



PIZZA CRUE (version hiver)



Matériel : Blender, Déshydrateur

Ingédients :

Pour la pâte: 300g de pulpe d'un jus de betteraves carottes pomme curcuma (fait avec un extracteur), 150g de graines de tournesol prégermées, 1 bouquet de persil, 7 cuillères à soupe de graines de lin brun moulues, 1 cuillère à café de poivre noir, une pincée de sel, un petit oignon jaune, environ 50cl d'eau fraîche **Pour la sauce « green power »:** 100g de chou kale (uniquement les feuilles), 100g de champignons de Paris, 2 branches de céleri (sans les feuilles), 1 cuillère à soupe de poudre de spiruline, ½ avocat, une cuillère à soupe de tamari **Pour la nozzarella:** 200g d'amandes **prégermées**, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillères à café de psyllium, 30cl d'eau, 1 cuillère à café de sel **Pour la garniture:** quelques tomates séchées réhydratées dans de l'eau, quelques lamelles fines de champignons, 1 cuillère à soupe d'origan séché, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à l'urucum

Préparation:

Pour préparer la pâte, mixez dans un premier temps les graines de tournesol avec une quantité suffisante d'eau, puis ajoutez dans le blender la pulpe de jus de légumes, l'oignon et les feuilles de céleri branche. Versez la préparation dans un grand saladier et ajoutez les graines de lin moulues, le poivre et le sel. Mélangez bien, ajoutez de l'eau si besoin et laissez reposer quelques minutes, le temps que les graines de lin s'imbibent de la préparation. Versez environ 3 cuillères à soupe bombées de la pâte obtenue sur une feuille Teflex et un plateau de votre déshydrateur, puis étalez le tout en un grand cercle d'1/2 cm environ d'épaisseur. Pour cela déposez une 2^{ème} feuille Teflex par-dessus la préparation puis à l'aide d'une planche en bois venez appuyer fort dessus pour étaler la pâte. . . Puis retirez la feuille du dessus et à l'aide d'une spatule dessinez un cercle.

Faites ensuite sécher à moins de 42° sur l'un des plateaux de votre déshydrateur. Au bout de 4h environ de séchage, retournez le plateau et retirez la feuille Teflex, puis remettez à sécher 4 heures environ. . . Veillez à ne pas laisser sécher trop longtemps la préparation, de sorte que la pâte à pizza ne se casse pas mais reste relativement malléable. Cependant faites en sorte qu'il n'y ait plus de traces d'humidité, surtout si vous souhaitez conserver le fond de pizza quelques semaines (au sec et bien emballé dans du papier cuisson). Et si vous avez trop de pâte, vous pouvez soit faire des ronds de pizza supplémentaires, soit étalez la pâte en forme de grand carré pour faire des crackers (mais dans ce cas le temps de séchage sera plus long d'environ 4 heures)

Pour préparer la sauce verte, mixez l'ensemble des ingrédients au blender et étalez-la ensuite sur la pâte à pizza.

Pour préparer la nozzarella, rincez les amandes et ôtez leur peau. Mixez l'ensemble des ingrédients au blender (sauf le psyllium, ajoutez-le en dernier!) et versez la préparation dans un récipient qu'il faudra **laisser reposer au frais pendant au moins 5 heures** pour obtenir une ferme consistance! Emballez ensuite la préparation dans un film alimentaire écologique et à l'aide de vos mains donnez-lui la forme que vous souhaitez pour pouvoir ensuite la découper plus facilement. . .

Pour la garniture, après avoir parsemé la pizza avec des morceaux de nozzarella, déposez sur la pizza des tomates séchées, des olives, des herbes sèches, de l'huile d'olive pimentée etc selon vos goûts. . . Et enfin à ce stade vous pouvez remettre la pizza au déshydrateur pendant une petite heure et la servir tiède!