

metro



Pizza méditerranéenne aux légumes

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:25 TEMPS TOTAL

Ingrédients

15 ml Huile d'olive extra vierge
(1 c. à soupe)

500 ml Carotte, émincées de biais ou 1 litre (4 tasses)
(2 tasses) de chou râpé gros ou d'oignons tranchés

Au goût, persil haché

3 Gousses d'ail, hachées fin

30 ml Jus de citron
(2 c. à soupe)

30 ml Vinaigre balsamique ou de vin rouge
(2 c. à soupe)

15 ml Pâte d'anchois
(1 c. à soupe)

Préparation

Préchauffer le four à 230 °C (450°F).

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les carottes et brasser pour les enrober. Arroser de 30 ml (2 c. à soupe) d'eau, couvrir et faire cuire 5 minutes. (Ou faire sauter le chou dans l'huile 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit d'un vert vif. Ou faire cuire les oignons dans l'huile, à couvert, pendant 5 minutes.) Réserver.

Entre-temps, mélanger le persil, l'ail, le jus de citron, le vinaigre, la pâte d'anchois, le thym et le poivre. Ajouter les deux tiers du fromage et mélanger.

Saupoudrer une plaque à pâtisserie de semoule de maïs et y déposer la croûte à pizza.

Badigeonner la croûte d'un peu d'huile et y étendre le mélange d'herbes et de fromage.

Recouvrir de carottes et d'olives noires, ou de chou et de poivron rouge, ou d'oignons et de poivron rouge.

Saupoudrer du reste du fromage et arroser d'un filet d'huile.

Faire cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Source : Metro

5 ml Thym séché
(1 c. à thé)

5 ml Poivre noir moulu
(1 c. à thé)

750 ml Fromage mozzarella allégé, râpé
(3 tasses)

Quantité suffisante, semoule de maïs

1 Croûte à pizza de 30 cm (12 po)

Olives noires, hachées gros (pour la pizza aux carottes)

30 ml Poivron rouge rôti, coupé en dés (pour les pizzas au chou et aux oignons)
(2 c. à soupe)

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
