

PIZZA CHOU FLEUR

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 750 grammes de chou-fleur soit 1/2 chou fleur
- 3 unités petites (S) d'oeuf, cru (159 g)
- 1CC de basilic, séché ou frais
- 1 cc d'ail séché, poudre
- 1 cc d'origan, séché
- 60 grammes de tomate, coulis
- 50 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge en fonction des goûts et de la digestion
- 1 tomate
- 150 grammes de poulet, filet, sans peau, cuit **ou** 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (120 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le chou fleur en deux, puis les fleurettes en morceaux et mixez-les.
- 2° Portez une casserole d'eau à ébullition, plongez le chou fleur et laissez cuire 5/6mn. Egouttez et déposez sur un torchon. Essorez plusieurs fois en pressant fort le torchon.
- 3° Préchauffez le four à 180°. Mettez dans un bol le chou-fleur, 2 oeufs, le basilic, l'ail et l'origan, salez et poivrez. Mélangez et façonner une boule. Déposez la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ecrasez et étalez la pâte.
- 4° Enfournez pour 15mn. A la sortie du four, étalez dessus le coulis de tomates. Ajoutez le fromage râpé, l'oignon, le poivron, la tomate coupée en dés, le poulet ou le jambon en morceaux.
- 5° Soupez d'origan, cassez l'oeuf restant au centre. Enfourez pour 7mn

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (706 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	437 kcal	22 %
LIPIDES	2 g	17 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	37 %
CHOLESTÉROL	47 mg	333 mg	111 %
SODIUM	74 mg	525 mg	22 %
GLUCIDES	3 g	21 g	7 %
SUCRES	2 g	13 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	15 g	59 %
PROTÉINES	6 g	42 g	—