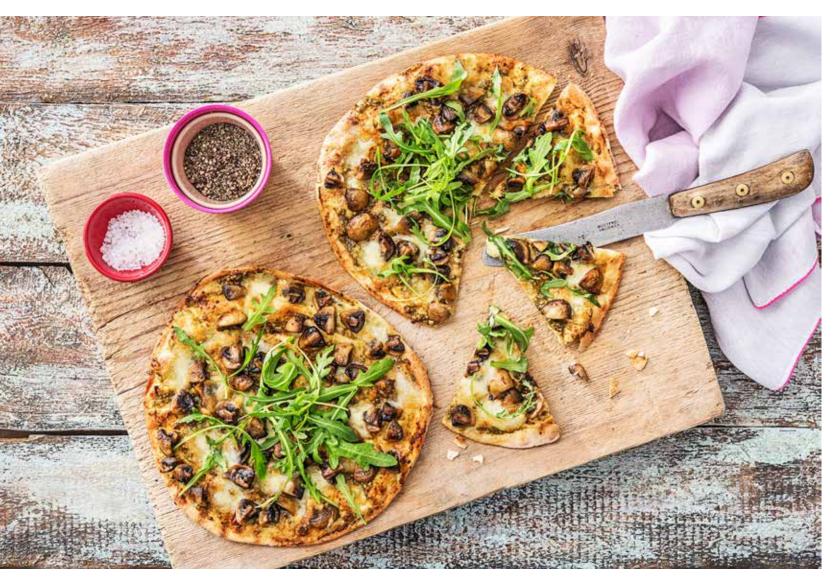


Pizza sur pain plat au pesto vert

Avec de la mozzarella de bufflonne, des champignons et de la roquette





MASAN BLANC

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par les climats océanique et méditerranéen du Sud-Ouest français. Il a de vives couleurs ainsi qu'un bouquet frais aux notes de groseilles.





Échalote

Champignons *





Pain plat libanais

Pesto vert *





Roquette *







(9) Veggie

Rapido



Rapide à préparer en semaine, mais aussi délicieuse le week-end : la pizza ! Celle-ci est préparée sur du pain plat et garnie de mozzarella de bufflonne savoureuse. Déchirez-la en petits morceaux pour bien la répartir sur la pizza et en profiter à chaque bouchée. Avec leur goût de noix, le pesto et la roquette viennent relever le tout.



PRÉPARER

- Préchauffez le four à 220 degrés.
- Émincez l'échalote.
- Coupez les **champignons** en deux, voire en quartiers pour les plus grands.



3 CUIRE LES PIZZAS

- Salez et poivrez les pizzas, puis enfournez 6 à 9 minutes ★★.
- Mélangez la **roquette** avec l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.

★★CONSEIL: Si le pesto s'étale difficilement, ajoutez-y un peu d'huile d'olive.



GARNIR LES PIZZAS

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites cuire les **champignons** et l'**échalote** 3 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Disposez les **pains plats libanais** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les de **pesto vert** ★.
- Découpez la mozzarella de bufflonne en morceaux et disposez-les sur les pains plats en même temps que les champignons.



• Servez les pizzas sur les assiettes et garnissez-les de roquette.

★CONSEIL: Si vous avez un petit four ou que vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, faites d'abord cuire les premières pizzas et enfournez les autres pendant le repas.

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Pesto vert (g) 7) 8) *	50	75	100	125	150	175
Mozzarella de bufflonne (g) 7) 🜞	60	125	190	250	375	500
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive* (cs)	1/2	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3188 / 762	795 / 190
Lipides (g)	41	10
Dont saturés (g)	13,8	3,4
Glucides (g)	70	17
Dont sucres (g)	3,4	0,8
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 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 08** | 2018