Welter Ketty
Diététicien · 499502177

PIZZA TOMATE POIVRON ET CRÈME DE PARMESAN

Une recette végétarienne à déguster avec de la salade ! Astuce : Il est aussi possible de mettre un peu de poulet à la place des tomates et d'ajouter un peu de pesto maison par dessus pour encore plus de gourmandise ! Enfin choisissez bien des legumes de saison et gorgés de soleil, le résultat n'en sera que meilleur.

30 minutes
40 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé
- 150 ml d'eau
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra
- 5 grammes de levure de boulanger
- 1 poivron
- 50 grammes de champignon
- 1 tomate
- 1/2 oignon rouge
- sel
- 70 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais
- 15 grammes de parmesan

MODE DE PRÉPARATION

1° Versez au fond d'un grand saladier la levure avec un fond d'eau et laissez la levure s'activer pendant 10 minutes. Ensuite ajoutez la farine, l'huile, le sel et le reste d'eau. Mélangez puis pétrissez la pate jusqu'à ce qu'elle soit souple et homogène.

2° Laissez-la poser dans un endroit à l'abris des courants d'air comme le four éteint pendant 1h30.

3° Lavez vos légumes, puis coupez le poivron en lamelles en prenant soin d'enlever la chaire blanche et ses pépins. Puis épluchez et émincez l'oignon. Coupez le pied des champignons et coupez-les en lamelles.

4° Versez le poivron, les champignons et l'oignon dans une poêle et faites-les revenir avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Arrêtez la cuisson et réservez.

5° Dégazer la pate et abaissez-la rapidement avec un rouleau à patisserie. Puis continuez à l'étendre en cercle avec le bout de vos doigts sur du papier de cuisson.

6° Dans une poêle faites chauffer la crème avec le parmesan et salez si besoin. Le fromage doit être bien fondu et la crème homogène. Versez la crème sur la pate à pizza de façon uniforme en évitant les bords.

7° Disposez ensuite les rondelles de tomates préalablement coupées avec le poivron, les oignons et champignons. Assaisonnez selon vos gouts et saupoudrez de levure maltée (c'est un plus).

8° Ensuite enfournez la pizza pendant 10 min à 240°C et dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (408 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	567 kcal	28 %
PROTÉINES	5 g	20 g	40 %
GLUCIDES	24 g	99 g	38 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	70 mg	284 mg	12 %