

Pain de pique-nique Waldkorn® façon 'pan bagnat'

Tomate, Salade, Olives noires, Thon, Vinaigre de vin rouge,

Méthode de travail

Coupez le dessus du Waldkorn® Céréales Anciennes et creusez le pain. Laissez au moins 2 cm de mie dans le fond pour assurer la solidité. Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde. Coupez les tomates et les œufs en quartiers et les haricots en deux. Ajoutez-y le thon égoutté, les anchois et les olives. Mélangez avec la vinaigrette. Placez quelques feuilles de salade dans le fond du pain. Farcissez le pain avec la garniture. Posez une feuille de salade par-dessus et refermez avec le couvercle de pain. Emballez solidement dans du papier antigraisse et réservez au réfrigérateur.

Vous pouvez préparer cette recette la veille au soir. La vinaigrette infusera ainsi dans le pain, ce qui donne un délicieux petit goût en plus.

Astuce : ce pain de pique-nique est farci avec les ingrédients classiques du "pan bagnat" du Midi de la France, mais vous pouvez expérimenter à cœur joie. Pour une version végétarienne, vous pouvez par exemple remplir le pain de légumes grillés (poivron, courgette, tomate, aubergine…) et mozzarella.

Ingrédients (1 personne)

- 1 Waldkorn® Céréales Anciennes
- 80 ml d'huile d'olive
- 30 ml de vinaigre de vin rouge
- 2 càs de moutarde
- 4 grandes feuilles de salade
- 200 g de tomates
- 3 oeufs durs
- 100 g de haricots princesse cuits
- 200 g de thon en boîte
- 50 g d'olives noires
- 15 filets d'anchois à l'huile d'olive

10 - 20 minutes