



Recette-pour-diabetique.com

Pissaladière avec ou sans Anchois

 recette-pour-diabetique.com/pissaladiere-avec-ou-sans-anchois/

Publicité

- **Déjeuner**
- **Féculents**

Par Recettes Diabète et bien être | 1 octobre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Tout le monde n'aime pas les anchois ! C'est pas évident pour une vraie Pissaladière.

Alors j'ai coupé la poire en 2: une partie sans anchois et l'autre avec...

Cette spécialité Niçoise se déguste en toutes saisons.

Chaude ou tiède accompagnée d'une salade (et pourquoi pas une salade Niçoise)

La Pissaladière étant riche en glucides complexes, il est essentiel de la déguster avec des légumes et crudités (pas d'autres féculents) et privilégier un fruit au dessert.

L'avantage d'une Pissaladière comme une pizza ou une tarte est que l'on peut facilement identifier les glucides et adapter la part.

L'essentiel est des les connaître et c'est le but de mon site: pouvoir adapter la part de glucides en fonction de son régime.



Recette de Pissaladière avec ou sans Anchois

- **Produit:** 1 pissaladière (6 Portions)
- **Glucides par part:** 44 g
- **Préparation:** 20 mins
- **Cuisson:** 1 hr 5 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 25 mins

Autours de 44g de glucides par part dont
33g de glucides complexes



Ingrédients

- 450 g Pâte à pain *45g de glucides complexes pour 100g*
- 800 g oignon *environ 6g de glucides simples pour 100g*
- 1 petit pot Anchois *à l'huile d'olive*
- 15 olives noires
- Origan
- Thym
- Huile d'olive
- 20 g Sirop d'Agave *78g de glucides simples pour 100g*

Instructions

1. Eplucher et émincer finement les oignons.
2. Cuire les oignons dans une sauteuse avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Compter 45 minutes en baissant le feu à mi cuisson et en mélangeant fréquemment. Ajouter le sirop d'agave, un peu de thym et d'origan ainsi que l'huile du pot d'anchois à 10 minutes de la fin.
3. Une fois que les oignons sont bien fondants diviser la préparation en 2. Mixer la moitié des anchois et mélanger à une des 2 .
4. Etaler la pâte à pain sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. répartir les oignons dessus - une partie avec et une partie sans anchois. Disposer les anchois restantes sur la partie avec. placer enfin des olives noires.
5. Enfournier 20 minutes au four préchauffé à 220°.

- **Cuisine:** Cuisine des Régions
- **Type de plat:** Entrée
- **Niveau de difficulté:** Facile

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← [Recette précédente Filets de Rougets et Purée de Pois Cassés](#)

Recette suivante → [Framboisier au Biscuit Joconde](#)

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)