



Esqueixada

Salade Catalane à la morue

Ingrédients pour 4 personnes :

700g de morue

5 oignons doux de Toulouges

3 tomates

1 poivron rouge grillé

100 g d'olives noires dénoyautées

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Le jus d'un citron

2 gousses d'ail

Sel, poivre

Préparation de la morue :

48 h avant, faites dessaler la morue dans un grand volume d'eau, à changer 2 ou 3 fois dans la journée.

Disposez-la ensuite dans une casserole, couvrez-la d'eau froide et portez à frémissement.

Laissez pocher à feu très doux 8 à 10 mn. Égouttez, laissez refroidir et débarrassez de la peau et des arêtes.

Effeuillez la chair.

Préparation de la salade :

Lavez et épépinez les tomates et coupez-les en petits dés.

Coupez les olives en deux.

Épluchez les gousses d'ail et hachez finement au couteau.

Épluchez et coupez en fines rondelles les oignons.

Taillez en lanières le poivron rouge.

Placez le poisson dans le saladier. Ajoutez les oignons, l'ail, les olives et les tomates.

Versez l'huile et le jus de citron. Poivrez.

Mélangez bien avant de servir très frais.

Décorez avec les lanières de poivron rouge.

Esqueixada vient du verbe catalan esqueixar qui signifie « déchirer » avec les mains.

