

Green pizza



p196 Extrait de « Vegan », Marie Laforêt, ed. la Plage, Paris, 2014

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients :

100g de choux de Bruxelles

50g de mange tout

1càs d'huile d'olive

1 pâte à pizza (version cétogène, référez-vous à une recette précédente... « pizza keto »)

feuilles de coriandre

sel poivre

Pour le pesto

60ml d'huile d'olive

90g de pignons de pin OU de graines de tournesol

20g de feuilles de basilic

2càs de jus de citron frais

1/2 càc de sel

Pour la crème de courgettes

2 courgettes

1càs d'huile d'olive

100ml de crème de soja

1 gousse d'ail

2càs de feuilles de coriandre

1 càs de purée de sésame

1càc de jus de citron frais

1/2 càc de sel

Poivre

Préparation

Préparer le pesto en mixant tous les ingrédients ensemble et réserver. Couper les courgettes en dés. Les faire sauter 5min dans l'huile d'olive puis mixer avec les autres ingrédients de la crème de courgettes. Réserver. Couper les choux de Bruxelles et les manges-tout en 4, puis les faire sauter dans une poêle avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Abaisser la pâte à pizza sur une plaque puis étaler la crème de courgettes et répartir les légumes. Cuire environs 20min à 200 °C(th 6-7). Garnir de petites touches de pesto et de coriandre fraîche.