



Pizza au chou-fleur garnie de courgettes et d'asperges vertes



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

Pour le fond :

500 grammes gros chou-fleur
1 œuf
75 grammes de parmesan (râpé)
1 cuillère à thé d'origan séché
sel et poivre

Pour le nappage :

4 1/2 cuillères à soupe de sauce tomate (prête à l'emploi)
1/4 courgette (in dunne plakjes)
1 bouquet d'asperges vertes (coupées en deux dans le sens de la longueur - ou de fines asperges vertes)
3 cuillères à thé de pesto
basilic
menthe

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le chou-fleur en bouquets et mixez-les au robot ménager pour obtenir une semoule. Versez-la dans une poêle et ajoutez un fond d'eau. Portez à ébullition et remuez jusqu'à évaporation complète de l'eau. Laissez refroidir.
- 2.** Versez le chou-fleur dans un linge propre et pressez-le pour l'essorer. Mélangez le chou-fleur, l'œuf, le parmesan, l'origan, le sel et le poivre.



- 3.** Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Étalez le mélange au chou-fleur sur celle-ci et façonnez-le en un disque fin. Faites cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Sortez le fond de pizza du four.
- 4.** Badigeonnez-le de sauce tomate et garnissez-le de rondelles de courgettes et d'asperges vertes. Aspergez de pesto.
- 5.** Enfourez pour 10 minutes.
- 6.** Garnissez de basilic et de menthe.