

# PÂTE À PIZZA



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Farine blanche 250g
- Eau tiède 125g
- Huile d'olive (ou tournesol) 25g
- Sel fin
- Levure de boulanger 4g

## Astuces :

- Ajouter des épices (curry, paprika) ou des herbes de Provence avant de pétrir.
- + de recettes de pizzas sur le blog !

**Préparation : 10 minutes | Repos : 3 heures**  
**Pour un pâton de pizza**

1. Faire **tiédir** l'eau (elle ne doit pas être trop chaude).
2. **Diluer** la levure de boulanger avec un petit peu d'eau tiède, mélanger et attendre 3 minutes.
3. **Au robot ou à la main : pétrir** la farine, le sel, le reste d'eau tiède, l'huile végétale et la levure jusqu'à obtenir un pâton.
4. Déposer le pâton dans un **saladier**, **couvrir** d'un torchon propre et laisser reposer **3h à température ambiante** pour que la pâte gonfle.
5. **Fariner** un plan de travail (ou utiliser une feuille en silicone) et étaler la pâte à pizza à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.



@Recettes100faim.fr