

PIZZA AU CHOU FLEUR



Temps de préparation: 30mn - Temps de cuisson: 30mn - Nombre de portions: 6

Ingrédients:

- 250g Emmental
- 500g Chou-Fleur
- 2 Oeufs
- 1 Oignon
- 1 Gousse d'ail
- 350g Tomates cerise
- 20g concentré de tomate
- - Sel
- 1cc Origan sec
- 125g Mozzarella
- - Basilic frais

Préparation:

- Préchauffer le four à 220°C Tapisser 2 plaques de four de papier cuisson et réserver.

- Mettre 500g de chou-fleur coupé en fleurette, 250g d'emmental et 2 œufs dans le bol, puis mixer 9 sec/vitesse 5 en vous aidant de la spatule. A l'aide d'une c. à soupe, façonner 6 boules de pâte (Ø 10 cm) et les disposer sur les plaques préparées. Enfourner et précuire 10 minutes à 220°C. A la sortie du four, couvrir les plaques d'un torchon et réserver.

- La garniture:

Mettre 1 oignon et une gousse d'ail dans le bol, puis hacher 4 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

- Ajouter 20g d'huile d'olive et rissoler 2 min/120°C/vitesse 1. Pendant ce temps, couper 12 tomates cerise (150 g env.) en quartiers et réserver.

- Ajouter les 200 g de tomates cerise restants, 20g de concentré de tomate, une pincée de sel et 1cc d'origan au contenu du bol, puis mixer 5 sec/vitesse 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Cuire 5 min/100°C/vitesse 1.

- Répartir la sauce tomate sur les bases de chou-fleur. Parsemer de mozzarella, enfourner et cuire 10 minutes à 220°C. A la sortie du four, parsemer de basilic et déguster chaud.