

CAPONATA ALLA SICILIANA

Mise en place et préparation: env. 50 min

LÉGUMES MARINÉS

- | | |
|--|---|
| 1 dl d'eau | |
| 2 c. à soupe de raisins secs foncés | mélanger, réserver |
| 2 c. à soupe d'huile d'olive | faire chauffer dans une casserole |
| 1 oignon , haché finement | |
| 1 gousse d'ail , pressée | faire revenir rapidement |
| 2 aubergines (env. 600 g),
en cubes d'env. 2 cm | ajouter, faire mijoter env. 2 min, retirer |
| 300 g de tomates , en dés | |
| 3 tiges de céleri-branche , en brunoise | |
| 1 c. à soupe de concentré de tomate | faire revenir le tout rapidement dans
la même casserole, faire cuire env. 10 min
à couvert sur feu moyen |
| 15 olives vertes dénoyautées | |
| 2 c. à soupe de pignons , grillés | |
| 1 c. à soupe de sucre | |
| 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge | |
| 2 c. à soupe de câpres au sel ,
mises à tremper dans de l'eau,
rincées, égouttées | |
| ¼ de c. à café de fleur de sel ,
un peu de poivre | ajouter le tout. Ajouter les aubergines
avec les raisins secs réservés ainsi que
le liquide. Faire cuire env. 15 min à couvert
sur feu moyen |
| quelques feuilles de basilic , effilochées | parsemer |

Suggestions

- Servir la caponata tiède ou froide comme antipasto.
- Mélanger la caponata avec des pâtes, servir comme plat principal.

Par personne: lipides 11 g, protéines 5 g, glucides 16 g, 760 kJ (181 kcal)

