

# Pizza aux légumes maison

## avec mélange printanier

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet\*  
2 | 4

Recette personnalisée

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Pâte à pizza  
340 g | 680 g



Mozzarella fraîche  
125 g | 250 g



Poivron  
1 | 2



Poireau, émincé  
56 g | 113 g



Base de sauce tomate  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde de Dijon  
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé



Mélange printanier  
113 g | 227 g

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer la pâte

- Avant de commencer, sortir du frigo la pâte à pizza et la laisser reposer à température ambiante pendant 20 min.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 245 °C (475 °F).

- Saupoudrer les deux côtés de la **pâte** d'un peu de **farine**. (**CONSEIL** : Tout type de farine ou de semoule de maïs convient.)
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, étirer la **pâte** pour former un ovale. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin pour 4 pers.)
- Couvrir lâchement d'une pellicule plastique. Laisser reposer la **pâte** à température ambiante de 8 à 10 min.

2



## Préparer les légumes

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher la **mozzarella** avec un essuie-tout, puis couper en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **mozzarella** et la moitié du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Assembler la pizza

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- S'enduire les mains de **farine** et étirer la **pâte** de nouveau pour agrandir la forme ovale. (**REMARQUE** : La pâte devrait mesurer environ 25 x 33 cm [10 x 13 po] et conserver sa forme.)
- Étendre la **base de sauce tomate** sur la **pâte**, en évitant la bordure. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Garnir de **mozzarella**, puis des **poireaux** et de la **moitié** des **poivrons**.
- Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que la **pizza** soit dorée et croustillante. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire les pizzas au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**.

5



## Terminer et servir

- Lorsque la **pizza** sera cuite, ajouter le **mélange printanier** et le **reste** des **poivrons** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.
- Couper la **pizza** en tranches.
- Répartir la **pizza** et la **salade** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceau de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**. Dans une poêle moyenne antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** puis ajouter le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit\*\*.

## 3 | Assembler la pizza

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Garnir la pizza de **poulet** au moment de l'assembler.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille. |\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.