



# Pizza sur pain plat au pesto vert

Avec de la mozzarella de bufflonne, des champignons et de la roquette



## PESTO

Le pesto tient son nom du verbe italien "pestare" qui signifie "écraser". Cette sauce au basilic est traditionnellement préparée au mortier pour que les saveurs se libèrent complètement.



Échalote



Champignons \*



Pain plat libanais



Pesto vert \*



Mozzarella de bufflonne \*



Roquette \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Rapide à préparer en semaine, mais aussi délicieuse le week-end : la pizza est toujours une bonne idée ! Celle-ci est préparée sur du pain plat et garnie de mozzarella de bufflonne. Déchirez-la en petits morceaux pour bien la répartir sur le pain et en profiter à chaque bouchée. Avec leur goût de noix, le pesto et la roquette viennent relever le tout.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Poêle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat au pesto vert** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 220 degrés.
- Émincez l'**échalote**.
- Coupez les **champignons** en deux, voire en quartiers pour les plus grands.



## 3 CUIRE LES PIZZAS

- Salez et poivrez les pizzas, puis enfournez 6 à 9 minutes ★★.
- Mélangez la **roquette** avec l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Si le pesto s'étale difficilement, ajoutez-y un peu d'huile d'olive.



## 2 GARNIR LES PIZZAS

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites cuire les **champignons** et l'**échalote** 3 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Disposez les **pains plats libanais** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les de **pesto vert** ★.
- Découpez la **mozzarella de bufflonne** en morceaux et disposez-les sur les **pains plats** en même temps que les **champignons**.



## 4 SERVIR

- Servez les **pizzas** et garnissez-les de **roquette**.

★★ **CONSEIL** : Si vous avez un petit four ou que vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, faites d'abord cuire les premières pizzas et enfournez les autres pendant le repas.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Pesto vert (g) 7) 8) *	50	75	100	125	150	175
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	60	125	190	250	375	500
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3305 / 790	818 / 196
Lipides (g)	45	11
Dont saturés (g)	13,1	3,2
Glucides (g)	70	17
Dont sucres (g)	2,8	0,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	1,7	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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