Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Conchiglioni farcis à la caponata

Ingrédients

350 g de conchiglioni (grosses pâtes en forme de coquille), 3 aubergines , 2 petits oignons, 2 branches de céleri, 3 tomates allongées, 1 c. à soupe de bonnes olives noires dénoyautées, 1 c. à soupe de raisins secs, 1 c. à soupe de pignons, 1 c. à soupe de câpres dessalées, 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge , 1 c. rase à soupe de sucre, Huile d'olive

Préparation

Couper les aubergines en dés d'environ 2 cm de côté.
-Ébouillanter les tomates incisées en quatre 30 secondes, les rafraîchir sous l'eau, les peler, les les épépiner et les couper en dés
-Éplucher le céleri et le couper en petits morceaux.
-Couper les olives en morceaux.
-Faire poêler les aubergines dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler.
-Dans une casserole, faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'oignon émincé 2 minutes avec le céleri
-Ajouter les aubergines, puis les olives, les câpres, les raisins secs, les pignons et à la fin les tomates. Laisser cuire 3 minutes à feu doux.
-Mélanger le sucre et le vinaigre, verser dans la poêle et mélanger quelques minutes à feu doux.
Cuire les pâtes al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée
Les égoutter et les laisser refroidir un peu avant de les
farcir avec la caponata
Voici une version light de la caponata sicilienne qui, par contre, est faite avec des aubergines frites.

Notes :