

Caponata de légumes au balsamique



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.7	Artichaut en quartiers sautés en poche 700 g DEMETRA	0224324
2 kg	Aubergine	~
1	Basilic frais	~
0.2	Capron au vinaigre de vin en bocal verre 1,6 kg DEMETRA	0098900
1	Celeri branche	~
2 kg	Courgette	~
2 kg	Fenouil	~
1	Gousses de vanille Bourbon en bocal 50 g SAINTE LUCIE	0163870
0.2	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.6	Lanières de poivrons rouges et jaunes rôtis en boîte 4/4 DEMETRA	0097975
0.5	Oignon	~
0.3	Olives noires dénoyautées 30/33 en boîte /4 VALTONIA	0006858
0.3	Olives vertes dénoyautées 30/33 en boîte 4/4 VALTONIA	0006855
1	Pain de campagne en tranches	~
	Poivre noir du Kerala en sachet 500 g TERRE EXOTIQUE	0244929
	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254

Quantité	Libellé produit	Réf
0.5	Tomates semi-séchées à l'huile de tournesol en boîte 4/4 DEMETRA	0097979
0.2	Vinaigre balsamique de Modène IGP en bouteille verre 25 cl ANDREA ORTALLI	0198061

Étapes de préparation

- 1 Laver et tailler les légumes en fine brunoise. Réserver séparément.
- 2 Dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, mettre en cuisson les brunoises de légumes les unes après les autres séparément.
- 3 Tailler les tomates confites en petits morceaux. Les poivrons en lanières.
- 4 Une fois les légumes cuits, mélanger le tout dans un saladier. Ajouter les tomates confites, les caprons, les artichauts ainsi que les olives noires et vertes.
- 5 Assaisonner le tout avec le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Réserver au frais. Ciseler la botte de basilic frais. Toaster les tranches de pain de campagne.
- 6 Dresser la caponata avec le basilic frais dans un contenant, avec les tranches de pain de campagne toastées en accompagnement.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Minervois rouge Bio AOP en bouteille 75 cl MARIS