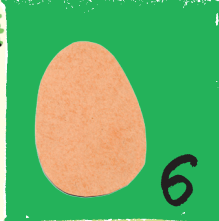
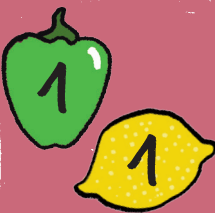
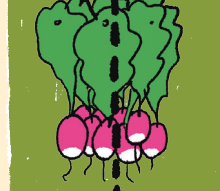
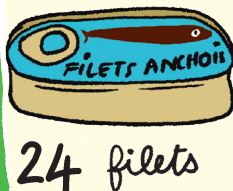


La salade niçoise

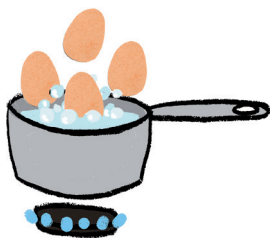
Région : Provence-Alpes-
Côte d'Azur
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 8 min



Il te faut →

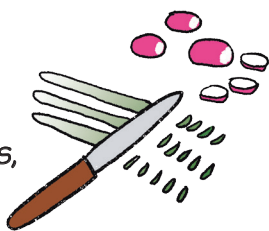


1 Je mets une casserole d'eau sur le feu et, à ébullition*, j'y plonge doucement les œufs et les laisse cuire pendant 8 min. Je les sors ensuite avec une écumoire*, puis les passe sous l'eau froide avant de les écaler*.

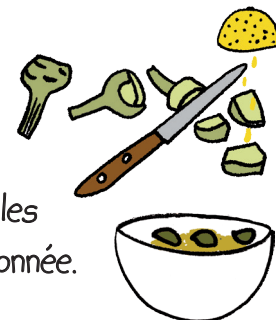


2 Je rince tous les légumes sous l'eau fraîche. Je coupe les tomates en quartiers et les épépine. J'ôte le pédoncule et les graines intérieures du poivron, et le coupe finement.

3 J'ôte la queue et les feuilles des radis avant de les découper en rondelles. J'émince* les cébettes, le céleri et j'écosse les fèves.



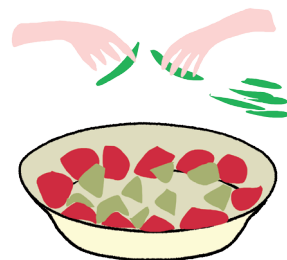
4 J'enlève les feuilles les plus dures des artichauts, je coupe les épines des autres et les détaille en quartiers. Je réserve* les artichauts dans un peu d'eau citronnée.



5 Je rince les filets d'anchois sous l'eau fraîche.



6 Dans un grand plat, je dispose les quartiers de tomates puis tous les légumes et les olives. J'émiette le thon au milieu et dispose les œufs durs coupés en quartiers sur le pourtour. Je sale, je poivre et arrose d'huile d'olive. Je décore avec les anchois et quelques feuilles de basilic.



Le petit secret

Pour enlever facilement la peau des tomates, je les plonge quelques instants dans l'eau bouillante.

Certains ajoutent des haricots verts et des pommes de terre, mais la vraie salade niçoise n'est composée que de crudités et n'est jamais vinaigrée.

Le grain de sel du chef

