

## Caponata sicilienne

Écrit par Ciboulette38

Vendredi, 26 Avril 2013 18:03 - Mis à jour Mardi, 30 Avril 2013 19:54

---

## Caponata sicilienne

---

Source (adaptation CC Cuisine) : recette traditionnelle sicilienne



**Pour 6 personnes**

**Temps de préparation : 10 minutes la veille, 15 à 20 minutes le jour même**

**Temps de cuisson total : 1 heure 30/2 heures**

---

### Ingrédients :

- 4 aubergines
- 2 oignons
- Quelques branches de céleri
- 3 poivrons
- 1 grosse boîte de tomates pelées entières
- 3 c à s de vinaigre
- 2 c à s de sucre
- 2 c à s de câpres
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 bol d'olives vertes dénoyautées

## Caponata sicilienne

Écrit par Ciboulette38

Vendredi, 26 Avril 2013 18:03 - Mis à jour Mardi, 30 Avril 2013 19:54

---

- 1/2 verre d'huile d'olive
  - Sel
- 

### Matériel :

Batteur souple, mélangeur, Couvercle anti-éclaboussures, sauteuse (ou un 2<sup>ème</sup> CC lol !!!)

---

### Préparation :

La veille :



Découper les aubergines en cubes. Les mettre dans un saladier en saupoudrant de sel. Couvrir et laisser dégorger.



**Le jour même**, préparer les légumes :

Découper les oignons en lanières. Eplucher au mieux les poivrons et les couper en morceaux. Couper le céleri branche très menu.

Laver et égoutter soigneusement les aubergines. Mettre un peu d'huile dans le bol du robot,

---

## Caponata sicilienne

Écrit par Ciboulette38

Vendredi, 26 Avril 2013 18:03 - Mis à jour Mardi, 30 Avril 2013 19:54

---

faire chauffer à 140° C. Mettre le batteur souple, ajouter les oignons et laisser rissoler quelques minutes sur Mélange 3.

Ajouter le céleri et enfin les poivrons. Laisser fondre les légumes.

Ajouter les tomates grossièrement coupées, mettre le mélangeur, le couvercle anti-éclaboussures, cheminée ouverte et la Température sur 100/105° C. Laisser mijoter.

Pendant ce temps, mettre à cuire les aubergines dans une sauteuse avec le reste d'huile d'olive.

Préparer un mélange avec le vinaigre, le sucre, les câpres, et le piment de Cayenne. Verser dans le bol du robot et poursuivre la cuisson. (Au total, entre 1 heure 30 à 2 heures).

Au dernier moment, ajouter les olives vertes et les aubergines cuites à part. Faire tourner le robot encore quelques instants pour bien mélanger tous les ingrédients.

### Petites remarques :

- Je trouve la recette suffisamment salée avec les tomates en boîte et les aubergines, donc je ne mets pas de sel dans la préparation.
- Les aubergines bien égouttées, ne prennent que très peu d'huile à la cuisson.
- Le Cooking Chef maintiendra votre plat au chaud en attendant le service.
- La caponata se mange aussi bien chaude que froide.
- C'est une recette que je cuisine depuis longtemps mais pour la première fois aujourd'hui, je l'ai réalisée avec le Cooking Chef, avec un résultat conforme à mes habitudes antérieures. Donc CC adopté !
- J'aime la servir avec des penne regate et la cuisiner l'été, avec des tomates fraîches !

Avec des saveurs différentes, la caponata est une recette méditerranéenne moins connue que la ratatouille mais comme cette dernière, plus elle est réchauffée, meilleure elle est !

---

### Avis des CCCistes :

---

### Les discussions du forum sur le sujet :

[Caponata sicilienne](#)