



## MA PIZZA AU CHOU-FLEUR



Pour 4 à 6 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 30 min

Pas vraiment une recette de terroir, si ce n'est un « terroir mental ». Cette technique vient des États-Unis où la tendance du gluten free s'est développée il y a déjà quelques années. Cette ingénieuse recette permet de remplacer la farine par une chapelure de chou-fleur. La pâte ne gonfle pas et ne possède pas d'élasticité, mais elle est légère, fondante au cœur et croustillante sur les bords. Et surtout, le goût de chou-fleur est à peine perceptible. À essayer d'urgence, intolérants au gluten ou pas...

Préchauffez le four à 200°C (th.7). Lavez et séchez le chou-fleur. Coupez les fleurettes et mixez-les très finement. Pressez le chou à fond dans un torchon pour en extraire le maximum d'eau. Ajoutez l'œuf et le gruyère, poivrez légèrement et mélangez intimement. Sur une plaque à pâtisserie couverte de papier cuisson, étalez la pâte obtenue de façon à former un disque de 30 cm de diamètre environ. Enfourez et laissez cuire 15 min. Coupez les anchois en deux dans la longueur et la mozzarella en lamelles. Sortez la pâte du four, répartissez la sauce tomate, la mozzarella, puis déposez les anchois en étoile. Ajoutez le jambon en morceaux, le basilic effeuillé et l'origan, puis arrosez d'un trait d'huile d'olive, poivrez et enfourez. Laissez cuire 15 min. À la sortie du four, saupoudrez de piment d'Espelette.

**Pour la pâte**  
500 g de fleurettes de chou-fleur  
1 œuf  
50 g de gruyère râpé

**Pour la garniture**  
5 filets d'anchois à l'huile  
150 g de mozzarella  
100 g de sauce tomate bien réduite  
ou Pizzassimo® en boîte  
50 g de jambon cru en tranches  
très fines  
Quelques feuilles de basilic  
Quelques pincées d'origan  
1 filet d'huile d'olive  
1 pincée de piment d'Espelette  
Poivre

*Les conseils de Julie —*

Il est important de presser le chou bien à fond pour éviter que la pâte soit grumelleuse.

