



Pizza sur pain plat aux courgettes grillées

Avec des champignons blonds, des noix et du fromage mi-vieux



VARAS BLANC

Les courgettes grillées et les champignons blonds de ce plat font un accord parfait avec les notes épicées de ce Varas Blanc du Portugal.



Gousse d'ail



Courgette *



Champignons blonds *



Passata de tomates



Pain plat libanais



Fromage mi-vieux râpé *



Noix



Romarin séché

Total : 25-30 min. Veggie

Très facile

À manger dans les 3 jours

Grâce au pain plat libanais qui ne doit pratiquement pas cuire en guise de fond, cette pizza se prépare en un clin d'œil ! Pour la garnir, vous allez combiner des ingrédients classiques tels que des champignons blonds, des noix et du fromage mi-vieux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, bol et grille du four recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat aux courgettes grillées** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** et les **champignons blonds** en fines tranches.



2 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle (à griller) et, à feu vif, faites-y cuire la **courgette** 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

★ CONSEIL

N'ayez pas peur de cuire la courgette à feu vif : les taches brunâtres qui y apparaîtront seront un gage de goût !



4 GARNIR LES PIZZAS

Parsemez les pizzas de **fromage mi-vieux râpé**, de **noix** et de **romarin**. Salez et poivrez. Disposez les pizzas sur la grille recouverte de papier sulfurisé et enfournez 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



5 AUTRES PIZZAS

Pendant ce temps, garnissez éventuellement les autres **pains plats**, puis répétez les mêmes opérations.



3 MÉLANGER LA SAUCE

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez la **passata de tomates** et l'**ail**. Étalez la sauce tomate sur 2 **pains plats**, puis disposez la **courgette** et les **champignons** sur les pizzas (voir conseil).



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

Si votre four est trop petit pour cuire les pizzas en même temps, vous pouvez les garnir et les enfourner en plusieurs parties. Ou commencer à manger la première, pendant que l'autre cuit ! Vous aurez ainsi la garantie de manger chaud.

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
Champignons blonds (g) *	100	200	300	400	500	600
Passata de tomates (g)	125	250	375	500	625	750
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	545 / 130
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	13,8	2,4
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	13,9	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 43 | 2017