

# Mini pizza panisse et compotée de poivrons

Bonjour à toutes et tous

Vouloir manger (correctement) végétarien alors que l'on travaille et que vos gourmands sont carnivores demande systématiquement un peu d'organisation. Cela peut être préparer (*batch-cook*) des légumineuses/légumes à l'avance, congeler un peu ou encore avoir quelques plans-de dépannage dernière minute. Dans ces dépannages de dernière minute, réside la **panisse**, sorte de crêpe préparée à base de farine de pois chiche, très vite préparée.

Il y a quelques mois, ce côté « grosse crêpe » m'a fait penser aux pizzas et « inspiré » une recette de dernière minute : La panisse découpée, une compotée de [poivrons](#) un peu vinaigrée préparée à l'avance, et voici des « pizza panisse » douce et croustillante sur les bords, richement garnie de poivrons. Je m'en suis régalée quelles fois et l'ai même détournée en apéro rigolo lors de visites de proches pendant l'été.

Le poivrons sont encore de saison, donc je voulais vous partager l'idée. En apéro ou en plat ludique, n'hésitez pas à tenter. Bon week-end !



- PIZZETTE PANISSE ET POIVRONS -

Mini pizza panisse et poivrons

---

# Recette : Mini pizza panisse poivron

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes +5 minute (panisse)

---

## Ingrédients

Pour 6 mini-pizza :

Pour la panisse :

- 100 g de farine de pois chiches
- 400 ml d'eau
- 1 bonne pincée d'herbes de Provence
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Pour la garniture

- 2 poivrons longs
- 300 g de tomates
- 3 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillérée à soupe de sucre
- 1 petit oignon

- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

## Réalisation

### Étape 1 : La garniture de poivrons et tomates

- Épluchez puis hachez l'ail et l'oignon. Lavez les poivrons, retirez le pédoncule et les pépins puis émincez les en fines lanières.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
- Ajoutez les lanières de poivrons puis faites cuire 5 minutes à feu moyen.
- A l'issue de ce temps, lavez les tomates, retirez le pédoncule puis coupez les en gros morceaux et ajoutez au poivrons. Ajoutez un peu d'eau, sucre et thym, couvrez, puis laissez mijoter à feu doux une demi heure environ.
- A l'issue de cette cuisson, ajoutez le vinaigre balsamique, sel et poivre à convenance puis laissez évaporer l'eau excédentaire à feu doux. (Vous devez obtenir une compotée sans trop de jus)

### Étape 2 : La panisse

- Dans une casserole, faites chauffer les 400 ml d'eau avec l'huile, le sel et les herbes jusqu'à ébullition.
- Retirez du feu, puis ajoutez la farine de pois chiche et mélangez vivement jusqu'à bien homogénéiser. Si jamais vous faites des grumeaux (cela arrive), l'huile de coude marche bien.
- Versez la panisse sur une plaque de cuisson puis étalez pour avoir une épaisseur entre 0.5 et 1 cm. Laissez refroidir (15 min suffisent généralement).

### Étape 3 : Dressage

- Découpez des rondelles de panisses larges à l'aide d'un verre renversé.(1)
- Faites chauffer un peu d'huile dans une plaque antiadhésive, puis disposez les morceaux de panisse. Faites griller 3-4 minutes de chaque côté et réservez.

Pour servir les pizza panisse poivrons :

- soit chaud : soit vous dressez vos « pizza » et réchauffez au four à 60°C ou au micro ondes
- soit à température ambiante : dressez et servez aussitôt

---

### Astuces :

- A l'avance : Préparez la compotée de poivrons à l'avance et réservez au frais 24-48H. Pour la panisse , réalisez la dans la journée
  - (1) La panisse garde une tenue qui n'est pas aussi rigide que la pâte à pain, donc si vous voulez servir à l'apéritif avec une tenue à la main, n'hésitez pas à utiliser un petit verre. Pour illustration, celles en photos sont découpées par un verre à moutarde, mais se dégustent à l'assiette.
-