



- Préchauffez votre four à 250°C. Coupez les poivrons en deux, épépinez-les. Posez-les - côté bombé sur le dessus - sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 12 mn, selon votre four, jusqu'à ce que des cloques noires apparaissent. Éteignez le four et laissez les poivrons refroidir dans le four fermé pendant environ une heure. Une fois refroidis, pelez-les, coupez-les en petites lanières et réservez. Si vous n'avez pas le temps de peler les poivrons, vous pouvez les couper en dés et les faire revenir directement avec les aubergines.
- Mettez une casserole d'eau à chauffer. Lorsque l'eau bout, plongez les tomates 30 secondes. Égouttez-les et pelez-les. Enlevez les pédoncules et coupez-les en dés. Réservez.
- Coupez les aubergines en dés. Faites-les revenir 15 mn à feu moyen dans une poêle avec la moitié de l'huile bien chaude, en remuant régulièrement. Réservez.
- Épluchez et hachez l'oignon. Dans une autre poêle avec le reste d'huile, faites revenir l'oignon avec les dés de tomates. Ajoutez les olives, les câpres, le vinaigre et le sucre. Salez, mélangez délicatement et laissez cuire à feu moyen pendant environ 20 mn. Rajoutez les poivrons et les aubergines et poursuivez la cuisson encore 5 mn. Poivrez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Servez cette caponata chaude ou froide selon vos goûts.



Pour peler vos tomates, faites une petite croix à l'opposé du pédoncule avant de les ébouillanter : elles se pèleront plus facilement.
Vous pouvez également utiliser un épluche-tomates mais si les tomates sont bien mûres, il sera plus simple de les ébouillanter !

Ingrédients pour 6 pers. :

3 aubergines moyennes
2 poivrons rouges
1 poivron jaune
400 g de tomates bien mûres
1 oignon
100 g d'olives vertes dénoyautées (à défaut des noires)
30 g de câpres
2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
1 c. à soupe de sucre en poudre
10 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez rajouter des pignons et des raisins secs, cela fonctionne très bien !

Vous pouvez également rajouter des courgettes (sur la photo il y avait 2 courgettes vertes et 1 courgette jaune). Enfin, dans la vraie caponata, il y a du céleri : mettez-en, si vous aimez, une branche coupée en petits dés et faites-la cuire en même temps que les oignons et les tomates.

