



Pizza de pain plat à l'aubergine et au fenouil

Au grana padano et à la ricotta



SEMENCES DE ROQUETTE

Saviez-vous qu'en 2004, l'astronaute André Kuipers a emporté des semences de roquette dans l'espace ?



Fenouil ✨



Ricotta ✨



Grana padano râpé ✨



Roquette ✨



Oignon rouge



Aubergine



Concentré de tomates



Pain plat libanais complet

Total : 25-30 min.

Veggie

Très facile

Quick & easy

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Est-il possible de préparer une pizza bonne pour la santé ? Oui : avec une pâte fine à la farine complète garnie de légumes et de fibres. Et avec non pas un seul, mais deux types de fromage : la ricotta, douce et onctueuse, associée au grana padano, plus relevé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, bol, plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza de pain plat à l'aubergine et au fenouil** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**aubergine** en morceaux de 1 cm. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez en lamelles.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et, à couvert, faites-y revenir l'**aubergine** et le **fenouil** 6 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Émincez l'**oignon rouge**. Dans un bol, mélangez le **concentré de tomate**, la moitié de la **ricotta** et 2 cs d'eau par personne, puis salez et poivrez. Disposez les **pains plats** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et étalez la **sauce tomate à la ricotta** sur les **pains plats**.



4 GARNIR LES PAINS PLATS

Disposez l'**aubergine** et le **fenouil** sur les pains plats. Ajoutez ensuite l'**oignon rouge**, le reste de **ricotta** et le **grana padano**.



5 ENFOURNER LES PAINS PLATS

Enfournez-les 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



6 SERVIR

Servez les pizzas sur les assiettes. Garnissez les pizzas avec la **roquette** et versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si le goût vous en dit. Ajoutez plus de **roquette** qu'indiqué si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomates (boîte)	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pain plat libanais complet (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
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	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2400 / 570	442 / 105
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	8,1	1,5
Glucides (g)	70	13
Dont sucres (g)	17,4	3,2
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lactose 23) Céleri

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

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 18 | 2017

