



Voyage autour du monde en 9 étapes sur les pas de Philéas Fogg

Troisième étape : l'Afrique.

Au menu :

- soupe de lentilles aux épices (Soudan du Sud)
- Bobotie : gratin de bœuf (Afrique du Sud
- Fondant coco-banane

Soupe de lentilles aux épices

Pour 4 personnes : 300g de lentilles corail – 400g de tomates concassées – 80 cl de bouillon de légumes – 40 cl de lait de coco – 1 oignon – 1 c à s d'huile d'olive – 1 c à c de curry – 1 c à c de curcuma – sel et poivre.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, y faire revenir l'oignon avec le curcuma et le curry 5 min.

Versez le lait de coco et les tomates et laissez réduire 5 min.

Ajoutez les lentilles corail, le bouillon, du sel et du poivre.

Faire cuire 20 min en remuant de temps en temps. Mixez et servez chaud.

Agrémentez la soupe en ciselant un peu de persil et ajoutez quelques graines de courge.

Bon appétit.