

La gastronomie Européenne

Scandinavie



Données locales

Superficie : 244 119 km²

Population : Norvège 4,2 Mhab, Finlande 5 Mhab, Danemark 5,1 M hab, Suède 8,4 M hab

Capitale : Oslo (Norvège), Stockholm (Suède), Helsinki (Finlande), Copenhague (Danemark)

Langue officielle : norvégien, finnois, suédois, danois

Agriculture

Pêche	Harengs, cabillauds, saumons, écrevisses, truites, anguilles
Végétaux	Fruits : baies : myrtilles, airelles, etc. Légumes : Champignons des bois, carottes Lammejordsgulerosod (IGP), pomme de terre Lapin Puikula (IGP), choux, asperges, betteraves
Animaux	Elevage : rennes, oies, porcs, boeufs, moutons Gibier : rennes, canards, oies sauvages, poules des neiges, faisans
Autres	Plantes aromatiques : aneth, cumin, coriandre, estragon, cerfeuil, fenouil

Principales Spécialités Culinaires

Entrées

- **Gravad Lax** : saumon cru mariné.
- **Smörgåsbord** : grand buffet avec harengs marinés, anguille fumée, charcuteries.
- **Salade de crevettes aux asperges** : crevettes, asperges, mayonnaise, aneth.
- **Assiette nordique** : assortiment de poissons fumés.

Plats

- **Saumon à la danoise** : saumon farci et mariné à l'aneth, sucre et poivre
- **Pommes de terre au four aux oeufs de saumon**
- **Oie farcie** : oie farcie aux pruneaux.
- **Carré de porc au chou rouge et pommes caramélisées**
- **Rosvopaisti** : rôti d'agneau cuit sous la cendre
- **Noisettes de rennes aux morilles** : renne, morilles, crème
- **Canard à la Finlandaise** : canard, lard, airelles, bleu, crème
- **Bidos** : ragoût de rennes

Desserts

- **Gâteau scanien aux pommes** : pommes, chapelure, sucre, crème
- **Roedgroed** : soupe de fruits rouges
- **Entremets danois** : pommes, macarons, amandes, crème
- **Gelée de rhubarbe**

Éléments de décoration

Placer ce menu à thème vers le moment de Noël.

- Serveur, Serveuse** : en priorité du rouge et du blanc
- Décor** : filets de pêche, ronds de sapin, objets vikings
- Couleurs** : rouge et blanc, bleu et blanc
- Musiques scandinaves** : instruments typiques (Hardingfele, Nyckelharpa)

Divers, pour information

Le glögi (Vin chaud épicé) :
En Finlande, le mois de Noël est convivial et les amis sont invités à boire le glögi, vin chaud sucré épicé dès qu'ils franchissent la porte pour se réchauffer. Pour 6 verres : 1 l de vin rouge, 5 clous de girofle, 1 bâton de cannelle, 1 dl de sucre, 50 gr d'amandes pelées, 50 gr de raisins secs, 1 dl de vodka (facultatif). Verser le vin rouge dans une casserole ; ajouter les clous de girofle, la cannelle et le sucre ; chauffer le mélange et laisser sur le feu pendant 10 minutes sans porter à ébullition. Ajouter l'alcool, filtrer et servir bien chaud avec quelques amandes et raisins.

Situation géographique :

Les pays Scandinaves se composent du Danemark, de la Suède, de la Norvège et de la Finlande, le tout regroupant un total de 22,7 millions d'habitants. L'ensemble de ces pays constitue la partie nord de l'Europe de l'ouest, séparée du bloc sud par la mer du nord et la mer Baltique. La Finlande partage sa frontière avec la Russie, tandis que la partie qui borde l'océan Atlantique est très découpée (caps, îles), et est entaillée de profondes vallées glaciaires. Toute la partie nord est marquée par les glaciations quaternaires : bourrelets morainiques, lacs innombrables, cours d'eau à rapides, vallées en auge, glaciers résiduels (non représentés sur la carte).

Généralités :

Climat :

Les pays scandinaves se partagent le climat le plus rude de l'Europe avec des hivers très rigoureux et longs, le climat est plus humide à l'ouest et devient continental à l'est.

Economie :

Les pays Scandinaves exploitent leurs ressources naturelles : nombreux minerais, bois, pétrole, pêche. Aujourd'hui l'industrie (produits manufacturés et sidérurgie) et les produits de la sylviculture constituent les ressources principales. La partie sud, possédant un climat plus propice, renferme des cultures et de l'élevage.

Habitudes alimentaires :

Petit déjeuner : complet et copieux : flocons d'avoine, céréales, fromages, tartines, confiture avec thé et café. **Déjeuner** : il se prend à 12h30, c'est un repas léger qui se compose de tranches de pain garnies ou d'un plat chaud. Un verre de bière accompagne le repas. **Gôûter** : c'est un en-cas pris dans l'après-midi et composé de pain et fromage. **Dîner** : assez léger, il se compose d'un plat de viande ou poisson et d'un fruit ou d'un fromage.

Produits marqueurs

- **Rennes**
- **Saumon, cabillaud**
- **Hareng, anguilles**
- **Airelles, myrtilles**
- **Framboises, mûres**
- **Bière**
- **Aquavit (eau de vie de grains)**

Fromages (A.O.P. / I.G.P.)*

Nom	Famille	Lait
Danablu*	Pâte persillée	Vache
Esrom*	Pâte molle	Vache
Svecia*	Pâte pressée non-cuite	Vache
Kryddost	Pâte pressée non-cuite	Vache
Danbo	Pâte pressée non-cuite	Vache
Gjetöst	Pâte pressée	Vache / chèvre
Sansoe	Formage frais	Vache

Spécialités

Boulangerie, pâtisserie : pains suédois aux céréales, *Kransekage* (pièce montée de pâte briochée et pâte d'amandes), *joululeipä* (tour de pains au froment et seigle), *pulla* (petite brioche ronde), *wienerbrød* (pâte feuilletée, pâte d'amandes, cannelle), *kukko* (pain de seigle fourré).

Boissons

- **Bières** : nombreuses et variées, blondes ou brunes (Carlsberg, Tuborg)
- **Aquavit** : eau de vie parfumée au cumin, coriandre, fenouil, et anis.
- **Vodka finlandaise**
- **Cheery Peter Heering** : liqueur de cerise
- **Glögi** : vin chaud épicé (Finlande)
- **Punch doux à l'arak** (Suède)

Accords mets et vins

- **Apéritif** -> Bière, glögi
- **Smörgåsbord** -> Aquavit
- **Saumon à la danoise** -> A.O.C. Sancerre
- **Noisettes de renne aux morilles** -> A.O.C. Côtes de Nuits
- **Roedgroed** -> A.O.C. Crémant d'Alsace
- **Digestif** -> Cheery Peter Heering