

LA CUISINE TRADITIONNELLE POLONAISE



[Source: Polska tradycja](#)

Courte définition

La cuisine polonaise (en polonais *kuchnia polska*) est assez mal connue dans d'autres pays. Cependant cette cuisine est basée sur des aliments populaires, qu'on trouve facilement partout. La cuisine polonaise a évolué au cours des siècles pour devenir très éclectique en raison de l'histoire de la Pologne. Cette cuisine présente de nombreuses similitudes avec d'autres pays slaves.



Les plats les plus populaires

Les plats les plus populaires sont *pierogi*, *gołąbki*, *kotlet schabowy*, *bigos*.

Les soupes: *żurek*, *krupnik*, *barszcz czerwony*, *rosół*, *zupa ogórkowa*.

Les desserts spécifiques sont *faworki*, et aussi les gâteaux populaires, par exemple *babka*, *makowiec*, *sernik*, *pierniki*, *szarlotka* ou *pączki*.



[Source: W Krainie Smaku](#)

Les habitudes alimentaires des Polonais

Nous avons trois repas principaux.



Le petit déjeuner

La journée commence par le petit déjeuner mais en Pologne ce repas est plus copieux qu'en France.



[Source: Przepisy.pl](http://Przepisy.pl)

Le petit déjeuner

On mange souvent la charcuterie. Certains prennent des tartines au fromage ou des œufs, mais il y en a qui préfèrent manger comme les Français.



[Source: Smaki Życia](#)

Le déjeuner

En Pologne le déjeuner c'est le repas qui réunit toute la famille autour d'une table.

Parfois les enfants mangent à la cantine.

Les Polonais prennent le déjeuner plus tard que les Français.

Le déjeuner traditionnel se compose d'une soupe et d'un plat principal.



Source: [Doradca Smaku](#)

Barszcz czerwony

Barszcz czerwony - une soupe aux betteraves rouges.

Cette soupe que nous appelons „soupe de Noël” est consommée durant toute l’année.



Le pot au feu

Rosół - une soupe faite à base de légumes et de viande de poulet ou de bœuf, excellente pour les journées d'hiver.



Žurek

Žurek - la soupe à la farine fermentée est très souvent servie pour les fêtes de Pâques.



[Source: Kamis](#)

Pierogi

Les *pierogi* ressemblent aux raviolis italiens mais la farce est différente.

Ils sont farcis p.ex.:

- au fromage, pommes de terre et oignon
- au chou et champignons
- à la viande

Ou sucrés:

- au fromage blanc ou aux fruits.



[Source: Zajadam.pl](http://Zajadam.pl)

Choux farcis

Gołąbki – de la viande avec du gruau ou du riz enroulée dans une feuille de chou.



[Source: Katalog Smaków](#)

Côtelette de porc panée

Kotlet schabowy - côtelette de porc habituellement servie avec du chou cuit et des pommes de terre.



Le dessert

En Pologne on finit rarement un repas par un dessert.

Nous les préparons spécialement à l'occasion des fêtes.



[Source: Pizzeria Fiori Stalowa Wola](#)

Szarlotka

Szarlotka - un gâteau aux
pommes



[Source: AniaGotuje.pl](http://AniaGotuje.pl)

Makowiec

Makowiec - un gâteau au pavot



[Source: Gotujmy.pl](http://Gotujmy.pl)

Le dîner

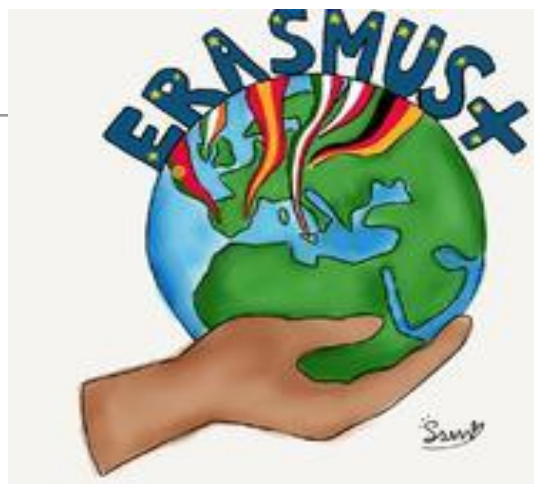
Le dîner ressemble au petit déjeuner. Le plus souvent il se compose des tartines ou des sandwiches et d'une boisson chaude, le plus souvent le thé.



FIN

Merci





Travail effectué dans le cadre du projet Erasmus+

Unis en Europe 2018-2020

Auteurs:

Lena Pater, Zofia Gryziecka,
Franciszek Geissler, Luiza Płoskonka,
Joanna Kaczmarek

