

# PIZZA AUX POIVRONS ROUGES ET OIGNON

PIZZA AUX POIVRONS ROUGES ET OIGNON est une déclinaison des pizzas [sans gluten](#), la garniture douce à l'oignon équilibre le poivron peu calorique aux vertus santé reconnues.

## Garniture

3 poivrons rouges

1 oignon

1 Sauce tomate

origan

2-3 càs huile d'olive

## Pâte à pizza

250 gr Farine de sarrasin

10 gr levure biologique

2 càs psyllium

2-3 càs huile d'olive

1 càc sel

## Sauce tomates

500 ml purée de tomates

3-4 gousses ail

1 feuille laurier

assaisonnement

Herbes



30 minutes



40 minutes



4-6 parts



1. La réalisation de la pâte est la même que la recette suivante : [pâte à pizza](#)



2. Une fois la pâte à pizza étalée, en attente à température ambiante, laver et tailler les poivrons en fines lamelles pas trop longues



3. Ciseler l'oignon et réserver la garniture



4. Préparer une sauce tomate (purée de tomate, aromates - ail, thym, laurier, sel, poivre). Cuire cette sauce 15-20 minutes à la casserole, puis l'étaler sur la pâte à pizza



5. Répartir la garniture à pizza : oignon



6. Répartir régulièrement les poivrons sur toute la surface



7. Saupoudrer d'origan et ajouter 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour ne pas que la surface se desseche à la cuisson



8. Enfourner à 200° pendant 35-40 minutes



9. La pizza est cuite, sortir et décoller du plat avec une palette avant de découper les parts



**10.** Servir chaud, tiède ou froid