

Cuisine internationale

Méchouia



Spécialité de Dorra

Historique

En langue arabe, méchouia signifie « grillée ». Cette salade est un met typique de la Tunisie. Avant l'arrivée des Arabo-Andalous, la cuisine tunisienne était essentiellement jaune, à partir de ce moment-là, elle va se modifier et se colorer de rouge. La salade grillée à la tunisienne, dite aussi Slata Méchouia ou salade mechwia, est l'un des plats les plus appréciés de la cuisine tunisienne. Elle est facile, légère et savoureuse.

Que ce soit dans les restaurants ou chez soi, ce plat typique est très populaire et se sert autant en entrée qu'en plat principal en accompagnement de viandes et poissons. Vous pouvez aussi l'utiliser en guise de garniture dans les sandwiches. Il existe plusieurs méthodes de cuisson soit au four ou sur feu de gaz, mais la plus authentique reste le feu de charbon (parfait pour le BBQ!).

Ingédients

Pour 4 personnes

- 1 lb (ou 1/2 kg) de piments verts
- 1 oignon
- 3 tomates moyennes
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à soupe de carvi
- Sel et poivre au goût
- Pour décorer : thon en conserve, olives noires, ou œufs durs

Préparation

- 

1 Sur une plaque faite pour le four ou sur le BBQ, griller de tous côtés les piments, l'oignon, les tomates et les gousses d'ail avec leurs peaux en les enrobant d'aluminium. Dès que les piments sont bien dorés, veuillez les mettre dans un sac en plastique et le fermer.
- 

2 Placer les tomates grillées dans une assiette et retirer leurs peaux. Ôter les queues, les graines et la peau des piments. Vous pouvez garder les restes pour le composte. Mélanger ensuite les tomates, les piments, les gousses d'ail et l'oignon.
- 

3 Hacher le tout avec deux couteaux que vous croisez pour couper les légumes. Vous pouvez aussi passer le tout au pilon ou au mixer, mais attention à ce que le mélange ne devienne pas liquide.
- 

4 Assaisonner avec le carvi, le sel et poivre ainsi que l'huile d'olive. Décorer avec des olives, des œufs durs et du thon. Soyez imagitatif avec la présentation. Tout ce qui est beau est délicieux!