

Salade de thon à la tunisienne



Préparation: 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs durs
- 1 poivron vert (200 g) coupé en petits morceaux
- 2 tomates épépinées et coupées en petits morceaux (350 g)
- 4 petits oignons blancs frais finement hachés
- 2 boîtes d'anchois égouttées et finement hachées
- 10 olives vertes dénoyautées et hachées
- 2 piments rouges épépinés et finement hachés (adapter la quantité suivant vos goûts)
- 2 c à s de menthe ciselée
- 200 g de miettes de thon
- 1 c à s de câpres
- Sauce à l'harissa :
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c à c de graines de coriandre
- 1 c à c de graines de cumin
- 1 c à s de jus de citron
- 2 c à s de vinaigre de vin rouge

Écraser les œufs durs à la fourchette et les mélanger avec les autres ingrédients. Verser l'assaisonnement et remuer.

Sauce à l'harissa : faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y jeter l'ail et les épices jusqu'à ce que leur parfum commence à se dégager. Retirer du feu et ajouter le citron et le vinaigre.

Vin conseillé : un Anjou rouge de l'année

Suggestion : accompagné de pain frais c'est un repas délicieux, on peut aussi garnir un sandwich, un pan bagnat ou un pain pita.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>