

# Le vrai pan bagnat nissart

*pour 2 personnes*



Eh non ! Rien à voir avec le gros pain mou et bourratif farci de thon, d'oeufs et de haricots en boîte, bien gras, qui sévit chaque été sur les côtes. CE pan bagnat là, c'est celui de ma famille, celui des paysans italo-niçois qui l'emportaient sur les chantiers. Ça vous enflamme la gueule mais ça vous rend tellement heureux...

## **Ingrédients :**

½ oignon blanc  
1 baguette de pain frais  
2 gousses d'ail provençal  
2 grosses tomates bien mûres et parfumées  
quelques anchois à l'huile  
quelques feuilles de basilic  
de l'huile d'olive, du sel, du poivre

**Préparation :** (*À préparer quelques heures avant*).

- La baguette doit avoir une croûte bien croustillante. Coupez-la en deux morceaux, en enlevant les quignons, puis fendez les deux parts en long, d'un seul côté, mais bien ouvert. S'il y a trop de mie, en enlever un peu, puis aplatir le pain sur le plan ou la planche.
- Faites légèrement toaster ou sécher les morceaux côté mie (la mie doit être un peu sèche).
- Pendant ce temps, épluchez l'ail, enlevez le germe. Frottez l'intérieur des deux demi-baguettes avec l'ail, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ail. Ayez pas peur.
- Pelez les tomates, puis coupez-les en deux, et épépinez-les. Une tomate par demi-baguette. Frottez et écrasez la tomate sur les deux côtés du pain ouvert.
- Sortez quelques filets d'anchois du bocal, égouttez-les, allongez-les sur le pain. (deux ou trois par demi-baguette, ça suffit amplement, mais si vous n'aimez pas, n'en mettez pas).
- Pelez l'oignon et émincez-le très finement. Parsemez-en sur le pain, selon votre goût. Ciselez les feuilles de basilic, parsemez sur le pain.
- Maintenant, empoignez fermement la bouteille d'huile d'olive, fermez les yeux, et versez en larges rasades, en sifflant "*Capri, c'est finiiii*". :D ...Bref, ne pleurez pas l'huile, surtout si elle est bonne. Salez un tout petit peu et poivrez beaucoup.
- Maintenant que tout y est, refermez les deux demi-baguettes, ne vous inquiétez pas si elles sont juteuses et suintantes, du moment que la croûte est restée ferme. Emballez chaque pan bagnat dans une feuille d'alu, puis dans du sopalin. Et laissez-les tranquilles quelques heures : les ingrédients vont faire leur cuisine : mélanger leurs sucs et transformer la mie en une crème odorante et parfumée, comme vous n'en avez jamais goûté.