



Pizza sur pain plat aux courgettes grillées

Avec des champignons blonds et deux types de fromage



Gousse d'ail



Courgette *



Champignons blonds *



Purée de tomates



Pain plat blanc



Romarin séché



Fromage Gouda mi-vieux râpé *



Fromage Gouda vieux râpé *



Noix

Total : 25-30 min.

Famille

Très facile

Végé

Consommer dans les 5 jours

Italie ou Liban ? Les deux mon capitaine ! Cette pizza se prépare en un tour de main grâce au pain plat libanais qu'il faut passer brièvement au four ! Pour la garnir, vous allez combiner des ingrédients tels que des courgettes, des champignons blonds, des noix et du fromage Gouda mi-vieux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle (à griller), petite casserole, plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat aux courgettes grillées** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** et les **champignons blancs** en fines tranches.



2 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle (à griller) et, à feu vif, faites dorer les **rondelles de courgette** 2 minutes de chaque côté.



3 MÉLANGER LA SAUCE

Chauffez le reste d'huile d'olive dans la petite casserole et faites revenir l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Baissez le feu, ajoutez la **purée de tomates** ainsi que le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



4 GARNIR LA PIZZA

Tartinez de sauce 2 **pains plats** par personne, puis garnissez avec les **courgettes** et les **champignons blancs** ★. Salez et poivrez. Saupoudrez les pizzas de **romarin**, de **fromage mi-vieux**, de **fromage vieux** et de **noix**. Enfounez les **pizzas** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient doré.



5 AUTRES PIZZAS

Pendant ce temps, garnissez éventuellement les autres **pains plats**, puis répétez les mêmes opérations.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** sur des assiettes.

★ **CONSEIL** : Si votre four est trop petit pour cuire les pizzas en même temps, vous pouvez les garnir et les enfouner en plusieurs fois. Et commencer à manger la première pendant que la suivante cuit ! Vous pourrez ainsi manger chaud tout au long du repas.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blancs (g) *	125	250	375	500	625	750
Purée de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage Gouda mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Fromage Gouda vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3552 / 849	590 / 141
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	14,9	2,5
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	15,5	2,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !