

Caponata de fenouil et tomate



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



20 minutes



18 minutes



Facile

INGREDIENTS

2 bulbes de fenouil	3 c à s d'olives noires
2 oignons	1 gousse d'ail
300 gr de pâtes fraîches	4 c à s d'huile d'olive
1 poivron rouge	4 c à s de vinaigre balsamique
1 poivron vert	1 c à s de sucre
2 tomates	thym

MATERIEL NECESSAIRE

1 mandoline	1 éplucheur à peau fine
-------------	-------------------------

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Eplucher les tomates. Les épépiner et les couper en quartiers. Eplucher les poivrons et les tailler en rondelles.
- 2- Eplucher l'oignon et le ciseler. Nettoyer les bulbes de fenouil et les tailler en tranches fines à la mandoline.
- 3- Dans une sauteuse faire revenir les légumes à l'huile 5 min, les assaisonner, ajouter un peu de thym, les olives hachées et laisser cuire 10 min.
- 4- Ajouter aux légumes le sucre et le vinaigre et faire réduire.
- 5- Cuire les pâtes 3 min dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter et les mélanger aux légumes.

CONSEILS ET ASTUCES

La caponata ce déguste froide ou chaude.

Alice Délice

