

Les recettes Siciliennes

Caponata sicilienne traditionnelle

Niveau de difficulté Facile (Calibri 14)

Coût Bon marché

Temps de préparation 25 min

Temps de cuisson 40 min

Vous ne connaissez pas la caponata ? (Arial 16)

Cette salade aigre-douce de légumes du soleil est un petit bijou et un grand classique de la cuisine italienne. Composée principalement d'aubergines, cette recette sicilienne est très simple à réaliser si vous suivez les 6 étapes de notre préparation.

Vous ne passerez pas à côté de ce bon petit plat n'est-ce pas ?

Pour 8 personnes (Calibri 16 G)

Ingrédients (Arial 16)

- ✓ 1,2 kg Aubergine longue violette
- ✓ 1 cœur Céleri branche
- ✓ 1 Oignon
- ✓ 2 Gousse d'ail
- ✓ 6 Tomate mûre
- ✓ 100 g Olive verte dénoyautée
- ✓ 2 c. à soupe Câpre au sel
- ✓ 10 cl Vinaigre de vin rouge
- ✓ 2 c. à soupe Sucre semoule
- ✓ 60 g Pignons de pin
- ✓ 60 g Raisin sec
- ✓ Quelques brins Basilic frais
- ✓ Huile d'olive vierge extra
- ✓ Sel et poivre

Les recettes Siciliennes

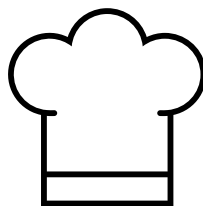
Réalisation

- 1) Commencez la préparation de votre caponata sicilienne en lavant et en essuyant les aubergines, puis coupez-les en dés. Faites-les dégorger 1 heure dans une passoire saupoudrés de sel.
- 2) Ce temps passé, rincez-les, essuyez-les puis faites-les frire dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Réservez.
- 3) Effilez et coupez le céleri en morceaux. Faites-les revenir à leur tour dans la sauteuse avec un filet d'huile. Assaisonnez et réservez.
- 4) Pelez et coupez les tomates en dés. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Faites dessaler les câpres. Rincez les raisins secs.
- 5) Dans la sauteuse, faites chauffer un peu d'huile puis mettez à revenir l'oignon et l'ail, sans laisser colorer. Ajoutez les tomates, les câpres, les olives, les pignons, les raisins et le sucre dilué dans le vinaigre. Laisser mijoter une dizaine de minutes.
- 6) Ajoutez les aubergines et le céleri, prolongez la cuisson 20 minutes. Servez froid avec un peu de basilic.

Le saviez-vous ?

La **caponata** est encore meilleure lorsqu'elle est préparée à l'avance (dans l'idéal la veille).

Elle peut être servie en entrée (sur une bruschetta), en accompagnement, ou dans des pâtes.



Source : <https://www.regal.fr/>