

Pâte à pizza

Sans gluten



Recette développée par Christophe Alary, chef cuisinier et enseignant à l'École hôtelière de la Capitale.

Rendement après cuisson

630 g.

Ingrédients

Pour la pâte

- 325 g d'eau tiède
- 3 g de levure
- 15 g d'huile d'olives
- 50 g de farine de maïs
- 50 g de farine de riz brun
- 100 g de féculé de pomme de terre
- 100 g d'amidon de blé déglutiné
- 6 g de sel
- 3 g de sucre
- 9 g de psyllium moulu
- 4,5 g de chia moulu
- 4,5 g de lin moulu

Pour la garniture

- 125 g de courgettes grillées
- 125 g d'aubergines grillées
- 200 g de fromage mozzarella

Préparation

Mélanger la levure avec l'eau tiède, ajouter l'huile d'olives.

Mélanger le psyllium, le chia et le lin et passer au mélangeur.

Tamiser tous les ingrédients secs.

Mélanger au malaxeur avec le crochet pendant 5 minutes ou pétrir à la main.

Laisser reposer à température ambiante pendant 1 h 30 à couvert.

Abaisser la pâte et garnir.

Cuisson et finitions

Cuire au four à 230 °C pendant 20 minutes.

Informations complémentaires

Hydratation de la pâte : 108 %.

Informations nutritionnelles¹

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré, le produit pourrait porter l'allégation² : *source de fibres*. Selon les données saisies sur le simulateur calculateur d'amélioration nutritionnelle (SCAN!)³, une portion de pizza aux légumes grillés ne nécessitera pas l'affichage du [symbole nutritionnel](#) sur le devant de l'emballage, puisque les valeurs nutritives de cette recette sont en-dessous des seuils recommandés de valeur quotidienne pour les gras saturés, les sucres ainsi que le sodium.

¹ Les valeurs nutritives présentées sont des estimations théoriques et peuvent varier selon les ingrédients et les méthodes de préparation utilisés. La quantité de référence pour la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive de la recette (pâte à pizza) est de 55 g (Article A.24, [Étiquetage nutritionnel - Tableau des quantités de référence pour les aliments - Canada.ca](#)). La quantité de référence fait partie des critères pour faire des allégations relatives à la teneur nutritive.

² Voir : [Les allégations relatives à la teneur en nutriments : ce qu'elles signifient - Canada.ca](#).

³ Voir : [INAF - Simulateur nutritionnel](#).

Pâte à pizza

Sans gluten



Pâte à pizza

Valeur nutritive	
Pour fraction de croûte (55 g)	
Calories 120	% valeur quotidienne*
Lipides 2 g	3 %
saturés 0.2 g	0 %
+ trans 0 g	
Glucides 25 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 0 g	0 %
Protéines 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 210 mg	9 %
Potassium 20 mg	1 %
Calcium 10 mg	1 %
Fer 0.2 mg	1 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

INGRÉDIENTS : Eau • Amidon de blé déglutiné • Féculé de pommes de terre • Féculé de maïs • Farine de riz brun • Huile d'olive • Psyllium • Sel • Graines de lin • Graines de chia • Levure • Sucre

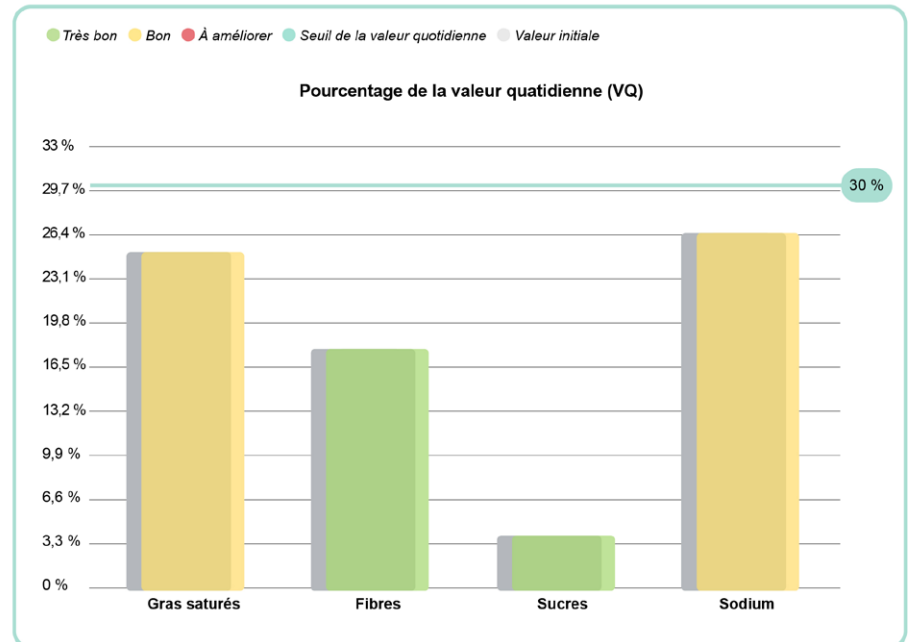
Pizza aux légumes grillé

Valeur nutritive	
Pour un morceau (200 g)	
Calories 340	% valeur quotidienne*
Lipides 11 g	15 %
saturés 5 g	25 %
+ trans 0 g	
Glucides 52 g	
Fibres 5 g	18 %
Sucres 4 g	4 %
Protéines 9 g	
Cholestérol 25 mg	
Sodium 620 mg	27 %
Potassium 300 mg	9 %
Calcium 200 mg	15 %
Fer 1.25 mg	7 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

INGRÉDIENTS : Eau • Purée de tomates • Fromage mozzarella • Aubergines • Courgettes • Amidon de blé déglutiné • Féculé de pommes de terre • Féculé de maïs • Farine de riz brun • Huile d'olive • Psyllium • Sel • Graines de lin • Graines de chia • Sucre • Levure

Contient : Lait



Données nutritionnelles obtenues avec le simulateur nutritionnel SCAN!