

La pizza poivron courgette tomates maison

Les ingrédients pour 2

150 grs de courgettes bio

2 poivrons bio

1 tomates 100 grs

1 oignon bio

1 gousse d ail bio

1 pâte à pizza ou 2 pour les gourmands

1 boule de mozzarella

et pour les carnivores quelques tranches de chorizo

Sel poivre

huile

Pour la fond de pizza

2 tomates 200 grs

1 gousse d'ail

Sel poivre

Huile

Préparation 15 mins Cuisson 25 mins Difficulté 1



Préparation des poivrons bio

On enrobe les poivrons bio de papier aluminium, et on les glisse 30/40mns dans un four préchauffé à 180°.

On les sort quand leur peau se décolle, et on l'ôte alors, pour ne garder que la chair du poivron nettoyée des graines, et essorées du jus de cuisson.









On découpe en fines tranches la courgette bio et on émince finement l'oignon.

Dans une poêle avec un fond d'huile on fait revenir l'oignon émincé et la courgette bio coupée en fines rondelles pendant 7/10 minutes a feu doux 5





Si on ne veut pas s'embêter avec la préparation plus longue des poivrons , indiquée ci dessus , on peut aussi les trancher en fines lamelles et les cuire avec l'oignon et la courgette bio, mais alors pendant plutôt un bon 15 minutes à feu doux, d'abords l'oignon et les poivrons 8 minutes puis on ajoute la courgette bio en rondelles. A vous de voir!

On fait en parallèle préchauffer la pâte à pizza 7/8 minutes dans le four chauffé a 180° qu'elle se durcisse et se colore un peu.

Pour le fond tomate de pizza, on découpe en petit dés 2 tomates, que l' on fait revenir dans une casserole avec un filet d huile, une gousse d ail bio haché, sel poivre et un filet d eau . On laisse cuire et réduire 15 minutes jusqu'à obtenir un coulis épais de tomate.

On découpe en fines tranches la dernière tomate bio, et c est parti pour garnir notre pizza.

Le coulis de tomate bio, puis les légumes bio pré cuits, oignon poivrons courgette, on termine avec les rondelles de tomates, et les tranches de mozzarella, et pour les non végétariens les tranches de chorizo.





On enfourne 20 minutes toujours à 180° et on sert immédiatement à la sortie du four.

Croustillante et riche en garniture, on déguste cette pizza copieuse et haute en couleurs.

