



Pizza au blé complet aux oignons et aux anchois



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

8 oignons (épluchés)
1 noisette de beurre
1 trait de vinaigre balsamique
300 grammes de farine (de blé complet)
2 cuillerées à thé sel marin (p. ex. fleur de sel)
1/2 cuillerée à thé levure déshydratée
250 ml d'eau
60 ml d'huile d'olive
200 grammes de ricotta
2 cuillères à soupe de lait
poivre
200 verres de feta
3 filet d'anchois

Méthode de préparation

- 1.** Faites d'abord caraméliser les oignons. Coupez-les en rondelles et faites-les cuire à feu doux dans le beurre. Remuez constamment et poursuivez la cuisson pendant au moins 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient joliment dorés. Déglacez avec un filet de vinaigre balsamique et laissez réduire jusqu'à ce que les oignons deviennent collants. Réservez.
- 2.** Mélangez la farine, le sel, la levure, l'eau et l'huile dans un grand bol. Pétrissez pendant quatre minutes avec le crochet à pâte du robot ménager ou pétrissez à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez et laissez la pâte lever pendant 20 minutes dans un endroit chaud. Divisez la pâte en quatre parts et étalez-les pour en faire quatre pizzas.
- 3.** Mélangez la ricotta, le lait et un peu de poivre. Répartissez ce mélange sur les pizzas. Garnissez-les d'oignons caramélisés, de dés de feta et d'anchois.
- 4.** Faites cuire les pizzas pendant un quart d'heure dans un four préchauffé à 200 °C.