



## Pâte à pizza à l'orge

Donne : 2 fonds de pizza minces (30 cm de diamètre | 12 pouces de diamètre)

### Ingrédient

250 ml   1 tasse	d'eau tiède	750 ml   3 tasses	de farine d'orge,
5 ml   1 c. à thé	de sucre		en deux portions
11 ml   2¼ c. à thé	de levure à action rapide	2 ml   ½ c. à thé	de sel
30 ml   2 c. à soupe	d'huile de canola		

### Pour la pâte

1. Dans un grand bol, mélanger l'eau, le sucre, la levure, l'huile, 625 ml | 2½ tasses de farine d'orge et le sel.
2. Sur une surface enfarinée, pétrir la pâte en ajoutant assez de farine (125 ml | ½ tasse) pour la rendre souple.
3. Placer la pâte dans un bol graissé. Couvrir le bol et laisser la pâte lever pendant une heure.
4. Séparer la pâte en deux. Étendre les boules de pâte au rouleau sur une surface enfarinée jusqu'à l'obtention de deux ronds de 30 cm | 12 pouces.
5. Les placer dans des moules à pizza graissés. Brosser légèrement la pâte avec de l'huile et piquer toute sa surface à l'aide d'une fourchette, à intervalles d'environ 5 cm | 2 pouces.
6. Cuire au four à 165 °C | 325 °F pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

### Pour la pizza

7. Garnir le fond cuit avec de la sauce à pizza et vos garnitures préparées préférées.
8. Cuire au four à 200 °C | 400 °F pendant 4-5 minutes. Débiter en 6 portions chacune.

*Nota* : Lorsque vous utilisez de la farine d'orge dont la teneur en bêta-glucane est de 4 %, veuillez prendre note que 3 portions de pizza contiendrait plus de 3 grammes de bêta-glucane, soit assez pour ingérer l'apport quotidien nécessaire pour abaisser le taux de cholestérol.

Créé par : Nancy Ames, Ph.D., Chercheuse scientifique, Agriculture et Agroalimentaire Canada

