

Pizza au poulet et au pesto

~Note: J'ai fait quelques modifications.

~Aussi: Pour une variante, remplacer la pâte maison par une pâte du commerce ou encore par un grand pain pita de blé entier.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 2 pizzas de 30 cm (12 po) environ 6 portions

~Ingrédients pour la pâte

10 ml (2 c. à thé) de levure sèche active

310 ml (1 1/4 tasse) d'eau tiède

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de sel

375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier

~Ingrédients pour la garniture

125 ml (1/2 tasse) de pesto de basilic maison ou du commerce (moi, maison)

450 g (environ 1 lb) de lanières de poulet cuites

1 poivron rouge, coupé en lanières

125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella léger, râpé (moi, régulier)

*Mon ajout: oignon blanc en rondelles, champignons et oignons verts (pour garnir)

~Préparation

1) Dans un grand bol, mélanger la levure dans 45 ml (3 c. à soupe) d'eau tiède, puis ajouter le sucre. Mélanger et laisser reposer une dizaine de minutes. Quand le mélange de levure commence à mousser, ajouter l'huile d'olive, le sel et le reste de l'eau tiède.

2) Incorporer les farines doucement, puis mélanger jusqu'à obtention d'une boule de pâte.

3) Sur une surface enfarinée, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse, homogène et souple. Déposer la pâte dans un grand bol légèrement huilé, la couvrir d'une pellicule de plastique, puis la laisser lever dans un endroit tempéré pendant une heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Pétrir à nouveau, laisser reposer 15 minutes et diviser la pâte en deux parts égales.

4) Abaisser les pâtes jusqu'à ce qu'elles atteignent 30 cm (12 po) de diamètre, déposer sur une plaque à pizza huilée, puis ajouter le pesto, le poulet, le poivron et le fromage.

5) Cuire au four à 200 °C (400°F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte et le fromage soient bien dorés.

source: Les menus solutions famille transcrit et modifiée par Lexibule

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule