



Pizza de pain plat à la coppa di Parma

Avec une sauce tomate maison, du provolone et de la roquette



MASAN ROUGE

Tous les ingrédients de cette délicieuse pizza appellent un rouge ample mais souple et légèrement corsé.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomate prune



Concentré de tomates



Champignons *



Coppa di Parma *



Basilic frais *



Pain plat libanais



Provolone en copeaux *



Roquette *

Total : 30 à 35 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Pour cette pizza d'été, dont le fond est un pain plat libanais, vous allez préparer votre propre sauce tomate. En voici la variante express mais, si vous avez le temps, vous pouvez mettre la sauce à cuire plus tôt. La pizza est garnie de champignons, de coppa di Parma, de provolone et de roquette : un pur délice !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de pizza de pain plat à la coppa di Parma : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES CONDIMENTS

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon rouge** (voir conseil). Émincez ou écrasez l'**ail**. Détaillez les **tomates**.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la petite casserole et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de **tomates**, le **concentré de tomates**, le vinaigre balsamique noir et 35 ml d'eau par personne, puis laissez réduire 7 minutes à feu doux. Salez et poivrez.



3 TAILLER LES CHAMPIGNONS

Pendant ce temps, taillez les **champignons** en tranches et coupez ou déchiquez la **coppa di Parma** en deux. Émincez grossièrement les feuilles et les branches du **basilic**.



4 GARNIR LA PIZZA

Enduisez les **pains plats** de sauce tomate. Garnissez avec les **champignons**, la **coppa** et le **provolone**. Disposez les pains plats sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez les pizzas 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



5 PRÉPARER LA ROQUETTE

Pendant ce temps, mélangez la **roquette** et l'huile d'olive vierge extra dans le bol.

★ CONSEIL

Plutôt que d'incorporer tout l'oignon rouge dans la sauce, vous pouvez en garder pour garnir la pizza : c'est délicieux. Taillez-en alors une moitié en demi-rondelles et émincez l'autre pour la sauce.



6 SERVIR

Sortez les pizzas sur pain plat du four et garnissez-les avec la **roquette** et le **basilic**.

★ CONSEIL

Vous pouvez choisir de faire une salade plutôt que de garnir les pizzas avec la roquette. Dans ce cas, utilisez la moitié du provolone pour garnir la pizza et mélangez l'autre à la roquette avec l'huile d'olive vierge extra. Si vous avez du citron, ajoutez ½ cs de jus par personne à la salade pour qu'elle gagne en fraîcheur.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	100	200	300	400	500	600
Coppa di Parma (g) *	25	50	75	100	125	150
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Provolone en copeaux (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2787 / 666	611 / 146
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	12,3	2,7
Glucides (g)	63	14
Dont sucres (g)	12,9	2,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	2,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 31 | 2017

HelloFRESH