



Pizza sans gluten au chou-fleur

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30-40 minutes

Pour 1 pizza :

Pâte :

1 chou-fleur

1 œuf

50g de comté ou de parmesan râpé

origan ou mélange d'herbes pour pizza (origan, marjolaine et pili-pili)

sel et poivre

Garniture :

sauce tomate concentrée

3-4 fonds d'artichaut

mozzarella / fromage râpé

2 champignons

origan

quelques feuilles de basilic



Préparation :

1/ Découpez les fleurettes du chou-fleur et mixez les pour obtenir des grains comme de la semoule. Versez-les dans un torchon et essorez les grains. L'eau du chou-fleur va s'égoutter. C'est une étape importante pour que la préparation ne soit pas liquide.

2/ Mélangez l'œuf, le parmesan / comté râpé et l'origan puis ajoutez les grains de chou-fleur. La texture doit ressembler à une pâte à pizza. Étalez la pâte sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourez 20 minutes à 180°C au four ou jusqu'à coloration.

3/ Une fois la pâte cuite, recouvrir celle-ci de la sauce tomate, des fonds d'artichaut, de fromage et d'origan. Enfourez à nouveau pour 10-15 minutes à 180°C.

4/ Ajoutez des lamelles de champignons frais et du basilic, la pizza est prête !

Conseil :

Prendre un chou-fleur frais qui aura un goût moins prononcé.

Bon appétit !

Krystalife