PIZZA SANS GLUTEN VEGAN

Pizza sans gluten vegan comme une pizza classique, avec uniquement des produits végétaux (oignons, champignons, épinards...). Plat complet et équilibré, faible en matières grasses, mais surtout très gourmand.

PATE A PIZZA

220 gr Farine de sarrasin
220 gr farine de riz
1 sachet levure de boulangerie instantanée
40 gr huile d'olive
1 càs psyllium
1 càc sel

GARNITURE

300 gr Sauce tomate
250 gr champignons de Paris
1 gros oignon
1 poignée olives noires dénoyautées
marjolaine
1 poignée épinards

30 minutes
40 minutes
2 pizzas

1. Rassembler dans un saladier les ingrédients pour la pâte à pizza : Farine de sarrasin, de riz, sel, levure biologique instantanée, huile d'olive.

2. Ajouter petit à petit une eau chaude mais pas brûlante pour ne pas désactiver la levure qui doit rester vivante pour permettre la levée

3. Mélanger à la cuillère jusqu'à obtenir une pâte souple assez humide. Recouvrir d'un film étirable et placer dans un endroit tiède (au moins 20°C) pendant au moins 30 minutes, le temps que la pâte gonfle.

4. La pâte est levée, ajouter une cuillère à soupe de psyllium (facultatif). Bien mélanger pour obtenir une boule à l'intérieur du saladier. Verser par dessus un filet d'huile pour qu'elle ne colle pas à la main et placer dans un plat graissé avec un peu d'huile.

5. Étaler cette pâte molle à la main de façon homogène dans le plat à tarte rond.

6. Étaler une sauce tomate (si possible maison) sur la pâte à pizza ; à défaut de sauce maison, de la purée de tomates.

7. Étaler les oignons

8. Étaler les champignons frais.

9. Répartir une cuillère à soupe d'huile d'olive par dessus (pour éviter le dessèchement

10. Ajouter des olives et enfourner pendant 30 minutes à 190°C

11. Sortir du four et laisser refroidir

12. Ajouter éventuellement quelques pousses d'épinard crues

13. Ces feuilles vont ramollir un peu sur la pizza chaude