



# PIZZA CÉTRO-CHOU

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



1 pizza

Préparation 20 min

Cuisson 25-30 min

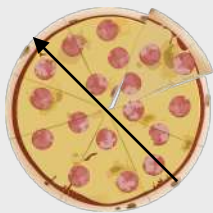
## ATKINS

Pâte à pizza = 5 parts

Kcal : 114 kcal  
Lipides : 7,1 g  
Glucides : 5 g  
Protéines : 7,3 g

Garniture = 0,5 part

Kcal : 323 kcal  
Lipides : 24,8 g  
Glucides : 0,5 g  
Protéines : 23,8 g



20 cm ø



Astuces



\* Il est possible d'ajouter des herbes (origan, herbes de Provence) dans la pâte afin de l'aromatiser. Vous pouvez aussi la garnir à votre goût en prenant bien en compte les parts de glucides en fonction des aliments choisis.



## INGRÉDIENTS

- 200 g de chou-fleur cru (non congelé)
- ½ oeuf
- 25 g de gruyère râpé
- Sel, poivre
- Garniture : fromage + 1 tranche de jambon + 16 g de crème fraîche entière

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C.

Laver le chou-fleur, puis l'essuyer pour enlever le plus d'eau possible à l'aide d'un torchon. Mixer le chou-fleur très finement à l'aide d'un mixeur (ou d'une râpe).

A l'aide d'un Sopalin ou d'un torchon, enlever le plus d'eau possible (répéter l'étape autant de fois que nécessaire). Il faut éviter que la pâte soit humide.

Ajouter l'œuf, le gruyère, le sel et le poivre puis mélanger.

Étaler la pizza sur une plaque. Faire cuire 20 minutes (la pâte doit être un peu dorée).

Garnir la pizza avec la crème fraîche, le gruyère et le jambon. Repasser la pizza au four (à 200°C ou au grill).