



## PIZZA VÉGÉTARIENNE

Pour 4 personne en entrée

 15 minutes

 1 heure et 15 minutes

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65 + 10g pour étaler la pâte
- 5 grammes de levure de boulanger fraîche
- 60 ml d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel [3 g]
- 200 grammes de tomate concassée, appertisée
- 30 grammes d'oignon jaune
- 70 grammes de champignon de Paris
- 70 grammes de poivrons
- 40 grammes de mozzarella
- 4 olives noires
- Origan déshydraté

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer la pâte à pizza : Délayer la levure de boulanger dans les 60 ml d'eau tiède. Laisser reposer 5 minutes. Disposer la farine dans un plat avec le sel. Creuser un puits et ajouter l'eau additionnée de la levure de boulanger. Former une boule de pâte souple. On peut éventuellement ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive. Placer la boule de pâte dans un saladier couvert avec un papier d'aluminium. Laisser reposer 30 à 40 minutes dans un endroit tiède (environ 40°C) afin de provoquer la levée de la pâte : four ou étuve.
- 2° Préchauffer le four à 200°C [th 7]
- 3° Préparer les légumes (laver, éplucher, relaver)
- 4° Préparer une sauce tomate avec les oignons, les tomates concassées et l'origan. Assaisonner
- 5° Découper les poivrons en lanières et les champignons en fines lamelles
- 6° Tailler la mozzarella en tranches
- 7° Étaler la pâte à pizza sur une feuille de papier sulfurisé en farinant souvent le rouleau
- 8° Disposer sur la pâte à pizza : la sauce tomate, les champignons émincés, les poivrons en lanières ainsi que la mozzarella
- 9° Enfourner 30 minutes, la pâte doit être croustillante et dorée sans être sèche
- 10° Servir immédiatement chaud

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (149 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	145 kcal	7 %
PROTÉINES	5 g	7 g	15 %
GLUCIDES	14 g	21 g	8 %
SUCRES	3 g	4 g	4 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	240 mg	356 mg	15 %