



PIZZA VERDE AU CHÈVRE

Sur pain plat avec une sauce aux épinards et aux poireaux et des noix au miel et thym



NOIX

Saviez-vous qu'on sélectionne les meilleures noix à l'oreille ? Il ne faut pas entendre le fruit bouger dans sa coque.



Poireau ✨



Oignon rouge



Épinards ✨



Crème de cuisson ✨



Pain plat blanc



Chèvre frais ✨



Noix



Thym séché

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

On connaît les pizzas rouges et blanches, nous on adore la verte ! Cette pizza sur pain plat à la sauce aux épinards et aux poireaux est une variante vite faite et riche en légumes. Toujours aussi gourmand, le mariage chèvre-miel est un classique qui peut être décliné dans toutes les préparations.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **pizza verte au chèvre** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez le **poireau** en quarts dans le sens de la longueur, puis émincez finement. Émincez l'**oignon rouge**.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon rouge** et le **poireau** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **épinards** et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez ensuite la **crème**, mélangez, puis salez et poivrez.



3 CUIRE LES PAINS PLATS

Pendant ce temps, disposez les **pains plats** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 2 à 3 minutes sans garniture pour qu'ils se raffermissent un peu.



4 GARNIR LES PAINS PLATS

Sortez les **pains plats** du four et tartinez-les de **sauce aux épinards et aux poireaux**. Émiettez le **chèvre** par-dessus. Salez et poivrez à nouveau, puis enfournez 8 à 10 minutes.



5 PRÉPARER LES NOIX AU MIEL ET AU THYM

Pendant ce temps, concassez les **noix**. Juste avant de servir, faites chauffer la poêle à feu vif et faites-les griller à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Arrêtez le feu, ajoutez le **miel** et le **thym séché**, puis remuez bien. Attention : le **miel** colle rapidement au fond, remuez donc directement après l'avoir ajouté. Salez, puis réservez.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** sur les assiettes et garnissez avec les **noix au miel et au thym**.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 75 ml de crème avec 1 cs d'eau ainsi que 20 g de chèvre et de 10 g de noix par personne. Le plat compte alors 791 kcal : 42 g de lipides, 82 g de glucides, 10 g de fibres, 19 g de protéines et 0,7 g de sel.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Crème de cuisson (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Chèvre frais (g) 7) *	50	75	100	150	175	200
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4033 / 964	774 / 185
Lipides total (g)	58	11
Dont saturés (g)	23,5	4,5
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	15,5	3,0
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !