



Pour 4 personnes  
Repos de la pâte : 3 h  
Préparation : 25 min  
Cuisson : 20 min

## Pizza à la farine complète



### INGREDIENTS

#### Pour la pâte :

350 g de farine complète  
25 g de levure de  
boulangier  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 cuil. à café de sel

#### Pour la garniture :

Coulis de tomate  
2 tomates  
1 poivron vert  
1/2 aubergine  
40 g de parmesan  
2 cuil. à café d'origan  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Sel

Délayez la levure dans 15 cl d'eau tiède. Mixez en pâte lisse la farine avec la levure, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et le sel. Roulez la pâte en boule et laissez-la lever 3 h.

Coupez les tomates en rondelles. Épépinez le poivron et coupez-le en lanières. Coupez l'aubergine en rondelles avec la peau.

Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile à feu moyen dans une poêle, ajoutez le poivron et l'aubergine et laissez-les revenir 5 min en remuant. Salez et laissez tiédir.

Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné en donnant sept tours de rouleau en tournant à chaque fois le pâton d'un quart de tour afin d'avoir une pizza bien ronde.

Versez 5 cuillères à soupe de coulis de tomate sur toute la surface. Garnissez la pâte du poivron, de l'aubergine et des tomates en les intercalant. Saupoudrez d'origan et de parmesan. Arrosez d'une cuil. d'huile.

Faites cuire au four préchauffé à 240°C, (thermostat 8) pendant 15 min.

Servez aussitôt.

