

CAPONATA AUX BULBES D'AIL DES OURS



Ingrédients pour 16 pers.

Ingrédient	Quantité
Aubergines	2 kg
Huile d'olive	30 cl
Céleri branche	4 pcs
Oignon	4 pcs
Tomates	1 kg (bien mûres)
Sucre	1 c. à s.
Vinaigre de vin	25 cl
Olives dénoyautées	300 gr
Câpres	50 gr
Bulbes ail des ours	100 gr
Farine de pois chiche	500 gr
Eau	1.50 L
Sel	
Filet mignon de porc	1.75 kg
Pignons de pin	5 c. à s. (grillés)

Préparation

1. Couper l'aubergines en dés d'1cm, mettre dans une passoire, saupoudrer de sel et laisser égoutter pendant 30 minutes environ.

2. Nettoyer les bulbes d'ail des ours, placer dans un petit poêlon et couvrir d'huile d'olive. Laisser confire à feu très doux une vingtaine de minutes. Les bulbes doivent rester légèrement croquants.

3. Émonder les tomates et les couper en dés, émincer finement les oignons, faire une brunoise de céleri.

4. Rincer et éponger les aubergines.

5. Les faire revenir dans 10cl d'huile (utiliser celle de l'ail confit) et laisser colorer. Dans une autre poêle avec de l'huile d'olive, suer les oignons, le céleri, ajouter les tomates et cuire 10 à 15 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le sucre, le vinaigre, les olives et les câpres. Mijoter à feu doux. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les aubergines. Puis ajouter les bulbes d'ail des ours égouttés. Rectifier l'assaisonnement.

Panella

1. Délayer progressivement la farine avec l'eau en évitant les grumeaux. Saler, porter à ébullition et cuire sans cesser de mélanger jusqu'à ce que la panella soit cuite (20-30 minutes), elle se détache alors des bords. Mouler sur une plaque huilée sur environ 1cm d'épaisseur.

Viande

1. Sortir 20 minutes avant la cuisson, saler et poivrer sur toutes les faces.

2. Saisir 5 minutes à la poêle. Terminer la cuisson 10-12 minutes au four à 180°C. À la sortie du four, emballer dans du papier alu et laisser reposer 10 minutes environ.

Dressage et présentation

1. Découper la panella en carrés ou en triangles. Elle peut être frite, dorée à la poêle ou servie telle quelle. Disposer une belle cuillère de caponata et la viande coupée en tranches. Garnir des pignons de pin grillés.
