

# PIZZA AU SAUMON, ASPERGES & PESTO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 pâte à pizza (**recette sur le blog**)
- Crème fraîche épaisse entière 20 cl
- Saumon ou truite fumé(e) 200g
- 1 boule de mozzarella ≈ 125g
- 1 à 2 oignons rouges ≈ 200g
- ½ botte d'asperges ≈ 250g
- Sauce pesto 50g (**recette sur le blog**)

## Astuces :

- Base crème fraîche ou sauce tomate (**recette sur le blog**).
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Les asperges sont disponibles de Février à Juin (sinon surgelées ou en conserve).
- Précuire les oignons ≈ 10 minutes pour une meilleure digestion.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour pizza de 4 à 6 personnes**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher et **émincer** les oignons.
3. **Découper** et jeter les extrémités dures des asperges puis découper les asperges en 2 dans le sens de la longueur.
4. Découper le saumon/la truite fumé(e) en  **fines lamelles**.
5. Sur une grille à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé :
6. **Étaler** la pâte à pizza et **replier** les bords.
7. **Étaler** la crème fraîche sur toute la surface.
8. **Disposer toute la garniture** : la mozzarella, les oignons, le saumon ou la truite, les asperges puis déposer de la sauce pesto à plusieurs endroits.
9. Enfourner **environ 30 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).



@Recettes100faim.fr