

Pizza vegan

écrit par Pariseyn | 27 octobre 2017



C'est la boulangerie d'Emmanuel à Forcalquier (04) dans l'émission « la meilleure boulangerie de France » qui présente cette pizza aux légumes confits que j'ai eu envie de reproduire. Elle n'est pas seulement végétarienne, mais également *végétalienne* car la recette de base ne contient pas de fromage. Mais rien n'empêche les gourmands d'en ajouter ! Pour les légumes confits, je suis parti d'une recette classique de tian Provençal aux courgettes et aux tomates.

Ingrédients, pour 2 pizzas de 29 cm :

Pour la pizza :

2 pâtons à pizza de 210 / 230 g, [standard](#) ou [sans pétrissage](#)

De la [fondue d'oignon](#)

Huile d'olive

Origan séché

Olives noires

Pour le tian :

2 courgettes

4 tomates Roma

1 poivron jaune

3 gousses d'ail

Herbes de Provence

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation du tian

Préchauffer le four à 180 °C, chaleur tournante.

Laver et couper tous les légumes en rondelles de même épaisseur à l'aide d'une mandoline.

Dans un plat à gratin préalablement huilé, ranger les rondelles debout contre le rebord en les alternant. Serrer au maximum. Insérer les gousses d'ail épluchées et entières. Saler, poivrer, verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer d'herbes de Provence.

Enfourner pour 45 minutes au niveau 2. Protéger le dessus d'une feuille de papier aluminium, et prolonger la cuisson de 30 minutes.

Défourner et laisser tiédir.

Préparation de la pizza

Si les pâtons étaient au réfrigérateur, les sortir deux heures avant pour qu'ils soient à température ambiante.

Si l'on utilise la pâte sans pétrissage, procéder à la division, au boulage et à la détente comme indiqué dans la [recette de la pâte](#) (il faut donc s'y prendre 2 heures à l'avance).

Préchauffer le four au moins 1 heure avant à sa température maximum, pour moi 275°C, chaleur statique sole et voûte, avec une pierre à pain en position 3 (dans mon four, 1 est la plus basse et 4, celle juste au-dessous du gril). Dans cette configuration, la surface de la pierre se trouve à une quinzaine de centimètres de la résistance de voûte, ce qui correspond tout à fait à l'architecture d'un « vrai » four à pizza. Glisser au bas du four une lèchefrite.

Façonner les pâtons comme décrit [ici](#).

Préparer un petit récipient avec 20 ml d'eau chaude.

Découper une feuille de papier cuisson au format de la pelle à pizza et déposer la pâte dessus.

Faire glisser l'ensemble sur la pelle à pizza.

Garnir jusqu'à 2 cm du bord de la fondue d'oignons.

Enfourner pour 3 minutes et jetant les 20 ml d'eau dans la lèchefrite.

Sortir la pizza à l'aide de la pelle (attention à la vapeur) et enlever le papier cuisson.

Garnir de rangées de légumes à l'aide d'une spatule.

Arroser d'huile d'olive, d'un peu d'origan et enfourner pour 4 minutes supplémentaires.

Eparpiller quelques olives noires avant de servir.

