

# PISSALADIÈRE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pâte à pain (ou à pizza)
- 5 oignons ≈ 500g
- Huile d'olive 5 càs
- Anchois marinés à l'huile 200g
- 15 olives noires ≈ 60g
- Poivre
- Facultatif : herbes de Provence
- **Pas de sel**

## Astuces :

- Anchois, maquereaux ou sardines.
- Pâte à pain, pâte à pizza (**recette sur le blog**) ou pâte brisée/feuilletée.
- Oignons rouges ou blancs, frais ou surgelés.
- Olives noires et/ou vertes.
- Servir avec une salade de jeunes pousses et une vinaigrette au citron (**recette sur le blog**).

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 à 35 minutes**  
**Pour une pissaladière de 4 à 6 personnes**

1. Préchauffer le four à **200°C**.
2. Éplucher et **émincer** les oignons en fines lamelles.
3. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir les oignons **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
4. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé : **étaler** la pâte à pain (ou à pizza) et **replier les bords** pour éviter que la garniture ne déborde et **piquer** le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.
5. **Étaler** les oignons fondants sur toute la surface.
6. **Parsemer** d'anchois marinés (tant mieux s'il reste un peu d'huile) en **quadrillage** pour une jolie déco.
7. **Disperser** les olives.
8. Enfourner pendant **≈ 20 à 25 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
9. À la sortie du four, **parsemer** de poivre et d'herbes de Provence.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)