

SALADE NIÇOISE

Mai 2010 (Actualisé en mai 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 petit concombre
- ★ 8 tomates allongées fermes (Roma)
- ★ 2 petits poivrons verts
- ★ 4 cebettes (ou oignons blancs frais)
- ★ 150 g de fèves fraîches écosées
- ★ 4 artichauts poivrade
- ★ 150 g d'olives noires de Nice
- ★ 4 œufs
- ★ 2 brins de basilic
- ★ 1 boîte d'anchois à l'huile (50 g)
- ★ 1 boîte de 200 g de thon à l'huile
- ★ 1 citron jaune
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre (facultatif)
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 bols, Casserole, Plat

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : Non évalué



Recette :

Mettre les œufs dans une casserole d'eau, porter à ébullition et continuer la cuisson 10 minutes à petits bouillons. Les rafraîchir. Laver concombre, tomates et poivrons, les sécher. Ouvrir les boîtes d'anchois et de thon et en égoutter le contenu. Couper les tomates en quatre. Couper les poivrons en rondelles fines en éliminant pédoncule, graines et parties blanches. Nettoyer les cebettes, garder 10 cm de tige verte, et les détailler en quatre sur la longueur. Peler le concombre avec un économe en laissant une bande de peau sur deux, le débiter en rondelles. Couper le citron en deux et en extraire le jus dans un bol. Tourner les artichauts : garder 5 cm de tige, la peler, éliminer les feuilles et couper le cœur en quatre.

Citronner les morceaux d'artichauts. Écaler les œufs, les couper en quatre. Ciseler finement le basilic. Dans un bol mettre une cuillerée à soupe d'eau (ou le vinaigre), une pincée de sel et remuer pour le dissoudre. Ajouter le poivre, le basilic et l'huile. Bien homogénéiser. Disposer harmonieusement tous les ingrédients dans un plat et arroser d'assaisonnement.

📌 L'artichaut violet dit « poivrade » est une espèce du sud de l'Europe de l'ouest, de petite taille, de forme conique, aux feuilles violettes. Cueilli avant maturité, donc tendre et dépourvu de foin, on le trouve sur les étals au printemps.

Boisson :

Un rosé de Cassis, de Côtes de Provence ou de Côtes du Rhône servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.