

# PIZZAS AUX PLANTES SAUVAGES



## Ingrédients pour 1 pizza

Ingrédient	Quantité
farine fine fleur d'épautre	155 g
eau à température ambiante	93 g
sel	3 g
levure fraîche	5 g
Au choix	(voir plus bas)

## Préparation

1. Dans un récipient, verser la farine. Faire un trou sur le côté et ajouter le sel. Verser l'eau. Délayer le levure avec ses doigts dans cette même eau. Commencer à pétrir. N'utiliser qu'une seule main. Une fois que la pâte ne colle plus et qu'elle devient un peu élastique, elle est prête. (On peut aussi faire la pâte au levain. C'est encore meilleur et plus digeste. )  

---

---
2. Laisser ensuite reposer la pâte au minimum 1H30. L'idéal étant de laisser reposer la pâte une nuit au frigo et une journée à température ambiante.  

---

---

## Techniques de cuisson

1. Si vous avez la chance d'avoir un four à pizza au feu de bois, c'est l'idéal ! Surtout si ça peut atteindre la température de 350°C.  

---

---
2. Le four à pizza électrique. Il y a des versions à 100 € qui fonctionnent assez bien.  

---

---
3. Le four à pizza au gaz. Les prix vont de 200 à 1000 €. Très pratique car on atteint les 350 °C en 30 minutes.  

---

---

4. Si vous n'avez pas envie d'investir, il reste ma technique préférée qui est la pizza à la poêle. Le résultat est assez bluffant ! On cuit le fond de la pizza sur une taque de cuisson. On décore et on termine en mettant la pizza sous le grill du four. Il faut juste une poêle allant au four.
- 

## Garnitures (au choix)

1. Base coulis de tomate (faire le coulis de tomates. Mixer avec un peu d'huile d'olive, une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à soupe de sucre et une petite branche de basilic), parmesan râpé et mozzarella. Viande hachée (ou haché végétal). Tomates fraîches. Pesto d'origan sauvage (mixer une poignée d'origan avec 3 gousses d'ail, environ 15 cl d'huile d'olive, sel, poivre . )
2. Base coulis de tomate (faire le coulis de tomates. Mixer avec un peu d'huile d'olive, une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à soupe de sucre et une petite branche de basilic), parmesan râpé et mozzarella. Blanc de poulet (ou steak végétal). Tomates. Sauce Chimichurri aux orties (prendre une grosse poignée de feuilles d'orties. Les laver et les passer au rouleau à tarte afin de casser les pointes urticantes. Hacher finement les feuilles. Mélanger ensuite avec un peu d'huile d'olive, le jus d'un citron, sel, poivre et quelques olives piquantes hachées. )
3. Base coulis de tomate (faire le coulis de tomates. Mixer avec un peu d'huile d'olive, une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à soupe de sucre et une petite branche de basilic), parmesan râpé et mozzarella. Fromage Mami Vi bleu. Pesto ail des ours (mixer une petite poignée de feuilles d'ail des ours (préalablement lavées et essorées) avec 45 g de noix de cajou, 45 g d'huile d'olive et 45 g de parmesan râpé. Ajouter sel et poivre. )
4. Base coulis de tomate (faire le coulis de tomates. Mixer avec un peu d'huile d'olive, une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à soupe de sucre et une petite branche de basilic), parmesan râpé et mozzarella. Lamelles de courgettes. Fromage de chèvre. Lard. Miel de Douglas (réaliser le miel de Douglas. Dans un bocal, mettre une couche de 2cm environ de sucre brun. Ensuite mettre une couche de Douglas. Remplir le bocal et laisser au soleil pendant 1 mois. )
5. Base purée de courge butternut (éplucher la courge (300g) et couper la chair en cubes. Émincer l'oignon et faire dorer dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajouter la courge et le bouillon et faire cuire environ 15 minutes, à feu moyen, en remuant souvent. Lorsque la courge est cuite, mixer le tout pour obtenir une crème lisse et homogène. ). Ricotta. Parmesan. Pesto d'égoïse (mixer une poignée de feuilles d'égoïse avec 40 g d'amandes, 40g de parmesan, sel et poivre. ). Champignons
6. Base coulis de tomate (faire le coulis de tomates. Mixer avec un peu d'huile d'olive, une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à soupe de sucre et une petite branche de basilic), parmesan râpé et mozzarella. Lamelles d'aubergine. Magret de canard. Pesto d'épiaire (mixer une grosse poignée de jeunes feuilles d'épiaire des bois avec 2 gousses d'ail, 40g de noix de cajou, 50 g de parmesan, environ 100 ml d'huile d'olive, sel et poivre. )

7. Base coulis de tomate (faire le coulis de tomates. Mixer avec un peu d'huile d'olive, une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à soupe de sucre et une petite branche de basilic), parmesan râpé et mozzarella. Tartare de saumon au lierre terrestre (découper finement le saumon en petit cubes. Hacher finement 3 ou 4 feuilles de Lierre terrestre. Mélanger avec le saumon. Ajouter le jus d'un citron, sel et poivre). Tomates
- 
-