



Les plats principaux

Pizza au chou-fleur

Pour 1 personne

Ingrédients

350 grammes de choux-fleurs (les rosettes)
20 grammes de rucola
6 tomates cerise
3 cuillères à soupe de mozzarella (râpée)
1 cuillère à café d' épices italiennes
200 grammes poulet (en dés)
2 cuillères à soupe de pesto rouge
30 grammes cottage cheese
3 cuillères à soupe de farine
1 blanc d'œuf
1 œuf
huile de truffe
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Cuisez le chou-fleur dans de l'eau légèrement salée. Faites-le bien égoutter. Écrasez le chou-fleur finement avec une fourchette. Déposez-le sur un essuie propre, pliez celui-ci et retirez toute l'humidité en appuyant.

Mélangez le chou-fleur avec l'œuf, le blanc d'œuf, le cottage cheese et la farine. Assaisonnez avec les épices italiennes, poivre et sel. Versez le tout sur une plaque à pizza recouverte de papier sulfurisé et répandez le mélange de chou-fleur dessus. Enfournes 30 minutes jusqu'à ce que le fond soit bien doré.

Rôtissez les lamelles de poulet dans l'huile d'olive et salez et poivrez. Mélangez la rucola et les tomates cerises avec un filet d'huile de truffe puis salez et poivrez.

Badigeonnez le fond de chou-fleur avec le pesto. Répartissez les lamelles de poulet par-dessus et saupoudrez avec la mozzarella. Enfournes 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Retirez la pizza du four et répartissez la salade de rucola par-dessus. Servez immédiatement.

Astuce:

Ce fond en chou-fleur est également délicieux en association avec du jambon cuit et des lamelles de poivron grillé.

Ustensiles de cuisine

Four

