



# Pinsa romana – la petite soeur de la pizza

Temps de préparation: 20 minutes

Pour 2 personnes

## Ingrédients:

### Pâte

- 420 g de farine de riz
- 240 g de farine de soja
- 60 g de levure mère (levure naturelle)
- 500 ml d'eau
- 2 cs d'huile d'olive

### Suggestion de garniture

- 4 tomates
- 1 pincée de sel
- 1 cs d'huile d'olive
- 150 g d'épinards
- poivre
- mozzarella de bufflonne
- «guanciale» (charcuterie provenant de la joue du porc) ou autre charcuterie en tranches



## Préparation:

Verser l'eau dans un bol et y incorporer la levure mère. Ajouter la farine de riz, le sel et l'huile d'olive. Bien mélanger. Pour terminer, incorporer la farine de soja, mélanger brièvement, puis pétrir la masse avec les mains jusqu'à former une pâte. Celle-ci doit rester humide et collante.

Recouvrir le bol avec un film alimentaire et laisser lever 48 heures au réfrigérateur. Découper la pâte en morceaux de 120 à 140 g env. et former des boules. Placer les boules de pâte dans un récipient et recouvrir à nouveau le tout d'un film alimentaire. Laisser lever les boules au réfrigérateur pendant 4 à 5 heures.

Préchauffer le four à 180-200 degrés. Pour apporter la note d'humidité voulue, placer un petit bol contenant de l'eau dans le four. Saupoudrer les boules de pâte avec de la farine

et les aplatir. Donner aux pinsa une forme ovale, puis les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les glisser au four pendant 3 à 4 minutes.

Pendant ce temps, couper les tomates en dés, les saler et les asperger d'huile d'olive. Répartir les épinards lavés sur les pinsa et poivrer. Déchirer la mozzarella de bufflonne en petits morceaux et les répartir joliment sur les épinards. Pour terminer, garnir le tout avec des tranches très fines de guanciale et savourer!

Les garnitures possibles sont innombrables. Laissez libre cours à votre imagination!

Retrouvez toutes les recettes à télécharger sur [Consumo.ch](https://www.consumo.ch)