

Pizza Healthy au chou-fleur avec ou sans Companion de Moulinex (+ vidéo)

BONJOUR À TOUS !

Etant une grande fan des pizzas, j'ai voulu tester une pizza que j'ai pas mal vu circuler sur les réseaux sociaux : la pizza avec une pâte au chou-fleur ! Au début j'étais septique ... mais après l'avoir essayé plusieurs fois j'adore !! Vous pouvez retrouver ma recette en vidéo également ! (lien plus bas)

Pour cette recette j'ai utilisé mon Companion mais cela peut se faire avec n'importe quel mixeur.

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :



- 1 chou fleur
- 80g de poudre d'amande
- 3 oeufs
- sel
- poivre
- herbes de provence

Pour la garniture (vous pouvez mettre ce dont vous avez envie) :

- fromage blanc
- sauce tomate
- jambon blanc
- viande de grison
- lardon de bacon
- gruyère allégé rapé



- sel
- poivre
- herbes de provence

RÉALISATION :

- Préchauffer le four à 200°
- Laver le chou fleur
- Mixer le cru (vitesse 12 pour le companion pendant 30 sec)
- Ajouter tous les ingrédients de la pâte et mixer à nouveau le tout pour obtenir une pâte homogène (vit 12 pendant 30sec)
- Étaler sur du papier cuisson
- Enfourner pour 15min

- Une fois la pâte pré-cuite ajouter la garniture, pour ma part j'ai fait 3 garnitures différents sur la pizza :
 - fromage blanc/lardon
 - tomate/jambon/mozza/gruyère
 - tomate/viande de grison/mozza/gruyère
- Enfourner pour 15min de nouveau !

Bon Appétit !

A BIENTÔT POUR UN NOUVEL ARTICLE !

BE HAPPY BE PINK
