



La salade grillée à la tunisienne, dite aussi *Slata Méchouia* ou *salade mechwiya*, est l'un des plats les plus appréciés de la cuisine tunisienne.

Elle est facile à préparer, légère et savoureuse.

SALADE MECHOUIA

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 45 min

TEMPS TOTAL : 1 h

En langue arabe, *méchouia* signifie « grillée ».

Cette salade tunisienne, typique du Cap Bon et du reste du pays, est un héritage culinaire des Arabo-Andalous installés en Tunisie après la chute du royaume de Grenade en 1492.

Ces derniers apportèrent avec eux la tomate, le piment et le poivron. Ces plantes, originaires du Nouveau Monde, ont véritablement « révolutionné » les préparations traditionnelles.

Avant l'arrivée des Arabo-Andalous, la cuisine tunisienne était essentiellement jaune. À partir de ce moment-là, elle s'est transformée et colorée de rouge.

Que ce soit dans les restaurants ou à la maison, ce plat typique est très populaire et se sert aussi bien en entrée qu'en plat principal, en accompagnement des viandes et des poissons. Vous pouvez également l'utiliser comme garniture dans des sandwiches pour leur donner une saveur nouvelle.

Plusieurs méthodes de cuisson s'offrent à vous : au four ou sur un feu de gaz, mais la plus authentique reste la cuisson au feu de charbon (pensez barbecue !).

INGRÉDIENTS

- 1 lb (ou ½ kg) de piments verts (ou poivrons)
- 1 oignon
- 3 tomates moyennes
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à soupe de carvi
- Sel et poivre au goût

Pour décorer :

- thon en conserve
- olives noires
- et/ou œufs durs

PRÉPARATION

1. Sur une plaque, dans un four en position grill ou sur un barbecue, griller de tous côtés les piments, l'oignon, les tomates et les gousses d'ail avec leur peau. (Astuce : vous pouvez envelopper les légumes dans du papier aluminium. Attention : la peau ne doit pas complètement noircir.)
2. Dès leur retrait du four ou du barbecue, placer les piments dans un sac en plastique fermé afin de faciliter l'épluchage.
3. Éplucher les tomates grillées en retirant leur peau.
4. Ôter les queues, les graines et la peau des piments.
5. Mélanger les tomates, les piments, les gousses d'ail et l'oignon.
6. Hacher le tout avec deux couteaux en les croisant, ou utiliser un pilon. Vous pouvez aussi mixer légèrement, mais veillez à ce que le mélange ne devienne pas liquide.
7. Assaisonner avec le carvi, le sel, le poivre et l'huile d'olive.

PRÉSENTATION

1. Cuire les œufs dans de l'eau salée pendant environ 12 minutes. Les écaler, puis les couper en rondelles.
2. À l'aide de deux cuillères, confectionner des quenelles de salade.
3. Dresser la préparation dans 4 assiettes. Ajouter le thon émietté, les olives (vertes et/ou noires) et les rondelles d'œufs.
4. Décorer en saupoudrant de paprika et arroser d'un filet d'huile d'olive.

👉 Servir et déguster bien frais.