



Salade niçoise façon Max

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 tomates semi confites
- 3 filets d'anchois à l'huile ou au sel
- 1 c à s de mayonnaise
- ½ citron
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de poivre
- Huile d'olive
- 4 branches de thym
- 2 gousses d'ail
- 300 gr de thon
- 4 c à s de sauce soja
- 4 c à s d'huile
- 1 fenouil
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 petites courgettes avec leur fleur
- 3 branches de thym
- 1 sucrose
- 1/2 concombre
- 5 radis
- 1 poivron rouge, jaune et vert épluchés et coupés en Duxelles
- 1 oignon rouge
- 2 c à s de vinaigre de framboise
- 1 c à c de sucre
- 4 œufs de caille
- 2 cœurs d'artichaut
- quelques olives noires

La préparation

1. Préchauffez le four à 63° et faites cuire les œufs de caille à basse température au four ½ heure. **Alternative : vous pouvez les pocher quelques secondes dans l'eau bouillante juste avant le dressage.**
2. Pour la sauce, mixez ensemble les tomates semi confites avec leur jus et les filets d'anchois. Incorporez la mayonnaise et le jus d'un demi citron. Assaisonnez de piment d'Espelette, de poivre, mixez à nouveau et passez le tout au chinois. Réservez ;
3. Faites revenir dans de l'huile d'olive, 2 branches de thym, 1 gousse d'ail éclatée et les poivrons. Assaisonnez de sel et de poivres et laissez confire à feu très doux ;
4. Faites confire les courgettes fendues en deux avec leur fleur dans une poêle huilée avec 1 branche de thym et 1 gousse d'ail éclaté. Retournez-les régulièrement pour qu'elles se gorgent d'huile ;
5. Faites mariner l'oignon rouge coupés en fines lamelles dans un mélange de vinaigre de framboise et de sucre ;
6. Coupez le fenouil à la mandoline ;
7. Faites mariner quelques minutes le thon coupé en morceaux dans 4 c à s de sauce soja et de l'huile. Snackez-les dans une huile bien chaude en soulevant les morceaux pour laisser passer l'air et l'huile afin qu'ils croûtent. Ajoutez les tranches de fenouil que vous assaisonnez d'un peu de piment d'Espelette – ils doivent rester croquants. Retirez le thon et laissez-le reposer. Réservez le fenouil ;
8. Dressez le thon coupé en tranches avec un coeur d'artichaut cuit, le fenouil, la fleur de courgette. Ajoutez des feuilles de sucrine, des morceaux de concombre, des tranches de radis, les poivrons, les oignons rouges marinés dans du vinaigre de framboise et du sucre, des oeufs basse température, des olives noires et terminez par une pointe de sauce.

Bon appétit