



## Minipizzas

Donne 12 pizzas

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 à 10 minutes

Préchauffez le four à gril

**Allergènes courants : blé et lait**

### Matériel :

- Couteau à beurre
- Couteau tranchant
- Ouvre-boîte
- Plaque à pâtisserie
- Râpe

### Ingrédients :

12 muffins anglais de blé entier (un muffin anglais peut être remplacé par un demi-pain pita, une tranche de pain de blé entier, une pâte à pizza déjà préparée ou tout autre pain plat à grains entiers)

360 g (12 oz) de fromage cheddar ou mozzarella

30 ml (2 c. à soupe) de sauce à pizza par muffin

### Garniture pour pizza au jambon

360 g (12 oz) de jambon cuit, coupé en dés

1 poivron vert, coupé en dés

8 à 10 gros champignons (facultatif)

250 ml (1 boîte) d'ananas en morceaux (facultatif)

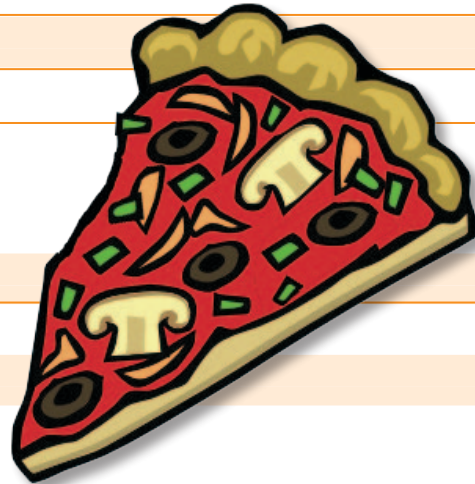
### Garniture de pizza végétarienne au tofu

525 ml (450 g) de tofu nature à pâte ferme, coupé en dés

1 brocoli haché

1 poivron rouge, coupé en dés

4 tomates, coupées en dés



### Préparation :

1. Lavez et coupez les légumes.
2. Râpez le fromage.
3. Tranchez les muffins anglais en deux et étendez la sauce tomate sur chaque moitié.
4. Ajoutez les garnitures (soyez créatif!) et saupoudrez de fromage.
5. Gratinez au four jusqu'à la formation de bulles. Surveillez attentivement la cuisson pour que les pizzas ne brûlent pas.

Traduction d'une recette tirée de Healthy After Schools