



Phase: **Active**

Type: **Plat**

Recette: **Margherita de chou-fleur**

Calories
340 par personne

Préparation
25 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 250 gr de bouquets de chou-fleur crus
- 1 oeuf
- 15 gr de farine
- ½ boule de mozzarella
- 50 gr de coulis de tomates au choix
- ½ petit oignon coupé en fines lamelles
- 1 c. à s. d'origan + un peu pour décoration
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mixer les bouquets jusqu'à l'obtention d'une semoule.
3. Essorer le chou dans un linge propre pour enlever un maximum d'eau.
4. Mélanger le chou, la farine, l'oeuf, le sel, le poivre, l'origan et «pétrir».
5. Étaler la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé huilée et
6. donner la forme d'une pizza pas trop épaisse.
7. Cuire 20 minutes au four.
8. Sortir la pâte du four, étaler le coulis de tomates, disposer l'oignon et la mozzarella, et
9. parsemer d'origan.
10. Cuire à nouveau 10 minutes au four.
11. A Tavola!