



PIZZA SUR PITA À LA RICOTTA, AUX ÉPINARDS ET AUX LARDONS

Avec une salade



Pain pita blanc



Amandes effilées



Lardons *



Échalote



Gousse d'ail



Épinards *



Tomate cœur de bœuf *



Ricotta *



Pecorino râpé *

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Pour tous les fans de pizza, nous vous proposons cette variante faite avec du pain pita ! Saviez-vous que ricotta signifie « doublement cuit » en italien ? Ce fromage à pâte molle est fabriqué à partir du petit-lait restant après la fabrication de fromages à pâte dure, tels que le parmesan. Une fois récupérés, ils sont ensuite cuits à nouveau, d'où le nom ricotta.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, plaque de cuisson, petit bol, saladier, passoire et wok ou sauteuse.

Recette de **pizza sur pita à la ricotta, aux épinards et aux lardons** : c'est parti !



1 CUIRE ET GRILLER

Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitas** 8 à 10 minutes sur la plaque de cuisson. Vous pouvez aussi les passer au grille-pain. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen et faites dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



2 CUIRE LES LARDONS

Faites chauffer la même poêle à feu moyen et faites cuire les **lardons** sans huile 7 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants



3 CUIRE LES ÉPINARDS

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez (ou hachez) l'**ail**. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la moitié des **épinards** et faites-les cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Ajoutez le vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez. Égouttez-les bien dans la passoire à l'aide d'une cuillère. Réservez-les dans la passoire.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, coupez la **tomate cœur de bœuf** en demi-rondelles. Mélangez-la au reste des **épinards** dans le saladier, puis assaisonnez avec le vinaigre balsamique noir, l'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre. Garnissez avec les **amandes effilées**.



5 GARNIR LES PITAS

Dans le petit bol, préparez la sauce en mélangeant la **ricotta** et le **pecorino**, puis salez et poivrez généreusement. Tartinez les **pitas** de **sauce**, disposez les **épinards** égoutés par-dessus et garnissez avec les **lardons**.



6 SERVIR

Servez les **pizzas sur pita** et accompagnez-les de la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain pita blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Lardons (g) *	40	80	120	160	200	240
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Tomate cœur de bœuf (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé (g) 7) *	10	25	35	50	60	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3284 / 785	558 / 133
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	13,0	2,2
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	9,0	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,5	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

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