Tartines et sandwichs

Pan bagnat

30 min	20 min	10 min	0	804
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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'oeuf 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.