

Pizza légère au chou-fleur & Merzer

Ingrédients

pour 1 pizza



- 500 gr de chou-fleur
- 1 oeufs
- 30 gr de parmesan
- 1/2 c.a.c de romarin
- 1/2 c.a.c d'origan

- 3 c.a.s de purée de tomates
- 50 gr de Merzer ou autre fromage
- Des tomates séchées
- Le jambon de votre choix
- 1 poignée de roquette
- Quelques feuilles de basilic

Directions

1. Préchauffer le four à 190 degrés. Couper le chou-fleur en bouquets et ne conserver que les hauts de bouquets. Les mixer jusqu'à obtention d'une semoule fine. Cuire la mixture dans un grand volume d'eau bouillante.
2. Egoutter le chou-fleur et cesser sa cuisson en le passant sous l'eau froide. Presser la semoule de chou-fleur dans un torchon propre pour retirer l'excédent d'eau. La déposer dans un saladier.
3. Ajouter l'oeuf, le parmesan, les herbes, le sel et le poivre. Bien mélanger et verser dans un plat à tarte préalablement recouvert de papier cuisson. Bien tasser la préparation et enfourner 20 min à 190 degrés.
4. Dans un bol, mélanger la purée de tomates, le basilic finement haché, le sel et le poivre. Détailler le fromage en dés.
5. Garnir le fond de pâte avec la sauce tomate. Disposer les tomates séchées, la charcuterie et le fromage. Enfournier pour 10 min. Avant de servir la pizza, mettre quelques feuilles de roquette.



Préparation

Temps de
préparation : 20

Temps de cuisson :
30 minutes