



# SALADE NIÇOISE AU THON FRAIS

## AVEC UNE VINAIGRETTE AUX ANCHOIS ET DES ŒUFS DURS



INGRÉDIENT SPÉCIAL



**GRENAILLES**

La grenaille désigne un petit calibre et non une variété de pomme de terre. Elle doit être récoltée avant maturité pour conserver sa chair particulièrement fondante.



Pommes de terre



Haricots verts \*



Œuf de poule élevée en plein air \*



Laitue \*



Mini-tomates Roma \*



Estragon frais \*



Cerfeuil frais \*



Échalote



Gousse d'ail



Anchois \*



Steak de thon frais \*



Olives et câpres

30-35 min

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

La salade niçoise, ou salade nissarda, était à l'origine la salade des pauvres, composée uniquement de trois ingrédients : des tomates, des anchois et de l'huile d'olive. Celle-ci est particulièrement riche et savoureuse car elle est préparée avec du thon frais.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, petite casserole, petit bol et poêle (à griller).

Recette de salade niçoise au thon frais : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Coupez les **pommes de terre** en deux. Versez de l'eau à hauteur, puis ajoutez une pincée de sel, portez à ébullition et faites cuire 12 à 14 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



### 2 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Dans l'autre casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire les **haricots** al dente, soit 8 à 10 minutes. Égouttez.



### 3 CUIRE À L'EAU ET COUPER

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la petite casserole. Ajoutez 1 **œuf** par personne et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide. Pendant ce temps, déchirez grossièrement la **laitue**. Coupez les **mini-tomates Roma** en quarts.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Ciselez les feuilles de **cerfeuil** et d'**estragon**. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Égouttez les **anchois** en conservant l'huile. Coupez les filets très finement. Dans le petit bol, mélangez le **cerfeuil**, l'**estragon**, l'**échalote**, l'**ail**, les **anchois**, le vinaigre de vin rouge, la moutarde et ½ cs d'**huile des anchois** par personne. ★



### 5 CUIRE LE THON

Enduisez les **steaks de thon** d'huile et d'olive. Faites chauffer la poêle (à griller) à feu moyen et faites-les cuire 2 à 6 minutes par côté selon votre préférence. Salez et poivrez. L'intérieur doit rester rose ★★.

★★**CONSEIL** : Attention ! Si vous êtes enceinte ou que vous cuisinez pour des enfants, faites cuire les steaks de thon 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.



### 6 SERVIR

Coupez les **œufs** en quartiers. Disposez les **pommes de terre**, la **salade**, les **haricots**, les **tomates**, les **œufs**, les **câpres**, les **olives** et les **steaks de thon** sur les assiettes, mais sans les mélanger. Arrosez avec la vinaigrette et poivrez à votre guise.

★**CONSEIL** : La vinaigrette est assez épaisse, un peu comme du pesto. Si vous la préférez plus liquide, ajoutez un peu d'huile d'olive vierge extra.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) *	75	150	225	300	375	450
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Laitue (cœur) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tomates Roma (g) *	75	125	175	250	275	325
Estragon frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Cerfeuil frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Anchois (boîte) 4) *	½	1	1½	2	2½	3
Steak de thon frais (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olives et câpres (g)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2724 / 651	401 / 96
Lipides (g)	22	3
Dont saturés (g)	4,2	0,6
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	6,9	1,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	3,0	0,4

## ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !