

Pan bagnat

écrit par Pariseyn | 9 mai 2017



Le plus intéressant quand on réalise son pain, c'est que l'on peut associer les parfums d'une manière différente. Je n'ai pas spécialement cherché à reproduire le « vrai » pan bagnat, mais ici, le basilic n'est pas dans la garniture mais dans le pain lui-même. C'est amusant de revisiter (un bien grand mot pour ce cas-ci) des recettes classiques.

Ingrédients, pour 4 personnes :

4 [pains au basilic](#) ou [pains à pan bagnat](#)

1 boîte de 280 g de thon au naturel

1 grosse tomate

1 poivron vert

1 petite boîte d'anchois à l'huile de 32 g

2 cébettes (petits oignons verts)

4 fèves entières

Une botte de radis

100 g d'olives noires

De l'huile d'olive

Préparer tous les ingrédients :

Ecosser les fèves, puis éplucher chaque grain pour enlever la peau qui l'entoure.

Laver et couper la tomate en fines rondelles.

Laver et couper quelques radis en rondelles.

Laver et couper le poivron vert en lamelle après avoir éliminé les pépins.

Emincer les cébettes.

Dénoyauter les olives.

Ouvrir les boites de conserve et déposer leur contenu dans des assiettes séparées.

Couper les pains en deux dans l'épaisseur et badigeonner les deux parties d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau alimentaire.



Assembler le pan bagnat :

Déposer les rondelles de tomate, le thon, les anchois, les fèves, les rondelles de radis, les lamelles de poivron, les olives et les cébettes.



Refermer avec le pain supérieur, presser légèrement et déguster.

STOP !

Des Niçois (...) m'ont dit qu'il valait mieux préparer ce sandwich quelques heures à l'avance et le filmer pour laisser du temps aux parfums de se révéler.

Alors, c'est ce que nous avons fait !



D'ailleurs, cette manière de faire peut s'appliquer à presque tous les sandwiches froids : ils sont toujours meilleurs après

avoir attendu quelques heures.

Par ailleurs, si vous utilisez un pain « normal », c'est-à-dire sans basilic, il conviendra d'ajouter dans la garniture quelques feuilles de basilic, sinon ça ne peut plus s'appeler pan bagnat !

Dernière précision, n'utilisez pas d'olives industrielles dénoyautées : elle n'ont aucun goût. Rien à voir avec les délicieuses petites olives de Nice.