

PAN BAGNAT

Le pan bagnat est une spécialité culinaire traditionnelle de la cuisine niçoise. C'est un sandwich à base de pain rond spécialement réalisé à cet effet, et d'ingrédients semblable à la salade niçoise, anchois, crudités, olives noires, et d'huile d'olive.

RECETTE POUR 5 PERSONNES

PÂTE A PAN BAGNAT

Farine 500g
Semoule extra fine 100g
Sel 10g
Levure fraîche 25g ou 10g de levure sèche
Huile d'olive 5 cl
Eau 180 ml
Lait 180 ml

GARNITURE

Tomates 3 pièces
Oignons frais « cebettes » 2 pièces
Poivron vert 1 pièce
Œuf 5 pièces
Févettes PM
Artichauts poivrade 2 pièces
Radis ¼ de botte
Olives noires de Nice PM
Basilic ¼ botte
Filet d'anchois 5 pièces
Thon à l'huile 2 boîtes
Huile d'olive PM
Ail 1 gousse
Sel poivre



PROGRESSION

1. Réalisation des pains maison

Mélanger au robot à l'aide du crochet tous les ingrédients. 4 min à petite vitesse et 6 min à vitesse rapide.

Laisser lever le pâton 1h30 à T° ambiante sous un linge humide.

Dégazer le pâton et diviser en 5 boules de 200g. Bouler, aplatir légèrement les pains et laisser lever de nouveau durant 1h.

Préchauffer le four à 220°C.

Badigeonner les pains d'huile d'olive et cuire 15 min à 180°C. (possibilité de réaliser les pains la veille)

2. Préparation des garnitures

Laver soigneusement tous les légumes.

Émincer finement le poivron vert, les oignons cébettes et les artichauts.

Couper les radis en rondelles.

Peler les févettes.

Cuire les œufs durs et les couper en fines rondelles.

Rincer le filet d'anchois et les olives noires.

Monder les tomates et les couper en fines rondelles.

3. Montage du pain

Partager le pain en deux dans l'épaisseur, enlever un peu de la mie intérieure.

Imbiber largement d'huile d'olive, de sel et poivre.

Disposer dessus les rondelles de tomates, le thon, les légumes et les œufs.

Puis le basilic, les olives, les anchois.

Assaisonner sel poivre, huiler largement.

Puis refermer avec le couvercle de pain, filmer et garder au frais au moins une heure.