



Bœuf

Bobotie (gratin à la viande)



55 min **20 min** **35 min** **0** **399**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du bobotie

- 1 Mettre le pain de mie dans une assiette creuse et l'arroser avec de l'eau. Laisser tremper jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.
- 2 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 3 Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Couper les abricots secs en dés et hacher le persil à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Mélanger la viande hachée, les oignons, les abricots secs, les raisins secs, le chutney de mangue et le persil dans un saladier
- 6 Assaisonner de sel et de poivre puis ajouter le curry et la noix de muscade.
- 7 Presser le pain de mie entre les mains et l'incorporer à la viande puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire sauter la viande sur feu vif pendant 5 minutes.
- 9 Répartir la viande dans des ramequins individuels.
- 10 Pour un format familial, disposer la viande dans un plat à gratin.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bobotie

500 g **Boeuf haché**
30 g **Raisins secs**
4 **Abricot sec**
1 c. à soupe **Chutney de mangue**
1 tranche(s) **Pain de mie**
5 cl **Eau**
50 g **Oignon(s)**
20 cl **Lait demi-écrémé**
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
2 branche(s) **Persil plat**
1 c. à soupe **Curry**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**
1 branche(s) **Persil plat**

- 11 Casser les oeufs dans un bol et y ajouter le lait. Battre à l'aide d'une fourchette puis verser sur la viande.
- 12 Enfourner les ramequins de bobotie pendant 35 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Couper le citron en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Décorer chaque ramequin d'une rondelle de citron et de persil plat.
- 3 Déguster bien chaud.