



PIZZA AUX ASPERGES ET MOZZARELLA

Une recette de pizza aux asperges, mozzarella, bacon, olives et ail, parfaite pour déguster autrement les asperges. Vous pouvez supprimer le bacon pour une version veggie.

🕒 30 minutes

🕒 4 heures

🍴 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de farine de blé T80
- 110 ml eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- du sel
- 100 grammes de mozzarella au lait de vache
- 90 grammes d'asperge
- 80 ml crème de soja
- 45 grammes de tomate séchée
- 30 grammes de filet de bacon
- 30 grammes d'olive noire
- 1 gousse d'ail

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient versez la farine, le sel, l'huile d'olive et l'eau tiède. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Réalisez un disque de pâte sur 1 cm d'épaisseur et disposez-le sur la plaque/grille du four chemisé. Laissez lever la pâte pendant 3h.
- 2° Dans un bol versez la gousse d'ail pressée, les tomates hachées et la crème. Mélangez et versez la préparation sur la pâte à pizza.
- 3° Par dessus ensuite disposez les asperges cuites à l'anglaise. Pour cela il faut avoir coupé leur pied au préalable puis les avoir plongé dans l'eau bouillante pendant 8 min jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Plongez-les dans l'eau glacée pour garder leur vert, égouttez-les et mettez-les sur la pizza.
- 4° Ensuite versez dessus les morceaux de bacon, et de mozzarella de façon uniforme avec les olives. Et enfournez à 230°C pendant 10 minutes.
- 5° Astuce : Le but de cette recette est d'utiliser autrement les asperges de saison. Mais suivant le mois de réalisation vous pourrez remplacer celles-ci par des champignons, aubergines grillées ou bouquets de chou-fleur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [356 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 163 kcal | 580 kcal | 29 % |
| PROTÉINES | 8 g | 28 g | 57 % |
| GLUCIDES | 24 g | 86 g | 33 % |
| SUCRES | 3 g | 12 g | 13 % |
| LIPIDES | 8 g | 30 g | 43 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 9 g | 44 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 9 g | 37 % |
| SODIUM | 165 mg | 585 mg | 24 % |