



Salade campagnarde de Formentera

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 15 minutes **Difficoltà:** molto facile 🟢

Ingredienti per 4

- 1 pomme de terre cuite
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 8 tomates juteuses
- 4 poivrons rouges rôtis
- 2 morceaux de pain sec cuit deux fois (biscuit)
- poisson séché de Formentera
- Huile d'olive vierge extra
- poivre noir moulu
- sel

Chef : Juan Exojo

La célèbre ensalada payesa (salade campagnarde) est l'un des plats les plus typiques de Formentera dont l'ingrédient principal est le peix sec, un poisson cartilagineux séché, pêché de manière traditionnelle, coupé et fileté par les pêcheurs et recouvert de gros sel pendant quelques heures. Ensuite, le poisson est suspendu aux branches de genévriers et laissé sécher sous la chaleur du soleil de Formentera, aidé par la douce brise marine.

Pour **4 personnes**
Durée : **15 minutes**

Méthode

Humidifiez d'abord le pain sec cuit deux fois (ou vous pouvez griller le pain) avec un peu de chair de tomate hachée.

Hachez grossièrement le poivron vert, le poivron rouge, la pomme de terre, le reste des tomates, l'oignon, les poivrons rôtis et ajoutez le poisson séché émincé.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et arroser d'une riche huile d'olive extra vierge, de poivre moulu et de sel pour rehausser la saveur. Décorer de petites feuilles de salade.

Suggestion : Le pain sec de l'île est appelé « bescuit » et est un pain cuit deux fois jusqu'à ce qu'il soit complètement déshydraté.

Il faut l'émietter et l'humidifier légèrement avant de le mettre dans la salade. Si vous n'avez pas de bescuit, vous pouvez utiliser du pain rassis.

Le secret est qu'il est bien grillé pour qu'il soit croustillant. Quant à l'ingrédient vedette de cette salade rustique, le poisson séché ou « neix sec », il est séché au soleil et conservé

