Pizza de chou-fleur au fromage de chèvre et aux épinards

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

1 chou-fleur (en bouquets)
1 œuf
50 grammes de fromage de chèvre (doux)
sel et poivre
1 cuillerée à thé d'oregano
3 cuillères à soupe de sauce tomate (prête à l’emploi)
150 grammes de fromage de chèvre (bûche)
1 poignée d’épinards en branches frais
1 oignon rouge (en rondelles)
2 cerneaux de noix (concassées)
huile d'olive

Méthode de préparation

1. **Faites cuire le chou-fleur à la vapeur ou faites-le bouillir brièvement. Mixez le chou-fleur au robot ménager jusqu’à ce qu’il ait une texture semblable à celle du riz. Emballez-le dans un essuie de cuisine et pressez-le pour en extraire l’humidité. Plus le mélange sera sec, plus votre fond de pizza sera réussi.**

2. **Versez le riz de chou-fleur dans un bol et ajoutez l’œuf, le fromage de chèvre, le poivre, le sel et l’origan. Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. À l’aide d’une spatule, étalez le mélange au chou-fleur pour lui donner la forme d’un fond de pizza. Faites cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C ou jusqu’à ce que le fond soit doré. Retournez le fond de pizza et poursuivez la cuisson jusqu’à ce que la croûte soit dorée.**

3. **Sortez-le du four et badigeonnez-le de sauce tomate. Poursuivez la cuisson au four pendant 10 minutes.**

4. **Garnissez la pizza avec le fromage de chèvre, les feuilles d’épinards, les rondelles d’oignon rouge et les noix concassées. Aspergez d’huile d’olive et servez.**