

BLC, atelier cuisine



Thème du jour : **Afrique du Sud**

Mercredi 9 octobre 2019

Animé par

Jeannine Salvan et Michèle Thouverez-Brochot

Cocktail « Jeannine »

Boulettes de noix de cajou au persil

Bobotie, viande de bœuf hachée aux épices

Riz

Sauce salsa et chutneys mangue et pêche

Malva Pudding du Cap

vin rouge

eau - café - thé



Cocktail à base de gin

8 cl de gin, 1 canette de limonade, 2 clous de girofle, menthe fraîche, 1 citron vert, glaçons



Boulettes de noix de cajou au persil

6 personnes : 3 œufs durs, 250 g d'oignons doux, 200 g de noix de cajou, poivre, piment (type de piment selon la force souhaitée), 2 poivrons rouges, huile d'olive, persil plat

- Éplucher et ciseler les oignons.
- Les faire frire à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Hacher finement les noix de cajou et réserver.
- Écaler les œufs durs et les mixer finement avec les oignons et le piment,
- Mélanger aux noix de cajou et réserver au frais 1 heure.
- Pendant ce temps, laver puis hacher fin le persil.
- Le réserver dans une assiette.
- Dans la paume de la main, façonner de petites boulettes avec la préparation aux noix de cajou.
- Les enrober de persil et réserver à nouveau au frais une petite $\frac{1}{2}$ heure avant de servir.



Bobotie, viande de bœuf hachée aux épices et riz

(8 personnes) 1c. à soupe d'huile, 2 oignons finement émincé, 1kg de bœuf haché, 2 oignons, $\frac{1}{2}$ tasse de raisins secs blonds, 2 grandes cuillerées à soupe de curry (relevé selon le goût recherché), 1 grande cuillerée de cumin, turmeric en poudre (curcuma), riz

Garniture : 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, $\frac{1}{2}$ tasse de crème fraîche épaisse, Sauce salsa : tomates et oignons

Chutney mangue et oignons doux et chutney pêche et oignons doux

- Préchauffer le four à 180° et graisser un plat à gratin.
- Mettre à frire les oignons finement émincés dans un peu d'huile.
- Ajouter les épices et finalement la viande et faire bien cuire la viande.
- Ajouter les raisins secs.
- Mettre la viande dans le plat à gratin et laisser refroidir.
- Mélanger les œufs, le lait et la crème fraîche et verser ce mélange sur la viande
- Mettre au four à 180° pour 45 minutes.
- Faire cuire le riz et ajouter du turmeric pour le colorer.

Préparer la sauce salsa :

- Mixer les oignons, couper les tomates en dés et faire cuire doucement jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Préparer les 2 chutneys mangue-oignons doux et pêches-oignons doux :

- Couper les ingrédients en petits morceaux et compoter



Malva Pudding

Pour 1 gâteau (8 personnes) : 130 g de farine, 1 c. à café de bicarbonate, 200 g de sucre (possibilité de baisser jusqu'à 130 g), 1 œuf, 1 c. à soupe (25 g) de confiture d'abricot, 1 c. à soupe de vinaigre blanc, 15 g de beurre fondu, 250 ml de lait

Pour la sauce : 125 ml de crème liquide, 125 ml de lait, 200 g de sucre librement ajustable au goût, 125 ml d'eau, 115 g de beurre, 1 c. à café d'extrait de vanille

Servi avec de la glace vanille

- *Préchauffer le four à 180°.*
- *Beurrer un moule, de préférence en verre ou en céramique (environ 18 cm de diamètre pour un moule rond). Préparer également une feuille d'aluminium de la taille du moule et beurrer un côté.*
- *Tamiser la farine, ajouter le sucre et le bicarbonate.*
- *Dans un autre bol, battre l'œuf puis ajouter la confiture d'abricot, le vinaigre et le beurre fondu, en mélangeant bien après chaque ingrédient.*
- *Ajouter le mélange farine/sucre en trois fois, en alternant avec le lait.*
- *Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et assez liquide.*
- *Verser dans le plat, couvrir avec l'aluminium, côté beurré en dessous, puis enfourner immédiatement.*

- *Faire cuire pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien cuit et doré. Si nécessaire, poursuivre la cuisson 5 minutes sans l'aluminium pour faire dorer plus. Le gâteau doit être bien cuit pour absorber correctement la sauce.*
- *Quand le gâteau a presque fini de cuire, préparer la sauce : faire chauffer tous les ingrédients dans une petite casserole à feu moyen pour dissoudre le sucre et faire fondre le beurre.*
- *À la sortie du four, piquer la surface du gâteau avec un cure-dent ou un pic à brochette pour l'aider à absorber la sauce. Verser toute la sauce dessus.*
- *Laisser reposer une trentaine de minutes que le gâteau ait absorbé toute la sauce ou presque.*
- *Servir tiède ou à température ambiante avec de la glace à la vanille.*

- *Ce gâteau peut également être réalisé dans des moules à cupcake, mais s'assurer de ne pas trop les remplir : à la sortie du four il devra rester de la place dans les moules pour verser la sauce sans qu'elle déborde. Diviser le temps de cuisson par deux.*

- *A servir avec une boule de glace vanille.*

