



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

VÉGÉ 25 min. • À consommer dans les 5 jours

VÉGÉ



Gousse d'ail



Champignons



Poivron jaune



Mozzarella au lait de bufflonne



Passata de tomates



Paprika en poudre



Pain plat libanais



Origan séché



Gouda mi-vieux râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

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

Ustensiles

Bol, poêle, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella au lait de bufflonne* (g 7)	65	125	190	250	315	375
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gouda 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			À votre goût			
Poivre et sel			À votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3111 / 744	601 / 144
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

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. Émincez ou écrasez l'ail.



2. Couper et déchirer

Coupez les **champignons** en fines rondelles et le poivron jaune en lamelles. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en petits 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 en poudre** dans le bol, puis salez et poivrez. Étalez la sauce **tomate** sur le pain plat. Garnissez-le des **champignons** et du **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 (voir CONSEIL). 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. Elle cuira aussi plus vite.



6. Servir

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

Bon appétit !