



PIZZA VÉGÉTARIENNE SUR CROÛTE DE POMMES DE TERRE



SAUCE MAISON À L'HUILE D'OLIVE

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
35-60 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Courge zucchini verte



Tomate
(Savoura)



Pommes de
terre jaunes



Pâte de tomate



Oignon rouge
lyophilisé



Fromage cheddar
et mozzarella râpé



Chou-fleur



Base pour sauce à pizza
(vinaigre balsamique, ail hachée, assaisonnement italien
Dion, assaisonnement tomates séchées et basilic)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile d'olive



Sel et poivre



Oeuf

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau

Plaque de cuisson

Poêle

Papier parchemin

Calories 500	Lipides 13 g	Lipides saturés 8 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 45 mg	Sodium 580 mg	Glucides 71 g	Fibres 10 g	Sucres 18 g	Protéines 24 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	20 %	38 %		15 %	24 %	24 %	40 %	—	—	25 %	210 %	40 %	35 %

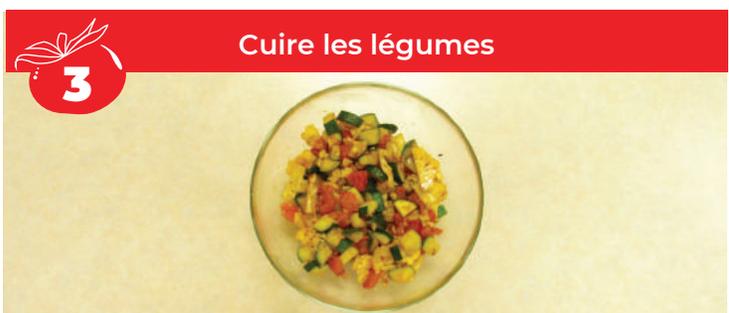
* Lorsque vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



- Verser la **base pour sauce à pizza** dans un bol.
- Ajouter la **pâte de tomate**.
- Ajouter graduellement 1/3 de tasse (80 ml) ⓘ d'**huile d'olive** en fouettant vigoureusement.
- **Saler** et **poivrer**.
- Réserver à température pièce.



- Couper la **courge zucchini verte** en petits dés.
- Trancher finement le **chou-fleur**.
- Couper la **tomate** en dés. Réserver ensemble.
- Peler et râper les **pommes de terre** et réserver dans un autre bol.



- Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer un filet d'**huile** à feu moyen vif et ajouter la **courge zucchini verte**, le **chou-fleur** et les **tomates**.
- Faire revenir jusqu'à ce que les légumes soient grillés et tendres.
- **Saler** et **poivrer**.
- Réserver.



- Dans le bol de **pommes de terre râpées**, ajouter 2 **œufs** ⓘ, l'**oignon rouge lyophilisés (séché)**, du **sel** et du **poivre**.
- Bien mélanger.
- Dans la poêle utilisée précédemment, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter une portion de **mélange de pommes de terre** (diviser le mélange en 2, 4 ou 6 portions).
- Répartir le mélange uniformément dans la poêle, sans qu'il n'y ait de trous (comme une crêpe).



- Cuire pendant environ 5 minutes du premier côté, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées en dessous.
- Retourner et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient bien dorées de l'autre côté.
- Ajouter de l'**huile** dans la poêle lorsque nécessaire.
- Déposer les **croûtes** sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
- Répéter avec les autres portions. *Passer à l'étape 6 pendant la cuisson des autres croûtes.*



- Allumer le grill du four à puissance élevée.
- Pour chaque **croûte**, ajouter une portion de **sauce à pizza**.
- Ajouter une **portion de légumes** sur la **sauce**.
- Garnir de **fromage cheddar et mozzarella râpé**.
- Cuire jusqu'à ce que le **fromage** soit grillé à votre goût.
- Répéter avec les autres portions.
Bon appétit!