



Magda Mühlethaler (2^e depuis la gauche) a grandi essentiellement à Berne. Elle entretient toujours d'étroites relations et des échanges avec sa famille en Pologne. La tante de Magda, Ewa Abramowska (tout à gauche), de Szczecin (Stettin), a concocté avec sa nièce un menu polonais. Typiquement polonais: on invite des gens et on dresse la table avec sa meilleure vaisselle en cristal de Pologne.

**Andrea Baumann a étudié les sciences des médias et le journalisme. Le monde de la restauration est l'un de ses domaines de prédilection.*



Lacs et forêts contribuent à la beauté du paysage polonais.

Pologne, pays de lacs et de forêts

La Pologne se trouve en Europe centrale. Elle couvre une surface de 312 670 km², ce qui en fait le 7^e pays d'Europe par sa superficie. Le nom du pays remonte à la tribu slave occidentale des Polanes qui se sont établis au V^e siècle entre la Weichsel et l'Oder. Avec 9300 bassins fermés, la Pologne est le pays le plus riche en lacs du monde. On connaît surtout la région des lacs du nord du pays. Le nombre d'espèces animales et végétales de Pologne est le plus élevé d'Europe. On y trouve encore des animaux comme le bison européen, depuis longtemps disparu du continent. 27% du pays sont couverts de forêts. A l'est de la Pologne, il y a même des forêts ancestrales qui n'ont jamais été défrichées ni exploitées.

À la polonaise

La cuisine polonaise s'est inspirée de tous les pays voisins. Elle a subi des influences scandinaves et allemandes, mais aussi de la Bohême, de la Lituanie et de Russie. Les particularités religieuses se reflètent également dans ses habitudes culinaires. C'est ainsi que la Pologne catholique mange du poisson tous les vendredis, la veille de Noël et à Pâques.

PAR ANDREA BAUMANN* (TEXTE), ALEXANDER EGGER (PHOTOS)

Un proverbe polonais dit: «Mange, bois et desserre ta ceinture!» Les Polonais aiment faire bombance. Il n'y a qu'à voir tout ce qu'ils mettent sur la table à cette occasion. Des soupes, de savoureuses potées, de la viande, des saucisses, des farcis, des champignons, et avec ça toujours et encore de la crème aigre, entre deux un petit verre de vodka et tout à la fin une enfilade de desserts très sucrés. Pour les végétariens et les gens attentifs à leur ligne, la cuisine polonaise, on le voit, n'est guère recommandée.

Les soupes figurent tout en haut de la liste des plats préférés des Polonais. On ne s'étonne donc

pas qu'en entrant dans l'appartement de nos hôtes nous soyons subjugués par l'odeur merveilleuse d'une soupe aux légumes. Magda Mühlethaler nous accueille en nous disant aussitôt: «Ma tante Ewa tient à ce que nous fassions comme en Pologne en servant d'abord une soupe.»

Dans la cuisine, touillant une marmite, Ewa Abramowska rayonne. Avant de repartir pour Stettin, au nord de la Pologne, elle cuisine pour nous un plat typique de son pays, des *zrazy zawijane*, des paupiettes. «Nous voulions d'abord apprêter du *bigos*, le plat national polonais», nous avoue Magda. C'est un ragoût composé

des restes les plus divers dans lequel figure obligatoirement de la choucroute. «Mais le *bigos* n'est vraiment bon que lorsqu'il a cuit au minimum trois fois», précise-t-elle. Voilà pourquoi les paupiettes ont pris le dessus. Ce plat nécessite aussi du temps, mais pas autant, même si elles doivent cuire doucement à l'étouffée pendant des heures pour bien exprimer leurs arômes.

Le duo de cuisinières composé de tante Ewa et de Magda s'est installé dans la cuisine. Devant Magda s'élève une pile de tranches de bœuf. Plus une montagne d'oignons et de concombres au sel. Des croûtes de pain sont taillées en bâtonnets et attendent d'être roulés dans les escalopes de viande. «A la place de concombres au sel, on peut aussi en prendre au vinaigre», précise Magda, mais les premiers sont plus typiques. Dans ce cas, ils ne sont pas conservés dans du vinaigre, mais dans la saumure aromatisée d'aneth ou d'autres herbes. Le processus de fermentation est le même que pour la choucroute. «Auparavant, quand on ne trouvait guère de spécialités d'Europe de l'Est en Suisse, je ramenaient toujours des concombres de Pologne», se souvient Magda.

Cuisine-t-elle souvent et volontiers polonais? «En fait, non, les recettes demandent beaucoup de temps. On passe généralement des heures à la cuisine.» Mais ce qu'aime beaucoup Magda dans la cuisine polonaise, ce sont les soupes. Il y a une grande variété de soupes froides d'été, comme le *botwina*, à bases de jeunes betteraves rouges. Aussitôt, Magda s'emballa. «Mais ce que je préfère, ce sont les *pierogi* avec des champignons et du chou.» Les *pierogi* sont des petites pièces de pâte farcies de différents mélanges, un peu comme des raviolis.

Entre-temps, Magda a roulé sur elles-mêmes toutes les tranches de viande, elle les a saupoudrées de farine et mis à dorer dans l'huile. Elle empoigne la bouteille de vin rouge, mais se fait arrêter par Ewa. «Pas de vin! Les Suisses cuisinent au vin, pas nous, les Polonais.» Nos deux cuisinières semblent vouloir s'affronter. Car Magda ne se laisse pas freiner, elle contre-attaque élégamment: «La culture culinaire, pour moi, est aussi échange», et aussitôt elle déglace sa viande à la Suisse.

Que propose encore la Pologne, pays de lacs et de forêts, pour enchanter nos papilles? La Pologne est un paradis des champignons. «Les cueillir, en Pologne, relève du sport populaire», raconte Ewa. Le préféré de tous est le cèpe, mais on emploie évidemment aussi les chanterelles, les morilles et les bolets jaunes dans cette cuisine. Quant aux lacs, aux rivières et à la mer, ils livrent leur lot de poissons.

Dans cette Pologne catholique, ils figurent obligatoirement au menu lors des grandes fêtes chrétiennes comme la veille de Noël ou à Pâques. La carpe de Noël joue d'ailleurs un rôle particulièrement important dans la culture culinaire polonaise. «La veille de Noël, on sert traditionnellement un menu de fête sans viande de douze plats. Ces douze plats sont là pour nous rappeler les douze apôtres de Jésus», explique Magda. A cette occasion, on apprécie tout particulièrement les carpes, les harengs, les *pierogi*, la soupe de betterave rouge ou le gâteau de pavot». Il est aussi coutume de dresser un couvert supplémentaire car on ne sait jamais si un invité surprise ne va pas frapper à la porte. Cette habitude illustre le grand sens de l'hospitalité qui règne en Pologne. *Na zdrowie!* □



Zrazy zawijane

Ces paupiettes de bœuf farcies et braisées sont typiques de la Pologne. On les sert volontiers les dimanches et jours de fête.

Ingrédients pour quatre personnes

- 8 fines escalopes de bœuf
- Moutarde en grains
- 2 cs d'huile
- 4 tranches de lard
- 100 g de farine
- Sel et poivre

Farce

- 3 oignons
- 5 tranches de pain de seigle de la veille, seulement la croûte
- 2 concombres au sel ou au vinaigre

Sauce

- 10 g de cèpes séchés (à tremper)
- 1 morceau de céleri
- 1 tronçon de poireau
- 1 oignon haché
- 2 feuilles de laurier
- 2 dl de vin rouge ou de bouillon (facultatif)
- 2 à 3 petits piments
- Sel et poivre

Préparation

Couper les oignons, les croûtes de pain et les concombres en petits tronçons. Badigeonner la viande avec un peu de moutarde. Saler et poivrer. Couper en deux les tranches de lard et les poser en diagonale sur la viande. Déposer deux tronçons d'oignons, de croûte de pain et de concombres sur chaque demi-tranche de lard. Rouler sur elles-mêmes les escalopes de bœuf et les faire tenir avec deux cure-dents.

Passer ces paupiettes dans la farine. Chauffer de l'huile dans une cocotte et saisir les paupiettes, puis les sortir et les réserver. Verser dans le même récipient les oignons hachés. Remettre la viande et déglacer au vin rouge ou au bouillon. Détailler les légumes en morceaux et les ajouter au braisage. Procéder de même avec les tronçons inutilisés d'oignons, de croûte de pain et de concombres. Egoutter les cèpes trempés et ajouter au reste. Verser de l'eau jusqu'à ce que les paupiettes soient recouvertes de liquide. Assaisonner de feuilles de laurier, de petits piments, de sel et de poivre. Laisser mijoter une heure.