



# Pizza sur pain plat au pesto vert

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



Échalote



Champignons \*



Pain plat libanais



Pesto vert \*



Mozzarella de bufflonne \*



Roquette \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

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.



## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Poêle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat au pesto vert** : c'est parti !



## 1 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 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.



## 2 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** ★.
- Disposez les **champignons** sur les **pains plats** puis déchirez la **mozzarella** en petits morceaux par-dessus.



## 4 SERVIR

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

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

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	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
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3318 / 793	806 / 193
Lipides (g)	45	11
Dont saturés (g)	12,9	3,1
Glucides (g)	70	17
Dont sucres (g)	2,2	0,5
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	1,7	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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