

Pizza aux légumes



Pour 6 personnes – préparation : 25 mn – repos : 30 mn – cuisson : 20 mn

Ingrédients pour la pâte :

Farine : 400 g

Sel : 2 cuillères à café

Levure de boulanger : 1 sachet

Huile d’olive : 2 cuillères à soupe

Eau froide : 220g (22 cl ou 220 ml)

Sucre : 1 pincée

Ingrédients pour la garniture :

Coulis de tomate : 250 g (25 cl ou 250 ml)

Tomate : 2 (petites)

Courgette : 1 (petite)

Poivron rouge : ½ (petit)

Herbes de provence : 1 cuillère à café

Sel et poivre

Olives noires : 10

Matériel

Saladier : 2

Fouet + maryse

Couteau

Cuillères à soupe

Rouleau à pâtisserie

Planche à découper

Préparation de la pâte :

Dans un saladier, mélanger : 100 g d’eau, le sachet de levure et 50 g de farine puis fouetter.

Laisser fermenter quelques minutes jusqu’à l’apparition de petites bulles.

Dans un autre saladier, mélanger : les 350g de farine qui restent puis le sel, le sucre et l’huile d’olive.

Ajouter ensuite dans ce saladier le mélange avec la levure.

Puis ajouter peu à peu : 100 g d’eau et les 20g qui restent si nécessaire.

Bien pétrir jusqu’à ce que la pâte soit lisse, belle et souple.

Couvrir d’un linge et laisser reposer pour que la pâte double de volume.

Pendant ce temps, préparer les légumes :

Laver la tomate, ôter la tige. Laver la courgette, couper ses extrémités et la couper en fines rondelles.

Laver le poivron, ôter la tige, enlever les pépins et les membranes blanches puis le couper en fines lamelles.

Au bout du temps de repos de la pâte :

Fariner le plan de travail et aplatir la pâte à la main ou au rouleau à pâtisserie.

Déposer la pâte sur une feuille de papier sulfurisé puis sur une plaque de cuisson.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Préparation de la garniture :

Etaler le coulis de tomate sur la pâte jusqu’à 1 cm du bord.

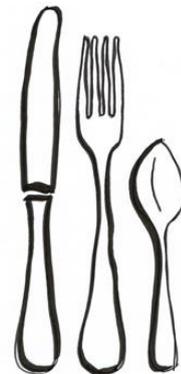
Disposer les rondelles de légumes. Saupoudrer d’herbes de Provence, de sel et poivre puis disposer les olives.

Cuisson :

Enfourner la pizza dans le bas du four et laisser cuire 20 mn.

A la sortie du four : découper des parts.

Servir aussitôt. Bon appétit !



***Salade japonaise
de concombre au
sésame***



Pour 4 personnes – préparation : 15 mn – sans cuisson

Ingrédients :

Concombre : 1

Graines de sésame : 2 cuillères à soupe

Vinaigre de riz ou vinaigre « Melfor » : 2 cuillères à soupe

Sucre : 1 cuillère à café

Huile de sésame : 2 cuillères à soupe

Ciboulette : ½ botte

Matériel

Saladier : 1

Bol : 1

Couteau

Cuillères (petite et à soupe)

Planche à découper

Préparation du concombre :

Laver le concombre et le couper fines rondelles.

Mettre les rondelles dans un saladier.

Préparation de la sauce :

Dans un bol, mélanger le vinaigre et le sucre jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous.

Incorporer ensuite l'huile de sésame.

Assaisonnement :

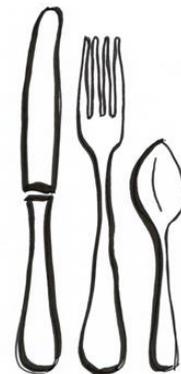
Couper la ciboulette en petits morceaux.

Verser la sauce sur les rondelles de concombre.

Ajouter les graines de sésame et bien mélanger.

Parsemer le tout de ciboulette.

Servir aussitôt. Bon appétit !



Salade de fruits frais



Pour 6 personnes – préparation : 20 mn

Ingrédients

Melon : 1

Fraises : 1 barquette de 500 g

Feuilles de menthe : 5 feuilles

Matériel

Saladier : 1

Couteau

Planche à découper

Préparation :

Couper le melon en deux, retirer les pépins et couper 8 quartiers.

Enlever la peau de chaque quartier et les recouper en morceaux.

Laver les fraises, enlever la tige verte et les couper en quatre.

Rincer la menthe et l'effeuiller.

A l'aide d'un ciseau ou d'un couteau, hacher la menthe le plus finement possible.

Dans un saladier, mélanger : les morceaux de melon, de fraises et la menthe.

Conserver la salade au frais avant de la servir.

Bon appétit !

