



Pizzas

Calzone à la sauce marinara



1h 20 min 30 min 10 min 421

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher puis hacher l'ail finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole puis ajouter l'ail, l'origan et les flocons de piment rouge et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Faire revenir pendant 1 minute ou 2 jusqu'à légère coloration de l'ail.
- 4 Ajouter les tomates, le sel, le sucre et le vinaigre balsamique puis laisser mijoter à couvert pendant environ 20 minutes jusqu'à épaississement de la sauce.
- 5 Si la sauce ne réduit pas, cela va ramollir la pâte de la calzone.
- 6 Retirer du feu puis laisser totalement refroidir.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Emincer le blanc de poulet en fines lanières à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Éépépiner puis couper les poivrons en tranches.
- 3 Eplucher puis émincer les oignons à l'aide du couteau

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la sauce Marinara

3 Gousse(s) d'ail
2 c. à soupe Huile d'olive
0.5 c. à café Flocons de
piment rouge
1 c. à café Origan séché
1 pot(s) Tomate(s)
concassée(s)
1 c. à café Sel
1 pincée(s) Sucre
semoule
1 c. à soupe Vinaigre
balsamique

Ingrédients pour la garniture

2 Poivron(s)
1 Oignon(s)
130 g Blanc(s) de poulet
1 Piment(s)
3 c. à soupe Olives vertes
1 c. à soupe Huile d'olive
1 pincée(s) Sel
350 g Mozzarella

éminceur.

- 4 Mélanger les oignons, les poivrons et le poulet émincés dans un saladier.
- 5 Couper les piments en fines tranches et les mettre dans le saladier.
- 6 Tailler les olives en fines lamelles et les débarrasser dans le saladier.
- 7 Assaisonner avec le sel puis mélanger une fois de plus.
- 8 Râper la mozzarella à l'aide d'une râpe puis réserver dans un bol.

Ingrédients pour la pâte

1 Pâte(s) à pizza

1 Farine

1 c. à soupe Huile d'olive

Étape 3

Préparation des calzones

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6) et tapisser une plaque de four de papier sulfurisé.
- 2 Diviser la pâte à pizza en parts égales puis faire des boules.
- 3 Saupoudrer le plan de travail de farine. Etaler chaque boule de pâte en cercles fins d'environ 15-20 centimètres de diamètre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 4 Tourner la pâte régulièrement pour qu'elle n'adhère pas et rajouter de la farine si nécessaire.
- 5 Répartir une cuillère à soupe de sauce sur chaque cercle en laissant 2-3 centimètres de bordure. Couvrir avec 1/6ème de la garniture puis parsemer de mozzarella.
- 6 Rabattre l'autre moitié de la pâte sur la garniture puis pincer délicatement les bords à l'aide des doigts ou d'une fourchette.
- 7 Glisser délicatement les calzones sur la plaque de four. Faire 2-3 entailles sur le sommet de la pâte afin de permettre à la chaleur de s'échapper durant la cuisson.
- 8 Répéter l'opération avec les autres calzones.
- 9 Enfourner pendant environ 30 minutes jusqu'à coloration de la pâte. Elle doit également croustiller.
- 10 Sortir ensuite les calzones du four puis les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau plat.
- 11 Laisser les calzones refroidir pendant 5-7 minutes avant de servir.
- 12 Attention : La garniture et l'air contenus dans les calzones pourraient être très chauds. Il faut donc être prudent surtout lorsque l'on sert des enfants.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir accompagné du reste de la sauce Marinara.