



Pizza de chou-fleur aux légumes de printemps



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 chou-fleur
50 grammes de parmesan (râpé)
1 œuf
1 cuillère à soupe de poudre d'amande
sel et poivre
1 cuillerée à thé de thym (séchée)
1 pincée de poivre de cayenne
sauce tomate (prête à l'emploi)
courgette (tranches)
asperges vertes (fines)
basilic

Méthode de préparation

- 1.** Mixez finement le chou-fleur au robot de cuisine. Versez dans un bol, et placez au four à micro-ondes pendant quatre minutes. Laissez refroidir dans une passoire.
- 2.** Incorporez le parmesan, l'œuf, la poudre d'amande, le poivre, le sel, le thym et le poivre de Cayenne. Versez la préparation sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson. Formez une pâte à pizza. Recouvrez d'une autre feuille de papier cuisson.
- 3.** Faites cuire 8 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 4.** Garnissez la pizza d'un peu de sauce tomate, de tranches de courgette et d'asperges vertes.
- 5.** Enfournuez pour 3 à 4 minutes, décorez de basilic frais, puis poivrez et salez.