

Cours de cuisine interculturel LA POLOGNE



Thé au Jus de fruits rouges

TYPE
Boisson

ORIGINE
Pologne

TEMPS
30 min

QUANTITÉ
1L / 6-8 personnes

Il n'est pas rare en Pologne d'accompagner une pause bien méritée ou un instant de convivialité par une bonne tasse de thé.

La recette

Le thé (noir au citron):

1. Faire bouillir de l'eau (pour 5 tasses)
2. Faire infuser 2 à 3 sachets de thé noir pendant 3 minutes. L'infusion doit rester claire.
3. Dans chaque verre, ajouter une rondelle de citron fraîchement coupée.
4. Ajouter 2 cs de sucre par tasse.
5. Verser le thé infusé dans chaque tasse.

Jus de fruits frais

1. Dans une carafe, mettre 0.75L d'eau
2. Ajouter des fruits rouges (groseilles et framboises).
Note: On peut mettre des fruits congelés. Laisser reposer 30 minutes, le temps que ça dégèle (dans la carafe)..
3. Ajouter 5 cs de sucre blanc. Compléter la carafe d'eau.
4. Laisser reposer 30 min à 1h

Le thé au jus de fruit rouge

1. Verser quelques cl de jus frais dans le thé, fruits avec.

Les ingrédients

Pour le thé:

- 1 L d'eau de source (pour le thé)
- 5 sachets de thé noir
- 1 citron jaune bio

Pour le jus:

- 1 L d'eau de source (pour le jus)
- 500g de fruits rouge frais ou congelés (framboises et/ou groseilles)
- 50g de sucre blanc

Le Matériel

- 1 Théière
- 1 bouteille en verre
- des tasses
- 1 couteau

Et sinon ?

On sert traditionnellement le thé dans des verres/tasses transparentes. Avec la rondelle de citron et les fruits, cela donne du plus bel effet !

Geteatout

(Georges)

Soupe de betterave (*Barszcz Czerwony*)

TYPE
Entrée

ORIGINE
Pologne

TEMPS
1h

QUANTITÉ
8 personnes

S'il y a un plat traditionnel en Pologne, c'est bien la soupe de betteraves aussi appelée *Barszcz czerwony* (bortsch rouge).

La recette

Soupe:

1. Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau, couper les betteraves en lamelles et versez-les dans la casserole. Ajouter les cubes de bouillon, le laurier, le poivre concassé de la Jamaïque et la marjolaine.
2. Laisser mijoter pendant 20 minutes environ, après cela goûter la soupe et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
3. Ensuite, verser 2 cuillères à soupe de vinaigre et 1 cuillère à soupe de sucre. Remuer le tout à feu doux pendant encore 5 bonnes minutes.
4. Éteignez et laissez reposer 10 minutes. Prenez une autre casserole. Au dessus de celle-ci, posez une passoire et verser le contenu de la préparation afin de ne garder que le jus.
5. Vous pouvez également récupérer les lamelles de betteraves pour les remettre dans la soupe.

Accompagnement:

1. Traditionnellement, on accompagne cette soupe en préparant des "uszkiś" que l'on sert directement dans la soupe. Les *Uszkiś* (oreillettes) sont des petits raviolis farcis aux champignons et pliés en deux. On peut également mettre des "pierogis" farcis aux champignons, au fromage ou à la viande.
2. On peut aussi accompagner la soupe d'un œuf dur coupé en 4 dans chaque bol.



Uszkiś

Les ingrédients

- 2 litres d'eau
- 5 grosses betteraves
- 2 cubes de bouillon légumes ou viande ou 3 champignons séchés
- Laurier
- Poivre
- 3 grains de poivre de la Jamaïque
- Marjolaine
- Sel
- 1 cs de sucre
- 2 cs vinaigre

Optionnel:

- 1 œuf/personne
- Persil pour la décoration

Le Matériel

- 1 grande casserole
- 1 passoire
- 1 petite casserole (œufs)
- des bols

Et sinon ?

On peut prendre des betteraves à cuire, ou déjà cuites.

Au final, la soupe doit être légèrement sucrée (betterave), avec un côté acide en bouche (vinaigre), sans le rester très longtemps grâce au sucre rajouté.

Geteatout

(Georges)

Babka ziemniaczana (Gâteau de Pdt)

TYPE
Plat

ORIGINE
Pologne

TEMPS
30 min

QUANTITÉ
10 personnes

La recette

1. Râper 2 gousses d'ail, 1 oignon et les pommes de terre.
2. Ajouter 4 c. à s. d'huile, 2 oeufs battus, 3 c. à s. féculé de pommes de terre, 2 c. à s. de farine, la marjolaine (ou les herbes de provence), le sel et le poivre.
3. Dans une poêle, faire rissoler 1 oignon et 1 gousse d'ail coupés finement avec la saucisse et les lardons également coupés très finement. La viande doit être bien dorée.
4. Incorporer le tout dans les pommes de terre râpées et bien mélanger.
5. Les plus gourmands peuvent rajouter du fromage râpé et de la crème fraîche.
6. Badigeonner le moule de beurre et le chemiser de chapelure.
7. Déposer quelques feuilles de laurier au fond du moule.
8. Remplir jusqu'à la hauteur désirée.
9. Enfournez pendant 1h30 à température entre 180 et 200 degrés (en fonction de la taille du moule).



Les ingrédients

- 8 grosses pommes de terre ou 10-12 moyennes (une préférence pour la variété Bintje)
- 2 gros oignons
- 3 grandes gousses d'ail
- 2 oeufs
- 2 c. à s. bombes de farine
- 3 c. à s. rase de féculé
- 3 c. à s. marjolaine ou d'herbes de provence
- Des feuilles de laurier
- 4 c. à s. d'huile
- sel, poivre
- De la viande:
 - saucisse
 - lardons

Le Matériel

- 1 moule à gâteau (rond, style alsacien avec une cheminée au milieu; ou des petits ou moyens ramequins)
- 1 poêle pour la viande
- 1 râpe

Et sinon ?

On peut servir ce plat accompagné d'une salade / vinaigrette au yaourt.

Geteatout

(Georges)

Crêpes au Twarog

TYPE
Dessert

ORIGINE
Pologne

TEMPS
45 min + 3-8h zzz

QUANTITÉ
10 personnes

La recette

La pâte à crêpe:

1. Faire la traditionnelle recette de la pâte à crêpe à la bière (très peu de rhum en pologne). Mélangez la farine, les oeufs, le lait, l'huile et le sel. Ajouter la bière et bien mélanger. Laisser reposer 30 minutes.

Le twarog (fromage blanc) - faire la veille:

1. Dans une grande casserole, verser le lait.
2. Faire chauffer à feu très doux pendant 10 minutes (le lait doit frémir, mais jamais bouillir).
3. Enlever la pellicule qui se forme sur le dessus du lait, puis réserver hors du feu.
4. Ajouter le jus de citron en une seule fois (pour faire cailler le lait), mélanger rapidement (1 tour de cuillère dans le lait); Couvrir d'un torchon puis laisser reposer pendant 30 minutes.
La quantité de citron ajouté changera la texture du fromage. En ajoutant peu de citron, il y aura de petits morceaux. Pour de gros gros morceaux il faut ajouter une généreuse quantité en une seule fois.
5. Une fois refroidi, mélanger délicatement une seule fois. Le lait a caillé, il y a des petites billes de fromage en suspension dans un liquide clair (le petit lait).
6. Verser le fromage qui s'est formé dans un tamis recouvert d'un torchon ou d'une étamine. Fermer le torchon et serrer fort pour extraire le plus de jus possible.
7. Poser un poids sur le tamis et laisser égoutter toute la nuit au frais.

Le twarog au sucre:

1. Prendre le fromage blanc et l'émietter avec une fourchette.
2. Ajouter une cuillère de miel, un peu de cannelle, un sachet de sucre blanc ou vanillé et la crème fraîche pour le rendre moins sec. Toutes les combinaisons sont possibles.

L'assemblage:

1. Lorsque les crêpes sont cuites, ajouter une généreuse cuillère de fromage blanc. Ajouter selon vos envies des amandes et/ou des raisins.
2. Fermer la crêpe en rabattant des deux côtés puis en la roulant.
3. Cuire 20 secondes sur chaque face. Réserver. Peut se manger chaud ou tiède.



Lait caillé



Fromage après pressage



Les ingrédients

Pâte à crêpes:

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 60 cl de lait
- 10 cl de bière
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 pincée de sel

Pour le twarog:

- 2 L de lait entier
- 4 citrons (2/litre de lait)

Accompagnement:

- Sucre blanc ou vanillé
- crème fraîche
- Cannelle
- Miel
- Raisins secs

Le Matériel

- 1 crêpière
- 1 étamine ou un torchon propre (pour égoutter)
- 1 poêle

Et sinon ?

On peut tremper les raisins secs dans du thé ou plus goûteux dans du rhum ou du Marsala.

On peut remplacer le twarog par de la faisselle.

Geteatout

(Georges)