

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>