



PIZZA JAMBON PESTO

Une recette de pizza maison avec une garniture inspirée du pesto.

 30 minutes 3 heures et 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé T80
- 145 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 5 grammes de levure de boulanger
- Une pincée de sel
- 40 grammes de basilic, frais
- 30 grammes d'amande
- 30 grammes d'huile d'olive
- 20 grammes de parmesan
- 1 ou 2 gousse d'ail
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 200 grammes de tomate cerise, crue **ou** 60 grammes de tomate, séchée, à l'huile
- 50 grammes d'emmental **ou** 80 grammes de mozzarella **ou** 65 grammes de feta AOP

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez dans un récipient un peu d'eau tiède avec la levure. Mélangez et laissez celle-ci s'activer pendant cinq minutes. Ajoutez ensuite la farine, la cuillère d'huile, le sel et le reste d'eau. Mélangez pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et homogène. Filmez le récipient et disposez le dans le four éteint à l'abri des courants d'air pendant 2H.
- 2° Faites griller les amandes à sec dans une poêle. Versez-les dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une poudre fine et compact. Ajoutez ensuite les feuilles de basilic, l'huile d'olive, le parmesan râpé et l'ail selon vos goûts. Mixez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. On peut également utiliser 50g de pesto du commerce à la place.
- 3° Dégazez la pâte à pizza et divisez-là en 2 pâtons égaux. Abaissez chacun deux à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en forme de rond de pâtes. Sur un rond de pâte tartinez le pesto préalablement réalisé, le jambon, les tomates cerises coupées en deux et le fromage puis disposez le second rond de pâte par-dessus.
- 4° Disposez un petit emporte-pièce au milieu et réalisez les parts. Torsader chacune d'elles. Faites de nouveau lever la pâte pendant 1h puis enfournez à 230°C pendant 10 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (149 g)	% AR
ÉNERGIE	205 kcal	304 kcal	15 %
PROTÉINES	10 g	15 g	31 %
GLUCIDES	22 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	10 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	230 mg	342 mg	14 %