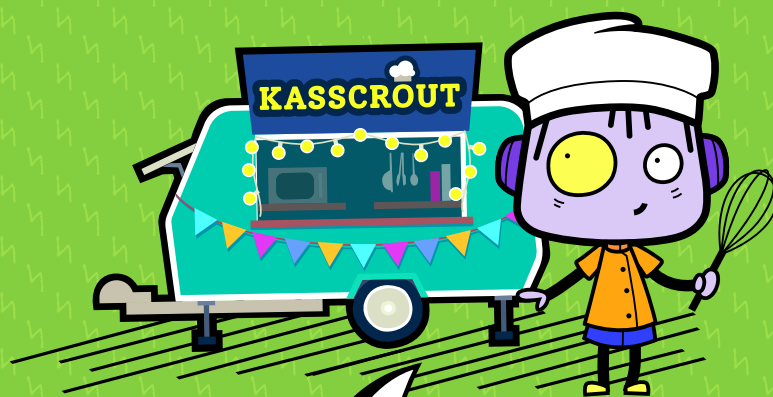


# FICHE RECETTE → CALZONES AUX LÉGUMES



Ta recette est savoureuse?  
On veut la voir!  
Demande à tes parents de publier  
une photo de ton plat sur les  
réseaux sociaux avec le mot clé  
**#KasscrouTUPA**

**Donne 4 portions**



Préparation 30 minutes | Cuisson 30 minutes

**Ingrédients :**



## Pâte à pizza

- 1 c. à thé (5 ml) de sucre d'érable (ou de sucre blanc)
- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède
- 1 c. à thé (5 ml) de levure instantanée
- ½ tasse (125 ml ou 60 g) de farine de blé entier
- 1½ tasse (375 ml ou 180 g) de farine tout usage
- 1 c. thé (5 ml) de sel

## Farce

- 2 c. à thé (10 ml) d'huile
- 1 poivron vert en très petits dés
- 1 poivron rouge en très petits dés

- 1 petit oignon rouge ciselé
- 2 gousses d'ail hachées
- ½ barquette de champignons café ou de Paris hachés
- 2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- Sel et poivre
- 3 tomates fraîches bien mûres, en dés
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre

## Pour le montage

- 1⅓ tasse (330 ml) de fromage mozzarella râpé
- ¼ tasse (60 ml) de lait

## Méthode :



1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Apposer un papier parchemin sur une grande plaque à pâtisserie. Réserver.

### Pâte à pizza

1. Dans un petit bol, dissoudre le sucre d'érable dans l'eau tiède, puis ajouter la levure.
2. Dans un autre bol, mélanger les deux types de farine et le sel et faire un puits au centre.
3. Verser l'eau dans le puits et mélanger avec les mains pour former une boule.
4. **Pétrir** la pâte sur une surface enfarinée durant au moins 5 minutes et ajouter de la farine lorsque la pâte colle sur le plan de travail.
5. Huiler légèrement un bol moyen et y déposer la pâte. Recouvrir d'un linge propre ou d'une pellicule de plastique

et laisser reposer 20 minutes dans un endroit tiède (dans un four éteint avec la lumière allumée, par exemple). Laisser la pâte doubler de volume pour obtenir un meilleur résultat.

### Farce

1. Chauffer huile à feu moyen-élevé dans une casserole moyenne.
2. Faire rôtir les dés de poivrons et d'oignon pendant 3 minutes.
3. Ajouter l'ail, les champignons, le paprika, la pâte de tomates et assaisonner. Cuire deux 2 minutes en brassant.
4. Ajouter les tomates et le sucre, mélanger. Réduire le feu à moyen.
5. Laisser mijoter 15 minutes à découvert en brassant de temps à autre.

## Montage :



1. Lorsque la pâte à pizza est prête, enfariner le plan de travail puis séparer la pâte en quatre boules égales.
2. Étendre les boules à l'aide d'un rouleau à pâte, pour en faire des disques très minces, sans la percer.
3. Déposer les disques de pâte sur la plaque à pâtisserie.
4. Déposer le mélange de tomates au centre de chaque pâte.
5. Répartir le fromage sur chaque pizza.
6. **Badigeonner** la moitié de la bordure de lait, à l'aide d'un pinceau ou de vos doigts. Replier la pâte sur elle-même et presser légèrement la pâte afin d'enlever le plus d'air possible.
7. Enfourner pendant 15 minutes. Attention, les *calzones* seront très chauds à la sortie du four! Mieux vaut les laisser tiédir quelques minutes.

## Lexique :



### Badigeonner

Enduire un aliment, un mets ou une préparation culinaire avec un autre aliment ou préparation liquide.

### Champignons café ou de Paris

Champignon à chair douce et délicate qui se consomme cru ou cuit. C'est le champignon le plus connu et le plus utilisé en cuisine. Son chapeau peut avoir une peau blanche (le plus commun) ou une peau brune (il est alors appelé champignon café).

### Pétrir

Presser, remuer fortement et en tous sens une pâte consistante. L'objectif peut être d'homogénéiser les ingrédients ou bien d'incorporer de l'air comme dans la première étape de fabrication du pain.