Caponata

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	45 min
Portions	4
Appareil	Combair SE à partir de 2015

Préparation

2 aubergines

1 courgette

1 fenouil

6 branches de céleri

400 g de tomates pelées

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 160 °C avec Air chaud humide

Laver les légumes et les tailler en dés. Placer les aubergines dans le moule en porcelaine. Ajouter la courgette, le fenouil et le céleri. Verser les tomates pelées sur les légumes. Enfourner le moule en porcelaine sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud humide 160 °C pendant 45 min

100 g de raisins secs

50 g de pignons

3 branches de basilic

3 cs de vinaigre balsamique, blanc

5 cs d'huile d'olive

Sel

Poivre

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude. Torréfier les pignons et réserver. Hacher le basilic.

Une fois la cuisson terminée, ajouter les raisins secs, les pignons et le basilic aux légumes et bien mélanger.

Arroser d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, saler et poivrer, mélanger le tout délicatement.

Accessoires

Moule en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Grille

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019