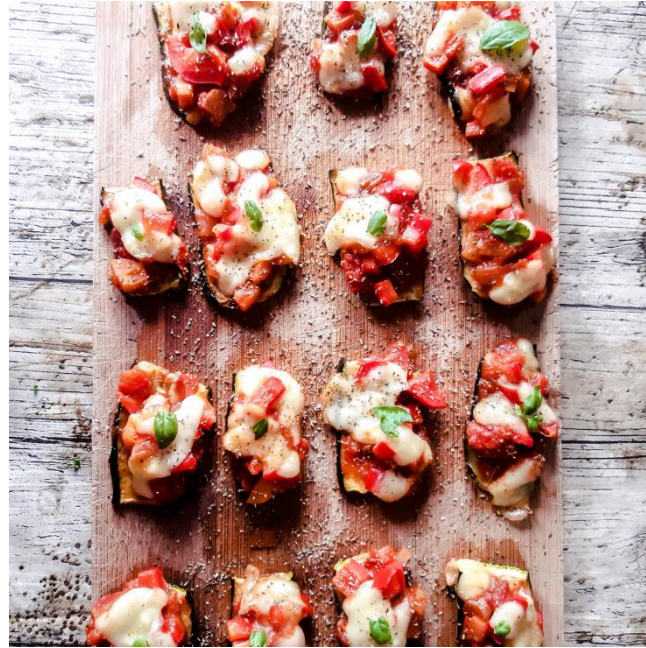


## Pizza courgettes



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

1 c.s. de ghee (beurre clarifié) ou d'huile cuisson

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.s. de ghee ou d'huile cuisson 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
- La « garniture pizza » utilisée ici peut être remplacée par une garniture ratatouille et oeuf comme dans cette [recette de patate douce rôtie avec ratatouille et oeuf](#)