

# COCOS DE PAIMPOL À LA TOMATE

Octobre 2005 (Actualisé en décembre 2016)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1,3 Kg de cocos de Paimpol en cosses
- ★ 1 oignon paille
- ★ 100 g de lardons nature
- ★ 3 tomates bien mûres
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 2 échalotes
- ★ 1 branche de thym
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 2 clous de girofle
- ★ 20 g de beurre
- ★ 2 cuillères à café de bouillon de légumes déshydraté
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Sauteuse, Casserole

Préparation : 30 mn

Cuisson : 70 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 4,00 € (soit 1,00 € par personne)



## Recette :

Écosser les haricots. Peler et hacher l'oignon. Peler les gousses d'ail, les couper en deux et retirer les germes. Peler les échalotes et les couper en quatre. Peler les tomates et les détailler en petits dés. Porter 50 cl d'eau à frémissement avec le bouillon de légumes déshydraté. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse. Ajouter l'oignon haché, les lardons et faire dorer 3 minutes en remuant. Mouiller avec le bouillon, ajouter l'ail, l'échalote, le thym, le laurier, les clous de girofle, les dés de tomate et les cocos. Saler peu, poivrer largement. Cuire à feu doux, à découvert en remuant de temps en temps pendant 70 minutes. Si le liquide vient à manquer verser un peu d'eau chaude.

A servir en accompagnement de confit de canard, de viande de porc poêlée, de sauté d'agneau, de saucisse de Morteau.

 Les **cocos de Paimpol** qui disposent d'une AOC sont des haricots à écosser que l'on trouve sur les étals de mi-juillet à fin octobre, avec une production optimale en août et septembre. 1 Kg de cosses donne environ 500 g de grains.