



# Pizza de pain plat à la ricotta

Aux tomates et aux pignons de pin



## MASAN ROUGE

Accompagner une pizza d'un vin rouge : rien de plus classique. Pour plus de légèreté, mettez-le au réfrigérateur une demi-heure avant de servir.



Épinards ✳



Ricotta ✳



Oignon



Piment rouge



Tomate



Pain plat libanais



Pignons de pin



Ail



Origan

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Quick & easy

À partir du piment rouge, des épinards et de la ricotta, vous allez préparer une crème onctueuse proche du pesto. Douce, crémeuse, mais aussi pauvre en sel et en graisse, la ricotta est un fromage frais italien produit à partir de lait de vache ou de brebis. Vous allez utiliser de la tomate ainsi que des pignons de pin pour la garniture, et préparer une salade d'épinards en accompagnement.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Bol profond avec mixeur plongeant ou blender, plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de **pizza de pain plat à la ricotta, aux tomates et aux pignons de pin** : c'est parti !



### 1 PRÉCHAUFFER

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le.



### 2 DÉCOUPER

Épépinez le **piment** rouge et émincez-le. Coupez les **tomates** en tranches.



### 3 MIXER

Dans un bol profond ou un blender, mélangez la moitié de l'**oignon**, le **piment rouge**, la moitié des **épinards** et la majeure partie de la **ricotta**, puis réduisez le tout en crème aux épinards. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement de l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



### 4 CUIRE AU FOUR

Disposez le pain plat sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et garnissez-le de la crème d'épinards. Par-dessus, disposez le reste d'**oignon** et la majeure partie des **tomates**, puis garnissez de **pignons de pin**, d'origan et du reste de **ricotta**. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Enfourez les pizzas 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le reste de **tomate** ainsi que d'**épinards** et le vinaigre de vin blanc dans un saladier. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive vierge extra ainsi que du poivre et du sel.



### 6 SERVIR

Servez les pizzas sur les assiettes et accompagnez-les de la salade.

### ★ CONSEIL

Pour pimenter un peu la salade ou la pizza, ajoutez un peu de piment rouge à la salade ou parsemez-en le pain plat.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épinards (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Ricotta (g) 7 *	60	120	180	240	300	360
Pain plat libanais (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Pignons de pin (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2138 / 511	423 / 101
Lipides (g)	20	4
Dont saturés (g)	4,9	1,0
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	11,1	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	0,7	0,1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes 20) soja

21) lactose 22) noix et 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 13 | 2017

