

Pizza verte (sans gluten)

La pizza est un plat classique que j'aime **ré-inventer avec mon style, ma touche**.

Amoureuse de la Nature, amoureuse des légumes tout court, j'ai eu envie de faire une « **pizza verte** ».

Oh... Je n'ai pas inventé le concept de « pizza verte » : d'autres l'ont fait bien avant moi !

Le principe est relativement simple :

– une **pâte à pizza** (maison ou non)

– une **sauce « verte »** qui sert de **base**, et remplace la traditionnelle sauce tomate. L'utilisation d'une **légumineuse** est intéressante ici pour donner du corps & de l'épaisseur à la sauce. On peut utiliser des petits pois, des pois cassés, des haricots blancs (mixés avec un légume vert)...

– de la **garniture verte**. Il y a une multitude de choix, tant sur les **légumes** (épinard, artichaut, courgette, olive verte, blette, asperge, brocolis, chou, poireau, poivron...), qu'avec les **aromates** (origan, basilic, sarriette, thym...).

La mienne a une **pâte** très très fine.

Niveau nutritionnel : elle ravira les intolérants, car elle est **sans gluten**.

Elle est particulièrement intéressante pour les végéta*iens, car à elle seule, elle est source de **protéines complètes** étant réalisée à partir de riz, sarrasin & pois chiche (cliquez ici pour la découvrir, et pour lire la petite info sur les protéines complètes).

La **sauce verte** que j'y ai concoctée est tout simplement géniale.

On pourrait penser qu'une sauce à base de « vert » serait trop liquide, imbiberait la pâte d'humidité, et serait donc difficile à cuire.

Ici, la sauce verte est faite à base de **petits pois**. Comme ils sont beaucoup moins aqueux que certains légumes verts (courgette...), ils apportent de l'**onctuosité**.

Au niveau goût, comme ils sont **très doux**, ils apportent simplement un **bon support gustatif** pour le reste de la garniture. Mélangée à du fromage de chèvre frais, la sauce n'en est que sublimée. Les végétaliens pourront remplacer le fromage par de la purée d'amandes blanches (à raison d'environ 2 cac).

J'ai été généreuse sur la **garniture**. Très.

J'y ai mis des petits dés d'**oignons** revenus & dorés à la poêle.

Des émincés de **champignons de Paris** (oui, ils ne sont pas verts, je vous l'accorde, mais je les adore, et sur les pizzas, je trouve qu'ils ont toujours leur place).

J'y ai mis un légume pas facile à préparer. Assez long. Assez fastidieux. Et dont on jette une grande partie.

J'ai nommé : l'**artichaut**.

Je le cuisine très (très) rarement, car j'ai toujours l'impression de gâcher, et je déteste cela.

Mais, il faut avouer qu'un artichaut frais, cuisiner soi-même, c'est tout de même bien meilleur que ceux que l'on peut trouver en boîte.

Pour leur préparation, [Marie de 100% Végétal](#) nous a déniché une super vidéo qui nous explique en moins de 2 minutes comment l'apprivoiser : [clic](#). Elle nous donne récapitule les points à retenir pour préparer ce légume, et nous donne même une petite recette pour ne pas gâcher les feuilles ([clic](#)) : merci !

Et pour finir, j'ai ajouté de la **mozzarella**. Mais pas n'importe laquelle. Pas celle que l'on trouve (trop souvent) hermétiquement emballée, pasteurisée, et au lait de vache (par dessus le marché !).

Non, non. Une mozzarella au lait de bufflonne, s'il vous plaît (bio aussi).

Et, je les ai trouvées trop mignonnes, en version « mini » : au lieu de se présenter en grosse boule, il s'agissait là de toutes petites-mini boules à mozza. Choupi.

J'ai accompagné cette pizza avec une **petite salade d'oseille**... J'ai trouvé qu'elle se mariait à la perfection avec un filet d'huile d'olive de qualité...

Tous mes convives ont adoré, et il n'en a pas resté une seule miette.

Ingrédients :

Pâte à pizza (ou sans gluten)

Garniture

- 150 gr de petits pois surgelés
- 50 gr de fromage de chèvre frais
- 1 oignon découpé en dés
- 1 dizaine de champignons de Paris lavés & émincés en lamelles
- 2 artichauts
- 125 gr de petites boules de mozzarella di bufala
- 3 ou 4 feuilles d'oseilles (facultatif – pour la décoration)

Accompagnement conseillé : une salade d'oseille

Préparation :

1. Faites cuire les petits pois dans de l'eau, à feu doux.
2. *Pendant ce temps :*
 - faites revenir dans une poêle les champignons & l'oignon, à feu doux.
 - préparez les artichauts (suivez la petite vidéo ici pour savoir comment faire).
3. Une fois les petits pois cuits : mixez-les avec le fromage de chèvre dans un mixeur.
4. Sur une plaque allant au four, placez une feuille de cuisson, et étalez votre pâte à pizza dessus, selon le diamètre & l'épaisseur désirée (je le fais à la main, ça passe très bien).
5. Étalez la sauce petits pois / fromage de chèvre sur la pizza, en couvrant le plus de pâte possible.
6. Ajoutez les dés de champignons, les dés d'oignon, et les dés du coeur d'artichaut.
7. Parsemez de mozzarella.
8. Faites cuire au four préchauffé à 175°C pendant environ 30 minutes.

La pâte rustique de la pizza apporte une note intéressante que j'ai particulièrement aimée.

Ceux qui cherchent une pâte à pizza ayant moins de caractère : il suffit de mettre plus de farine de riz & moins de farine de pois chiche et de sarrasin.

La sauce petit pois / fromage de chèvre est à tomber. Onctueuse, délicate, crémeuse...

L'artichaut, les champignons accompagnent très bien le tout.

Et la mozzarella apporte du fondant, du moelleux en plus...

Accompagné d'une petite salade (d'oseille pour moi), cette pizza est un repas complet à elle seule, bien équilibrée, et très gourmand.