

Shopska salata

© DR



À l'occasion du Festival de la tomate à Clapiers le 1^{er} septembre, ce fruit d'été est à l'honneur. Diana Tentchev, qui a créé il y a deux ans son blog «*d'aventures gourmandes*» (dianascook.blogspot.fr), nous fait découvrir la recette du plat le plus caractéristique de Bulgarie,

son pays d'origine : la shopska salata. «*Simple et rafraichissant, c'est un mézéd qu'on sert traditionnellement en début de repas accompagné de rakia, l'eau-de-vie bulgare, qui ressemble un peu à l'eau-de-vie de marc en France*», précise-t-elle.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



PETITS CONSEILS DE PRODUCTRICE

CLAIRE BONNIN

productrice de tomates anciennes
Domaine de Fontmagne à Castries - Tél. 06 62 38 61 29

Pour cette recette, je conseille de choisir des tomates avec beaucoup de chair et peu de jus comme l'ananas, jaune et rouge marbrée, la moya ou la cœur de bœuf. J'aime mélanger les variétés pour leur aspect visuel et dégustatif, simplement arrosées d'huile d'olive et de basilic pourpre finement ciselé. Pour choisir une bonne tomate, il faut éviter les produits trop calibrés ou standardisés qu'on trouve toute l'année et préférer un fruit mûri sur pied avec quelques défauts ! La saison débute mi-juin jusqu'aux gelées.
À voir aussi : Les recettes du tomatologue Éric Pedebas à Lattes tomatologue.free.fr

LA RECETTE DE DIANA TENTCHEV

de Montpellier
dianascook.blogspot.fr

Shopska salata

Ingrédients par personne

Deux tomates
un poivron vert
un demi concombre
un demi petit oignon
5 brins de persil
1 cuillère à soupe d'huile
de tournesol

Quelques gouttes
de vinaigre (facultatif)
100 gr de fromage caillé
en saumure, appelé
fromage blanc en Bulgarie
(proche de la feta
grecque)

Couper les tomates et le concombre en dés, le poivron en rondelles et l'oignon en tranches fines.

Mettre les légumes dans un plat creux avec le persil haché. Assaisonner au dernier moment et parsemer généreusement du fromage râpé.

• Autre variation bulgare autour de la tomate : **La salade de tomates pelées aux oignons et persil**, idéale pour accompagner, par exemple, un barbecue. Les tomates, bien mûres, doivent être plongées quelques secondes dans l'eau bouillante, puis passées sous l'eau froide pour retirer facilement la peau. Coupées en quartiers, elles seront parsemées d'oignons et de persil et assaisonnées de sel et d'huile de tournesol.

Faites-nous découvrir vos recettes de saison

par messagerie Facebook ou en l'envoyant à recette@montpellier-agglo.com

La recette sélectionnée sera présentée dans cette rubrique accompagnée de la photo de votre plat prise par Montpellier Agglomération.



facebook

MontpellierAgglomerationOfficiel

