

Pizza chou-fleur

de Françoise Grammont, diététicienne du défi "Foyers à Alimentation Positive"

Ingrédients

- 1/2 gros chou-fleur
- 2 œufs
- 1 c.à.s de farine de petit épeautre
- 30g de parmesan râpé
- 30g de poudre d'amandes
- Coulis de tomates
- 3 champignons
- 10 billes de mozzarella
- Pancetta ou jambon blanc
- Pesto (au choix)
- Roquette
- Poivre et sel



Plus de végétal dans l'assiette !

Instructions

1. Râper le chou-fleur au-dessus d'un torchon étalé sur votre plan de travail. Presser le chou râpé cru dans le torchon afin d'éliminer un maximum d'eau.
2. Transvaser le contenu du torchon dans un saladier, ajouter l'œuf, la poudre d'amande, le parmesan, sel et poivre et bien mélanger à la cuillère.
3. Étaler le mélange en rond de 25 cm de diamètre, aplatir à l'aide d'une cuillère sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Précuire le fond de la pizza au four pendant 10 min. à 180°.
4. Une fois cuite, napper la base de sauce tomate, disposer la pancetta, la mozzarella, de la roquette et 3 cuillères à soupe de pesto. Terminer la cuisson au four pendant 10 min. à 180°.



4 pers.



15 min.



20 min.



★★☆☆☆

Les déclinaisons



Cette base au chou-fleur au goût neutre vous permet de créer les déclinaisons qui vous plairont avec les restes du frigo :

Base tomate,
jambon,
champignons,
mozzarella

La "Queen"

Base ricotta,
chèvre, miel et
noix

La "Biquette"

Base tomate,
magret séché,
noix, copeaux de
foie gras

La "Périgourdine"

Base ricotta,
reblochon,
lardons, tome de
montagne

La "Savojarde"



Côté nutrition



Cette pizza 100% sans gluten est idéale pour faire une pause d'apport de cette protéine qui peut être inflammatoire. Le chou-fleur est riche en calcium et flavonoïdes.

Pâte à tartiner chocarico

de Françoise Grammont, diététicienne du défi "Foyers à Alimentation Positive"

Ingrédients

- 30g de chocolat noir.
- 130g environ d'haricots rouges en conserve (cuits).
- 3cl de boisson végétale (amande ou noisette) ou lait de vache.
- 1 c.à.s de cacao.
- 1 c.à.s de miel millefleurs ou sirop d'agave.
- 2 c.à.s de poudre de noisette ou 30g de noisettes.
- 1 c.à.c. d'huile de noisette.
- Cannelle.

Instructions

1. Faire fondre le chocolat et laisser tiédir.
2. Dans un petit mixeur, mixer les haricots avec le lait. Puis ajouter le miel, les noisettes torréfiées et sans peau, l'huile, le cacao, la cannelle.
3. Ajouter le chocolat fondu et mélanger à la spatule.

Cette pâte à tartiner entièrement végétale est riche en fibres, protéines et oméga 3 ... et en gourmandise ! À conserver 2 semaines au frais.



Pot 200g



10 min.



0 min.



★★☆☆☆