



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## RECETTES DU MONDE : L'ITALIE - CAPONATA ALLA GIUDEA



La caponata est un plat très courant du Chabbath midi en Italie. Il est servi froid en accompagnement de la viande. Cette salade d'aubergine aux olives et aux câpres très réputée aujourd'hui est originellement une spécialité de la cuisine Juive Sicilienne. La Sicile a été pendant des siècles une des communautés de la diaspora les plus riches en culture et en traditions. Lorsque l'inquisition les bannit de l'île au début du 16<sup>ème</sup> siècle, environ 35000 juifs quittèrent la Sicile. Ils emportèrent

bien sûr avec eux vers le nord et vers d'autres villes d'Italie les secrets de leurs délicieuses spécialités culinaires. Les aubergines, importées par les arabes, étaient restées peu appréciées par les Italiens avant que les juifs ne les rendent populaires. De nombreux de ces plats à base d'aubergines ont conservé jusqu'à aujourd'hui le nom de « alla Giudea » ou « all'ebraica » (à la juive).

### LA RECETTE :

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Difficulté : facile

### INGRÉDIENTS

- 1 kg d'aubergines pelées et coupées en dés
- 1 oignon haché
- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées
- 700g de tomates pelées et hachées (fraîches ou en conserve)
- 3 branches de céleri coupées en tronçons de 1cm
- 6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de miel
- 100g d'olives dénoyautées coupées en deux
- 2 cuillères à soupe de câpres
- Sel et poivre du moulin



## RÉALISATION

Salez les dés d'aubergines, posez-les dans une passoire, et laissez-les dégorger pendant 1 heure.

Dans un faitout, placez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites-les revenir à feu moyen. Au bout de 5 min, ajoutez l'ail. Rincez et épongez les aubergines, puis ajoutez-les aux oignons.

Ajoutez ensuite les tomates, le miel, les olives, le céleri, les câpres, le vinaigre, et laissez cuire pendant 20-30 min (ou plus si vous la souhaitez un peu plus confite).

La caponata se mange à température ambiante. Vous pouvez ajouter avant de la servir quelques feuilles de basilic en décoration.

*Bon appétit !*