

# Recettes de cuisine polonaise

En français



## Zrazy

(Paupiettes de bœuf à la polonaise)

### Ingrédients :

- 500 g de viande de bœuf (filet ou bifteck), 5 tranches de poitrine fumée
- 1 oignon (100 g), 5 cornichons, 4 gousses d'ail, 1 c. à s. de moutarde (bien bombée)

- 2 c. à s. de farine, 1 c. à s. de crème fraîche, 500 ml de bouillon de viande
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- 2 feuilles de laurier
- sel, poivre

### **Préparation :**

**Couper** la viande en 10 tranches fines. Il faut des tranches à peine plus épaisses que pour un carpaccio et pas trop larges.

**A l’aide** d’un marteau aplatir la viande.

**Éplucher** et couper en demi rondelles l’oignon.

**Couper** les cornichons en deux.

**Saupoudrer** chaque morceau avec du sel, du poivre et étaler dessus un peu d’ail écrasé.

**Étaler** un peu de moutarde. Déposer une demi-tranche de poitrine fumée par-dessus.

**Déposer** sur une extrémité un demi-cornichon et une demi-rondelle d’oignon.

**Rouler** la paupiette. Ficeler avec du fil de cuisine. Recommencez l’opération avec le reste de la viande.

**Saupoudrer** les paupiettes avec 1 cuillère à soupe de farine.

**Chauffer** l’huile dans une poêle et saisir la viande à feu vif pendant 2 minutes de chaque côté, jusqu’à ce qu’elle soit dorée.

**Retirer** de la poêle. Laisser refroidir et enlever délicatement le fil.

**Préparer** le bouillon de viande (diluer 1/2 cube de bouillon avec 500 ml l’eau chaude).

**Déposer** les paupiettes dans une casserole et couvrir avec le bouillon

**Ajouter** les feuilles de laurier, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure.

**Dans** un bol mélanger 1 cuillère à soupe de farine avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

**Verser** la préparation dans la casserole, mélanger délicatement et laissez cuire environ 30 minutes de plus.

**Servir** sans attendre avec l'accompagnement de votre choix : pommes de terre, pâtes, riz ou légumes.

**Smacznego !**