



PIZZA DE POLENTA

Les recettes de cuisine bio du Fenouil **biocoop** par Marielle

Préparation : 25 minutes • **Cuisson** : 10 à 15 minutes • Pour **4 personnes**



INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 200 g de polenta (semoule de maïs) + 3 fois son volume d'eau
- ½ c à s de bouillon de légumes en poudre
- 1 oignon
- ½ c à c de mélange 4 épices
- 1 pointe de piment d'Espelette
- herbes de Provence
- huile d'olive

Pour la garniture :

- 250 g de purée de tomates
- 200 g de poivrons grillés
- 100 g de champignons
- olives noires
- mozzarella végétale (Biorisella)

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Émincer un gros oignon, le faire revenir dans l'huile d'olive et assaisonner avec le mélange 4 épices, le piment d'Espelette et les herbes de Provence. Réserver.
2. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition, ajouter le bouillon de légumes et verser la polenta en pluie en mélangeant au fouet.
3. Ajouter l'oignon cuit et laisser épaissir sur feu doux en mélangeant à la spatule.
4. Sur une plaque allant au four légèrement huilée ou dans un moule à tarte, étaler la polenta et égaliser la surface à l'aide d'une spatule souple. Dessécher à four chaud (180°C) pendant 10 minutes.
5. Napper la polenta de purée de tomates et déposer la garniture (champignons émincés, poivrons pelés, olives et mozzarella en tranches).
6. Saupoudrer de sel, de poivre et d'herbes de Provence puis faire gratiner au four 10 à 15 minutes.
7. Servir la pizza accompagnée d'une salade verte !

Le Fenouil

biocoop

www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr