

Pizza aux légumes d'été (vegan)

Pizza aux légumes d'été



Ingrédients pour 2 grandes pizzas ou 6 petites pizzas individuelles :

Pour la pâte :

- 180 g de son d'avoine
- 160 g de farine de sarrasin
- 120 g de farine T65
- 10 g de levure sèche de boulanger
- 300 ml d'eau tiède

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 2 c. à café d'origan séché
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 12 tomates cerise
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 gros oignon jaune ou 2 petits
- 200 g de purée de tomates
- 2 ou 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à café d'origan
- Sel et poivre (ou mélange 5 baies) au goût

Déroulement de la recette :

1. *Préparer la pâte* : si comme moi vous avez une machine à pain, verser tous les ingrédients dans le bol de votre machine en suivant l'ordre préconisé par le fabricant et mettez la machine en marche, sur le mode "pâte à pain".
2. Si vous n'avez pas de machine à pain, faites comme suit : préchauffer votre four à 80°C (th.2). Dissoudre la levure sèche dans l'eau tiède. Dans un saladier, mélanger les deux farines, le son d'avoine, l'huile d'olive, le sirop d'agave, l'origan séché, le sel, ainsi que le mélange eau/levure. Pétrir quelques minutes. Recouvrir le saladier d'un torchon propre et laisser lever 1 heure dans le four tiède éteint.
3. *Préparer la garniture* : peler et émincer l'oignon. Le placer dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Couvrir et faire dorer l'oignon à feu doux 3 à 4 minutes.
4. Laver les courgettes et les aubergines et les couper en lamelles. Ajouter à l'oignon, couvrir à nouveau et faire

cuire 15 minutes à feu moyen, en prenant soin de mélanger régulièrement.

5. Couper le feu, ôter le couvercle et laisser tiédir.
6. Votre pâte prête (avec pétrissage à la machine ou à la main), préchauffer votre four à 180° (th.6).
7. Découper la pâte à pizza en 2 ou 6 pâtons et former des disques de 1 cm d'épaisseur environ.
8. Répartir la purée de tomates sur les pâtes à pizza et ajouter les légumes cuits.
9. Couper les tomates cerise en 2 et les répartir sur les pizzas (2 tomates cerise par pizette si vous optez pour 6 pizettes).
10. Répartir l'origan (1/2 c. à café par pizette si vous optez pour 6 pizettes).
11. Saler et poivrer selon les goûts et enfourner 20 à 25 minutes.

[themoneytizer id=13364-16]