

Caponata

Préparation 30 mn

Cuisson 30 mn

A préparer à l'avance : se mange froid

Les ingrédients pour 6 personnes :

4 aubergines
2 poivrons rouges
4 tomates
2 branches de céleri
2 oignons
50 g de raisins secs
30 g de pignons
100 g d'olives vertes dénoyautées
40 g de câpres
6 c à s d'huile d'olive
5 cl de vinaigre
1 morceau de sucre
Sel et poivre

Découper les aubergines lavées et non épluchées en dés.

Retirer les fils des branches de céleri et les couper en petits tronçons.

Épépiner les poivrons et les couper en carrés. Peler les tomates (je ne le fais jamais) et les épépiner puis les couper en petits morceaux.

Peler et hacher les oignons.

Dans une sauteuse mettre 4 c à s d'huile d'olive à chauffer et y faire revenir les aubergines et les poivrons 15 mn sur feu doux. Assaisonner en fin de cuisson.

Dans une poêle faire chauffer 2 c à s d'huile et y faire fondre les oignons hachés pendant 3 mn puis ajouter le céleri, les tomates, sel et poivre. Cuire 10 mn à feu doux.

Mélanger la poêlée de tomates aux aubergines et poivrons, ajouter le vinaigre, le sucre, les câpres, les olives vertes, les raisins secs et les pignons que vous aurez dorés à sec dans une poêle. Cuire le tout 15 mn.

Laisser refroidir et servir frais mais non glacé.

Si servi en entrée, accompagner de pain grillé.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>