

PIZZA A LA PATE DE COURGETTES (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [PLAT ET RECETTE](#)

Ingrédients :

- 500 g de courgettes
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 œuf
- 120 g de farine
- 15 g d'huile d'olive
- 240 g de sauce tomate
- 240 g de Mozzarella
- origan

Préparation :

- Mettre dans le bol, les courgettes coupées en morceaux avec une 1/2 cuillère à café de sel
- puis mélanger 3 secondes à vitesse turbo
- réserver et égoutter dans une passoire
- Remettre les courgettes égouttées dans le bol et ajoutez l'œuf, la farine et l'huile d'olive,
- mélanger 1 minute à vitesse 2
- Verser la préparation dans une plaque recouverte de papier sulfurisé
- puis enfourner 20 minutes à 200°C
- Étaler la sauce tomate sur la pâte
- Ensuite déposer les tranches de mozzarella
- saupoudrer l'origan
- puis remettre au four pendant 12 à 15 minutes

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations

THERMOMINOUX 2019

<http://thermominoux.over-blog.com>