



Pour 4 personnes :

500 g de pieds-de-mouton

8 tomates

10 gousses d'ail

3 échalotes

2 branches de céleri

2 cas de miel

1 cas de banyuls

¼ de cac de cannelle

Pelez et épépinez les tomates, hachez les échalotes et l'ail, versez-les dans une poêle bien chaude et faites les dorer avec une cas d'huile d'olive pendant 3 mn, ajoutez les tomates et la cannelle,

Quand la tomate commence à épaissir, ajouter l'ail haché, poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'une purée assez épaisse, ajoutez le miel en fin de cuisson.

Débarrassez les chapeaux des pieds-de-mouton de leurs aiguillons, puis nettoyez-les, coupez-les en morceaux de taille égale et faites les cuire à la poêle avec 1 cas d'huile d'olive pendant 15 mn, salez, jetez l'eau de végétation, faites cuire encore un instant avec un peu de cannelle

Déglacez au banyuls, versez le tout dans la purée de tomates, faites cuire ensemble 2 mn, parsemez de coriandre fraîche et servez aussitôt avec des pâtes ou du riz



Imprimer la recette