



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

Saveurs Polonaises

www.pologne.travel



HISTOIRE DE LA CUISINE POLONAISE

La Pologne s'est trouvée depuis toujours à la croisée des routes commerciales reliant l'Europe et l'Asie. Les marchands y venaient de tous les coins du monde pour acheter de l'ambre et l'échangeaient contre des épices et des inspirations culinaires exquises. Nous sommes redevables de la splendeur des saveurs de la cuisine polonaise à nos voisins et aux minorités qui ont vécu en Pologne depuis des siècles. De nombreuses influences ont contribué à la richesse exceptionnelle des saveurs de la cuisine polonaise. Celle-ci doit à ses contacts avec l'Asie la saveur orientale, suave et relevée, des épices lointaines : cardamome, cannelle, noix de muscade. Nous avons emprunté beaucoup de plats aux Juifs qui ont vécu pendant des siècles dans de nombreuses régions de la Pologne. Les Litوانيens nous ont appris l'art de préparer des charcuteries originales et diversifiées, comme le kindziuk. Comme les Ukrainiens, nous raffolons des pierogi (ravioli). Nous devons à l'influence de la cuisine française des desserts exquis. Notre propre cuisine est un délicieux mélange des traditions noble et paysanne. Nous avons toujours eu d'excellents produits – ne serait-ce que le sel extrait des célèbres mines de Wieliczka et Bochnia. Le gibier et le miel abondaient dans les forêts. Il n'est donc pas étonnant que la cuisine polonaise accorde une riche place au gibier et fasse un large usage des produits forestiers. Le miel polonais, célèbre dans toute l'Europe, connaît aujourd'hui une renaissance et nombre d'excellents ruchers, petits et grands, produisent des miels d'excellente qualité, aux saveurs très diverses. Le plus souvent, les Polonais mangent le miel avec du fromage blanc (twarog). Le froment et le seigle, avec lesquels nous cuisons depuis des siècles des pains merveilleux, sont parmi les céréales les plus courantes. La cuisine polonaise, ce sont également des poissons, surtout d'eau douce. Les légumes, introduits en Pologne par la reine italienne Bona Sforza, sont servis en salade ou cuits, accompagnés de chapelure dorée au beurre ainsi que de diverses sauces. Les Polonais sont fiers de leur grand choix de soupes (plus de 200 variétés) et de divers légumes marinés. Le concombre aigre est l'un des symboles de la cuisine polonaise. Aujourd'hui, les jeunes chefs associent riches traditions séculaires de la cuisine polonaise et tendances culinaires contemporaines dans des saveurs créatives. Ils sélectionnent les meilleurs produits polonais provenant de régions écologiques et traités selon des méthodes traditionnelles.



RÔTI DE SANGLIER

1 kg de filet de sanglier

15 cl de vin rouge

1 brin de romarin

graisse pour friture

Marinade:

0,7 litre de vin rouge

1 gros oignon

2 carottes

3-4 gousses d'ail

2-3 feuilles de laurier

25 baies de genièvre écrasées

quelques grains de poivre noir

une demi-petite cuillère de sel

20 ml d'huile

Éplucher les légumes. Tailler les carottes en demi-rondelles et émincer finement l'oignon. Mélanger aux autres ingrédients. Recouvrir de la marinade la viande parée et la réserver au frais pendant 2-3 jours. Retirer le rôti de sanglier de la marinade. Égoutter et faire revenir la viande à feu vif dans la graisse très chaude sur toutes ses faces. Faire cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant environ 45 minutes. Arroser éventuellement la viande avec la marinade pendant la cuisson. La viande doit rester légèrement rosée au coeur. Après avoir sorti le rôti, récupérer le jus de cuisson dans une casserole, y ajouter le vin rouge et le romarin. Faire réduire le liquide jusqu'à la consistance désirée et verser doucement la sauce sur chaque morceau de rôti. Servir le rôti de sanglier avec des betteraves rôties.

SPÉCIALITÉS POLONAISES

Dans la cuisine polonaise, les produits de la forêt: gibier, champignons, fruits et baies jouent un très grand rôle. La préparation du gibier est, en Pologne, une longue tradition. Le gibier était autrefois le plat principal des tables de la noblesse. Aujourd'hui, il est au menu de nombreux restaurants. Grande attraction : le sanglier entier à la broche, la selle rôtie ou le gibier à la crème. La forêt donne aussi le miel, présent depuis toujours dans la cuisine polonaise. Dans de nombreux lieux fréquentés par les touristes, on peut acheter le miel de petits ruchers locaux, dont le goût va rester longtemps en bouche et dans la mémoire. Les champignons sauvages sont un autre don de la forêt. Sans eux, point de cuisine traditionnelle polonaise. Séchés, les champignons sauvages sont disponibles toute au long de l'année. On prépare avec eux des soupes, des sauces et des farces pour les pierogi. La cuisine polonaise est également célèbre pour des gruaux (kasza) délicieux servis en accompagnement des viandes. Le gruau s'associe magnifiquement à la volaille, comme dans la fabuleuse oie rôtie farcie au gruau. Le gruau de sarrasin (kasza gryczana), très savoureux mais peu connu en dehors de la Pologne, mérite la dégustation. Les légumes de prédilection de la cuisine polonaise sont la pomme de terre et le chou. La pomme de terre, justement, est à la base de spécialités polonaises telles que les paillassons ou crêpes de pommes de terre (placki ziemniaczane), les «pâtes silésiennes» (kluski śląskie, pâte de pomme de terre cuite puis jetée dans l'eau bouillante) ou les kopytka – semblables aux gnocchis. La choucroute, chou blanc aigre, est servie en salade pour accompagner les plats de viande et est la base d'une soupe traditionnelle – la soupe à la choucroute avec des pommes de terre et du lard (kapuśniak). La Pologne est aussi grande productrice de pommes. Beaucoup d'agriculteurs peuvent se vanter de certificats d'appellation d'origine contrôlée de l'UE. Il faut goûter les pommes polonaises non seulement crues, mais aussi sous la forme d'une tarte aux pommes très prisée ou des pommes rôties au miel et aux fruits secs.





KAPUŚNIAK

(SOUPE À LA CHOUCROUTE, AUX
POMMES DE TERRE ET AU LARD)

- 1 kg de choucroute crue
- 300 g de travers de porc fumé
- 1 oignon blanc coupé en dés
- 2 carottes pelées en rondelles
- 3-4 pommes de terre coupées en dés moyens
- quelques cuillères à soupe de beurre
- 1 pincée de cumin
- 1,5 litres de bouillon
- sel, poivre noir
- morceau de poitrine fumée (facultatif)

Dans une casserole, faire fondre le beurre et revenir l'oignon. Ajouter une pincée de cumin et faire cuire en remuant de temps à autre. Ajouter les carottes et faire cuire quelques minutes à feu doux. Verser le bouillon. Ajouter le travers de porc fumé et les pommes de terre. Couvrir la casserole et faire mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la viande donne sa saveur. Exprimer doucement l'excès d'eau du chou, le hacher au couteau si ses morceaux sont trop longs. Ajouter à la soupe. Poursuivre la cuisson environ 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Pour servir, faire éventuellement frire des lamelles de poitrine fumée et les déposer sur chaque assiettée de soupe à la choucroute.



CUISINE TRADITIONNELLE POLONAISE

Ce que nous mangeons aujourd'hui dans les maisons et restaurants polonais est le fruit de siècles d'une succulente osmose entre cuisines régionales et saveurs des minorités nationales présentes en Pologne. Les influences culinaires sont donc fortes (orientales : turco-tatares et plus anciennement mongoles), ruthènes, allemandes, françaises, italiennes et juives. Malgré la diversité régionale, certaines spécialités sont un héritage culinaire commun à toute la Pologne. Les Polonais aiment la soupe et en préparent d'innombrables variétés. Incontournable lors des repas de fête, le bouillon de volaille est préparé à base de poule élevée en liberté ou, plus raffiné, de faisan ou de pintade. Il est servi avec des vermicelles maison. Dégustez aussi le velouté de tomates à la crème fraîche et le potage aux concombres aigres, ainsi que le żurek, soupe aigre à la farine de seigle fermentée, parfois servi dans une miche de pain évidée. Certaines soupes sont servies selon les saisons, tels le chłodnik à base de betteraves nouvelles, servi froid en été ou, à l'automne, la soupe aux champignons sauvages.

Depuis des siècles, la cuisine polonaise a fait siennes de nombreuses viandes : gibier, volaille et porc. Les poissons, surtout d'eau douce, étaient aussi très populaires. Sous le communisme, la cuisine polonaise s'est appauvrie. Le plat le plus populaire était alors la côtelette de porc amincie et panée (kotlet schabowy), servie avec une purée de pommes de terre et une salade de concombre à la crème (mizeria) ou du chou sauté. Nous pouvons de nouveau goûter de nombreuses spécialités oubliées, comme par exemple l'oie rôtie, servie avec du gruau de sarrasin (kasza gryczana).

Les pierogi – diverses variétés de raviolis farcis de pommes de terre et de fromage blanc (pierogi ruskie, « à la ruthène »), de viande (pierogi z mięsem), de chou et de champignons des bois (pierogi z kapustą i grzybami) – sont aussi très appréciés. En hiver, les Polonais adorent le bigos – choucroute mijotée au vin rouge garnie de viandes, de charcuteries et de champignons sauvages séchés. Les hors-d'œuvre froids (zakąski) : harengs aux différentes saveurs, poisson à la grecque (avec des légumes), aspics de poissons ou de viande, sont joliment décorés et accompagnés de sauces succulentes.

Les Polonais font aussi d'excellents desserts. Spécialité de la cuisine polonaise, les bugnes (faworki) sont des gâteaux dont la pâte frite croustillante est saupoudrée de sucre glace. Il existe bien d'autres pâtisseries : la babka, le roulé au pavot (makowiec), brioche de pâte levée roulée et fourrée à la pâte de pavot, le gâteau de fromage blanc polonais (sernik), le pain d'épices ou encore les beignets.

Très présents, les fruits de saison (pommes, poires, prunes, fraises), ainsi que les myrtilles et les fraises des bois.



OIE FARCIE AU GRUAU DE SARRASIN ET AUX POMMES

1 oie entière
2 petites cuillères de marjolaine séchée
sel, poivre noir

Farce:

2-3 tasses de gruau de sarrasin légèrement cuit
6 pommes moyennes
1-2 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de beurre
1/2 tasse de raisins secs
quelques brins de marjolaine fraîche
sel, poivre noir

Nettoyer, laver et sécher l'oie, saupoudrer de marjolaine, sel et poivre noir et placer 2 à 3 heures au froid. Peler les pommes, les couper en huit, mélanger avec le sucre. Faire revenir brièvement les pommes avec un peu de beurre dans une poêle avec les raisins secs et la marjolaine fraîche. Assaisonner selon goût. Mélanger au gruau de sarrasin. Farcir l'oie avec ce mélange et coudre soigneusement l'ouverture pour empêcher toute fuite de la farce. Mettre au four préchauffé à 170 degrés pendant environ 3-4 heures. Entre temps, arroser l'oie avec un peu de sa graisse fondue, pour rendre la peau plus croustillante. Après cuisson, conserver la graisse d'oie, par exemple pour des fritures.

LA CUISINE RÉGIONALE POLONAISE

Ne manquez pas les spécialités gastronomiques régionales. La richesse singulière de la cuisine régionale tient à la diversité de la nature et des traditions locales. Au Nord de la Pologne – la mer, les forêts et les lacs, avec les poissons exquis de Kachoubie, de Warmie et de Mazurie, frits, fumés ou marinés. La Pologne abrite de vastes forêts, qui offrent dans de nombreuses régions d'excellents plats de champignons – marinés, les champignons sont de véritables délices de la gastronomie polonaise. Après des années d'absence, la tradition de l'élevage de l'oie, si savoureuse, renaît de ses cendres. Elle est avant tout populaire dans la région de Kujavie-Poméranie, dans la région de Lublin et en Grande-Pologne. Cette région est connue non seulement pour ses huiles aromatiques de lin, de cameline et de colza pressées à froid, mais également pour ses croissants de Saint-Martin (rogal świętomarciński) – à la pâte levée et fourrés de pavot blanc doux. A cette pâtisserie s'associe une légende attachante au message universel – nous devons aider ceux qui ont moins bien réussi que nous dans la vie. La Mazovie et sa capitale à la gastronomie cosmopolite proposent non seulement la cuisine du monde entier, mais aussi les volailles de Mazovie, dont un bouillon de chapon original et exquis. La Podlachie – région la plus écologiquement pure de Pologne – offre des spécialités de la cuisine des zones frontalières. La spécialité locale, ce sont les kartacze (ou cepeliny – boulettes de pommes de terre farcies à la viande), le pierekaczownik tatar, gâteau à la viande et aux pommes ou au fromage blanc en forme de colimaçon ou le gâteau à la broche (sękacz) – surprenant avec sa cuisson où la pâte, liquide, est versée petit à petit autour d'une broche. En Silésie, nous trouvons les karminadle – croquettes de viande hachée, parfois mélangée à du hareng salé et panées ainsi que la roulade de boeuf servie avec du chou rouge. La Petite-Pologne et sa capitale – Cracovie – offrent une large richesse de saveurs. Le symbole culinaire de Cracovie, ce sont les obwarzanki, sorte de petits bagels ou bretzels, souvent agrémentés de graines de sésame ou de pavot – vendus à des échopes de rue, écho probable à la forte tradition juive de la ville. Cracovie est aussi célèbre pour son gâteau au fromage blanc (sernik). Plus on descend au sud, plus la cuisine devient montagnarde. Des auberges couleur locale servent la soupe aigre à la choucroute et à la viande fumée – la « kwaśnica » nourrissante et réconfortante. Vous pouvez également acheter des fromages de montagne au lait de brebis ou de vache. Le plus célèbre d'entre eux est l'« oscypek », fromage de brebis et vache fumé, premier produit local polonais inscrit sur la liste des Appellations d'Origine Protégée de l'UE. Dans chacune des régions, les fromageries et les ruchers locaux offrent des produits artisanaux aux saveurs uniques.

La cuisine locale de Wrocław doit son originalité à ce que la ville accueillit après guerre les habitants des anciennes régions orientales de la Pologne.





KLUSKI ŚLĄSKIE

– BOULETTES À LA SILÉSIEENNE
OU « GNOCCHIS POLONAIS »

1 kg de pommes de terre bouillies
fécule de pomme de terre
2-3 œufs

1-2 cuillères à soupe de beurre
sel

pour servir : beurre clarifié, poitrine fumée en
tranches fines ou oignon frit

Plat originaire de Silésie, devenu très populaire dans toute la Pologne. Écraser les pommes de terre bouillies à l'aide d'un presse-purée. Ajouter le beurre. Étaler dans un plat. Séparer les pommes de terre en quatre portions égales. En retirer une et remplacer par la fécule pour obtenir la bonne proportion. Remettre dans le plat la portion de pomme de terre enlevée auparavant, saler et mélanger énergiquement en ajoutant peu à peu les œufs. Rectifier l'assaisonnement. Former de petites boules dans la paume et y former un creux caractéristique avec le pouce. Cuire à l'eau bouillante pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que les boulettes remontent à la surface de l'eau. Les servir arrosées de beurre, avec de fines tranches de poitrine fumée sautées ou des oignons frits.



NOËL EN POLOGNE

Le réveillon de Noël traditionnel est jeûne et abstinence. La viande ne fait son apparition sur la table que le jour de Noël. Le réveillon commence par le partage et l'échange de fragments d'opłatek (pain azyme), souvent trempés dans le miel, en même temps qu'on échange des vœux. Pour le réveillon de Noël, il faut préparer 12 plats différents, en souvenir des 12 apôtres. Il s'agit de plats traditionnels, souvent régionaux, qui ne sont parfois préparés qu'une fois par an. La carpe, sautée ou en gelée, est obligatoire. Il y a aussi une multitude de harengs : hareng à la crème aigre, hareng à la vilnoise (de Vilnius), avec des champignons sauvages et hareng à la cachoube. En plats chauds, on sert les pierogi farcis de chou aigre et de champignons (pierogi z kapustą i grzybami), de pommes de terre et fromage blanc (pierogi ruskie), et de minuscules raviolis ronds, uszka, farcis de champignons sauvages, servis avec le barszcz. La soupe servie au Réveillon est le barszcz rouge, bouillon de betteraves, ou encore la soupe aux champignons. Le réveillon de Noël a ses sucreries traditionnelles: makielki, moczki, łamańce et kutia. Tous ces desserts contiennent du pavot, symbole d'abondance. Ils sont souvent enrichis de miel et de fruits secs ou frais. On sert aussi souvent une kompot – jus aux arômes de prune fumée obtenu par l'infusion et la macération de fruits secs.



KUTIA

– DESSERT À BASE DE BLÉ, DE NOIX ET DE FRUITS SECS

- 1 tasse d'orge perlé cuit
- une demi-tasse de graines de pavot
- 0,5 l de lait
- quelques cuillères à soupe de miel
- 50 g de raisins secs
- 50 g de cerneaux de noix
- 50 g de noisettes décortiquées
- 50 g d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de zestes d'orange confits

Cuire le pavot dans le lait bouillant, égoutter et passer deux fois au hachoir à grille très fine. L'incorporer à l'orge perlé cuit. Ajouter les raisins secs réhydratés auparavant dans l'eau bouillante puis égouttés, les cerneaux de noix et les noisettes décortiquées hachés grossièrement et les amandes effilées. Assaisonner selon son goût avec miel et écorces d'orange confites. On peut également ajouter d'autres fruits secs : abricots, prunes et figues. Autrefois, pour préparer le kutia, on utilisait des grains de blé cuits.

PÂQUES EN POLOGNE

Après le jeûne du carême, le petit-déjeuner de Pâques est remarquable par son abondance, notamment en viandes. Sur la table trône un assortiment de viandes et charcuteries : délicieux saucissons polonais, jambons, filet de porc rôti, kassler et pâtés faits maison. Ces viandes sont accompagnées de marinades qu'on a préparées soi-même à l'automne : champignons, prunes, courges et concombres marinés. On sert aussi, dans des saucières, la sauce au raifort et la sauce tartare, des confitures d'airelles ou de canneberges pour accompagner les viandes. Le menu doit comprendre aussi une soupe traditionnelle polonaise – le żurek (soupe aigre à la saucisse blanche fraîche). Cette saucisse est également servie à part, en plat chaud. Les œufs sont un symbole du printemps, de la vie et de la fertilité, ce qui remonte avant le Christianisme. La table de Pâques est décorée avec des œufs peints, pissanki, et des œufs sont servis sous différentes formes. Les œufs farcis sont particulièrement délicieux. Le dimanche de Pâques, on sert également des sucreries traditionnelles. La reine de la table de Pâques, c'est la babka, gâteau à pâte levée briochée, traditionnellement servi le dimanche de Pâques – grand, nappé d'un glaçage, avec son cœur doré et moelleux et plein de fruits secs – c'est l'un des symboles de Pâques. Sur la table de Pâques, à côté de la babka, on trouve les mazurek, gâteaux de pâte brisée aux multiples garnitures. Le mazurek au kajmak (sorte de caramel ou de confiture de lait), au chocolat et aux fruits secs – sont les mazurek les plus populaires. Sous l'influence de la culture juive ou peut-être orthodoxe, la paskha, gâteau de Pâques au fromage blanc traditionnel dans la religion orthodoxe, est aussi apparue sur la table de Pâques.

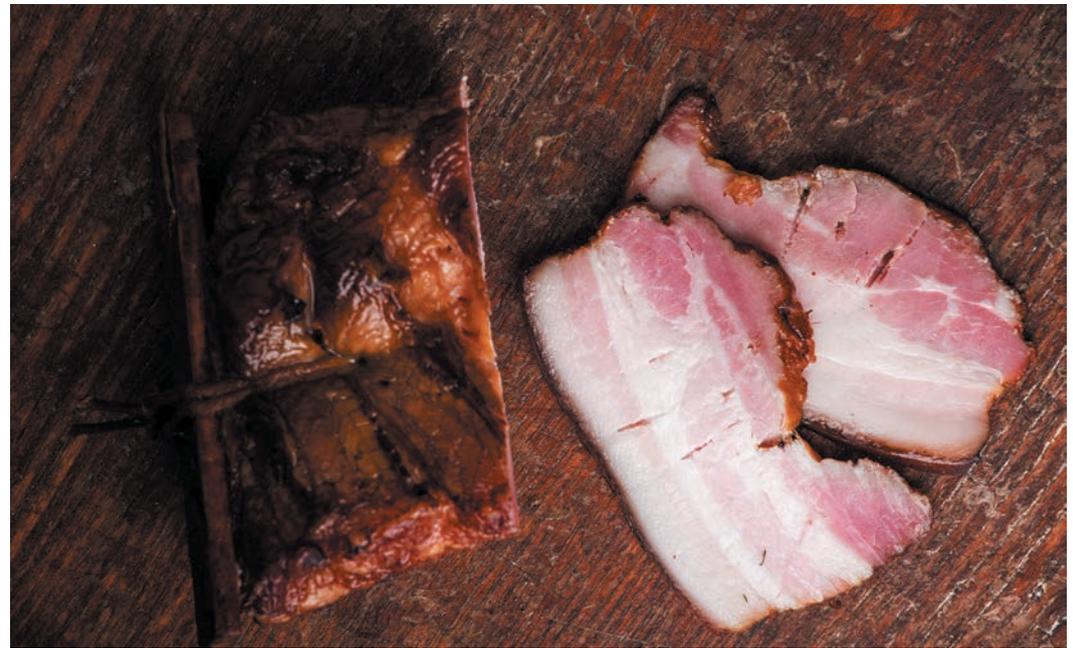
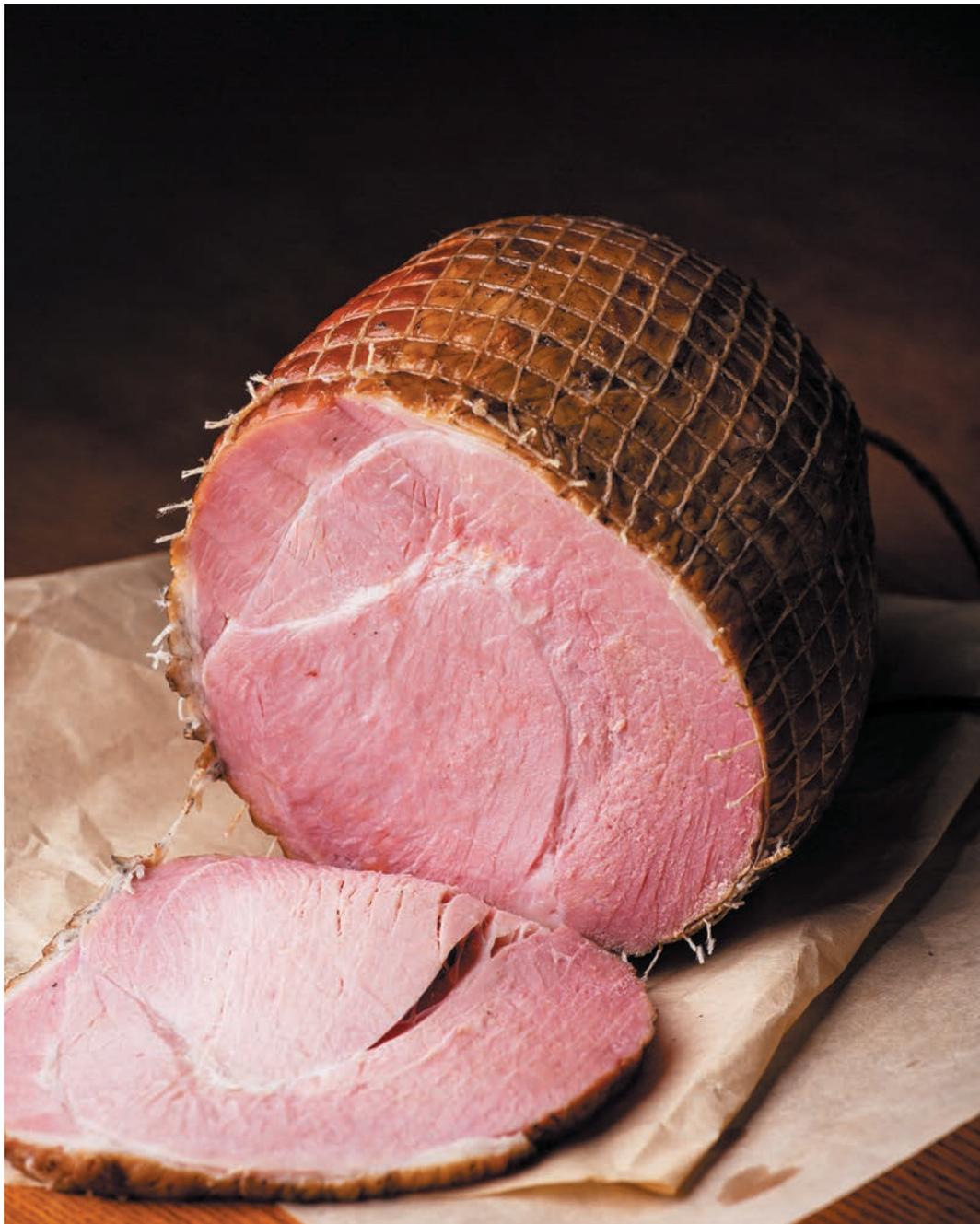




ŽUREK (SOUPE AIGRE)

- 1 l de « žur » (farine de seigle fermentée)
- 1 litre de bouillon de légumes
- 500 g de saucisse blanche crue
- 1 carotte et un morceau de céleri-rave râpés à l'aide d'une râpe à gros trous
- un morceau de raifort frais râpé très finement
- 50-100 ml de crème fraîche épaisse (30%)
- un morceau de poitrine fumée
- marjolaine, 2-3 feuilles de laurier
- quelques grains de piment de la Jamaïque (ou pincée de quatre-épices)
- sel, poivre noir
- pour servir : œufs durs

Ajouter au bouillon en ébullition le laurier, le piment ainsi que les carottes et le céleri-rave. Ajouter la saucisse, cuire à feu modéré pendant environ 30 minutes. Délayer le žur puis l'ajouter au bouillon avec une grande quantité de marjolaine séchée ; laisser cuire pendant une demi-heure. Retirer la saucisse. Détailler la poitrine fumée en petits dés et les faire revenir à sec dans une poêle. Ajouter au žurek les lardons revenus ainsi que la graisse fondue pendant leur cuisson. Ajouter le raifort à la soupe. Verser la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement. Cuire pendant quelques minutes. Servir avec la saucisse coupée en morceaux et un œuf dur dans chaque assiette.



LES CHARCUTERIES POLONAISES

Les Polonais adorent le saucisson. La Pologne a une très longue tradition de charcuterie qui se perpétue de nos jours. Il existe un assortiment très large de charcuteries. Certaines sont des réussites exceptionnelles, inscrites au registre européen des produits locaux. Tel est le cas du saucisson de Liszki (kielbasa lisiecka) – saucisson fumé traditionnel produit dans une petite ville près de Cracovie. Il est élaboré selon une méthode traditionnelle avec de la viande de porc coupée en tranches. La saucisse blanche est une autre spécialité polonaise très populaire. Elle est servie avec une soupe traditionnelle polonaise – le żurek (soupe aigre à la saucisse). La Pologne est une grande puissance en matière de kabanos – ces petites saucisses de porc aromatiques, très sèches, longues et fines, au goût fumé, disponibles dans de nombreuses variétés (il s'en fait à la volaille). Les Polonais aiment à les emporter en excursion comme casse-croûte pour randonneurs affamés. Le jambon est considéré comme la charcuterie la plus noble. Autrefois préparé à la maison, surtout pour Pâques et pour Noël, il était affiné dans des épices, fumé et cuit dans un bouillon. On peut toujours, aujourd'hui, trouver en magasin des jambons au goût traditionnel. Parmi les charcuteries polonaises considérées comme des régals, on trouve la palcówka et la kaszanka (boudin au gruau). La saucisse palcówka, connue aujourd'hui sous le nom de « polonaise crue », était préparée à la main (d'où son nom : « palec » signifie « doigt ») et on farçissait les bayaux de sang de porc, de lard gras et de condiments. La variété des boudins sur le marché est très large. Le meilleur boudin noir est au gruau de sarrasin. Il se mange chaud avec du pain frais. Dernièrement, on assiste à la renaissance du kindziuk, un saucisson très spécial empruntée à la gastronomie lituanienne traditionnelle. Les charcuteries polonaises doivent leur goût exquis à la qualité de leur viande et à leurs méthodes traditionnelles de préparation.

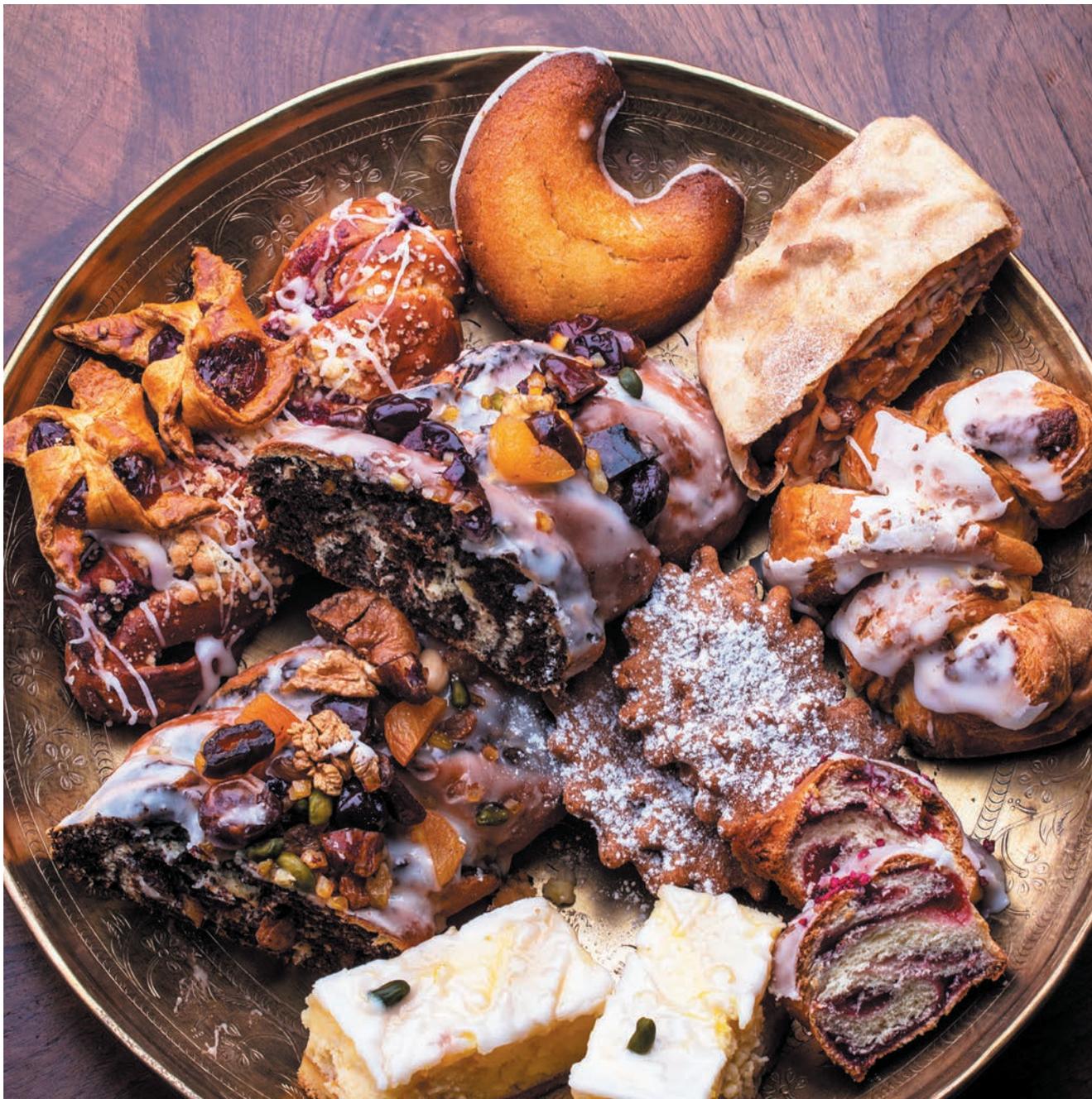


LE PAIN POLONAIS

Si quelque chose manque aux Polonais qui résident à l'étranger, c'est le goût du pain polonais. Nous avons en Pologne un pain délicieux. Il en existe de nombreuses variétés : depuis le pain de campagne, lourd et épais, au blé complet, jusqu'à des pain blancs à la mie moelleuse et légère et à la croûte bien croustillante. Parmi les pains de grains germés, on peut distinguer le pain noir de blé complet au miel et le pain noir de seigle dit « lituanien » ou « de Vilnius » (grud-toji en lituanien), assez compact et légèrement sucré. Il rappelle un peu le pumpernickel. Les Polonais sont très friands de pain de seigle au levain cuit au four. Il vaut mieux acheter votre pain chez les petits boulangers, au marché ou dans des magasins spécialisés. Dans de nombreux foyers, on observe un retour à la tradition de cuire son pain soi-même et partager le levain entre amis est le symbole d'une vraie amitié. En Pologne, il existe de petits pains blancs ou noirs. On a aussi, remontant à la tradition juive, la Hallah (chafka en polonais), un pain levé légèrement sucré, à la consistance proche de la brioche (mais sans beurre), habituellement, mais pas toujours, en forme de tresse. On peut la manger avec du beurre et du miel, mais elle est aussi excellente avec du jambon fumé. La Hallah peut être achetée dans n'importe quelle épicerie. Les Polonais sont très friands de gâteaux et brioches, aussi bien pour les jours de fête, comme le makowiec – roulé au pavot ou la babka, que pour tous les jours : gâteaux à pâte levée au crumble et aux fruits, chaussons aux myrtilles, petits kolacz – au fromage blanc. On les trouve partout, et ils sont encore meilleurs avec un bon café le matin.







LES SUCRERIES POLONAISES

Les pâtisseries traditionnelles polonaises sont très sucrées et vous rassasient à coup sûr. On peut facilement s'en convaincre en goûtant le sernik, le gâteau polonais au fromage blanc. Le fromage blanc, sucré et garni de raisins et de fruits secs est placé sur un fond de pâte brisée. Autre spécialité séculaire des pâtisseries polonaises – les pains d'épices. Les pains d'épices les plus célèbres viennent de Toruń. Le secret de la fabrication de ces gâteaux au miel aromatisé avec diverses épices fut étroitement protégé pendant des siècles. Un morceau de ce gâteau – le levain – était donné en dot à la jeune mariée. A ce jour, à Toruń, mais aussi ailleurs, nous pouvons acheter des pains d'épices aux formes diverses souvent fantaisiques. Dans les pâtisseries polonaises, il ne faut absolument pas manquer le beignet (pączek). Cette boule de pâte à la levure de boulanger, frite et recouverte d'un épais glaçage au sucre, fourrée à la confiture de rose, peut être trouvée tous les jours. Mais, en Pologne, les beignets sont avant tout associés à la fête du Jeudi Gras, le Tłusty Czwartek, fin du carnaval et dernier jeudi avant le début du carême. Ce jour-là les Polonais consomment des millions de beignets et, dans les grandes villes, les meilleures pâtisseries sont prises d'assaut dès le matin. Les faworki sont des sortes de bugnes, gâteaux croustillants, frits et saupoudrés de sucre en poudre, plus souvent consommés pendant le carnaval et lors du Mardi gras. Autre pâtisserie traditionnelle, la tarte aux pommes (szarlotka) retient l'attention grâce à la qualité exceptionnelle de pommes polonaises. Si vous voyagez dans le Nord-Est de la Pologne, ne manquez pas une spécialité régionale, le gâteau à la broche (sękacz), cuit traditionnellement au feu de cheminée, en versant une pâte liquide sur une broche. Les kołacz, petits pains ronds festifs consommés dans le Sud de la Pologne, sont dérivés du pain rituel. Les plus populaires sont des kołacz au pavot et au fromage. Les plus populaires parmi les Polonais sont les gâteaux de pâte levée : au pavot – makowiec, la babka et de petits pains sucrés servis au petit-déjeuner fourrés de farces variées.



SERNIK

(GÂTEAU AU FROMAGE BLANC)

1 kg de fromage blanc sec

200 g de beurre

250 g de sucre

5 oeufs

2-3 cuillères à soupe de féculé de pomme de terre

1 gousse de vanille

biscuits croustillants (sablés)

raisins secs ou écorces d'orange confites (facultatif)

Passer le fromage à trois reprises au hachoir à grille fine. Dans un grand bol mélanger le beurre à température ambiante aux jaunes d'œuf et au sucre jusqu'à ce que la pâte soit moelleuse. Ouvrir la gousse de vanille en deux afin d'en extraire les graines. Incorporer au mélange de jaunes d'œufs, de beurre et de sucre. Ajouter le fromage.

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporer délicatement au mélange de fromage, de jaunes d'œufs, de beurre et de sucre. Ajouter éventuellement raisins secs ou écorces d'orange confites coupées en petits morceaux. Recouvrir de biscuits le fond du moule à charnière puis étaler dessus le mélange de fromage, de jaunes d'œufs, de beurre et de sucre. Enfourner pour environ 60 minutes à 170 degrés.

LES ALCOOLS EN POLOGNE

La Pologne est célèbre pour la diversité de ses alcools et pour la riche tradition de ses brasseries, de sa production d'hydromel et de liqueurs (nalewka) faites maison. De petites brasseries locales offrent des bières non pasteurisées aux saveurs originales, par exemple au sirop de fleurs de sureau. Elles peuvent être claires ou brunes, peu alcoolisées ou plus fortes, aromatisées au miel ou au puissant arôme de houblon. Si vous avez envie de quelque chose de plus fort, dégustez les hydromels polonais. Leur production possède en Pologne une histoire séculaire, toujours bien vivante. Avec un miel toujours abondant, les gens ont appris très tôt à faire de ce cadeau de la forêt un alcool. L'hydromel le plus noble est le póltorak (brassé en utilisant deux tiers de miel pour un tiers d'eau), ensuite viennent le dwójniak (brassé en associant miel et eau à égalité) puis le trójniak (brassé en utilisant un tiers de miel pour deux tiers d'eau). L'hydromel, souvent fabriqué dans de petites entreprises familiales, est extrêmement populaire dans notre pays. Les vodkas polonaises sont produites à partir de céréales (blé et seigle) ainsi que de pommes de terre. La longue tradition de production de vodka en Pologne garantit sa qualité. Vous pouvez choisir parmi de multiples saveurs. La Żubrówka (du nom du bison d'Europe, le « żubr », grand amateur de cette herbe) est très populaire. Un brin d'herbe aux bisons macère dans chaque bouteille de cet alcool de seigle. La vodka y gagne une saveur incomparable. Autre spécialité polonaise, les liqueurs (nalewki). Ces liqueurs sont, de tradition, faites à la maison avec des fruits de saison et des herbes, mais elles sont également disponibles en magasin, fabriquées aussi bien par de grandes sociétés que par de modestes entreprises locales. Parmi les plus célèbres sont : pigwówka (au coing), orzechówka (à la noix) et wiśniówka (à la cerise ou à la griotte). Si vous voyagez en Pologne, vous pouvez prendre part à de nombreux festivals des liqueurs où de petits producteurs, mais aussi des amateurs proposent leurs spécialités.







RENAISSANCE CULINAIRE DU SOCIALISME

Les milk bars (en polonais : bar mleczny) restent un bon souvenir de l'époque communiste. Ils se recréent un peu par nostalgie, un peu par dérision, mais ils sont surtout très florissants. Les milk bars, petits snack-bars ouverts 24 heures sur 24, où on peut boire un verre de vodka et déguster des zakouski traditionnels, sont de retour dans les rues des villes polonaises après des années d'absence. Pendant les décennies de l'époque socialiste en Pologne, les milk bars avaient été omniprésents. Les prix y étaient modiques, et le style très décontracté. Bien autre chose que les restaurants, qui n'ouvraient qu'à partir de midi et où la cravate était de rigueur. Les milk bars étaient fréquentés par les étudiants, les artistes et les voyageurs. Comme leur nom l'indique, on n'y servait pas de viande. Lors de l'effondrement du régime communiste, la plupart de ces bars disparut. Ils connaissent aujourd'hui un nouvel épanouissement. Bien que leur décor ait retrouvé le style du passé, le menu a changé. Vous pouvez maintenant y déguster des plats typiquement polonais faits maison, aussi bien de viande que végétariens. Les prix sont raisonnables, l'atmosphère rappelle le passé. Dans les snack-bars on peut prendre au comptoir un verre de vodka avec des zakouski traditionnels. Au choix : assortiment d'aspics de viande, tartare, harengs... Ils se multiplient dans les rues des grandes villes et attirent aussi bien les habitants que les touristes. Il y règne une atmosphère chaleureuse. Il faut y entrer pour ressentir l'atmosphère de la vie nocturne de la grande ville. Que ce soit dans les milk bars ou dans les snack-bars, les prix sont très abordables.



STEAK TARTARE

200g de filet de boeuf cru
1 oignon blanc
2 cornichons aigres
1 petite cuillère de moutarde
1 jaune d'oeuf
huile
sel, poivre noir
champignons marinés, câpres (facultatif)

Nettoyer, laver et égoutter le filet de boeuf. Hacher finement à l'aide d'un couteau tranchant. Assaisonner avec la moutarde, le sel et le poivre noir fraîchement moulu. Ajouter l'huile. Mettre au frais. Mouler et servir le steak tartare sur les assiettes en posant un jaune d'oeuf cru dessus. Couper les cornichons et l'oignon en petits cubes et servir à côté de votre steak tartare avec des tranches de pain complet. On peut aussi accompagner le steak tartare de câpres et champignons marinés.





ISBN: 978-83-7336-346-5