Pizza au thon et aux légumes

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza rectangulaire
- 1 pot de sauce tomate (spécial pizza si possible)
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 paquet de fromage à pizza
- huile d'olive, cumin, sel, origan, persillade

Préparation :

- dans un premier temps, l'idéal est de faire mariner les légumes une bonne heure minimum
- pour ce faire, épépinez le poivron et coupez-le en petits dés. Versez les petits dés dans un saladier. Coupez la courgette en petits dés en gardant la peau. Ajoutez aux poivrons. Versez un filet d'huile d'olive sur les légumes, une bonne pincée de cumin, de persillade et de sel. Mélangez. Réservez au frais pendant une heure.
- Étalez la pâte à pizza sur une grille du four en gardant le papier sulfurisé. Parsemez d'origan et appuyez légerement pour que l'origan s'inscruste dans la pâte. Faites chauffer la pâte 10 min à 180 degrés
- sortez la pâte du four et ajoutez une couche de sauce tomate
- égouttez le thon et parmsemez des miettes de thon sur toute la surface de la pizza
- ajoutez le mélange de légumes sur la pizza (enlevez l'eau du fond du saladier au préalable, rendu par les courgettes)
- parsemez ensuite de fromage à pizza et enfin d'origan
- enfournez une trentaine de min jusqu'à ce que le fromage soit grâtiné, et régalez-vous !

Astuce :

La quantitié préparée étant assez conséquente, vous pouvez manger le reste de pizza froid le lendemain accompagné d'une salade, ou la couper en petits dés pour l'apéro !

Bon Appétit