

bigla 4seasons

Mini-pizzas aux légumes



Idee de recette et image: Swissmilk.ch

Garniture:

- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 1 – 2 gousse(s) d'ail, râpée(s)
beurre pour faire suer
- 250 g de mozzarella suisse,
coupée en rondelles
- ½ bouq. de petites feuilles de basilic
Assaisonnement pour pizza, sel, poivre
- 2 cs de beurre, liquide
- 800 g de tomates, pelées, épépinées,
coupées en dés
- ½ cc de sucre
- 300 g de légumes (courgettes, poivrons, oignons,
p. ex.), parés, coupés à la mandoline

Pâte:

- 400 g de farine
- 1 cs de sel
- 20 g de levure, émietée
- 2,75 dl d'eau
- 3 EL d'huile
(ou une pâte à pizza prête à l'emploi)
- papier sulfurisé pour les plaques

1.

Pâte: mélanger la farine et le sel, former un puits. Délayer la levure dans l'eau, verser dans le puits avec l'huile. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Laisser doubler de volume à couvert à température ambiante.

2.

Garniture: faire suer l'ail dans le beurre. Ajouter les tomates, étuver brièvement. Verser le sucre, saler, poivrer. Mijoter 15-20 min à découvert jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse, laisser refroidir légèrement.

3.

Partager la pâte en 4-8 morceaux, abaisser en rond sur un peu de farine. En fonder les plaques préparées.

4.

Répartir la sauce tomate sur la pâte. Mélanger les légumes et l'ail avec les 2 cs de beurre, Assaisonnement pour pizza et parsemer de mozzarella.

5.

Cuire 12-16 min sur la grille inférieure du four préchauffé à 230°C. Répartir le basilic dessus, poivrer, servir immédiatement.

Par portion:

Énergie: 2830kJ | 676kcal | lipides: 28g,
glucides: 80g | protéines: 24g