



Pizza sur pain plat à l'italienne avec de la mozzarella de bufflonne garnie de champignons et poivron jaune



Gousse d'ail



Champignons de Paris *



Poivron jaune *



Mozzarella de bufflonne *



Purée de tomates



Paprika



Pain plat blanc



Origan séché



Fromage mi-vieux râpé *

Total pour 2 personnes :
25 min.



Végé

Très facile



Calorie-focus

Consommer dans
les 5 jours

Cette pizza est prête en un rien de temps : en plus de demander peu de préparation, le pain est précuit et le tout ne doit donc passer au four que brièvement. Le pain plat se décline sous différentes formes dans le monde entier, des tortillas mexicaines au naan indien en passant par le roti du Suriname. Aujourd'hui, vous l'utilisez comme fond pour votre pizza, que vous allez généreusement garnir de sauce et de légumes pour en faire un souper complet.

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 COUPER ET DÉCHIRER

Coupez les **champignons** en fines rondelles et le **poivron jaune** en lanières. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en morceaux.



3 CUIRE LES CHAMPIGNONS

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



4 GARNIR LA PIZZA

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 le **pain plat**. Garnissez avec les **champignons** et le **poivron**, puis saupoudrez d'**origan** et de **fromage**.



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 ? Attendez alors d'enfourner la première pour garnir la deuxième afin d'éviter que le fond n'absorbe l'humidité.



6 SERVIR

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons de Paris (g) *	125	250	375	500	625	750
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	65	125	190	250	315	375
Purée de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3061 / 732	591 / 141
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	15,3	3,0
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	9,3	1,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez quand même la mozzarella de bufflonne sur votre pizza, mais n'utilisez pas le fromage râpé. Utilisez celui-ci dans une soupe ou des pâtes plus tard dans la semaine.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !