



Sandwich salade niçoise



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

150 grammes de thon frais

huile d'olive

1 pièce de pain rustique

1 cuillère à soupe de mayonnaise fraîche

1 poignée de pousses d'épinards

1 œuf dur (en rondelles)

50 grammes de haricots verts (blanchis et rincés à l'eau froide)

3 tomates cerises (émincées)

1 cuillère à soupe d'olives noires (en rondelles)

sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Salez et poivrez le thon.
- 2.** Saisissez brièvement le thon à l'huile d'olive et laissez-le refroidir un instant. Coupez-le en tranches.
- 3.** Tartinez la baguette d'une fine couche de mayonnaise et garnissez ensuite de jeunes pousses d'épinards, de thon, d'œuf, de haricots verts, de tomates cerises et de rondelles d'olives noires.