Pizza
pâte de chou-fleur

Une recette proposée par **Mélanie Magnet**, Diététicienne et Responsable développement à **Loriol** (26)

Entrée
4 pers

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :

- 1 chou-fleur
- 1 oeuf
- 3 càs d'huile d'olive
- 3 càs de parmesan râpé
- Sel, Poivre, Thym

Pour la garniture :

- 1 mozzarella
- 50g de feta
- ½ oignon rouge

LES ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 180°,
2. Mixer le chou-fleur cru à l'aide d'un robot jusqu'à l'obtention d'une consistance de semoule.
   Verser le chou-fleur mixé dans un torchon propre et compresser afin d'essorer au maximum le chou-fleur.
3. Verser le chou-fleur dans un bol, ajouter l'oeuf, l'huile d'olive, le thym, le parmesan, saler, poivrer et mélanger.
4. Etaler la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner 25 min. Emincer l'oignon rouge.
5. Sortir la plaque du four puis disposer sur la mozzarella coupée en morceaux, l'oignon rouge, émietter la feta. Enfournez de nouveau 10 min.

Le conseil de Mélanie :

A agrémenter selon vos envies :

- jambon blanc,
- bacon,
- roquette,
- tomates cerises,
- champignons,
- légumes grillés...

Confinés et cuisiniers !