



Pizza Hawaï sur pain plat

AVEC DE LA MOZZARELLA DE BUFFLONNE, DU POIVRON POINTU ET DE LA ROQUETTE



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivron rouge ✳



Ananas



Jambon ✳



Fromage mi-vieux ✳



Purée de tomates



Épices italiennes



Pain plat blanc



Roquette ✳

Total pour 2 personnes :
35 min.

Facile

Consommer dans
les jours

La célèbre pizza Hawaï a été pensée par un chef grec en quête de saveurs aigres-douces. Cette recette combine le sucré et le salé et plait généralement aux enfants. Pour les italiens en revanche l'ananas est un sacrilège sur une pizza ! Nous, nous l'apprécions. Et qu'en pense-t-on chez vous ?

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, petite casserole, plaque de cuisson et papier sulfurisé.

Recette de **pizza Hawaï sur pain plat** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon** et taillez le **poivron** en fines rondelles. Détachez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en petits morceaux.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Arrosez avec ½ cc de vinaigre balsamique noir et 3 cs d'eau par personne, puis ajoutez la **purée de tomates**, l'**origan**, la moitié des **épices italiennes**, salez et poivrez et mélangez bien. Laissez réduire le tout 4 à 6 minutes à feu doux.



3 COUPER L'ANANAS

Pendant ce temps, retirez le vert de l'**ananas** et coupez la base. Mettez l'**ananas** à la verticale et retirez la peau à l'aide d'un couteau bien aiguisé en coupant de haut en bas. Remettez l'**ananas** sur le côté, taillez-le en tranches, puis coupez le cœur en dés ★.



4 CUIRE LES PIZZAS

Tartinez les pains plats d'une fine couche de **sauce tomate**. Ajoutez le **jambon**, l'**ananas** et le **poivron**. Garnissez avec le **fromage mi-vieux**, la **mozzarella de bufflonne** et le reste des **épices italiennes**. Disposez les **pains plats** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez les **pizzas** 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée ★★.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez la **roquette**, ¼ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, salez et poivrez, puis ajoutez un peu de vinaigre balsamique noir si vous le souhaitez.

★★ **CONSEIL** : Si vous avez un coupe-ananas, taillez-le en belles rondelles.



6 SERVIR

Sortez les **pizzas** du four, coupez-les en morceaux et garnissez-les avec la **roquette**.

★★ **CONSEIL** : Impossible d'enfourner toutes les pizzas en même temps ? Vérifiez d'abord combien de pains plats entrent dans le four, puis garnissez la seconde fournée pendant que la première cuit.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|---------|----|-----|-----|-----|-----|
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivron rouge (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ananas (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Jambon (tranches) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Fromage vieux râpé (g) 7) * | 40 | 75 | 100 | 125 | 175 | 200 |
| Purée de tomates (paquet) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épices italiennes (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pain plat blanc (pc) 1) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Roquette (g) 23) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel | Au goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3010 / 720 | 604 / 145 |
| Lipides total (g) | 23 | 5 |
| Dont saturés (g) | 9,9 | 2,0 |
| Glucides (g) | 97 | 19 |
| Dont sucres (g) | 20,3 | 4,1 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 29 | 6 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,4 |

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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