

Pizza healthy au chou-fleur

Aaah la pizza... Difficile d'y résister ! Mais cette fois on vous propose une version plus saine (et toute aussi gourmande), avec une base faite de chou-fleur.

[Imprimer](#)

Pizza healthy au chou-fleur

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Temps total: 55 minutes

Pour 6 à 8 personnes

Ingredients

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

- 150g de [Sauce tomate cuisinée.](#)
- [Basilic coupé](#)
- 100gr de [courgettes bio](#)
- 750gr de [Chou-fleur en fleurettes](#)
- 1 œuf
- Huile d'olive
- 1 boule de mozzarella
- Herbes de Provence
- 30g de parmesan

Instructions

1. Cuire les fleurettes de chou fleur 2-3 min dans de l'eau bouillante salée (ou à l'auto-cuiseur), puis passez-le au robot mixeur pour obtenir une semoule.
2. Laisser refroidir le chou-fleur et l'égoutter parfaitement en le pressant dans un torchon.
3. Mélanger le chou fleur pressé dans un grand saladier avec 1 oeuf, 30 g de parmesan un cc d'herbes de Provence.
4. Huiler légèrement un papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et étaler la préparation au chou-fleur en forme ronde sur ½ cm d'épaisseur
5. Cuire 20 min à 200°
6. Pendant ce temps, cuire les courgettes à la poêle anti adhérente, pendant 10 min. Chauffer la sauce tomates cuisinée selon les indications.
7. Une fois la pâte de chou-fleur dorée, étaler la sauce tomates, les rondelles de courgette cuites et la mozzarella coupée en tranches fines. Repasser au four en position grill pendant 8 min.
8. Ajouter un peu de basilic au moment de servir!

L'astuce :

Réalisez des minis pizzas pour l'apéritif à l'aide d'emporte pièces pour un apéritif healthy.
