



[Atelier] Pâte à pizza

Je trouve que la pizza est un bon moyen de manger des légumes.

Qu'en penses-tu ?

Les Ingrédients :

Pour 1 grande pâte à pizza ou 6 petites pizzas :

- 750 g de farine T65
- 1½. à café de levure de boulanger ou ¼ d'un cube de levure fraîche
- 300 à 450 ml d'eau tiède
- 1½ c. à café de sel
- 10 à 20 ml d'huile d'olive

Les Étapes :

1. Dans un grand saladier, verse la levure et ajoute un peu d'eau tiède. Laisse mousser.
2. Ajoute, la farine, le sel et 300 ml d'eau. Mélange à la spatule.
3. Ajoute l'huile d'olive. Pétris quelques minutes à la main pendant 15 à 20 minutes.
4. La pâte doit devenir lisse. Elle ne doit pas être trop sèche ou trop collante.
5. Si la pâte est trop sèche, ajoute un peu d'eau puis pétris.
6. Si la pâte est trop collante ajoute un peu de farine puis pétris.
7. Recouvre le saladier d'un torchon propre et mouillé.
8. Laisse la pâte doubler de volume.
9. Retire la pâte du saladier et forme une boule. Dépose la pâte sur un plan de travail enfariné et coupe-la en 6 pâtons.
10. Étale les pâtons et dépose-les sur une plaque de cuisson.
11. Disperse tes ingrédients préférés (*regarde la recette que je t'ai donnée*).
12. Enfourne tes pizzas à 210 – 220°C pendant environ 10 minutes dans le bas du four.
13. Sort les pizzas du four. Déguste !