



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

STAGE DE CUISINE POLONAISE

**CREUTZWALD Foyer du Centre
Vendredi 14 octobre 2016**



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...

Miodowiec 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.

Préparation :

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 :

Mettre le beurre dans une casserole, ajouter le sucre et le miel. Hacher grossièrement les noix et les ajouter dans la casserole, bien chauffer ce mélange et en recouvrir la seconde moitié de la pâte.

Mettre une crème pâtissière entre les deux parts de gâteau.



Placki tortilli

Amuse-bouche – roulés de tortillas

Ingrédients :

4 galettes de tortillas – 1 mélange de salades – 1 œuf dur
du jambon – des cornichons – de la mayonnaise.

Préparation :

Tartiner les galettes de mayonnaise, y disposer le jambon, la salade, l'œuf et les cornichons. Rouler la galette de façon bien serrée.

Découper les rouleaux en tronçons de 1,5 ou 2 cm.

Maintenir avec des cure-dents



Zupa grzybowa – Velouté de champignons

Ingrédients :

500 g de champignons de Paris ou champignons des bois (ou 50 g de champignons séchés) - 2 carottes - un morceau de céleri - 1 oignon - 2 c. à s. de beurre - 200 ml de crème liquide - des os de veau et de bœuf pour le bouillon – 2 c. à s. de farine – sel et poivre.

Préparation :

Faire un bouillon avec les os dans 1.5 l d'eau. Nettoyer et hacher les champignons. Faire revenir l'oignon émincé dans le beurre, rajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.

Rajouter les carottes et le céleri détaillés en julienne, laisser cuire quelques instants puis rajouter le bouillon et laisser cuire 15 mn.

Délayer la farine dans un peu d'eau et rajouter à la préparation. Terminer de lier avec la crème, salez et poivrer à convenance. Saupoudrer de persil haché avant de servir.



Galaretka truskawkowa - Gelée de fraises

Ingrédients :

200 g de fraises (fraîches ou congelées) – 1/3 de verre de sucre – 1 orange – 2 c. à s. de jus de citron – gélatine, 1 ½ de cuillère à café pour 250 ml de purée de fraises.

Préparation :

Mixer les fraises, ajouter le sucre, le jus d'orange et le jus de citron. Chauffer 1/3 de cette purée dans une casserole y délayer la gélatine en mélangeant sans cesse.

Incorporer cette préparation dans le reste de la purée de fraises, bien mélanger et verser dans des verrines ou des ramequins. Laisser prendre au réfrigérateur.



Kapusta czerwona duszona – choux rouge braisé

Ingrédients :

1 chou rouge – 1 oignon – 1 c. à s. d'huile – 4 pommes de taille moyenne – 1 b. de vin rouge – 2 c. à s. de sucre brun
1 c. à s. de vinaigre – 1 feuille de laurier - sel, poivre, sucre, cannelle.

Préparation :

Nettoyer et râper le chou. Couper l'oignon en petits dés et le faire revenir dans de l'huile, rajouter le chou, les pommes coupées en petits dés ainsi que la cannelle et la feuille de laurier. Arroser de vinaigre et de vin et laisser mijoter jusqu'à ce que le vin soit évaporé et que le chou soit tendre. Assaisonner à convenance avec le sel, poivre et le sucre.



Pierogi ruskie

Ingrédients pour la pâte à pierogi :

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

Préparation :

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.

Etaler la pâte et découper des cercles à l'aide d'un verre – dans chaque cercle mettre la farce au fromage, 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.

Ingrédients pour la farce :

1 kg de pommes de terre – 100 g d'oignons – 300 g de fromage blanc – matière grasse – sel – poivre

Préparation :

Eplucher et cuire les pommes de terre à l'eau salée – laisser refroidir et les écraser en purée avec le fromage blanc – rajouter les oignons préalablement frits – saler et poivrer à convenance et former des boulettes pour farcir les pierogi.



Pyzy

Ingédients :

1 kg de pommes de terre cuites – 1 kg de pommes de terre crues – 2 œufs – 100 g de farine – sel

Préparation :

Ecraser les pommes de terre cuites en purée – Eplucher les pommes de terre crues et les râper finement, les égoutter en conservant le jus et les laisser reposer au moins 15 mn afin que le jus rende sa féculé. Jeter le jus et garder la féculé que l'on rajoute aux pommes de terre cuites, les mélanger avec les pommes de terre râpées, rajouter un peu de sel.

Former des boules avec cette pâte et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée durant 4 à 5 mn après qu'elles soient remontées à la surface.



Zrazy wieprzowe – Roulades de porc

Ingédients :

4 escalopes de porc – 120 g de lard fumé – 2 cornichons – 1 carotte – 2 oignons – moutarde – huile – 2 c. à s. de farine sel et poivre.

Préparation :

Aplatir les escalopes avec un maillet, les badigeonner de moutarde, disposer le lard fumé, des rondelles de carottes, des oignons et cornichons. Rouler serré et les ficeler. Passer les roulades dans la farine avant de les faire revenir un peu dans de l'huile chaude.

Dans une autre poêle huilée faire revenir le reste des oignons, rajouter les roulades et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Retirer les roulades et les garder au chaud. Déglacer la poêle au besoin et faire épaissir la sauce avec de la farine diluée dans de l'eau. Saler et poivrer.

On peut éventuellement rajouter de la crème à la sauce.

