

Salades
Salade niçoise



45 min 30 min 15 min **0** **308**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
salade niçoise**

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 500 g **Tomate(s) cerise**
 1 **Concombre**
 1 **Poivron(s)**
 20 **Olives noires**
 500 g **Fèves**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**

**Ingrédients pour la
sauce**

35 g **Filet(s) d'anchois**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 0.5 **Citron(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson des oeufs

- 1 Cuire les oeufs durs. Compter 10 minutes.
- 2 Vider l'eau de la casserole et rafraîchir les œufs sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson.
- 3 Retirer la coquille des œufs.
- 4 Les réserver au frais.

Étape 2

Cuisson des fèves

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition.
- 2 Plonger les fèves dans l'eau bouillante.
- 3 Compter 5 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition.
- 4 Egoutter les fèves.
- 5 Les plonger dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson et préserver leur couleur verte.
- 6 Retirer la peau amère des fèves.
- 7 L'utilisation de fèves pelées surgelées épargne cette étape un peu fastidieuse. Dans ce cas, diviser le poids par 1,5 et respecter le temps de cuisson indiqué sur le sachet.

- 8 Les réserver au frais.

Étape 3

Préparation de la salade

- 1 Eplucher l'ail, l'émincer finement.
- 2 Réserver la moitié des filets d'anchois et hacher grossièrement le reste au couteau.
- 3 Presser un demi citron.
- 4 Dans un grand saladier, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, les anchois hachés et l'ail émincé.
- 5 Saler et poivrer.
- 6 Découper les tomates en quartiers.
- 7 Préparer et émincer le poivron.
- 8 Eplucher le concombre, le détailler en dés.
- 9 Dénoyauter et couper les olives en rondelles.
- 10 Eplucher et émincer l'oignon rouge.
- 11 Mélanger tous les légumes avec la citronnette aux anchois.
- 12 Couper les œufs en quatre.

Étape 4

Dressage

- 1 Répartir la salade dans des bols de manière équitable.
- 2 Décorer avec les œufs durs et les anchois réservés.