

IDÉE RECETTE



Pour 1 pizza (2 personnes):

- 500g courgettes rapées
- 80g poudre d'amande
- 40g parmesan
- 2CS graines de chia
- épices « mélange italien » (origan, etc..)
- 1cc ail en poudre
- fleur de sel, poivre



*La voilà...la fameuse PIZZA IG bas !
À garnir selon vos envies*

- Préchauffer le four à 180 degrés (chaleur tournante ou fonction pizza si votre four le permet)
- Presser les courgettes dans une passoire puis dans un linge pour enlever le maximum d'eau (cela sera la clé pour la réussite de votre pâte).
- Dans un saladier, mélanger les courgettes, la poudre d'amande, les graines de chia, le parmesan, les épices, l'ail, du sel et du poivre
- Étaler cette pâte avec les mains sur une plaque recouverte de papier cuisson (papier sulfurisé). La pâte doit faire 3-4mm d'épaisseur.
- Enfourner pour 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée et moelleuse (augmenter le temps de cuisson si vous aimez la pâte plus croustillante).
- Garnir la pâte avec les ingrédients de votre choix (mozza, jambon, thon, légumes, etc...) et faire dorer quelques minutes en position grill (chaleur maximum sur votre four)

Bon appétit

