



# Pizza de chou-fleur au fromage de chèvre et aux épinards



**Temps de préparation**

30 min à 1h



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

1 chou-fleur (en bouquets)  
1 œuf  
50 grammes de fromage de chèvre (doux)  
sel et poivre  
1 cuillerée à thé d'oregano  
3 cuillères à soupe de sauce tomate (prête à l'emploi)  
150 grammes de fromage de chèvre (bûche)  
1 poignée d'épinards en branches frais  
1 oignon rouge (en rondelles)  
2 cerneaux de noix (concassées)  
huile d'olive

## Méthode de préparation

- 1.** Faites cuire le chou-fleur à la vapeur ou faites-le bouillir brièvement. Mixez le chou-fleur au robot ménager jusqu'à ce qu'il ait une texture semblable à celle du riz. Emballez-le dans un essuie de cuisine et pressez-le pour en extraire l'humidité. Plus le mélange sera sec, plus votre fond de pizza sera réussi.
- 2.** Versez le riz de chou-fleur dans un bol et ajoutez l'œuf, le fromage de chèvre, le poivre, le sel et l'origan. Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. À l'aide d'une spatule, étalez le mélange au chou-fleur pour lui donner la forme d'un fond de pizza. Faites cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C ou jusqu'à ce que le fond soit doré. Retournez le fond de pizza et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la croûte soit dorée.
- 3.** Sortez-le du four et badigeonnez-le de sauce tomate. Poursuivez la cuisson au four pendant 10 minutes.
- 4.** Garnissez la pizza avec le fromage de chèvre, les feuilles d'épinards, les rondelles d'oignon rouge et les noix concassées. Aspergez d'huile d'olive et servez.