

Salade de poivrons grillés à l'Algérienne



Ingrédients :

- 3 poivrons verts
- 3 grosses tomates
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive - 4 c à s
- Sel et poivre ou piment d'Espelette ou piment frais

Les étapes

Rincer 2 fois le boulgour en l'égouttant à chaque fois dans un chinois. Puis, le laisser gonfler 30 min dans de l'eau froide.

Pendant ce temps, émonder, épépiner les tomates et les couper en petits dés. Pour faciliter l'émondage, déposer quelques minutes les tomates dans de l'eau chaude puis les plonger dans de l'eau froide

Hacher grossièrement l'oignon pelé. Laver et ciseler le persil. Lavez, essuyer les feuilles de menthe et les couper finement.

Égoutter et essorer le boulgour. Mettre le boulgour dans un saladier, ajouter les dés de tomates, l'oignon haché, la menthe et persil. Arroser de jus de citron et d'huile d'olive. Saler, poivrer, mélanger et garder au frais de consommer.