

Slata méchouïa

écrit par Pariseyn | 2 mai 2018



Une salade composée de légumes grillés se mangeant seule avec une galette de pain, en accompagnement de viandes, d'œufs, de poissons ou pour garnir les fameuses fricassées tunisiennes. Les kabyles ont une recette similaire sous le nom d'hmiss ou chleta. Il existe d'innombrables variantes, celle-ci n'en est qu'une parmi d'autres. Traditionnellement, les légumes étaient grillés à la flamme, soit sur le gaz, soit au barbecue. En été, on privilégiera la cuisson au barbecue qui grille plus vite, mais cuit donc un peu moins les légumes qui conservent ainsi un peu plus de fermeté.

Ingrédients :

1 poivron rouge (200 à 250 g)

1 poivron vert (200 à 250 g)

2 tomates cœur de bœuf (environ 500 g)

1 oignon (environ 160 g)

1 piment frais (environ 50 g), facultatif

1 belle gousse d'ail

Quelques brins de coriandre fraîche

De l'huile d'olive

Sel, poivre

Préchauffer le four à 250 °C , position grand gril.

Laver et essuyer les légumes.

Revêtir une plaque de cuisson de papier aluminium.

Couper tous les légumes en deux (pas comme sur la photo ci-dessous où certains sont restés entiers). Epépiner les poivrons et les tomates. Le fait de couper les légumes en deux permet de ne pas les retourner pendant la cuisson.

Déposer les légumes, sans les éplucher, sur la plaque de cuisson, peau vers le haut et enfourner au niveau 2 (1 étant le plus bas).

Cuire de 30 à 40 minutes selon la grosseur des légumes et en retournant régulièrement ceux que l'on aurait laissés entiers (pour moi 40 minutes car les légumes étaient assez gros).

Défourner et mettre les poivrons et le piment (si utilisé), dans un sac congélation.

Laisser refroidir (on peut même attendre le lendemain).

Enlever la peau des tomates, des poivrons et du piment. Eplucher l'oignon.

Couper les légumes au couteau en petits morceaux.

Assembler la méchouïa dans le plat de service en préservant les proportions indiquées plus bas.

Eplucher et écraser la gousse d'ail au presse-ail.

Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Saler, poivrer.

Ciseler quelques brins de coriandre fraîche au moment de servir.

Notes :

Une fois les légumes cuits et épluchés, j'essaie de conserver les proportions suivantes : 25% de poivron vert, 25% de

poivron rouge et 50% de tomate. L'oignon ajouté représente le tiers du poids de tomate.

Personnellement, je préfère ne pas mettre de piment pour avoir une salade plus douce et ajouter de l'harissa après coup, au moment d'utiliser la salade. Chacun peut ainsi doser le piment à son goût.

On peut ajouter selon ses goûts, du carvi en poudre, de la coriandre en poudre, du jus de citron ou augmenter la quantité d'ail.

L'idée est de ne pas trop cuire les légumes pour conserver un peu de croquant et de les égoutter pour qu'ils rendent leur eau.

On apporte un petit plus en laissant quelques morceaux de peau grillée sur les poivrons.

On peut répartir quelques olives noires pour la présentation.