






PÂTE À PIZZA MAISON

pour 4 personnes en entrée

 10 minutes
 50 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 5 grammes de levure de boulanger fraîche
- 60 ml d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Délayer la levure de boulanger dans les 60 ml d'eau tiède. Laisser reposer 5 minutes
- 2° Disposer la farine dans un plat avec le sel. Creuser un puits et ajouter l'eau additionnée de la levure de boulanger
- 3° Former une boule de pâte souple. On peut éventuellement ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4° Placer la boule de pâte dans un saladier couvert avec un papier d'aluminium
- 5° Laisser reposer 30 à 40 minutes dans un endroit tiède (environ 40°C) afin de provoquer la levée de la pâte : four ou étuve

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (42 g)	% AR
ÉNERGIE	206 kcal	87 kcal	4 %
PROTÉINES	10 g	4 g	9 %
GLUCIDES	41 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	1 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	5 %
SODIUM	656 mg	275 mg	11 %