

Voyage en Italie

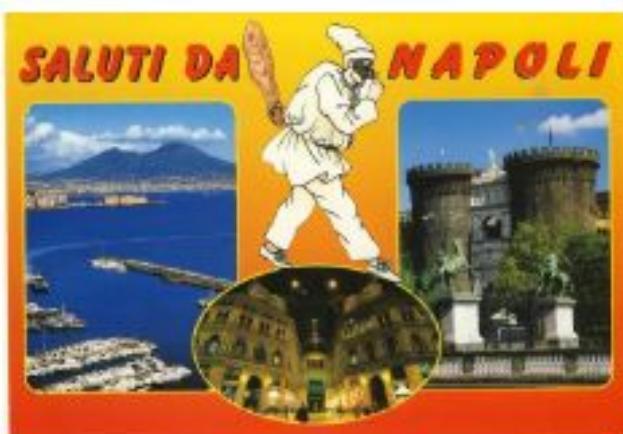
PÂTE À PIZZA / PIZZA DOUGH zéro-gluten / zéro-ersatz vegan



Pizza Zia
0-gluten-vege-brest.weebly.com

L'origine de la pizza remonte à 3000 ans, venant des anciens pains plats ou tartes préparées sur les pierres brûlantes. C'était une sorte de "pizza" consommée sous forme de tarte ou de pain plat lesquels étaient les premiers types de pains. Plusieurs civilisations vivant autour de la Méditerranée, tels que les Égyptiens, les Grecs et les Romains avaient l'habitude de manger des tartes ou des pains plats fait à partir de graines d'orge, d'eau et de différents assaisonnements. Certaines de ces tartes sont considérées comme l'ancêtre de la pizza. La pizza était un des plats favoris de la cuisine napolitaine.

Its origin goes back to ancient times in the Middle East. Babylonians, Israelites, Egyptians, Armenians, Greeks and Romans, and other ancient cultures ate flat, unleavened bread cooked in mud ovens. The Greeks, Romans, and Egyptians were eating the bread topped with olive oil and native spices (what is today called focaccia). But Italy's version of the dish, especially from Naples, is the one we are familiar with.



Ingrédients

2 càs d'eau
200 gr de farine de riz/millet
2 càs de féculle de pommes de terre
ou la purée maison d'1 p-d-t
5 càs d'huile d'olive extra-vierge
1 pincée de bicarbonate

Ingredients

2 tbsp water
200 gr rice/millet flour
2 tbsp potato starch
or home-made mash potato
5 tbsp extra-virgin olive-oil
1 pinch bicarbonate

Bon appétit !

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com