

Fondant coco- bananes

Pour 6 personnes

Ingrédients : 4 œufs – 150g de sucre – 2 sachets de sucre vanillé – 1 c à s de rhum – 100g de crème entière fluide – 125 g de farine – 1/2 sachet de levure chimique – 3 bananes – 75 g de beurre – 75 g de poudre de noix de coco.

Préparation :

Fouettez 2 œufs avec 100g de sucre , ajoutez le sucre vanillé, le rhum, la crème fluide, la farine et la levure.

Versez la pâte dans un moule rond .

Faites préchauffer le four à 150°

Posez sur la pâte les bananes coupées en rondelles.

Fouettez 2 œufs avec 50 g de sucre, le beurre fondu et la poudre de noix de coco.

Couvrez les bananes de ce mélange.

Faites cuire au four 35 min (le fondant doit être doré sur le dessus.)

Quelques anecdotes sur l'Afrique du Sud.

Mandela rappelle ses vrais prénoms : Rolihlahla que son père lui a donné à la naissance et Dalibunga qui lui a été attribué à l'issue de sa circonsion.

Mais d'où vient le très british « Nelson » ? De son premier jour à l'école, l'institutrice lui a en effet imposé un prénom anglais plus convenable et pratique à prononcer pour les blancs . Et c'est ainsi que Mandela est devenu Nelson !

Le manchot d'Afrique du Sud est un oiseau vraiment à part. Tout d'abord, il ne vole pas. Ses ailes se sont adaptées et transformées en nageoires.

Résultat : il peut plonger jusqu'à 130 m de profondeur et rester sous l'eau pendant 2 min 30. On trouve le long des côtes Sud Africaines 3 colonies de ces « jackass pingvins » surnommés ainsi car ils braient comme des ânes !

Nous sommes très fiers de notre vin mais l'Afrique du Sud nous met une petite claque sur la nuque pour nous calmer. Ce pays possède la plus longue route des vins du monde : 850 km de vignobles à découvrir.

Table Mountain c'est l'une des montagnes les plus anciennes du monde ! Elle abrite pas moins de 2 200 espèces de plantes et 70% de ces espèces sont endémiques.

L'explorateur Barthomeluis Diaz qui avait été quelque peu secoué en contournant la pointe de l'Afrique, avait tout d'abord nommé « Cap des tempêtes » le bout de la péninsule du Cap. Le roi Jean II du Portugal trouvant le nom peu attractif, décida de le renommer « Cap de Bonne Espérance » .