

La Cuisine Suédoise



MAT I SVERIGE

Quelles sont les habitudes gastronomiques de la Suède ?

Que mange-t-on dans ce petit pays scandinave
qui ne compte que 10 millions d'habitants ?

Cette exposition vous est proposée par les élèves de Première
option suédois du lycée Victor Hugo.

(Enseignante : Élise Devieille)



Les Horaires de Repas

MATTIDER

FRUKOST

Le petit-déjeuner : vers 6-7h. Sucré ou salé : porridge d'avoine, fruits secs et frais, céréales au lait fermenté ou au yaourt, tartines au fromage ou à la charcuterie, œuf dur, thé ou café. C'est le repas le plus important pour beaucoup de Suédois.



FRUKOST
Thé, tartines, yaourt aux amandes
et œuf dur

LUNCH

Le déjeuner : assez tôt, dès 11h et jusqu'à 12h30. Assez léger : généralement une soupe, une salade ou une tartine aux crevettes et aux crudités, ou au fromage et à la charcuterie. Pas de dessert, souvent un biscuit avec le café.



LUNCH
Tartine aux crevettes

MIDDAG

Le dîner : très tôt, entre 17h et 18h30 dans les familles avec des enfants jeunes (qui rentrent de l'école au plus tard vers 15h et qui commencent à avoir faim !), mais jusqu'à 20h quand on est adulte. On mange un plat chaud comme un ragoût de viande, un gratin de poisson, une soupe de fruits de mer, une volaille au four, des boulettes de viande...



MIDDAG
Boulettes de viande aux airelles

FIKA

La pause café d'environ 15 min, a lieu plusieurs fois par jour : vers 10h le matin, vers 15h l'après-midi, et souvent vers 21h30 le soir !



FIKA
Un petit pain à la cannelle et un café

Une Alimentation Saine

NYTTIG MAT

Malgré la passion des Suédois pour les chips, les sodas, les bonbons et le délicieux *fika* (goûter suédois), la Suède reste un pays où les habitants sont en bonne santé et cela est peut-être dû à leur appétit pour tout ce qui est *nyttigt*.

Le mot *nyttigt*, qui signifie en suédois à la fois "sain", "utile" et "bon", fait référence à un mode de vie permettant d'avoir la meilleure santé possible (*hälsosamt*).

Cela passe bien sûr par une alimentation équilibrée, avec une consommation régulière de fruits et légumes (souvent issus de l'agriculture biologique), de céréales, de produits laitiers (83 litres de lait par an et par Suédois, contre 53 litres par Français), mais aussi par une pratique des activités extérieures et du sport (notamment de la gymnastique suédoise, la marche, le footing et la musculation) et par l'arrêt du tabac (13% des Suédois de plus de 15 ans fument, contre 24% des Français).

Inès Legrand

Barn
älskar
grönt *



* Les enfants adorent ce qui est vert
** Des snacks bons pour la santé

Fika

Une Pause Café Typiquement Suédoise

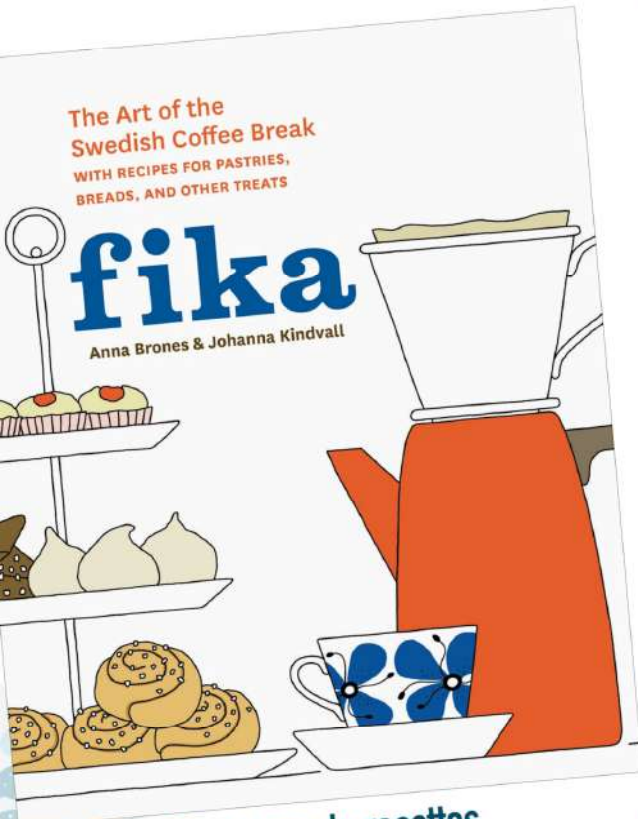
Le *fika* est une pause café sacrée pour les Suédois. Cette pause a lieu en général en milieu de matinée et d'après-midi. Les Suédois peuvent même aller jusqu'à 3 *fika* dans la journée. Pas étonnant alors d'apprendre que ce sont les deuxièmes plus gros consommateurs de café dans le monde.

Le *fika* est traditionnellement composé d'un café avec une part de gâteau, un petit pain à la cannelle ou quelques biscuits, mais peut également être une collation salée. Quand on dîne vers 18h, les soirées sont longues, et vers 22h, on peut apprécier une tartine de pain croustillant au fromage et aux rondelles de concombre, et un thé ou un verre de lait sur un petit plateau devant la télé.

Mais le *fika* est bien plus qu'un goûter : cette pause permet de bavarder de tout et de rien pour se détendre sur son lieu de travail, par exemple, mais aussi d'échanger des idées. Pas de journée sans *fika* pour les Suédois, qui se trouvent plus productifs et efficaces après cette pause café. Il permet aussi d'apprendre à connaître quelqu'un : pour un premier rendez-vous, rien de tel qu'un "goûter en amoureux" pour voir si l'étincelle prend !

Il n'y a presque pas de boulangeries en Suède, mais beaucoup de *fikaställe*, sortes de cafés / salons de thé où l'on se retrouve entre amis ou en famille pour boire un café et manger un petit morceau. Vous êtes de passage à Paris ? Laissez-vous tenter par un *fika* au café de l'Institut Suédois, dans le quartier du Marais !
(Café suédois, 11 rue Payenne, Paris 3ème arrondissement).

Selvane Gaudin



Fika, Livre de recettes



Fika, Goûter traditionnel



Où prendre un *fika* à Paris ?
Au café de l'Institut Suédois

Manger Végétarien

ÄTA VEGETARISKT

Le fait d'être végétarien en Suède est beaucoup plus répandu qu'en France. En effet, 10% des Suédois sont végétariens contre moins de 2% des Français. De plus, de nombreux Suédois aiment la nourriture végétarienne et se passent volontiers de viande ou de poisson plusieurs repas par semaine.

Les Suédois mènent une politique active sur le sujet : dès le début des années 2000, les écoles ont instauré un choix de menu végétarien dans les cantines, et tous les restaurants font aujourd'hui de même, proposant des salades de lentilles, de pois chiches ou du soja pour couvrir les apports en protéines.

Il est très simple d'être pescétarien (végétariens mangeant du poisson) en Suède, mais il est aussi de plus en plus courant d'être végétalien (ou vegan, ne mangeant aucun produit d'origine animale, ni miel, ni lait, ni œufs). Les Suédois justifient leur choix par leur intérêt pour la cause animale, et bien souvent par des convictions écologistes, la production de viande étant très polluante.



Le Cocooning du Vendredi

FREDAGSMYS

Le *Fredagsmys*, ou "cocooning du vendredi", est une tradition existant depuis une vingtaine d'années, qui marque aujourd'hui la vie des familles suédoises. Il consiste simplement à se réunir en famille ou entre amis, pour décompresser juste avant le week-end, et regarder la télévision ensemble autour de boissons et de choses simples qui se mangent souvent avec les doigts (*plockmat*), comme des chips, des tacos (un plat désormais typiquement suédois !) et bien sûr, des bonbons achetés au kilo.



Le rayon des bonbons dans un supermarché



L'égalité s'invite à table

JÄMSTÄLLDHET VID BORDET

En Suède, l'égalité des sexes est une question importante et très débattue dans la société. Dans la cuisine, on attend que les garçons mettent la table autant que les filles, fassent autant la vaisselle et préparent aussi souvent à manger. Au restaurant ou dans les cafés, la galanterie est considérée comme complètement ringarde : si en France, un homme galant paie l'addition, en Suède cet acte est jugé comme sexiste.

Pourquoi ? Parce la galanterie ne va que dans un sens : ce sont les hommes qui sont censés être généreux envers les femmes, pas l'inverse ! Cela prouve, selon les Suédois, qu'il ne s'agit pas d'une marque sincère de générosité. Si on est vraiment sympa, on ne réserve pas sa gentillesse (payer le resto, ouvrir les portes . . .) aux personnes de sexe féminin, et on trouve normal que les femmes puissent le faire aussi !

Il est donc courant en Suède de voir une femme régler la note, et encore plus de partager l'addition afin que tout le monde soit à égalité.

Kim Mauger



Les Boulettes de Viande

KÖTTBULLAR

[prononcez « cheutt bulllllar »]

C'est un délicieux repas que tous les Suédois connaissent et mangent très souvent. Les boulettes de viande sont un plat importé du Moyen-Orient au Moyen Âge qui s'est peu à peu inséré dans la cuisine suédoise, au point d'en devenir aujourd'hui le plat national.

Elles sont traditionnellement accompagnées de pommes de terres, de sauce brune et de confiture d'airelles, un fruit rouge cueilli en forêt.

La confiture d'airelles sert de ketchup aux Suédois et donne au plat un goût sucré-salé un tout petit peu aigre.

C'est vraiment délicieux et bon pour la santé.



Boulettes de viande aux airelles



Les Köttbullar dans un livre de recette



Préparation des boulettes de viande



Le plat national en Suède

Bastien Robert

Le Hareng

SILL / STRÖMMING

Ce poisson est l'un des fondements de la gastronomie suédoise.

Le hareng se consomme sous plusieurs formes : grillé, fumé, mariné (*inlagd sill*) et même... fermenté.

Si le *surströmming* (hareng fermenté) dégage une odeur pestilentielle, son goût n'est pourtant pas plus radical que celui d'un camembert.

Le hareng peut s'accompagner de pommes de terres, et se déguste aux repas festifs comme au quotidien.

Smaklig måltid ! : bon appétit



Hareng fermenté



Hareng Grillé



Hareng Mariné



L'Élan et le Renne

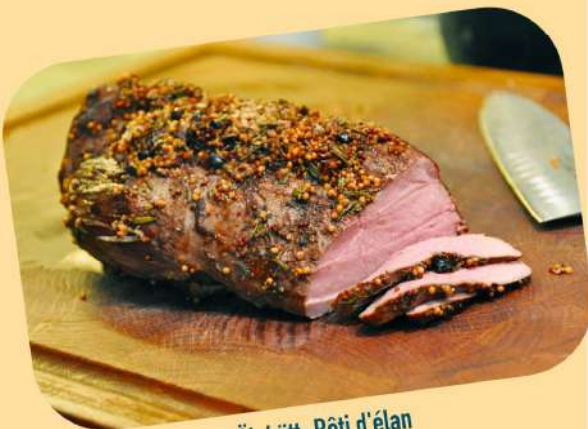
ÄLG OCH REN

Ne pas confondre :

- L'élan est un gros animal sauvage qui vit la plupart du temps de façon solitaire en forêt.
- Le renne est un animal d'élevage plus petit qui vit en troupeau dans le nord de la Suède, élevé par le peuple autochtone Same.

Les viandes d'élan et de renne sont des viandes typiques du nord de la Suède même si elles sont de moins en moins consommées. Leurs goûts sont très similaires et se rapprochent beaucoup de celui du gibier. Elles se cuisinent en ragoûts, en filets, en rôtis, mais aussi en saucisse, fumée ou séchée.

Justinien Lelion



Älgkött : Rôti d'élan



Renskav : Ragoût de renne

Le Pain Suédois

SVENSKT BRÖD

Du temps où les Suédois faisaient leur propre pain, on cherchait à fabriquer un pain facile à conserver. C'est ainsi qu'est né le *knäckebröd*, un fin pain de seigle, cuit puis séché de manière à qu'il devienne croustillant. En Suède, on en mange aujourd'hui 4 kg par an et par personne.

Si le pain croustillant est désormais stocké dans des contenants hermétiques quand il est commercialisé par la désormais célèbre marque Wasa (du nom de la dynastie de rois suédois), à l'origine, on faisait des tranches rondes avec un trou au milieu pour pouvoir les suspendre au-dessus du four et les garder au sec.

Le *knäckebröd*, ainsi que les *krispröller* (petits pains grillés), le pain frais et le pain polaire, se dégustent en tartines, au petit-déjeuner, en accompagnement d'un repas, ou comme collation quand on a un petit creux dans la journée.

On y tartine du beurre salé ou du fromage frais, et on y dispose des rondelles de concombre, de fines lamelles de fromage découpées grâce au *osthyvel* (ustensile indispensable présent dans toutes les cuisines suédoises !), des tranches d'œuf dur ou de fruits, de la charcuterie ou du saumon fumé...



Des tartines de pain croustillant.



Le fameux *osthyvel*, trancheur de fromage.



Différentes sortes de pain suédois.

Repas de Fête

FESTMAT

Les principales fêtes suédoises sont la *Midsommar* (vers le 20 juin, fête du solstice d'été), la *Sankta Lucia* (le 13 décembre, fête de la lumière avant les semaines de nuit complète dans le grand nord), Pâques (*Påsk*) et Noël (*Jul*).

Les repas traditionnels de fête en Suède prennent la forme d'un *smörgåsbord*, un buffet généreux et varié où l'on se sert soi-même, ce qui permet à tout le monde de profiter de l'ambiance autour de la table. On y trouve :

DES POISSONS

Les harengs marinés (marinades à la moutarde, aux oignons, ou aigre-douce...), le saumon (fumé, mariné, à l'aneth...), les cocktail de crevettes (toast Skagen).

DES PLATS CHAUDS

Le jambon de Noël (*julskinka*), les boulettes de viande (*köttbullar*), la tentation de Jansson (*Janssons frestelse* : gratin de pommes de terres à la crème, oignons et anchois marinés non salés), l'agneau aux asperges (à Pâques)

DES VIANDES FROIDES

Pâtés et saucisses (de porc, de renne ou d'élan !)

DES ACCOMPAGNEMENTS

Du pain (à la farine complète, de seigle ou de pomme de terre, en tranches fraîches ou séchées, avec du fromage en fines lamelles...), des pommes de terre (chaudes ou froides en salade) et des salades de chou rouge ou de betterave.

DESSERT

Des biscuits aux épices (*pepparkakor*), des brioches au safran (*lussekatter*), du riz au lait à la cannelle (servi avec de la confiture et de la crème fouettée), mais aussi, pour la fête du solstice d'été (*midsommar*, l'équivalent de la Saint Jean en France), les premières fraises de la saison accompagnées de beaucoup de crème fouettée.

BOISSONS DE FÊTES

Pour les enfants, le *julmust* de Noël (ou *påskmust* à Pâques) est une sorte de "coca" aux épices. On sert aussi des boissons à base de baies et de fleurs (myrtilles, airelles, fleur de sureau). Pour les adultes, on sert pendant l'hiver le *glögg* (vin chaud épicé servi avec quelques raisins secs et amandes effilées), et des petits verres de *snaps* (eau de vie) au cours du repas, précédés à chaque fois d'une chanson.



Les Épices Suédoises

KRYDDOR

Le *julmust*, cola typiquement suédois dont la recette est secrète et compte une trentaine d'ingrédients, dont houblon, malt, caramel, clou de girofle et gingembre. À Noël, le *julmust* est la boisson la plus vendue en Suède, devant le Coca Cola !

Le *glögg* est un vin chaud traditionnellement servi en fin d'année. Il est aromatisé aux écorces d'orange, à la cannelle, à l'anis, et au clou de girofle.

Les *kanelbullar*, petits pains briochés à la cannelle. On les trouve partout en Suède, ils sont parfaits pour accompagner un café.

Les *pepparkakor*, biscuits au gingembre. La légende dit que si l'on fait un vœu, puis qu'on donne un petit coup au centre du biscuit avec son doigt et qu'il se casse en trois, le vœu se réalise.

Les *lussekatter*, brioches au safran en forme de queue de chat. On les mange le 13 décembre, à l'occasion de la fête de la lumière (*Sankta Lucia*).

Le jambon de Noël (*julskinka*) est souvent enrobé d'une croute caramélisée au clou de girofle et à l'anis.

L'une des marinades traditionnelles du hareng est une saumure au poivre giroflé (appelé également « quatre-épices » ou « poivre de la Jamaïque »).



Julmust



Glögg



Kanelbullar



Pepparkaka



Lussekatter



Julskinka



Hareng et anchois marinés

Les Baies :

Des Mini-Fruits Délicieux !



Björnbär
(Mûres)



Jordgubbar
(Fraises)



Vindruva
(Raisin)



Hallon
(Framboise)



Hjortron
(Mûre Boréale)



Lingon
(Airelles)

BÄR

[prononcez « bèrr » en roulant le r]

Les baies constituent une part importante de la gastronomie en Suède.

Ce sont quasiment les seuls fruits qui poussent dans le pays, à cause du long hiver. Les Suédois mangent des baies en accompagnement avec la viande ou le poisson, mais aussi en dessert.

Parmi elles, les fraises, les fraises sauvages, les mûres, les framboises et les myrtilles, mais il existe d'autres sortes méconnues en France, comme la *hjortron*, appelée en français "mûre boréale" car elle ne pousse qu'au nord du cercle polaire.



Röda Vinbär
(Groseilles)



Svarta Vinbär
(Cassis)



Skogshallon
(Framboises Sauvages)



Blåbär
(Myrtilles)



Smultron
(Fraises Sauvages)



Tranbär
(Canneberge)

Emmanuelle Bertouille

Les Pâtisseries Suédoises

BAKELSER

Les Suédois consomment très peu de desserts, préférant réserver les pâtisseries et autres sucreries à leurs pauses café (le fika, collation qui ponctue leurs journées 2 à 3 fois par jour). Cependant, lors des fêtes traditionnelles, on prépare un dessert spécifique pour l'occasion..

Les lussekatter sont servis à l'occasion de la fête de la lumière (le 13 décembre, jour de Sainte-Lucie). Il s'agit de petites brioches au safran, que l'on mange en buvant du café ou du vin chaud (le glögg).

Le *prinsesstårta* ou "gâteau de la princesse", est la pâtisserie préférée de la Princesse Victoria (héritière de la couronne suédoise). Il s'agit d'une génoise à la crème recouverte de pâte d'amande verte.

Le *semla*, traditionnellement servi au moment de Mardi-Gras, est un petit pain brioché fourré à la pâte d'amande et recouvert de crème fouettée. On le mange parfois en le trempant dans du lait chaud. Selon la légende, cette pâtisserie aurait été à l'origine de la mort du roi suédois Adolf Fredrik. En effet celui-ci après un copieux repas aurait repris de ce dessert 14 fois ! Comme quoi, il ne faut jamais abuser des bonnes choses !

Pour finir sur une petite note salée assez originale, voici le *smörgåstårta* ou "gâteau-sandwich" ! Il se compose de plusieurs couches de pain brioché sur lequel on étale une sauce crémeuse à la mayonnaise, souvent à l'aneth, puis on dépose des crevettes, du saumon fumé ou des œufs de poisson, des rondelles de concombre, de tomate et de citron, des tranches d'œuf dur, des lamelles de fromage.



Lussekatter et vin chaud



Prinsesstårta



Semla



Smörgåstårta