



Pizza maison

Ingrédients

PÂTE À PIZZA

- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède
- 1 c. à thé (5 ml) de levure instantanée
- ½ tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 1½ tasse (375 ml) de farine tout usage
- 1 c. thé (5 ml) sel

SAUCE TOMATE

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- ½ échalote française ciselée
- 1 gousse d'ail écrasée
- ½ conserve (400 ml) de tomates broyées
- 1 branche de basilic, effeuillé et haché
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- Poivre, au goût

GARNITURE

- 2 légumes (ou plus!) de votre choix (poivrons, courgettes, champignons, oignons, épinards, etc.)
- 1½ tasses (150 g) de fromage de votre choix (mozzarella, cheddar, suisse, chèvre, etc.)
- Autres garnitures au choix (crevettes, roquette, figues, etc.)

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- ensemble de tasses à mesurer
- ensemble de cuillères à mesurer
- planches
- couteaux
- petit bol et bol moyen
- 1 linge propre
- ouvre-boîte
- casserole moyenne
- cuillère en bois
- râpe à fromage
- plaque à pâtisserie
- spatule

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 425 °F.
- 2 Saupoudrer légèrement une plaque à pâtisserie de farine. Réserver.

PÂTE À PIZZA

- 3 Dans un petit bol, dissoudre le sucre dans l'eau tiède, puis ajouter la levure.
- 4 Dans un bol, mélanger les 2 variétés de farine et le sel et faire un puits au centre. Verser l'eau et mélanger avec les mains pour former une boule.
- 5 Pétrir la pâte sur une surface enfarinée durant au moins 5 minutes et ajouter de la farine lorsque la pâte colle sur le plan de travail.
- 6 Huiler légèrement un bol moyen et y déposer la pâte. Recouvrir d'un linge propre ou d'une pellicule de plastique et laisser reposer 20 minutes dans un endroit tiède (dans un four éteint avec la lumière allumée, par exemple). La pâte n'aura pas le temps de doubler en volume, mais elle doit se reposer un peu, pour un meilleur résultat.

SAUCE TOMATE

- 7 Chauffer une casserole moyenne à feu moyen et ajouter l'huile.
- 8 Faire suer l'échalote et l'ail pendant 3 à 5 minutes.
- 9 Ajouter les tomates, le basilic, le sucre, le sel et du poivre, au goût. Laisser mijoter à couvert pendant 8 minutes. Retirer la gousse d'ail et laisser tiédir la sauce.

GARNITURE

- 10 Trancher les légumes finement ou les couper en petits morceaux.
- 11 Râper, émietter ou couper le fromage, selon la variété.

MONTAGE

- 12 Lorsque la pâte à pizza a doublé de volume, la pétrir et bien étirer la boule en l'écrasant délicatement avec la pointe des doigts, sans qu'elle perce. L'épaisseur doit être uniforme, mais le rebord doit être un peu plus épais. Déposer sur la plaque à pâtisserie.
- 13 Garnir la pâte de sauce tomate, de légumes et de fromage.
- 14 Cuire au four pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée en dessous (soulever doucement un coin de la pizza à l'aide d'une spatule pour vérifier).
- 15 Transférer la pizza cuite sur une planche à découper et couper en carrés.



ASTUCE DU CHEF : utiliser le reste du fromage de la classe pour farcir la croûte de votre pizza et le reste de sauce tomate pour tremper la croûte !

ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE : troquer le classique pepperoni contre des morceaux de viande, des fruits de mer, du tofu mariné, etc. Garnissez la pizza généreusement de légumes de saison. Si vous n'aimez pas votre pizza trop garnie en légumes, servez-la avec une bonne salade qui comprendra aussi des légumineuses.