

# Pizza au CHOU-FLEUR

VALEUR NUTRITIVE: 163 kcal



## Pour la pâte :

1 tête de chou-fleur (500 g de fleurettes)  
1 œuf  
1 cuil. à café de psyllium blond  
Sel  
Origan séché

## Pour la garniture :

3 cuil. à soupe de coulis de tomate  
2 oignons  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 filet  
3 tomates cocktail  
1 poignée de jeunes pousses (roquette, mâche, épinards...)  
1 cuil. à soupe de graines de tournesol  
1 cuil. à soupe de graines de courge  
Sel

- Lavez les fleurettes de chou-fleur puis mixez-les jusqu'à la consistance d'une semoule.
- Versez dans un saladier, salez et faites cuire pendant 5 minutes au four à micro-ondes.
- Laissez refroidir pendant quelques minutes puis versez la semoule de chou-fleur au centre d'un grand torchon.
- Fermez le torchon et tordez-le pour en extraire un maximum d'eau. C'est fait ? Continuez ! Je suis sûre qu'il y a encore de l'eau à extraire ! (cette étape est importante, ne la négligez pas !).
- Préchauffez votre four à 190°C.
- Mélangez la pâte obtenue avec 1 œuf et le psyllium. Salez légèrement, saupoudrez d'origan et versez la pâte dans un moule à charnière (si vous n'en possédez pas, versez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson en formant un rond).
- Enfournes pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites revenir les oignons émincés avec l'huile d'olive pendant 10 minutes.
- Sortez la pâte du four, nappez-la de coulis de tomates et ajoutez les oignons puis les graines de courge et de tournesol.
- Enfournes à nouveau pendant 10 minutes.
- Coupez les tomates cocktail en tranches et déposez-les sur la pizza. Décorez avec les jeunes pousses, ajoutez un filet d'huile d'olive et servez.