



Pizza végétarienne à base de chou-fleur

Place à l'expérimentation : L'atelier cuisine d'aujourd'hui est dédié à **une recette « innovante »**, où nous allons expérimenter une nouvelle pratique. Il s'agit bien de faire **une pizza dont la pâte est composée de chou-fleur** (et non de farine).

Atout diététique ? Pizza légère et diététique et qui convient également aux personnes intolérantes au gluten.

INGRÉDIENTS

Pour 2 pizza moyenne – Temps de préparation: 30 min. – Temps de cuisson: 40 min. +-

Pâte de chou-fleur

- ✓ 2 Gros Chou-Fleur
- ✓ 2 œufs
- ✓ Sel/Poivre
- ✓ 3-4 cuillère à soupe de basilic frais (ou autres épices selon les goûts)
- ✓ 2 cuillères d'huile d'olive

Garniture

2 exemple de garnitures différentes

Pizza1 à l'épinard	Pizza2 aux champignons
1 bloc de mozzarella pour pizza	500 g de champignons de Paris
1 boîte de coulis de tomate	1 oignon
1 kg d'épinard frais	1 poivron
1 oignon	1 boîte de coulis de tomate
1 gousse d'ail	1 paquet de fromage râpé au choix (100 g)
sel, poivre, paprika	Sel, poivre
	Origan séché (ou autre herbes)

Préparation :

Pâte de Chou-Fleur

- ✓ laver le chou-fleur, retirer les feuilles qui l'entoure, soit râper ou mixer le chou-fleur afin d'obtenir une semoule fine.
- ✓ cuire environ **8-10 minutes aux micro-ondes** le chou-fleur râpé à puissance max (avec couvercle), ou au cuiseur vapeur.
- ✓ Verser le chou-fleur cuit dans un torchon de cuisine propre, le presser afin de rendre son jus. Cette étape est importante pour obtenir une pâte de pizza croustillante.
- ✓ **Une fois le chou-fleur bien essorée, le chou-fleur ressemble à une pâte, la verser dans un saladier**, ajouter les œufs, l'huile et l'assaisonnement (le sel, le poivre, le basilic frais haché ou autres épices/herbes au choix), Mélanger bien le tout.

- ✓ Placer une feuille de papier sulfurisé sur votre plaque de cuisson, ensuite étaler la pâte de chou-fleur à l'aide d'une grande cuillère en bois pour en faire une grande pizza ou deux petites pizzas de forme ovales.
- ✓ Mettre au four (sans garniture dans un premier temps) pendant **15-20 minutes à 220C**.
- ✓ Sortez ensuite la pâte à pizza précuite du four,



Garniture

- ✓ garnir selon l'envie ou selon la recette (2 exemples) : étaler une louche de coulis de tomates assaisonné d'épices et d'herbes (dans un bol, mélanger le coulis avec les épices/herbes/sel).
- ✓ **Pizza1 au épinard** : Dans le poêlon, faire cuire avec 1 cuillère d'huile d'olive les oignons émincés, l'ail écrasés avec les épinards (préalablement lavés et couper) pendant 5 minutes, assaisonner de sel, poivre et paprika. Etaler ensuite sur la pâte à pizza, ajouter du fromage mozzarella.
- ✓ **Pizza2 au champignon** : Laver, sécher, émincer finement en tranches les champignons, le poivron et en rondelle les oignons. Garnir de légumes et ajouter par-dessus du fromage râpé.
- ✓ Terminez la cuisson au four des 2 pizzas pendant **15 minutes jusqu'à l'aspect doré**.



Point diététique :

La pizza a tendance à avoir une mauvaise réputation : elle est considérée souvent comme une gourmandise mauvaise pour la santé. Cependant, la valeur nutritionnelle des pizzas dépend de la sauce et des produits dont on la garnit. La façon dont la pâte à pizza est faite a également un impact sur le nombre de calories et les éventuels effets bénéfiques/néfastes sur la santé.

C'est toutefois la garniture d'une pizza qui fait toute la différence en termes de nutrition. Les garnitures les plus caloriques sont le fromage, le lard, la crème et le pepperoni, un type de salami épicé. Les pizzas qui contiennent le moins de calories sont garnies de légumes comme les poivrons, les cœurs d'artichaut et les champignons. Comme le nombre de calories des pizzas peut varier énormément, les calories d'une pizza surgelée varie de 230 kcal à 300 kcal/100 g.

⇒ 1 pizza surgelée (360 g) = 680 kcal

Il est donc recommandé et préférable de faire la pizza soi-même et d'utiliser de la farine complète au lieu de la farine blanche raffinée pour améliorer la qualité nutritionnelle de la pizza (riche en fibres, vitamines, minéraux). Il a été prouvé que consommer des céréales complètes réduit le risque de problèmes cardio-vasculaires et de diabète de type 2. De plus, la pâte à pizza peut également se faire à base d'un légume comme ici, le chou-fleur. Place à la créativité, presque tous les légumes sont permis : brocolis, potiron, betterave rouge, panais, le céleri-rave... sauf certains légumes fibreux comme le poireau, le céleri vert, le chicon.