

La salade niçoise

L'été arrive, et la saison des salades aussi ! Découvrez une recette simple, fraîche et rapide, typique du sud de la France !

Préparation : 30 minutes

Cuisson (œufs) : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 salade verte, type laitue
- 4 tomates
- 4 œufs
- 2 oignons rouges
- 1 boîte de thon au naturel
- 8 filets d'**anchois**
- 1 **poivron** rouge
- 80 g d'olives noires
- 2 **cuillerées à soupe** de vinaigre
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Basilic
- Sel et poivre



1. Faites cuire les œufs dans de l'eau à 100 °C pendant 10 minutes.
2. Lavez et coupez tous les légumes en petits **morceaux**. Vous pouvez aussi décider de laisser les olives en entier.
3. Mettez le tout dans un grand **saladier**.
4. Ajoutez la salade, le thon, les filets d'anchois et les **œufs durs** coupés en quatre.
5. Pour la sauce, **mélangez** l'huile d'olive, le vinaigre, du basilic, du sel et du poivre.



La salade niçoise

Η σαλάτα νισουάζ εμφανίζεται συχνά στους καταλόγους εστιατορίων με διεθνή κουζίνα και είναι πολύ αγαπητή από πολύ κόσμο.

Από που προέρχεται η ονομασία της;



Νίκαια / Nice

Η λέξη niçoise σημαίνει αυτή που προέρχεται από την πόλη Νίκαια της Νότιας Γαλλίας. Έτσι και η σαλάτα νισουάζ έχει προέλευση από την περιοχή αυτή καθώς ήταν η αγαπημένη σαλάτα του καλοκαιριού. Η εκδοχή που ήταν γνωστή στη Νίκαια στα τέλη του 19ου αιώνα ήταν ένας βασικός συνδυασμός [ντομάτας](#) και άλλων λαχανικών που βρίσκονταν στα μπουστάνια των χωρικών καθώς και μαριναρισμένου γαύρου και [ελαιόλαδου](#), που περιγράφεται ως «απλό φαγητό για τους φτωχούς».

Για να δούμε τα συστατικά της βασικής συνταγής:

- 1 μαρούλι
- 4 τομάτες
- 4 αυγά
- 2 κρεμμύδια
- 1 κονσέρβα τόνο
- 8 φιλέτα αντζούγιες
- 1 **κόκκινη πιπεριά**
- 80 γραμ. μαύρες ελιές
- 2 **κουταλιές της σούπας ξύδι**
- 4 κουταλιές της σούπας λάδι
- Βασιλικός
- Αλάτι και πιπέρι



Τρόπος παρασκευής:

1. Βράστε τα αυγά στους 100 °C για 10 min.
2. Πλύνετε και κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια. Μπορείτε να αφήσετε τις ελιές ολόκληρες.
3. Βάλτε τα όλα σε μια σαλατιέρα.
4. Προσθέστε τον τόνο, τις αντζούγιες, και τα βραστά αυγά κομμένα στα τέσσερα
5. Για την σάλτσα, **ανακατέψτε λάδι, ξύδι, βασιλικό αλάτι και πιπέρι.**

Καλή επιτυχία

Το άρθρο αυτό και η απόδοσή του στα ελληνικά είναι μια σύνθεση από τις εργασίες των μαθητών της Β΄ τάξης: Καρυώτης Γιώργος, Μιχάλης Αλέξανδρος, Βογιατζή Μαρία, Ματράγκα Μαρία, Μανωλακέλλη Μαρίλια, Βουδούρη Εμμανουέλλα, Ρουσοπούλου Ελίνα