**PRZ Wegan Bigos**

1 kg de choucroute + 1 kg de choux frais

1 carotte

3 feuilles de laurier

10 pruneaux

8 baies de genièvre

1/2 verre vin rouge sec

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

50 g de champignons séchés

1 gros oignon

1 tofu en cubes + 1 paquet de saucisses de soja

1/4 cuillère à c de gingembre

1/4 cuil à cde thym

1/4 cuill à c de cumin

1 cuill à s rase de moutarde + 1 cuill à café de miel

1 cuill à s de marjolaine

 huile pour la friture

Pour le tofu : une pincée d'ail séché, paprika, coriandre moulue, sauce de soja.

Couper et hacher choucroute et chou , rincer, jeter dans la marmite, couvrir d'eau (l’excédent s’évaporera)

 Ajouter champignons hachés, lavés et séchés, carottes râpées gros et oignon frit.

Puis le laurier, genièvre, cumin, thym, gingembre.

Cuire pendant env. 1 h, remuer occasionnellement.

 Faire bouillir le tofu  avec ail, sel, poivre et sauce de soja.

Puis égoutter, laisser refroidir, saupoudrer de poivre, ail et coriandre et faire frire dans un peu d'huile avec les saucisses de tofu.

Après env. 1 h de cuisson, ajouter les pruneaux. Cuire pendant environ 30 à 45 min.

 Remuer de temps en temps. Ajouter cubes de tofu, saucisses, vin, moutarde, miel, concentré de tomate et marjolaine. Saler, poivrer. Faire bouillir env. 30 min. C’est encore meilleur le lendemain…

**Pierogi ruskie** (pommes de terre, fromage et oignons)

 pour 50 pierogi:

 **pâte:** 500 g farine de blé 450 ou 500
 1/2 tasse d'eau chaude
 1/2 cuillère à café de Sel
 **farce:** 400 g de fromage blanc

 500 g PdT bouillies
     3 gros oignons blancs
     3 cuillères à soupe d'huile
     sel et poivre noir huile de colza

\*pâte: Mélanger farine, sel et eau, pétrir la pâte; couvrir avec un chiffon.

En fonction de la consistance ajouter farine ou eau.

La pâte doit être douce et souple.

 \*farce: Mouliner finement fromage et pommes de terre.

Peler et hacher l'oignon finement.

Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il ramollisse. Puis mélanger au fromage et pommes de terre.Saler et poivrer au goût.

 \*finition: Etaler la pâte en couche mince, puis y couper des cercles. Sur chaque disque appliquer une cuillère à soupe de farce puis agglutiner les bords.
  Faire bouillir de l'eau salée avec 1 cuill à s d'huile.

Y jeter les pierogi, faire bouillir 2 min (ils remontent à la surface).

Ensuite, les mettre sur une plaque légèrement huilée.
     Servir dans une poêle à frire ou avec du parmesan râpé finement.

***Salade de betteraves polonaise***

*Quelques betterave* ***cuites*** *et râpées , une cuillère à soupe de beurre et de farine, sel et poivre, une pincée de sucre , une cuillère de vinaigre*

*Faire fondre le beurre et ajouter la farine et laisser cuire une minute ou 2  et ensuite ajouter les betteraves râpées. Mélanger et assaisonner (sel, poivre ,sucre, vinaigre) et laisser cuire quelques minutes à feu doux..*