

LA PIZZA « maison »

Préparation : 20 min + (1h de repos)

Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 350 g de farine (T55 ou T80)
- 2 cuillères à café de sel
- 1 sachet de levure boulangère déshydratée (type briochin)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 25 cl d'eau tiède
- environ 30 g de farine pour travailler la pâte

Préparation :

Mettre la farine dans un grand saladier, puis ajouter successivement le sel, la levure boulangère et l'huile d'olive.

Verser petit à petit l'eau tiède tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Remuer jusqu'à obtenir une pâte qui se détache du saladier.

Laisser reposer la pâte pendant 1h en couvrant le saladier avec un torchon dans un endroit chaud.

Après le temps de repos, ajouter un peu de farine à votre pâte de façon à ce qu'elle ne colle plus aux doigts et déposer la sur du papier cuisson sur votre plan de travail afin de façonner votre pizza aux dimensions de votre plaque à four (pour une grande pizza familiale) et de la garnir à votre goût...

Exemples de pizza à réaliser :

Pizza tomate/jambon/champignons/fromage : napper la pâte à pizza de sauce tomate et ajouter des dés de jambon, des champignons frais coupés et 50g de gruyère râpé.

Pizza tomate/thon ou saumon/ fromage – idem avec du thon à la place du jambon

Pizza végétarienne : tomate/champignons/aubergines/mozzarella

Laisser parler votre imagination en fonction de vos goûts, de vos envies et des restes dans le réfrigérateur !...

Comment faire un repas « équilibré » à partir d'une pizza « maison »

- Ne pas dépasser 1/3 de pizza par personne.
- Accompagner votre pizza d'une salade verte (laitue, mâche, roquette...) A varier selon les goûts.
- Terminer votre repas par un fruit de saison ou une salade de fruits frais