

## *Pizza light au poulet*



Oui Oui une pizza light ça existe! Il suffit de remplacer la base par une galette de blé (tortillas) et de trouver les bons aliments à mettre dessus. Le petit plus? C'est ultra rapide. Vous n'y croyez toujours pas? La preuve en image, essayez-la ☺

### *Ingrédients pour deux personnes*

Deux galettes de blé  
2 escalopes de poulet  
1 gros poivron jaune  
2 petits oignons (ou 1 gros)  
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère  
1 cuillère à soupe d'huile d'Olive  
Sel / Poivre / Origan  
Un peu de gruyère râpé

### **Préparation**

Préchauffez votre four à 180 degrés  
Lavez, coupez le poivron et les oignons puis mettez-les dans une poêle légèrement chauffée et huilée.  
Laissez cuire environ 5 minutes puis ajoutez le poulet préalablement lavé et coupé en lanière.  
Faites cuire le tout une dizaine de minutes. Salez, poivrez.  
Étalez vos tortillas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé  
Ajoutez la crème fraîche que vous étalerez avec le dos de votre cuillère.  
Mettez un peu de gruyère râpé.  
Finissez par le poulet, les poivrons, les oignons puis l'Origan.  
Enfournez une quinzaine de minutes.  
C'est prêt ! Vous pouvez la manger ainsi ou accompagnée d'une salade verte.



**Karelle Vignon**  
**De ma cuisine à la vôtre – Bon Appétit!**

[www.lesgourmandisesdekarelle.com](http://www.lesgourmandisesdekarelle.com)

<https://www.facebook.com/lesgourmandisesdekarelle>