Pizzas déjeuner toutes garnies

Recette fournie par: Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette: Cuisinidees.com

Info Sur La Recette

Temps de préparation: 8 minutes

Durée totale: 5 minutes

Portions: 4

Ingrédients

4 pains pita de blé entier d'environ 7 po (18 cm) de diamètre

1 tasse (250 ml) de fromage Mozzarella râpé

2 petites tomates, coupées en tranches fines

Poivre

4 gros œufs

⅛ c. à thé (0,5 ml) de basilic séché

⅛ c. à thé (0,5 ml) de sel

2 c. à thé (10 ml) de beurre

1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette fraiche ou d'oignon vert haché

Instructions

Étape 1

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Étape 2

Déposer les pains pita sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en les laissant se chevaucher légèrement, si nécessaire. Parsemer uniformément la moitié de la Mozzarella et recouvrir de tranches de tomates. Poivrer au goût. Cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde et que les tranches de tomates soient chaudes.

Étape 3

Entre-temps, dans un bol, fouetter les œufs, le basilic, le sel et une pincée de poivre, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Étape 4

Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen. Réduire le feu à moyen-doux et verser le mélange d'œufs; cuire en remuant doucement sans arrêt, environ 1 minute ou jusqu'à ce que les œufs soient presque cuits.

Étape 5

Retirer les pains pita du four. Répartir le mélange d'œufs sur les pains pita de façon égale. Parsemer de ciboulette ou d'oignon vert et du reste de fromage Mozzarella. Cuire au four pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les pains pita soient croustillants sur les bords et que le fromage soit fondu.

Vous trouverez les 12 recettes en vedette au www.MoisdelaNutrition2017.ca

Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

Commanditaires officiels:

Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.

©Les diététistes du Canada, 2017. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.