

STAGE DE CUISINE POLONAISE

CREUTZWALD Foyer du Centre
Vendredi 1^{er} mars 2013



Animé par Leszek Cichyanty
Cuisinier à Kamienna Góra

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

KRUPNIK – soupe au gruau

500 g de viande à pot au feu – ½ verre de gruau ou d’orge perlé – 4 à 5 pommes de terre – carottes – poireau – sel poivre - persil ou aneth.

Faire un bouillon avec la viande les carottes et le poireau.

Lorsque la viande est cuite, filtrer le bouillon et verser le gruau ou l’orge perlé, laisser cuire 30 mn puis ajouter les pommes de terre coupées en dés, laisser encore cuire 20 mn.

Saler, poivrer et servir parsemé de persil haché ou d’aneth ciselé.



PIEROGI

Pâte à pierogi :

350 g de farine – 1 œuf – 150 ml d’eau – sel

Verser la farine dans un récipient rajouter l’œuf le sel, verser l’eau peu à peu et travailler la pâte à la main pour qu’elle soit légère.

Étaler la pâte et découper des cercles à l’aide d’un verre – dans chaque cercle mettre une des farces mentionnés ci-dessous, le replier en deux et bien souder les bords. Poser les pierogi sur un plan de travail fariné.

Plonger les pierogi dans de l’eau bouillante salée et faire cuire en petites quantités. Quand ils remontent à la surface les laisser quelques instants encore puis les sortir à l’aide d’une passoire et les parsemer de lardons frits avant de servir

Farce à la choucroute et viande :

500 g de choucroute – 250 g de viande de porc – 100 g d’oignons – 1 œuf – matière grasse – 100 g de lard fumé – sel et poivre.

Faire cuire la choucroute et la couper finement. Faire revenir la viande coupée en petits dés, rajouter les oignons coupés et faire cuire à l’étouffée jusqu’à ce que la viande soit bien tendre. Passer la viande refroidie au hachoir, rajouter la choucroute et l’œuf, sel et poivre, bien mélanger le tout et former des petites boulettes pour farcir les pierogi.



Farce aux champignons

500 g de champignons de Paris – 80 g d'oignons – 200 g de choucroute déjà cuite

Faire revenir les oignons émincés rajouter les champignons coupés en lamelles et faire cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau – mixer cette préparation et rajouter la choucroute cuite hachée finement et cuire le tout 20 mn environ. Laisser refroidir et former des petites boulettes pour farcir les pierogi.

KLUSKI NA PARZE – Kluski à la vapeur

Ingrédients :

1 kg de farine – 50g de levure de boulanger – 0.5 l de lait – 3 oeufs – 3 c. à s. d'huile – 1 pincée de sel – Sucre (facultatif)

Délayer la levure dans le lait tiédi, ajouter l'huile et verser le tout sur la farine, ajouter ensuite le sel, les œufs et pétrir la pâte à la main. La couvrir et la mettre à lever dans un endroit chaud. Etaler la pâte et former des boules (ressemblant à des beignets) avec un verre. Laisser lever une nouvelle fois (env.20 mn) puis les faire cuire à la vapeur, env. 15 mn, en les recouvrant.



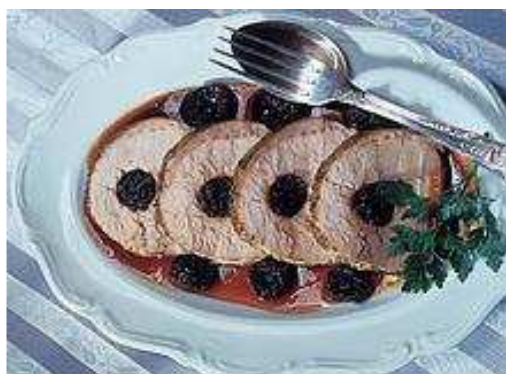
Porc farcies aux pruneaux

1 kg de viande de porc – 100 g de concentré de tomates – 100 g de pruneaux secs – 20 cl de vin rouge – 30 cl de bouillon de poule – 10 cl de crème – sel – poivre

Pour la farce : 30 g de beurre – 40 g d'oignons émincés – 40g de carottes râpées – 40 g de céleri râpé – 1 gousse d'ail – 100g de miel – 200 g de pruneaux secs – 120 g de pain « pumpernickel »

Préparer la farce : faire revenir les oignons dans le beurre fondu, ajouter les carottes et le céleri râpés ainsi que le miel et les pruneaux, laisser cuire 3 mn – mettre de côté et laisser tiédir, ajouter ensuite le pain émietté et l'ail haché bien mélanger.

Faire une entaille dans la viande, y mettre la farce et la faire revenir de chaque côté, la mettre dans un plat allant au four et faire cuire 40 mn à 170 °



Choucroute aux champignons séchés

1 kg de choucroute – 30 g de champignons séchés - 2 c. à s. de matière grasse (beurre, margarine ou graisse d'oie)
2 c. à s. de farine – 2 oignons – 1 feuille de laurier – coriandre – sel – poivre –

Ebouillanter la choucroute, l'égoutter. Mettre les champignons dans de l'eau et faire bouillir quelques instants, les hacher, les rajouter à la choucroute et laisser cuire à découvert
Faire revenir l'oignon émincé dans de la graisse, ajouter la farine et faire un roux que l'on rajoute à la choucroute.



MIODOWNIK Z ORZECHAMI – Gâteau au miel et noix

Ingrédients pour la pâte :

500g de farine – 200 g de sucre – 200 g de beurre ou margarine -1,5 c. à c. de bicarbonate de soude – 2 c. à s. de miel – 2 œufs entiers –

Ingrédients pour la garniture :

300 g de cerneaux de noix – 150 g de sucre – 2 c. à s. de miel 120 g de beurre ou margarine.

Pâte :

Travailler les œufs avec le sucre, ajouter le beurre et le miel bien mélanger et ajouter la farine et le bicarbonate de soude.

Diviser la pâte en 2 parties égales, mettre une moitié dans un moule et faire cuire 15 mn à feu moyen.

Disposer sur la seconde moitié la garniture au noix qu'on aura préparée avant et faire cuire 20 mn à four moyen.

Garniture au noix :

Faire fondre le beurre, ajouter le sucre et le miel et laisser caraméliser. Ajouter ensuite les noix bien mélanger et en recouvrir la seconde moitié de la pâte.

Mettre une crème pâtissière entre les deux parts de gâteau.

