

Les spécialités siciliennes

La Caponata

Ingrédients pour 6 personnes

- ✓ Aubergines longues – 1 Kg
- ✓ Céleri branche – 600 g
- ✓ Oignons – 2
- ✓ Olives verte en saumure – 200 g
- ✓ Câpres – 3 Cuillères à soupe
- ✓ Tomates – 500 g
- ✓ Sucre – 50 g
- ✓ Vinaigre rouge – 1/2 verre
- ✓ Basilic – quelques feuilles
- ✓ Huile d'olive vierge extra
- ✓ Gros sel



Commencez par laver tous les légumes, puis coupez les aubergines en dés. Disposez-les ensuite dans une passoire, saupoudrez-les de gros sel, puis couvrez-les avec une assiette sur laquelle vous déposerez un poids, afin qu'elles perdent leur amertume (laissez-les s'égoutter pendant une heure environ).

Pendant ce temps, nettoyez les branches de céleri, puis coupez-les à leur tour et faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée. Enfin, séchez-les et faites-les revenir à feu doux dans un peu d'huile d'olive.

Dans une autre poêle, faites revenir les oignons préalablement émincés. Une fois translucides, ajoutez les câpres et les olives, et faites revenir le tout pendant 10 minutes encore. Ajoutez alors les tomates coupées en cubes et laissez cuire à feu vif pendant une vingtaine de minutes.

Quand l'heure est venue, rincez les dés d'aubergines, séchez-les et faites-les frire dans une sauteuse. Une fois les aubergines bien dorées, ajoutez les autres légumes, le sucre et le vinaigre, et laissez cuire le tout jusqu'à ce que l'odeur du vinaigre se soit évaporée. Ajustez en sel si besoin. Voilà, c'est prêt ! Laissez refroidir et servez avec des feuilles de basilic frais.

Petite curiosité : La caponata est un plat typiquement sicilien très riche en saveurs et très appréciée durant la période estivale, car il s'agit d'un plat aigre-doux, généralement consommé froid, après avoir reposé quelques heures et délivré tous ses arômes. Il n'existe pas une seule recette de la Caponata : chaque ville, chaque famille et chaque « mamma » détient sa propre recette.