

## **Salade niçoise gourmande**

[POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 35-30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

### **Ingrédients**

---

- Huile d'olive
- 200 grammes de thon frais
- 2 oeufs mollets
- 30 haricots verts, parés
- 1 tasse de pommes de terre en dés
- 1 1/2 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1/4 tasse d'oignon rouge, en fines lanières
- Verdure (laitue frisée, laitue romaine, mesclun) au choix
- Sel et poivre

#### **Vinaigrette :**

- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1 1/2 c. table de vinaigre de vin rouge
- 2 c. thé de moutarde de Dijon
- 1 c. table d'échalote française, hachée finement
- 1 c. table de basilic frais, haché finement
- 1 c. thé de thym frais, haché finement
- Sel et poivre au goût

### **Préparation**

---

1. Chauffer un filet d'huile dans un poêlon à feu vif.

2. Saler et poivrer le thon.
3. Saisir le thon de chaque côté quelques minutes. Personnellement, je l'aime style tataki, c'est à dire rose à l'intérieur. Vous pouvez cuire le thon plus longtemps si désiré. Réserver.
4. Chauffer une petite casserole remplie d'eau salée. Lorsque l'eau est à ébullition, y plonger les haricots et cuire 5-7 minutes. Plonger les haricots dans de l'eau glacée pour figer la couleur et arrêter la cuisson. Réserver.
5. Dans un autre petite casserole remplie d'eau salée, déposer les pommes de terre et porter à ébullition. Cuire 5-7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Le temps de cuisson variera selon la grosseur de vos cubes. Égoutter et réserver.
6. Pour faire vos oeufs mollets, plonger vos oeufs dans un chaudron d'eau bouillante et cuire pendant 6 minutes 30 secondes à feu moyen vif.
7. Les sortir de l'eau et les refroidir sous l'eau afin d'arrêter la cuisson. Retirer les coquilles délicatement et couper l'oeuf en deux au moment de servir.
8. Monter votre salade, en déposant les haricots, les pommes de terre, le thon coupé en lanière, les tomates et l'oignon rouge sur un lit de laitue.
9. Mélanger dans un pot Masson les ingrédients de la vinaigrette et arroser votre salade.
10. Déposer vos oeufs mollets sur la salade.
11. Saler et poivrer.