

Pâte à pizza

- 1 sachet de levure sèche ou 1 ½ c. à thé s'il s'agit de levure en pot
- 2 tasses d'eau tiède
- 1 ou 2 œufs
- 2 c. à thé de sucre (plus on en met, plus la pâte va lever)
- 4 c. à thé d'huile d'olive ou canola
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- Au goût, des épices italiennes : basilic, origan, persil. Ça donne du goût et en plus c'est plus joli.
- J'y inclus ici ½ tasse de fleur d'ail fraîche broyée très finement. Vous pourriez très bien mettre ici du sel de fleur d'ail ou de la fleur d'ail fermentée, en petite quantité bien sûr.
- 6 tasses de farine Nutri combinée. Ça peut être plus ou moins.

N.B. À cette étape, vous utilisez la farine ou le mélange de farine que vous désirez. Les farines de grains entiers et celles sans gluten lèveront moins bien et vont vous donner une croûte moins tendre.

1. Dans un grand bol, mettre tous les ingrédients excepté la farine et la fleur d'ail et fouetter le tout.
2. Ajouter la fleur d'ail et brasser.
3. Commencer par mettre 1 ou 2 tasses de farine et battre au fouet pour incorporer tranquillement le reste de la farine en continuant de mélanger avec les mains jusqu'à la consistance désirée. La pâte doit être lisse, mais elle ne doit pas coller au bol.
4. Replacer dans un autre bol propre (cul de poule) et recouvrir d'un linge humide. On peut badigeonner le dessus de la pâte avec un peu d'huile afin qu'elle ne colle pas sur le linge en gonflant.
5. Placer dans un endroit chaud ou, plus facile, préchauffer le four à 150 degrés F. et éteindre immédiatement avant d'y mettre le bol de pâte.
6. Laisser dans le four 1 heure à 1 ½ heure le temps qu'elle double de volume.

7. Sortir la pâte gonflée du four et la déposer sur une surface, un comptoir enfariné pour la pétrir tranquillement avec les mains.
8. Afin d'éviter que la pâte colle sur vos mains, les enfariner.
9. Faire un gros rouleau sur le comptoir et couper en 4 parties égales.
10. Façonner des boules que l'on peut utiliser immédiatement ou les envelopper dans du papier film et ensuite dans des sacs à congélation. Si c'est le cas, il faut procéder rapidement, car la pâte peut continuer à lever.

Et là, laissez votre imagination et faites de délicieuses pizzas maison selon ce que votre frigo contient ou planifiez à l'avance des variantes plus sophistiquées.

Exemple de garniture : Sauce marinara, oignons, poivrons, champignons, fleurons de brocoli et chou-fleur, fromage mozzarini.

Autres ingrédients : olives Kalamata, cœurs d'artichaut, fruits de mer ou autres protéines de votre choix.