



Calzones aux légumineuses

PORTIONS

4 (2 calzones)

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1/2 calzone): calories 729; protéines 34 g; M.G. 34 g; glucides 74 g; fibres 8 g; fer 7 mg; calcium 454 mg; sodium 806 mg

Oubliez les pizzas pochettes du commerce à l'heure du dîner: débordants de poivrons, de champignons, d'oignons et de légumineuses, ces calzones végé ont vraiment tout ce qu'il faut pour vous impressionner!

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'edamames
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge émincé
- 3 demi-poivrons de couleurs variées émincés
- 1 paquet de champignons de 227 g, émincés
- 2 gousses d'ail émincées
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles, rincées et égouttées
- Sel et poivre au goût
- 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- 15 ml (1 c. à soupe) de semoule de maïs (polenta)
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza
- 500 ml (2 tasses) de mozzarella râpée
- 8 feuilles de basilic
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les edamames 5 minutes. Égoutter.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon rouge, les poivrons, les champignons et l'ail de 2 à 3 minutes.
- 4 Retirer du feu, puis ajouter les edamames et les lentilles. Saler, poivrer et remuer.
- 5 Diviser la pâte en deux boules. Sur une surface farinée, étirer chaque boule de pâte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre.

- 6 Saupoudrer une ou deux plaques de cuisson de semoule de maïs, puis y déposer les pâtes. Garnir la moitié de chacune des pâtes de sauce à pizza en laissant un pourtour libre de 2 cm (3/4 de po). Répartir la préparation aux lentilles, la mozzarella et les feuilles de basilic sur la sauce. Humecter le pourtour de la pâte d'eau. Replier la pâte sur la garniture et presser le rebord afin de le sceller. Badigeonner le dessus des calzones de beurre fondu.
- 7 Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée.