

PiernikPain d'épicesIngrédients :

350 g de miel – 220 g de sucre – 150 g de beurre – 700 g de farine – 200 g de crème à 30 % - 4 œufs – 1 sachet d'épices pour pain d'épices – 1 cuil. à soupe de bicarbonate – 100 g de mélange de noix, raisins secs, écorces d'orange confites.

Préparation :

Dans une casserole faire chauffer le miel, le sucre, la crème et le beurre. Rajouter la farine sans cesser de mélanger.

Quand la pâte aura refroidie rajouter les jaunes d'œufs un par un puis l'eau gazeuse, les épices et les blancs montés en neige. A la fin rajouter les fruits secs, mettre dans un moule et faire cuire 50 mn à 180°.



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

## STAGE DE CUISINE POLONAISE

CREUTZWALD Foyer du Centre  
Vendredi 10 avril 2015



Animé par Leszek Cichyanty  
Cuisinier à Kamienna Gora

*Kluski kładzione ze szpinakiem**Gnocchis aux épinards***Ingrédients :**

400 g d'épinards – 2 œufs entiers – 1 ½ verre de farine – ½ verre de lait – 1 cuil. à soupe de beurre fondu

**Préparation :**

Mettre les épinards à décongeler dans un grand saladier. Quand ils sont entièrement dégelés rajouter le lait, les œufs et le beurre fondu. Bien mélanger le tout, rajouter la farine au fur et à mesure pour obtenir une préparation homogène, non liquide.

Avec une cuillère à soupe jeter des petites quantités de pâte dans de l'eau bouillante salée. Laisser cuire environ 3 mn dès leur remontée à la surface.

*Kanapeczki z szynką, salami i lososiem**Amuse-bouche au jambon, au salami, au saumon***Ingrédients :**

Petits choux à farcir – 4 pommes de terre cuites – 2 œufs durs – 1 poireau – mayonnaise – moutarde – saumon fumé – salami en tranches – jambon cuit en tranches – des œufs de cailles – tomates cerises - 1 concombre – des cornichons – quelques tranches de citron – aneth et persil.

**Préparation :**

Couper les pommes de terre et les œufs en petits dés, émincer finement le poireau, mélanger le tout avec la mayonnaise et un peu de moutarde, saler, poivrer. Farcir les choux de cette préparation y déposer soit le jambon, le salami ou la saumon et décorer avec les tomates, les herbes, les cornichons, le concombre, les œufs de cailles etc..



Zupa ogórkowaSoupe aux cornichons salés**Ingrédients**

500 g d'os de porc ou carcasse de poule – 500 g de pommes de terre – 300 g de cornichons au sel – 1 verre de crème fraîche – 1 cuil. à soupe de farine – 100 g de carottes – 100g de céleri – un peu d'aneth.

**Préparation :**

Faire un bouillon avec les os de porc ou poule, rajouter les carottes et le céleri râpés ainsi que les pommes de terre coupées en cubes. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Râper les cornichons avec une grosse râpe, les rajouter dans le bouillon ainsi qu'un peu de jus des cornichons. Mélanger la farine avec la crème, rajouter dans la soupe, rectifier l'assaisonnement et parsemer avec de l'aneth avant de servir.

Gulasz wieprzowyGoulash de porc**Ingrédients :**

800 g d'épaule de porc – 2 oignons – 1 poivron – 2 tomates (on peut utiliser des dés de tomates en boîte) – huile – farine sel – poivre – un peu de sucre.

**Préparation :**

Couper la viande en cubes et faire revenir dans de l'huile, rajouter un peu d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Couper les oignons et le poivron en gros dés, les faire revenir dans une poêle, les rajouter à la viande ainsi que les tomates. Faire épaissir la sauce avec de la farine délayée dans de l'eau. Assaisonner avec sel, poivre et une pincée de sucre.



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...

## *Kapusta kiszona zasmażana*

### *Choucroute braisée*

#### Ingrédients :

1,5 kg de choucroute – 2 oignons – 2 feuilles de laurier – quelques graines de coriandre – 4 cuil. à s. de farine – 100 g de matière grasse – sel – poivre – sucre.

#### Préparation :

Rincer abondamment la choucroute, l'égoutter et la presser pour en extraire toute l'eau. La hacher grossièrement. Mettre la choucroute dans une cocotte, rajouter les feuilles de laurier, les graines de coriandre, couvrir d'eau ou de bouillon à hauteur. Faire cuire la choucroute jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis l'égoutter.

Emincer les oignons, les faire revenir avec un peu de matière grasse dans un poêle.

Faire un roux avec le reste de matière grasse et la farine.

Rajouter les oignons et le roux à la choucroute, saler, poivrer, mettre un peu de sucre et faire revenir le tout.

