



PIZZA SOLEIL AU PESTO ET À L'AMANDE

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 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 5 grammes de levure de boulanger
- Du sel
- 45 grammes feuille de basilic
- 50 grammes d'amande
- 50 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 50 grammes de parmesan
- 1 gousse d'ail

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.
- 3° Dégazez la pâte à pizza et divisez-la 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 et 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 (102 g)	% AR
ÉNERGIE	270 kcal	275 kcal	14 %
PROTÉINES	10 g	10 g	19 %
GLUCIDES	31 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	17 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	13 %
SODIUM	70 mg	71 mg	3 %