



SALADE NIÇOISE



Temps de préparation
25 minutes



Temps de cuisson
15 minutes



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 personnes

1 laitue ou toute autre salade verte
6 tomates
1 concombre
300g de haricots verts
3 œufs
2 oignons rouges
100g d'olives noires
1 bouquet de basilic
2 petites boîtes de thon
1 boîte d'anchois
Huile d'olive
Vinaigre balsamique
Sel, poivre

Préparation de la recette

Laver la laitue.

Eplucher le concombre et le couper en rondelles.

Couper les tomates en quartiers.

Couper les oignons rouges en fines lamelles.

Cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les plonger dans de l'eau glacée afin de faciliter l'écalage. Les écaler.

Pendant la cuisson des œufs, ébouillir les haricots et les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Vérifier la cuisson. Les égoutter et les plonger dans de l'eau glacée afin de les garder bien verts.

Dressage et finition

Dresser votre plat et proposer l'assaisonnement à part afin que chacun se fasse plaisir...

IDÉE DE MENU

Salade niçoise

...

Barbecue avec un tian de légumes et/ou un crumble de courgettes

...

Tiramisu aux pêches



Je propose une vinaigrette (voir la recette page suivante) ou une mayonnaise mais un filet d'huile d'olive fera également l'affaire !



Lors de la cuisson des œufs, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau qui servira à coaguler le blanc en cas de fissure de la coquille !

Une salade idéale pour le barbecue que je sers également dans des pains à pan bagnat pour le pique-nique...