



Flammekueche à la mozzarella de bufflonne et aux courgettes

Accompagnée d'une salade



Gousse d'ail



Purée de tomates



Épices italiennes



Courgette



Pâte à flammekueche *



Mozzarella de bufflonne *



Roquette et mâche *



Basilic frais *

Total : 35 min

Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Cette pizza ultra mince est originaire d'Alsace — ce qui explique son nom à consonance allemande. On la trouve aujourd'hui dans différentes cuisines du monde entier, puisqu'elle peut se décliner à l'infini, du sucré au salé. N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole, plaque recouverte de papier sulfurisé, poêle, éplucheur et saladier.

Recette de **flammekueche à la mozzarella de bufflonne et aux courgettes** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **purée de tomates**, les **épices italiennes**, le miel et la moitié du vinaigre balsamique blanc et faites cuire le tout 1 minute. Salez et poivrez la sauce ★. Coupez ⅓ de la **courgette** en fines rondelles.



2 PRÉPARER LA FLAMMEKUECHE

Disposez la **flammekueche** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 5 minutes.



3 CUIRE LA COURGETTE

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire les **rondelles de courgette** 5 minutes. Coupez ou déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.



4 GARNIR LA FLAMMEKUECHE

Tartinez la sauce sur la **flammekueche**, mais en laissant au moins 2 cm du bord. Garnissez-la avec les **rondelles de courgettes** et la **mozzarella de bufflonne**. Salez et poivrez. Enfournez 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la **mozzarella** commence à dorer.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, taillez le reste de **courgette** en lanières à l'aide de l'éplucheur. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne et le reste de vinaigre balsamique blanc. Mélangez les **lanières de courgette**, la **roquette** et la **mâche** à la vinaigrette. Salez et poivrez. Retirez les feuilles des brins de **basilic**, mais laissez-les entières. Ciselez les brins et mélangez-les à la **salade**.



6 SERVIR

Servez une **flammekueche** par assiette, garnissez-la avec les **feuilles de basilic** et présentez la **salade** en accompagnement.

★**CONSEIL** : Goûtez la sauce et rendez-la plus sucrée ou plus fraîche en ajoutant du miel ou du vinaigre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Purée de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à flammekueche (pc) 1) ★	1	2	3	4	5	6
Mozzarella de bufflonne (boule) 7) ★	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche (g) 23) ★	30	60	90	120	150	180
Basilic frais (g) ★	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

★ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2908 / 695	585 / 140
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	12,2	2,5
Glucides (g)	65	13
Dont sucres (g)	18,5	3,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céliaci

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

