



<http://www.refletsdelest.fr/>

STAGE DE CUISINE POLONAISE

**CREUTZWALD Foyer du Centre
Vendredi 30 septembre 2011**



Animé par Leszek Cichyanty
Cuisinier à Kamienna Gora

Notre formateur : **Leszek Cichyanty** « le cuisinier de l'Ambassadeur »

Leszek tient un restaurant à Kamienna Góra, petite ville située près de Wałbrzych dans le sud-ouest de la Pologne.

Par ailleurs, il s'est spécialisé en intervenant dans des ambassades et consulats polonais comme Strasbourg, Lille, Budapest, Bruxelles... soit en préparant un repas ou le plus souvent un buffet froid et chaud. Tout son art consiste à reprendre les recettes traditionnelles, les préparer et les présenter en plats délicats et raffinés.

Ce personnage haut en couleurs et de surcroît fort sympathique saura vous faire découvrir des recettes excellentes.

Ces journées sont organisées par l'association
« *Reflets de l'Est* »

Nous vous invitons à consulter notre site internet sur :

<http://www.refletsdelest.fr/>

Pour découvrir nos activités, buts, adresses utiles etc...

KNEDLE Z OWOCAMI – Quenelles aux fruits

1 kg de pommes de terre – 2 œufs – 250 g de farine – 500 g de prunes ou de fraises – un peu de sucre.

Faire cuire les pommes de terre et les écraser en purée. Laisser refroidir. Rajouter ensuite les œufs et la farine, pétrir le tout. Former un rouleau avec la pâte et découper des petits morceaux. Aplatir un peu chaque morceau et y mettre le fruit et un peu de sucre, fermer de façon à obtenir une petite boulette.

Faire cuire les boulettes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface.

Servir avec de la crème ou de la chapelure qu'on aura fait revenir dans du beurre.



KAPUSTA ZASMAZANA – Choucroute frite

1 kg de choucroute – 2 c. à s. de matière grasse (beurre, margarine ou graisse d'oie) – 2 c. à s. de farine – 1 oignon – 1 feuille de laurier – coriandre – sel – poivre – concentré de tomates.

Ebouillanter la choucroute, l'égoutter et faire cuire dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Faire un roux avec la farine et la matière grasse.

Faire revenir l'oignon émincé dans de la graisse.

Mélanger le tout avec la choucroute bien égouttée, rajouter le concentré de tomates saler et poivrer à convenance



ZUPA GRZYBOWA – Velouté aux champignons

250 g de bœuf à bouillir - un bouquet garni (carottes, poireaux, céleri) – 400 g de champignons de Paris ou champignons des bois - 1 c. à s. de beurre – 1 oignon – sel et poivre – crème.

Faire un bouillon avec la viande et le bouquet garni. Hacher les champignons. Faire revenir l'oignon dans le beurre, rajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à tendre, puis rajouter le tout dans le bouillon, saler et poivrer à convenance, rajouter la crème.

Servir avec des croûtons ou des pâtes



RYBA Z SZPINAKIEM – Filets de poissons aux épinards

Filets de poissons – épinards frais ou surgelés – 2 œufs – 1 gousse d’ail - crème – farine – sel et poivre – beurre – lait – roquefort

Faire décongeler les épinards et les faire cuire dans le beurre avec l’ail écrasé, les œufs cuits durs et hachés et la crème, saler poivrer.

Mettre les épinards sur les filets de poissons et les rouler en paupiettes. Enrouler chaque paupiette dans du papier aluminium et fermer comme un bonbon, les poser sur une plaque allant au four et faire cuire dans le four préchauffé à 150° durant 20 mn.

Entretemps faire une béchamel avec le beurre la farine et le lait, saler poivrer.

Beurrer un moule allant au four y mettre le reste des épinards, poser les paupiettes de poissons par-dessus, verser la béchamel et parsemer de roquefort émietté. Faire cuire 10 mn dans le four.



PYZY Z MIESIEM PO WARSZAWSKU – pyzy à la viande à la varsoivienne

1 k de pommes de terre – 4 c. à s. de farine – 3 œufs – sel – poivre – 400 g de viande de bœuf cuite – 1 oignon – 50 g de beurre – 1 morceau de pain rassis

Eplucher les pommes de terre. Râper la moitié d’entre elles, bien les égoutter au-dessus d’un récipient, récupérer la féculé qui s’y est déposée, la rajouter aux pommes de terre. Faire cuire le reste de pommes de terre et les réduire en purée.

Mélanger les pommes de terre crues avec les pommes de terre en purée, rajouter la farine, 2 œufs et du sel. Pétrir le tout.

Hacher le bœuf cuit. Faire tremper le pain dans de l’eau.

Faire revenir l’oignon dans le beurre.

Mélanger le bœuf haché avec l’oignon et le pain ramolli, rajouter le dernier œuf, saler et poivrer.

Faire des galettes avec le mélange de pommes de terre, mettre 1 cuillère de farce au milieu et refermer la galette sur la farce de façon à former une boulette.

Faire cuire dans de l’eau bouillante salée 5 mn à partir du moment où les boulettes remontent à la surface.

Servir avec des oignons et lardons frits.

