

Le pan bagnat

Le pan bagnat, dont le nom signifie "pain mouillé" en niçois, est un sandwich à base de crudités et d'huile d'olive.

Le pan bagnat niçois qui se réalise traditionnellement dans un petit pain rond spécial, peut aussi être préparé dans n'importe quel pain.

Sa composition à base de crudités de la région niçoise n'est pas sans rappeler celle de la non moins célèbre salade niçoise.

Voici une liste des ingrédients à utiliser par personne :

- 1 petit pain rond au levain ou un pain de campagne rond
- 1 tomate
- 1 cébette (petit oignon)
- ½ poivron vert à salade (petit poivron tendre)
- 2 cosses de fèves (en saison)
- le cœur d'un petit artichaut violet (en saison)
- quelques radis
- quelques olives noires de Nice
- 1 œuf dur
- 40 g de miettes de thon et/ou 2 filets d'anchois au sel
- 2 feuilles de basilic
- huile d'olive
- vinaigre
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- sel et poivre.

1) Ouvrez le pain en deux parties, en laissant plus d'épaisseur sur la partie inférieure.

Retirez l'excédent de mie et frottez l'intérieur du pain avec de l'ail (selon votre goût). Mouillez généreusement le pain de beaucoup d'huile d'olive et d'un peu de vinaigre avant de le garnir avec les ingrédients : tel est le secret d'un pan bagnat bien moelleux et savoureux.

2) Posez sur la partie inférieure du Sandwich des rondelles de tomate, les radis, le poivron et la cébette émincés et l'œuf dur coupé en rondelles. Assaisonnez de sel et de poivre.

En saison, ajoutez les fèves écosées et le cœur d'artichaut émincé.

Finissez la garniture par les miettes de thon ou les filets d'anchois, le basilic coupé fin et les olives (dénoyautées de préférence).

3) Rajoutez éventuellement du sel et du poivre, puis fermez le Sandwich en appuyant bien pour tasser les ingrédients.