Légumes variés

Caponata

1h30	30 min	30 min	30 min	143
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la caponata

- 2 **Aubergine**
- 400 g **Tomate(s) concassée(s)**
- 2 **Poivron(s)**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 10 **Olives vertes**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 verre(s) **Vinaigre de vin**
- 80 g **Céleri-Branche**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 1 c. à soupe **Sel**
- 20 unité(s) entière(s) **Câpres**

Étape 1

Préparation des aubergines

1. Laver les aubergines et les couper en dés.
2. Mettre les dés d'aubergines dans un saladier, les couvrir d'eau et ajouter le sel.
3. Laisser dégorger pendant 30 minutes, pour faire perdre aux aubergines leur jus amer.
4. Une fois ce temps passé, égoutter les dés d'aubergine dans une passoire.
5. Les essorer délicatement avec les mains et les transférer dans une poêle avec l'ail et l'huile.
6. Régler de sel et faire rissoler les aubergines pendant 10 minutes. Réserver.

Étape 2

Préparation des poivrons

1. Préparer et émincer les poivrons en dés, réserver.
2. Éplucher et hacher finement la moitié de l'oignon, la mettre dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Ajouter les dés de poivrons, saler, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Réserver.

Étape 3

Préparation de la sauce

1. Éplucher et hacher finement l'autre moitié d'oignon, la mettre dans une casserole avec l'ail et l'huile d'olive et faire revenir le tout à feu vif pendant un minute.
2. Ajouter les tomates concassées et le sel, baisser le feu et faire cuire pendant 10 minutes.
3. Une fois la sauce cuite, la retirer du feu et la réserver.

Étape 4

Dressage

1. Laver le céleri, le couper en dés et le réserver.
2. Couper les olives préalablement dénoyautées à moitié, réserver.
3. Mettre les aubergines et les poivrons cuits dans la casserole avec la sauce, ajouter les olives le vinaigre et le sucre, mélanger.
4. Égoutter les câpres et les ajouter au reste des ingrédients.
5. Ajouter les dés de céleri, mélanger et réserver la Caponata au réfrigérateur avant de la déguster.