



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Pizza ai funghi et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	473 kcal
Protéines	20 g
Glucides	41 g
Graisses	25 g

En % de l'énergie totale

17%
36%
47%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.sgs-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 2025



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Pizza ai funghi et salade

Pour 4 portions / temps de préparation: env.
60 minutes

Ingrédients

Pâte:

200 g Farine blanche
1 cc Sel
1,2 dl Eau
2 cs Huile d'olive
12 g Levure

Garniture:

200 g Champignons de Paris
1 cc Huile d'olive
Sel, poivre
400 g Tomates en boîte égouttées
1 Gros oignon
2 Gousses d'ail
240 g Mozzarella
Marjolaine, origan, basilic frais

Salade:

2 Laitues
2 cs Huile de colza
2 cs Vinaigre
Sel



Réalisation

Mélanger la farine blanche et le sel. Mélanger à part l'eau et l'huile d'olive. Y dissoudre la levure, verser sur la farine et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte. Laisser reposer 30 minutes.

Pendant ce temps, laver les champignons, les couper et les faire revenir dans l'huile d'olive. Assaisonner et réserver. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive, ajouter les tomates et laisser mijoter. Mixer la sauce tomate en purée et ajouter ensuite le basilic.

Partager la pâte en quatre parts égales et abaisser. Badigeonner de préparation aux tomates refroidie, ajouter les champignons et parsemer de fines herbes. Couper la mozzarella et la répartir sur les pizzas. Parsemer de fines herbes. Enfourner à 230 degrés pendant 6-8 minutes.

Laver la salade, préparer la sauce et servir avec les pizzas.