

Tartines et sandwichs

Pan bagnat



30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

804

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

4 Pain(s) de campagne

80 g **Mesclun**

280 g **Thon au naturel**

16 **Filet(s) d'anchois**

2 Tomate(s)

1 Poivron(s)

4 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

1 Oignon(s)

8 c. à soupe **Huile d'olive**

1 Sel

Étape 1

Préparation du pan bagnat

- 1** Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y faire durcir les œufs pendant 10 minutes. Les passer sous l'eau froide, les écaler et les couper en tranches.
- 2** Laver les tomates et les couper en tranches. Laver et émincer le poivron.
- 3** Eplucher et hacher l'oignon.
- 4** Couper les pains en deux. Mouiller chaque moitié avec de l'huile d'olive.
- 5** Disposer une moitié de chaque pain sur le plan de travail.
- 6** Sur chacune d'entre elles, disposer du mesclun préalablement lavé, des tranches de tomate, des lamelles de poivron et des tranches d'œuf dur.
- 7** Ajouter les oignons, le thon en miettes et 4 filets d'anchois par pain. Saler légèrement.

Étape 2

Dressage

- 1** Fermer chaque sandwich avec les moitiés de pains restants puis servir.