

Recette facile

PIZZA AUX LÉGUMES DU SOLEIL

- **Énergie** : 337.67 kcal
- **Protides** : 12.6 g
- **Lipides** : 12.5 g
- **Glucides** : 38.7 g



35 minutes



1 heure 20 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * ½ poivron rouge en lamelles
- * ½ poivron jaune en lamelles
- * 1 aubergine
- * 10 tomates cerises
- * 1 oignon
- * 1 gousse d'ail
- * 1 boule de mozzarella
- * 200 ml de coulis de tomate
- * 160 g de farine complète
- * ½ sachet de levure de boulanger sèche
- * 1 cuillère à soupe d'origan
- * 10 feuilles de basilic ciselées

USTENSILES

- * 1 saladier
- * 1 verre gradué
- * 1 torchon
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 poêle
- * 1 cuillère en bois
- * 1 rouleau à pâtisserie
- * 2 assiettes

ÉTAPES

1

Dans un saladier : mettre la farine, la levure, 11 cl d'eau tiède, une pincée de sel, et pétrir le tout pendant 10min jusqu'à obtenir une pâte à pizza. La laisser reposer dans un saladier recouvert d'un torchon pendant 1 heure.

2

Dans une poêle : faire revenir l'oignon émincé et l'ail dans un filet d'huile d'olive pendant 10min. Ajouter ensuite l'origan, le coulis de tomate, sel, poivre, poursuivre la cuisson pendant 15min. Réserver.

3

Dans une poêle : faire revenir les lamelles de poivrons et l'aubergine coupée en ruban dans un filet d'huile d'olive pendant 15 min. Saler poivrer.

4

Dégazer la pâte et la diviser en deux. Etaler un pâton et : nappez-le de coulis de tomate, ajouter la moitié des légumes, la moitié de la mozzarella coupée en petits morceaux, la moitié des tomates cerises. Faire de même pour le second pâton.

5

Cuire les pizzas à 230°C pendant 20 min, les servir avec du basilic.