

Caponata, version TMX

Pour 6 à 8 personnes :

1 kg d'aubergine
100 g d'oignon
100 g de branches de céleri
100 g d'olives vertes
25 g de câpres au vinaigre
500 g de tomates
1 morceau sucre
10 g de vinaigre balsamique
30 g d'huile olive
Sel et poivre



- Couper les aubergines en petits dés et les faire dégorger avec du gros sel dans une passoire pendant 30 minutes, minimum.
- Couper l'oignon et le mixer 5 sec / V.5.
- Ajouter l'huile et faire chauffer pendant 5 min / 100°C / V.1.
- Mettre le fouet et ajouter les aubergines. Faire cuire 15 min / 100°C / V.1.
- Réserver les aubergines dans un saladier et enlever le fouet.
- Mettre dans le bol, le céleri émincé et les tomates coupées grossièrement. Cuire pendant 10 min / 100°C / V.1.
- Remettre le fouet, ajouter les aubergines, les olives, les câpres, le sel et le poivre, ainsi que le morceau de sucre. Programmer 15 min / 100°C / V.1.
- Mettre la préparation dans un saladier, laisser refroidir et mettre au réfrigérateur après avoir versé un trait de vinaigre balsamique.

L'idéal, c'est de préparer la caponata le matin pour le soir, pour qu'elle soit bien fraîche.
On peut également en faire des conserves, dans des pots, comme des confitures.

