

Niçoise à la mâche façon Nantaise

1 personne

Temps de préparation : 15 min

ingrédients :

- 50 g de mâche
- 10 g de poivrons verts
- 10 g de poivrons rouges
- 30 g de tomate
- 10 g de haricots verts
- 6 g d'olives noires
- 30 g de pommes de terre
- 30 g de concombre
- 10 g d'artichaut
- 10 g de radis
- 1/20 de botte de basilic
- ½ œuf
- 30 g de thon frais
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cl de vinaigre de Xérès
- 5 g d'anchois
- Sel, poivre

1- Cuire l'œuf pendant 9 minutes pour obtenir un œuf dur.

2- Laver tous les légumes.

Cuire les pommes de terre en robe des champs et les haricots verts à l'anglaise.

Tailler en julienne les poivrons, émincer les radis, le concombre et les pommes de terre épluchées.

Couper les tomates en quartier.

3- Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, le sel et le poivre afin d'obtenir une vinaigrette.

Assaisonner tous les légumes et la mâche.

Dresser la mâche au centre de l'assiette puis déposer tous les ingrédients (légume par légume) harmonieusement. Finir par les lamelles de thon cru taillées finement, les anchois, les olives noires, le basilic et l'œuf dur.

- Auteur de la recette : Stéphane Thoreton - Consultant culinaire à la SOGERES et Chef du Roland Garros
- Photographe : Philippe Asset / Canetti Conseil

