

Pizza végétarienne d'Octobre 🌿

Plat principal

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 pâte à pizza
- 6 petites tomates rondes
- 3 têtes d'un brocoli
- 1/2 poireau moyen
- 1/2 carotte
- 1/4 de petit poivron rouge
- 1/2 petite courgette bio
- 1 boule de mozzarella
- Emmental râpé
- 6 olives noires
- Herbes de Provence
- Sel
- Huile d'olive



Temps de Préparation : 45 min

Temps de Cuisson : 10 min

Préparation :

1. Préparer la sauce tomate :
 - Mixer les tomates. Ou bien les râper: couper chaque tomate en 2 et frotter les moitiés contre une râpe grosse pour en extraire la chair. Dans les 2 cas vous obtenez une purée liquide.
 - Mettre dans une casserole. Saler et ajouter les herbes de Provence et un filet d'huile d'olive.
 - Faire mijoter à feu moyen jusqu'à obtenir une sauce tomate qui se tient bien (vous pouvez baisser sur la fin).
2. Faire cuire les brocolis 8 minutes dans de l'eau bouillante. Les émincer au couteau.
3. Émincer finement la carotte, le poireau, le poivron et la courgette. Les faire revenir 10 minutes dans une poêle avec un fond d'huile. Réserver.
4. Préchauffer votre four à 250°C, en programme pizza si vous en avez un.
5. Étaler la sauce tomate sur la pâte à pizza et la disposer sur une plaque de cuisson. Ajouter ensuite les légumes en terminant par les brocolis. Ajouter par-dessus la mozzarella coupée en tranches. Déposer les olives. Enfin, saupoudrer d'emmental râpé.
6. Enfourner une dizaine de minutes (250°C).

Conseils :

- La mozzarella est originellement réalisée à partir de lait de bufflonne. Une telle mozzarella est plus goûteuse, a un goût plus prononcé que la mozzarella au lait de vache que l'on trouve généralement dans le commerce. Pour ma part j'achète ma mozzarella au lait de bufflonne en épicerie bio. Vous pouvez l'utiliser pour des moments privilégiés, comme de grandes occasions !