

ANCHOÏADE



Cette pâte à base d'anchois, de câpres et d'huile d'olive sert généralement à accompagner un grand plat de crudités : carottes, choux fleur, endives, céleri, concombres, tomates, radis, champignon de Paris.

Vous pouvez ajouter des œufs durs, leur mariage avec l'anchoïade est un délice ! L'anchoïade et ses légumes frais se déguste en plat principal ou en apéro, (cela change des chips et des cacahuètes!).

Ce plat entre dans la composition du repas maigre provençal de Noël (Le Gros Souper provençal).

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 bocal d'anchois à l'huile
- 1 tasse de câpres
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 3 carottes
- 3 tomates
- 1 céleri
- 1 concombre
- 6 champignons de Paris
- 2 endives



- Coupez les carottes, concombres, céleris et champignons de paris en lamelles, les tomates en deux, effeuillez les endives, laissez le reste tel quel.
- Dessalez les anchois en bocaux sous l'eau froide.
- Otez l'arête centrale de chaque filet, de manière à avoir des filets propres.
- Mettez de l'huile d'olive à chauffer dans une casserole à feu doux et ajoutez les anchois petit à petit ainsi que câpres.
- Laissez fondre le tout en vous aidant d'une cuillère pour écraser cette pommade.
- Ajoutez un fond de verre de vin blanc.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Vous pouvez épaissir la pâte avec un soupçon de farine, si vous trouvez le résultat un peu liquide.
- Mettez la pâte d'anchois dans un bol et ajoutez 2 ou 3 gousses d'ail pressées à l'aide d'un presse-ail ou "esquiche ail" comme on dit chez nous.
- Attention l'anchoïade n'est pas mixée et ne doit pas ressembler à une mousse, elle garde un certaine consistance sinon c'est une mousse d'anchois.

