



Cuisines Collectives



L'atelier des Chefs

PIZZA CROÛTE DE CHOU-FLEUR



*Atelier des chefs avec la cheffe
Ève Duhamel*

Pour 4 personnes

Ingrédients:

Pâte:

- 3 tasses chou-fleur cuit vapeur et broyé au robot culinaire.
- 1/3 tasse farine de sarrasin bio
- 1 œuf entier
- 3/4 tasse fromage râpé Italiano
- 1 grosse gousse ail hachée
- 1/2 c. à thé origan séché
- Sel - poivre au goût
- 30 ml huile olive

Garniture:

- 1/2 tasse de coulis de tomates Bioitalia
- 1/2 moyen oignon ciselé en tranches fines
- 3 moyens champignons coupés en tranches
- 1/2 petits poivrons rouges coupé en tranches
- 45 g (3 c. à soupe) fromage léger Bergeron râpé
- 6-8 feuilles fraîches de basilic



Cuisines Collectives

L'atelier des Chefs

PIZZA CROÛTE DE CHOU-FLEUR



*Atelier des chefs avec la cheffe
Ève Duhamel*

Méthode:

Préchauffez le four à 425 degrés F. Mettre la grille au centre du four.
Tapisser une plaque allant au four de papier parchemin.

Dans un chaudron faire cuire le chou-fleur en petit bouquet à la marguerite (vapeur), jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Retirer du feu et broyer le chou-fleur au robot culinaire. Ajouter tous les ingrédients pour la pâte à l'exception de l'huile d'olive. Bien mélanger.

Étendre le mélange sur la plaque (environ 1/4 de pouce d'épaisseur). Huiler à l'aide d'un pinceau la pâte avec l'huile d'olive. Enfourner 20-25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Sortir du four. (Laisser le four ouvert à 425 degrés F.)

Recouvrir uniformément la pâte avec le coulis de tomates. Ajouter les champignons, oignons, poivrons et le fromage râpé. Remettre au four environ 20 min ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. Sortir du four, ajouter les feuilles de basilic fraîches et remettre au four à broil jusqu'à ce que le fromage soit doré et les feuilles de basilic d'aspect séchées.

Sortir du four, couper et servir.

Valeur nutritive

Protéines : 16,5 g Lipides: 9.3 g Glucide : 10 g