

Salade de farfalles à la caponata sicilienne

"Recette de salade de pâtes bio : comme en Italie !"

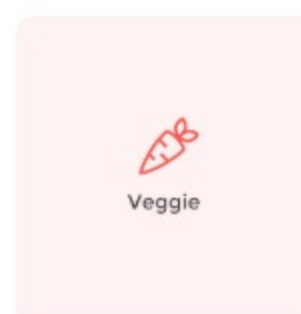
Dépaysement garanti avec cette salade italienne ! Au programme : olives, farfalles, caponata et aubergines. L'Italie s'invite à votre table !

↓ Voir les ingrédients



 Temps de préparation	60 mn
 Nombre de personnes	4 pers.
 Difficulté	Moyen

Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 600 g de farfalles
- 9 c. à soupe d'huile d'olive Jardin BIO
- 1 cuillère à soupe de pur jus de citron Jardin BIO
- 100 g d'olives Kalamata noires de Grèce Jardin BIO
- 30 g de raisins secs
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 1 branches de céleri
- 4 tomates
- 1 gousses d'ail
- ½ cuillère à café de sucre
- ½ c. à café de thym
- ½ c. à café d'origan
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique Jardin BIO
- 30 g de câpres
- 40 g à soupe de pignons de pin
- 5 feuilles de basilic frais
- Fleur de sel, poivre

Etapes de préparation

- 1 Pour la caponata :**
- 2 Réhydrater les raisins secs dans un peu d'eau tiède.
- 3 Épépiner les tomates et couper les tomates et les aubergines en dés.
- 4 Couvrir les aubergines de gros sel. Les faire dégorger ½ h, les rincer et les essuyer avec du papier absorbant.
- 5 Émincer les oignons et tailler le céleri.
- 6 Faire revenir les aubergines dans 4 c. à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes environ. Réserver.
- 7 Faire revenir les oignons 5 minutes.
- 8 Ajouter le céleri et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires et terminer par les tomates.
- 9 Assaisonner avec l'ail pressé, le sucre, le thym.
- 10 Verser le vinaigre balsamique et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 11 Dénoyer les olives.
- 12 Ajouter les raisins secs, les olives, les câpres saler et poivrer au goût.
- 13 Laisser cuire à feu doux 5 minutes minimum, jusqu'à ce que les légumes soient confits. Réserver.
- 14 Pour la salade :**
- 15 Faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Cuire les papillons aux œufs, al dente, 6 minutes environ. Égoutter les pâtes en les rinçant à l'eau froide.
- 16 Faire griller les pignons dans une poêle à sec.
- 17 Disposer les pâtes et les légumes dans un plat de service.
- 18 Assaisonner avec 1 c. à soupe de pur jus de citron et 5 c. à soupe d'huile d'olive. Saler au goût. Mélanger.
- 19 Ciseler finement les feuilles de basilic et servir la salade de pâtes à la caponata tiède ou froide.
- 20 **ASTUCE:** Vous pouvez varier les formes des pâtes avec les Torsades 3 couleurs ou les pâtes tire-bouchon semi-complets Jardin BIO !