

Ragoût de coco de Paimpol

pour 4 personnes

- 1kg de cocos en gousses
- 400g de tomates
- 2 gros oignons
- 75cl de bouillon de votre choix
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- huile ou beurre pour la cuisson sel et poivre.



■ *Le meilleur ami du gigot, très classique, mais très efficace.*

Servir: Bien chaud, avec de l'agneau, ou une autre viande de votre choix. Les légumes doivent être tendre et le jus réduit.

Variation : Ajoutez du fromage râpé, et laissez gratiner au four.

■ Ecossez les cocos. Epluchez et coupez les oignons en gros morceaux. Epluchez, dégermez et écrasez l'ail. Supprimez le pédoncule des tomates, ébouillantez les pendant 10 secondes, ôtez la peau et les pépins, et coupez les en petits dés.

■ Faites revenir les oignons dans une grande poêle avec la graisse choisie. Une fois les oignons transparents, ajoutez l'ail, les tomates, les cocos, le bouillon, et les herbes de Provence. Portez à ébullition, puis baissez le feu pour obtenir un léger bouillonnement. Salez modérément, poivrez.

■ Poursuivez la cuisson pendant une quarantaine de minutes.

Conseils

Choisissez le bouillon en fonction du plat accompagnant les cocos. Ajoutez du bouillon si l'évaporation est trop importante. Ne salez pas trop, le bouillon l'est déjà.