



Pizza sur pain plat aux courgettes grillées

Avec des champignons blonds et deux types de fromage



Gousse d'ail



Courgette *



Champignons blonds *



Passata de tomates



Pain plat blanc



Romarin séché



Gouda râpé



Gouda affiné râpé *



Noix

Total : 25-30 min.

Famille

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Italie ou Liban ? Les deux mon capitaine ! Cette pizza se prépare en un tour de main grâce au pain plat libanais qu'il faut passer brièvement au four ! Pour la garnir, vous allez combiner des ingrédients tels que des courgettes, des champignons blonds, des noix et du fromage gouda. La sauce se prépare rapidement grâce à la passata de tomates : une sauce de tomates à base de tomates fraîches et sucrées qui ont été purées très finement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle (à griller), petite casserole, plaque recouverte de papier sulfurisé.

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



1 COUPER LES LÉGUMES

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



2 CUIRE LA COURGETTE

Dans la poêle faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et, à feu vif, faites dorer les **rondelles de courgette** 2 minutes de chaque côté.



3 MÉLANGER LA SAUCE

Dans la petite casserole faites chauffer le reste d'huile d'olive et faites revenir l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Baissez le feu, ajoutez 100 ml de **passata de tomates** par personne ainsi que le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



4 GARNIR LA PIZZA

Tartinez de sauce 2 **pains plats libanais** par personne, puis garnissez avec les **courgettes** et les **champignons blonds**★. Salez et poivrez. Saupoudrez les pizzas de **romarin**, de deux types de **fromage râpé**, et de **noix**. Enfourez les **pizzas** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé 7 à 9 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.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** à table.

★**CONSEIL** : Si votre four est trop petit pour cuire les pizzas en même temps, vous pouvez les garnir et les enfouir en plusieurs fois. Commencez à manger la première pendant que la suivante cuit ! Vous pourrez ainsi manger chaud tout au long du repas.

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) *	125	250	375	500	625	750
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Gouda affiné râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3648 / 872	600 / 143
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	14,9	2,5
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	15,0	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
25) Sésame

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