Catégorie : "plat"

Pizza sans pâte à pain

(recette proposée par Jean Féron - mai 2017)

moyen

Pour 8 à 10 personnes - PREPARATION : 20 min - CUISSON : 45 min

Ingrédients

Pour la pâte

- Un demi choux fleur
- 70 g de Parmesan
- 80 g de Mozzarella
- 2 œufs
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 1 pincée de Paprika
- Sel, poivre

Pour la garniture

- 300 ml de sauce tomate (sauce pizza ou autre)
- 80 g de poivron rouge
- 80 g de poivron jaune
- 80 g de poivron vert
- 100 g de champignon
- 50 g d'olives noires
- Parmesan ou gruyère

Préparation de la pate

1. Hacher le choux fleur en petits morceaux et le mettre dans un saladier.
2. Recouvrer d'un film étirable que vous piquez avec une fourchette pour laisser partir la buée.
3. Faire cuire au four micro-onde pendant 10 minutes.
4. Une fois cuit l'écraser avec une fourchette.
5. Déposer le choux fleur dans un torchon et le tordre pour en extraire toute l'eau.
6. Une fois asséché en eau, le mettre dans un saladier.
7. Mélanger avec la mozzarella, le parmesan, les œufs, les gousses d'ail écrasées, la cuillère à soupe d'origan, le sel, le poivre et la pincée de paprika.
8. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
9. Etaler la pâte en rond (avec une fourchette) sur un papier sulfurisé pour obtenir un cercle de la grandeur d'une pizza (entre 25 à 30 cm).
10. Faire cuire 10 à 15 minutes à 180°C.

. . . / . . .

Catégorie : "plat"

Préparation de la pizza

1. Quand la pâte est cuite, étaler de la sauce tomate sur la surface de la pâte.
2. Disposer les morceaux de poivrons, les champignons et les olives.
3. Saupoudrer de gruyère ou de parmesan ou autre au choix.
4. Enfourner pendant 20 minutes à 180°C.

Remarques :

- *Pour la pâte vous pouvez ajouter d'autres ingrédients ou en supprimer tout en gardant la base, à savoir le choux fleur, le parmesan, la mozzarella, le sel et le poivre ;*
- *Même remarque pour la garniture*
- *Vous pouvez préalablement ébouillanter les poivrons pour mieux les digérer.*