



La pizza cru



Comment réaliser la pâte de la pizza crue.

Voici les ingrédients de la pâte cru : graines de tournesol germés, une tomates, des herbes de Provence, une petite gousse d'ail.

Pour une pâte à pizza de 22cm j ai utilisé :

- 250gr de graines de tournesol germés.
- 1 tomate.
- une cuillère à soupe d'herbes aromatiques (sa peut être des épices).
- une petite gousse d'ail.

Pour la garniture :

- 2 tomates fraîches
 - quelques câpres.
 - des émincés d'oignons rouges.
 - du persil frais.
 - du basilic frais.
 - tapenade d'olives noires
 - un bouchon de plasma marin.
- (on peu mettre ce que l'on veut)

Pour réaliser la pâte il suffit de mixer à l'aide d'un robot, tous les ingrédients cités, jusqu'à l'obtention d'une pâte, style pâté.

Dans un moule à fond amovible placer un papier cuisson que vous aurez découpé à la taille du fond amovible, étaler la pâte uniformément sur une épaisseur de 6/7 mn en déshydratant elle va réduire de moities.

Placer la dans un déshydrater ou un four réglé à 50° vous laisserez la porte du four entre ouverte pour que l'humidité s'échappe.

Faites déshydraté la pâte 8 heures, retournez la délicatement sans la casser les 4 dernières heures.

Une fois prête tapissez le fond tapenade d'olives noires et d'un bouchon de plasma marin (mixer la tapenade avec le plasma) puis vous pouvez mettre la sauce tomate, et les ingrédients de votre choix, un filet d'huile d'olive et c'est prêt.

Simple, bon appétit !!

Jean-Claude Dosseto

Naturopathe Nutritionniste Iridologue

48, Rue des Chartreux 1000 Bruxelles
gsm : 0494108826 jeandosseto@gmail.com