

Share

 Share on Facebook

Next



La pizza fut longtemps le mets de base des habitants les plus pauvres du sud de l'Italie. Mais elle s'est enrichie au fil des siècles pour devenir un plat complet, riche en légumes et souvent bien pourvu en protéines animales (ici grâce aux œufs et au fromage de chèvre).



SHUTTERSTOCK

Portions	Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps de repos
4 PERS.	30 MIN.	40 MIN.	1 HEURE

Ingrédients

Type de repas
Plats principaux

Pour la garniture

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 oignons (500 g en tout), coupés en fines rondelles
- $\frac{3}{4}$ tasse (200 ml) de coulis de tomates
- 4 tomates coupées en dés
- 2 branches de thym frais
- 12 œufs de caille
- 80 g de bûche de chèvre

Share

 Share on Facebook

Next

- Sel, poivre du moulin

Pour la pâte

- 2 $\frac{3}{4}$ tasses (350 g) de farine tamisée
- 1 sachet (8 g) de levure de boulanger
- 2 pincées de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Portions: pers.Unités: ▼

Préparation

1. Préparez la pâte. Mélangez la farine avec la levure et le sel dans un bol. Creusez un puits au centre. Versez-y $\frac{1}{3}$ tasse (100 ml) d'eau tiède environ et l'huile. Mélangez, puis pétrissez la pâte 5 minutes sur le plan de travail fariné. Couvrez d'un linge et laissez reposer 1 heure à température ambiante dans un endroit tiède et à l'abri des courants d'air: la pâte doit doubler de volume.

2. Pendant ce temps, faites chauffer 1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les oignons et laissez-les fondre 10 minutes à feu doux en remuant. Salez et poivrez. Arrosez avec $\frac{1}{3}$ tasse d'eau. Poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation complète.

3. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Huilez légèrement la plaque du four au pinceau. Déposez la pâte dessus. Donnez-lui la forme d'un grand rectangle en l'aplatissant avec les doigts. Repliez légèrement les bords tout autour et piquez-les à la fourchette.

4. Étalez le coulis de tomates sur la pâte. Répartissez les oignons dessus. Faites de même avec les dés de tomate, puis effeuillez le thym. Cassez les œufs de caille un par un entre les tomates, à intervalles réguliers. Ajoutez les rondelles de chèvre. Parsemez d'olives noires.

5. Enfournez pendant 25 à 30 minutes: les bords de la pizza doivent prendre une jolie couleur dorée.

Nos suggestions

Valeurs nutritives

Par personne: 616 kcal, Protéines: 22g, Glucides: 79g, Lipides: 23,5g (dont saturés: 6,5g), Cholestérol: 202mg, Fibres: 7,5g, Potassium: 810mg.