



- Tournez les artichauts ([cliquez ici](#) pour voir comment faire), citronnez-les au fur et à mesure, coupez-les en fins quartiers et réservez-les dans un saladier d'eau citronnée.
Épluchez les fèves.
Épépinez le poivron et coupez-le en fines rondelles.
Pelez et coupez les tomates en quartier (utilisez un éplucheur à tomates, consultez ma page "[30 ustensiles qui simplifient la vie](#)" si vous ne connaissez pas encore...).
Pelez le concombre et coupez-le en fines lamelles.
Nettoyez et émincez finement les cébettes.
Épluchez et nettoyez les radis, gardez-les entiers ou coupez-les en rondelles (selon votre goût).
Lavez et essorez la roquette.
Pelez la gousse d'ail, coupez-la en deux et frottez tout l'intérieur de votre plat/saladier avec les demi-gousses.
Écalez vos œufs et coupez-les en quartiers.
Rincez et effeuillez le basilic.
Égouttez le thon et émiettez-le.
- Dans un grand plat, mettez la roquette, puis le concombre, le poivron, les fèves, les artichauts, les radis, les tomates, le thon et les œufs.
Répartissez les olives sur le dessus et terminez par les cébettes et le basilic. Arrosez largement d'huile d'olive, salez, donnez quelques tours de moulin à poivre et servez sans attendre cette - authentique ! ;-) - salade niçoise !



Pour écaler un œuf dur sans abîmer le blanc : tapotez la coquille sur une table et mettez-la à tremper quelques minutes dans de l'eau froide. Pour éviter que vos œufs n'éclatent pendant la cuisson, salez l'eau.
Pour enlever les odeurs d'ail, frottez vos doigts sur une lame de couteau (à plat, attention de ne pas vous couper !) ou un savon en acier inoxydable, c'est très efficace.

Ingrédients pour 6 pers. :

200 à 300 g de thon au naturel (ou, encore mieux, de la ventrèche de thon à l'huile d'olive)
6 petits artichauts poivrades
1 citron
200 g de fèves
1 poivron vert (pour salade, long et vert)
6 tomates (si possible de plusieurs couleurs)
1/2 concombre ou 2 petits
3 cébettes
1 dizaine de radis roses
2 poignées de roquette (ou pourpier ou mesclun)
1 gousse d'ail (c'est juste pour frotter le plat, vous ne le mangerez pas cru ! ;-))
3 œufs durs
4 à 5 branches de basilic (pour la photo, j'ai utilisé du basilic pourpre)
100 g d'olives niçoises (les petites et en principe, non dénoyautées)
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez utiliser à la place du thon, des anchois mais en principe c'est l'un ou l'autre, pas les deux ensemble...
Vous pouvez déroger légèrement à la règle et prendre du thon cru que vous poêlerez à feu vif quelques minutes puis couperez en fines lamelles : délicieux également !
Bien sûr, vous n'êtes pas obligé de mettre tous ces ingrédients car ils ne sont pas toujours faciles à trouver et les saisons sont très courtes pour certains. Vous pouvez donc en enlever mais n'en mettez pas d'autres à la place ! Et bien entendu, respectez les saisons, pas de salade niçoise en automne ou en hiver :-)

