

Gravad lax



Photo: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Le saumon mariné se sert de préférence avec une sauce à la moutarde d'origine française. De même que le hareng, le saumon mariné éveillait autrefois la méfiance des touristes. Manger du poisson cru ? N'est-ce pas risqué ? Aujourd'hui, le saumon mariné est apprécié un peu partout dans le monde, et même en France, cette délicatesse salée-sucrée au parfum d'aneth est connue sous son nom suédois abrégé de gravlax.

Le saumon mariné a toujours sa place sur le smörgåsbord, mais on fait peut-être mieux justice à sa fine saveur en prenant quelques minces tranches pour les déguster sans rien d'autre. Il est parfait en entrée.

Sill



Photo : Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Une assiette de harengs, *silltallrik*, est un peu une variété miniature de l'imposant buffet traditionnel de harengs. Le hareng gras de la mer du Nord était une des bases de l'alimentation suédoise, et pour qu'il se conserve longtemps, on le salait cru.

Les filets dessalés, marinés au vinaigre blanc, peuvent se décliner à l'infini. Les plus classiques sont le hareng à l'oignon, le hareng aux quatre épices et le hareng à la moutarde, mais ces dernières années d'autres assaisonnements sont devenus populaires, par exemple l'ail.

L'accompagnement est simple, car le hareng est évidemment l'essentiel. Si on le souhaite, on peut par exemple le servir avec un bon fromage, un peu de crème aigre, une tranche de craque-pain et/ou quelques pommes de terre à l'eau.

Janssons frestelse



Photo: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Janssons frestelse, ce gratin aux anchois, littéralement « la tentation de Jansson », tiendrait son nom de Pelle Jansson, chanteur d'opéra et gourmet des premières années du XXe siècle. Quoi qu'il en soit, la recette n'a été publiée pour la première fois que dans les années 1940 et n'a pas tardé à devenir un classique de la table de Noël. Mais rien n'empêche évidemment d'en manger à n'importe quel moment de l'année. N'est-il pas remarquable que quelque chose d'aussi simple qu'un gratin à base de pommes de terre, d'oignon, d'anchois et de crème puisse avoir un goût aussi divin ?

Raggmunk



Photo : Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Ces galettes de pommes de terre, *Raggmunkar*, sont rissolées au beurre et servies avec du lard frit et des aïelles. Les pommes de terre nouvelles ne conviennent pas pour cette recette, car les primeurs du début de l'été ne sont pas assez riches en amidon pour faire des galettes qui tiennent. Peu importe d'ailleurs puisqu'il s'agit d'un plat d'hiver typique, fait pour réconforter par les temps froids.

Plus la galette est croustillante sur les bords, plus elle est savoureuse. Le secret est de ne pas prendre une

couche de pâte trop épaisse. Et si on ajoute un peu d'oignon râpé dans la pâte, on les appelle des galettes françaises.

Biff à la Lindström



Photo : Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Biff à la Lindström, ce classique de la cuisine suédoise est au départ d'inspiration russe. Mariant la douceur des betteraves rouges et le sel des câpres, ce steak haché a été introduit en Suède en 1862 par un certain Henrik Lindström, né et élevé à Saint-Pétersbourg dans une famille suédoise. Dans un restaurant du sud-est de la Suède, à Kalmar, Lindström avait demandé qu'on lui prépare sa recette préférée, et de là, elle s'est répandue dans tout le pays.

En format réduit, la bouchée aux betteraves rouges est parmi les délices du smörgåsbord, et c'est ainsi que le nom de Lindström a fait le tour du monde.

Viltwallenbergare



Photo : Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Viltwallenbergare, ce palet de gibier est un hommage au généreux garde-manger qu'offre la vaste forêt suédoise. Élan, chevreuil, cerf, lièvre et gibier de plume ... Dès qu'on s'éloigne un peu des grandes villes, on ne tarde pas à découvrir qu'il y a en Suède une foule de gens dont le congélateur est rempli de gibier.

Cette onctueuse gourmandise, qui tient son nom de la dynastie financière des Wallenberg, se prépare souvent avec du veau.

Kavring et knäckebröd

par Lena Katarina Swanberg et Carl Jan Granqvist



Photo: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Pain de seigle et craque-pain figurent normalement sur chaque smörgåsbord. Tous deux sont l'illustration d'une culture alimentaire née du besoin d'avoir des denrées qui se conservent. Le *kavring* est un pain de seigle noir à mie serrée, très savoureux. Le *knäckebröd*, c'est-à-dire craque-pain ou pain dur, est aussi le plus souvent à base de seigle. La pâte est étalée en grandes galettes qui sont séchées après cuisson – autant pour la saveur que pour la conservation.

Les variétés locales de kavring et de craque-pain sont innombrables. Une spécialité typique du Norrland est le *tunnbröd* ou pain mince, dont la pâte est étalée en couche très fine, et qui peut être dur ou tendre.

Kanelbullar

par Lena Katarina Swanberg et Carl Jan Granqvist



Photo: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Les petits pains à la cannelle, *kanelbullar*, sont de toutes les invitations au café, ces goûters qui sont devenus à l'âge d'or de la pâtisserie faite à la maison des orgies de brioches, de

biscuits, de gâteaux secs et fourrés, de pâtisseries et de tartes.

La tradition est restée vivante. Quand on vous invite à prendre le café en Suède, on le sert toujours avec un petit pain à la cannelle, des petits fours ou une portion de gâteau. Et à la cafétéria, les classiques petits gâteaux soutiennent toujours la concurrence avec les muffins géants à l'américaine.

Strömmingslådor

par Lena Katarina Swanberg et Carl Jan Granqvist



Photo: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Il existe d'innombrables variantes de terrines de hareng baltique, *strömmingslådor*. Selon le cas, les filets sont roulés avec la peau vers l'extérieur ou vers l'intérieur. Tantôt ils sont arrosés de sauce tomate, tantôt parsemés de chapelure. Ils peuvent être garnis de persil ou de ciboulette, ou encore d'anchois ou d'aneth.

Il n'y a que l'embaras du choix. Toutes les variantes sont aussi délicieuses. Quand on a des invités, on peut en préparer plusieurs et dresser un plantureux buffet de hareng baltique. Du pain, du beurre, un fromage à pâte dure bien affiné et un grand plat de pommes de terre nouvelles à l'eau sont le seul accompagnement nécessaire.

[Imprimer](#) [Envoyer à un\(e\) ami\(e\)](#)

Saffransbullar et pepparkakor

par Lena Katarina Swanberg et Carl Jan Granqvist



Photo: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Brioche au safran, *saffransbullar*, et pain d'épice, *pepparkakor*, font partie du décor de la table de Noël. Les brioches de Noël, parfumées au safran doré et décorées de raisins secs noirs, sont en forme de torsade, les classiques « chats de Lucie ».

Les pains d'épice sont découpés en forme de petits personnages, de cochonnets et de cœurs, et souvent garnis d'une glaçure. On aime aussi construire avec les enfants de petites maisons de pain d'épice pour fêter Noël.