



# 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



## 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 !**

### Contact

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