



1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Épluchez les carottes. Mettez-les entières sur une plaque couverte de papier cuisson. Salez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour +/- 40 mn (selon votre four et la taille des carottes, piquez-en une avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson). Une fois refroidies, coupez-les en biseaux de 2/3 cm.
3. Faites bouillir de l'eau dans une casserole avec le vinaigre blanc. Mettez les œufs et comptez 5 mn (pas plus !) à partir de la reprise de l'ébullition. Préparez un saladier d'eau glacée et quand les œufs sont cuits, plongez-les aussitôt dans l'eau glacée à l'aide d'une écumoire. Attendez quelques minutes puis égalez-les (plus de conseils sur la réalisation des œufs mollets dans le paragraphe "Astuces" plus bas).
4. Effeuillez le persil et hachez-le grossièrement.
5. Pelez une orange à vif (cf. paragraphe "Astuces" plus bas si besoin) et récupérez les segments. Pressez le jus de l'autre orange.
6. Dans un saladier, mélangez le thon (que vous émietterez grossièrement) avec les câpres, les carottes, les olives, le persil et les segments de l'orange.
7. Dans un bol, mélangez 2 c. à soupe de jus d'orange (buvez le reste ;-)) avec du sel et du poivre, puis ajoutez 5 c. à soupe d'huile d'olive. Versez sur la salade et remuez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
8. Au moment de servir, coupez les œufs mollets en 2 et déposez-les délicatement sur la salade.



Pour peler à vif les oranges, prenez un petit couteau d'office (à scie de préférence) qui coupe bien et épluchez votre orange comme vous le feriez habituellement mais en mettant un peu plus de pression sur vos doigts pour faire une peau plus épaisse. Ne laissez aucune trace de membrane blanche.

Conseils pour bien réussir vos œufs mollets (pour 4 œufs) :

- Choisissez des œufs de grosseur égale.
- Pensez à les sortir du réfrigérateur pour qu'ils soient à température ambiante.
- Faites bouillir une petite casserole d'eau avec 8 cl de vinaigre blanc (le vinaigre blanc va ramollir la coquille qui sera plus facile à enlever).
- Mettez les 4 œufs dans une petite passoire (ou sur une écumoire, c'est mieux de les mettre en même temps pour l'uniformité de leur cuisson) et plongez-les dans l'eau bouillante.
- Comptez 5 mn de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition pour des œufs de taille moyenne (+/- 60 g par œuf).
- Pendant ce temps, préparez un saladier d'eau avec des glaçons.
- Quand les œufs sont cuits, soulevez la passoire et plongez-la dans le saladier d'eau glacée.
- Attendez quelques minutes puis égalez délicatement les œufs.

### Ingrédients pour 4 pers. :

300 g de thon blanc  
germon à l'huile d'olive (à défaut du thon blanc au naturel conviendra également)  
4 carottes  
4 œufs  
20 g de câpres  
2 oranges  
1 quinzaine d'olives de Kalamata (à défaut une autre variété d'olives noires)  
7/8 branches de persil  
8 cl de vinaigre blanc (pour la cuisson des œufs mollets)  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre du moulin

### Variantes :

Pour une version plus relevée, vous pouvez mélanger un peu de harissa dans la sauce.

