



Le Pan Bagnat

« LOU PAN BAGNAT »



Couper en deux le pain en laissant un volume plus important à la partie inférieure qui contiendra la garniture et retirer le surplus de mie. Frotter l'intérieur du pain avec de l'ail (selon goût). Imbiber les deux parties du pain avec la tomate la plus mûre coupée en deux, l'huile d'olive, le vinaigre, rajouter le sel fin & le poivre. Installer les ingrédients dans la partie inférieure du pain : tomate coupée en tranches, radis et cébette émincés, oeuf dur coupés en rondelles, fèves écossées et coeur d'artichaut émincé (en saison), miettes de thon ou filets d'anchois, basilic et olives dénoyautées, rajouter sel et poivre et fermer avec le couvercle en appuyant bien sur ce dernier pour tasser les ingrédients à l'intérieur du pan bagnat.

Ingrédients

Par personne :

- 1 pain plat rond au levain ou pain de campagne rond (15 à 20 cm de diamètre)
- 2 tomates (dont une bien mûre qui servira à imbiber le pain)
- 1 cébette
- 1/2 petit poivron vert à salade
- 1 oeuf dur
- 2 cosses de fèves, on ne conservera que les fèves (en saison)
- 1 petit artichaut violet , on ne conservera que le coeur émincé (en saison)
- 5 radis
- 5 olives noires
- 0,040 kg de miettes de thon à l'huile d'olive
- 1 anchois au sel (2 filets)
- 2 feuilles de basilic
- 0,020 l à 0,030 l d'huile d'olive
- 0,010 l de vinaigre (facultatif)
- Sel fin, poivre du moulin

Temps de préparation : 15 minutes / Cuisson des oeufs durs : 8 mn / Saison : été

Retrouvez toutes les recettes « Cuisine Nissarde, le Respect de la tradition » et la liste des restaurants labellisés sur le site www.cotedazur-tourisme.com