

Pizzas aubergine, carottes, champignons



Calie Cuisine

Type : Plat léger Plaisir

Difficulté : Facile

Durée : 30 min. + 10 min de cuisson

Ingrédients : pour 4 personnes d'après le livre Recettes Minceur-Marabout Chef

2 courgettes (240g)...j'ai remplacé par 2 carottes...

1 aubergines (60g)

200g de champignons de Paris émincés

2 grandes pitas (ou 4 pitas normales...pour moi à la farine complète réalisées avec mon TM31)

70g de sauce tomate

60g de gruyère allégé finement râpé

2 c.a.c de thym

Préparation : pour 4 pitas maison :

250g de farine (complète pour moi)

1 sachet de levure boulangère

7 g d'huile d'olive

150g d'eau

1 pincée de sel

Mettre l'eau et la levure dans le bol et régler 2 min/ 37° /vitesse 2. Ajouter la farine, l'huile et le sel en dernier et pétrir 3 min/ bol fermé/ mode pétrin. Sortir la pâte du bol, la fariner légèrement si besoin et la mettre en boule dans un saladier recouvert d'un linge. Laisser pousser, elle doit environ doubler de volume.

Préparation des pizzas :

Emincez l'aubergine dans le sens de la longueur et coupez les carottes en rondelles. Faites dorer les champignons et les légumes en plusieurs fournées dans une poêle sans matières grasses avec un filet d'eau.

Mettez les pitas sur une plaque de four, recouvrez uniformément de sauce tomate. Saupoudrez avec la moitié du fromage puis disposez les champignons, les carottes et l'aubergine. Saupoudrez avec du thym et le reste de gruyère. Faites cuire à four très chaud (240°; th.7) environ 10 minutes, jusqu'à ce que les pizzas soient dorées et croustillantes.

Par portion : lipides 4.9 g ; fibres 4.4 g ; 184 Kcal ou 779 Kj

Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.
<http://calieculsine.canalblog.com>