



CAPONATA

4 aubergines moyennes - 15 pts poivrons multicolores ou 4 poivrons rouges et verts - 1 coeur de céleri branche ou 3 branches - 1 oignon blanc ou 2 échalotes fraîches - 80g olives vertes dénoyautées - 50g raisins secs – 30g pignons - 2 anchois - 2 càs de câpres salées - 4 càs sucre semoule - 1 càc concentré de tomates - Q.S. huile d'olive - 10cl vinaigre de vin rouge - sel - poivre - 1 bonne poignée de feuilles de basilic ciselées –

Préparer vos ingrédients. Couper en petits dés les légumes. Pour les aubergines vous pouvez les mettre dans une passoire avec du gros sel et les laisser reposer 30min, puis les rincer et les essuyer soigneusement (personnellement je ne le fais pas systématiquement).

Blanchir le céleri pdt 5min. L'égoutter et le faire sauter à l'huile d'olive dans une poêle pdt 2min. Egoutter, réserver. Essuyer la poêle. Faire sauter dans 3càs d'huile d'olive les aubergines pdt 5min~. Egoutter et réserver. Essuyer la poêle, y verser 3càs d'huile d'olive, ajouter l'oignon, les anchois et les câpres rincés sous l'eau courante, le concentré de tomate. Saler et poivrer. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les anchois soient fondus. Ajouter tous les légumes dans la poêle ainsi que le sucre, le vinaigre, les raisins et les olives coupées en morceaux. Cuire à feu moyen 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les pignons et le basilic. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.