



Pizza sur pain plat à l'italienne avec de la mozzarella de bufflonne

Avec de la courgette et du poivron jaune



COURGETTE

Saviez-vous que les fleurs de courgette sont aussi comestibles ? (Et délicieuses !)



Gousse d'ail



Courgette *



Poivron jaune *



Mozzarella de bufflonne *



Purée de tomates



Paprika



Pain plat libanais



Fromage mi-vieux *



Origan séché

Total : 20-25 min. Veggie

Très facile

À manger dans les 5 jours

La pizza : tout le monde l'adore ! Particularité de celle-ci : le fond utilisé est un pain plat, un produit issu de la cuisine du Moyen-Orient. Vous allez richement la garnir avec de la sauce tomate et des légumes, ce qui en fait un repas du soir complet à des années-lumière de la pizza congelée moyenne. Et bien sûr le fondant de la mozzarella de bufflonne vient sublimer l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat à l'italienne à la mozzarella de bufflonne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**.



2 DÉCOUPER ET DÉCHIRER

Taillez la **courgette** en fines rondelles et le **poivron jaune** en lanières. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en morceaux.



3 CUIRE LA COURGETTE

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites cuire la **courgette** 3 à 4 minutes.



4 GARNIR LES PIZZAS

Pendant ce temps, mélangez la **purée de tomates**, l'**ail** et le **paprika** dans le bol, puis salez et poivrez. Étalez la sauce **tomate** sur les **pains plats**. Garnissez de **courgette**, de **poivron** et de **fromage mi-vieux**, puis saupoudrez le tout d'**origan**.



5 CUIRE LES PIZZAS

Enfournez les **pizzas** 7 à 8 minutes sur la plaque recouverte de papier sulfurisé ★. Dès leur sortie du four, garnissez-les de **mozzarella de bufflonne** et laissez le fromage fondre ★★.

★★ **CONSEIL** : Impossible d'enfourner toutes les pizzas en même temps ? Dans ce cas, attendez d'enfourner la première pour garnir la deuxième afin d'éviter que le fond n'absorbe l'humidité.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** sur les assiettes et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★★ **CONSEIL** : Si vous préférez déguster la mozzarella de bufflonne totalement fondue, garnissez-en la pizza à mi-cuisson avant de la remettre au four.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	65	125	190	250	315	380
Purée de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Fromage mi-vieux (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	571 / 136
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	15,9	3,2
Glucides (g)	64	13
Dont sucres (g)	14,2	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu
SEMAINE 20 | 2018

