

Caponata



Recette notée

★★★★☆ 4.9/5

Selon nos informations, cette recette est compatible avec les régimes suivants : vegan, végétarien, sans gluten, sans lactose

Ingrédients

Préparation

Temps Total : 1 h	
<input type="checkbox"/> 500 g d'aubergine	
<input type="checkbox"/> 50 g d'olive verte	Préparation : 15 min Cuisson : 45 min
<input type="checkbox"/> 50 g de câpres	
<input type="checkbox"/> 2 poivrons ①	Couper les aubergines et les poivrons en petits dés.
<input type="checkbox"/> 1 oignon	
<input type="checkbox"/> 3 tomates ②	Les faire revenir dans 3 cuillère à soupe d'huile pendant 15 minutes.
<input type="checkbox"/> 1 branche de céleri	
<input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe d'huile d'olive	
<input type="checkbox"/> 7 cl de vinaigre + 7 cl d'eau ③	> Dans une autre casserole, faire chauffer le reste de l'huile. Y jeter les oignons émincés. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les tomates pelées, épépinées et concassées.
<input type="checkbox"/> 1 morceau de sucre	
<input type="checkbox"/> Poivre	
<input type="checkbox"/> Sel	
Laisser mijoter 10 minutes puis incorporer les câpres, les olives dénoyautées et la branche de céleri finement émincée. Mélanger bien puis ajouter les aubergines et les poivrons.	
④	Mouiller avec le vinaigre et l'eau. Saler, poivrer et sucrer.
⑤	Laisser cuire à découvert pendant 15 minutes pour que le vinaigre s'évapore et que le mélange épaississe légèrement.
⑥	Servir froid.