



Pizza à l'italienne sur pain plat avec de la mozzarella de bufflonne

Avec de la courgette et du poivron jaune



MOZZARELLA DE BUFFLONNE

La mozzarella est le fromage le plus consommé en Italie, présent sur les tables de six Italiens sur dix, qui en consomment quelque 160 millions de kilos par mois.



Gousse d'ail



Courgette *



Poivron jaune *



Mozzarella de bufflonne *



Purée de tomates



Paprika



Pain plat libanais



Fromage mi-vieux *



Origan séché

Total : 20-25 min. Veggie

Très facile

À manger dans les 5 jours

Avec cette recette, vous n'avez pas besoin de choisir entre la cuisine italienne et la cuisine orientale. Cette pizza revisitée à base de pain plat ne doit pratiquement pas cuire et se prépare en un clin d'œil. Elle est garnie de légume du soleil et de l'incontournable fromage italien : la mozzarella au lait de bufflonne

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza à l'italienne sur pain plat à la mozzarella de bufflonne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**.



2 COUPER ET DÉCHIRER

Taillez la **courgette** en fines rondelles et le **poivron jaune** en lanières. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en morceaux.



3 CUIRE LA COURGETTE

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites cuire la **courgette** 3 à 4 minutes.



4 GARNIR LES PIZZAS

Pendant ce temps, mélangez la **purée de tomates**, l'**ail** et le **paprika** dans le bol, puis salez et poivrez. Étalez la sauce **tomate** sur les **pains plats**. Garnissez de **courgette**, de **poivron** et de **fromage mi-vieux**, puis saupoudrez le tout d'**origan**.



5 CUIRE LES PIZZAS

Enfournez les **pizzas** 7 à 8 minutes sur la plaque recouverte de papier sulfurisé ★. 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 ? Dans ce cas, attendez d'enfourner la première pour garnir la deuxième afin d'éviter que le pain plat n'absorbe l'humidité.



6 SERVIR

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

★★ **CONSEIL** : Si vous préférez déguster la mozzarella de bufflonne totalement fondue, garnissez-en la pizza à mi-cuisson avant de la remettre au four.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	65	125	190	250	315	380
Purée de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Fromage mi-vieux (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3033 / 725	560 / 134
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	27,1	5,0
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	15,8	2,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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