

La Cuisine Bulgare



Les recettes sont prévues pour 4 personnes, sauf autre indication.

Gâteaux

Gâteau au potiron

Ingredients :

1 kg de potiron pelé,
50 g de beurre,
2 œufs,
4 1/2 cuillères à soupe de sucre,
1 tasse à café d'amandes de noix broyées,
2 cuillères à soupe de chapelure,
1 cuillère à thé de cannelle,
2-3 cuillères à soupe de sucre glace,
1 tasse à thé de lait

La préparation :

1. Couper le potiron en morceaux que l'on fait revenir avec le beurre.
2. Verser le lait et battre le potiron en purée lisse.
3. Battre les jaunes d'œuf dans 3 cuillères à soupe de sucre et les mélanger aux noix, la chapelure, la cannelle et les blancs d'œufs battus à part avec 1 1/2 cuillère à soupe de sucre.
4. Ajouter ce mélange à la purée de potiron. Homogénéiser et verser dans un plat huilé.
5. Faire cuire dans un four modéré.
6. Saupoudrer le gâteau du sucre glace, le découper et le servir froid.

Gâteau aux noix

Ingrédients :

3 blancs d'œuf,
1/4 kg de sucre,
1/4 kg d'amandes de noix broyées,
3-4 g de vanille,
2 tasses à café d'amandes décortiquées.

La préparation :

1. Battre les blancs d'œufs en neige et les mélanger au sucre et aux noix.
2. Faire d'abord chauffer le mélange dans une marmite à feu vif tout en remuant. Réduire le feu.
3. Retirer le récipient du feu au bout de 5-6 minutes et ajouter la vanille.
4. Quand le mélange sera refroidi, former du mélange avec des mains humides des boules de la taille d'une noix. Planter une amande décortiquée dans chacune d'elles.
5. Dresser les « Gâteaux aux noix » dans un plat huilé et faire cuire au four modéré jusqu'à ce qu'ils deviennent roses.

Gâteau au miel

Ingrédients :

2 œufs,
2 cuillerées à soupe de miel,
1 tasse à thé d'huile de tournesol,
1 cuillerée à thé de bicarbonate de soude,
2 tasses à thé de farine,
1 tasse à café d'amandes de noix.

La préparation :

1. Préparer une pâte molle (qui ne doit pas coller) sur la table de cuisine à partir de la farine, les œufs battus, le miel, le sucre, l'huile et le bicarbonate de soude.
2. Former des boules de la taille d'une noix et planter sur chacune d'elle une amande de noix.
3. Faire cuire dans un four modéré jusqu'à ce que les « Gâteaux au miel » deviennent bruns.

Gâteau à la semoule

Ingrédients :

1/2 tasse à thé de beurre fondu (ou d'huile),
1 1/2 tasse à thé de semoule,
1 tasse à thé de sucre,
1/2 tasse à thé d'amandes de noix ou d'amandes broyées,
1 tasse à café de raisins secs,
1 cuillère à soupe de jus de citron,
2 tasses à thé d'eau

La préparation :

1. Faire dorer la semoule dans la graisse en remuant avec une cuillère en bois. Ajouter les noix (les amandes).
2. Ajouter le sirop bouillant préparé à partir du sucre, de l'eau et du jus de citron.
3. Verser les raisins secs en remuant sans cesse.
4. Dès que le mélange devient homogène, retirer la marmite du feu.
5. Verser le « Gâteau à la semoule » tant qu'il est chaud dans un plat rectangulaire. Le découper une fois refroidie.

Plats salés

Agneau à la sauce aromatique

Ingrédients pour le six personnes :

1 kg d'agneau
1/2 kg de yaourt,
7 cuillerées à soupe d'huile de tournesol,
3 cuillerées à soupe de farine,
1/2 cuillerée à thé de poivre noir moulu
5 œufs,
1 cuillerée à thé de paprika,
Sel

La préparation :

1. Désosser la viande et la couper en morceaux. Les faire bouillir dans de l'eau salée.
2. Sortir la viande et passer le bouillon au tamis.
3. Verser dans une grande marmite le yaourt, 3 cuillerées à soupe d'huile, la farine (préalablement grillée sur une poêle sèche et délayée dans 2 tasses à café d'eau tiède) et le poivre noir moulu.
4. Casser les œufs un par un au-dessus de marmite et les brouiller aussitôt avec une cuillère en bois.
5. Faire bouillir au feu doux en remuant de temps en temps avec la cuillère.
6. Au bout de 5-6 minutes verser du bouillon, autant pour que la sauce soit assez dense.
7. Continuer de faire bouillir en renforçant le feu. Dès que la sauce passe à l'ébullition, retirer la marmite du feu et remuer jusqu'à ce que la sauce se refroidisse. Ajouter alors la viande.
8. Dans un récipient à part et dans 4 cuillerée à soupe d'huile faire sauter le paprika et le verser sur le plat au moment de servir.

Jarret de veau au four

Ingrédients :

1 jarret de veau,
1 cuillerée à thé de poivre noir,
6-7 gousses d'ail,
1 cuillerée à thé de sarriette broyée,
1 tasse à café d'huile de tournesol,
1 tasse à thé de vin rouge,
Sel

La préparation :

1. Faire bouillir le jarret jusqu'à ce que la viande s'attendrisse et puisse se séparer de l'os.
2. Une fois la viande refroidie, la désosser et l'aplatir comme un steak.
3. Assaisonner avec du sel au goût, le poivre noir moulu, la sarriette et l'ail écrasé étalé en couche mince.
4. Enrouler la viande, la ficeler (ou l'épingler dans les deux extrémités) et la placer dans un plat.
5. Verser l'huile, 1 tasse à café d'eau et le vin rouge.
6. Faire cuire dans un four modéré en arrosant de temps en temps le rouleau avec la sauce du plat.
7. Servir le jarret découpé en morceaux arrosés avec la sauce de la cuisson.

☞ *Une garniture de pommes de terre bouillies est recommandée.*

Plat à la manière des monastères avec viande de porc

Ingrédients :

600 g de porc désossé,
4-5 oignons,
1/2 kg de pomme de terre,
1/2 de courgettes,
1 tête à l'ail,
10-12 grains de poivre noir,
2 feuilles de laurier,
Sel, 1 botte de persil,
1 tasse à café de graisse (saindoux ou huile de tournesol)

La préparation :

1. Couper la viande en morceaux que l'on fait revenir dans la graisse et les passer dans le marmite en terre cuite ou dans un plat.
2. Dans la même graisse faire revenir l'oignon émincé et le verser aussi dans la marmite (respectivement dans le plat).
3. Faire revenir et ajouter dans la récipient consécutivement les pommes de terres, le courgettes.
4. Assaisonner le mélange des gousses d'ail pilées avec un peu de sel, les grains de poivre noir, les feuilles de laurier et le persil haché.
5. Bien remuer les ingrédients et, si le plat n'a pas de couvercle, bien envelopper avec une feuille d'aluminium pour assurer l'étanchéité - passer les extrémité de la feuille au-dessous du récipient.
6. Au début faire cuir à feu doux, ensuite augmenter le feu. Le plat est sensé être prêt dès qu'il reste en graisse.

Boulettes de viande hachée à la sauce

Ingrédients :

$\frac{3}{4}$ de viande hachée,
3 oignons, 1 œuf,
1 tranche de pain blanc rassis,
 $\frac{3}{4}$ botte de persil,
 $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de poivre noir moulu,
1 tasse à café de farine,
1 tasse à café d'huile de tournesol,
1 carotte, 1 un morceau de céleri,
1 cuillerée à thé de concentré de tomates,
1 cuillerée à thé de paprika,
3 poivrons crus (ou de pickles) ,3 pommes de terre,
2-3 tomates (fraîches ou de conserve), Sel

La préparation :

1. Mélanger la viande avec 1 oignon haché, le pain (préalablement tremper dans de l'eau ou du lait et essoré à travers un tamis), l'œuf battu, le persil haché, le poivre noir et le sel au goût.
2. Bien pétrir le mélange. Les mains mouillées d'eau, en prendre environ 70-80 g, former des boulettes et les presser légèrement entre les paumes des mains afin de leur conférer une forme ellipsoïdale. Rouler-les dans la farine et les faire frire à moitié dans de l'huile très chauffée.
3. Sortir les boulettes et dans la graisse faire revenir 2 oignons coupés finement et la carotte et le morceau de céleri coupés en gros dès.
4. Ajouter 1 cuillerée à soupe de farine (préalablement grillée sur une poêle sèche et délayée dans 1 tasse à café d'eau chaude). Mettre le concentré de tomates (délayé dans 1 tasse à café d'eau chaude). Assaisonner du poivre noir et verser aussitôt 2 tasses à café d'eau chaude.
5. Renforcer le feu. Dès que la sauce passe à ébullition, ajouter les poivrons - épépinés et coupés en rondelles fines, les pommes de terre coupées en dès et les boulettes frites à moitié.
6. Assaisonner de sel et léser mijoter sous couvert pendant une vingtaine de minutes.
7. On peut transvaser le plat dans un autre récipient, dresser dessus les tomates coupées en rondelles minces et faire saisir au four pendant $\frac{1}{4}$ h'heure.

🔔 Sur la préparation de la viande hachée :

La viande hachée préparée à oignon doit être traitée thermiquement jusqu'à 3 heures après l'ajout de l'oignon. Le pain ajouté doit être rassis et doit être trempé dans de l'eau ou le mieux - dans le lait, au moins $\frac{1}{2}$ heure. Pour l'essorer, se servir d'un tamis sans l'écraser pour ne pas obtenir une boule de pain. Si pour la préparation du plat on se sert de plus de 5-6 œufs, sur les œufs suivants on prélève uniquement les blancs d'œuf, les jaunes d'œuf étant utilisés à d'autres fins.

Poivrons verts farcis

Ingrédients :

10-12 poivrons verts grands et larges,
1/2 kg de viande hachée,
2 oignons,
6 cuillerée à soupe d'huile de tournesol,
3 cuillerées à soupe de riz,
2 tomates,
1/2 cuillerée à thé de poivre noir moulu,
1 cuillerée à thé de paprika,
Sel

En été il convient de préparer des poivrons verts et en automne - des poivrons rouges.

La préparation :

1. Équeuter et épépiner les poivrons en faisant attention de ne pas les déchirer.
2. Faire revenir l'oignon coupé en petits morceaux dans 5 cuillerées à soupe d'huile jusqu'à ce qu'il se dore. Ajouter le riz avec 1 tasse à café d'eau chaude. Faire frire pendant 4-5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Ajouter les tomates pelées et râpées et les faire également revenir au feu modéré pendant une dizaine de minutes. Mettre la viande et assaisonner de sel et de poivre noir. Garder le récipient sur le feu en remuant avec la cuillère jusqu'à ce que la viande se blanchisse sans frire. Si le mélange devient très épais, verser un peu d'eau chaude.
3. Retirer du feu, attendre que le mélange refroidisse et farcir les poivrons en laissant de la place pour le riz qui va gonfler et gagner du volume.
4. Dresser les poivrons dans une marmite basse. On évite ainsi de les presser avec une assiette. Verser de l'eau jusqu'à la moitié de la hauteur des poivrons et faire cuire sous couvert au feu doux en ajoutant de temps en temps un peu d'eau chaude.
5. Le plat est censé être prêt quand le riz se ramollit et se gonfle. Faire revenir alors le paprika dans 1 cuillerée à soupe d'huile et verser en filet sur les poivrons sans remuer mais juste secouer légèrement la marmite.

Servir les poivrons avec du yaourt !

Dinde à l'étouffée aux pruneaux

Ingrédients :

1 kg de viande de dinde,
1 1/2 tasse à café d'huile de tournesol,
3 oignons,
1 cuillerée à thé de concentré de tomates,
1 cuillerée à thé de paprika,
1 cuillerée à soupe de farine,
1 double poignée de pruneaux,
Sel

La préparation :

1. Faire rissoler la viande coupée en portions dans l'huile.
2. Ajouter et faire revenir l'oignon finement coupé.
3. Ajouter le concentré de tomates délayé dans 1 tasse à café d'eau chaude. Quand il devient friable, verser la quantité d'eau chaude nécessaire pour couvrir la viande.
4. Faire cuire à la l'étouffée sous couvert au feu doux jusqu'à l'attendrissement de la viande.
5. Assaisonner du paprika et ajouter la farine (préalablement grillée sur une poêle sèche et délayée dans 1 tasse à café d'eau tiède). Saler et poursuivre la cuisson au feu doux.
6. Quand la viande sera entièrement attendrie, ajouter les pruneaux trempés auparavant dans de l'eau chaude pendant 1 heure et dénoyautés. Finir de cuire une dizaine de minutes.

BON APPÉTIT !