



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Pizza au saumon fumé .



### Ingrédients :

- 1 petit suisse 0% MG
- 2 c.à.s de son de blé
- 2 gros œufs
- 3 c.à.s de son d'avoine
- 3 c.à.s de lait ½ écrémé en poudre
- 3 carrés frais 0% MG
- 60 g de saumon fumé
- Aneth, câpres
- Jus de citron jaune

- Dans un saladier mélanger le blé, l'avoine, le petit suisse, l'aneth, le lait en poudre
- Casser les œufs, réserver les blancs et ajouter les jaunes à la préparation, bien mélanger
- Monter les blancs d'œufs en neige, assaisonner d'aneth et incorporer à la préparation
- Lorsque la pâte est bien homogène et aérée, réserver avant de faire revenir à la poêle
- Huiler légèrement un papier absorbant pour graisser la poêle
- A feu doux, glisser la préparation, l'aplatir pour en faire une pâte épaisse et ronde
- Au bout de 30 secondes, bien consolider les contours, faire glisser la pâte
- Retourner délicatement la pâte pour ne pas qu'elle casse, cuire 30 secondes également
- Continuer la cuisson autant que nécessaire puis réserver
- Allumer le four en position grill avec le th. 8 (240°C)
- Badigeonner la pâte de carré frais, d'aneth, de câpres et de saumon fumé
- Arroser légèrement de jus de citron
- Enfourner la pizza pour 5 minutes en haut du four, sous le grill, bien surveiller
- A la sortie, rectifier l'assaisonnement avant de servir chaud

Pour une version familiale : double épaisseur de saumon et de fromage frais

