PIZZA CHÈVRE, ÉPINARDS, FIGUES

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve une constipation. Achetez des pâtons prêts à l'emploi, que nous vous recommandons si vous êtes fatigués, achetés en grande surface, ou en boulangerie et traiteurs Italiens / à conserver au frais 2 jours dans un récipient fermé.

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 7 à 270°C ou 14 min à 220°C – Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 à 6 personnes) :

- 1 pâton prêt à l'emploi à la farine complète (300 g)
- Semoule fine (pour étaler la pâte facilement)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 6 figues fraîches
- 80 g de sauce tomate
- 15 feuilles de jeunes pousses d'épinard
- 1 càs de graines de lin
- 1 càs d'origan séché
- 1 càs d'huile de colza ou de lin
-sel

Préparation :

Préchauffer le four à 270°C ou 220°C

Étaler le pâton sur un plan de table fariné avec la semoule

Former un disque de 22 cm de diamètre environ en laissant un bord plus épais

Le transférer sur une plaque de cuisson

Étaler la sauce tomate sur votre pâte

Répartir les graines de lin et l’origan sur toute la surface

Disposer des morceaux de figue et des petits tas de fromage frais

Enfourner

Déposer les feuilles d’épinard

Assaisonner d’huile de colza ou de lin

Saler