



PÂTE À PIZZA À LA COURGETTE

Une pâte pour faire une pizza légère et savoureuse sans culpabilité.

 20 minutes 45 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 1 cuillère à soupe de parmesan [10 g]
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru [73 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Râper les courgettes dans un saladier.
- 2° Dans un torchon propre, essorer les courgettes pour retirer l'eau qu'elle contient.
- 3° Ajouter l'oeuf aux courgettes. Vous pouvez y ajouter du fromage si vous le désirez.
- 4° Malaxer le tout. Verser l'ensemble sur une plaque de cuisson et mettre au four pendant 30 min à 200°C.
- 5° Ajouter la garniture de votre choix (3 ingrédients et restera aussi légère et gourmande) et, remettre au four pour 10-15 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [574 g]	% AR
ÉNERGIE	37 kcal	212 kcal	11 %
PROTÉINES	3 g	17 g	35 %
GLUCIDES	2 g	9 g	4 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	33 mg	187 mg	8 %