

PIZZA AU MANIOC À VOTRE SAUCE



DÉFI
FAMILLES



Les étapes de la recette...

>> Recette pour 6 personnes

La liste des ingrédients

- 300g de farine de manioc crue
- 100g de farine de manioc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel

1. Mélanger les deux farines avec le sel et l'huile d'olive.
2. Pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne souple et se décolle facilement du bol. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche et un peu de farine de manioc crue si elle est trop collante.
3. Étaler la pâte et la pré-cuire 15 minutes à 180°C.
4. Garnir la pizza (poulet boucané, herbes fraîches, cresson frais, atoumo séché)
5. Enfourner 10 minutes à 200°C.

Suggestion de garniture :

1. Garnir la pâte d'une compotée de giraumon ou de banane plantain au curcuma.
2. Parsemer de dés de poisson frits et/ou de légumes sautés à l'huile d'olive, ou de restes poulet boucané, herbes fraîche, cresson frais, atoumo séché en remplacement des herbes de Provence.
3. Remplacer le fromage par un soupçon de crème végétale pour l'effet gourmand.

Soyez créatifs et régalez-vous !

Le mot de la Naturopathe

«La farine de manioc crue permet d'allier diététique et découverte de saveurs différentes. Elle est riche en glucide et en fibres. Elle facilite le transit intestinal, soulage les problèmes d'estomac, les irritations du colon. Elle donne une sensation de satiété. N.B: elle fait nullement grossir. Laissez-vous tenter par l'utilisation de la farine de manioc crue. A vos recettes !»



COMPOTÉE DE LÉGUMES AU CURCUMA POUR PIZZA



DÉFI
FAMILLES


Prisca Morjon


Vallée d'Ambre
Harmonie & Sérénité

Les étapes de la recette...

Recette pour 6 personnes

Liste des ingrédients

- 300g de giraumon cru pelé et 2 tomates
- 50g courgette
- 50g aubergine
- 30g de sucre de canne
- 100 ml de vinaigre de coco
- 4 branches d'oignon pays
- 1 gousse d'ail dégermé
- 2 piments végétariens
- 1 cuillère à café de curcuma râpé
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- Jus d'un citron
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre (facultatif)

1. Couper les tomates et courgettes en morceaux et les
2. disposer sur un plat allant au four.
3. Fendre la chair de l'aubergine, saler, poivrer et mettre
4. de l'huile d'olive. Cuire au four à 220°C durant 15
5. minutes.
6. Récupérer la chair de l'aubergine, les légumes
7. compotés, et les mixer avec les autres ingrédients.
8. Passer la préparation au tamis pour une finition lisse.
9. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.



PLAT DE RÉSISTANCE