



Pizza de pain plat à l'italienne avec de la mozzarella di bufala

Avec de la courgette et du poivron jaune



LE POIVRON EN VEDETTE

Au cours des prochains mois, nous mettrons le poivron à l'honneur en vous proposant des recettes articulées autour de ce légume aussi inspirantes que surprenantes.



Mozzarella di bufala ✨



Fromage mi-vieux râpé ✨



Gousse d'ail



Courgette



Poivron jaune



Passata de tomates



Paprika en poudre



Pain plat



Romarin

Total : 20-25 min.

Family

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Tout le monde aime la pizza ! Particularité de celle-ci : la base utilisée est un pain plat, un produit issu de la cuisine du Proche-Orient. Garnissez-la généreusement de sauce et de légumes pour en faire un dîner complet. Les légumes se marient divinement bien avec le crémeux de la mozzarella di bufala.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza de pain plat à l'italienne avec de la mozzarella di bufala** : c'est parti !



1 PRÉPARER

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



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Taillez la **courgette** en fines rondelles et le **poivron** en lamelles. Découpez la **mozzarella di bufala** en morceaux.



3 CUIRE LA COURGETTE

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



4 GARNIR LA PIZZA

Mélangez la **passata de tomates**, l'**ail** et le **paprika** dans un bol, puis salez et poivrez. Étalez la sauce **tomate** sur le **pain plat**. Garnissez-le de **courgette**, de **poivron** et de **fromage mi-vieux**, puis saupoudrez le tout de **romarin**.



5 ENFOURNER

Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, enfournez la pizza 7 à 8 minutes. Dès sa sortie du four, garnissez-la de **mozzarella di bufala** et laissez le fromage fondre.



6 SERVIR

Servez la pizza de pain plat sur les assiettes et arrosez d'un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ 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 la base n'absorbe l'humidité.

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
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella di bufala (g) 7 *	65	125	190	250	315	380
Passata de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Pain plat (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g) 1) 7) *	25	50	75	100	125	150
Romarin (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2678 / 640	595 / 142
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	16,6	3,7
Glucides (g)	60	13
Dont sucres (g)	12,4	2,8
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	1,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 20 | 2017

