



# PIZZA SUR PAIN PLAT AU PESTO DE BETTERAVES ET D'AMANDES

Avec de la courgette, de l'oignon rouge, du thym et du chèvre



## SYNERA BLANCO

Le Synera est un blanc catalan fruité et aromatique qui s'accorde très bien avec toutes les saveurs de ce plat.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courgette



Thym frais \*



Amandes



Betteraves rouges



Grana padano \*



Pain plat libanais \*



Chèvre frais \*

Total : 30-35 min. Original

Facile

À manger dans les 5 jours

Cette variante de pizza se prépare sur pain plat. Vous allez utiliser du pesto maison à base de betteraves rouges, d'amandes, d'ail, de grana padano et de thym frais qui se mariera divinement avec le chèvre et la courgette. Bref, une pizza maison des plus originales !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Bol profond avec mixeur plongeant ou blender et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza de pain plat au pesto de betteraves et d'amandes et au chèvre** : c'est parti !



### 1 PRÉCHAUFFER LE FOUR

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.



### 2 DÉCOUPER

Coupez la **courgette** en fines rondelles. Détachez les **feuilles de thym** des branches et ciselez-les. Concassez les **amandes**.



### 3 PRÉPARER LE PESTO

Dans le bol profond ou le blender, mélangez l'**ail**, les **betteraves**, l'huile d'olive ainsi que la moitié du **grana padano**, des **amandes** et du **thym**, puis mixez le tout pour obtenir un pesto épais. Assaisonnez de sel et de poivre.



### 4 GARNIR

Disposez le **pain plat** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et garnissez-le de pesto de betteraves et de courgettes. Ajoutez ensuite l'**oignon rouge** et le **chèvre** sur le pain plat. Terminez par le reste de **grana padano**, de **thym** et d'**amandes**, puis versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Salez et poivrez.



### 5 ENFOURNER

Enfournez les pizzas 9 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées.

#### ★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, garnissez un seul pain plat et utilisez le deuxième pour le lunch du lendemain.



### 6 SERVIR

Servez les pizzas sur les assiettes.

#### ★ CONSEIL

Si vous n'avez pas de mixeur plongeant, pas d'inquiétude ! Découpez les ingrédients du pesto très finement, puis disposez-les sur le pain plat.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais (branches) 23) *	3	6	9	12	15	18
Amandes (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Betteraves rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Grana padano en copeaux (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Pain plat libanais (pc) 1) 20) 21) *	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais (g) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4113 / 983	663 / 159
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	13,8	2,2
Glucides (g)	118	19
Dont sucres (g)	19,0	3,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,6	0,3

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja  
21) Lait/lactose 22) Autres noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 16 | 2017

