

MITONNÉ DE CŒURS DE PALMIER

à la tomate et à l'estragon



 4  10 min  25 min

800 g de cœurs de palmier en conserve • 600 g de tomates fraîches • 1 bouquet d'estragon • sel, poivre

① Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Effeuiliez et hachez l'estragon. Coupez en rondelles les cœurs de palmier, faites-les dorer dans une poêle à revêtement antiadhésif sans matière grasse, puis ajoutez les tomates pelées, l'estragon haché, du sel et du poivre. ② Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes en ajoutant éventuellement un demi-verre d'eau.

Notre suggestion : servez avec du riz complet ou du blé.