Clara Estebe Juárez
Diététicien · 10109625342

PIZZA À LA PÂTE DE CHOU-FLEUR (SANS OEUF)

Attention, utilisez bien du chou-fleur très frais et surtout ne le mixez pas d'avance. Sinon, il commence à fermenter et c'est ça qui pourrait donner un malheureux goût trop prononcé de chou-fleur!

30 minutes
1 heure et 30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 tête de chou-fleur
- sel, poivre, origan, ail en poudre
- 150 gr de sauce tomate
- 125 gr de mozzarella ou emmental rappée
- 1 oignon
- 9 olives
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 grammes de chia, graine, moulus

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 180°. Rincez le chou-fleur et découpez-le en fleurettes (ne gardez que les fleurettes, jetez le tronc). Déposez les fleurettes dans le bol de votre mixeur et mixez jusqu'à l'obtention de grains de chou fleur (on dirait un peu de taboulé). Versez la graines de chou fleur dans un torchon propre et tordez-le très serré pour essorer.

2º Dans un saladier, mélangez la chou fleur, l'ail en poudre, l'huile et les graines de chia moulu. Salez, poivrez et mélangez jusqu'à que le mélange devienne pâteux. Ajoutez un peu d'origan ou d'herbes de Provence pour parfumer.

3º Déposez une cercle de papier cuisson dans le fond d'un moule à pizza ou à tarte. Versez la pâte à chou fleur par dessus et étalez-la dans le moule. Tassez bien avec le dos d'une cuillère pour former une croûte uniforme.

4º Enfournez dans le bas du four à 180° pour 40-45mn en surveillant régulièrement. Le dessus de la pâte doit sécher et dorer. La croûte est prête à recevoir la garniture lorsqu'elle commence à se décoller du moule sans se déchirer. Si besoin ajoutez 10mn de cuisson.

5º Etalez de la sauce tomate, parsemez de mozzarella ou emmental râpée puis déposez des tranches de légume de votre choix (si vous utilisez d'autres légumes que les tomates, ils doivent être déjà cuits), et les olives... Parsemez le tout d'origan.

6º Enfournez à mi-hauteur pour 15mn supplémentaires. Servez immédiatement accompagné d'une salade verte.

7º Accompagner avec un salade verte ou des crudités, ça fait un plat complet.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (144 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	84 kcal	4 %
PROTÉINES	10 g	14 g	28 %
GLUCIDES	3 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	9 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	18 %
SODIUM	348 mg	501 mg	21 %