

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



## La pizza

Les premières origines de la pizza remontent à l'antiquité où du pain était aplati puis garni d'huile d'olive, d'herbes et parfois de fromage.

A partir du 17<sup>e</sup> siècle, à Naples en Italie, on ajoute à cette pâte à pain plate de la sauce tomate pour lui donner plus de goût. A cette époque, le nouvel ingrédient est réalisé avec des tomates originaires du Pérou, le légume n'étant pas encore cultivé sur le continent Européen.

Peu coûteuse, la pizza est devenue au fil du temps le plat favori des classes populaires. Ainsi, les boulangeries ont commencé à en proposer à leur clientèle puis les premières pizzerias sont apparues.

La popularité de la pizza grandit dans toute l'Europe et, à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, la spécialité immigre aux Etats-Unis et conquiert le cœur de l'Amérique.

Aujourd'hui, c'est l'un des plats les plus appréciés et consommés au monde. Parmi les raisons de son succès : sa simplicité, son caractère convivial et la variété des garnitures possibles.

## Pizza Margherita express

### Ingrédients pour 4 personnes

1 pâte à pizza  
250 g de mozzarella de bufflonne  
6 cuillères de purée de tomates  
Huile d'olive extra vierge  
Sel, poivre, sucre et basilic frais



*Le saviez-vous ?*

*La pizza Margherita, créée au 19<sup>e</sup> siècle, a été nommée ainsi en l'honneur de la reine Margherita de Savoie. Elle a été garnie de tomates, de mozzarella et de basilic pour représenter les couleurs du drapeau italien.*

### Préparation

Préchauffez le four thermostat 8 (240°C)

Versez la purée de tomates dans une casserole. Ajoutez du sel, du poivre, 1 cuillère à soupe d'huile et du sucre. Remuez et laissez chauffer quelques instants.

Coupez la mozzarella en fines tranches puis placez celles-ci entre plusieurs feuilles d'essuie-tout (afin d'absorber l'excédent d'eau).

Etalez la pâte à pizza sur une plaque spéciale, recouverte de papier sulfurisé. Etirez un peu la pâte et formez avec le bout des doigts les bords de la pizza.

Etalez la purée de tomates sur la pizza puis enfournez pour 10 minutes de cuisson. A la fin du temps, sortez la plaque du four et placez les tranches de mozzarella de manière uniforme. Mettez de nouveau au four pour 10 minutes supplémentaires. Avant de servir, arrosez la pizza d'un filet d'huile d'olive et agrémentez-la de feuilles de basilic frais. Buon appetito !

# Que faire d'autre avec une pâte à pizza ?



Vous connaissez certainement la version pizza au Nutella® ? Et pourquoi ne pas essayer la version torsadée à partager ? Pour apporter du craquant, vous pouvez rajouter des amandes effilées ou des éclats de noisettes.



Spécialité des Pouilles, en Italie, les panzerotti sont des mini chaussons de pâte à pizza. Ici, ils sont farcis de sauce tomate et de dès de mozzarella. A ne pas confondre avec le calzone. Ce dernier est cuit au four tandis que les panzerotti sont frits.

Placez du fromage type Vache qui rit® au centre d'un carré de pâte à pizza, refermez le tout et faites la cuire dans une poêle huilée bien chaude de chaque côté. Après cuisson, badigeonnez d'huile et vous obtiendrez de délicieux cheese naan, un met venu d'Inde.



Optez pour l'originalité avec ces gressins à base de pâte à pizza, de sauce tomate, de fromage râpé et d'herbes de Provence. A déguster seul ou trempé dans une sauce de votre choix.



Une idée originale pour un apéritif dinatoire : des petites boules de pâte à pizza farcies. L'avantage ? Vous pouvez les garnir de différentes saveurs comme un pain surprise.

## Quelle différence entre la pizza, la calzone et la focaccia ?



La pizza doit être cuite à une température élevée. Pour la garniture, vous avez l'embarras du choix, du plus classique (anchois) au plus extravagant (l'ananas). On peut aussi déguster la pizza en version sucrée, à base de pâte à tartiner.



La calzone apparaît dans la région des Pouilles, au 18<sup>ème</sup> siècle. Pour transporter plus facilement la pizza, les femmes des ouvriers la repliaient sur elle-même pour envelopper la garniture. C'est ainsi qu'est né ce délicieux chausson.



La focaccia est une variante de la pizza car elle contient plus de levure (texture plus légère et moelleuse). Il n'est pas nécessaire de la cuire à très haute température. Elle est composée de peu d'ingrédients : huile d'olive, sel, herbes aromatiques. Elle se déguste lors de l'apéritif ou en guise de sandwich.

## Origan ou basilic sur une pizza ?

Il y a des odeurs parfois indissociable de certains plats. L'origan et le basilic le viennent souvent parfumer une pizza. Mais lequel choisir ?

L'origan possède de nombreuses vertus notamment antioxydant, anti-infectieux, anti-séptique et antibactérien. Il est également source de calcium et de vitamines E et K. Il a une saveur légèrement citronnée et âcre. Son odeur est très facilement reconnaissable. Il est largement utilisé dans la cuisine italienne, pour réaliser une sauce tomate ou saupoudrer une pizza. On le retrouve aussi dans des recettes grecques telles que la moussaka et diverses salades.

Le basilic possède lui aussi différentes vertus (antioxydant, digestive et antibactérien). Il est riche en potassium, vitamine K, calcium, phosphore et magnésium. Il est utilisé en cuisine dans de nombreux pays et régions du monde, notamment la Thaïlande, la Provence (avec la traditionnelle soupe au pistou) et l'Italie, bien sûr, sur la pizza ou dans la sauce pesto par exemple.

Origan ou basilic, pourquoi choisir finalement ...



Origan



Basilic