



*Pizzas*  
Pizza chia



**40 min** **15 min** **25 min**      **0**      **399**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

### Étape 1

#### Préparation de la pâte à pizza

- 1 Mettre les graines de chia dans un saladier.
- 2 Ajouter la farine de sarrasin. Mélanger.
- 3 Ajouter l'eau. Mélanger à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 La pâte est encore liquide, mais elle va s'épaissir en reposant pendant quelques minutes.
- 5 Pendant ce temps, mettre les graines de courge et les pignons sur une planche à découper, les concasser à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Ajouter les graines concassées dans la pâte, mélanger.
- 7 Ajouter l'origan dans la pâte. Mélanger.
- 8 Assaisonner de sel et de poivre.
- 9 Prendre le fond d'un moule à tarte à fond amovible, le poser sur une plaque de four et le vaporiser de spray cuisson.
- 10 Déposer la pâte sur le fond de moule, la répartir à l'aide de la cuillère à soupe.
- 11 Bien étaler la pâte car elle a tendance à se rétracter pendant la cuisson.
- 12 Mettre au four pendant 20 minutes à 180 °C (Th. 6).

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la pâte à pizza

370 ml **Eau**  
70 g **Graine(s) de Chia**  
70 g **Farine de sarrasin**  
2 c. à soupe **Pignons de pin**  
30 g **Graine(s) de courge séchée(s)**  
2 c. à café **Origan séché**  
1 pincée(s) **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour la garniture

6 c. à soupe **Sauce tomate**  
2 **Mozzarella**  
1 **Thym**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour le dressage

## Étape 2

### Finition de la pizza

- 1 Au bout de 20 minutes, sortir la pâte du four.
- 2 Appuyer tout autour de la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe pour la creuser légèrement et former un bord.
- 3 Étaler une fine couche de sauce tomate sur la pâte.
- 4 Couper la mozzarella en petits dés, la répartir sur la sauce tomate.
- 5 Saler et poivrer, parsemer de thym ou d'origan.
- 6 Éviter d'ajouter des légumes qui rendraient de l'eau à la cuisson, la pâte deviendrait alors molle.
- 7 Mettre à nouveau au four pendant 10 minutes.

1 Pousse(s) de salade

1 Roquette

## Étape 3

### Dressage

- 1 Une fois la mozzarella bien fondue, sortir la pizza du four.
- 2 Parsemer de quelques pousses de cresson et de feuilles de roquette.
- 3 La pizza est prête à déguster.