Sandwich salade niçoise

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

150 grammes de thon frais
huile d'olive
1 pièce de pain rustique
1 cuillère à soupe de mayonnaise fraîche
1 poignée de pousses d’épinards
1 œuf dur (en rondelles)
50 grammes de haricots verts (blanchis et rincés à l’eau froide)
3 tomates cerises (émincées)
1 cuillère à soupe d'olives noires (en rondelles)
sel et poivre

Méthode de préparation

1. **Salez et poivrez le thon.**
2. **Saisissez brièvement le thon à l’huile d’olive et laissez-le refroidir un instant. Coupez-le en tranches.**
3. **Tartinez la baguette d’une fine couche de mayonnaise et garnissez ensuite de jeunes pousses d’épinards, de thon, d’œuf, de haricots verts, de tomates cerises et de rondelles d’olives noires.**