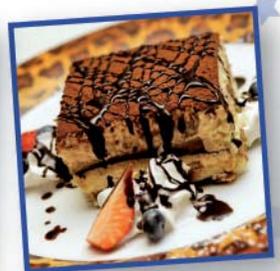
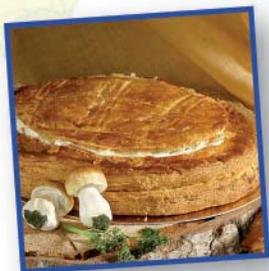




UNE EUROPE  
À CROQUER!



## ★★ A la découverte de la gastronomie européenne!

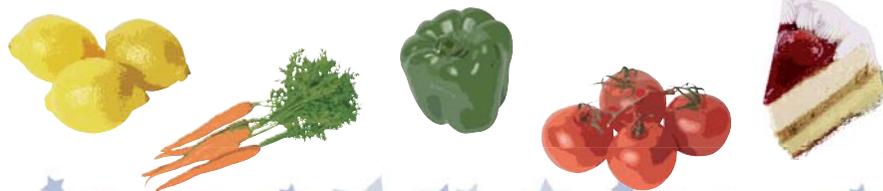
★★ Pour mieux découvrir la diversité des pays composant l'Union européenne, Europe Direct Allier a le plaisir de vous proposer ce recueil de 27 recettes, sélectionnées sur des conseils avisés.

Choisies en fonction de leur particularisme, de leurs ingrédients et de leur place dans le repas, souvent traditionnelles, ces recettes vous offrent une nouvelle variation pour vos menus, quelques saveurs européennes et nous l'espérons, l'envie de découvrir la recette dans son pays européen lors de vos prochains voyages.

Le Conseil général de l'Allier travaille en partenariat depuis de nombreuses années avec le Judet de Cluj en Roumanie. Dans le cadre de cette coopération, au cœur de ce livret, Europe Direct Transylvanie du Nord vous invite à une présentation de la gastronomie de cette région. Une version en roumain de ce livret de recettes sera réalisé à Cluj et nos amis roumains découvriront les spécialités gastronomiques du Bourbonnais.

Et pour tester vos connaissances en matière de gastronomie européenne, un mini quizz en fin de livret !

*BON APPÉTIT*



**Europe Direct Allier**

★★ Le Conseil général de l'Allier héberge depuis 2009 le Centre d'Information Europe Direct Allier, labellisé par la Commission européenne pour la période 2009-2012 comme relais officiel d'information de l'union européenne.

Ouvert à un large public, particuliers, étudiants, enseignants, associations, collectivités territoriales, Europe Direct Allier a pour but de fournir des informations sur l'Union européenne et de jouer un rôle actif en matière de communication en favorisant le dialogue et le débat nécessaire à l'amélioration de la visibilité de la Commission européenne au niveau local.

Vous pouvez ainsi contacter Europe Direct Allier pour des informations, des conseils, une aide et des réponses aux questions que vous vous posez, que celles-ci concernent les institutions, la législation, les politiques, les programmes et les possibilités de financement de l'Union Européenne.

## ★★ Recettes européenne



### Allemagne La choucroute

#### Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre coupées en petites tranches
- 10 saucisses assorties
- 1 chou émincé
- 1 oignon rouge émincé
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- persil
- 2 cuillères à soupe de sirop de maïs
- moutarde
- sel et poivre

#### Préparation

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.  
Verser l'oignon et le persil.  
Couvrir et laisser blondir 5 min environ.  
Ajouter le vinaigre et laisser cuire encore 4 min.  
Verser le chou et les pommes de terre.  
Saupoudrer de sel et de poivre.  
Couvrir et laisser cuire pendant 30 min environ en remuant de temps en temps.  
Préchauffer le four à 350°C.  
Ajouter dans la sauteuse les saucisses et le sirop de maïs.  
Enfourner et laisser cuire 45 min environ.  
Servir aussitôt avec de la moutarde.



### Autriche Escalopes viennoises

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 fines escalopes de veau
- 3 œufs
- 4 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 100 g de beurre
- 100 g de chapelure
- 4 filets d'anchois
- 1 citron, sel, poivre

#### Préparation

Mettre les escalopes entre 2 films plastiques et les aplatir au rouleau.  
Saler et poivrer.  
Faire cuire deux œufs 10 min à l'eau bouillante.  
Les écarter.  
Séparer puis hacher les blancs et les jaunes.  
Battre le troisième œuf avec 1 cuillère d'huile dans une assiette. Dans une autre, mettre la farine et dans une troisième la chapelure.  
Passer respectivement les escalopes dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure.  
Faire chauffer 50 g de beurre et le reste d'huile dans une grande poêle.  
Mettre les escalopes à cuire à feu doux (6 à 7 min par côté).  
Disposer les escalopes sur 4 assiettes.  
Garnir d'une rondelle de beurre, d'un anchois roulé et de tranches de citron, de blanc et de jaune d'œuf dur haché.  
Servir aussitôt.





Belgique

### Asperges blanches à la flamande

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 bottes d'asperges blanches
- 4 œufs
- 200 g de beurre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel, poivre, noix de muscade

#### Préparation

Cuire les œufs pendant 8 minutes après ébullition.

Ecailler les œufs durs et les écraser à la fourchette.

Dans une casserole, faire fondre le beurre avec 2 cuillères à soupe d'eau.

Mélanger sans cesse au fouet de manière à bien le faire mousser.

Ajouter la moutarde, une pincée de sel, le poivre et la noix de muscade.

Peler et cuire les asperges dans de l'eau salée.

Les égoutter.

Servir en nappant de sauce.



Bulgarie

### Feuilles de vigne farcies

#### Ingrédients

- 500 g de hachis d'agneau ou de mouton
- persil coupé
- ½ cuillère de poivre noir moulu
- des feuilles de vigne
- 3 cuillerées de beurre
- 5 ou 6 gousses d'ail
- une tasse de yogourt
- du sel

#### Préparation

Préparer la farce en mélangeant : hachis, riz bouilli, oignon (coupé menu), sel, persil, poivre noir.

Tremper les feuilles de vigne dans de l'eau bouillante.

Couper les queues, farcir les feuilles et les ranger dans une large marmite.

Ajouter le beurre coupé en petits cubes.

Verser de l'eau chaude pour couvrir entièrement les feuilles farcies.

Cuire à 180/200°C.

Servir avec du yogourt à l'ail.



### Chypre Hoummos

#### Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches égouttés
- 2 échalotes
- 2 à 4 grosses gousses d'ail
- 60 ml de jus de citron frais
- 60 ml de tahini (pâte de sésame que vous trouverez dans les boutiques spécialisées)
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de sel
- poivre frais moulu
- 125 ml de yogourt nature
- persil et quelques olives

#### Préparation

Avec un robot, réduire en purée les pois chiches, les échalotes, l'ail, le jus de citron, le tahini, le cumin, le sel et le poivre.

Ajouter le yogourt et bien remuer.

Servir avec des pains pita, des tomates et des oignons.



### Danemark Oie rôtie fourrée aux pommes et aux pruneaux

#### Ingrédients (8 à 10 personnes)

- 1 jeune oie de 4 kg
- ½ citron
- 14 pommes 500 g de pruneaux
- 1 gros oignon Sel, poivre du moulin
- 10 cl de porto
- 100 g de sucre en poudre
- 6 morceaux de sucre



#### Préparation

Faire tremper les pruneaux dans le porto et le sucre pendant 6 h.

En réserver 16 dans le jus de macération.

Préchauffer le four à 150 ° et frotter l'oie avec le demi-citron.

Saler et poivrer l'intérieur et couper 6 pommes en gros morceaux.

Hachez le reste des pruneaux égouttés.

Eplucher l'oignon et le couper en quartiers.

Farcir l'oie avec les pommes, les pruneaux et l'oignon.

Recoudre l'ouverture avec du fil de cuisine et ficeler la volaille.

Mettre l'oie à rôtir sur une grille du four au-dessus de la lèchefrite pendant 2h40 (20 min par livre).

Faire cuire les 16 pruneaux réservés dans le porto sucré.

Eplucher les pommes restantes, les partager en deux et les évider.

Les faire pocher 10 min dans 1 l d'eau avec les morceaux de sucre.

Placer un pruneau dans chaque moitié de pomme.

Quand l'oie est cuite, la dresser sur un grand plat.

L'entourer de pommes garnies et servir avec la farce.



## Espagne

### Croquetas de atum (croquettes de thon)

Par Elodie, en Service Volontaire Européen en Espagne

#### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de Margarine ou beurre
- 1 oignon haché
- 1 ou 2 cuillerées de farine
- lait
- sel
- 1 boîte de conserve de thon
- 3 Œufs
- pain en poudre (en espagnol pan rallada)
- huile de friture

#### Préparation

Faire fondre le beurre dans une poêle.  
Ajouter l'oignon finement haché avec la farine pour qu'il soit légèrement doré.  
Ajouter suffisamment de lait pour faire une sauce.  
Ajouter le thon.  
Saler et poivrer.  
Mettre au frigo pendant une heure.  
Prendre deux cuillères à soupe de ce mélange et lui donner une forme de cylindre.  
Mélanger aux oeufs préalablement battus, puis dans le pain « rallada ».  
Mettre les croquettes dans la casserole avec de l'huile.  
Egoutter les croquettes sur du papier absorbant.  
Servir chaud.



## Estonie

### Soupe aux myrtilles

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de myrtilles
- 200 g de crème liquide
- 100 g de crème épaisse
- 80 g de sucre
- ½ petit citron
- 2 cuillerées à soupe de maïzena
- 1 cuillerée à café de cannelle

#### Préparation

Passer les baies au mixeur pour obtenir une poudre et la tamiser.  
Ajouter 30 cl d'eau chauffée à ébullition.  
Laisser cuire la poudre à feux doux pendant 15 minutes.  
Mélanger la Maïzena avec de l'eau et l'ajouter à la soupe.  
Ajouter le jus du demi-citron, le sucre et la cannelle en remuant la soupe.  
Mettre la soupe au froid.  
Avant de servir, mélangez la soupe avec les crèmes.





## Finlande Caviar de hareng

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 hareng gras salé
- 1 oignon
- 1 à 2 cornichons à la russe
- 1 œuf dur
- 15 cl de crème liquide
- sucre
- vinaigre
- poivre blanc

### Préparation

Faire tremper le hareng dans de l'eau froide (ou du lait ou du thé froid) pendant une nuit.  
L'essuyer, lui ôter la peau et toutes les arêtes.  
Coupez la chair en très petits morceaux.  
Peler l'oignon, le couper ainsi que les cornichons en petits dés.  
Mixer grossièrement l'œuf dur.  
Fouetter légèrement la crème et lui ajoutez un soupçon de sucre, de vinaigre et de poivre blanc.  
Mélanger le hareng et les autres ingrédients rapidement à la crème.  
Servir froid accompagné de tranches de pain noir.



## France Pâté aux pommes de terre

### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de pâte brisée (ou feuilletée)
- 1,5 kg de pommes de terre (1,2 kg épluché)
- 4 verres de crème crue (soit 50 cl)
- sel, poivre
- 1 jaune d'œuf

### Préparation

Après avoir épluché les pommes de terre.  
Couper les pommes de terre en rondelles dans une jatte.  
Assaisonner les pommes de terre avec du sel et du poivre.  
Beurrer le fond de votre tourtière et fariner.  
Étendre la pâte brisée dans le fond de la tourtière.  
Empiler les rondelles de pommes de terre en rosace en formant un petit dôme central.  
Préchauffer votre four, thermostat 7 ou 210°.  
Recouvrir les pommes de terre par une pâte brisée jusqu'en butée du bord de la tourtière.  
Recouvrir à l'aide du bord de la pâte brisée inférieure, celle du dessus.  
Effectuer au centre du pâté un trou de 5 cm de diamètre (dit « La Cheminée »).  
Passer avec un pinceau le jaune d'œuf sur le pâté.  
Mettre au four pendant 1 heure à 210°.  
A la sortie du four, mettre la crème par la cheminée à l'aide d'une cuillère à café et faite tourner votre tourtière pour que la crème pénètre bien dans les pommes de terre (ou décalotter le pâté et verser la totalité de la crème sur les pommes de terre).





## Grèce Tzatziki

### Ingrédients

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 4 yaourts grecs
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 cl de vinaigre
- menthe fraîche
- sel

### Préparation

Peler le concombre.  
Le couper en deux dans le sens de la longueur.  
Saler et laisser dégorger pendant 1 heure.  
Rincer les morceaux et les râper.  
Peler et hacher l'ail.  
Mettre l'ail dans un saladier.  
Ajouter les yaourts.  
Arroser d'huile et de vinaigre et saler.  
Mélanger vivement.  
Laver et hacher la menthe.  
Verser le concombre râpé dans le saladier.  
Mélanger à nouveau.  
Parsemer de brins de menthe.  
Servir frais.



## Hongrie Poisson au paprika

Recette de Aliz, partenaire hongroise du Point information jeunesse de Vichy-Val-d'Allier

*Le paprika est l'épice préparée à partir du piment doux. Il est très prisé dans la cuisine hongroise. La Hongrie est en outre le pays qui produit les meilleures variétés. Réputé pour ses vertus décongestionnantes, il serait efficace contre le rhume.*

### Ingrédients

- 300 g de filet de poisson (panga, colin, cabillaud, merlan...)
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- le jus d'un citron jaune
- persil plat
- huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation

Couper les filets de poisson en morceaux.  
Les faire revenir rapidement dans un peu d'huile d'olive chaude.  
Verser le jus de citron.  
Saupoudrer les épices.  
Parsemer de persil ciselé.  
Saler, poivrer.  
Laisser cuire en remuant 5 à 6 minutes.





**Irlande**

### **Cheese cake** (gâteau au fromage blanc)

Recette de Marc

#### **Ingrédients** (pour 8 personnes)

##### **Croûte :**

- 250 g de biscuits (petits bruns) émiettés
- 125 g de beurre fondu
- ½ cuillères à café de muscade râpée

##### **Garniture :**

- 500 g de fromage blanc (type faisselle)
- 150 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 oeufs
- 250 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à café de vanille, d'orange ou de citron.

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 180°C.

Tapiser de papier sulfurisé beurré un moule de 23 cm de diamètre.

Mélanger les biscuits, la muscade et le beurre fondu.

Tasser ce mélange au fond du moule.

Mettre au réfrigérateur.

Battre la faisselle jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Ajouter le sucre, la farine, puis les oeufs un par un.

Ajouter ensuite la crème et le parfum.

Verser le tout sur la croûte.

Cuire au four 50-55 min.

Laisser refroidir, démouler et servir frais.



**Italie**

### **Tiramisu**

*Dessert traditionnel italien jadis donné aux jeunes femmes après un accouchement pour leur redonner de l'énergie...*

#### **Ingrédients** (pour 8 personnes)

- 3 gros oeufs
- 100 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère
- ½ litre de café noir non sucré
- 30 g de poudre de cacao amer

#### **Préparation**

Séparer les blancs des jaunes.

Mélanger les jaunes, le sucre et le sucre vanillé.

Rajouter le mascarpone au fouet.

Monter les blancs en neige.

Les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent.

Préparer du café noir.

Mouiller les biscuits dans le café.

Tapiser le fond du moule avec les biscuits.

Recouvrir d'une couche de crème, oeuf, sucre, mascarpone.

Alterner biscuits et crème.

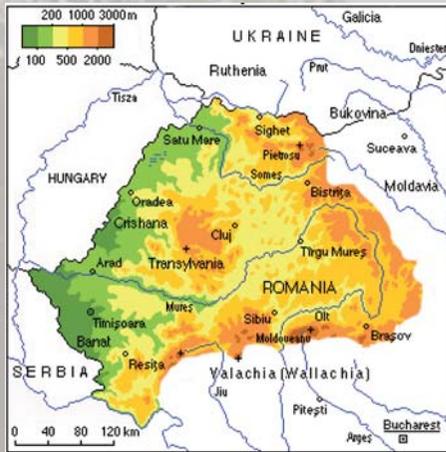
Terminer par une couche de crème.

Saupoudrer de cacao.

Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum.



## ★★ La gastronomie Roumaine,



La Transylvanie

D'après l'Ecole centrale de Bucarest

★★ La cuisine roumaine est très diverse, elle a été fortement influencée par la cuisine des balkaniques mais aussi par celle des autres peuples voisins, comme les germaniques, les serbes et les hongrois.

★★ Bienvenue dans la Transylvanie, le territoire du comte Dracula... Ici l'histoire et ses mystères s'entrelacent depuis des siècles formant ainsi des traditions uniques au monde. Les transylvaniens sont de vrais gourmands.

**La soupe de Transylvanie** est célèbre pour son goût délicieux. Préparée avec des petits pois verts, des tranches de jambon, de l'ail vert, des tomates et du persil, ce plat ne manque jamais au repas principal.

Au printemps, il y a une coutume parmi les bergers de chaque village qui consiste à sélectionner deux ou trois d'entre-eux qui peuvent produire la « **bransa de burduf** ». L'arôme de ce fromage salé est très fort. Cela est dû au fait qu'il est conservé dans l'estomac d'un mouton ou dans la résine de pin.

★★ **Les sauces** préparées avec de la farine, de la graisse d'animal, du piment fort, de l'oignon et agrémentées avec de l'estragon sont une spécialité de cette région.

★★ **La zacusca** est composée d'une très grande variété de légumes cuits et agrémentés de condiments.

### ★★ Les desserts

Les « cozonaci » sont les spécialités les plus connues de la Roumanie, à côté de la « mamaliguta cu sarmale ». Ils sont préparés avec de la farine, de l'huile... comme du pain, mais ils ont un arôme et un goût qui les rendent inoubliables.

Les « papanasi » sont des sortes de beignets soufflés couverts de crème ou de marmelade.

Une spécialité de pâques est la « pasca », préparée avec beaucoup de fromage sucré.

La « placinta cu mere » est une sorte de galette farcie de pommes, cuisinée partout dans la Roumanie.

En Roumanie, pendant les fêtes religieuses, les femmes préparent de la « coliva », un plat fait de noix et de riz cuit coloré avec du sucre et des bonbons.

*POFTA BUNA ! (bon appétit)*

## entre tradition et modernité

### Recette du Cozonac

Le "cozonac" c'est le gâteau traditionnel des Roumains. Il est de toutes les fêtes, à Pâques comme à Noël, au baptême comme au mariage.

Le "cozonac" est une liturgie, un rite magique. Il a ses secrets, son ambiance, ses lois. La cérémonie de la préparation du "cozonac" doit trouver la maîtresse de maison, pure de corps, la paix en l'âme et le repos dans l'esprit. Car si le gâteau n'est pas réussi, on a sûrement enfreint quelques règles ancestrales...

#### Ingrédients

- 1 kg de farine
- 300 g de beurre
- 400 g sucre
- 8 oeufs
- 250 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 300 g de levure (du boulanger)
- 1 pincée de sel



#### Préparation

On dilue la levure dans du lait tiède en ajoutant un peu de sucre.

Dans un autre récipient, on ébouillante 3-4 cuillères de farine avec du lait très chaud en mélangeant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Lorsque le mélange est devenu tiède, on ajoute le levain et on brasse fortement jusqu'à ce que la pâte fasse de grosses bulles. On parsème cette pâte avec un nuage de farine, on la couvre avec une serviette propre et on la laisse reposer au chaud. On mêle les jaunes d'oeufs d'abord avec du sel pour corser leur couleur et ensuite avec le sucre. On laisse reposer. On prend le levain qu'on verse dans le reste de la farine, on ajoute les jaunes d'oeufs, un peu de lait à peine chaud, et la moitié des blancs fouettés. On pétrit au moins une demi-heure, ramassant la pâte sur les bords et la ramenant vers le milieu en ajoutant de temps à autre du beurre fondu et du lait chaud. Attention de ne pas ébouillanter la pâte !

Lorsque la pâte se détache des mains et du pétrin, on en fait une grosse boule, on la parsème de farine et on la laisse reposer quelques heures.

Lorsque la pâte a levé, on enduit ses mains de beurre (chaud, naturellement), on prend des morceaux de la pâte qu'on tresse sur la planche enfarinée. On y ajoute des raisins secs sans pépin et on place ces nattes dans des moules beurrés, ne les remplissant qu'à moitié. On laisse de nouveau lever.

Lorsqu'ils sont pleins à ras, on badigeonne la pâte d'oeuf fouetté et on met les moules au four où on les laisse à feu doux, une heure environ. Lorsqu'ils sont prêts, ils doivent être légers. On les laisse tiédir dans leurs moules, toujours au chaud. On les sort lorsqu'ils sont tièdes et on les laisse refroidir sur une planche avant de les entamer.





### Lettonie

#### Champignons à la Livonienne

##### Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de petits champignons
- 2 gousses d'ail
- 4 cornichons
- 2 betteraves cuites
- 50 g de câpres
- jus d'un ½ citron
- huile
- sel, poivre

##### Préparation

Eplucher les gousses d'ail et les hacher.  
Laver les champignons.  
Faire chauffer l'huile dans une poêle.  
Ajouter l'ail et les champignons.  
Les laisser frire 10 minutes.  
Couper les cornichons et les betteraves en petites lamelles.  
Ajouter les autres ingrédients.  
Servir chaud ou froid.



### Lituanie

#### Varskeciai (crêpes)

##### Ingrédients

- 400 g de fromage blanc
- 2 oeufs
- 1 verre de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre

##### Préparation

Bien égoutter le fromage blanc.  
Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte.  
Etaler cette pâte et la découper en rectangles.  
Les faire cuire dans une poêle bien chaude.  
Servir avec du sucre, de la confiture, du chocolat...





## Luxembourg Pain d'épice Ardennais

### Ingrédients (pour 8 personnes)

- 250 g de farine
- 250 g de miel
- 250 g de marmelade d'orange douce
- 1 sachet de levure chimique
- 75 g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- sel

### Préparation

Dans une casserole, mettre le miel et la marmelade, chauffer à feu doux en remuant souvent. Dès que le mélange tiédi est bien homogène, retirer du feu.

Faire chauffer le four à 160°.

Mélanger la levure, le sel, la cannelle, le gingembre, le lait et l'huile.

Ajouter la farine, verser ce mélange dans la casserole et mélanger.

Lorsque la pâte est bien homogène, lui incorporer la marmelade au miel.

Tapiser le moule d'une feuille sulfurisée et beurrée des deux côtés.

Verser la préparation et enfourner pour 1h30.

Préparer un sirop avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau.

Laisser bouillir 10 à 15 secondes puis retirer du feu.

Canneler l'écorce de l'orange et couper deux tranches à pocher 20 secondes dans le sirop préparé.

Laissez reposer le pain d'épice pendant 5 minutes et démouler.



## Malte Riz au safran à la Maltaise

### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 400 g de riz
- du safran
- 500 g de chair à saucisse
- 5 œufs
- 200 g de fromage râpé
- 150 g de sauce tomate

### Préparation

Faire cuire le riz avec ou sans safran.

Faire revenir à la poêle la chair à saucisse à feu doux.

Battre les œufs dans un grand saladier.

Saler, poivrer.

Ajouter 100 à 200 g de fromage râpé et mélanger.

Ajouter la chair à saucisse cuite et le riz.

Ajouter 150 g de sauce tomate et mélanger.

Verser le mélange dans un plat huilé.

Mettre le plat au four en position haute à 220/240°

Laisser gratiner 15 à 20 minutes.



## Pays-Bas

### Hollandse Erwtensoep (Potage aux pois hollandais)

Recette de Catherine

#### Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 500 g de pois cassés
- 3 à 4 côtelettes (viande porc +/-1kg)  
ou 250g de lard maigre (salé)
- 3 poireaux
- 1 céleri-rave
- 1 saucisse fumée
- 2 pommes de terre
- 5 cuillères à soupe de céleri et persil coupés
- 2 carottes

#### Préparation

Laver les pois.  
Les faire bouillir dans 3 litres d'eau.  
Ajouter dans l'eau la viande de porc ou le lard.  
Laisser bouillir très lentement pendant 1h30 à 2h.  
Ajouter la dernière demi-heure le poireau et le céleri-rave, puis les pommes de terre la saucisse fumée en remuant régulièrement.  
Couper la viande en morceaux et l'ajouter au potage.  
Déguster avec une tranche de pain de seigle et de la moutarde.

*Nota : Le potage est encore meilleur le lendemain de la préparation.*



## Pologne

### Krupnik de ma grand-mère Zosia

Recette d'Anoushka

*Enfant, j'adorais le krupnik, cette soupe d'orge perlé. A l'époque j'étais persuadée que ma grand-mère Zosia préparait le meilleur krupnik du monde. J'ai changé d'avis lors de nos vacances à la campagne, après avoir goûté le krupnik de notre voisine. Hmm... Bien des années plus tard, j'ai réalisé que ce goût et cet arôme était dû à la quantité indécente de beurre ajoutée à cette soupe par notre voisine...*

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g d'orge perlé
- 5 carottes
- 5 pommes de terre
- 2 cuisses de poulet
- 1 racine de persil
- 1 petit céleri
- 1 botte de persil plat
- ½ cuillère à soupe de beurre
- sel et poivre

#### Préparation

Laver les cuisses de poulet.  
Les recouvrir avec 2 litres d'eau froide et porter à l'ébullition.  
Ajouter l'orge perlé et poursuivre la cuisson.  
Après 10 minutes, ajouter tous les légumes coupés en dés.  
Faire cuire à feu doux 50 minutes environ.  
Saler, poivrer et ajouter le beurre.  
Sortir les cuisses, enlever les os et couper la viande en morceaux.  
La remettre dans la soupe avec le persil plat ciselé.  
Attendre 5 minutes et servir avec une tranche de pain de campagne.





Portugal

### Accras de morue

Recette de la grand-mère de Paola

#### Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 500 g de morue sèche
- 250 g de farine
- 20 cl de lait
- 1 oeuf
- 1 oignon
- piment, persil, sel et poivre
- huile pour friture

#### Préparation

Faire tremper la morue dans de l'eau froide pendant 24 heures (en changeant l'eau 2 ou 3 fois), puis enlever ensuite la peau et les arrêtes.

Mélanger la farine, le lait et l'œuf jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Ajouter la morue émiettée et l'assaisonnement.

Faire chauffer l'huile et incorporer la pâte, déjà en forme de beignet.

Mémé utilise 2 cuillères à soupe pour les mouler.

Frire jusqu'à ce que les accras aient une couleur dorée (4 ou 5 minutes environ).

Egoutter et server.



République Tchèque

### Knedliky

*Ce plat est un plat tchèque qui se mange accompagné d'un plat en sauce, type bourguignon, ou même sauce à la crème et aux champignons. S'il vous en reste, il est possible de les passer à la poêle en omelette, il suffit de les couper en petits cubes au milieu d'une omelette. C'est délicieux!*

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 oeufs
- 500 g de farine
- 1 cube de levure fraîche

#### Préparation

Dans un bol verser de l'eau tiède sur la levure et remuer jusqu'à ce que la levure ait complètement fondue.

Dans un grand saladier, mélanger les ingrédients (oeufs et farine).

Rajouter la levure.

Si la pâte est trop sèche, ajouter un soupçon de lait.

Pétrir avec les mains pour obtenir une pâte à pain.

Former une boule, recouvrir d'un linge propre et laisser reposer.

la pâte doit au moins lever du double.

Une fois la pâte levée, faire cuire dans l'eau bouillante 20 mn de chaque côté.

La couper très chaude avec un fil de coton, pour éviter qu'elle ne s'écrase.





## Roumanie

### Drob de miel (Drob d'agneau)

Recette de Lia, Europe Direct Transylvanie du Nord

#### Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 1 kg d'abats d'agneau (foie, coeur, poumons, rognons, rate)
- 2 oignons
- 3 oignons nouveaux (verts)
- 3 gousses d'ail
- 150 g de beurre
- 6 œufs (ou 2 si la crème n'est pas utilisée)
- 1 verre de crème
- herbes hachées (fenouil, persil)
- du poivre
- du sel
- 1 crépine d'agneau



#### Préparation

Laver les abats plusieurs fois, les échauder brièvement dans de l'eau bouillante.  
Faire bouillir les abats avec un peu de sel pendant 30 minutes.  
Les laisser refroidir et les hacher.  
Hacher finement les oignons, l'ail et les herbes.  
Faire dorer les oignons dans le beurre.  
Ajouter le hachis pour les faire rissoler encore 5 minutes.  
Les égoutter et laisser refroidir.  
Battre les œufs, ajouter le sel et le poivre.  
Mélanger le tout : le hachis, l'oignon qui reste, les œufs et la crème.  
Égoutter la crépine, et l'étendre pour la garnir avec le mélange.  
Enduire de beurre une poêle et faire mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'il dore.



## Royaume-Uni

### Terrine de crevettes

#### Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de crevettes grises épluchées
- 200 g d'échalotes hachées
- 150 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de ciboulettes finement hachées
- ½ cuillères à café de poivre de Cayenne
- ½ à café de sauce Worcestershire
- 1 gousse d'ail écrasée
- sel, poivre
- quelques gouttes de sauce Tabasco

#### Préparation

Faire revenir les échalotes et l'ail dans une poêle avec le beurre, deux minutes à feu moyen.  
Ajouter les crevettes et les faire cuire 30 secondes en remuant avec une spatule en bois.  
Ajouter le reste des ingrédients.  
Cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment, sans laisser bouillir le mélange beurre et eau des crevettes.  
Laisser refroidir à température ambiante.  
Remplir des ramequins individuels et les mettre au réfrigérateur une heure.  
Servir la terrine accompagnée de pain de seigle ou de toasts.



## Slovaquie

### Halusky slovaque

#### Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de farine
- 2 œufs
- 250 g de fromage de brebis
- 120 g de lardons
- huile, lait, sel

#### Préparation

Râper les pommes de terre crues.

Ajouter quelques cuillerées de lait, les œufs et la farine.

Saler et mélanger.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple.

La diviser en rouleaux.

En couper de petites tranches sur une planche humectée.

Faire bouillir une grande casserole d'eau salée.

Plonger les tranches par petites quantités.

Une fois qu'elles remontent à la surface, cuire encore 5 à 6 minutes.

Egoutter, servir avec le fromage de brebis émietté.

Napper abondamment d'huile et ajouter les lardons frits à la poêle.

Savourez...



## Suède

### Kanelbullar (pains suédois à la cannelle)

#### Ingrédients (20 petits pains)

- 700 g de farine
- 300 g de lait
- 120 g de sucre
- 100 g de beurre
- 1 œuf
- 30 g de levure boulangère fraîche
- sel
- 1 pincée de cardamome moulu

#### Garniture :

- 50 g de beurre fondu
- sucre en poudre (selon votre goût)
- cannelle en poudre

#### Préparation

Délayer la levure dans un peu de lait tiède,

Ajouter le reste du lait tiédi et le beurre fondu puis le reste des ingrédients.

Mélanger les ingrédients dans un saladier, ou une machine à pain.

Pétrir 15 min (10 min en machine).

Couvrir avec un torchon, et laisser reposer 30 min.

Étaler la pâte (4 mm d'épaisseur, 30 cm de largeur environ).

La badigeonner de beurre fondu.

Saupoudrer de sucre et de cannelle et rouler sans trop serrer.

Découper ensuite en tranches, les déposer sur une plaque, et les laisser ensuite lever sous un torchon pendant 60 min.

Dorer à l'œuf.

Saupoudrer de perles de sucre, et enfourner pendant 6 à 8 min à 240°C





Le mille feuilles PREKMURSKA GIBANICA est un dessert unique qui fait partie des plats traditionnels de Slovénie. C'est une ancienne recette de pâtisserie de la région de Prekmurje, au Nord-Est du pays, dont le nom provient du mot « güba », qui veut dire « plié ». Comparée à la recette actuelle, le « gibanica » original était quelque peu différent ; des couches de farce supplémentaires lui ont été rajoutées à travers l des siècles pour arriver à la forme que nous connaissons aujourd'hui.

#### Ingrédients

- pâte brisée
- 1,5 kg de pommes
- 1,2 kg de faisselle bien égouttée
- 420 g de sucre semoule,
- 300 g de graines de pavot
- 300 g de noix
- 250 g de margarine beurre ou huile végétale
- 8 dl de crème fraîche
- 5 oeufs
- 6 sachets de sucre vanillé
- cannelle
- sel



#### Préparation

**La garniture aux graines de pavot** est préparée avec 300 g de graines de pavot, 100 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé. Bien mélanger le tout.

**La garniture à la faisselle** est faite avec 1,2 kg de faisselle, le jaune de 2 œufs, 100 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé et une pincée de sel. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène et onctueux.

**Pour faire la garniture aux noix**, il faut mélanger 300 g de noix concassées, 100 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé.

**La garniture aux pommes** est préparée avec 1,5 kg de pommes acides (épluchées et découpées en petits dés), 120 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé et la cannelle.

**Pour la préparation de la crème**, il vous faut 8 dl de crème fraîche aigre et 3 œufs. Mélanger d'abord les jaunes avec la crème fraîche aigre puis ajouter doucement les blancs montés en neige.

Pour la couche de matière grasse, faire fondre 250 g de margarine, de beurre ou d'huile végétale.

Commencer le « prekmurska gibanica » en étalant la pâte brisée. Ajouter une couche et étaler la moitié de la garniture aux graines de pavot sur le dessus. « Arroser » avec le mélange de matière grasse et de crème.

Faire une deuxième couche avec la garniture au fromage blanc. Une troisième couche avec la garniture aux noix. Une quatrième couche avec la garniture aux pommes. « Arroser » chaque couche avec le mélange de matière grasse et de crème. Rajouter une couche de pâte brisée.

Faire une nouvelle fois les différentes couches dans le même ordre.

Placer une couche finale de pâte brisée Terminer le dessus avec le mélange de matière grasse ou de crème fraîche aigre auquel vous aurez ajouté un jaune d'œuf. Il faut tasser les couches entre elles

Préchauffer le four à 160 ou 180 °C.

Cuire pendant une heure et demie.

## QUIZ

1) Que signifie à l'origine le terme « paëlla » ?

- riz
- délicieux
- fruits de mer
- poêle

2) De quel pays est originaire le muesli ?

- l'Autriche
- le Luxembourg
- la Belgique
- l'Allemagne

3) De quel poisson est issue la fameuse morue portugaise ?

- cabillaud
- dorade
- flétan
- saumon

4) Quel est le pays où le paprika assaisonne de nombreux plats ?

- la Slovaquie
- la Hongrie
- la République Tchèque
- l'Autriche

5) En Estonie, que dit-on pour se souhaiter « bon appétit » ?

- Que ton ventre n'ait plus faim !
- Que ta faim soit rassasiée !
- Que ton pain dure toujours !
- Que ton assiette soit bonne !

6) Quelle soupe froide de tomates est une spécialité espagnole ?

- la tortilla
- le melocoton
- le gaspacho
- la ciorba

7) Quel aliment surprenant les suédois dégustent-ils au petit-déjeuner ?

- du caviar en tube
- des tartines de pain à la sauce tomate
- des pommes à la mayonnaise
- du saumon en boîte de conserve

8) Dans quelle ville d'Italie est née la fameuse pizza ?

- Florence
- Naples
- Gènes
- Venise

9) En Finlande, qu'est-ce qui accompagne les boulettes de renne ?

- de la confiture
- de la purée de pommes de terre
- du riz
- des pommes

10) Lorsque les britanniques évoquent les « fries », quel adjectif y ajoutent-ils ?

- french
- belgian
- german
- spanish

Réponses : 1 - poêle ; 2 - l'Autriche ; 3 - cabillaud ; 4 - la Hongrie ; 5 - que ton pain dure toujours ; 6 - le gaspacho ; 7 - du caviar en tube ; 8 - Naples ; 9 - la confiture ; 10 - french.



**Bon appétit**

Gero Apetite ou Skanaus

Guten Appetit Head isu

Buen Apetito ou Buen provecho

Buon Appetito

Smaczne

Pofta Buna

Kali Orexi

Kale orexe

Dobrout Chut

Smaklig Maltid

Gudden Appetit

Velbekomme

Good appetite ou Enjoy

Hyvää ruokahaluaa

Enjoy Your Meal

Bom Appetite

добър апетит

Jo' étvagyat

Dobru Chut

Smakelijk eten

**INFORMATION  
JEUNESSE**

Point Information Jeunesse Vichy Val d'Allier  
Relais Europe

CENTRE D'INFORMATION SUR L'UNION EUROPÉENNE

Animatrice : Anne-Gaëlle MORICE

Conseil général de l'Allier – 1, avenue Victor Hugo à Moulins

Tél : 04.70.34.16.50

europedirect@cg03.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30

et sur RDV en dehors de ces horaires



Conseil Général  
Département de l'Allier