

PIZZA ALLÉGÉE

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

Pour 1 pizza

- **Pour la pâte :**

- 1 chou-fleur
- 2 œufs
- 30 g fromage râpé
- origan, sel, poivre

- **Pour la garniture:**

- 6 càs sauce tomate
- 30 g fromage râpé
- 2 tranches jambon
- 6 tomates cerises
- 150 g champignons
- un peu de roquette

PRÉPARATION

Coupez et nettoyez le chou-fleur (ne gardez que les bouquets). Mixez ces derniers afin d'obtenir une semoule. Faites-la cuire pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante et salée. Egouttez la semoule et

laissez-la refroidir. Une fois refroidie et afin de retirer l'eau restante, essorez la semoule dans un essuie. Répétez cette dernière étape jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Préchauffez le four à 200°C.

Ensuite, dans un bol, mélangez le chou-fleur, les œufs et le fromage râpé. Assaisonnez à l'aide de sel, de poivre et d'origan. Déposez du papier cuisson dans un moule à tarte du papier de cuisson, puis étalez-y la pâte. Enfourez pendant 25 minutes à 200°C.

Une fois la pâte sortie du four, garnissez de sauce tomate. Ensuite, ajoutez le jambon, les champignons, les tomates cerises et le fromage râpé. Enfourez à nouveau pour une durée de 7 minutes à 200°C. Finissez par garnir d'un peu de roquette.

Recette d'Infraligne Herve

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

Kcal 130 par part

BON APPÉTIT !