



**Eric Damamme,  
a Vegan Cook**

Please visit  
[www.Damamme.com](http://www.Damamme.com) for  
more delicious recipes

## PÂTE À PIZZA AU LEVAIN

05 / 05 / 2015



**Préparation :** 10 mn + pointage 3 h 00  
**Cuisson :** 15 mn à 240°C ou 5 mn à 400°C  
**Ingrédients pour :** 640 gr = 2 x 320 gr

- 310 gr de farine de blé
- 1 cac de sel
- 45 gr d'huile d'olive
- 80 gr d'eau
- 200 gr de Levain Liquide ([voir recette sur le site](#))

1. Sortir le levain du frigo, le rafraîchir en ajoutant 100 gr de farine et 100 gr d'eau (mélanger) puis en le laissant quelques heures à 25° (par exemple au [four sans chaleur tournante](#))
2. Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un saladier
3. Pétrir jusqu'à former une boule homogène. Ne pas hésiter à ajouter farine ou eau pour faire une boule qui ne colle pas aux doigts en la pétrissant
4. Mettre la boule à 25° pendant 3 h 00 (par exemple au [four sans chaleur tournante](#)) pour le pointage (première monte)
5. Re-pétrir à nouveau (pour dégazer) et façonner 2 boules
6. L'apprêt (deuxième monte) est inutile
7. Étaler chaque boule (bien fariner le plan de travail) et poser les pâtes étalées sur les plateaux à cuisson
8. Ajouter la garniture et cuire au four 15 mn à 240°C ou dans un four à pizza 5 min à 400°C

**Doses :** cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

**Pâtisserie :** en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm<sup>2</sup> (ex. surface moule rond de 24 cm = 12\*12\*3,14 = 452 cm<sup>2</sup>= 8 \* 56 cm<sup>2</sup>).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

**Plat :** compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes