

Voici une recette d'aubergines,
qui fera le régal peut-être un jour ?
de vos invités, mes chers petits enfants -

C'est la Cappounatta
(moitié italien - moitié tunisien.)

- Pour 4 personnes environ
il faudra :
- 1 Kg d'aubergines (sans graines de préférence)
 - 1 gros poivron vert
 - 4 oignons blancs assez gros
 - du Céleri coupé au couteau, feuilles et cœur - environ le fond d'une assiette creuse soit 2 grosses poignées.
 - 4 tomates moyennes pelées et épinées, coupées en petits morceaux. Vous pourrez utiliser, et c'est aussi bon et plus vite fait, une boîte de chair de tomates de Provence de 200 gr.
 - 1 grosse boîte de thon blanc au naturel.
 - des cornichons - des olives noires -

On pèle les aubergines, on les coupe en dés de 2 à 3 cm et sans les mettre à dégorger au sel, on les fait cuire tout de suite à la poêle. Vous vous y prenez en 2 fois, il faut 1 grande poêle tefal - le feu moyen.
Mettre un fond d'huile d'olive ds la poêle, quand elle est à peine chaude, y verser les dés d'aubergines lavés et égouttés - Saler - poivrer - surveiller la cuisson en les retournant souvent avec 1 c. en bois -
et pour ne pas que ça brûle, réduire alors le feu et surtout mettre un couvercle. Cela-ci permettra de cuire les aubergines sans rajouter d'huile -
On fait ensuite de la même manière et ds la m^{ême} poêle cuire les aubergines restantes - les premières seront déposées dans une cocotte, en attendant -
Ceci étant terminé, on rajoute de l'huile d'olive, ds la poêle et on fait cuire les oignons blancs, coupés en lamelles pas trop petites.
Là, il faut un feu doux, car les oignons devront juste être transparents -
On rajoute le ~~poivron~~ poivron vert lavé et coupé en

petits morceaux, toujours feu doux, faire revenir ensemble, saler poivre et à présent, vous mettez le céleri; au bout de 5' environ vous rajouterez les tomates ou la petite boîte de chair de tomates. mettre le couvercle et cuire lentement en surveillant et en tournant souvent. vérifier l'assaisonnement. Quand ces légumes seront cuits, (goûtez-les) vous les rajouterez dans la cocotte où il y a les aubergines.

Permettre sur le feu très doux, rajouter le thon bien égoutté et émietté, les cornichons, les olives noires et 1 petite cuillère à soupe de vinaigre de Xères.

On laisse alors mijoter ~~à~~ 5' environ. On couvre et on laisse refroidir dans la cocotte. et quand c'est froid, mettre dans un saladier et au frigo.

La cappelletta est prête, elle peut se conserver 1 semaine ainsi, sans la congeler.

Je suis sûre que je ne vous aurais pas écrit cette recette pour rien, un jour, vous serez heureuse Nicolas et Cécile de pouvoir la faire à votre tour.

Et vous aurez une pensée pour votre Mamie. Bisous +++