

Du Sénégal au Mozambique, on cuisine les céréales, les légumes racines et des plats mijotés étonnants de simplicité.

Exemple : le Bobotie

C'est le fameux plat phare des Afrikaners, les descendants de Hollandais qui occupèrent l'Afrique du Sud.

Une délicieuse version de hachis sucré-salé, très parfumé, qui mélange des épices africaines et indiennes.

On le déguste avec du riz

Bobotie, gratin de bœuf.

Pour 6 personnes : 800g de bœuf à braiser – 2 citrons – 2 oignons – 3 gousses d'ail – 2 feuilles de laurier – 2 œufs – 50 cl de lait – 40 g de raisins secs – 2 tranches de pain de campagne rassise – 40 g d'amandes effilées – 2 c à s de chutney de manges (ou de pêches) – 2 c à s d'huile – 1 c à café de coriandre, de curcuma, de cumin, de curry, de muscade et de cannelle – 1 c à café de marjolaine sèche – sel et poivre.

Réhydratez les raisins secs dans de l'eau tiède. Allumez le four th 6 (180°). Hachez la viande.

Emiettez le pain dans 25 cl de lait. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Faites revenir le hachis dans une poêle avec de l'huile chaude.

Mélangez la viande avec l'ail et les oignons, le pain bien essoré, le jus d'un citron, les raisins égouttés, le chutney de mangues, les épices, la marjolaine, le laurier, les amandes, du sel et du poivre.

Etalez ce mélange dans un plat allant au four et tapissé de papier de cuisson.

Enfournez pour 30 min.

Battez les œufs avec le reste du lait, du sel et du poivre. Arrosez en la préparation.

Détaillez le dernier citron en rondelles, alignez-les sur le plat et ré enfournez 20-30 min.

Servez aussitôt.

Cette recette est faite avec du bœuf, mais vous pouvez utiliser du porc haché , de la chair à saucisses ou de l'agneau comme souvent au Cap.

A vous de choisir.