

Originnaire de Sicile, la caponata est un plat qui résonne, rien qu'à l'évocation de son nom mélodieux, avec saveurs, soleil et hédonisme, un plat qui se mange froid quand il fait chaud, un plat riche en nutriments protecteurs. Certes un peu long à préparer, un temps qui peut être mis à profit pour méditer sur le moment présent, en découpant chaque petit morceau de végétaux, étape après étape de la recette...

Caponata

Ingrédients

- 6 tomates mûres
- 4 courgettes
- 4 aubergines
- 3 oignons
- 2 cœurs de céleri-branches
- 2 carottes
- 1 poivron jaune
- 50 g de raisins blonds
- 50 g de câpres
- huile d'olive
- 1 dl de vinaigre de vin
- 1 botte de basilic ciselé
- quelques olives vertes
- sel
- poivre

Recette

- Couper les courgettes et les aubergines en dés
- Éépiner le poivron et le couper en dés
- Couper le céleri et les carottes en petits morceaux
- Émincer les oignons
- Peler les tomates et les couper en dés

- Faire légèrement chauffer de l'huile d'olive et faire dorer les légumes : des plus durs en premier, les plus tendres après
- Ajouter les tomates + 1 c. à café de sucre complet pour en limiter l'acidité
- Saler, poivrer
- Cuire à feu doux et à couvert

- Rincer les raisins (laissés trempés quelques heures dans un bol d'eau), les ajouter aux légumes, puis le vinaigre et un peu de sucre
- Ajouter les câpres et le basilic en toute fin de cuisson

- Réserver au réfrigérateur et servir froid

Bon appétit !