



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Pizza aux haricots et aux légumes

Rendement : 6 portions pour enfants (1 pizza de 11 po)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
Croûte :		
1 c. à table	levure	15 ml
1 tasse	eau tiède	250 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
2 tasses	farine de blé entier	500 ml
2 tasses	farine tout-usage	500 ml
Garnitures :		
1 tasse	haricots noirs ou rouges, cuits, OU en boîte, rincés et égouttés	250 ml
1	oignon, tranché	1
1	poivron rouge, tranché	1
1 tasse	champignons, tranchés	250 ml
1 c. à table	huile végétale	15 ml
1 tasse	sauce à pizza	250 ml
2 tasses	mozzarella, râpée	500 ml
Facultatif :	olives, tranchées courgettes ou aubergine, grillées épinards, cuits à la vapeur feta, émiettée	

Note 1 : Cette recette donne deux croûtes à pizza. Utiliser la moitié de la pâte pour la quantité de garnitures fournie dans la recette. Envelopper l'autre moitié et la congeler.

Note 2 : Directives et valeur nutritive à la page 2



Préparation

1. Mélanger la levure et l'eau dans le bol d'un batteur sur socle. Fouetter jusqu'à ce que la levure soit dissoute. Ajouter l'huile, le sel et la moitié de la farine. À l'aide du crochet pétrisseur, mélanger 1 minute à faible intensité. Ajouter graduellement le reste de la farine en continuant à mélanger environ 5 minutes. Une fois la pâte bien formée, elle s'accroche au crochet et les bords du bol sont propres. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine.
2. Déposer la pâte dans un grand bol huilé. Couvrir et laisser reposer à un endroit chaud 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
3. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
4. Retourner les oignons, les poivrons et les champignons dans l'huile d'olive. Étendre les légumes sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin. Cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient grillés et tendres. Égoutter et réserver dans un bol. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.
5. Monter la température du four à 450 °F (230 °C).
6. Donner un coup de poing dans la pâte pour la dégonfler, la diviser en deux et en rouler la moitié. Envelopper l'autre moitié et la congeler.
7. Couvrir de sauce, puis de légumes, de haricots et de toute autre garniture, au goût. Couvrir de fromage.
8. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit ferme et à ce que le fromage soit fondu et commence à dorer.

Valeur nutritive pour 210 g ($\frac{1}{8}$ de la recette)	
Calories	340
Lipides	10 g
saturés	3,5 g
+ trans	0 g
Sodium	230 mg
Glucides	51 g
Fibres	8 g
Sucre	4 g
Protéines	15 g
Calcium	150 mg
Fer	3 mg

Portions selon le Guide alimentaire
$\frac{1}{2}$ Légumes et fruits
$1\frac{1}{2}$ Produits céréaliers
1 Lait et substituts
$\frac{1}{2}$ Viandes et substituts