

Share

 Share on Facebook

Next

La pâte de cette pizza se prépare rapidement, mais vous pouvez aussi employer une pâte du commerce, ce qui vous permettra de préparer le plat en 30 minutes ou moins. En outre, bien que cette variante soit plus saine que la plupart des pizzas surgelées, elle est plutôt riche en sodium; pour diminuer votre apport, réduisez la quantité de fromage.



SHUTTERSTOCK

Portions

4 PIZZAS

Ingrédients**Type de repas**
Plats principaux**Pâte:**

- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre
- 1 sachet de levure sèche
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier

Sauce:

 Share on Facebook

Next

Share

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de flocons de piment
- Une pincée de poivre

Garniture:

- 2 grosses boules de bocconcini, tranchées finement
- 24 tomates cerise coupées en deux
- 1 avocat tranché finement
- 1 petite poignée de basilic, émincé

Portions: pizzasUnités: ▼**Préparation****Pâte**

1. Dans un bol moyen, verser l'eau et l'huile d'olive, ajouter le sucre et remuer. Saupoudrer de levure et laisser reposer cinq minutes. Ajouter une tasse de farine et incorporer en remuant. Ajouter le sel et la deuxième tasse de farine, et former une boule.
2. Pétrir 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante. Ajouter de la farine au besoin. Diviser en quatre boules et laisser reposer, à couvert, deux heures dans un endroit tiède.

Sauce

1. Dans le robot culinaire, réduire en purée les dés de tomate, le basilic, l'huile d'olive, l'ail, les flocons de piment et le poivre.

Garniture

1. Préchauffer le four à 230 °C (450°F). Abaisser chacune des boules de pâte en un cercle de 22 cm. Déposer sur une plaque pulvérisée d'enduit de cuisson. Répartir la sauce sur la pâte, puis ajouter le fromage, le poulet et les tomates cerise.
2. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée au centre et plus foncée sur le bord, et que le fromage bouillonne. Garnir d'avocat et de basilic.

Nos suggestions