

Pizza pita fromage de chèvre et tofu

4 portions

Ingrédients

1.	225 g	de tofu régulier râpé	$\frac{1}{2}$ brique de 454g
	3	grosses tomates coupées en cubes	3
	1	gousse d'ail hachée	1
	125 ml	olives noires dénoyautées et tranchées	$\frac{1}{2}$ tasse
	5 ml	ciboulette fraîche ou sèche	1 c. thé
	60 ml	basilic frais	$\frac{1}{4}$ tasse
ou	5 ml	basilic séché	1 c. thé
	30 ml	huile d'olive	2 c. soupe
	au goût	sel et poivre	au goût
2.	4	pains pita de blé d'environ 7 " de diamètre	4
	200g	fromage de chèvre léger émietté ou coupé en tranches	$\frac{1}{2}$ lb env.

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F (200° C). Dans un grand bol, râper le tofu et mélanger au reste des ingrédients figurant dans l'étape 1 puis verser sur les pitas.
2. Ajouter les tranches de fromage de chèvre sur chaque pita. Cuire au four 10 à 15 minutes.

Valeur nutritive par portion					
Calories	455	Gras total	24 g	Calcium	313 mg
Protéines	22 g	Saturés	9 g	Fer	7 mg
Glucides	44 g	Polyinsaturés	3,5 g	Vitamine C	19 mg
Fibres alimentaires	7,5 g	Oméga-3	0,3 g	Acide folique	59 mcg
		Monoinsaturés	9,5 g		