

PIZZA VÉGÉTARIENNE MAISON

Pizza végétarienne légère à accompagner de légumineuses en entrée et d'un yaourt aux fruits en dessert.

 15 minutes 12 heures 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 6 grammes de levure de boulanger, cube
- 1 c. à soupe d'huile d'olive [10 g]
- 120 grammes d'eau du robinet
- 1/2 cuillère à café sucre [3 g]
- 1/2 cuillère à café de sel [3 g]
- 1 portion de sauce tomate express [183 g]
- 100 grammes de poivron rouge, cru
- 100 grammes de champignon de Paris
- 50 grammes d'oignon rouge, cru
- 100 grammes d'aubergines grillées
- 1 boule de mozzarella au lait de vache [125 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Idéalement, on réalise la pâte la veille : Mélanger la levure avec 50 g d'eau tiède et 25 g de farine, laisser fermenter pendant une demi-heure dans un endroit tiède.
- 2° Mélanger le reste de farine avec le sel, le sucre et l'huile d'olive. Ajouter le mélange avec la levure puis le reste d'eau (50 à 70 g) . Pétrir une dizaine de minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple. Former 2 pâtons, les mettre dans 2 grands saladier (au moins le triple de volume), couvrir le saladier de papier film et laisser lever au réfrigérateur pendant au moins 12H. Si on manque de temps on fera lever la pâte dans un endroit tiède pendant 2H.
- 3° Préchauffer le four à 270°C. Sur un plan de travail fariné, écraser les boules à la main puis créer un disque de ½ cm d'épaisseur. On peut également l'étaler au rouleau entre deux feuilles de cuisson après avoir écraser la pâte pour enlever le gaz carbonique.
- 4° Garnir la pizza, faire reposer 10 minutes puis cuire quelques minutes à 270°C. Vérifier et, si besoin, prolonger la cuisson de quelques minutes. C'est prêt !
- 5° Remarque : pour plus de saveurs, on peut aussi ajouter des câpres et/ou des herbes aromatiques.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [262 g]	% AR
ÉNERGIE	146 kcal	383 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	16 g	33 %
GLUCIDES	19 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	154 mg	404 mg	17 %