



Pizzas
Pizza chia



40 min	15 min	25 min	0	399
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte à pizza

- 1 Mettre les graines de chia dans un saladier.
- 2 Ajouter la farine de sarrasin. Mélanger.
- 3 Ajouter l'eau. Mélanger à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 La pâte est encore liquide, mais elle va s'épaissir en reposant pendant quelques minutes.
- 5 Pendant ce temps, mettre les graines de courge et les pignons sur une planche à découper, les concasser à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Ajouter les graines concassées dans la pâte, mélanger.
- 7 Ajouter l'origan dans la pâte. Mélanger.
- 8 Assaisonner de sel et de poivre.
- 9 Prendre le fond d'un moule à tarte à fond amovible, le poser sur une plaque de four et le vaporiser de spray cuisson.
- 10 Déposer la pâte sur le fond de moule, la répartir à l'aide de la cuillère à soupe.
- 11 Bien étaler la pâte car elle a tendance à se rétracter pendant la cuisson.
- 12 Mettre au four pendant 20 minutes à 180 °C (Th. 6).

Ingrédients
pour **4** personnes**Ingrédients pour la pâte
à pizza**

370 ml **Eau**
70 g **Graine(s) de Chia**
70 g **Farine de sarrasin**
2 c. à soupe **Pignons de pin**
30 g **Graine(s) de courge séchée(s)**
2 c. à café **Origan séché**
1 pincée(s) **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour la
garniture**

6 c. à soupe **Sauce tomate**
2 **Mozzarella**
1 **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour le
dressage**

Étape 2

Finition de la pizza

1 Pousse(s) de salade
1 Roquette

- 1 Au bout de 20 minutes, sortir la pâte du four.
- 2 Appuyer tout autour de la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe pour la creuser légèrement et former un bord.
- 3 Etaler une fine couche de sauce tomate sur la pâte.
- 4 Couper la mozzarella en petits dés, la répartir sur la sauce tomate.
- 5 Saler et poivrer, parsemer de thym ou d'origan.
- 6 Eviter d'ajouter des légumes qui rendraient de l'eau à la cuisson, la pâte deviendrait alors molle.
- 7 Mettre à nouveau au four pendant 10 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Une fois la mozzarella bien fondue, sortir la pizza du four.
- 2 Parsemer de quelques pousses de cresson et de feuilles de roquette.
- 3 La pizza est prête à déguster.