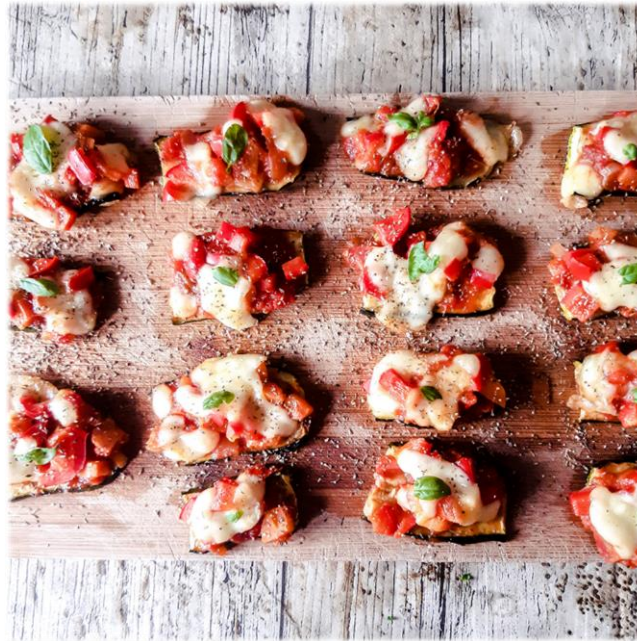


Pizza courgettes



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

1 heure

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

2 courgettes

280 g de tomates concassées

1 échalotte

1 boule de mozzarella (env. 120 g)

Romarin

Env. 4 c.c. de ghee (beurre clarifié)

1 gousse d'ail

1 poivron

2 tomates

Sel

Herbes de Provence



Pour réaliser la recette :

1. Détailler les courgettes dans le sens de la longueur sur env. 1 cm de largeur
2. Dans une poêle, faire chauffer 1 c.c. de ghee et faire dorer les courgettes env. 3 minutes de chaque côté
3. Préparer une sauce tomate pour garnir les courgettes :
 - Détailler l'échalotte
 - Faire revenir l'échalotte dans du ghee
 - Ajouter l'ail écrasé puis les tomates concassées
 - Saler et ajouter les herbes aromatiques
 - Laisser mijoter env. 30 min. à couvert
4. Préchauffer le four à 200°
5. Couper des rondelles de tomates et de mozzarella et détailler le poivron en petits dés
6. Récupérer les courgettes puis :
 - Napper de sauce tomate
 - Disposer une rondelle de tomates
 - Quelques dés de poivron
 - Une rondelle de mozzarella
7. Enfourner env. 10 min. à 200°

Coin des astuces

- Comme pour cette pizza à base de courgette, de nombreux légumes peuvent être employés pour remplacer la pâte à pizza comme de [la patate douce](#) ou encore de [l'aubergine](#)
- Le principe est toujours le même : On cuit le légume qui sert de pâte (à la poêle ou au four) puis on garnit comme une pizza et on enfourne quelques minutes pour faire fondre le fromage