

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

Recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

SALADE NIÇOISE

Ingrédients : pour 4 personnes : 5 pommes de terre -300 gr d' haricots verts - 4 oeufs - 4 anchois frais -200 gr de petites olives noires - "1 échalote de paris" (oignon long rouge) - 3 grosses tomates pulpeuses et mures - 1 poivron vert - 1 poivron jaune - 60 gr de câpres - 1 branche de basilic - 1 tranche de thon frais épaisse de 300 gr environ. Sel, poivre, huile d'olive pure - vinaigre ancien ou balsamique -

Cuire au bouillon les haricots et les pommes de terre que l'on va ensuite éplucher finement et découper en petits dès, de même faire durcir les oeufs et les couper en 4. Après les avoir dénoyauté mettre les olives dans un beau saladier en verre et préparer dans le même temps une vinaigrette dans laquelle vous déposerez le basilic finement découpé avec le bout des lames d'un ciseau.

Le thon aura été cuit au préalable la veille ou le matin pour le soir et refroidi : court brouillon, petit four, grillé la veille, peu importe ! Émietter ensuite la tranche en petits morceaux, arroser de jus de citron, d'huile d'olive et saupoudrer de "4 poivres" concassés et d'huile d'olive abondante ; garder au froid. Si vous ne pouvez que mettre du thon en boîte , choisissez du Thon "nature" en gros morceaux , jeter l' huile de conservation , rincer au vin blanc et arroser de citron et ce sera acceptable.

Déposer ensuite les morceaux de légumes et les câpres en les mélangeant immédiatement à la vinaigrette après les avoir salé, mettre les miettes de thon . Finir la décoration du plat en déposant sur le dessus les quarts d'oeuf dur en soleil et les filets d'anchois frais, en rayons concentriques par exemple. La déco pourra être augmentée d'une ou 2 petites feuilles de salade (pas plus) et de quelques feuilles de basilic. Piment interdit. C'est tout !

Variantes : certains n'hésitent pas à mettre des pelures de parmesan ou des morceaux de cornichon en remplacement des merveilleux câpres. A noter qu'il existe une variante de ce plat dite "salade russe" qui fait appel en plus des ingrédients ci-dessus à de la betterave rouge bouillie (cuite à part) découpée en petits morceaux et des filets de hareng recoupés en longueur ; un vrai régal !

A boire avec un blanc sec du Haut-Var ou un rosé de Pierrefeu .

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com