



MINI-PIZZAS À BASE DE POIS CHICHES

INGREDIENTS POUR 4 PORTIONS

Base de la pâte :

- 240 g de pois chiches cuits (poids égoutté)
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café d'origan ou d'herbes de Provence, sel
- (facultatif) 1 cuillère à soupe de farine (pois chiche ou autre) si la pâte est trop humide

Garniture :

- 150 g de sauce tomate
- 100 g de mozzarella râpée
- légumes au choix : champignons, poivrons, courgettes, olives
- (facultatif) un peu de jambon ou de thon

En utilisant pois chiches et farine de pois chiches, vous avez une recette sans gluten.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mixez les pois chiches, les œufs, l'huile d'olive, le sel et les herbes jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
3. Sur une plaque avec papier cuisson, formez 8 à 12 petits disques (environ 1 cm d'épaisseur).
4. Précuisez 10 minutes pour que la base se tienne.
5. Ajoutez la sauce tomate et la garniture.
6. Remettez au four 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde.

✓ **Repère pratique** : 60 g de pois chiches cuits + ½ œuf ≈ 2 à 3 mini-pizzas par personne.

💡 **Astuce** : on peut aussi faire une grande pizza avec la même pâte et la découper ensuite.

✚ **Vous pouvez réaliser une recette 100% végétarienne.**

