

RECETTE GRATUITE

PÂTE À PIZZA



GABRIELLE SAMSON

COACHING ET ENSEIGNEMENTS ALIMENTAIRES + EN LIGNE

INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 ½ tasse de farine de manioc (Cassava)*
- ✓ 1/2 c. à thé de sel de mer brut non raffiné
- ✓ 1/4 tasse d'huile d'olive
- ✓ 3/4 tasse d'eau bouillante (plus si nécessaire)

**Ne pas confondre avec la fécule de manioc ou de tapioca.*

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. À l'aide d'un fouet, mélanger la farine et le sel et ajouter l'huile d'olive.
Mélanger autant que possible.
3. Ajouter l'eau bouillante et bien mélanger d'abord avec un instrument de cuisine et ensuite avec les mains. Faites attention de ne pas vous brûler. Faire une boule homogène et uniforme avec la pâte.
4. Selon la grosseur de pizza voulue diviser la pâte jusqu'à 5 parts.
5. Entre deux feuilles de papier parchemin, silicone ou paraflexx, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte.
6. Pré-cuire la pâte pendant 10 minutes.
7. Garnir de vos garnitures à pizza préférées.
8. Remettre au four pour 10 minutes.
9. Savourer!

Astuce: vous pouvez congeler les croûtes précuites 10 minutes. Vous êtes pressé un soir, rien de plus simple: sortez les croûtes du congélateur, garnissez et cuire 10 minutes à 400°F.

GABRIELLE SAMSON

© Gabrielle Samson

www.gabriellesamson.com