

Pizza avec sauce à la courge musquée



Découvrez les bienfaits de notre recette de Pizza avec sauce à la courge musquée. Une variation unique d'un classique apprécié, cette pizza est non seulement délicieuse, mais aussi riche en bienfaits nutritionnels de la courge musquée.

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 440

Lipides 16

Glucides 51

Fibres 10

Protéines 24

Sodium 650

Ingrédients

Sauce

- 250 ml (1 tasse) de courge musquée cuite
- 30 ml (2 c. à table) de levure alimentaire
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre de vin

- 15 ml (1 c. à table) de huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) d'eau
- 5 ml (1 c. thé) d'herbes séchées
- 1 ml (¼ c à thé) de sel
- Poivre au goût

Pizzas

- 4 tortillas de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile
- 310 ml (1 ¼ tasse) de sans-viande hachée végé (ou de viande hachée extra-maigre)
- 250 ml (1 tasse) d'épinards, hachés tassés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 tomates italiennes, coupées en cubes
- 65 ml (¼ tasse) d'olives noires, hachées
- 190 ml (¾ tasse) de fromage râpé (au choix)

Préparation

1. Après avoir cuit préalablement la courge au four coupée en deux dans le sens de la longueur pendant 40 minutes à 400F, mettre 1 tasse de purée de courge cuite dans le robot culinaire ou le mélangeur.
2. Ajouter le reste des ingrédients et laisser le mélangeur aller durant environ 1 minute. Ajouter de l'eau si la consistance est trop épaisse à votre goût.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'ail dans l'huile à feu moyen vif. Ajouter le sans-viande haché ou la viande hachée et poursuivre la cuisson environ 5 minutes en brassant de temps en temps.
4. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 2 minutes. (Plus si c'est de la viande et qu'elle est encore rosée).
5. Mettre les tortillas sur des plaques allant au four puis étendre environ 2 c. à soupe (30 ml) de sauce sur chaque tortilla. Ajouter le mélange de sans-viande ou de viande, les tomates, les olives et le fromage râpé.
6. Mettre au four environ 8 minutes à 350F ou jusqu'à la cuisson désirée.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux