

Recettes de cuisine polonaise

En français



Kalafior

(Le chou-fleur)

Cette recette polonaise est un grand classique en Pologne.

Ingrédients :

- Chou-fleur 1
- Chapelure 5 c. à soupe
- Huile d'olive 2 c. à soupe

- Beurre 25 g
- Sel
- Poivre
- Sucre

Préparation :

Laver et détailler le chou-fleur en bouquets.

Plonger les bouquets dans l'eau bouillante salée et sucrée pendant 15 à 20 minutes.

Les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les égoutter.

Réserver.

Dans une poêle ou cocotte en fonte, faire dorer la chapelure.

Une fois bien colorée, ajouter l'huile d'olive et le beurre.

Une fois le beurre fondu, mélanger le tout pour obtenir une sauce homogène.

Saler et poivrer.

Ajouter les bouquets de choux fleurs et les enrober de cette préparation.

Servir sans attendre en plat ou en accompagnement.

Smaczneho !