

Bobotie, gratin de viandes hachées d'Afrique du sud

La Fournaise aux fourneaux
fournaiscaufour.canalblog.com

Un plat d'Afrique du sud ?! Ouhiii !!!!! Mais non, je n'y suis pas allée en vacances...
J'ai juste suivi un cours de cuisine à l'excellent Atelier Gourmand situé à Valence.

Ingrédients (pour 2/3 personnes):

- * 125g de bœuf haché
- * 75g de chair à saucisse (de qualité)
- * 20g de pain sec
- * 1 cuillère à soupe de lait 1/2 écrémé
- * 5cl de lait 1/2 écrémé
- * 1 œuf entier
- * 1 gousse d'ail
- * 1 petit oignon violet
- * 5 ou 6 abricots secs
- * 20g de raisins secs
- * 10g d'amandes effilées (torréfiées)
- * 6/7 brins de persil plat
- * 2 clous de girofle
- * 1 cuillère à café de curcuma
- * 2 pincées de coriandre en poudre
- * 2 pincées de cumin
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- * sel
- * piment (facultatif)



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Tremper le pain sec dans la cuillère à soupe de lait. Le pain doit rester souple mais ne pas être détrempé.

Peler l'oignon et l'ail. Les ciseler séparément.

Dans une poêle, mettre l'huile et faire chauffer. Puis y faire revenir l'oignon.

Ajouter ensuite la chair en saucisse en petits morceaux avec les clous de girofle et l'ail. Brasser un peu.

Ajouter après le bœuf.

Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

Cela cuit vite, donc ensuite stopper le feu, retirer les clous de girofle et ajouter les épices.

Saler peu. On peut pimenter ici.

Laver et essuyer le persil.

Mixer le pain au lait seul puis avec le persil.

Ajouter alors tout le contenu de la poêle dans le mixer. Mixer un peu mais il doit rester des morceaux.

Enlever les lames du mixer et ajouter alors les abricots coupés en dés et les raisins secs. Mélanger à la cuillère à soupe.

Mettre tout ça dans un plat à gratin (de 12x18 cm environ) et tasser un peu avec le dos de la cuillère. Cela doit avoir une surface lisse.

Faire cuire à sec dans une poêle chaude les amandes effilées quelques minutes si on veut.

Casser l'œuf dans les 5cl de lait. Fouetter l'ensemble.

Verser cette préparation sur le dessus du plat à gratin. Cela va former un petit « lac ».

On peut ajouter du piment ici aussi.

Saupoudre d'amandes torréfiées et enfourner pour 40 minutes environ.

Servir bien chaud accompagné de riz cuit et de tranches de concombre.

Astuces :

Prévoir 100g de riz cru et 100g de concombre par personne.

C'est un plat original et copieux qui ira très bien avec la salade californienne et la key lime pie faites ce jour-là.