

Netto

DÉLICE CHRONO

N°17

PIZZA DE CHOU-FLEUR, TOMATES CERISES ET MOZZARELLA



4/6 PERSONNES 20 MIN
10 MIN 35 MIN

VOTRE PANIER NETTO

POUR LA PÂTE DE CHOU-FLEUR

1 CHOU-FLEUR
1 C. À CAFÉ D'AIL SEMOULE
4 TOURS DE MOULIN À POIVRE
5 G D'HERBES DE PROVENCE
100 G DE PARMESAN RÂPÉ
2 BLANCS D'ŒUF

POUR LA GARNITURE

200 G DE SAUCE TOMATE BASILIC
1 MOZZARELLA
250 G DE TOMATES CERISES ROUGES
ET JAUNES
1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1/2 BOTTE DE BASILIC

≡ PRÉPARATION ≡

- Préchauffez le four à 210° C.
- Lavez le chou-fleur et coupez-le pour détacher les bouquets.
- Dans un robot, hachez les bouquets de chou-fleur pour obtenir une texture proche de la semoule.
- Versez la semoule de chou-fleur dans un plat adapté au micro-ondes, couvrez de film alimentaire et faites cuire pendant 7 min à puissance maximale.
- Mélangez et refaites cuire, à couvert, 7 min supplémentaires.
- Laissez refroidir une dizaine de minutes.
- Coupez la mozzarella en tranches et les tomates cerises en deux.
- Versez la semoule de chou-fleur dans un torchon propre et exercez plusieurs torsions fortes pour l'essorer et retirer tout l'humidité.
- Dans un saladier, mélangez la semoule de chou-fleur, les herbes de Provence, les blancs d'œuf, l'ail semoule et le parmesan.
- Déposez le mélange sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et aplatissez en forme de pizza d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Enfouez 20 à 25 min pour que le fond de pizza soit bien doré.
- Étalez la sauce tomate sur le fond de la pâte.
- Garnissez de rondelles de mozzarella et de tomates cerises.
- Ajoutez un trait d'huile d'olive, et assaisonnez de sel et de poivre.
- Placez la pizza sous le grill du four pendant 1 min pour faire fondre le fromage puis ajoutez des feuilles de basilic frais juste avant de servir.

💡 L'ASTUCE DU CHEF

AJOUTEZ UNE POINTE DE CUMIN DANS LA PÂTE DE CHOU-FLEUR ET VARIEZ LA GARNITURE À VOTRE GUISE AVEC DE LA ROQUETTE, QUELQUES TOMATES MARINÉES ET DES POIVRONS CONFITS PAR EXEMPLE.