



COMMENT CROQUER LA POLONIE ?



CUISINE POLONAISE

Une part de charlotte aux pommes juteuses recouvertes d'un crumble ; une gorgée de barszcz aux betteraves mises à aigrir depuis une semaine ; le goût des pierogi (raviolis) façonnés à la main, dont débordent les myrtilles cueillies dans la forêt ; une bouchée de poisson sauté, pêché le matin même dans les eaux de la Mer Baltique – la cuisine polonaise est une somme de produits familiers ici depuis des siècles. Elle a le goût des fruits des jardins et vergers polonais : pommes, poires, fraises et prunes, ainsi que de ceux qu'on cueille dans la forêt : myrtilles, framboises, mûres. Elle réunit d'innombrables semoules – la kasza – et légumes – choux, pommes de terre, betteraves ainsi que des légumineuses, en particulier pois et haricots. Elle donne leur place aux poissons, jadis surtout d'eau douce, désormais principalement de mer – et aux viandes : volailles, gibiers ou porc, si répandu à l'époque de la Pologne communiste.

La cuisine polonaise, ce sont aussi les savoirs faire des maîtresses et maîtres de maison, qui réussissent souvent à surprendre leurs hôtes. La fermentation aigre de divers produits, pratiquée jusqu'à nos jours, permettait autrefois la conservation des aliments. Les Polonais font aigrir principalement les concombres et le chou, et à partir de farine de seigle fermentée, ils préparent l'une des soupes les plus traditionnelles de Pologne : le żurek (soupe de seigle aigre). La cuisine polonaise sent aussi la fumée des fumoirs, et poisson, fromages et charcuterie (et sa célèbre saucisse) fumés sont incontournables lors d'une visite en Pologne.



La cuisine polonaise est une somme de mets régionaux, car nous allons goûter dans différentes régions des plats tout à fait dissemblables. Les montagnards nous régaleront de fromage de brebis avec de la confiture d'airelle alors que les habitants du Nord-Est du pays feront de même avec une tourte de pommes de terre râpées assorties de poitrine fumée, oignons et crème fraîche. La cuisine polonaise est un reflet de l'histoire de cette partie de l'Europe – maintes mutations de frontières, migrations de populations, entrecroisement de routes commerciales et coexistence de nombreuses cultures et religions. Plats tatars, juifs, lituaniens et ukrainiens contribuent à la cuisine polonaise. Elle est riche d'influences culinaires russes, mongoles, allemandes, austro-hongroises et de bien d'autres.

Enfin, la cuisine polonaise n'est pas seulement ce qui paraît sur les assiettes, mais aussi notre façon de manger – surtout à la maison, autour de la table commune. Les Polonais adorent festins et barbecues, et une table abondamment garnie est le point le plus important des réunions de famille, noces et fêtes.

La cuisine polonaise est en constante mutation et est ouverte à la nouveauté. Les villes polonaises rejoignent le peloton de tête des cités les plus attractives pour les véganes et végétariens. S'y ajoutent également festivals gastronomiques, foires aux petits déjeuner, mais aussi restaurants de la plus haute tenue, appréciés en particulier du Guide Michelin. Les Polonais associent de plus en plus volontiers saveurs et produits des quatre coins du globe. Ils passent toujours plus de temps dans les restaurants, accordent une attention toujours plus grande à la provenance des produits qu'ils achètent, apprennent toujours mieux à cuisiner. Ils ont à cœur de partager leur histoire culinaire et leur passion pour le bien manger.



LES PIEROGI (RAVIOLIS)

Dans une fine pâte exclusivement de farine et d'eau (certains y ajoutent un œuf, un peu d'huile et une pincée de sel) se cachent des farces diverses et succulentes. Ils peuvent être à la viande, aux légumes comme aux fruits. Les pierogi sont l'un des plats typiques de la cuisine polonaise, dont la recette apparaissait déjà dans le „Compendium ferculorum“ de Stanisław Czerniecki, premier livre de cuisine polonais (1682). La majorité des Polonais peut faire appel à ses souvenirs d'enfance, quand avec sa maman ou sa grand-mère il façonnait à la main les pierogi, en particulier pour le réveillon de Noël. On sert les pierogi de multiples manières : avec des lardons grillés, de l'oignon rissolé, du beurre noisette ou de la crème aigre.



Quels pierogi déguster ?

- **Les russes / ukrainiens** – la farce est faite de fromage blanc ferme, de pomme de terre cuite et d'oignon rissolé.
- **A la viande** – traditionnellement du bœuf bouilli, éventuellement additionné de poulet.
- **Aux chou et champignons** – obligatoire dans de nombreuses familles pour le Réveillon de Noël. La farce se compose de chou aigre et de champignons des bois séchés.
- **Au fromage** – avec du fromage blanc pour une version sucrée.
- **Avec des fruits** – des fraises ou des myrtilles, de préférence en été, préparés avec des fruits frais.

Le choix de pierogi est infiniment plus large et beaucoup de régions, en particulier dans l'Est de la Pologne peuvent s'enorgueillir de leurs versions locales, que ce soit avec des fromages, de la semoule de sarrasin et de la menthe, du millet ou des lentilles.

ŻUREK (SOUPE DE SEIGLE AIGRE)

La plus caractéristique des soupes polonaises. On le prépare à partir d'un bouillon de légumes ou de viande dans lequel on verse un levain de farine de seigle fermentée. Le żurek est assaisonné d'ail et de marjolaine et servi avec saucisse blanche, pommes de terre et œufs durs.



Quelles autres soupes déguster ?

- **Rosół** (bouillon) – le roi des déjeuners du dimanche ! Il est préparé le plus fréquemment avec de la viande de poule et de bœuf ainsi qu'un immuable ensemble de légumes – carotte, poireau, céleri, persil-racine, connu sous le nom de *włoszczyna* : « italienne ». Il est servi avec des pâtes aux œufs.
- **Pomidorowa** (soupe à la tomate) – le délice des petits Polonais. C'est un bouillon auquel on ajoute une purée de tomates fraîches ou du concentré de tomate. Les Polonais se divisent en amateurs de la Pomidorowa avec riz ou avec macaronis.
- **Ogórkowa** (soupe de concombre) – toute en concombres aigres émincés ou râpés auxquels on ajoute des pommes de terre bouillies. Son goût aigre est adouci grâce à de la crème fraîche.
- **Grochówka** – soupe épaisse préparée avec de la viande fumée avec une purée de pois – un des produits les plus importants de la cuisine polonaise traditionnelle.



PLACKI ZIEMNIACZANE (PAILLASSONS DE POMME DE TERRE)

A partir du milieu du XIXème siècle, la pomme de terre fut en Pologne la base de l'alimentation des paysans et des ouvriers. A l'époque de la Pologne communiste, on la servait presque à chaque repas. Bien qu'aujourd'hui la cuisine des familles polonaises soit plus variée, les Polonais adorent toujours les pommes de terre et les préparent d'une multitude de façons. L'une des plus populaires est le paillasson : de la pomme de terre râpée crue à laquelle on incorpore oignon, farine, œuf, sel et poivre. Revenus à l'huile très chaude, ils sont dorés et croustillants. On les sert avec de la crème aigre, une sauce aux champignons ou un goulache de viande et légumes (ils sont alors dits « à la hongroise » ou « des brigands »). Certains Polonais les préfèrent nature, simplement salés ou sucrés.



Quels autres plats de pommes de terre déguster ?

- **Kopytka** (croquettes dites „petits sabots”) – sorte de pâtes de pomme de terre cuite souvent servies en garniture des viandes rôties. Ils rappellent un peu les gnocchis italiens.
- **Pyzy** (boulettes) – grosses pâtes en boule, préparées avec des pommes de terre cuites et crues. Façonnées en grosses boules, elles sont cuites à l'eau bouillante salée. Dans une version populaire, les pyzy sont farcies de viande.
- **Babka ziemniaczana** (gâteau de pomme de terre) – surtout populaire dans le Nord-Est de la Pologne. Il est fait de pommes de terre crues râpées auxquelles on ajoute des pommes de terre cuite et de la semoule fine. Le gâteau est cuit au four et est servi avec du chou aigre et de la crème fraîche.



DANS UN GARDE-MANGER POLONAIS

KASZA (LES SEMOULES)

A partir des grains de diverses céréales, on obtient des semoules populaires en Pologne. Avant que la pomme de terre ne s'invite à leur table, les semoules constituaient la base de l'alimentation des Polonais. Il en est toujours aujourd'hui mangé fréquemment au déjeuner ou au petit-déjeuner. Il en existe de très nombreuses variétés.



- **Kasza gryczana** (semoule de sarrazin) – au goût franc, un peu celui des noix. Elle convient idéalement aux sauces aux champignons et aux viandes rôties. Avec la semoule de sarrazin, on prépare la **kaszanka** – un boudin aux abats et sang de porc.
- **Kasza manna** – semoule de froment fine et délicate. Elle est souvent cuite dans du lait et se sert avec des fruits et des glaçages sucrés.
- **Kasza jęczmienna** (semoule d'orge) – on peut manger les grains d'orge entiers, dont on prépare un délicieux gruau aux légumes (qui se prépare comme un risotto, d'où son surnom de « kaszotto »). En semoule, nous retrouvons l'orge dans une des soupes polonaises les plus traditionnelles – le krupnik.
- **Kasza jaglana** (gruau de millet) – exceptionnellement sain, convient aussi bien aux plats salés (ainsi avec des légumes à l'étouffée) que sucrés.



LES FROMAGES

Grumeux ou crémeux, léger et agréablement acidulé, c'est le **twaróg** (prononcer « Tvarouk »), fromage blanc polonais traditionnel, fabriqué à partir de lait de vache caillé. Les Polonais adorent le déguster avec sel, ciboulette et radis. Il figure souvent dans des plats traditionnels tels que pierogi et crêpes. Il s'associe parfaitement à la crème fraîche et aux fraises !

C'est aussi avec le lait de vache qu'est produit le **ser koryciński** (fromage de Korycin, village du Nord-Est de la Pologne). C'est un fromage à la présure qui mûrit en quelques jours. Il comporte souvent des adjutants tels que cumin noir, ail des ours, chili.

Les montagnes, avant tout le Podhale, au pied des Tatras – les plus hautes de Pologne – sont le royaume des fromages. Une fois en montagne, il est indispensable de déguster des fromages tels que :

- **l'oscypek** – qui contient au minimum 60% de lait de brebis. Il est pressé à la main et fumé. On peut l'acheter de mai à septembre ;
- **le bundz** – fromage frais de brebis additionné de lait de vache ;
- **la bryndza** – fromage salé succulent, obtenu à partir de **bundz** mûri environ deux semaines.



LE MIEL

La Pologne est ce pays où coule non seulement le lait, mais aussi le miel. Traditionnellement, le miel était obtenu en Pologne à partir de ruches sauvages (Barć), creusées pour les abeilles dans des arbres vivants en forêt. Bien que cette apiculture ancienne (bartnictwo) ait quasiment disparu en Pologne au XIXe siècle, elle a connu un regain d'intérêt ces dernières années et a été inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO en 2020.

Cependant, le miel est principalement produit en Pologne dans des ruches en bois installées dans les campagnes et sur les toits de grands immeubles urbains. Plus de 470 variétés d'abeilles vivent en Pologne, mais malheureusement, plus de la moitié sont menacées d'extinction.

Goûter diverses variétés de miel polonais s'impose, qu'il s'agisse par exemple de miel de tilleul, de miellat, de forêt ou de bruyère. Un pot de miel est également une excellente idée de cadeau à rapporter de Pologne.



LES DONS DE LA FORÊT

Les forêts sont, jusqu'à nos jours, des lieux où les Polonois se procurent de la nourriture. Le ramassage des champignons, en automne, est un sport national polonais. En été, on est en forêt pour les myrtilles et à la recherche d'autres fruits des bois, que ce soient les douces fraises des bois, les mûres juteuses et puissantes ou les framboises au goût intense.

En Pologne, on mange aussi du gibier, la viande d'animaux à la vie sauvage, surtout sanglier, biche, cerf, lièvre ainsi que des volailles sauvages.



SAUCISSES ET SAUCISSONS

Le saucisson est le roi de la charcuterie polonaise. Il est préparé le plus souvent avec de la viande de porc. Pendant les mois chauds, il se grille sur la broche d'un feu de camp ou sur un barbecue. Le saucisson polonais est le plus souvent fumé, assaisonné de marjolaine et d'ail. Il existe aussi des saucisses et saucissons fumés ou cuits à la vapeur. Certains sont parfaits pour des sandwiches, d'autres – comme le saucisson blanc – finissent dans le żurek, soupe traditionnelle.

A GOÛTER ABSOLUMENT

Autre amuse-gueule très populaire en Pologne, le Kabanos, saucisson long et fin, fumé puis séché.



SAVEURS REGIONALES

Chaque région de Pologne possède ses spécialités, ses produits exceptionnels et ses plats traditionnels. Il est impossible de les présenter tous.

Contentons-nous d'un choix.

Davantage d'informations sur www.poland.travel



POMÉRANIE, KACHOUBIE, KOUVAVIE

Le poisson règne sur les tables du Nord de la Pologne, le plus souvent pêché en Mer Baltique ou dans les nombreux lacs voisins. Nous goûterons ici des soupes de poisson, des poissons sautés ou fumés. La région est également célèbre pour la saveur de ses fraises et aïrelles. L'aïrelle est un fruit des bois acidulé qui, en confiture délicieuse, accompagne les desserts et viandes rôties.

A GOÛTER ABSOLUMENT

Les harengs à la kachoube – des harengs salés servis froids dans une sauce tomate avec des pruneaux et de l'oignon.

GRANDE POLOGNE

Les habitants de Poznan et de ses environs sont tombés particulièrement amoureux des pommes de terre, plus souvent nommées ici Pyry que Zierniki. On les y sert sous une infinité de manières – en paillassons, sous des formes multiples de pâtes, en soupes ou avec des lardons rissolés. Fut un temps où, dans les maisons riches de Grande Pologne on les servait souvent avec du canard ou de l'oie. Ce qui, aujourd'hui, revient à la mode.



A GOÛTER ABSOLUMENT

Les „Pyry z gzikiem“ (patates au « gzik »), pommes de terre en robe des champs servies avec un mélange de fromage blanc, crème et ciboulette.



WARMIE ET MAZURIE

C'est la terre des forêts et des lacs innombrables. La cuisine est ici emplie de poissons et de dons de la forêt. Déguster anguille, sandre, corégone ou lavaret s'impose. Il existe dans la région de nombreux producteurs artisanaux de charcuterie et de fromages, en particulier de brebis et de chèvre particulièrement savoureux.



MAZOVIE ET KURPIÉS

La Mazovie est réputée pour ses vergers, avant tout de pommiers, mais aussi de poiriers, pruniers et cerisiers. Les pommes deviennent des gâteaux, soupes, jus et les cerises se transforment en confitures et liqueurs. Parmi les viandes, la palme revient au porc, sous forme de saucissons, de côtelettes de filet panées, ou de croquettes hachées (avec mie de pain et oignon). La cuisine traditionnelle de Mazovie et des Kurpiés abonde en chou, semoules et pois. Les Kurpiés, petite région entre Mazovie et Mazurie, proposent pour leur part leurs **fafernuch**, petits gâteaux à la carotte.



A GOÛTER ABSOLUMENT

Les Tripes à la varsovienne – soupe épaisse préparée avec des tripes de bœuf débitées en fines bandes. Bien assaisonnée avec beaucoup de légumes.



PODLACHIE

Une région à la rencontre de plusieurs cultures, ce qui se reflète dans sa cuisine. La cuisine de Podlachie est riche en influences lituaniennes, biélorusses, ukrainiennes, juives et tatares.

Restaurants et spécialités de la cuisine juive nous attendent à Tykocin. Et c'est à Kruszyniany que nous dégusterons surtout les spécialités tatares. La Podlachie est le royaume des plats de pommes de terre et des pierogi de toutes sortes.



A GOÛTER ABSOLUMENT

Les Kartacze – boulettes de pomme de terre farcies de viande et arrosées de graisse et de grattons.



GALICIE ET PODHALE

Symbole de Cracovie – l'**obwarzanek**, sorte de craquelin arrondi, parsemé de graines de pavot, moelleux à l'intérieur mais croustillant dehors. La cuisine autrichienne a exercé une large influence sur la gastronomie de Galicie. Nous y goûterons le schnitzel à la viennoise et le **piszinger**, sorte de large gaufrette généreusement chocolatée. A Kazimierz, l'ancien quartier juif de Cracovie, nous dégusterons des classiques tels que le cou d'oie farci. La cuisine du Podhale et plus largement des montagnes polonaises fait appel avant tout aux fromages de brebis, au chou, aux pois et à l'agneau.



A GOÛTER ABSOLUMENT

La Kwaśnica – une soupe nourrissante au chou aigre et aux pommes de terre, souvent préparée avec du travers de porc fumé ou du mouton auxquels s'ajoutent des champignons des bois séchés.



SILÉSIE

La cuisine silésienne, nourrissante et calorique, est riche en pâtes de toutes sortes, dont les plus célèbres sont les pâtes silésiennes trouées. Outre le chou, les pommes de terre et les pois, le chou-rave est également populaire et sert à préparer une soupe typique de cette région de Pologne : l'**oberiba**.



A GOÛTER ABSOLUMENT

La Roulade au chou rouge – de fines tranches de bœuf enroulées autour de lardons fumés, oignon et cornichons aigres et servies avec du chou rouge et des pâtes silésiennes.



DANS L'EST DE LA POLOGNE

Le gruau de sarrazin y est une base de la cuisine. En compagnie du fromage, des pommes de terre, de l'oignon ou de la viande, il farcit pierogi, paillassons et boudins. Les pierogi surtout sont ici très populaires. Non seulement au gruau, mais aussi au chou, au fromage ou aux fruits. Lublin a son symbole – le **cebularz**, galette aux oignons et pavot.



A GOÛTER ABSOLUMENT

Le Piróg bitgorajski (Tourte de Bitgoraj) – dont la farce de pomme de terre, gruau de sarrazin et fromage blanc se cuit au four dans une pâte levée.



PAINS ET PATISSERIES

Le pain – blanc ou noir, odorant et croustillant – occupe une place particulière dans les maisons polonaises, dans les traditions et la culture de la Pologne. Il est toujours entouré en Pologne de respect et, dans nombre de maisons, il est hors de question de n'en jeter ne serait-ce qu'un crouton. « J'ai la nostalgie de ce pays dans lequel, Seigneur, on ramasse à terre une miette de pain par respect pour les dons du ciel » écrivait au XIXème siècle Cyprian Kamil Norwid, un des plus importants poètes polonais. Le pain est symbole d'abondance, d'unité et de fertilité. La coutume d'accueillir ses hôtes avec le pain et le sel est toujours vivace en Pologne, en particulier lors des mariages.

Il vaut mieux acheter son pain dans une boulangerie qu'on trouve sans peine dans chaque ville et village polonais. Mieux encore, on peut rechercher des boulangeries artisanales où on prépare du pain au levain selon les recettes traditionnelles.



QU'ACHETER DANS UNE BOULANGERIE ?

Le mieux est d'essayer beaucoup de variétés diverses et de découvrir son préféré. Peut-être des petits pains de froment ? Peut-être du pain complet noir au miel ? Du pain de seigle ou d'épeautre, avec des graines de tournesol ou des flocons d'avoine ? Les boulangeries sont en compétition pour de nouvelles idées.



QUELLES PÂTISSERIES GOÛTER ?

Achetons aussi en boulangerie des sortes de brioches à la pâte levée, dans lesquelles la levure a rendu la pâte moelleuse et légère. C'est encore meilleur de les goûter avec leurs garnitures de saison (fraises, prunes, rhubarbe) ou leur traditionnels fromage ou flan.

On peut aussi, au petit-déjeuner manger de la chatka. C'est une sorte de brioche tressée comme une natte, qui provient de la tradition culinaire des Juifs ashkénazes. Encore meilleure avec une bonne couche de beurre ou de confitures maison.

LA POLOGNE EN DOUCEUR

Gâteau au fromage ou charlotte ? Laquelle de ces pâtisseries populaires en Pologne est la meilleure ? Cette question suffirait à diviser les Polonais ! Les deux gâteaux ont chacun leurs amateurs, ils sont délicieux et il faut donc les goûter tous les deux !

Les meilleures charlottes (**szarlotka**) font appel aux variétés acides de pommes polonaises. Généralement réalisée sur une pâte brisée, elle est saupoudrée de crumble et de sucre glace. La charlotte fleure bon la cannelle et peut être dégustée froide ou chaude, accompagnée de glace à la vanille.

Parmi les nombreuses variétés de gâteaux au fromage (**sernik**), c'est celui dit « de Cracovie » qui tient la tête. On le prépare avec du fromage blanc frais entier (**twaróg**) et des œufs. Le Sernik de Cracovie est plantureux, plein de raisins secs et s'orne d'une résille de pâte brisée.



Quelles friandises peut-on encore goûter ?

- **Pierniki** (Pains d'épices) – au parfum de miel et d'épices. Toruń est la capitale du pain d'épices et les premières mentions du pain d'épices de Toruń remonte au XIVème siècle.
- **Miodownik** (Gâteau au miel) – composé de plusieurs couches de galettes au miel dont chacune est couverte d'une crème.
- **Karpatka** (Carpatiennes) – pâte à choux fourrée d'une crème mousseuse. La couche supérieure du gâteau est ondulée comme les Carpates, d'où son nom.
- **Makowiec** (Gâteau au pavot) – généralement une pâte levée puis enroulée contenant une farce aux graines de pavot, qui associe à celles-ci des fruits secs et une généreuse quantité de miel. C'est un gâteau populaire pour Noël.



ALCOOLS

L'alcool le plus souvent associé à la Pologne est la vodka (**wódka**). Fabriquées à base de seigle, de blé ou de pommes de terre, les vodkas ont acquis une renommée mondiale. Particulièrement reconnaissable, la *Żubrówka* et son brin d'herbe caractéristique enfermé dans la bouteille. La vodka est utilisée pour les toasts lors des mariages polonais et accompagne les banquets et autres solennités.

Mais la production de **bières** et d'**hydromels** a une tradition plus longue encore en Pologne. Les brasseries locales offrent des bières excellentes, aux caractères et saveurs les plus divers – des blondes aux plus sombres, des plus légères aux plus fortes et des plus amères à celles dont le goût rappelle le miel. Les Polonais ont commencé dans les dernières années à renouer avec la production d'hydromel. Celui-ci naît de la fermentation d'un mélange de miel et d'eau – plus il contient de miel, plus noble est le breuvage. L'hydromel dit « A un et demi » (Półtorak : 1 part de miel pour 0,5 part d'eau), qui mûrit en 9-10 ans ; le « Duo » (Dwójniak : 1 pour 1) qui repose environ 4 ans, alors que le « Trio » (Trójniak : 1 pour 2) est prêt au bout d'un an. Enfin, le « Quart » (Czwórniak : 1 pour 3), qu'on peut boire au bout de six mois. Par l'ajout de fruits, épices ou herbes, les hydromels obtiennent diverses nuances de goût.



Une autre spécialité des Polonais, ce sont les liqueurs (**nalewki**), traditionnellement préparées à la maison avec des fruits de saison ou des noix. Comment ne pas goûter la *wiśniówka* aux cerises, la *pigwówka* aux coings ou la *cytrynówka* au citron.

Des vignobles sont aussi apparus en Pologne et il est de plus en plus facile de trouver des vins polonais de bonne qualité dans les restaurants régionaux. Les principales régions viticoles sont les environs de Zielona Góra, les Basses-Carpates (Podkarpacie) et la Petite-Pologne (Małopolska).



A L'OCCASION DES FÊTES

Les anciennes traditions culinaires de la Pologne se sont avant tout conservées dans des plats préparés pour les Fêtes – Réveillon de Noël et Pâques.

RÉVEILLON DE NOËL

Le 24 décembre, au moment où apparaît au ciel la première étoile, les Polonais prennent place pour un dîner solennel. Douze plats de carême apparaissent sur la table. Ce jour-là, il n'est traditionnellement pas consommé de viande en Pologne, seulement du poisson et des plats à base de farine. Les plats du réveillon varient selon les usages familiaux et les régions de Pologne, mais les plus populaires sont la soupe aux champignons et le barszcz, soupe de betteraves aigres accompagnée d'uszka – petits raviolis farcis de champignons. Le hareng, souvent servi avec huile et oignons est obligatoire, ainsi que les pierogi.



La carpe, elle aussi, est un symbole du réveillon de Noël. Ce poisson d'eau douce, jadis omniprésent dans la cuisine polonaise, n'est aujourd'hui presque plus consommé qu'à cette occasion. Dans l'Est de la Pologne, la **kutia** : des grains de blé, graines de pavot, noix et raisins secs mélangés à du miel est également très populaire.

A la fin du réveillon, c'est bien sûr l'heure du dessert. Il s'agit habituellement de pains d'épices aux parfums de miel et d'épices, ainsi que d'un **makowiec**, gâteau abondamment farci de graines de pavot, nappé d'un glaçage sucré et parsemé d'écorces d'orange confites. Quant à la boisson, c'est une compote de fruits séchés : prunes, pommes, poires – sucrée et intense.

Les Polonais font encore la fête les deux jours suivants : les 25 et 26 décembre. Sur les tables, charcuteries et rôtis font alors leur apparition.



PÂQUES

En Pologne, comme dans nombre d'autres pays du monde, l'œuf est un symbole de Pâques, d'une vie nouvelle et de la résurrection. La coutume de peindre des œufs remonte à l'époque préchrétienne et, aujourd'hui encore, des œufs teintés, décorés de découpages ou de fils colorés, ornent les tables polonaises. Les œufs sont également un élément des plats de Pâques. Ils paraissent dans des salades ou en œufs farcis, par exemple à la ciboulette ou aux champignons. À Pâques, les tables polonaises ploient également sous les viandes rôties, les saucissons et les pâtés. On les déguste accompagnés de champignons marinés et de raifort râpé (chrzan, attention : délicieux, mais très épicé !) ainsi que de la ćwikła, mélange de raifort et de betteraves cuites et râpées. La soupe pascale traditionnelle est le żurek, à la farine de seigle fermentée. Pâques a aussi ses propres gâteaux traditionnels. Parmi eux, le **mazurek**, très sucré et joliment décoré de fines feuilles, le plus souvent de pâte brisée, recouvertes de chocolat, de caramel ou d'autres garnitures. Les variantes du mazurek de Pâques sont innombrables ! Le roi de la table est le baba - gâteau ressemblant à une jupe plissée, il est souvent au citron, recouvert d'un glaçage sucré.



FRIANDISES POUR OCCASIONS SPÉCIALES

CROISSANTS DE LA SAINT-MARTIN

Le 11 novembre est célébrée la Saint-Martin. Depuis le XIXème siècle, on cuite à Poznan à cette occasion des croissants de pâte semi-feuilletée fourrés de pavot blanc. Cette coutume s'est répandu dans toute la Pologne au cours des dernières années et beaucoup de boulangeries et pâtisseries offrent cette friandise pendant la première moitié de novembre. A noter : le 11 novembre est aussi en Pologne la Fête de l'Indépendance Nationale (1918).



BEIGNETS ET BUGNES

Vers la fin du carnaval, les Polonais ne comptent plus leurs calories ! La célébration « en douceurs » dure du Jeudi Gras – dernier Jeudi avant le Carême, période de jeûne précédant Pâques – au... Mardi. Le Jeudi Gras, les Polonais s'affrontent à qui mangera ce jour-là le plus grand nombre de beignets (**Pączek**). Il s'en mange alors en Pologne quelques 100 millions, soit en moyenne 2,5 par habitant. C'est une boule de pâte levée frite à l'huile ou au saindoux. Les plus populaires sont les beignets fourrés à la confiture de rose sauvage avec des écorces d'orange confites, mais on peut en goûter aussi beaucoup d'autres variantes. La seconde friandise pour la fin du carnaval ce sont les **Faworki** (dites aussi **Chrust**), effectivement croustillantes et proches de la bugne, avec leur pâte mince au jaune d'œuf en forme de cocarde ou de ruban noué, frite à l'huile bouillante puis saupoudrée de sucre glace.



TENDANCES CULINAIRES

MANGEONS VÉGÉTAL !

Dans beaucoup de familles polonaises, les repas se composent de viande, de pommes de terre et de salade. Actuellement toutefois, les Polonais, surtout les jeunes, recherchent des alternatives aux produits d'origine animale et expérimentent la préparation des légumes de saison selon des modalités renouvelées. Des restaurants apparaissent, qui servent une cuisine végétale et des villes polonaises triomphent dans divers classements des meilleures villes du monde pour les végétariens et véganes. Dans les restaurants et les bars, on sert des versions sans viande des classiques polonais, des plats végétaux des quatre coins du monde et des pâtisseries véganes.



**TASTE
POLAND**

MANGEONS EN VILLE !

Bien que les Polonais mangent traditionnellement plutôt chez eux, ils passent d'année en année plus volontiers davantage de temps dans les bars, les cafés et les restaurants. Apparaissent en Pologne des restaurants de haut niveau et de en plus en plus d'établissements obtiennent les **étoiles et distinctions du Guide Michelin**. On trouve toutefois en Pologne des bars pour toutes les bourses. Dans les grandes villes, les Food Halle, souvent créées dans de curieux bâtiments post-industriels, sont populaires. Dans les mois chauds, on organise aussi des Foires au petit-déjeuner avec leurs stands de produits régionaux polonais et de Street Food du monde entier. Autour des stands, les Polonais déplient les couvertures et passent au pique-nique. Toute l'année se tiennent d'innombrables Festivals culinaires, rassemblements de food trucks, foires aux produits régionaux.



MANGEONS SAISON !

Chaque saison, et même chaque mois possède en Pologne sa propre saveur.

Mai est croustillant d'asperges, juin est sucré comme une fraise et septembre fleure bon les champignons sauvages. Les Polonais accordent une importance croissante à la qualité des ingrédients, à la production locale et la saisonnalité des produits qu'ils achètent. Les produits de saison sont les plus sains, les moins chers et les plus savoureux ! Il est important de savoir quels produits privilégier en Pologne selon les mois et dans quels plats les utiliser et les déguster.



AU FIL DES SAISONS : UN CALENDRIER

RABARBAR (RHUBARBE)

Gâteau à la rhubarbe, compote



Crue, elle est dure, amère et acide mais, après cuisson au four ou bouillie, elle devient la reine des desserts printaniers. La rhubarbe acidulée forme un couple idéal avec la douce fraise, surtout quand elles se rencontrent dans une pâte levée bien dorée.

- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

BOTWINKA (BETTERAVE NOUVELLE)

**Soupe de botwinka, kaszotto (risotto de semoule)
à la botwinka), tarte à la botwinka**



Les betteraves sont disponibles toute l'année en Pologne. Au printemps, les Polonais sont impatients de retrouver la betterave nouvelle, dite botwinka, qu'ils mangent avec ses feuilles. La botwinka est délicate et rafraîchissante, surtout consommée en soupe froide dans laquelle est ajouté du kéfir, boisson issue du lait fermenté.

- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

SZPARAGI (ASPERGES)

**Crème d'asperges, tarte aux asperges, asperges
grillées à la béchamel**



Oubliées pendant des années, elles fréquentent aujourd'hui en saison les tables polonaises sous une multitude de formes. C'est souvent dans le plus simple appareil : mises à dorer sur une poêle avec beurre et sel et servies avec pommes de terre nouvelles, aneth (l'illustre koper polonais) et œuf au plat.

- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

TRUSKAWKI (FRAISES)

Tarte aux fraises, soupe de fraises, salade d'asperges et fraises

Risquons une affirmation – les fraises ne sont nulle part aussi bonnes qu'en Pologne. Et elles sont à coup sûr le fruit préféré des Polonais (ce que confirment les études !). Avant de les rechercher dans d'innombrables gâteaux et desserts, gavons-nous en dans leur personnalité la plus pure – sans sucre, crème ni yoghourt.



- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

KAPUSTA (CHOU)

Chou sauté, chou à la tomate, gołębki, salades et crudités

Le chou est mangé toute l'année en Pologne de diverses manières. En mai, c'est le chou nouveau, souvent cuit à l'étouffée avec du lard et de l'aneth. Un autre sommet de la cuisine polonaise est atteint avec les **gołębki** (littéralement « pigeonneaux »), mélange de viande et riz enfermé dans des feuilles de chou juste ébouillantées à la vapeur. Avec les mois d'hiver vient le temps du chou aigre.



- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

BÓB (FÈVE)

Pâte de fèves, salade aux fèves

Certains l'adorent, d'autres ne la supportent pas. Elle surgit le plus souvent sur la table comme amuse-gueule – bouillie et salée. Les Polonais se lancent toutefois avec la fève dans des expérimentations de plus en plus audacieuses, s'en servant pour préparer du houmous, des croquettes, des soupes et des salades.



- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

JAGODY (MYRTILLES, MAIS LE NOM S'APPLIQUE PLUS LARGEMENT À MAINTES BAIES DES BOIS)

Jagodzianki, raviolis aux myrtilles, crêpes aux myrtilles

Il n'est pas facile d'en trouver dans le commerce. Elles sont plus souvent vendues sur des étals le long des routes par des personnes qui les ont cueillies le jour même dans la forêt. Par contre, l'été, la jagodzianka, moelleuse petite brioche à la pâte levée, fourrée de fruits, triomphe dans les boulangeries.



- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

ŚLIWKI (PRUNES)

Gâteau aux prunes, knedle aux prunes, prunes en crumble

Reines des étals automnaux, elles présentent des tons, goûts et tailles variables. Les Polonais nourrissent une tendresse particulière envers la quetsche (dite en polonais « Hongroise »), dont la saveur est si intense. Elle s'affirme de façon remarquable en pâtisserie et dans la marmelade de prunes poêlées (**powidła**). Un bocal de celle-ci est un délicieux souvenir à rapporter de Pologne.



- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

JABŁKA (POMMES)

Crumble, salade de harengs et pommes, racuchy (entre crêpe et beignet) et crêpes aux pommes

On en trouve en Pologne toute l'année, mais c'est à la fin de l'été et au début de l'automne qu'elles sont les meilleures. Il vaut mieux se rendre au marché, acheter plusieurs variétés et vérifier celles qui sont le mieux à notre goût – elles peuvent être sucrées, vineuses, acidulées, agréablement fermes ou toutes molles.



- | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

GRZYBY (CHAMPIGNONS SAUVAGES)

Soupe aux champignons, rôti en sauce aux champignons, risotto de champignons, nouilles aux champignons, kaszotto de champignons

La saison des champignons s'ouvre en Pologne au début de l'été, mais la meilleure période pour leur cueillette tombe en automne. Nombreux sont les Polonais qui mettent leur réveil au petit matin le weekend et partent aux champignons en forêt. Ils doivent connaître ce qu'ils cueillent, car tous ne sont pas comestibles.



- [01](#)
- [02](#)
- [03](#)
- [04](#)
- [05](#)
- [06](#)
- [07](#)
- [08](#)
- [09](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)



DYNIA (COURGE, POTIRON)

Soupe de potiron, tarte à la courge rôtie et au fromage de chèvre, gâteau à la courge, risotto, courge rôtie

Au cours des années passées, la culture du potiron s'est énormément développée en Pologne et il devient difficile d'imaginer un déjeuner d'automne sans ce légume.



- [01](#)
- [02](#)
- [03](#)
- [04](#)
- [05](#)
- [06](#)
- [07](#)
- [08](#)
- [09](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)



GĘSINA (L'OIE)

oie rôtie, suprême d'oie, pierogi à l'oie, bouillon d'oie, pâté d'oie

Elle s'invitait souvent jadis, surtout à la table des riches familles polonaises. Aujourd'hui, la coutume de l'élevage de l'oie et de sa consommation, surtout lors de la Saint-Martin et Fête de l'Indépendance nationale, est en pleine renaissance



- [01](#)
- [02](#)
- [03](#)
- [04](#)
- [05](#)
- [06](#)
- [07](#)
- [08](#)
- [09](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)

Editeur:

Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

Contact: pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl

www.pologne.travel

Auteur: Joanna Szyndler

Rédaction: Joanna Szyndler, Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

Photographies de couverture: Karolina Krämer

Crédits Photo: POT archives, Fotolia, Adobe Stock, Getty Images,
T. Bartoszyński, Ł. Burda, M. Cieszewski, M. Hołownia, R. Meszka

Couverture: Karolina Krämer, Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

PAO: Karolina Krämer, Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

Composition: Karolina Krämer

Traduction et correction: Jacques Legrand

© Copyright Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

Varsovie 2025

Tous droits réservés