

PIZZA GREEN

PIZZA GREEN est une pizza à base d'oignons, courgettes et feuilles d'épinards crues. Cette pizza végétalienne est vraiment succulente, légère à digérer tout en répondant à la satiété.

pâte à pizza

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

garniture

500 gr courgettes

1 gros oignon blanc
1 poignée épinards
300-400 gr Sauce tomate
1 poignée olives noires dénoyautées
1 càs huile d'olive



 20 minutes
 35 minutes
 4-6 portions



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



2. Ajouter un sachet de levure biologique instantanée



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



7. Chemiser un plat à tarte (huile + farine), puis étaler la pâte avec les mains en prenant soins d'enduire d'un peu d'huile ou de farine pour éviter que la pâte ne colle aux doigts



8. Étaler la sauce tomate



9. Répartir l'oignon



10. Répartir les courgettes coupées en rondelles très fines (au robot)



11. Ajouter une cuillère d'huile d'olive



12. Ajouter les olives et de l'origan, puis cuire au four préchauffé à 190-200°C



13. La pizza est cuite.



14. Répartir les pousses d'épinards crues, qui vont ramollir sur la pizza chaude



15. Couper des parts. Se consomme chaud ou froid