

Pizza ricotta, épinards et mûres

swissmilk

Ingrédients

4 portions

2 plaques de four

Pâte:

2 cc de levure sèche

2,3 dl d'eau tiède

1 cc de sel

2 cc de miel

2 cc d'huile de colza

400 g de farine complète

Garniture:

huile de colza pour badigeonner

300 g de fromage pour pizza râpé

1 oignon rouge coupé en lamelles

2 poignées de jeunes épinards

2 poignées de mûres

100 g de ricotta

sel et poivre

basilic grossièrement haché, pour décorer

crème de vinaigre balsamique pour décorer



Préparation

Préparation: 20min

Cuisson: 15min

Repos: 2h

Temps total: 2h35min

1. Pâte: mélanger l'eau et la levure, laisser reposer 5 min jusqu'à la formation de petites bulles. Ajouter le sel, le miel et l'huile, bien mélanger. Ajouter la farine peu à peu, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer la pâte pendant 2 h dans une pièce tempérée.
2. Préchauffer le four à 220°C (air chaud/chaaleur tournante: 200°C).

3. Pizza: partager la pâte en deux, l'abaisser. Badigeonner les deux ronds de pâte avec de l'huile. Garnir de fromage, d'oignon, d'épinards et de mûres. À l'aide d'une cuillère à café, répartir un peu de ricotta sur les pizzas. Saler, poivrer.
4. Faire dorer 15 min au milieu du four chaud, décorer de basilic et de crème balsamique.

Par portion: Énergie: 2952kJ / 705kcal, lipides: 34g, glucides: 64g, protéines: 35g