

Focaccia jardinière estivale

Difficulté : *

Temps de préparation : 20 minutes

Temps total : 40 minutes

Portions : 8

Coût par portion : 1,16 \$

Ingrédients

1

pâte à pizza (du commerce ou croûte déjà prête)

2 tasses de bettes à carde ou d'épinards, hachés grossièrement

1 courgette moyenne, tranchée finement

1 tasse de champignons tranchés (optionnel)

8 feuilles de basilic frais

1 tasse de fromage cottage ou ricotta

½ c. à table d'origan séché

2 c. à table d'huile d'olive

½ c. à thé de sel de mer et de poivre du moulin

Notes nutritionnelles

Après une chirurgie du cancer du pancréas, vous pourriez avoir plus de difficulté à digérer certains aliments et certaines boissons. Ce que l'on peut manger ou non diffère pour chaque personne. Consultez un diététicien qui vous donnera des suggestions personnalisées sur les aliments à consommer pour répondre à vos besoins nutritionnels et contribuer à contrôler les effets secondaires.

Votre médecin vous prescrira une diète de liquides clairs pour les quelques jours suivant immédiatement votre chirurgie (par exemple de l'eau, du bouillon filtré, du jello et des jus). Lorsque vous tolérez ces aliments, vous pouvez recommencer graduellement à consommer d'autres liquides et des aliments solides.

Il est préférable de prendre plusieurs petits repas que de gros repas. Vous vous sentirez rassasié très rapidement, et il est donc préférable de choisir des repas en petites portions et des collations plus riches en protéines et calories tout au long

de la journée. La plupart des gens auront besoin de six à huit repas par jour. Planifier ces repas et collations vous aidera à éviter le stress de vous demander toute la journée ce que vous allez manger.

Avec un faible appétit, les aliments riches en fibres peuvent vous faire sentir plein trop rapidement. Choisissez des aliments avec moins de fibres comme le pain blanc et les pâtes, et des légumes avec moins de fibres comme la courgette pelée et les champignons.

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Chauffer à feu moyen une sauteuse de grandeur moyenne. Verser 1 c. à table d'huile d'olive.
3. Ajouter la courgette et les champignons. Cuire trois minutes en remuant doucement. Ajouter la bette à carde, saler et poivrer. Couvrir et cuire une autre minute, jusqu'à ce que la bette à carde soit flétrie. Réserver et laisser refroidir.
4. Rouler la pâte à pizza sur une surface enfarinée, jusqu'à environ ¼ de pouce d'épaisseur. Couper en deux et placer une moitié sur une tôle à biscuits recouverte d'un papier parchemin.
5. Recouvrir la pâte du mélange cuit de bettes à carde, étaler le fromage sur le dessus, puis les feuilles de basilic.
6. Couvrir avec l'autre moitié de la pâte et pincer le pourtour pour sceller le tout. Saupoudrer l'origan sur le dessus et verser le reste de l'huile d'olive.
7. Cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la focaccia soit bien dorée.
8. (Conservation) Couper en petits carrés, placer à plat dans un sac à congeler et mettre au congélateur.