Didier Coly

Salades

Salade niçoise thon frais snacké

1h15	1h	15 min	0	665
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Egueuter les haricots verts à la main en cassant chaque extrémité, réserver dans un saladier.
2. Verser de l'eau dans une casserole, ajouter du gros sel et déposer les oeufs. Porter à ébullition sur feu vif.
3. Compter 7 à 8 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.
4. Faire chauffer une autre casserole d'eau avec du gros sel et porter à ébullition. Remplir un saladier d'eau glacée.
5. A ébullition, plonger les haricots verts dans l'eau et les laisser cuire pendant environ 6 minutes.
6. Après 8 minutes, débarrasser les oeufs avec une écumoire, les plonger dans le saladier d'eau froide. Puis les réserver dans un bol.
7. Avec une pince, débarrasser les haricots verts dans le saladier d'eau froide.
8. Egoutter les haricots verts à l'aide d'une écumoire, les réserver dans un bol.
9. Ôter le pédoncule des tomates, les couper en gros quartiers avec un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.

Avec un couteau éminceur, couper les coeurs

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade niçoise

- 320 g **Thon**
- 400 g **Haricots verts**
- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 4 **Tomate(s)**
- 24 **Olives noires**
- 8 **Coeur(s) d'artichaut**
- 8 **Anchois frais entier(s)**
- 1 botte(s) **Coriandre**
- 4 **Laitue(s)**
- 10 cl **Sauce soja**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la vinaigrette

- 30 cl **Huile d'olive**
- 5 cl **Jus de citron**
- 30 g **Moutarde**
- 10 cl **Vinaigre de Xérès**
- 5 cl **Sauce soja**
- 1 **Sel**

10 Avec un couteau éminceur, couper les coeurs d'artichauts en quatre, les réserver dans un saladier.

11 Presser le citron à l'aide d'un presse-agrumes puis verser le jus dans un saladier.

12 Ajouter la moutarde, mélanger avec un fouet pour émulsionner.

13 Ajouter le vinaigre de xérès et la sauce soja tout en mélangeant.

14 Verser l'huile d'olive en filet sans cesser de fouetter.

15 Assaisonner de sel et de poivre, mélanger à nouveau. Réserver.

Étape 2

Cuisson du thon

1 Avec un couteau éminceur, découper des portions de thon d'environ 20 g et 1,5 cm d'épaisseur. Réserver dans une assiette creuse.

2 Verser la sauce soja sur le thon, retourner les morceaux pour bien les imbiber.

3 Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec de l'huile d'olive.

4 Lorsque l'huile est fumante, déposer le thon dans la poêle, l'assaisonner de poivre. Baisser légèrement le feu.

5 Lorsque le thon est coloré sur une face, le retourner avec une fourchette.

6 Une fois le thon bien saisi sur les deux faces mais encore cru à coeur, le débarrasser sur une assiette.

Étape 3

Dressage

1 Ecaler les oeufs, les réserver dans un bol.

2 Placer les haricots verts et la coriandre effeuillée dans un saladier. Verser la vinaigrette et mélanger.

3 Dans une assiette creuse, disposer les coeurs de laitue, déposer les haricots verts dessus.

4 Mettre les quartiers d'artichauts dans la vinaigrette, mélanger puis les déposer sur l'assiette de dressage.

5 Parer les quartiers de tomates, les dresser sur l'assiette.

6 Disposer le thon et les oeufs coupés en quatre.

7 Déposer les filets d'anchois et les olives niçoises. Décorer avec une pluche de cerfeuil.

8 Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. En verser sur l'assiette. Poivrer et servir.

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
2 tige(s) **Cerfeuil**
1 **Poivre**