

Le Véritable Pain Bagnat Niçois

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 petit pain rond de campagne (spécial pain bagnat)
- 1 tomate mre coupée en rondelles
- 1/2 concombre coupé en fines rondelles
- 2 radis émincés
- 1 petit oignon cébette ciselé
- 1 branche de cleri coupée en petits ds
- 1 uf dur coupé en quartiers
- 50g de thon à l'huile (goutt)
- 3 filets d'anchois
- 1 poignée d'olives noires de Nice dénoyautées
- Quelques feuilles de basilic frais
- Huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre du moulin

tapes de préparation

- Coupez le pain en deux dans l'épaisseur et retirez une partie de la mie si vous souhaitez plus de garniture.
- Frottez l'intérieur des deux faces du pain avec la gousse d'ail coupée en deux.
- Arrosez généreusement les deux faces avec l'huile d'olive.
- Disposez les légumes (tomates, concombre, radis, cébette, cleri) sur la base du pain.
- Ajoutez le thon miet, les quartiers d'œuf dur et les filets d'anchois.
- Parsemez d'olives noires et de feuilles de basilic frais.
- Salez et poivrez légèrement (attention, les anchois apportent déjà du sel).
- Refermez le pain et pressez légèrement avec la main pour faire pénétrer l'huile et les saveurs.
- Enveloppez le sandwich dans du papier film ou un torchon propre.
- Laissez reposer au frais pendant au moins 30 minutes avant de déguster pour que le pain s'imprègne des jus.

Conseils de dégustation

- Le pain bagnat traditionnel ne contient jamais de mayonnaise ; l'huile d'olive est l'ingrédient clé.
- Pour un résultat optimal, utilisez un pain avec une croûte assez ferme pour qu'il ne se détrempe pas trop.
- Accompagnez ce plat d'un verre de vin rosé de Provence bien frais.