Welter Ketty
Diététicien · 499502177

PIZZA À BASE DE CHOU-FLEUR , ROQUETTE, JAMBON SEC ET MOZZARELLA.

Pas de pâte à pizza dans cette recette, c'est le chou fleur qui servira de base ! C'est donc une recette sans gluten . Vous pouvez varier les garnitures comme vous le souhaitez.

20 minutes
50 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1/2 chou fleur
- 1 oeuf
- 1 sachet de mozzarella
- 4 tranches de jambon cru
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)
- 1 poignée de roquette
- 400 grammes de pulpe de tomates nature
- 20 grammes d'amandes en poudre Carrefour

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez votre four à 190°C. Râpez les extrémités de votre chou-fleur avec une râpe à gros trous. Vous devez obtenir un mélange qui ressemble à de la semoule. Versez dans une passoire fine posée sur un bol.Posez un papier absorbant sur le mélange puis pressez à l'aide d'un bol, afin de retirer le maximum d'eau. Vous pouvez aussi mettre le mélange dans un torchon propre et presser le torchon. Ajoutez du sel.

2° Ajoutez la poudre d'amandes, le parmesan et mélangez. Ajoutez l'œuf et mélangez bien.

3° Versez sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Etalez sur 1/2cm d'épaisseur avec une spatule ou le dos d'une grande cuillère, afin d'obtenir une forme ovale. Finalisez la forme ovale avec vos mains. Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

4° Pendant ce temps, versez la pulpe dans une casserole ou dans une petite poêle et faites-la sécher sur feu moyen, afin qu'elle ne détrempe pas la pâte. Cela prend une dizaine de minutes. Coupez les boules de mozzarella en tranches puis faites-les dégorger sur du papier absorbant.

5° Versez la pulpe desséchée sur la pâte sans gluten. Étalez en vous servant du dos d'une cuillère et en laissant un pourtour libre. Répartissez la mozzarella et enfournez pour 8 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

6° Ajoutez le jambon roulé à la manière d'une fleur. Ajoutez la roquette et passez à table !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (314 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	266 kcal	13 %
PROTÉINES	7 g	21 g	42 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	270 mg	846 mg	35 %