



Bobotie d'Afrique du Sud et neige de mangues

Bobotie d'Afrique du sud (pour 4 personnes)

- 500 g de viande porc et veau hachée
- 4 tranches de pain
- 10 cl de lait
- 100 g d'oignons
- 2 oeufs
- 60 g d'amandes en poudre
- 100 g de beurre
- 1 citron jaune
- 1 c à c de curry jaune
- 1 c à c sucre
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1/ Préchauffez le four à 180°C.

2/ Ecroûtez le pain et faites-le tremper dans le lait.

3/ Emincez les oignons et dans une poêle, faites-les revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

4/ Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez les oignons, la viande hachée, le pain égoutté, le jus de citron, le curry, le sucre et, assaisonnez de sel et de poivre du moulin.

5/ Versez le tout dans un plat à gratin allant au four puis saupoudrez de poudre d'amande et ajoutez quelques noix de beurre.

6/ Enfournez pendant environ 40 minutes.

7/ Lorsque le bobotie est prêt, sortez-le du four et divisez-le en part égales. Servez avec le riz.



Riz Jaune (pour 4 personnes)

- 180 g de riz blanc
- 1 c à c de curcuma
- 40 g de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 80 g de raisins secs
- 15 g de beurre
- 60 cl d'eau
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1/ Dans une casserole, mettez ensemble riz, sel, curcuma, sucre, cannelle, raisins, beurre et eau.

2/ Portez à ébullition sans couvrir.

3/ Quand le mélange arrive à ébullition, réduisez à feu doux, couvrez et laissez mijoter +/-20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée.

4/ Retirez le riz du feu et égrenez à la fourchette. Gardez chaud jusqu'au moment de servir.

Neige de mangues (pour 4 personnes)

- 3 mangues bien mûres
- 3 yaourts entiers nature
- 4 blancs d'oeufs
- 1 c à s de miel de fleurs
- 1 c à s de menthe fraîche ciselée
- 1 pincée de cannelle



Préparation :

- 1/ Pelez les mangues et réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette.
- 2/ Ajoutez les yaourts, le miel et la cannelle. Mixez le tout pour obtenir un mélange crémeux et homogène.
- 3/ Battez les blancs en neige bien ferme.
- 4/ Incorporez-les délicatement au mélange mangues-yaourt. Ajoutez la menthe ciselée.
- 5/ Remplissez des verres et laissez au frais 2 à 3h avant de servir.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_bobotie-d-afrique-du-sud-et-neige-de-mangues?id=8214231&emissionId=5931