
SAVEURS ET SANTE

Pizza au chou fleur

❖ Ingrédients pour 2 pizza*

Chou fleur : 4 têtes

Oeuf : 2

Olives noires : 1 cuillère à soupe

Mozzarella : 1 cuillère à café pour la pâte / 1 cuillère à café pour la garniture

Parmesan : 1 cuillère à café pour la pâte / 1 cuillère à café pour la garniture

Epinard : 1 poignée hâchée

Haricots rouges : 1 cuillère à soupe

Tomate : 1 tranchée

Ananas : 3 cuillères à soupe

Oignon : 1 hâché finement

Ail : 2 gousses

Thym : 1 branche

Purée de tomate : 1 cuillère à soupe

*** Information diététique** : cette recette ne contient aucun glucide donc les personnes sur insuline ne devraient pas consommer uniquement cela. Mélangez du quinoa dans la pâte pour lui donner plus de consistance

❖ Technique de réalisation

1. Coupez le chou-fleur en petits fleurons et mixez le
2. Ajoutez les gousses d'ail
3. Mixez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse ou sous forme de purée
4. Egouttez l'excès d'eau du chou-fleur en utilisant un tissu en coton, cette étape est très importante. Assurez vous que la pâte obtenue est complètement sèche jusqu'à avoir une texture farineuse
5. Mélangez ensuite le parmesan, la mozzarella, les herbes et les oeufs.
6. Étalez la pâte sur du papier sur une plaque de cuisson, aucune huile requise.
7. Aplatissez-la avec vos doigts en veillant que les bords sont un peu plus épais que le milieu.
8. Faites cuire au four pendant 30 minutes (variera selon votre four) jusqu'à avoir une couleur dorée.
9. Une fois la pâte prête, étalez la purée de tomate, ajoutez la garniture et remettez la dans le four pendant 5 minutes.
10. Sortez la du four une fois cuite. Servez chaud.

BONNE DEGUSTATION !



APSA
international

The logo for APSA international features the word "APSA" in a large, bold, black sans-serif font, with the word "international" in a smaller, pink, italicized sans-serif font below it. To the right of the text is a stylized pink graphic of a flower or leaf with several pointed petals.