



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oignon



Ail



Purée de tomates



Farine de blé entier



Farine de lin

Pizza fait à la main

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour la sauce :

2 c. à soupe (30 ml)	Huile
1 grand	Oignon , haché finement
3 tasse (750 ml)	Légumes finement hachés (ex: champignons , carottes , courgettes , poivrons ou pommes)
4	Gousses d' ail , émincé
1 c. à soupe (15 ml)	Origan séché
2 c. à thé (10 ml)	Sucre
2 c. à thé (10 ml)	Sel
1 × (540 ml) boîte	Tomates concassées ou 2 tasses (500 ml) de purée de tomates

Pour la pâte :

1 ½ tasses (375 ml)	Eau chaude
1 c. à soupe (15 ml)	Levure active sèche ou instantanée
1 c. à thé (5 ml)	Sel
1 c. à soupe (15 ml)	Huile, et plus pour graisser les casseroles
1 tasse (250 ml)	Farine tout usage non blanchie
2 tasses (500 ml)	Farine de blé entier
2 c. à soupe (30 ml)	Farine de lin (facultatif)
3 tasses (750 ml)	Fromage mozzarella, râpé

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Congeler les restes de sauce en portions de 1 tasse (250 ml) pour la prochaine soirée de pizza !

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole à fond épais. Ajouter l'oignon, les légumes et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et commencer à brunir, environ 20 minutes.
2. Ajouter le sucre, le sel et l'origan et remuer encore une minute avant d'ajouter les tomates concassées.
3. Laisser mijoter pendant au moins 10 minutes, puis refroidir légèrement et mélanger jusqu'à consistance lisse avec un mélangeur à immersion (ou avec précaution dans un mélangeur en petites quantités).
4. Pendant ce temps, saupoudrer la levure sur l'eau dans un grand bol. Après 5 minutes, ajouter 1 C. à s. (15 ml) de sel et les farines. Remuer avec une grande cuillère ou avec les mains pendant 2 minutes jusqu'à ce que la farine soit incorporée. La pâte sera très collante. Arroser la pâte avec 1 cuillère à soupe d'huile.
5. Couvrir le bol et laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume, 45 minutes à 1 heure. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
6. Verser 2 ou 3 C. à s. (30-45 ml) d'huile au centre d'une plaque à biscuits de 13" x 18" avec les côtés. Mettre la pâte sur l'huile. Avec les doigts huilés, étaler doucement la pâte en un grand ovale. Laisser reposer 5 minutes, puis pousser uniformément la pâte pour remplir la casserole.
7. Garnir avec 1 tasse de sauce, les garnitures désirées et 3 tasses (750 ml) de mozzarella râpée. Cuire au four 10 minutes, tourner la poêle et cuire au four pendant 5 à 10 minutes de plus, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le fromage bouillonne et commence à brunir.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajoutez votre choix de légumes finement hachés à la sauce à pizza, y compris les restes frais ou surgelés que vous pourriez avoir, pour plus de couleur, de fibres et de saveur. Essayez de servir des bâtonnets végétariens ou une salade César avec du chou frisé finement haché ou des épinards pour un coup de pouce vert.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettez une variété de garnitures de pizza pour que votre famille «choisisse sa propre aventure». Permettez à chaque membre de la famille de garnir sa propre section de pizza ou d'utiliser la pâte pour créer des pizzas individuelles. Le temps de cuisson reste le même et c'est amusant !

Idées de garniture pour pizza : votre choix de **bœuf** haché cuit, de **saucisse** maigre cuite, de **jambon** cuit en dés, de **poivrons** doux en dés, de **champignons** en tranches, d'**oignons** en dés, d'olives en tranches, de **tomates** en dés, de **courgettes** en tranches, d'**ananas** en dés ou de **pomme**.

- ★ **Poivre doux**
- ★ **Céleri**
- ★ **Les carottes**
- ★ **Tomates**
- ★ **Radis**
- ★ **Concombres**
- ★ **Patates douces**
- ★ **Navet**

- ★ **Sauces: Miel, sauce au donair**
- ★ **Champignons**
- ★ **Salade César : romaine, croûtons, vinaigrette, parmesan**
- ★ **Laitue romaine** nature ou arrosée de vinaigrette ranch et de parmesan
- ★ **Mélange romaine / chou frisé / épinards**
- ★ **Fruit**

Astuce : Tenir

Si vous devez tenir la pizza pendant une courte période, tournez le four à 150 °F (65 °C). Retirez la pizza pour laisser refroidir un peu le four, coupez-la en morceaux, puis remettez la pizza au four jusqu'à une heure.

Pour des prises plus longues, laissez refroidir sur le comptoir jusqu'à une heure, coupez en morceaux et réchauffez au four à 400 °F (200 °C) pendant quelques minutes avant de servir.

Remarque des auteurs

"Faire de la pizza à partir de rien est une façon très savoureuse d'économiser de l'argent, mais cela peut sembler un peu intimidant si vous ne l'avez jamais fait auparavant ! Notre conseil est de ne pas combattre cette pâte. Si la pâte refuse de s'étirer, donnez quelques minutes pour vous détendre et réessayer. Faire cuire vos pizzas à l'avance, puis les couper et les réchauffer vous aideront également, surtout si vous manquez d'espace dans le four."

- Jenny & Rosie



Poivre doux



Céleri



Carotte



Tomate



Radis



Concombre



Patate douce



Navet



Champignon



Salade



Fruit