

LE MIELIE PAP

Origine : Namibie | Purée de maïs | 6 personnes

Ingrédients

Mielie Pap

- * 2 tasses d'eau (600ml)
- * 1/4 de tasse de sucre blanc
- * 3 tasses de farine de maïs
- * 50g de beurre
- * Sel

Ingrédients

Petits légumes

- * Une courge
- * 4 branches de thym
- * huile d'olive
- * 2 gousses d'ail
- * 2 courgettes
- * 1 oignon
- * 4 tomates

Le petit plus qui change tout

Saupoudrez vos petits légumes d'un mélange d'épices pour barbecue, histoire d'honorer la culture carnivore namibienne !



Préparation du Mielie Pap

- Portez à ébullition les tasses d'eau dans une casserole de taille moyenne (en aluminium)
- Ajoutez une cuillère à café de sel et diminuez le feu pour empêcher l'eau de trop bouillir et de déborder de la casserole
- Verser les trois tasses de farine dans l'eau bouillante et laissez cuire à feu doux avec le couvercle. Mélangez, muni d'une cuillère en bois, toutes les 5 minutes environ
- Votre Mielie Pap sera prêt dans 30 minutes !

Préparation des petits légumes

- Portez à ébullition un volume d'eau dans lequel vous disposez la totalité de la courge découpée grossièrement (laissez cuire 10 min)
- Retirez les morceaux de courge de l'eau et égouttez-les
- Dans un plat en céramique, disposez de façon aléatoire les légumes coupés (courgettes, oignons, courge, tomates), disposez les morceaux d'ail grossièrement hachés et les tiges de thym. Arrosez d'huile d'olive
- Enfourez les légumes pour une durée de 35 minutes à 150 degrés