Pizza sur pain plat au pesto vert

servi avec de la mozzarella de bufflonne, des champignons et de la roquette

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO

Échalote

Champignons

Pain libanais complet

Pesto aux champignons des bois

Mozzarella au lait de bufflonne

Roquette

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, plaque de cuisson, papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Pain libanais complet (pc) **1)**	2	4	6	8	10	12
Pesto aux champignons des bois* (g) **7) 8)**	40	80	120	150	200	230
Mozzarella au lait de bufflonne* (g) **7)**	60	125	190	250	315	375
Roquette* (g) **9)**	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3814 /912	845 /202
Lipides total (g)	51	11
Dont saturés (g)	14,8	3,3
Glucides (g)	81	18
Dont sucres (g)	6,4	1,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,0	0,2

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose **8)** Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

1. Préparer

- Préchauffez le four à 220 degrés.
- Émincez l'**échalote**.
- Coupez les **champignons** en deux, voire en quartiers pour les plus grands.

2. Garnir les pizzas

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites cuire les **champignons** et l'**échalote** 3 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Disposez les **pains plats** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les de **pesto aux champignons des bois**.
- Disposez les **champignons** sur les **pains plats** puis déchirez la **mozzarella** en petits morceaux par-dessus.

CONSEIL : *Si le pesto ne s'étale pas facilement, mélangez-le à un peu d'huile d'olive.*

3. Cuire les pizzas

- Salez et poivrez les pizzas, puis enfournez 6 à 9 minutes.
- Dans un bol, mélangez la **roquette** (gardez-en un peu pour garnir la pizza) avec l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.

CONSEIL : *Si vous n'avez pas de grand four ou préparez ce plat pour plus de 2 personnes, faites d'abord cuire la moitié puis le reste des pizzas pendant le repas.*

4. Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes et garnissez-les de **roquette**.

Bon appétit !