



Pizza au chou-fleur avec asperges et courgette



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 chou-fleur
4 cuillères à soupe de fromage râpé
4 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
1 pincée d'oregano
1/2 cuillère à café sel
1/4 cuillère à café d'ail en poudre
2 œufs
1 petit bocal de sauce tomate
1/4 courgette (coupée en fines tranches)
1 botte d'asperges vertes

Méthode de préparation

- 1.** Mixez les fleurons de chou-fleur au robot culinaire. Faites-les ensuite cuire à la vapeur. Laissez bien égoutter et essorez le chou-fleur dans un torchon propre. Laissez refroidir.
- 2.** Mélangez avec le fromage râpé, le parmesan râpé, l'origan, le sel, l'ail en poudre et les œufs.
- 3.** Versez sur une plaque à pâtisserie et réalisez un fond de pizza rond sur cette base. Faites cuire pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 4.** Retirez du four et badigeonnez de sauce tomate.
- 5.** Couvrez avec la courgette et les asperges vertes.
- 6.** Enfournez à nouveau 10 minutes.
- 7.** Garnissez éventuellement d'herbes fraîches (basilic, menthe, cresson...).