

BABEL CUISINES

Dans chaque numéro, un gourmet du monde nous raconte la cuisine de son pays. Aujourd'hui Klaudia Benjaszewicz, 40 ans, née dans la région de Wrocław, en Pologne, et en Belgique depuis 26 ans.

“Une cuisine en lien avec les saisons”

« Chez nous, la nourriture est fortement liée au climat, souvent froid, franchement continental. Le gras et la viande, de porc surtout, sont les bases de notre alimentation. Lorsque je vivais encore en Pologne, il n'y avait pas grand-chose dans les magasins. A l'époque communiste, la viande était rationnée. Les ingrédients de nos repas étaient très locaux, notre empreinte écologique très faible : je ne connaissais pas les bananes, les oranges, je me souviens encore de ma découverte du kiwi, que je trouvais très bizarre avec sa peau poilue. Dans les magasins, il y avait des tonneaux avec des cornichons marinés, de la choucroute. La lactofermentation joue un rôle essentiel dans notre cuisine. Nous marions aussi des champignons des bois, des fruits.... Côté légumes, ceux qui sont considérés comme oubliés ici ne l'étaient pas là-bas. Nous mangions des racines de persil, des céleris raves, de la betterave. Enfant je détestais ça, mais maintenant je les apprécie.

Les céréales sont aussi très présentes dans nos assiettes, le sarrasin, l'orge, et puis des préparations à base de farine, avec des équivalents des gnocchis ou des raviolis.

Nous avons enfin une immense gamme de soupes, différentes selon les saisons : celles à base de produits lactofermentés en hiver, choucroute, cornichons, froment avec le bortsch ; celles à l'oseille, aux épinards, aux feuilles de betterave et lait battu au printemps ; des soupes de cerises, de myrtilles, de fraises en été.

A l'époque communiste, les gens ne sortaient pas beaucoup. La cuisine, le fait de préparer à manger ensemble, jouait un rôle social important. On s'échangeait aussi des produits, des préparations, des objets ou vêtements

faits maison, cela créait des liens.

Les repas de Noël et de Pâques sont également très importants pour les Polonais et il s'agit de suivre un certain protocole. Tous les magasins sont fermés dès midi, pour que tout le monde puisse se retrouver en cuisine à préparer le repas. A Noël, ce sont douze plats différents qu'il faut mettre à table. On ne peut pas manger de viande, il y a donc plutôt du poisson, notamment de la carpe.

Je me souviens très bien de ces moments : un jour ou deux avant Noël, on voit apparaître des vendeurs de carpe dans la rue, avec leurs grands bacs plein d'eau et de poissons. Les carpes vivent dans la vase, du coup il fallait les laisser 24 ou 48 heures dans de l'eau claire avant de les tuer et de les cuisiner. Toutes les baignoires étaient donc occupées par des carpes à ce moment de l'année, plus moyen de se baigner ! Pour moi cela annonçait vraiment Noël, c'était à la fois un peu dégoûtant et joyeux.

D'autres souvenirs sont liés à la cueillette, c'est une grande tradition en Pologne d'aller chercher des champignons, des fraises des bois, des myrtilles... C'était un peu magique, on grimpait dans de vieux arbres pour récolter de toutes petites pommes... Puis on préparait des gâteaux avec ma grand-mère.

La cuisine polonaise m'a longtemps fait peur en réalité, car c'est une cuisine qui demande du temps. J'ai fait ma première soupe à vingt-quatre ans seulement ! Aujourd'hui je cuisine végétalien et selon les principes de la macrobiotique, j'utilise beaucoup de céréales, j'ai finalement gardé ce lien aux saisons, au local qui était très fort en Pologne... »

— **Propos recueillis par L.d.H.**



Cette rubrique est réalisée en partenariat avec Rencontre des continents, une ASBL d'éducation permanente qui utilise notamment la cuisine comme un « outil pédagogique d'émancipation et de mobilisation individuelle et collective » au travers d'ateliers, d'animations et de formations écologiques et politiques. rencontredescontinents.be, 02 734 23 24

La recette de Klaudia

Les pierogis à la choucroute et aux champignons

Pour plus ou moins 30 pierogis :

- 500 gr de farine (TT 65, 70 ou 85)
- 250 ml d'eau tiède
- 1 œuf

Pour la farce :

- 350 gr de champignons séchés (des cèpes par exemple) trempés pendant 20 minutes
- 300 gr de choucroute rincée et égouttée
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Un petit supplément d'huile d'olive ou de beurre

Faire tremper les champignons, les émincer (et garder l'eau de trempage), frire à feu doux l'oignon émincé. Bien rincer et égoutter la choucroute (pour éviter qu'elle ne soit trop acide), puis la faire mijoter vingt minutes avec l'oignon et les champignons. Enlever le jus de cuisson.

Pour préparer la pâte, mélanger farine et œuf en ajoutant au fur et à mesure l'eau en petites quantités, pétrir à la main. Abaisser la pâte et découper de petits ronds de huit centimètres de diamètre avec un verre. Fourrer chaque rond d'une cuillère de farce puis les fermer en forme de demi-lunes en collant les deux bords extérieurs avec les doigts. Faire bouillir l'eau salée et cuire les pierogis sept à dix minutes. Ils sont prêts quand ils émergent à la surface. Garnir avec de l'huile d'olive ou encore mieux, pour un goût plus intense... du beurre.