



Cela fait 17 ans que notre professeure de fitness, Agnès von Niederhäusern, est arrivée en Suisse comme jeune fille au pair. L'amour aidant, elle n'en est plus repartie! Elle cuisine hongrois ou suisse, en fonction de son humeur et des envies de ses deux filles, Anina, 11 ans, et Sophie, 7 ans. Une fois par an, toute la famille s'embarque pour la patrie d'Agnès, d'où elle revient avec tout plein de paprika, de graines de pavot et de légumes pour épicer dignement le bouillon, Hongrie oblige!

Paprika, crème acidulée et soupe de légumes

Ceux qui s'intéressent à la cuisine hongroise vont savourer des plats plutôt raffinés, relativement longs à cuisiner. Le paprika joue dans presque tous les plats salés un rôle prépondérant, comme dans la célèbre soupe à la goulasch, par exemple. Sont également essentiels la crème aigre, les graines de pavot, le salami hongrois ainsi que de nombreux vins, aussi réputés que variés.

PAR MARIANNE BOTTA, (TEXTE ET PHOTOS)

Collines et basses plaines

Etat continental d'Europe centrale, la Hongrie est, depuis le 31 octobre 1918, à nouveau un Etat indépendant et fait partie de l'Union européenne depuis le 1^{er} mai 2004. Avec 1,69 million habitants, chiffre équivalant au cinquième de la population totale, Budapest en est la capitale. Fort varié, le paysage de la Hongrie présente, grâce à un terrain légèrement ondulé, de petites collines et des plateaux très découpés. La vaste plaine hongroise, la puszta, occupe pratiquement la moitié de la surface totale du pays.

«En Hongrie, on ne mange pas autrement qu'ici, à Riggisberg», affirme Agnès von Niederhäusern. «Nous aussi commençons chaque repas en nous souhaitant mutuellement un bon appétit, et le terminons en remerciant celle ou celui qui l'a préparé.» Pour les Hongrois, la nourriture tient une grande place, et on la prépare en prenant largement son temps et en utilisant en abondance de la viande et des produits laitiers. En fait, la cuisine hongroise est ce que l'on peut appeler «une cuisine authentique».

Nous avons également des fromages, ajoute Agnès, mais ce sont plutôt des fromages en tranches: «Lorsque j'ai goûté une fondue

pour la première fois, ça ne m'a pas plu! Mais maintenant, je l'aime bien. La raclette, en revanche, a tout de suite été pour moi un véritable hit!» Quant aux autres denrées, le pain, par exemple, elle préfère les acheter en Suisse plutôt que dans son pays. Vous avez tellement de sortes de pain, et même du pain complet, alors qu'en Hongrie on mange surtout du pain blanc. Un repas hongrois typique débute par un potage qui contient principalement des légumes. Le potage qu'Agnès von Niederhäusern préfère n'est autre que le Nagyhaluska Leves, qui se compose d'un bouillon agrémenté de carottes, de

racines de persil, de choux-raves et de patates, dans lequel nagent des boulettes de pommes de terre très épicées. La maman d'Agnès en prépare chaque fois que sa fille revient au pays avec sa famille. «Bien chaude, cette soupe n'attend plus que moi!», précise Agnès en souriant béatement.

Ce mets, cependant, ne figure que rarement sur la table de la famille von Niederhäusern. Notamment parce qu'il est difficile de trouver des racines de persil en Suisse. Alors qu'en Hongrie, c'est un légume courant qui, pour les Hongrois, constitue la base de leur plat le plus fameux, la soupe à la goulasch. Car comme elle est servie en Suisse, avec des pommes de terre uniquement, le résultat n'a vraiment rien à voir avec l'original hongrois. Et même le paprika que l'on achète ici n'est pas le bon! «Notre paprika hongrois a une tout autre couleur, il est beaucoup plus rouge, et son goût est différent. Chaque fois que je vais à la maison, j'en rapporte un bon kilo et j'en fait également profiter toute ma parenté», précise encore Agnès.

Et cela n'a rien de très surprenant, car presque tous les mets hongrois épicés contiennent du paprika. Le paquetage d'Agnès, de retour en Suisse, contient également des graines de pavot. «Mouluës, ces dernières sont utilisées dans de nombreuses recettes de gâteaux ou, mélangées à du sucre, pour saupoudrer les pâtes.» Et lorsqu'Agnès sert un plat principal sucré, elle prépare toujours, en entrée, une savoureuse soupe aux légumes – comme en Hongrie.

Quant aux plats principaux salés, ce sont toujours des plats de viande accompagnés d'une garniture et d'une salade. «La salade, elle, est très différente de celle que l'on mange ici: la plupart du

temps, il s'agit de légumes marinés comme des concombres, du chou-fleur cru, des tomates ou du chou.» Et c'est la maîtresse de maison elle-même qui les prépare. Car, en Hongrie, presque chaque famille possède son propre jardin potager, auquel chacun consacre une bonne part de ses loisirs.

Mais que serait un repas savoureux sans un bon cru? Agnès est originaire d'Eger, une ville sise au nord-est de la Hongrie, à 120 kilomètres de Budapest. «Au cœur d'un vignoble», ajoute en riant notre professeure de fitness, et d'ajouter que, en plus d'eau claire, l'on boit avec plaisir un excellent vin rouge. □

Tùros csusza

Une recette à base de nouilles, très rapidement préparée et qui plaît à toute la famille.

Ingrédients pour 4 personnes

- 80 g de lard, taillé en dés
- 500 g de nouilles
- 300 g de Ziger (fromage de chèvre)
- 1 gobelet (180 g) de crème acidulée



Préparation

Faire griller les dés de lard et les réserver. Cuire les nouilles al dente, dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter. Emietter le fromage entre vos doigts et en parsemer les pâtes cuites. Ajouter le lard grillé et la crème aigre. Le Ziger et la crème aigre ayant été répandus froids sur les pâtes, on peut, à son gré, passer brièvement ce plat au micro-ondes. En Hongrie, on saupoudre également ce plat de sucre au lieu d'y ajouter des lardons, ce qui en fait un mets sucré.

Goulasch

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de viande de bœuf
- 1 oignon
- 2 c.s. d'huile
- 1 c.s. de paprika extra-doux
- 1 c.c. de cumin
- 3 l d'eau
- sel, poivre
- 3 carottes
- 3 racines de persil*
- 500 g de pommes de terre



Préparation

Couper la viande en gros dés de 2 cm de côté. Hacher finement l'oignon et le faire dorer dans l'huile. Saupoudrer de paprika et de cumin, et faire brièvement revenir le tout, et cela à feu plutôt doux sinon le paprika devient amer. Mouiller avec l'eau, saler et poivrer. Laisser mijoter pendant près de 2 heures. Peler les carottes et les racines de persil, les couper en rondelles et les ajouter à la préparation. Une fois ces légumes quasiment à point, éplucher les pommes de terre et les tailler en dés. Les ajouter également, puis cuire le tout jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Servir cette soupe avec du pain.

**On peut trouver les racines de persil sur le marché; on peut aussi les remplacer par du céleri.*