



Les plats principaux

Courgettes façon pizza avec poivrons rôtis, rucola et mozzarella

Pour 2 personnes.

Ingrédients

- 1 oignon rouge (en rondelles)
- 1 courgette (grosse)
- 1 poignée de rucola
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 boule de mozzarella (en fines tranches)
- 100 grammes de fromage (vieux, râpé)
- 1 cuillère à soupe d'oregano (séché)
- 20 grammes de pignons de pin
- 120 millilitres de passata
- 1 œuf
- poivre
- sel

Méthode de préparation

Faites carboniser la peau des poivrons de tous les côtés sous le gril du four. Enroulez-les ensuite dans une feuille fraîcheur et laissez-les refroidir un peu. Enlevez la peau et coupez les poivrons en lamelles.

Préchauffez le four à 180°C. Râpez la courgette finement et pressez-la pour enlever l'humidité. Mélangez-y l'œuf, le fromage et l'origan puis salez et poivrez un peu. Versez le mélange de courgette sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et, avec le côté bombé d'une cuillère, donnez-lui une forme ronde ou carrée. Enfournes 20 minutes.

Enduisez le fond de courgette avec la passata. Déposez dessus la mozzarella. Répartissez les lamelles de poivron et les rondelles d'oignon et saupoudrez de pignons de pin. Enfournes la pizza encore 10 minutes. Terminez avec la rucola.

Astuce:

Du pain turc en guise de fond de pizza est une alternative savoureuse et originale ! Ouvrez le pain et garnissez-le avec tous les ingrédients. Mettez 15 minutes au four à 180°C.

