

PIZZA CHAMPIGNONS CAJOU SALADE

PIZZA CHAMPIGNONS CAJOU SALADE est sans produits animaux avec très peu de matière grasse végétale, riche en fibres par la garniture de champignons, salade, noix de cajou et par une pâte enrichie en psyllium.

pâte à pizza

250 gr farine de riz
1 càs psyllium
2-3 gr sel
8 gr levure biologique
1 càs huile d'olive

1 salade verte
1/2 bouteille purée de tomate
1 bol olives noires dénoyautées
1 bol noix de cajou
3-4 gousses ail
2 feuilles laurier

1 branche thym

Sel - poivre

garniture

300 gr champignons de Paris
frais



🕒 20 minutes
👨‍🍳 45 minutes
🍴 4-6 portions



1. Dans un saladier rassembler la farine, le psyllium (facultatif), le sel



2. Ajouter un sachet de levure biologique instantannée



3. Ajouter une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive



4. Ajouter petit à petit de l'eau tiède et mélanger au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte que l'on peut remuer à la cuillère, assez ferme



5. Une fois la pâte prête, couvrir d'un film et mettre à lever pendant 30 minutes dans un four à 45°C



6. Couper en tranche les champignons de paris après les avoir nettoyés



7. Laver une salade verte et la mettre à réduire à feu moyen



8. Au bout de 2-3 minutes le volume a considérablement réduit, sortir du feu, presser le jus restant et réserver



9. Pour la sauce tomate, préparer 3-4 gousses d'ail dans un peu d'huile d'olive



10. Ajouter dès que l'ail commence à dorer, la purée tomate (1/2 bouteille), sel-poivre, un sucre, 2 feuilles de laurier, une branche de thym. Laisser cuire à feu doux, couvert.



11. Après 30 minutes, la pâte a levé car elle a un aspect mousseux



12. Enduire d'huile d'olive une plaque allant au four (ou 2 moules ronds) avec du papier absorbant et y déposer le bloc de pâte. Puis, s'enduire les mains d'huile pour étaler la pâte régulièrement à la main sur la plaque.



13. Préchauffer le four à 200°C. La sauce tomate est cuite. Débarrasser des herbes pour la verser sur la pâte.



14. Reprendre la salade cuite, bien presser pour extraire le jus puis la couper en petits morceaux (tailler en long et en large) afin de la répartir sur toute la surface de la pizza



15. Rassembler les éléments de la garniture : sauce, salade coupée, champignons, olives



16. Commencer à étaler la sauce.



17. Puis les champignons



18. Enfin la salade et les olives. Enfourner au four à 200°C pendant 30-35 minutes



19. Pendant cela, mixer un bol de noix de cajou avec du sel et un aromate (ici c'est de l'ail d'ours).



20. On obtient une mixture salée, qui au contact de l'humidité se rapprochera du fromage.



21. A mi-cuisson, répartir la poudre de cajou sur la pizza



22. Au bout de 35 minutes, sortir du four, la pizza est cuite



23. Couper en parts égales. Ici, 6 parts



24. Se consomme chaud ou tiède de préférence.