

# Salade Niçoise au thon frais en Tataki, légumes de saison accompagnés d'une vinaigrette au jus de citron |

Recette pour 4 personnes

## Description

Une recette venue de Nice, revisitée à notre façon... L'été utilisez le BBQ pour saisir le thon, une saveur supplémentaire accompagnera cette salade

## L'astuce du chef

Utilisez le BBQ pour saisir le morceau de thon, puis refroidissez-le comme dans la recette. Le goût du BBQ apportera une saveur supplémentaire à la salade.

## Ingrédients

### Pour la salade

- 200 Gr Pommes de terre ratte
- 100 Gr Haricots verts
- 4 Unité(s) Oignon vert
- 50 Gr Anchois
- 0.25 Tasse(s) Olives kalamata dénoyautées
- 4 Unité(s) Oeuf
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 1 Unité(s) Laitue boston
- 300 Gr Thon frais

### Pour la vinaigrette

- 4 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 Unité(s) Citron
- 1 Cuil. à thé Fleur de sel

## Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

### Pour la mise en place

Dans une casserole, déposez les pommes de terre et couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, elles doivent être tendres. Égouttez-les et laissez-les tiédir, puis pelez-les et coupez-les en rondelles.

Égouttez les haricots puis coupez-les en deux.

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchissez les haricots 5 minutes puis laissez-les refroidir. Effeuillez la laitue, lavez-la et essorez-la.

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les œufs 10 minutes et refroidissez-les sous l'eau froide.

Écalez-les et coupez-les en gros morceaux. Émincez les oignons verts. Égouttez les anchois. Coupez les tomates en gros cubes. Pressez et filtrez le jus de citron.

### Pour la salade

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et quelques tours de moulin à poivre. Conservez la vinaigrette à part, et au moment de déguster, versez-la sur votre salade!

### Thon

Saisir le morceau de thon dans une poêle avec huile de canola, une minute de chaque côté. Puis les réserver au frigo.

Tranchez le, puis, posez les morceaux de thon tataki sur la salade.

### Finitions

Dans le fond de votre assiette creuse ou bol, déposez un lit de salade assaisonnée. Déposez joliment toutes les garnitures qui entre dans la composition de la salade Niçoise.

**Bon appétit!**