

Share

 Share on Facebook

Next



Au lieu de servir la salade pour accompagner la pizza, voici une façon insolite de combiner les deux.



SHUTTERSTOCK

Temps de cuisson

15-20 MIN.

Ingrédients

- 1 lb de pâte à pizza ou à pain
- 2 c. à soupe de semoule de maïs jaune
- ¼ tasse de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de cassonade blonde
- ¼ c. à thé de sel
- ¾ lb de tomates italiennes, en quartiers
- 1 oignon rouge en demi-tranches minces

Type de repas

Plats principaux

Diète spéciale

Végétarien

Share

 Share on Facebook

Next

Portions: Unités:

Préparation

1. Allumez le four à 425°F (220°C). Abaissez la pâte sur une surface non farinée pour former un carré de 30cm (12po) de côté. Saupoudrez de semoule une plaque à pâtisserie et placez-y l'abaisse. Étalez le parmesan. Enfourez et faites cuire environ 15 minutes pour que la pâte gonfle légèrement et que le parmesan blondisse.
2. Pendant ce temps, mélangez dans un grand bol le vinaigre, la moutarde, la cassonade et le sel. Ajoutez les tomates et l'oignon et mélangez de nouveau.
3. Étendez la mozzarella sur la pizza et remettez celle-ci au four environ 5 minutes pour fondre le fromage et dorer le fond de la pizza.
4. Incorporez le mesclun aux tomates assaisonnées. Étalez-les sur la pizza chaude et servez.

Nos suggestions

Valeurs nutritives

Par portion: 330 calories, Protéines: 22g, Glucides: 49g, Lipides: 4g (dont saturés: 1g), Cholestérol: 10mg, Fibres: 3g, Sodium: 1 040mg.

Vous aimerez aussi



Recette de sauce à pizza maison



Sauce à pizza savoureuse



Tarte aux asperges et au fromage Fontina



Recette de lait de poule maison

