

Pizza aux légumes

Service : 2 personnes

Livre : Recettes veggies pour débutant

Page : 110

Préparation : 15 min



Ingrédients

Pour la pâte:

- 210 g de farine T65 + un peu pour le plan de travail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sel

Pour la garniture

- 4 cuil. à soupe de sauce tomate
- 1 tomate
- 1 petite courgette
- 1/2 poivron
- 1 cuil. à café d'herbes de Provence
- 6 olives noires
- 1 cuil. à soupe de de câpres
- 2 poignées de roquette
- 2 cuil. à café de gomasio

Préparation

1. Mélangez la farine, 10 cl d'eau, l'huile et le sel dans un saladier, puis formez une boule avec la pâte obtenue. Farinez le plan de travail et déposez-y la boule de pâte. Étalez-la grossièrement au rouleau à pâtisserie, puis déposez-la sur une feuille de papier sulfurisé et étalez-la davantage.
2. Travaillez les bords de la pâte avec les doigts, pour bien arrondir la pizza. Répartissez la sauce tomate sur toute la surface de la pâte.
3. Lavez les légumes et découpez-les en lamelles de 2 mm d'épaisseur, à la mandoline si possible. Répartissez-les sur la sauce tomate.
4. Préchauffez le four à 200 oc (th. 6-7).
5. Saupoudrez la pizza d'herbes de Provence, disposez les olives et les câpres. Enfournerez pour 15 minutes.
6. Garnissez la pizza de roquette, préalablement lavée, et de gomasio, puis servez aussitôt.

Révision #3

Créé 22 janvier 2021 20:31:52 par tjiho

Mis à jour 29 août 2021 17:51:09 par tjiho