

Atelier cuisine : la Pologne

Juin 2023 bis

Cuisinier.e.s : Miguel, Régine, Clémentine,
Joseph & Denise

Chef.fes : Ivanne & Joseph - A la photo : Fanny

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Coleslaw parfumé au raifort, un ingrédient incontournable de l'Europe de l'est

Ingrédients : 400 g de chou de milan ou chou blanc, 50 g d'échalotes, 70 g de carottes, 50 g de petits pois frais écosés, 60 g de tofu fumé, 3 à 4 brins de persil, 1 cc de moutarde, 1 CS de jus de citron, 150 ml de crème de soja, 1 cc de raifort
Hacher finement le chou, puis le presser un peu avec les mains pour obtenir un peu de jus et l'assouplir. Hacher finement l'échalote. Râper la carotte. Blanchir les

petits pois 2 min à l'eau bouillante. Couper le tofu fumé en dés. Hacher le persil. Mélanger tous les légumes avec le tofu dans un récipient battre au fouet la moutarde, le jus de citron, la crème de soja, une pincée de sel et le raifort râpé

Salade de chou

Ingrédients : 1 chou blanc, 1 grande carotte ou 2 petites, huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre

Nettoyer le chou, le couper en deux, enlever le trognon, émincez-le. Mettre le chou dans un saladier, le couvrir avec de l'eau bouillante, laisser agir 10 minutes. Enlever l'eau et égoutter le chou dans une passoire, le passer sous l'eau froide. Égoutter et presser bien pour extraire un maximum d'eau. Mettre dans un saladier ajouter une échalote coupée finement et une carotte râpée. Arroser le chou avec du vinaigre de cidre et de l'huile d'olive, sel et poivre. Laisser reposer au frais. Ré-assaisonner au besoin. La salade est digeste car le chou est blanchi elle se conserve plusieurs jours au frigo et a encore meilleur goût. SMACZNEGO = bon appétit:)



Pierozki à la fraise et au tofu soyeux

Ingrédients : 500 g de farine, 125 ml d'eau très chaude, 125 ml de lait très chaud, 1 œuf, 1/2 cc de sel, 1/2 cc de sucre, 1/2 cc de poudre de vanille, 500 g des petites fraises bien mûres, le zeste d'1 citron, maïzena, 200 g de tofu soyeux

Découper les fraises en morceaux. Ajouter un sachet de sucre vanillé et le zeste de citron. Laisser reposer pour que les fraises « lâchent » du jus puis les égoutter en conservant le jus. Mélanger le tofu soyeux avec un sachet de sucre vanillé. Dans un grand saladier verser la farine et ajouter l'eau très chaude. Mélanger bien avec une cuillère. Ajouter du sel, l'œuf et l'huile d'olive. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte bien homogène et bien lisse. Laisser reposer 15 minutes dans un film alimentaire. Prendre un bout de la pâte. Emballer le reste dans le film alimentaire pour ne pas la dessécher. Étaler la pâte très

finement. Fariner la pâte de temps en temps. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découper des cercles d'environ 8 cm de diamètre dans la pâte. Mettre un peu de maïzena sur le cercle puis déposer 1 cc de fraises et de tofu soyeux au milieu du cercle et plier la pâte en deux pour souder les bords. Utiliser une fourchette pour bien souder. Porter à ébullition une grande casserole d'eau, et plonger les pierozkis dedans en mélangeant pour éviter qu'ils ne collent au fond de la casserole. Laisser cuire 4 à 5 minutes. Égoutter puis les faire revenir dans une poêle avec du beurre fondu. Pour finir, servir les raviolis avec le jus des fraises, saupoudrer de sucre de canne.