



PIZZA COURGETTE MOZZARELLA À LA POÊLE

Une recette de pizza avec des courgettes, mozzarella, olives, jambon cru et tomate séchée. Vous pouvez supprimer le jambon sec pour une version veggie.

 30 minutes 2 heures et 10 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de blé semi complète T110
- 70 ml d'eau du robinet
- 20 ml d'huile d'olive
- 2 grammes de levure de boulanger
- 2 grammes de sel
- 125 grammes de mozzarella
- 55 grammes de courgette
- 30 ml de crème de soja
- 25 grammes de tomate séchée
- 25 grammes de jambon sec
- 4 unités d'olive noire

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez dans un récipient la farine avec la levure, l'huile d'olive, le sel et l'eau. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et homogène. Puis faites-la lever dans un endroit à l'abri des courants d'air pendant 1h30 minimum.
- 2° Passé ce temps, dégazez et abaissez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Huiler la poêle (ici en fonte), puis disposez la pâte à pizza dedans.
- 3° Ensuite, mixez les tomates confites et la crème. Versez la crème obtenue sur la pâte à pizza. Lavez et taillez les courgettes en forme de tagliatelles avec un économiseur. Puis disposez de façon harmonieuse les morceaux de mozzarella, jambon cru et les olives.
- 4° Ensuite enfournez la pizza à 230°C pendant 10 minutes et dégustez aussitôt.
- 5° Astuce: N'hésitez pas à varier les variétés de courgettes et à mettre à la place du jambon, du blanc de poulet, du bacon, des lardons, de la pancetta ou du chorizo. À vous de tester !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (258 g)	% AR
ÉNERGIE	202 kcal	522 kcal	26 %
PROTÉINES	10 g	25 g	49 %
GLUCIDES	23 g	58 g	22 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	11 g	28 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	30 %
SODIUM	361 mg	932 mg	39 %