

Pizzas-escargots véganes aux épinards et tomates séchées



Le début d'année végane entre dans sa dernière ligne droite: pour la quatrième semaine du Veganuary, nous vous proposons des pizzas-escargots véganes aux épinards et tomates.

Lorsqu'on veut préparer rapidement une pizza, mais qu'elle doit tout de même être végane, on peut sans problème recourir aux pâtes prêtes à l'emploi. En effet, ces dernières sont généralement fabriquées avec des ingrédients purement végétaux. Il en va de même pour les sauces tomates. Mais là je vous conseille de vérifier brièvement la liste des ingrédients pour être sûr.

Autrement, votre sauce tomate sera très vite faite en suivant les instructions ci-dessous.

Au fait, les pizzas-escargots conservent parfaitement leur forme si on les cuit dans un moule à muffins. Si vous n'en avez pas sous la main, vous pouvez aussi cuire les escargots sur une plaque normale, ils s'ouvriront simplement un peu pendant la cuisson.

Sauce tomate

- 1½ cs d 'huile d 'olive
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d 'ail, pressées
- 180 ml de passata di pomodoro (tomates passées)
- 1 prise de sucre
- ¼ cc d 'origan séché
- ¼ cc de basilic séché
- sel et poivre

Escargots

- 1 pâte à pizza végane prête à l 'emploi
- 100 g de fromage râpé végane façon mozzarella
- 1 petit oignon rouge, haché
- 50 g de tomates séchées à l 'huile, égouttées et coupées en petits morceaux
- 20 g de pousses d 'épinards
- basilic frais haché pour décorer, selon les goûts

De plus

- 1 à 2 plaques à muffins et un peu d'huile pour badigeonner

Sauce tomate

1. Chauffez l'huile dans une casserole, puis faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement translucides. Pressez-y l'ail et continuez de cuire pendant une minute. Ajoutez la passata.
2. Ajoutez ensuite le sucre et les épices et laissez mijoter 10 minutes à couvert. Laissez refroidir un peu.

Astuce: si vous disposez de suffisamment de temps, vous pouvez cuire la sauce jusqu'à une heure à feu doux. Plus on la cuit longtemps, meilleure elle est!

Escargots

1. Préchauffez le four à 180 degrés, chaleur inférieure et supérieure, et graissez les plaques avec de l'huile.
2. Abaissez la pâte à pizza et répartissez la sauce tomate. Laissez de chaque côté environ la largeur d'un doigt sans sauce.
3. Répartissez uniformément le fromage râpé végane, l'oignon, les tomates à l'huile et les épinards sur la sauce et salez légèrement.
4. Enroulez la pâte en partant du côté le plus long, puis coupez-la en morceaux d'environ 3 cm de large.
5. Placez les escargots dans les moules à muffins et faites-les dorer dans le four préchauffé pendant environ 20 minutes.
6. Démoulez les escargots pendant qu'ils sont encore chauds et garnissez-les à volonté de basilic frais. Servez-les chauds ou à température ambiante.

Temps de préparation: env. 55 minutes

Coccinella Sangiovese/Merlot bio Marche IGP

Robe grenat intense aux reflets violacés. Parfum fin de fruits rouges mûrs et un soupçon de brise marine. Corps moyen et finale assez persistante.



[Voir dans le weinshop >](#)