

Le Pan Bagnat

Lou Pan Bagnat

Ingrédients : par personne

- › 1 pain rond au levain ou pain de campagne rond (de 15cm à 20cm de diamètre),
- › 2 tomates (dont 1 bien mûre qui servira à imbiber le pain),
- › 1 cébette,
- › ½ petit poivron vert à salade,
- › 1 œuf dur,
- › 2 cosses de fèves ; on ne conservera que les fèves (en saison),
- › 1 petit artichaut violet ; on ne conservera que le cœur émincé (en saison),
- › 5 radis,
- › 5 ou 6 olives noires,
- › 40 g de miettes de thon à l'huile d'olive,
- › 1 anchois au sel (2 filets),
- › 2 feuilles de basilic,
- › 20 à 30 ml d'huile d'olive,
- › 10 ml de vinaigre,
- › 1 gousse d'ail,
- › sel fin & poivre du moulin.

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 8 min (œufs durs)

Saison : été

Couper en deux le pain en laissant un volume plus important à la partie inférieure qui contiendra la garniture et retirer le surplus de mie. Frotter l'intérieur du pain avec de l'ail (selon goût). Imbiber les deux parties du pain avec la tomate la plus mûre coupée en deux, l'huile d'olive, le vinaigre, ajouter le sel fin et le poivre. Installer les ingrédients dans la partie inférieure du pain: tomate coupée en tranches, radis et cébette émincés, œuf dur coupé en rondelles, fèves écosées et cœur d'artichaut émincé (en saison), miettes de thon, filets d'anchois, basilic et olives dénoyautées, rajouter sel & poivre et fermer avec le couvercle en appuyant bien sur ce dernier pour tasser les ingrédients à l'intérieur du pan bagnat.