

PIZZA AU BLÉ NOIR ET POISSON



INGRÉDIENTS

- 4 galettes de blé noir
- 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan**
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile

 30 min.

 2 pers.

 **ECO SCORE**

 **MULTI-SCORE**

RECETTE

1. Faites chauffer à feu moyen 1 boîte de tomates concassées et 1 cuillère à café de sucre, sel, poivre dans une casserole pendant 7 min.
2. Allumez le four à 210°C (Th. 7).
3. Versez 1 cuillère à soupe d'huile dans un moule à tarte et bien la répartir avec un essui-tout.
4. Disposez 4 galettes de blé noir les unes sur les autres dans le moule.
5. Mettre les galettes au four pendant 5 min.
6. Recouvrir les galettes avec la sauce tomate concassée.
7. Déposez 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan** sur la sauce.
8. Mettre au four pendant 7 min.



Scannez la recette



Téléchargez **Frigo Magic** :

