

La Caponata Sicilienne



INGRÉDIENTS

- 3 AUBERGINES
- 4 BRANCHES DE CÉLERI
- 3 OIGNONS
- 8 TOMATES FRAICHES
- 1 CS DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 3-4 CS DE VINAIGRE DE VIN
- 2 CS DE CÂPRES
- 12 PETITES OLIVES VERTES DÉNOYAUTÉES
- 3 CS DE PIGNONS DE PIN
- 1 CS DE SUCRE
- GROS SEL

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

TEMPS DE REPOS : 1h

NOMBRE DE COUVERTS : 6

1°) Commencez par éplucher les aubergines : coupez-les en gros cubes et saupoudrez-les de gros sel. Placez-les ensuite dans une passoire pour qu'elles puissent bien dégorger pendant 1 heure. Une fois l'eau rendue, rincez-les pour enlever le sel, puis pressez-les pour bien les essorer (vous pouvez aussi faire cuire les aubergines à la vapeur). Découpez-les en dés.

2°) Prenez le céleri et retirez ses plus grosses fibres, découpez-les ensuite en morceaux de 1 cm. Jetez les dés dans de l'eau bouillante et faites-les cuire durant 10 minutes. Réservez.

3°) Faites revenir les dés d'aubergine dans un peu d'huile d'olive à feu moyen pendant 10-15 minutes puis réservez.

4°) Dans une autre poêle, faites rissoler les pignons pendant 2-3 minutes pour les faire dorer et maintenir leur croquant.

5°) Coupez les oignons en lamelles, faites-les cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Dès que les oignons ont un peu caramélisé, ajoutez le céleri et laissez cuire pendant 5 minutes.

6°) Rajoutez ensuite les tomates, une cuillère à soupe de concentré de tomate, du sel et du poivre. Faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

7°) Ajoutez alors les olives vertes, les câpres, le vinaigre et le sucre. Incorporez ensuite les pignons et les aubergines. Mélangez le tout et laissez cuire 2-3 minutes.

Buon appetito !

