

Pizza au brocoli

À la carte

Menu de saison

Pizza au brocoli

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

Pâte à pizza

20 g de levure fraîche
1 dl de lait
2 dl d'eau
2 cs d'huile de colza HOLL
ou de tournesol HO
500 g de farine
2 cc de sel

Garniture

1 brocoli
320-400 g de jambon
150 g de mozzarella
1 oignon
1 boîte de tomates pelées concassées
Quelques olives vertes ou noires
Sel, poivre, romarin en poudre

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés : www.terroir-juraregion.ch

Préparation

Temps de pousse de la pâte: 1 heure

1. Délayer la levure avec le lait et ajouter l'eau, l'huile, la farine et le sel. Mélanger et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Déposer dans un saladier, couvrir avec un linge humide et laisser doubler de volume.

2. Préparer les fleurs de brocoli et les cuire 10-15 minutes dans l'eau salée. Couper le jambon et la mozzarella en petits dés et l'oignon en lamelles.

3. Diviser la pâte en 2 et l'abaisser en rond, piquer et étaler les tomates pelées. Parsemer avec le jambon, la mozzarella, les lamelles d'oignons et les fleurs de brocoli égouttées. Ajouter quelques olives et assaisonner avec un peu de sel, poivre et romarin en poudre.

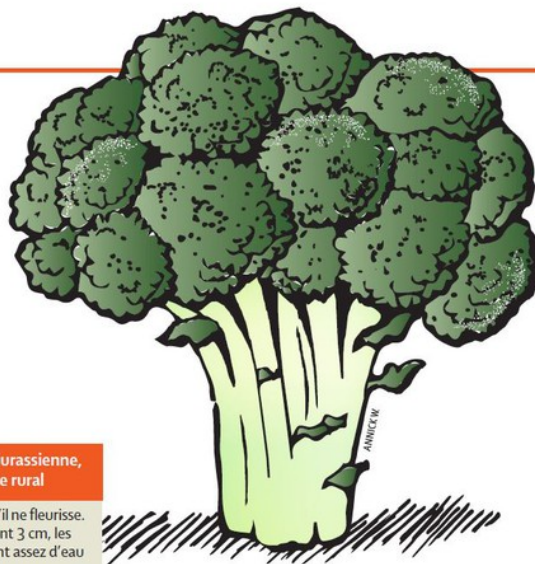
4. À consommer accompagnée d'une salade mêlée de saison.

Le saviez-vous?

Les légumes verts, comme le brocoli, doivent leur couleur à la chlorophylle et sont particulièrement riches en acide folique, vitamine possédant une action de protection contre les maladies cardiovasculaires et le spinabifida (malformation du fœtus).

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

On mange le bouton du brocoli, avant qu'il ne fleurisse. En les coupant proprement lorsqu'elles ont 3 cm, les fleurs repoussent plusieurs fois, si elles ont assez d'eau à disposition.



Tiré de <https://fondationo2.ch/article/pizza-au-brocoli/>