



Pizza funghi sur pain plat à la mozzarella di bufala

garnie d'oignon rouge et de roquette

FAMILIALE **VÉGÉ** 40 min. • À consommer dans les 3 jours

FAMILIALE



Champignons



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mozzarella au lait de bufflonne



Passata de tomates



Épices italiennes



Pain plat libanais



Basilic frais



Roquette

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle ou casserole en inox, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella au lait de bufflonne* (g 7)	60	125	185	250	310	375
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pain plat libanais (pc) 1	2	4	6	8	10	12
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette* (g 23)	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2985 / 714	583 / 139
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	10,9	2,1
Glucides (g)	86	17
Dont sucres (g)	10,1	2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **champignons** en tranches. Émincez la moitié de l'**oignon rouge** et coupez l'autre moitié en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Déchirez la **mozzarella di bufala** en petits morceaux.



4. Préparer les pizzas

Tartinez les **pains plats** de sauce **tomate**. Répartissez ensuite le mélange d'**oignon rouge** et **champignons** et les morceaux de **mozzarella di bufala** sur les pizzas. Saupoudrez-les de sel et poivre.



2. Préparer la sauce tomate

Dans une casserole ou une poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen et revenir l'**ail** et l'**oignon rouge** émincés 1 à 2 minutes. Ajoutez la **passata de tomates** et, par personne, 1½ cc d'**épices italiennes**, 1 cc de vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau par personne. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu moyen 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Remuez régulièrement (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous trouvez la sauce trop épaisse, ajoutez de l'eau.



5. Enfourner les pizzas

Enfournez les pizzas 5 à 7 minutes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Pendant ce temps, retirez les feuilles de **basilic** des tiges et ciselez-les finement.



3. Cuire

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites-y cuire les demi-rondelles d'**oignon rouge**, les **champignons** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez puis remuez régulièrement. Pendant ce temps, enfournez le **pain plat** 2 à 4 minutes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir CONSEIL).

CONSEIL : Vous allez d'abord enfourner les pains plats un moment sans sauce pour qu'ils deviennent bien croustillants. Ne les laissez pas trop longtemps pour ne pas qu'ils s'assèchent.



6. Servir

Servez les pizzas à table en les parsemant de **basilic** et en les garnissant de **roquette**.

Bon appétit !