



New Generation PIZZA

Testé
goûté
et
approuvé

New Generation

PIZZA

by

*Tatyana Silva
Alexia Biagi
Lara Putz
Jessica Putz
Marina Borzova
Jorge De Oliveira
Soraya Sebaa*

*Maison des jeunes In Move de
Neudorf
18, rue des Carrières
L-1316 Luxembourg
Tel: 26430938
Email: mdjneudorf@inter-actions.lu*

Bienvenue !

Wëllkomm !

Benvenuti !

La pizza est un plat que tout le monde connaît et que la plupart apprécie. Néanmoins quand on a certaines allergies comme celle au gluten ou au lactose on dirait que c'est plutôt difficile de trouver son compte dans les pizzas. Dans ce livre nous allons vous prouver le contraire. Nous vous proposons différents types de pâtes, de sauces et de garnitures que nous avons testées tout au long de ce projet et nous vous garantissons que tout le monde y trouvera son compte. Nous espérons que vous prendrez plaisir à tester et à déguster ces délicieuses recettes créées par nous les jeunes de la Maison des jeunes In Move de Neudorf.

Bon Appétit !



Matériel

Vous l'aurez deviné, les meilleures pizzas se font dans un vrai four à pizza au feu de bois. Le sol de ces fours briquetés est recouvert de plaques chamottes spéciales qui emmagasinent la chaleur et sur lesquelles on place directement les pizzas à cuire.



Les pierres de chamotte sont poreuses et ont une surface légèrement rugueuse. Ceci permet qu'une couche d'air très fine se forme entre la surface chaude de la pierre et la pâte à pizza. Dans cette couche d'air, l'humidité excédentaire de la pâte s'évapore et est évacuée latéralement. Ainsi la pâte devient croustillante et la garniture reste juteuse.

Nous avons trouvé un moyen d'avoir quasiment le même résultat dans un four électrique. Il suffit de poser une pierre chamotte sur la grille du four électronique et de la faire chauffer à chaleur maximale tournante pendant une bonne demi-heure. Ces pierres sont disponibles en ligne. Nous pensons que cet investissement vaut le coup mais si néanmoins vous ne souhaitez pas le faire, vous pouvez cuire vos pizzas dans un plat à four recouvert de papier

sulfurisé. Une petite astuce, si vous avez des pizzas un peu trop humides ou pas assez croustillantes, est de précuire votre fond de pizza recouvert de sauce tomate pendant quelques minutes et d'ajouter la garniture ensuite.

Pour pouvoir enfourner la pizza vous aurez besoin également d'une pelle à pizza. Un dernier accessoire qui n'est pas nécessaire mais pratique à l'usage est un rouleau coupe-pizza.



Temps de cuisson

Le temps de cuisson est différent selon le four que vous utilisez, le matériel, selon la pâte ainsi que l'humidité de la garniture utilisée. Il faut donc faire preuve de bon sens. Votre pizza est prête quand les bords ont légèrement gonflé et doré et quand la garniture a pris un peu de couleur aussi. Ceci se passe généralement après 7-8 minutes si votre four est bien préchauffé à 280° chaleur tournante. Le temps de cuisson sur un plat traditionnel est plus ou moins pareil.



Levure

Il existe 2 types de levure qui sont généralement utilisés pour préparer des pizzas.

La levure fraîche qu'on trouve sous forme de cubes dans les supermarchés ou dans certaines boulangeries et qui est à conserver dans le réfrigérateur. Elle répond rapidement car les micro-organismes sont déjà actifs à l'intérieur.

La levure boulangère traditionnelle est vendue dans de petits sachets sous forme de petits granulés secs. C'est de la levure fraîche qui a été soumise à un processus de déshydratation. Ce type de levure peut se garder très longtemps puisqu'en l'absence d'eau, les micro-organismes sont en pause. Afin de les activer, il suffit de mélanger les granulés à de l'eau tiède et un peu de sucre et d'attendre 10 à 15 minutes. Le mélange est prêt quand de toutes petites bulles d'air se forment à la surface du liquide.

En ce qui concerne la quantité ; plus votre temps de fermentation est long, moins vous aurez besoin de levure. Dans les recettes que nous proposons dans ce livre, le temps de fermentation est d'environ une heure et la pâte repose à un endroit chaud. Vous pouvez également utiliser beaucoup moins de levure et laisser reposer votre pâte plus longtemps. Ainsi vous pouvez par exemple utiliser 1 c à c de levure sèche sur 500 g de farine et laisser reposer votre pâte au frigo pendant environ 24h et vous obtiendrez une belle pâte sans pour autant avoir le goût trop prononcé de la levure.



Mozzarella

Ce fromage à pâte filée et à base de lait de vache ou de bufflonne d'origine italienne existe sous 3 formes différentes. La première est la version fraîche, qui est conservée dans un liquide qui s'appelle « petit-lait ».



La mozzarella au lait de bufflonne est très savoureuse mais plus juteuse, plus crémeuse que celle au lait de vache et si vous en mettez trop sur votre pizza, la pâte de celle-ci risque de ne pas cuire correctement. Nous conseillons donc de l'utiliser avec modération. La deuxième variante est la mozzarella en bloc de consistance plus dense. Elle peut être tranchée facilement et ne risque pas de rendre votre pâte à pizza trop humide. Finalement la troisième est la même que la deuxième mais sous forme râpée. On peut ainsi facilement la disperser au-dessus de la pizza.

LES

PÂTES





Pâte à pizza fine

Préparation (entre 90 et 120 minutes)

Verser la farine dans un grand récipient. Y faire un puits. Verser l'eau tiède dans un second récipient. Y ajouter le sucre, le sel et la levure. Bien mélanger le tout. Laisser reposer ce mélange pendant 10 minutes pour activer la levure. Ensuite, verser le mélange dans

la farine. Pétrir la pâte sur une surface farinée.

Laisser reposer la pâte sous un linge humide pendant au moins une heure. Diviser la pâte en 2. Étaler les pâtes sur un plan fariné et former deux cercles de quelques mm d'épaisseur.

Ingrédients pour 2-3 pizzas

moyennes

- 1 c à c de sucre
- 1 c à c de sel
- 250 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure
boulangère traditionnelle
- 500g de farine



Pâte à pizza à la farine complète

Préparation (entre 90 et 120 minutes)

Dans un grand saladier, mélanger l'eau tiède, le sucre et la levure sèche. Laisser reposer ce mélange pendant 10 à 15 minutes pour que la levure s'active. Le mélange est prêt quand de toutes petites bulles d'air commencent à se former à la surface. Ajouter l'huile d'olive et le sel et mélanger. Incorporer la farine peu à peu à ce mélange et travailler avec les mains afin d'obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'eau ; dans le cas contraire ajouter un peu de farine.

Déposer la pâte sur une surface farinée et pétrir pendant 5 minutes. Former une boule, la déposer dans un saladier et recouvrir celui-ci avec un linge humide. Laisser reposer à un endroit chaud pendant au moins une heure jusqu'à ce que le volume ait doublé. Finalement, diviser la pâte en 2 ou 3 selon vos besoins et former des petites boules. Étaler les petites boules sur un plan fariné et former deux disques de quelques mm d'épaisseur.

Ingrédients (2-3 pizzas)

- 450 g de farine de blé complète
- 1 sachet de levure boulangère traditionnelle
- 1 c à c de sucre
- 1 c à c de sel
- 360 ml d'eau tiède
- 3 c à s d'huile d'olive

! Bon à savoir !

Une farine est dite complète quand elle n'est pas raffinée. L'utilisation de farine complète est intéressante sur le plan nutritif car tous les nutriments ainsi que les fibres du blé y sont encore présents alors que dans la farine blanche les graines ont été abrasées pour les débarrasser de leur peau. Néanmoins, cette peau contient des fibres, des vitamines et des oligoéléments dont notre organisme a besoin. La consommation de fibres est importante car elles régulent le transit et participent activement à la régulation de notre poids en favorisant la satiété. De plus, elles ralentissent l'absorption de graisses et de sucres.



Pâte à pizza sans gluten

Préparation (entre 90 et 120 minutes)

Dans un grand saladier, mélanger l'eau tiède, le sucre et la levure sèche. Laisser reposer ce mélange pendant 10 à 15 minutes pour que la levure s'active. Le mélange est prêt quand de toutes petites bulles d'air commencent à se former à la surface. Ajouter l'huile d'olive et le sel et mélanger. Incorporer la farine peu à peu à ce mélange et travailler avec les mains afin d'obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'eau ; dans le cas contraire ajouter un peu de farine. La pâte paraîtra collante mais ce n'est pas grave. Former une boule, la déposer dans un saladier et recouvrir celui-ci avec un linge humide. Laisser reposer à un endroit chaud pendant au moins une heure jusqu'à ce que le volume ait doublé. Finalement, saupoudrer grossièrement de farine la pâte ainsi que vos mains et la pétrir pendant quelques minutes. Former une boule et la laisser reposer 30 minutes supplémentaires. Diviser ensuite la boule en 3 ou 4 parts selon vos besoins et former des petites boules. Étaler les petites boules sur un plan fariné et former des disques d'environ 1 cm d'épaisseur.

Ingrédients (3-4 pizzas)

- 500 g de farine sans gluten
- 1 sachet de levure boulangère traditionnelle
- 1 c à c de sucre
- 1 c à s de sel
- 400 ml d'eau tiède
- 3 c à s d'huile d'olive



Pâte à pizza à la farine d'épeautre complète

Préparation (entre 90 et 120 minutes)

Dissoudre la levure dans le lait tiède et laisser reposer pendant 10 minutes. Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sel. Une fois que le mélange de lait et de levure commence à mousser légèrement, le verser dans la farine et ajouter l'huile. Pétrir la pâte afin d'obtenir une boule homogène. Recouvrir le saladier d'un linge humide et laisser reposer le tout à un endroit chaud pendant au moins une heure.

Ingrédients (2-3 pizzas)

- 500 g de farine à l'épeautre complète
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 sachet de levure boulangère traditionnelle
- 1 pincée de sel
- 280 ml de lait ou de lait végétal

! Bon à savoir !

La pâte peut se conserver pendant 3 à 4 jours au frais. Néanmoins si vous souhaitez la conserver plus longtemps, il suffit de la congeler et de la sortir du congélateur la veille pour la laisser décongeler lentement au réfrigérateur.



LES

SAUCES





Sauce tomate napolitaine

Préparation (20 minutes) :

Dans une casserole, faire revenir les oignons finement émincés dans l'huile d'olive. Une fois que les oignons ont bien sué, ajouter les tomates préalablement écrasées à la main dans un saladier. Ajouter les gousses d'ail écrasées, le thym, le laurier et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe, puis, à feu très doux. Ajouter le basilic frais bien nettoyé et ciselé. Ajouter le sucre. Laisser

encore mijoter doucement quelques minutes pour que le basilic se diffuse dans la sauce. Passer la préparation au mixeur à soupe, légèrement afin de ne pas rendre la préparation trop liquide.

Ingrédients (4 pizzas)

- 250 g de tomates pelées en boîte
- 3-4 c à c de concentré de tomates en tube
- 1 gros oignon
- 3-4 gousses d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- 10 g de basilic frais
- 2 branches de thym frais
- 2 feuilles de laurier
- Poivre et sel
- 1 c à c de sucre



Sauce tomate rapide

Préparation (5 minutes) :

Dans un bol, mélanger le double concentré de tomates avec l'huile d'olive, toutes les épices, le sel et le poivre. Bien remuer jusqu'à l'obtention d'un ensemble homogène. Ajouter ensuite l'eau petit à petit, en l'intégrant graduellement au concentré de tomates. Ajuster la quantité d'eau en fonction de la texture souhaitée.

Ingrédients

(6 pizzas)

- 440 g de double concentré de tomates
- 260 ml d'eau
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s d'herbes de Provence
- 2 c à c d'origan
- 3 c à c d'ail
- 1 c à c de semoule
- 1 c à c de piment d'Espelette (facultatif)
- 1 c à c de poivre
- 1 et 1/2 c à c de sel



! Bon à savoir !

Les sauces tomates peuvent être congelées afin de les utiliser lors d'une prochaine fois. Il suffit de les sortir du congélateur la veille et de les laisser décongeler au réfrigérateur.

Sauce à la crème fraîche et à l'ail

Préparation (5 minutes) :

Couper l'ail très finement afin d'en libérer toute la saveur. Hacher le persil. Verser la crème fraîche dans un bol et ajouter tous les autres ingrédients. Mélanger.

Ingrédients (2 pizzas)

- 200 g de crème fraîche
- ½ c à c de sel
- ½ c à c de poivre
- 1 c à c de jus de citron
- 2 gousses d'ail
- ½ poignée de persil frais



Sauce à la crème fraîche et à la noix de muscade

Ingrédients (2 pizzas)

- 200 g de crème fraîche
- $\frac{1}{2}$ c à c de sel
- $\frac{1}{2}$ c à c de noix de muscade

Préparation (2 minutes) :

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.



LES

PIZZAS







Les
classiques

Pizza Margherita

Préparation (3 minutes) :

Couper la mozzarella en tranches. Recouvrir le fond de pizza de sauce tomate et ajouter les tranches de mozzarella par-dessus. Enfourner jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Hacher les feuilles de basilic et les parsemer sur la pizza une fois celle-ci cuite.

Ingrédients pour 1 pizza

- Sauce tomate
- ½ boule de mozzarella fraîche
- 5-6 feuilles de basilic frais



Pizza Quattro Formaggi

Préparation (10 minutes) :

Recouvrir le fond de pizza de sauce tomate. Couper les fromages en cubes puis parsemer par-dessus le fond de pizza.



Ingrédients pour 1 pizza

- Sauce tomate
- 50g de gorgonzola
- 50g de mozzarella râpée
- 50g de pecorino
- 50g de fontina

Cette pizza est bonne avec ou sans sauce tomates.

! Bon à savoir !

Ceci sont les fromages traditionnellement utilisés pour la pizza 4 fromages. On peut aussi utiliser d'autres fromages comme de l'emmental ou du gruyère par exemple selon les goûts et les disponibilités de son réfrigérateur. Certaines recettes proposent également l'utilisation de ricotta.



Pizza jambon champignons

Ingrédients pour 1 pizza

- Sauce tomate
- 50 g de mozzarella râpée (ou ½ boule de mozzarella fraîche)
- 1 tranche de jambon cuit
- 2-3 champignons de Paris frais



Préparation (6 minutes) :

Laver les champignons et les trancher. Couper le jambon en carrés. Recouvrir le fond de pizza de sauce tomate. Ajouter la mozzarella (râpée ou en tranches). Finalement, ajouter les carrés de jambon et les tranches de champignons. Enfourner.

Pizza Salami ou Diavolo

Préparation (3 minutes) :

Couper la mozzarella en tranches. Recouvrir le fond de pizza de sauce tomate et ajouter les tranches de mozzarella ou la mozzarella râpée par-dessus. Déposer les tranches de salami sur la mozzarella. Enfourner jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Ingrédients pour 1 pizza

- Sauce tomate
- 50 g de mozzarella râpée (ou ½ boule de mozzarella fraîche)
- 4-5 tranches de salami ou de salami piquant



Les pizzas
de la mer

Salmon Lovers

Ingrédients pour 1 pizza

- 1 tranche de saumon fumé
- 80 g de mozzarella râpée
- sauce à la crème fraîche et à l'ail (voir page 24)

Préparation (6 minutes) :

Couper le saumon en petits carrés. Recouvrir le fond de pizza de sauce à la crème fraîche et à l'ail. Parsemer de mozzarella. Ajouter les carrés de saumon par-dessus.



Tuna Ocean

Préparation (10 minutes) :

Ouvrir la boîte de thon et verser le contenu dans un bol. Écraser le thon à l'aide d'une fourchette et goûter avant d'y ajouter le sel et le poivre car certaines boîtes sont déjà épicées. Couper ensuite l'oignon en fines rondelles. Recouvrir le fond de pizza de sauce tomate puis parsemer le thon et la mozzarella par-dessus. Garnir de rondelles d'oignons.

Ingrédients pour 1 pizza

- Sauce tomate
- 1 petite boîte de thon
- 50 g de mozzarella
- 1 petit oignon
- ½ c à c d'origan séché
- sel
- poivre



Pizza Crevettes

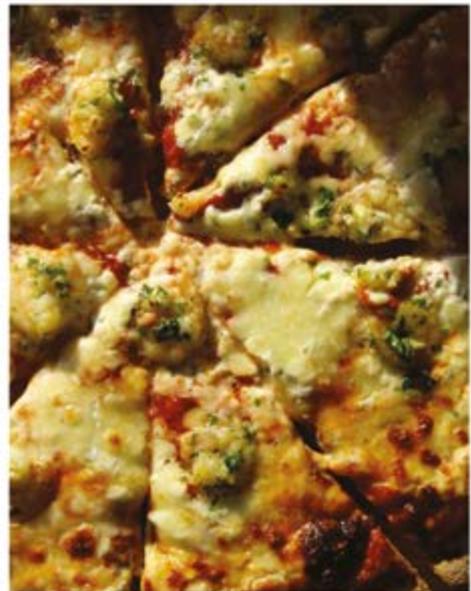
Préparation (40 minutes) :

Couper l'ail très finement. Laver le persil et le hacher très finement. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et laisser mariner pendant au moins une demi-heure. Recouvrir le fond de pizza de sauce tomate. Ajouter ensuite la sauce à la crème fraîche et à l'ail et la mozzarella par-dessus. Parsemer de crevettes et enfourner jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



Ingrédients pour 1 pizza

- 2 gousses d'ail
- 3-4 branches de persil plat
- 100g de crevettes cuites
- 3 càs · d'huile d'olive
- sauce à la crème fraîche et à l'ail



Les Hivernales

L'Alsacienne

Ingrédients pour 1 pizza

- 50 g de lardons
- 1 oignon
- 1 pincée de sel
- sauce à la crème fraîche et à la noix de muscade (voir p. 25)

Préparation (10 minutes) :

Mélanger la crème fraîche avec le sel et la noix de muscade. Couper l'oignon en fines rondelles. Recouvrir le fond de pizza du mélange de crème fraîche. Y ajouter les lardons, puis les oignons et enfourner.



La Savoyarde

Ingrédients pour 1 pizza

- 1 pomme de terre
- Huile d'olive
- 50g fromage à raclette
- 50g de lardons
- 1 petit oignon



Préparation (25 minutes)

Éplucher la pomme de terre, la couper en fines rondelles. Faire revenir les rondelles avec une c à s d'huile d'olive dans une poêle pendant 3 à 4 min chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Recouvrir le fond de pizza de fromage à raclette. Ajouter les tranches de pomme de terre, les lardons et les oignons coupés en rondelles. Enfourner.





Les
Estivales

La Pizza blanche au romarin

Préparation (1 minute)

Former un disque avec la pâte à pizza. Piquer le fond de pizza à l'aide d'une fourchette. Étaler l'huile d'olive par-dessus et saupoudrer de gros sel, d'ail en poudre et de romarin. Enfourner.

Ingrédients pour 1 pizza

- 1 c à c de romarin frais ou sec
- 1 c à c de gros sel
- 1 c à s d'huile d'olive
- un peu d'ail en poudre



! Bon à savoir !

Cette pizza est un excellent amuse-bouche. Il suffit de la découper en petites parts et laisser les gens se servir. On peut proposer différents types de charcuterie ou de fromages pour accompagner.

Calzone Au Pesto

Ingrédients pour 2 pizzas

- 50g de noix de cajou
- 50g d'amandes
- 50g de pignons de pin
- 3-4 gousses d'ail
- 80g de parmesan
- 100g de mozzarella
- 1 c à s sel
- 50g de basilic



Préparation (30 minutes)

Mixer toutes les noix avec l'ail, le basilic et le sel. Ajouter le parmesan et la mozzarella. Recouvrir la moitié du fond de pizza de sauce tomate et du mélange de pesto et plier la pizza en deux afin de souder les bords.

Stracchino, Rucola E Parma



Ingrédients pour une pizza

- Sauce tomates
- 50 g de mozzarella
- 50 g de roquette
- 3 tranches de jambon de parme
- 50 g de stracchino (fromage frais italien)

Préparation (10 minutes) :

Étaler la sauce tomate sur le fond pizza et parsemer de mozzarella. Enfourner. Une fois que la pizza est cuite, la sortir du four et ajouter le stracchino. Recouvrir de roquette et de jambon.

Pizza Balls

Pour le pesto:

- 25 g de noix de cajou
- 25 g d'amandes
décortiquées
- 25 g de pignons de pin
- 20 g basilic
- 30 g de parmesan
- 2 gousses d'ail



Ingrédients pour 6 boules (2-3 personnes)

- 300 g de pâte
- 12 petites boules de
mozzarella
- 6 tomates séchées dans de
l'huile
- Sauce tomate

Préparation (25 minutes)

Diviser la pâte en six parts égales et en former des petites boules. Mettre les noix de cajou, les amandes et les pignons de pin dans un sac de congélation, le refermer et frapper dessus avec un rouleau à pâte afin de les réduire en petits morceaux. Laver le basilic et éplucher l'ail. Hacher ces deux ingrédients très finement et les mélanger avec les noix et le parmesan. Étaler les boules de pâte afin de former six disques.

Les recouvrir de sauce tomate et ajouter une couche de pesto par-dessus. Déposer ensuite, au milieu une tomate séchée, puis à l'intérieur de cette tomate deux boules de mozzarella.



Rabattre les quatre côtés l'un après l'autre. Mouiller avec un peu d'eau si ça ne colle pas bien et enfourner.

Les Végétariennes

La Champignard

Ingrédients pour 1 pizza

- 1 et ½ oignons
- 100 g de champignons mélangés
- 200 g de jeunes épinards frais
- 2 c à s de basilic frais
- 2 c à s d'huile d'olive
- ½ c à c de sel
- ½ c à c de poivre
- 4 gousses d'ail



Préparation (25 minutes) :

Laver les champignons et les trancher. Couper l'ail finement et trancher les oignons. Dans une grande poêle, faire cuire les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ensuite, ajouter les champignons et l'ail et assaisonner avec du sel et du poivre. Lorsque les champignons commencent à cuire, ajouter les épinards et le basilic. Une fois que les feuilles des épinards sont cuites, mettre de côté.

Lorsque les champignons commencent à cuire, ajouter les épinards et le basilic. Une fois que les feuilles des épinards sont cuites, mettre de côté.

Recouvrir votre fond de pizza de sauce tomate et ajoutez ensuite le mélange de champignons et épinards. Enfourner pendant quelques minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Pizza courgette, aubergine et poivron

Aubergines et courgettes grillées au four

Ingrédients pour 2 - 3 pizzas

- 1 aubergine et/ou 1 courgette
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sel
- ½ c à c de poivre noir



Préparation (15 minutes)

Préchauffer le four à chaleur maximale. Pendant ce temps couper l'aubergine ou la courgette en biais pour obtenir de fines rondelles ovales. Déposer les rondelles dans un saladier et les assaisonner avec l'huile d'olive le sel et le poivre. Ensuite couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et y disposer les rondelles les unes à côté des autres. Finalement, enfourner le tout pendant 7 – 8 minutes.

Poivrons grillés au four

Ingrédients pour 2 - 3 pizzas

- 1 poivron
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sel
- ½ c à c de poivre noir



Préparation (15 minutes)

Préchauffer le four à chaleur maximale. Pendant ce temps couper le poivron en tranches de façon à obtenir des cercles. Ensuite, déposer les cercles de poivrons dans un saladier et les assaisonner avec l'huile d'olive le sel et le poivre. Ensuite couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et y disposer les poivrons les uns à côté des autres. Finalement, enfourner le tout entre 7 et 10 minutes.

Préparation de la pizza (2 minutes) :

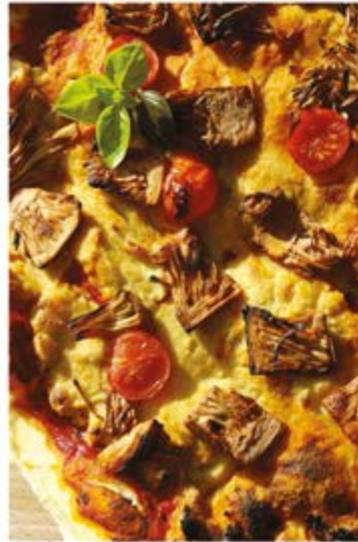
Recouvrir le fond de pizza de sauce tomates et de mozzarella. Ajouter les légumes par-dessus et enfourner.

Pizza au 'fromage' sans produits laitiers

« Fromage » :

Ingrédients pour 2 pizzas :

- 170 g de tofu
- 40 g de noix de cajou
- 250 ml de lait végétal
- 3 c à s de flocons de levure
- ½ c à s sel
- 2 gousses d'ail
- 2 ½ c à s de fécule de maïs



Préparation (15 minutes) :

Mixer tous les ingrédients. Réchauffer le mélange dans une petite casserole jusqu'à obtention d'une consistance épaisse. Recouvrir le fond de pizza de sauce tomate, ajouter le fromage par-dessus. Garnir avec les ingrédients de votre choix et enfourner.

Calzone pesto au fromage sans produits laitiers

Préparation :

Pour cette recette procéder de la même façon que la calzone au pesto et remplacer la mozzarella et le parmesan par du fromage sans produits laitiers.



LES

DESSERTS





Pizza aux fruits

Ingrédients (pour 1 pizza)

- 150g de mascarpone
- 60g de confiture de fraises
- quelques fraises fraîches
- quelques myrtilles
- une banane

Préparation (15 minutes) :

Mélanger le mascarpone avec la confiture dans un petit récipient. Laver les fraises, les myrtilles et éplucher la banane. Couper ensuite les fraises et la banane en tranches.

Étaler la moitié du mélange de la crème à la confiture sur le fond de pizza et enfourner. Une fois que le fond est cuit, étaler l'autre moitié de la crème, et disposer les fruits par-dessus.



Pizza Nutella et mascarpone

Ingrédients pour 1 pizza :

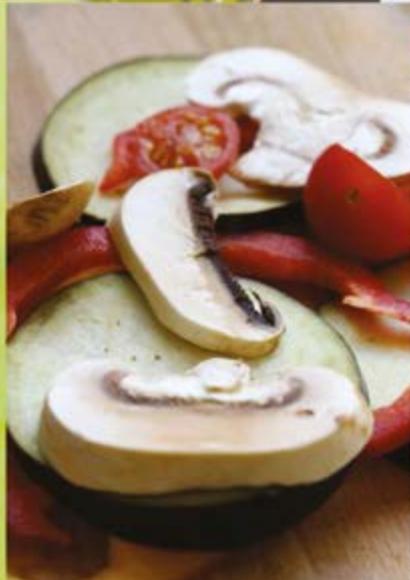
- 125g de Nutella
- 125g de mascarpone

Préparation (5 min):

Mélanger le Nutella et le mascarpone dans un bol. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et étaler la moitié du mélange de Nutella et mascarpone par-dessus. Enfourner et étaler l'autre moitié du mélange à la sortie de la pizza du four.







Construction de notre four à pizza





Pour conclure ...

Nos témoignages !

Jessica (17 ans) :

J'ai participé à ce projet parce que j'aime beaucoup cuisiner. J'ai trouvé intéressant de créer un livre ensemble. Comme je suis photographe, j'ai pris beaucoup de plaisir à photographier les différents ingrédients et les pizzas et à éditer ces photos. J'ai également édité le livre avec Romina. On y a passée beaucoup de temps mais le résultat en valait vraiment la peine. J'ai aussi beaucoup aimé le fait de découvrir des ingrédients nouveaux un peu moins conventionnels. Je trouve que les recettes végétariennes et végétaliennes sont très bonnes et je vous recommande fortement de les goûter.



Alexia (13 ans) :



J'ai aimé participer à ce projet parce que nous avons travaillé tous ensemble et parce que j'ai pu apprendre comment faire différents types de pâtes et de sauces. Je suis désormais capable de faire des pizzas toute seule et je me réjouis de cuisiner ma pizza préférée, celle aux crevettes, pour mes parents et mes amis.

Lara (12 ans) :



Ce que j'ai aimé dans ce projet c'est d'avoir travaillé en équipe parce que c'est plus amusant que de travailler toute seule. Ainsi j'ai fait connaissance d'autres jeunes et j'ai appris de nouvelles recettes que je ne connaissais pas avant. Je suis contente d'avoir pu mettre mes idées en pratique et je suis fière d'avoir participé à la création de ce livre.

Taty (17 ans) :



Entre les jeunes de la maison des jeunes cuisiner ensemble ça nous rapproche car nous ne nous connaissons pas tous et comme tout le monde aime manger, il n'y a pas de meilleur moyen de faire connaissance et d'améliorer les relations entre nous. Pas tout le monde n'a les mêmes goûts en ce qui concerne la nourriture et grâce à ce projet nous nous sommes échangés et avons appris à connaître de nouveaux goûts d'ingrédients et d'assaisonnements. Je souhaiterais que ce livre vous apporte les mêmes joies et qu'il puisse vous permettre de vous aussi vous rapprocher à d'autres personnes à travers la cuisine. J'espère que vous prendrez plaisir à savourer les recettes que nous vous proposons à plusieurs.

Marina (18 ans) :



I really like cooking, and this project has helped me learn more about vegan kitchen, practice my skills and save some good recipes for a big party. Pizzas can be different - sweet, cheesy, healthy and not so healthy. I've never heard of a dessert pizza, but it exists and it tastes very good. This book contains our experience, we've worked on every single recipe and I hope you'll enjoy reading it!

Jorge (23 ans) :



J'ai participé au projet parce que j'aime bien être en groupe. J'ai déjà participé à la création d'un livre de recettes et cela m'a beaucoup plu. C'est pourquoi j'ai tout de suite été emballé par l'idée de refaire un projet similaire. Ce qui m'a étonné c'est que ma recette préférée est la pizza avec les aubergines grillées. Je suis fier d'avoir participé du début à la fin.

Soraya (13 ans)



J'ai participé à quelques ateliers quand le projet touchait déjà à sa fin. Je suis nouvelle à la Maison des jeunes et j'aime bien découvrir des nouvelles choses et participer à des activités que je n'ai pas l'habitude de faire. Les projets que la Maison des jeunes propose m'intéressent beaucoup. J'aime bien cuisiner et les ateliers de création de pizzas m'ont beaucoup plu. J'ai apprécié faire connaissance d'autres jeunes et apprendre à cuisiner. Ma recette préférée est celle avec le Nutella et le mascarpone.

Romina

J'ai beaucoup apprécié accompagner ce groupe de jeunes dynamiques et motivés tout au long de ce projet. Comme j'adore cuisiner et que je m'intéresse à l'alimentation saine j'ai pris beaucoup de plaisir à leur transmettre quelques informations que je juge être importantes sur le plan nutritif comme par exemple de favoriser des farines complètes par rapport à des farines raffinées. Aussi, grâce aux différents ateliers, la curiosité des jeunes a été éveillée et je suis contente qu'ils aient pu s'ouvrir face à des façons de cuisiner un peu différentes. Il a été intéressant également d'observer comment des jeunes qui sont tout à fait l'opposé les uns des autres peuvent fonctionner ensemble et s'entraider afin d'arriver à un but commun. Je suis fière du résultat de toutes ces heures et l'énergie que nous avons investies tous ensemble et même s'il a fallu remotiver le groupe à un certain moment du projet, c'est les jeunes qui l'ont rendu possible. C'est pourquoi ils méritent tous mes compliments ! J'aimerais bien remercier tout d'abord les jeunes mais aussi mes collègues de travail qui nous ont soutenus, Inter-Actions a.s.b.l. , Martin Antony de l'entreprise Emil Antony qui a été un grand sponsor de ce projet ainsi que le Ministère de L'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et la Ville de Luxembourg pour leur soutien financier.



Dédicaces

Avec le soutien de :



Inter-Actions

Développement & Action Sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

EMIL ANTONY



Toute une panoplie de recettes gourmandes faites par des jeunes motivés pour satisfaire vos papilles gustatives.

Nous vous invitons à les tester et à vous régaler.

Bon appétit!!!