

Pizza aux anchois

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min
Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini
Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 2 à 6 personnes
Utilisez la **grande cocotte*** + grille

Pour la pâte à pizza :

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- 15 cl ou 150 g d'eau
- 1 cuillère à soupe (ou 10 g) d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de sucre

Pour la garniture :

- 100 g de sauce tomates cuisinées
- 150 g de champignons de Paris
- 125 g de mozzarella
- 120 g d'anchois marinés (rayon frais)
- 2 tomates
- ½ oignon
- 3 cuillères à soupe (ou 24 g) d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 1 à 4 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 30 à 35 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 **Préparez la pâte à pizza :**
Délayez la levure avec l'eau. Dans un saladier, mettez la farine, le sucre, le sel et versez l'eau petit à petit pendant le pétrissage.
- 2 Ajoutez l'huile d'olive et pétrissez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3 Faites une boule avec la pâte, mettez-la dans un saladier et recouvrez-la d'un linge humide. Laissez la pâte lever pendant 2 heures dans un endroit chaud afin qu'elle double de volume. Sinon, faites lever la pâte dans L'Omniciseur (cf : recette pain, livre de base).
- 4 **Préparez la pizza :**
Mettez du papier cuisson sur la grille position basse. Étalez la pâte à pizza et posez-la sur le papier cuisson. Répartissez la sauce tomates sur la pâte, ajoutez l'oignon ciselé, les champignons émincés, les tranches de tomates puis les anchois et pour finir des lanières de mozzarella.

Conseil : vous pouvez ajouter de l'origan et varier la garniture en fonction de vos goûts.

Atouts nutrition :

Oméga 3 page 71
Vitamine D page 73
Protéines page 72
Calcium page 70

Les anchois renferment des acides gras mono et poly-insaturés, notamment des oméga 3. Leur teneur en vitamine D est également intéressante, car elle est importante pour la santé osseuse.