



 **4**  
personnes



Moment de prise privilégié  
**APRÈS L'EFFORT**



**25 MINUTES**  
de préparation



**30 MINUTES**  
de cuisson



## LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, c'est en Sologne et dans le Massif Central que l'on cultive la majeure partie de la production de seigle.



## INFOS NUTRITION

La pizza est prisée des sportifs en récupération, pour le plaisir des sens et le réconfort après l'effort. Le seigle est source de fibres, minéraux et oligo-éléments permettant d'agir à tous les niveaux de l'organisme, notamment digestif, cérébral et musculaire.

L'huile d'olive est appréciée pour son goût et sa qualité nutritionnelle ; elle apporte acides gras insaturés (oméga 9) et antioxydants (vitamine E) qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

# Pizza sportive

## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte

- 300 g de farine de seigle
- 1 sachet de levure de boulanger
- 20 cl d'eau tiède
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 4 pincées de sel

### Pour la sauce

- 4 belles tomates
- 3 échalotes
- 4 gousses d'ail
- Quelques feuilles de basilic frais
- Quelques brins de persil
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de sucre
- Sel, poivre du moulin

### Pour la garniture

- 4 boules de mozzarella
- 2 oignons rouges
- Quelques feuilles de basilic frais
- 4 belles tomates
- 4 fonds d'artichauts cuits
- 1 poivron vert et 1 poivron rouge
- 2 cuillerées à soupe d'herbes de Provence
- 2 poignées de pignons de pin
- 2 poignées d'emmental râpé
- 2 cuillerées à soupe de parmesan râpé
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

## INSTRUCTIONS

1. Pour la pâte, délayez la levure dans l'eau tiède puis déposez dans le bol d'un mélangeur la farine, la levure délayée, l'huile d'olive et le sel. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte non collante (ajustez avec de la farine). Laissez reposer quelques heures au chaud.
2. Pour la sauce tomate, lavez, mondez et enlevez la peau des tomates, puis découpez-les en petits morceaux. Pelez et émincez les échalotes ainsi que l'ail. Lavez et ciselez le basilic et le persil. Faites revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, le sucre et laissez réduire à feu doux. Salez et poivrez à votre convenance. Puis, versez dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Découpez la mozzarella en fines tranches. Pelez et émincez les oignons rouges. Lavez et ciselez le basilic. Lavez les tomates et coupez-les en fines tranches. Découpez en petits dés les fonds d'artichauts. Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en dés.
4. Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6-7).
5. Réalisez la pizza en commençant par étaler la pâte avec un rouleau sur du papier cuisson. Garnissez avec la sauce tomate, puis ajoutez les tomates, les poivrons, les fonds d'artichauts, l'oignon, la mozzarella, le basilic, les herbes de Provence, les pignons, l'emmental et le parmesan. Salez, poivrez, enfournez et faites cuire environ 20 minutes. Servez sans attendre en ajoutant l'huile d'olive.



## ASSAISONNEMENT

Ail confit, aubergines marinées, olives picholines...



## VARIANTES

Réalisez plusieurs pizzas individuelles en variant les composantes de la garniture. Chaque sportif trouvera sa formule idéale.