

Salade niçoise au thon frais et à la fougasse

Salade niçoise au thon frais et à la fougasse

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 minutes

Pour 6 personnes

Ingédients

1 tranche de thon frais blanc ou rouge (environ 500 g) 3 oeufs 6 tomates parfumées 1 poivron vert 100 g de très jeunes fèves écossées 1 concombre 100 g d'olives de Nice 10 anchois à l'huile d'olive 1 petite fougasse nature 2 oignons frais 1 bouquet de basilic 1 gousse d'ail 8 cuillères à soupe d'huile d'olives poivre

Préparation

Plongez les oeufs 10 min dans de l'eau bouillante pour les cuire durs, égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide puis laissez-les refroidir.

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, mettez le thon à revenir à feu vif 10 min en le retournant à mi-cuisson, puis baissez le feu, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 15 min. Laissez-le refroidir, puis retirez la peau et l'arête centrale et effeuillez-le à la fourchette.

Lavez les tomates et le poivron, essuyez-les, retirez les pédoncules des tomates et coupez-les en quartiers. Ouvrez le poivron, débarrassez-le de ses graines et de ses filaments blancs, détaillez-le en petits dés. Pelez le concombre en laissant un peu de vert, coupez-le en quatre dans le sens de la longueur, éliminez les pépins, puis recoupez les morceaux en tronçons.

Attendrissez les fèves 2 à 4 min dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide (si nécessaire, retirez la peau). Egouttez les anchois, pelez et émincez finement les oignons, ciselez le basilic. Ecalez les oeufs durs et coupez-les en quartiers. Epluchez la gousse d'ail et frottez-en l'intérieur d'un saladier.

Coupez la fougasse en grosses tranches puis détaillez-les en petits cubes. Rassemblez dans le saladier le thon effeuillé, les quartiers de tomates, le poivron, le concombre, les oignons, les anchois coupés en trois, les olives, les fèves, le basilic et les dés de fougasse. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et mélangez délicatement. Ajoutez les oeufs durs au dernier moment et servez bien frais.

Le bon accord vin

un côtes-du-luberon 2002

Notes personnelles