



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Pizza au poulet et aux légumes

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
<b>Pâte</b>		
¼ tasse	levure	60 ml
4 tasses	eau chaude	1 l
1 c. à thé	sel	5 ml
3 c. à soupe	huile d'olive	45 ml
6 à 7 tasses	farine de blé entier	1,5 à 1,75 l
6 à 7 tasses	farine tout usage	1,5 à 1,75 l
<b>Garnitures</b>		
3 lb	poulet désossé sans peau, environ neuf morceaux de 6 oz (170 g)	1,5 kg
3	oignons tranchés	3
4	poivrons tranchés	4
8 tasses	champignons tranchés	2 l
2 c. à table	huile végétale	30 ml
4 tasses	sauce à pizza	1 l
15 tasses	mozzarella râpée	3,75 l (1,8 kg)
Facultatif :	chou-fleur, asperge, courgette ou brocoli frais ou grillés aubergine grillée épinards cuits à la vapeur feta émiettée olives dénoyautées et tranchées	

*Note 1* : Les instructions se trouvent à la page 2.

*Note 2* : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.



## Préparation

1. Mélanger la levure et l'eau dans le bol d'un batteur sur socle. Fouetter jusqu'à ce que la levure soit dissoute. Ajouter l'huile, le sel et la moitié de la farine. À l'aide d'un crochet pétrisseur, mélanger pendant une minute à faible intensité. Ajouter graduellement le reste de la farine en continuant à mélanger pendant environ cinq minutes. Quand tous les ingrédients sont bien mélangés, la pâte s'accroche au crochet et les bords du bol sont propres. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine.
2. Déposer la pâte dans un grand bol huilé. Couvrir et laisser reposer à un endroit chaud pendant une heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
3. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
4. Remuer les oignons, les poivrons et les champignons dans l'huile. Étendre les légumes sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Cuire de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient grillés et tendres. Égoutter et réserver dans un bol, au réfrigérateur.
5. Pendant ce temps, déposer le poulet sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Cuire de 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (75 °C). Laisser refroidir un peu, puis couper en tranches.
6. Monter la température du four à 450 °F (230 °C).
7. Dégonfler la pâte en y enfonçant le poing, puis la rouler pour former le nombre de croûtes nécessaires.
8. Garnir de sauce, puis de légumes, de poulet et d'autres garnitures. Couvrir de fromage.
9. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit ferme et que le fromage soit fondu et commence à dorer.

*Note 3 :* Cette recette peut être réalisée avec de la pâte à pizza de blé entier achetée en magasin ou de croûtes pré-roulées (suivre les instructions de cuisson sur l'emballage). On peut également utiliser des pitas au blé entier ou des muffins anglais au blé entier comme croûtes de pizza. Une fois garnis de sauce et des autres ingrédients, cuire au four à 450 °F (230 °C) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et le fromage ait fondu.

*Variante végétarienne proposée :* Pizza aux haricots et aux légumes (voir la recette)

<b>Valeur nutritive</b> par pour 175 g	
<b>Calories</b>	300
<b>Lipides</b>	11 g
saturés	5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	240 mg
<b>Glucides</b>	31 g
Fibres	4 g
Sucres	2 g
<b>Protéines</b>	22 g
Calcium	200 mg
Fer	2 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
½ Légumes et fruits
1 ½ Produits céréaliers
1 Lait et substituts
½ Viande et substituts