

Pâte à pizza riche en fibres



Dégustez notre savoureuse recette de pâte à pizza riche en fibres. Une base délicieuse et nourrissante pour des pizzas maison saines et savoureuses. Faites le plein de fibres tout en vous régalant !

Préparation 25 min

Cuisson 15 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 340

Lipides 4

Glucides 60

Fibres 7

Protéines 12

Sodium 140

Ingrédients

- 750 ml (1 ½ tasse) d'eau tiède (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de levure sèche active (environ 1 sachet de 8g)
- 60 ml (¼ tasse) de [farine de drêches StillGood](#) (voir note)
- 10 ml (2 c à thé) d'huile d'olive
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sel

- 500 ml (2 tasses) de farine blanche + pour le plan de travail
- 425 ml (1 ¾ tasse) de farine de blé entier

Note : L'eau devrait être environ à 30°C (90°F). Pour tiédir cette quantité d'eau, cela prend environ 45 secondes au four à micro-ondes à puissance maximale.

Les drêches sont les résidus de la production de bière et autres breuvages à base de céréales. En utilisant la farine de drêches StillGood, on contribue à diminuer le gaspillage alimentaire. Si toutefois ce produit n'est pas accessible pour vous, la graine de lin moulue peut remplacer la farine de drêches dans cette recette.

Préparation

Préparer la pâte

1. Dans un grand bol, dissoudre le sucre dans l'eau tiède en mélangeant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cristaux. Saupoudrer la levure sur l'eau et mélanger délicatement. Laisser la levure agir pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'une mousse se forme à la surface.
2. Ajouter la farine de drêches, l'huile d'olive et le sel, puis mélanger.
3. Incorporer les farines une tasse à la fois. Avec les mains, former une boule de pâte. Sur un plan de travail fariné, pétrir la pâte environ 10 minutes en ajoutant de la farine si la pâte colle aux doigts (Voir Astuce).
4. Dans un grand bol légèrement huilé, déposer la boule de pâte et couvrir d'un linge propre et humide. Placer dans un endroit tiède et laisser la pâte gonfler pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (Voir Astuce).

Astuce : Il est aussi possible de pétrir la pâte à l'aide d'un batteur sur socle avec l'embout en crochet. L'endroit idéal pour faire lever la pâte est dans un four éteint avec la lumière allumée ou dans un four à micro-ondes avec la porte entrouverte pour laisser la lumière allumée.

Préparer les croûtes

5. Couper la boule de pâte en 2 ou en 6 si vous désirez faire des pizzas individuelles. À cette étape, vous pouvez congeler la pâte ou l'utiliser immédiatement pour former les croûtes à pizza.
6. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
7. Pour chaque boule de pâte, former un disque. Avec les deux poings, appuyer au centre, puis vers l'extérieur pour pousser l'air vers les rebords. Ensuite, tenir un côté de la pâte avec une main, puis avec l'autre main, étirer délicatement vers l'extérieur. Tourner la pâte et répéter l'opération pour l'étirer de tous les côtés. Transférer sur une plaque à pizza.
8. Garnir de sauce, des garnitures de votre choix et de fromage. Cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit ferme et que le fromage soit fondu et légèrement grillé.

Notes

Se conserve 1 jour au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur dans un contenant ou un sac hermétique.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke