

## Pâte à pizza maison sans pétrissage



par [Geneviève O'Glema](#)  
de [Savourer](#)

♥ Ajouter à mes favoris

Préparation 10 min	Repos 16 h	Rendement 2 boules d'environ 400 g (7/8 lb) chacune
	Difficulté Facile	



On dit que le temps fait bien les choses. Ici, il fait même le pétrissage à votre place!

Recette développée par [Annie Ferland](#). [🔗](#)

### INGRÉDIENTS

---

**Farine tout usage** - 500 g ou 875 ml (3 ½ tasses)

**Eau tiède** - 375 ml (1 ½ tasse)

**Sel** - 5 ml (1 c. à thé)

**Levure instantanée** - 1 ml (¼ c. à thé)

### CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten

### PRÉPARATION

---

1. Dans un grand bol, déposez tous les ingrédients. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que toute la farine soit bien incorporée à la préparation.
2. Recouvrez le bol d'un linge à vaisselle humide et d'une assiette. Laissez reposer environ 16 heures à température ambiante (voir NOTE).

3. Séparez la pâte en 2 et, avec les mains, formez une boule avec chacune des parts. Utilisez la pâte pour préparer une pizza, des **calzones**, une **focaccias**, ou même des **chaussons pommes-framboises**.

#### NOTE DE FIN

Le temps de repos permet de sauter l'étape du pétrissage. En préparant votre pâte la veille, vers 20 h, elle sera prête à garnir à 17 h le lendemain. Et pas de souci si le souper est retardé : la pâte peut très bien reposer quelques heures de plus sur le comptoir.

#### CONSERVATION

Se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

#### LES VALEURS NUTRITIVES DE CETTE RECETTE ONT ÉTÉ CALCULÉES POUR ½ BOULE DE PÂTE

#### VALEURS NUTRITIVES

