

Salade Tunisienne cuite : Mechouia

Recette d'entrée de légumes grillées épicées proposée par Fathia. Un beau mariage de saveurs et de couleurs qui pimentera votre menu ! Riche en fibres et antioxydants.

Portions : 2 personnes

Préparation : 1 heure

Cuisson : 20 minutes

- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 1 petit oignon
- 2 piments verts (selon leur force) ou 1/4 cuil. à café de piment d'espelette
- 2 gousses d'ail
- 1 oeuf dur
- 1 petite boîte de thon en miette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- Persil et /ou coriandre fraîche



Faire griller tous les légumes et l'ail au four en position grill. Retournez-les au fur et à mesure pour qu'ils sont bien grillés sur tous les côtés. L'astuce tunisienne : quand ils sont bien grillés, les mettre dans un sac plastique et laissez refroidir pour les peler très facilement. Retirez bien les pépins.

Couper tous les ingrédients en très petits dés (hachoir, couteau).

Mettre le tout dans un plat, mélangez-y l'huile, le sel et le poivre.

Enfin trancher vos oeufs durs et émiettez le thon dessus puis parsemer de coriandre et ou persil frais hachés.