



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Salade niçoise

Pour 4 personnes | Très facile

62 min | **2.58€** La portion (prix indicatif)



Chacun à sa recette de recette, nous, on a la nôtre qu'on vous partage.

Suggestion pour pimper votre recette

Ajoutez (ou remplacez le thon) des filets d'anchois à l'huile pour une version plus traditionnelle.

Ajoutez du concombre, poivron ou des cœurs d'artichaut.

Les ingrédients

- **250 g** de Pomme de terre pour salade
- **2 pièce** de Oeuf
- **2 pièce** de Tomate
- **0.25 pièce** de Oignon rouge
- **125 g** de Haricot vert frais
- **1 pièce** de Salade coeur de romaine
- **100 g** de Filet de thon à l'huile d'olive en conserve
- **20 pièce** de Olive noire dénoyautée
- **1.5 c à s** de Câpre
- **1.5 c à c** de Vinaigre de vin blanc
- **1.5 c à c** de Moutarde classique
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **1 gousse** de Ail
- **5 c à s** de Huile d'olive

Étapes de préparation



Préparation : 35 min



Cuisson : 27 min



Attente : 0 min

Les pommes de terre

Selon la taille sur votre zone de cuisson, faites cuire 250 g de pommes de terre, 2 œufs et 125 g de haricots verts

(cf. Sauce et finitions>N°5) en même temps.

Sinon, suivez l'ordre des étapes ci-dessous.

- 1 Lavez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole sans les éplucher.
Versez de l'eau froide pour les submerger (le niveau de l'eau doit être environ à une phalange de plus que celui des pommes de terre).
Salez généreusement.
- 2 Portez à ébullition à feu fort puis faites cuire 18 à 20 min à petit frémissement.
- 3 Vérifiez la cuisson avec une pointe de couteau plantée au centre d'une pomme de terre.

Les œufs

En parallèle, préparez les œufs.

On vous propose ici deux méthodes : une rapide et une (plus longue) mais qui permettra une cuisson parfaite du blanc et du jaune en conservant une couleur jaune pétante de l'œuf (et non verdâtre).

Vous l'aurez compris, nous avons une préférence pour la seconde ;)

- 4 Méthode 1 :
Portez un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole pour que les œufs soient complètement submergés.
Facultatif : préparez un saladier avec de l'eau froide et des glaçons si vous en avez.
Quand l'eau bout, plongez les œufs et baissez le feu pour garder un petit frémissement.
Comptez 10 min de cuisson pour des œufs moyens.
Après la cuisson, refroidissez-les sous un filet d'eau froide ou dans le bain d'eau glacée.
Pour enlever facilement la coquille, laissez les œufs 5 à 10 min dans l'eau froide, puis écalez-les.
- 5 Méthode 2 :
Placez les œufs dans une casserole. Recouvrez-les avec de l'eau froide (le niveau de l'eau doit être environ à une phalange de plus que celui des œufs).
Portez à une grosse ébullition à feu fort.
Enlevez la casserole du feu, couvrez-la et laissez les œufs 10 min dans l'eau bouillante.
Après 10 min, égouttez les œufs. Refroidissez la casserole et les œufs une minute sous l'eau froide.
Submergez les œufs d'eau froide et laissez à nouveau 10 min.
Après 10 min, vous pouvez les écaler.

Sauce et finitions

- 6 Lavez 2 tomates.
Enlevez leurs pédoncules. Astuce : utilisez une cuillère à pomme parisienne (la "cuillère à melon") ou un couteau à tourner les légumes (ceux avec une lame recourbée).
- 7 Coupez les tomates en 8 ou 10 quartiers selon leurs tailles.
Salez les morceaux puis mettez-les dans une passoire pour égoutter le jus. Mettez de côté.

- 8 Coupez 1/4 d'oignon rouge en fines lamelles.
- 9 Égouttez et refroidissez les œufs dans de l'eau froide (cf. instructions plus haut).
- 10 Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Ajoutez les haricots verts. Faites cuire 5 à 7 min. Vérifiez la cuisson dès 5 min pour les garder un peu croustillants. Préparez un saladier d'eau glacée avec des glaçons pour refroidir les haricots après la cuisson.
- 11 Préparez la vinaigrette : mélangez dans un bol tous les ingrédients, soit :
1.5 càc de vinaigre de vin blanc, 1.5 càc de moutarde, un citron jaune non traité sur lequel vous prélèverez 2 càs de jus et ½ càc de zeste, 1 gousse d'ail, 5 càs d'huile d'olive
Utilisez une râpe ou un presse-ail pour hacher finement l'ail.
- 12 Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez-les sans les rincer. Laissez refroidir quelques minutes jusqu'à pouvoir les manipuler.
- 13 Coupez les pommes de terre en 2 ou 3 selon leurs tailles, sans les éplucher. Arrosez-les de deux càs de vinaigrette et mélangez. Mettez de côté en attendant.
- 14 Égouttez les haricots quand la cuisson est terminée. Refroidissez-les dans un bain d'eau froide et séchez-les avec un linge. Coupez-les en deux.
- 15 Écalez les œufs. Coupez-les en 4 ou 6 quartiers.
- 16 Mettez la salade en morceaux dans le fond d'un plat creux ou un saladier.
- 17 Arrosez d'1 càs de vinaigrette, salez et poivrez.
- 18 Ajoutez dessus : pommes de terre, haricots verts, tomates, œufs, une vingtaine d'olives, 100 g de thon, de l'oignon rouge, 1.5 càs de câpres et (facultatif) anchois.
- 19 Arrosez généreusement de vinaigrette. C'est prêt !