

## Pizza au chou fleur : (recette pour 6 personnes)



### Ingrédients :

- 500g de fleurettes de chou fleur
- 1 œuf
- 50g de gruyère râpé allégé
- 150g de mozzarella
- 100g de coulis de tomate
- 100g de jambon blanc découenné dégraissé
- basilic, origan, piment d'Espelette
- poivre

### Préparation :

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Lavez et séchez le chou fleur. Mixez le très finement. Pressez le chou fleur dans un torchon pour en extraire le maximum d'eau.
- Ajoutez l'œuf et le gruyère, poivrez légèrement et mélangez.
- Sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé, étalez la pâte de façon à faire un disque de 30 cm environ.
- Enfournez et laissez cuire 15 min.
- Sortez la pâte du four, répartissez la sauce tomate, la mozzarella en lamelles, le jambon, le basilic et l'origan et poivrez.
- Enfournez, laissez cuire 15 min et saupoudrez de piment d'Espelette à la sortie du four.

**Conseil :** Il est important de presser le chou fleur bien à fond pour éviter que la pâte soit grumeleuse.

Vous pouvez varier les ingrédients en remplaçant par exemple la mozzarella par du chèvre frais ou en ajoutant des champignons.

**Info :** ce plat est complet : il remplacera votre portion de légumes, de protéines et le produit laitier de votre repas. Vous pouvez l'accompagner d'une salade verte.