

PIZZA À LA FARINE DE POIS CHICHES COMME UNE MARGHERITA

 10 minutes 55 minutes 1 pizza petite

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de farine de pois chiche
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 6 grammes de levure de boulanger, déshydratée
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 2 pincées de sel
- 1/2 mozzarella fraîche
- 3 cuillères à soupe de coulis de tomates
- 4 à 5 feuilles de basilic frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol mélangez la farine, le basilic séché, le sel et la levure. Ajoutez 65 ml d'eau et mélangez à la main ou au robot . Laissez reposer la pâte 25 à 30 minutes à température ambiante recouvert d'un linge.
- 2° Faites chauffer une poêle huilée, déposez la pâte, faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen.
- 3° En attendant vous pouvez préchauffer votre four à 180 °C.
- 4° Sur une place allant au four recouverte de papier cuisson, déposez la pâte à pizza précuite, nappez de coulis de tomates la pâte, ajoutez des lamelles de mozzarella et faites cuire 12 minutes à 180°C. Une fois cuite à la sortie du four vous pouvez ajouter les feuilles de basilic.
- 5° Accompagnez votre pizza d'une salade de roquette ou d'un mélange de jeunes pousses.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PIZZA PETITE (191 g)	% AR
ÉNERGIE	252 kcal	481 kcal	24 %
PROTÉINES	14 g	27 g	54 %
GLUCIDES	17 g	33 g	13 %
SUCRES	5 g	9 g	10 %
LIPIDES	15 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	12 g	58 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	11 g	44 %
SODIUM	780 mg	1489 mg	62 %