

## DFM 930 CHAUD DEVANT 2020

«Les Bons Petits Plats de Francette»

### COCOS AUX ÉPICES ET À LA TOMATE, SAUCE AU YAOURT ET AU TAHINI

Préparation : 15min, Repos : 24h, Cuisson : 2h 10, Pour : 4 Personnes

Ingrédients : 600g de tomates anciennes (ananas ou cœur-de-bœuf), 250g de haricots coco secs, 200g de tomates cerise allongées, 1 oignon jaune, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café de coriandre en poudre, 1 cuillère à café rase de paprika fumé,  $\frac{1}{2}$  cuillère de cannelle en poudre, 1 bouquet garni,  $\frac{1}{2}$  bouquet de coriandre,  $\frac{1}{2}$  bouquet de persil,  $\frac{1}{2}$  bouquet de menthe, piment en flocon ( facultatif)

Pour la sauce : 1 yaourt à la grecque (120g), 2 cuillères à soupe de tahini, huile d'olive, sel, poivre.

Réalisation : la veille, faites tremper les haricots dans de l'eau.

Le jour même, lavez les tomates, ôtez leur pédoncule, pelez-les si vous le souhaitez et coupez-les en cubes avec le yaourt au tahini. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Prélevez les feuilles de persil et coriandre, ficelez les tiges avec le bouquet garni, Prélevez les feuilles de menthe.

Dans une cocotte, faites revenir l'ail et l'oignon avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, pendant 5min, à feu moyen. Lorsqu'ils sont légèrement dorés, ajoutez les épices, les tomates et le bouquet garni, salez et faites revenir 5min. Ajoutez alors les cocos égouttés, mélangez bien, faites cuire 2min, puis versez de l'eau à hauteur et poursuivez la cuisson à couvert pendant 1h30.

Pendant ce temps, mélangez le yaourt avec le tahini, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Coupez les tomates cerises en deux, ajoutez-les à la cocotte, poursuivez la cuisson 20min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Servez avec le yaourt au tahini, un filet d'huile d'olive et les herbes fraîches.

Parsemez éventuellement de quelques flocons de piment

Le tahini, est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame torréfiées et broyées avec de l'huile d'olive, jusqu'à obtenir une pâte lisse.