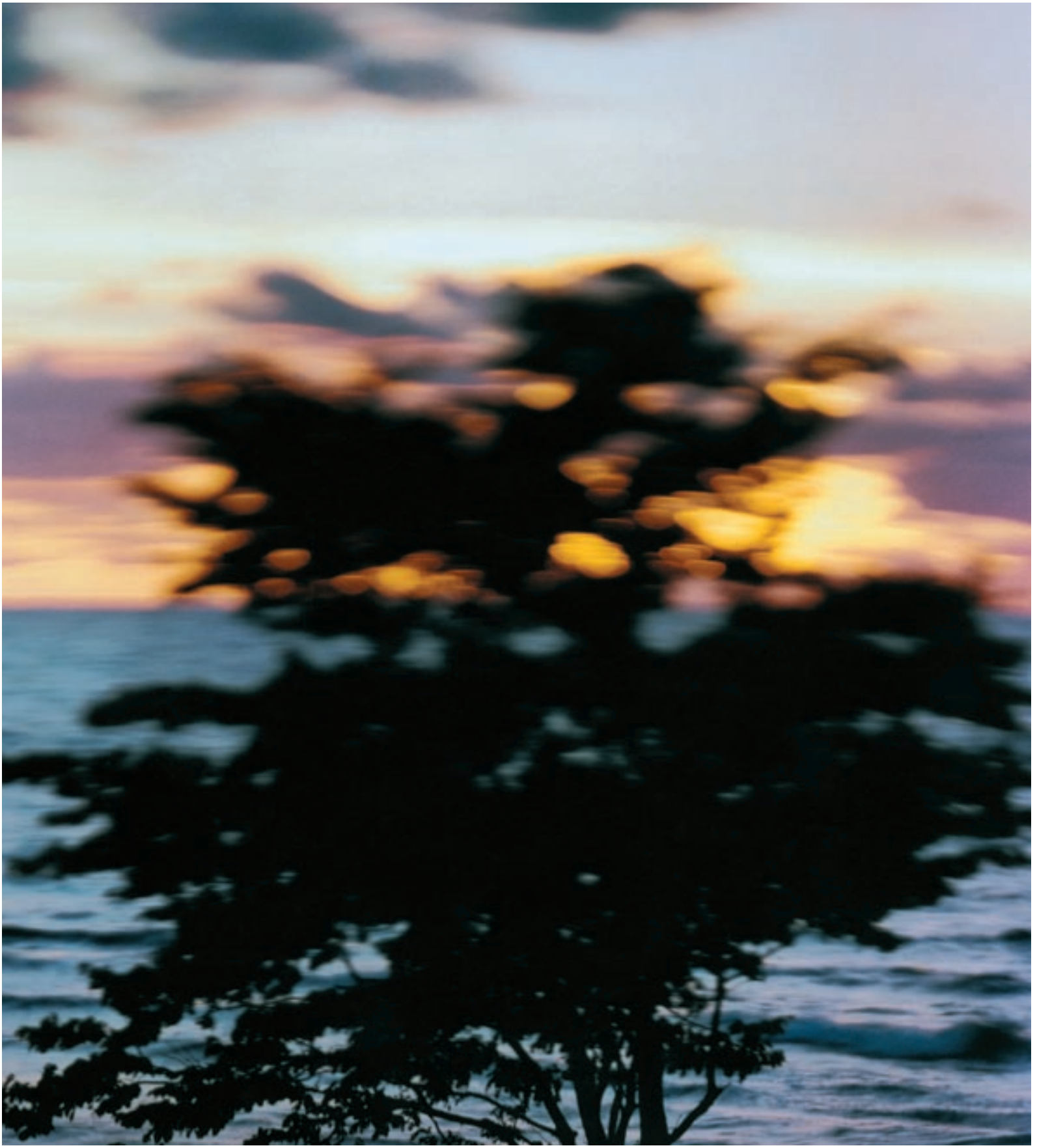
CLASSIQUES DE LA CUISINE SUÉDOISE

RECETTES TRADITIONNELLES ET ORIGINALES

CARL JAN GRANQVIST LENA KATARINA SWANBERG





CLASSIQUES DE LA CUISINE SUÉDOISE
RECETTES TRADITIONNELLES ET ORIGINALES

CARL JAN GRANQVIST LENA KATARINA SWANBERG

Introduction 2
Plats
Köttbullar Boulettes de viande 4
Raggmunk Galettes de pommes de terre 6
Kroppkakor Quenelles de pommes de terre farcies 8
Biff à la Lindström Steak haché aux betteraves 10
Viltwallenbergare Palet de gibier Wallenberg 12
Svampsoppa Soupe aux champignons 16
Silltallrik Assiette de hareng 18
Toast Skagen Canapé aux crevettes et aux œufs d'ablettes 20
Gravad lax Saumon mariné 22
Stekt strömming Hareng baltique frit 24
Laxpudding Pudding de saumon 28
Janssons frestelse Gratin aux anchois 30
Gubbröra Œufs aux anchois 32
Strömmingslådor Terrines de hareng baltique 34
Kall inkokt lax Saumon poché froid 36
Desserts et douceurs
Hjortronparfait Parfait de mûres arctiques 40
Nyponsoppa Soupe d'églantines 42
Kanelbullar Petits pains à la cannelle 44
Saffransbullar Brioches au safran 46
Pepparkakor Pains d'épice 46
Boissons 38
Pains et fromages 39

Saveurs de la mer et de la forêt

L'été suédois est par excellence le temps de la sensualité et des plaisirs, en particulier ceux de la table. Et quoi de plus naturel ? La Suède est un pays vraiment très septentrional. Il y a encore quelques dizaines d'années, on ne disposait d'aliments frais que pendant la courte saison claire et chaude de l'année. Ce n'est qu'en été qu'on pouvait manger dans le jardin, organiser un pique-nique ou se réunir sur la véranda vitrée pour le café.

Les repas du printemps et des premiers jours de l'été sont toujours un joyeux hommage aux primeurs du pays. Les premières perches sur le gril, les filets de hareng baltique qui, roulés et passés au four, donnent une odorante terrine à l'aneth, les asperges vertes, les premières fraises suédoises aux étals des marchés. Les pommes de terre nouvelles à l'aneth, servies toutes fumantes et dégustées avec du beurre ... Ce sont autant de délices.



Autrement, la tradition culinaire suédoise est en grande partie fondée sur l'art de la conserve. Pendant la courte saison des récoltes, il fallait avant tout engranger et préserver pour plus tard. Le long hiver sombre était bien vite à la porte. Il fallait alors survivre avec les produits de l'été. Manger des baies fraîches était un luxe inhabituel, car la plupart devaient donner des confitures pour l'hiver. Manger des légumes frais était quasiment du gaspillage, il fallait les mettre en conserve ou les fermenter. Même chose pour les pommes de terre et autres légumes à racines. On les gardait dans une cave en pleine terre pour avoir de quoi manger en hiver. Les fruits d'hiver étaient jugés plus précieux que les pommes d'été et les poires d'août, si délectables soient-elles.

Le pain traditionnel, lui aussi, était fait pour durer. Le pain de seigle, cuit longuement, donnait du *kavring* qui se conservait bien et qu'on coupait en fines tranches, on le séchait pour faire du craque-pain (*knäckebröd*) ou des biscottes (*skorpa*) qui tenaient longtemps. Le pain frais était un luxe réservé au petit nombre. D'ailleurs, ce n'était peut-être pas si bon pour la santé ... De toute façon, il fallait d'abord finir le pain rassis.

De même, boire du lait frais, manger du beurre frais et des œufs du jour était un régal quand on en avait l'occasion. Normalement, le beurre et les œufs étaient réservés à la vente. Le lait était fermenté ou additionné de diverses cultures bactériennes pour donner des produits plus durables, lait fermenté (*filmjölk*), lait filant (*långfil)*, crème aigre (*gräddfil*), caillé (*filbunke*) ... Ou transformé en fromage.

La grande fierté de la ménagère suédoise était d'avoir toujours un garde-manger bien rempli pour l'hiver. Que personne n'ait jamais à sortir de table sans être rassasié était un point d'honneur. Il était très mal vu de ne pas vider son assiette. Au XVIII^{e} siècle, Cajsa Warg, la mère de la littérature culinaire suédoise, avait une devise qui a longtemps illustré l'attitude des Suédois à l'égard de la cuisine et des plaisirs de la table : « On prend ce qu'on a sous la main. »

La cuisine traditionnelle suédoise est née de la conjonction entre les hivers rigoureux et le grand soleil de l'été. Elle est riche en plaisirs gourmands. Il y a une abondance de matières premières locales – poisson, volaille, agneau, bœuf, veau, gibier. Les méthodes de conservation séculaires – fumer, fermenter, saler, sécher, mariner, stériliser – continuent de générer des arômes qui leur sont propres. Du nord au sud, les terres cultivées offrent un paysage riant, mais la forêt est partout présente avec sa tonalité plus sombre. Elle abonde en gibier, et aussi en champignons, airelles, myrtilles, mûres arctiques ... En consacrant l'été à cueillir et sécher le genièvre, l'angélique et toutes les herbes aromatiques cultivées dans les jardins, on n'a aucune difficulté à agrémenter et varier les potées odoran-

tes et roboratives de l'hiver, bien au contraire. La cuisine traditionnelle suédoise est à la fois nourrissante et savoureuse.

Mais les raffinements ? L'élégance ? Ces apprêts qui visent avant tout à faire naître des sensations gustatives subtiles et délicates ? Cela, c'est un luxe que les Suédois ont longtemps eu l'habitude d'emprunter à d'autres cultures gastronomiques, en particulier la France. À des pays où l'art culinaire est un art de vivre. La tradition suédoise repose plutôt sur l'idée que l'homme doit manger pour vivre. Et on ne parle pas en mangeant.

Il est d'autant plus fascinant de voir les succès que remportent à l'étranger les chefs suédois de la jeune génération avec leurs brillantes créations culinaires, innovantes par les couleurs comme par les formes. Les cuisiniers d'aujourd'hui ont des façons nouvelles d'utiliser les airelles, les mûres arctiques, les légumes d'hiver, le hareng baltique, le gibier, pour ne pas parler du fromage de Västerbotten. Mais l'inspiration, ils la puisent toujours dans la richesse d'une tradition culinaire immémoriale. C'est ainsi que les saveurs continuent de vivre, dans les grandes occasions comme dans la vie quotidienne des Suédois. Les plats présentés ici sont des exemples de bonne cuisine bourgeoise – des classiques pour la table familiale, et parfois aussi pour le *smörgåsbord*, le fameux buffet suédois.





En flagrant contraste avec une tradition alimentaire essentiellement utilitaire, il y a le rituel de l'invitation au café. Les tendres brioches, au safran, au beurre, au sucre, aux raisins secs et à la cannelle ! Les garnitures de massepain ! Sept sortes de petits fours ! Meringues, puddings au fromage blanc, tartes aux pommes et gâteaux, avec une profusion inouïe de crème, de confitures et de chocolat ...

Des petits pains à la cannelle, on en trouve aujourd'hui un peu partout dans le monde, mais pour savoir ce qu'est un véritable buffet de pâtisserie, il faut sans doute aller au cœur de la Suède profonde. Là, plus question de manger en silence. C'est la prodigalité qui règne en maître tout au long de l'année, les conversations fusent, on chante en chœur et on mange jusqu'à plus faim. Regardez d'un plus près le très suédois « gâteau Princesse » de la page 45. C'est un monument de génoise, de crème fouettée et de confiture, habillé de pâte d'amande verte poudrée de sucre glace. Et couronné d'une rose rose.

C'est ainsi que les plaisirs de la table aident à affronter un long hiver. Avec des plats chauds réconfortants et des gâteaux aux couleurs de l'été.

Bon appétit ! Ou, comme on dit en suédois : *Smaklig måltid!*

Ingrédients
4 à 6 personnes
500 g de hachis de bœuf et de porc
250 ml de lait
75 g de chapelure
1 œuf
1 oignon
sel, poivre blanc
piment de la Jamaïque moulu

Préparation
Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre sans être coloré. Faire tremper la chapelure dans le lait. Mélanger le hachis, de préférence au robot ménager, avec l'oignon, l'œuf, la chapelure trempée et les épices, jusqu'à la consistance et la saveur voulues. Ajouter un peu d'eau si la pâte semble trop épaisse. Faire frire un peu de pâte pour vérifier l'assaisonnement. Façonner ensuite de petites boulettes à l'aide de deux cuillers et les déposer sur des assiettes rincées à l'eau. Faire brunir une bonne noix de beurre dans une poêle, et quand il a cessé de chanter, y mettre les boulettes et les faire rissoler de tous les côtés, en secouant souvent la poêle. Servir avec de la purée de pommes de terre ou des pommes de terre à l'eau et de la confiture d'airelles (des airelles conservées à froid).

Köttbullar

Les boulettes de viande sont un plat qui demande avant tout à être préparé avec amour. D'où la référence constante aux « boulettes de viande de maman », et la multitude des recettes préférées. Selon certains, il faut mettre de l'oignon râpé dans la pâte, alors que d'autres préfèrent hacher l'oignon et le faire revenir séparément. Les uns sont d'avis que les boulettes de viande doivent être servies avec une sauce brune, d'autres préfèrent un simple jus de viande, et pour le smörgåsbord, il vaut mieux se passer tout à fait de sauce.

Dans le sud du pays, on apprécie un hachis assez gras, en revanche, plus on va vers le nord, moins il y a de gras dans la pâte. Mais la chapelure trempée dans le lait est aussi indispensable que la garniture d'airelles. C'est ce qui donne aux boulettes leur moelleux caractéristique.



Préparation
Préparer une pâte à crêpes avec l'œuf, la farine et le lait. Saler. Éplucher les pommes de terre et les râper. Mélanger le tout, former de petites galettes et les faire dorer au beurre des deux côtés. Faire rissoler le lard jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Servir avec de la confiture d'airelles.

Ingrédients
4 à 6 personnes
1 œuf
90 g de farine de blé
300 ml de lait
2 cuillers à thé de sel
800 g de pommes de terre
50 g de beurre
400-500 g de lard salé
confiture d'airelles (airelles conservées à froid)

Raggmunk

Ces galettes de pommes de terre sont rissolées au beurre et servies avec du lard frit et des airelles. 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.



Préparation
Éplucher et faire bouillir les pommes de terre. Les presser et y mélanger les œufs et le sel. Laisser refroidir la purée et y incorporer ensuite la farine. Bien travailler la pâte et en former un rouleau. Couper le lard en dés et hacher finement l'oignon. Faire dorer rapidement le lard avec l'oignon et y ajouter le piment de la Jamaïque pilé. Couper le rouleau de pommes de terre en tranches de l'épaisseur d'un pouce, faire un creux au milieu de chaque tranche et fourrer avec le lard et l'oignon. Aplatir de façon à ce que le mélange soit bien au centre et rouler le tout en une boule lisse et régulière. Faire cuire à petit feu, sans couvercle, dans une casserole d'eau légèrement salée. Compter 5-6 minutes une fois que les quenelles sont montées à la surface. Servir avec des airelles et du beurre fondu. On peut aussi les couper en deux et les faire sauter au beurre.

Ingrédients
4 à 6 personnes
10 pommes de terre moyennes
2-3 jaunes d'œuf
150-180 g de farine de blé
1 cuiller à thé de sel
1 oignon
200 g de lard salé
2 cuillers à thé de piment de la Jamaïque pilé

Kroppkakor

est le nom de ces quenelles de pommes de terre farcies dans le sud du pays. Mais comme la pomme de terre est depuis des siècles la base de l'alimentation dans toute la Suède, le plat est connu sous des noms divers selon les régions.

Il y a une foule de recettes de quenelles. En fait, leur seul point commun est qu'elles sont cuites à l'eau. Le reste peut toujours se discuter, selon les usages locaux : La farine – orge ou blé ? Les pommes de terre – crues ou cuites ? La farce – lard et oignon, ou champignons ? L'accompagnement – beurre fondu ? Airelles ? Moutarde ?



Préparation
Hacher finement l'oignon et couper les betteraves en petits dés. Mélanger le hachis avec les jaunes d'œuf, un peu d'eau, sel et poivre, pour en faire une pâte souple. Ajouter l'oignon, les câpres et les betteraves avec un peu de leur jus. Former de petits palets ronds. Mettre une noix de beurre dans une poêle et dorer rapidement les steaks des deux côtés, sans qu'ils soient entièrement cuits à l'intérieur.

Ingrédients
4 à 6 personnes
500 g de bœuf haché
100-200 ml d'eau
3 jaunes d'œuf
½ oignon
150 g de pickles de betteraves rouges + jus
35 g de câpres
sel, poivre blanc

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.



Ingrédients

6 personnes
os de gibier
2 cuillers à soupe d'huile de table
2 oignons
1 carotte
1 poireau
1 morceau de céleri-rave
1 bouteille de vin rouge
10 grains de poivre blanc
2 feuilles de laurier
3 clous de girofle
6 grains de genièvre
3 gousses d'ail
700-800 g de pommes de terre
300 ml de lait
50 g de beurre
500 ml de crème
2-3 tranches de pain de mie
600 g de hachis de gibier
5 jaunes d'œuf
sel, poivre blanc
beurre pour la cuisson
1 échalote
300 g de petits pois surgelés
quelques champignons sauvages

Préparation

Couper les os et les faire rôtir à four chaud, s'il y a lieu avec les parures et les tendons. Éplucher la carotte et le céleri, couper tous les légumes en morceaux d'un centimètre (en laissant la peau sur l'oignon). Faire revenir les légumes avec un peu d'huile dans un grand faitout à fond épais. Ajouter les os et recouvrir de vin rouge et d'eau. Porter à ébullition en prenant soin d'écumer sans cesse. Ajouter les épices et les gousses d'ail (coupées en deux). Laisser mijoter au moins une heure. Passer le jus et le faire réduire jusqu'à environ 500 ml.

Éplucher les pommes de terre et les faire bien cuire. Passer au presse-purée et ajouter du lait chaud et du beurre. Saler et poivrer.

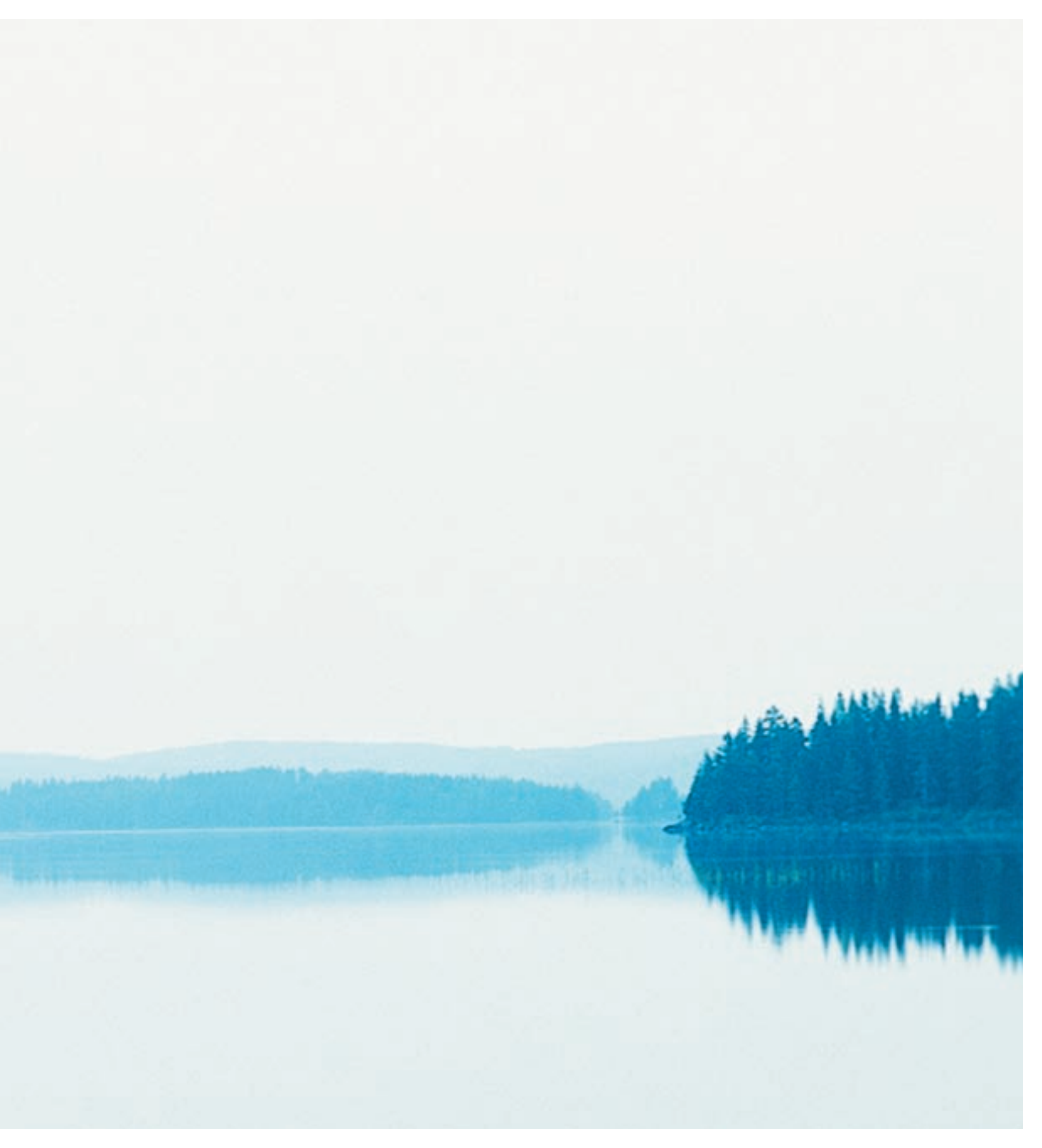
Enlever la croûte du pain et le réduire en miettes au robot ménager. Éparpiller la moitié des miettes sur du papier sulfurisé et réserver le reste. Passer une nouvelle fois le hachis de gibier au moulin à viande. Mettre le hachis dans le robot, ajouter du sel, du poivre blanc frais moulu et les jaunes d'œuf. Mettre en marche le robot et verser la crème. Former le hachis en six grands palets plats et les placer sur le papier sulfurisé. Parsemer avec le reste des miettes de pain. Faire rissoler les steaks à la poêle avec un peu de beurre, les retourner et les mettre au four (175 °C) pendant 6-8 minutes. Hacher finement l'échalote et la faire revenir dans un peu de beurre avec les petits pois. Assaisonner de sel et de poivre blanc du moulin. Dresser les steaks sur des assiettes avec les petits pois et la purée de pommes de terre. Faire monter la sauce avec une noix de beurre et assaisonner. Garnir si possible avec quelques champignons sauvages sautés. Verser la sauce autour.

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.







Ingrédients
4 personnes
2 échalotes
400 g de cèpes
300 ml de bouillon de poule
200 ml de crème fleurette
3 brins de persil
50 g de beurre
sel, poivre blanc

Préparation
Couper quelques petits cèpes en une douzaine de tranches et les réserver pour la garniture. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans une noisette de beurre sans qu'il prenne couleur. Couper le reste des champignons en morceaux, les ajouter aux oignons et arroser avec le bouillon de poule. Laisser mijoter une dizaine de minutes, puis verser le tout dans un mixer. Après mixage, passer la soupe à la passoire et la remettre dans la casserole. Ajouter la crème et faire cuire encore quelques minutes. Saler et poivrer. Hacher finement les feuilles de persil. Faire revenir rapidement les tranches de champignon réservées dans une poêle chaude avec un peu de beurre. Verser la soupe dans des assiettes chaudes, décorer avec les tranches de cèpes et un peu de persil.

Svampsoppa

À vrai dire, la soupe de champignons est moins courante sur les tables suédoises que les sauces, omelettes, ragoûts, sautés, canapés et autres mets à base de champignons. Mais ce qui est sûr, c'est que les Suédois adorent cueillir et manger des champignons. Après un été raisonnablement chaud et humide, les forêts pullulent de champignons comestibles, et une espèce noble comme le cèpe y est tellement abondante qu'on en exporte.

Quand l'été touche à sa fin, un des grands plaisirs des Suédois, dans tout le pays, est de partir à la cueillette des girolles. S'il n'y en a pas dans les bois, il suffit d'aller au marché. Là, on en trouve toujours.



KLARGRAVAD STRÖMMING
Préparation
Pour préparer ce hareng baltique en marinade double, procéder de la façon suivante. Enlever la peau des filets et les mettre dans la première marinade d'eau, de vinaigre et de sel. Laisser reposer 4 à 5 heures. Retirer le hareng de la marinade et l'égoutter. Mélanger les ingrédients de la deuxième marinade et verser sur les filets. Laisser reposer au frais jusqu'au lendemain. Avant de servir, garnir de ciboulette finement hachée.

Ingrédients
4 à 6 personnes
1 kg de filets de hareng baltique
Marinade 1:
500 ml d'eau
100 ml de vinaigre blanc (12 %)
1 cuiller à soupe de sel
Marinade 2:
500 ml d'eau
85 g de sucre
100 ml de vinaigre blanc (12 %)
10 grains de poivre blanc écrasés
50 ml d'huile de table (pas d'huile d'olive)
1 bouquet de ciboulette

INLAGD SILL
Préparation
Pour préparer le hareng mariné, mélanger l'eau, le vinaigre et le sucre et faire bouillir quelques minutes dans une casserole. Laisser refroidir la marinade. Couper les filets dessalés en morceaux de 2 cm de large, éplucher et émincer l'oignon, piler les grains de piment. Alterner dans un récipient les morceaux de hareng avec l'oignon et les épices, ajouter la feuille de laurier et mouiller avec la marinade. Mettre au frais au moins quelques jours, de préférence une semaine.

Ingrédients
4 à 6 personnes
4 filets de hareng dessalés
150 ml d'eau
5 cuillers à soupe de vinaigre blanc (12 %)
85 g de sucre
1 oignon rouge
10 grains de piment de la Jamaïque
1 feuille de laurier

Silltallrik

Une assiette de harengs 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.



Préparation
Enlever la croûte des tranches de pain. Les faire dorer des deux côtés dans un peu de beurre. Poser sur un papier absorbant. Si les crevettes sont grosses, les couper en morceaux. Réserver quatre branches d'aneth pour la garniture. Hacher finement l'aneth et le mélanger avec les crevettes, la mayonnaise et la moutarde. Répartir la préparation sur les tranches de pain grillé. Déposer sur chaque canapé une boule ovale d'œufs d'ablette. Décorer de branches d'aneth. Servir avec un quartier de citron.

Ingrédients
4 personnes
4 tranches de pain de mie
beurre
320 g de crevettes épluchées
4 cuillers à soupe de mayonnaise
1 cuiller à soupe de moutarde de Dijon
150 g d'œufs d'ablette
50 g d'aneth
1 citron

Toast Skagen

Ce canapé aux crevettes et aux œufs d'ablette est une création de Tore Wretman. Plus que tout autre, ce populaire restaurateur suédois s'est fait le chantre des traditions culinaires suédoises pendant l'après-guerre. Alors que la cuisine bourgeoise était en voie de tomber dans l'oubli au profit du fast-food venu de l'étranger, il a donné leurs lettres de noblesse aux plats traditionnels en les inscrivant au menu des grands restaurants.

Un Toast Skagen (du nom d'un port de pêche danois) en entrée est à lui seul synonyme de fête. Et pour plus de faste encore, on peut rajouter un bon surplus d'œufs d'ablette. Le panache d'aneth sonne comme une fanfare.



Ingrédients
6 personnes
750 g de saumon frais avec la peau
85 g de sucre
120 g de sel
8 cuillers à soupe d'aneth haché
1 cuiller à thé de poivre blanc concassé

Sauce :
2 cuillers à soupe de moutarde suédoise
1 cuiller à thé de moutarde de Dijon
2 cuillers à soupe de sucre
1½ cuiller à thé de vinaigre de vin rouge
sel, poivre blanc
200 ml d'huile (pas d'huile d'olive)
aneth haché

Préparation
Écailler le saumon, mais laisser la peau. Faire quelques entailles dans la peau pour que la marinade pénètre bien par en dessous. Mélanger sel, sucre et poivre. En couvrir le dessus et le dessous du filet, en ajoutant une bonne poignée d'aneth. Poser de préférence une planchette avec un poids par-dessus et laisser mariner à la température ambiante 2-4 heures. Mettre ensuite au frais pendant 24-48 heures, en retournant de temps à autre. Rincer le saumon dans un peu d'eau froide et le découper en tranches fines sans trop approcher de la peau de façon à y laisser la chair sombre.

Sauce moutarde : Mélanger la moutarde, le sucre, le vinaigre, le sel et le poivre du moulin, incorporer l'huile en filet mince en battant énergiquement. Quand la sauce a pris, y ajouter l'aneth haché.

Gravad lax

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.



Ingrédients
4 à 6 personnes
1 kg de filets de hareng baltique
farine de seigle complète
sel, poivre blanc
beurre

Marinade :
350 g de sucre
300 ml de vinaigre blanc (12 %)
600 ml d'eau
2 cuillers à soupe de grains de piment de la Jamaïque
2-4 feuilles de laurier
2 oignons rouges

Préparation
Étaler les filets, la peau vers le bas, sur une planche à découper. Saler et donner quelques tours de moulin à poivre blanc, joindre les filets deux à deux. Paner les doubles filets dans de la farine de seigle complète et les faire dorer des deux côtés dans du beurre. Déguster tels quels avec des pommes de terre et des airelles, ou les faire mariner suivant la recette ci-dessous.

Hareng baltique frit mariné :
Mélanger tous les ingrédients de la marinade et faire bouillir quelques minutes dans une casserole. Empiler les filets frits et encore chauds dans un moule ou une terrine. Arroser avec la marinade chaude. Laisser rafraîchir. Éplucher les oignons rouges et les couper en deux, les émincer et en parsemer les filets.

Stekt strömming

Le hareng baltique frit est parmi les centaines de recettes dédiées à ce cousin plus modeste du gros hareng de la mer du Nord. On dit souvent que le hareng baltique est d'autant meilleur qu'il est plus gras, mais n'est-il pas délicieux de toute façon ? Certains préfèrent mettre du persil entre les filets. D'autres pensent qu'il vaut mieux ne pas enlever l'arête centrale. Et bien entendu, il n'est pas question de le frire autrement qu'au beurre.

Une tranche de craque-pain beurré est parfaite pour mettre en valeur le goût d'un hareng baltique fraîchement frit. Mais avec une purée de pommes de terre mousseuse, généreusement parsemée de persil haché, ce n'est pas mal non plus.







Ingrédients
4 à 6 personnes
400 g de saumon salé
1½ kg de pommes de terre non épluchées
4 œufs
300 ml de crème fleurette
300 ml de lait
2 oignons
1 gros bouquet d'aneth
sel, poivre blanc

Préparation
Faire bouillir les pommes de terre et les éplucher une fois refroidies. Si besoin, faire tremper les tranches de saumon quelques heures dans du lait ou de l'eau pour les dessaler. Éplucher l'oignon, le couper en lamelles et le faire revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre, sans le laisser se colorer. Beurrer un plat à four, couvrir le fond de tranches de pommes de terre, répartir par-dessus la moitié de l'oignon, puis la moitié du saumon et l'aneth haché. Couvrir d'une nouvelle couche de pommes de terre, puis du reste de l'oignon, du saumon et de l'aneth. Terminer par une couche de pommes de terre. Battre ensemble le lait, la crème et les œufs, avec sel et poivre. Verser le mélange par-dessus le pudding et terminer par quelques noisettes de beurre. Cuire au four (200 °C) pendant 45-60 minutes ou jusqu'à ce que le pudding soit ferme. Servir avec du beurre fondu.

Laxpudding

Le pudding au saumon repose sur la conviction de la ménagère avisée qu'un bon dîner fournit une excellente base pour le déjeuner du lendemain. On peut aller très loin avec un peu de saumon, un peu de crème et quelques pommes de terre. Comme toujours dans la cuisine traditionnelle, les ingrédients peuvent varier, il suffit d'ajuster la quantité de sel. Le saumon peut donc être poché ou salé, le principe fondamental étant toujours qu'on « prend ce qu'on a sous la main ». Il n'y a que le résultat qui compte !

Le pudding de saumon se déguste traditionnellement avec du beurre fondu. Ou encore avec un petit jus de citron frais pressé.



Ingrédients
6 à 8 personnes
1,2 kg de pommes de terre
400 g d'oignon
375 g de filets d'anchois
600 ml de crème fleurette
sel, poivre blanc
chapelure
beurre

Préparation
Éplucher les pommes de terre et les couper en lanières. Éplucher l'oignon et le couper en fines rondelles. Faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre sans le laisser prendre couleur. Beurrer un moule allant au four et recouvrir le fond de lanières de pommes de terre, puis ajouter la moitié de l'oignon et des anchois. Couvrir d'une nouvelle couche de pommes de terre, puis du reste de l'oignon et des anchois. Terminer par une couche de pommes de terre. Égaliser le dessus, donner quelques tours de moulin à poivre et ajouter un peu de sel. Arroser de crème jusqu'à ce qu'elle affleure entre les pommes de terre. Ajouter quelques noix de beurre et peut-être un peu de chapelure. Cuire au four (250 °C) pendant une heure environ.

Janssons frestelse

Ce gratin aux anchois, littéralement « la tentation de Jansson », tiendrait son nom de Pelle Janzon, chanteur d'opéra et gourmet des premières années du XX^{e} 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 ?



Préparation
Faire durcir les œufs, les éplucher et les hacher. Les mettre dans un saladier avec les jaunes d'œuf et le caviar suédois (une crème d'œufs de morue présentée en tube). Mélanger. Ajouter les filets d'anchois hachés. Ciseler l'aneth et la ciboulette, hacher le persil. Mélanger le tout et servir froid. Façonner en forme de steak tartare, volontiers sur une tranche de gros pain noir.

Ingrédients
4 à 6 personnes
6 œufs
2 jaunes d'œuf
2-3 cuillers à soupe de caviar suédois (Kalles Kaviar)
125 g de filets d'anchois
1 petit bouquet de persil
1 petit bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette

Gubbröra

Derrière cette appellation peu engageante, la « mixture du vieux », se cache une appétissante salade d'œufs et d'anchois. La tradition culinaire suédoise abonde en plats à base de poissons ou de viande conservés au sel, et dans ce cas il s'agit d'anchois. En entrée, les œufs aux anchois peuvent avantageusement être présentés sur une fine tranche de pain de seigle rond, décorés d'un petit quartier de citron et de ciboulette hachée, ou encore d'un brin d'aneth. Pour une collation nocturne, la présentation importe moins, mais là aussi, le goût salé de l'anchois fait merveille. Avec une bonne bière, peut-être ?



KAVIARSTRÖMMING
Préparation
Hareng baltique au caviar suédois :
Couper la nageoire dorsale et étaler les filets avec la peau en bas. Beurrer un moule allant au four. Hacher finement l'aneth et le mélanger avec le caviar suédois et les jaunes d'œuf. Déposer une cuiller à thé du mélange sur chaque hareng et les rouler en commençant par la queue. Les disposer en rang serré dans le moule. Fouetter la crème, l'incorporer au reste de la préparation de caviar et étaler par-dessus les harengs roulés. Cuire au four (220 °C) pendant une vingtaine de minutes. Ce plat peut se servir chaud ou froid.

Ingrédients
4 à 6 personnes
1 kg de filets de hareng baltique
150 ml de caviar suédois (Kalles Kaviar)
3 jaunes d'œuf
1 bouquet d'aneth
200 ml de crème fleurette
beurre

KRÄFTSTRÖMMING
Préparation
Hareng baltique aux épices d'écrevisse :
Couper la nageoire dorsale des harengs. Beurrer un moule allant au four. Saupoudrer le fond du moule d'une cuiller à thé de sel et une cuiller à thé de graines d'aneth. Rouler les filets avec la peau vers l'intérieur et les disposer dans le moule. Arroser de jus de tomate et parsemer avec le reste du sel et des graines d'aneth, couvrir d'une feuille d'aluminium et cuire au four (225 °C) une vingtaine de minutes. Laisser refroidir dans le moule et servir froid.

Ingrédients
4 à 6 personnes
1 kg de filets de hareng baltique
2 cuillers à thé de sel
2 cuillers à thé de graines d'aneth (ou de préférence, en saison, ombelles d'aneth fraîches)
500 ml de jus de tomate
beurre

ANSJOVISSTRÖMMING
Préparation
Hareng baltique aux anchois :
Couper la nageoire dorsale et étaler les filets avec la peau en bas. Beurrer un moule allant au four. Éplucher et hacher finement l'oignon. Le faire revenir rapidement dans un peu de beurre et en parsemer le fond du moule. Diviser les filets d'anchois dans le sens de la longueur et les répartir sur les harengs. Rouler les harengs, en commençant par la queue, avec la peau à l'extérieur. Les disposer en rang serré dans le moule. Arroser avec le jus des anchois et parsemer d'un peu de chapelure. Terminer avec quelques noisettes de beurre et cuire au four (220 °C) une vingtaine de minutes. Ce plat se sert de préférence chaud.

Ingrédients
4 à 6 personnes
1 kg de filets de hareng baltique
1 oignon
125 g de filets d'anchois
chapelure
beurre

Strömmingslådor

Il existe d'innombrables variantes de terrines de hareng baltique. 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'embarras 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.



Ingrédients
6 à 8 personnes
1,2 kg de filet de saumon avec la peau

Marinade :
3 l d'eau
100 ml de vinaigre de vin blanc
2 cuillers à soupe de sel
5 grains de poivre blanc
5 grains de piment de la Jamaïque
2 feuilles de laurier
1 oignon
1 carotte
½ poireau

Mayonnaise à l'aneth :
1 jaune d'œuf
1 cuiller à soupe de moutarde de Dijon
1 cuiller à soupe de bon vinaigre
sel, poivre blanc
200 ml d'huile de colza
100 ml de crème aigre ou de crème fraîche
1 bouquet d'aneth

Salade de concombre :
1 concombre
vinaigre blanc (12%)
sucre
eau
persil

Préparation
Parer le filet de saumon et au besoin enlever les arêtes restantes avec une pince. Couper en six morceaux égaux et les placer dans un moule ou une large jatte à bords hauts, à 1 cm d'intervalle. Saupoudrer d'un peu de sel.

Nettoyer les légumes et les couper en tranches. Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire bouillir dix minutes. Verser la marinade bouillante par-dessus le saumon. Elle doit dépasser le poisson d'au moins 1 cm. Couvrir le moule d'un film plastique ou de papier sulfurisé. Laisser refroidir lentement.

Mettre un jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre, avec sel et poivre, dans un bol. Battre au fouet électrique et ajouter l'huile en filet mince sans cesser de battre. Mélanger la mayonnaise avec la crème aigre ou la crème fraîche et l'aneth haché fin. Rectifier l'assaisonnement et rajouter au besoin de la moutarde et des épices.

Éplucher grossièrement le concombre en laissant un peu de vert. Couper en tranches fines, saler et laisser reposer environ une heure dans une passoire avec un poids par-dessus. Préparer une marinade 123, c'est-à-dire 1 volume de vinaigre blanc, 2 volumes de sucre et 3 volumes d'eau. Mélanger vivement jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Donner quelques tours de moulin à poivre, incorporer le concombre et un peu de persil haché.

Servir avec des pommes de terre nouvelles à l'eau.

Kall inkokt lax

Le saumon poché froid est un plat classique de la Saint-Jean suédoise, servi avec une mayonnaise et les premières pommes de terre nouvelles à l'aneth. Pour le dessert, les fraises à la crème sont de rigueur, peut-être en garniture d'une génoise pour faire un beau gâteau.

Le saumon sous toutes ses formes – salé, mariné, fumé – est un des fleurons du smörgåsbord, y compris cette variante pochée. Tous les types de saumon font aussi d'excellentes entrées, ou donnent de la classe à un déjeuner.





Snaps et glögg

L'eau-de-vie et le vin chaud sont inséparables de la culture culinaire suédoise. Qu'on préfère s'en passer ou qu'on choisisse en connaisseur sa cuvée favorite, chacun sait que le *snaps* a sa place parmi les plaisirs de la table en Suède. Il est traditionnellement servi dans un petit verre conique, qui figure bien sûr parmi les productions des célèbres verreries suédoises.

Quoi qu'il en soit de la taille du verre, l'eau-de-vie est à base de grains ou de pomme de terre. Les arômes varient à l'infini, mais ils viennent toujours de la nature. Armoise, cumin, millepertuis, myrica et cassis sont quelques-uns des plus caractéristiques.

Offrir aux invités un « petit verre » pour accompagner le hareng est une coutume qui va de soi. Tout aussi naturellement, l'eau-de-vie a sa place sur la table quand on se réunit vers la fin de l'été pour festoyer autour des écrevisses à l'aneth. À Noël, on aime à la servir dans des verres à liqueur décorés d'un lutin. Les chansons à boire font partie du rituel. La plus populaire s'appelle *Helan går.*

Le *glögg* est un vin chaud sucré et aromatisé qui, en Suède, se boit presque uniquement à l'époque de Noël, accompagné de raisins secs et d'amandes. On le boit volontiers dans une chope miniature spéciale avec une anse.



Västerbotten, svecia et kryddost sont trois exemples de la gamme traditionnelle des fromages à pâte dure suédois. Le *Västerbotten*, affiné plus d'un an, est une spécialité du nord, le *svecia* est une autre variante longuement affinée, le *kryddost* est aromatisé au cumin, parfois avec des clous de girofle. Il y en a une foule d'autres. Autrefois, quand les laiteries suédoises se comptaient par centaines, presque chacune avait son propre fromage.

Un petit déjeuner suédois comprend presque toujours un de ces fromages qui se débitent au rabot, et dans les hôtels, les buffets du petit déjeuner en proposent plusieurs sortes. Tôt le matin, beaucoup préfèrent un fromage doux, c'est-à-dire pas trop affiné. À mesure que la journée avance, on apprécie un fromage au goût plus fort, donc plus affiné.

Outre l'eau-de-vie, un fromage bien affiné s'impose sur la table de harengs, accompagné de craque-pain ou peut-être de *kavring*.

Kavring et knäckebröd

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.

Préparation

Mettre les jaunes d'œuf dans une terrine, ajouter le sucre et fouetter énergiquement au bain-marie pour obtenir une crème de type sabayon. Retirer du bain-marie et continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit rafraîchi puis ajouter la confiture passée et la liqueur. Fouetter la crème sans la laisser devenir trop ferme et l'incorporer délicatement aux œufs. Répartir la crème dans deux moules ronds. Mettre les moules au congélateur au moins trois heures ou jusqu'à ce que le parfait ait entièrement pris.

Mélanger tous les ingrédients secs des biscuits aux noisettes et amandes. Y incorporer les blancs d'œuf légèrement battus et le beurre pour obtenir une pâte lisse. Étaler en trois rondelles de la taille des moules à glace, sur une plaque à four beurrée ou du papier sulfurisé. Cuire au four (200 °C) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les détacher de la plaque avant qu'ils soient entièrement refroidis.

Battre à feu doux les jaunes d'œuf, le sucre et la liqueur en sabayon mousseux. Retirer du feu et continuer de battre jusqu'à ce que la préparation soit rafraîchie. Fouetter la crème et l'incorporer délicatement à la sauce.

Intercaler les ronds de parfait et de biscuit, saupoudrer d'un peu de sucre glace et servir avec la sauce au Lakka.

Ingrédients

8 à 10 personnes
8 jaunes d'œuf
200 ml de confiture de mûres polaires passée au tamis
100 ml de liqueur de mûres arctiques (Lakka)
100 g de sucre
600 ml de crème fleurette

Biscuit aux noisettes et amandes :
50 g de noisettes moulues
50 g d'amandes émondées moulues
25 g de farine de blé
160 g de sucre
2 blancs d'œuf
50 g de beurre fondu

Sauce :
2 jaunes d'œuf
40 g de sucre
50 ml de liqueur de mûres arctiques (Lakka)
200 ml de crème fleurette

Hjortronparfait

Le parfait aux mûres arctiques est parmi les nombreux desserts suédois à base de baies du pays, sauvages ou cultivées. Framboises, myrtilles, fraises, cassis et groseilles à maquereau servent entre autres à faire des confitures, des boissons, des crèmes et gelées, et bien sûr à garnir tartes et gâteaux. Il est courant de surgeler les baies pour en décorer plus tard les entremets de l'hiver. Une sauce aux fruits chaude se marie bien avec la glace, par exemple.

Parmi les baies sauvages, il faut citer avant tout l'airelle rouge. Sa forte teneur naturelle en pectine permet d'en faire de la confiture à froid, en mélangeant simplement les baies avec du sucre, sans aucune cuisson. Mais les mûres arctiques, d'un beau jaune orangé, ont aussi une place d'honneur sur les tables suédoises. Ces baies très recherchées poussent à l'état sauvage dans les tourbières du nord de la Suède.



Ingrédients
4 personnes
100 g d'écorces d'églantines séchées
1 litre d'eau
1 cuiller à soupe de fécule de pomme de terre
40 g de sucre

Préparation
Mettre les écorces d'églantines à tremper quelques heures dans ½ litre d'eau. Les faire cuire dans la même eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Il peut falloir de 20 à 30 minutes suivant l'épaisseur. Réduire en purée au mixer et passer à la passoire. Porter à ébullition le reste de l'eau, délayer la fécule de pomme de terre dans un peu d'eau froide. Verser dans l'eau en battant et porter à nouveau à ébullition. Ajouter la purée d'églantines et le sucre. Vérifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

Nyponsoppa

La soupe d'églantines est un des desserts suédois les plus courants. Quelques macarons, ou un décor d'amandes effilées et de crème fouettée, suffisent à en faire un entremets de fête. Les églantines sont très riches en vitamine C, et la soupe est d'une belle couleur rouge. C'est un bonheur dans un pays où il fait trop froid et trop sombre pendant une bonne partie de l'année pour pouvoir cultiver des oranges.



Préparation
Émietter la levure dans une jatte et délayer dans quelques cuillerées de lait. Faire fondre le beurre, verser le lait par-dessus. Ajouter les autres ingrédients et travailler la pâte au robot pétrisseur pendant dix minutes. Laisser lever la pâte recouverte, à la température ambiante pendant 30 minutes.

Étendre la pâte au rouleau sur environ 3 mm d'épaisseur et 30 cm de large. Étaler le beurre amolli par-dessus. Mélanger le sucre et la cannelle et en parsemer la pâte. Rouler la pâte dans le sens de la longueur et couper le rouleau en 25 morceaux environ. Les mettre avec la surface coupée vers le haut dans des moules de papier. Poser sur une plaque et laisser lever sous un linge environ une heure ou jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume.

Battre l'œuf avec l'eau, en badigeonner délicatement les petits pains et saupoudrer de sucre perlé. Cuire au four (220 °C) pendant 5-6 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

Ingrédients
25 petits pains
35 g de levure
100 g de sucre
300 ml de lait
1 œuf
120 g de beurre
1 cuiller à thé de sel
1 cuiller à soupe de cardamome moulue
750 g de farine de blé

Fourrage :
100 g de beurre amolli
50 g de sucre
2 cuillers à soupe de cannelle

Dorure :
1 œuf
2 cuillers à soupe d'eau
sucre perlé

Kanelbullar

Les petits pains à la cannelle 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.



Préparation
Pains d'épice :
Faire chauffer la cassonade, le sucre, le sirop de sucre et l'eau dans une casserole. Ajouter le beurre, qui fondra dans la préparation. Mélanger et laisser rafraîchir un peu, puis ajouter les épices et le bicarbonate. Incorporer ensuite presque toute la farine jusqu'à obtenir une pâte souple. Saupoudrer d'un peu de farine et mettre la pâte au froid, de préférence jusqu'au lendemain. Travailler la pâte sur la planche à pâtisserie pour l'assouplir, en ajoutant au besoin de la farine. Étaler au rouleau en couche mince et découper avec des emporte-pièce de la forme voulue. Cuire au four (180 °C) pendant 8-10 minutes. Laisser refroidir sur la plaque.

Ingrédients
200 g de cassonade
200 g de sucre
200 g de sirop de sucre brun
150 ml d'eau
300 g de beurre
2 cuillers à soupe de cannelle moulue
2 cuillers à soupe de gingembre moulu
2 cuillers à soupe de girofle moulu
1 cuiller à soupe de bicarbonate
0,9-1 kg de farine de blé

Préparation
« Chats de Lucie »
Dans un mortier, piler le safran avec un morceau de sucre. (À faire à l'avance : ajouter quelques gouttes de cognac et laisser reposer quelques jours.) Émietter la levure dans une jatte et délayer dans quelques cuillerées de lait. Faire fondre le beurre, verser le lait par-dessus. Ajouter les autres ingrédients sauf les raisins secs et travailler la pâte au robot pétrisseur pendant dix minutes. Incorporer délicatement la plupart des raisins secs et laisser lever la pâte recouverte à la température ambiante pendant 30 minutes. Partager la pâte en 25 morceaux et les rouler en baguettes d'une dizaine de centimètres de long. Laisser reposer dix minutes, les rouler ensuite jusqu'au double de leur longueur et enrouler en torsades de sens inverse. Placer un raisin sec au centre de chaque torsade. Poser sur une plaque beurrée et laisser lever sous un linge pendant 90 minutes environ ou jusqu'à ce qu'elles aient doublé de volume. Cuire au four (220 °C) pendant 5 minutes. Battre ensemble l'œuf et l'eau et badigeonner les brioches. Laisser refroidir sur la plaque.

Ingrédients
25 brioches
3 g de pistils de safran
50 g de levure
200 g de sucre
300 ml de lait
1 œuf
150-200 g de beurre
1 cuillers à thé de sel
750 g de farine de blé
100 g de raisins secs

Dorure :
1 œuf
2 cuillers à soupe d'eau

Saffransbullar et pepparkakor

Brioches au safran et pain d'épice 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.





Photo: Håkan Elofsson

Carl Jan Granqvist, restaurateur emeritus à l'hôtel Grythyttans Gästgivaregård dans le Bergslagen, une province du centre de la Suède, est à l'origine de l'École supérieure de restauration de Grythyttan, qui relève de l'université d'Örebro. Docteur honoris causa en science culinaire, il est professeur en sciences de l'alimentation à l'université de Stavanger (Norvège).

Lena Katarina Swanberg a à son actif une longue carrière de reporter mais est aujourd'hui plus écrivain que journaliste. Elle a écrit une bonne vingtaine de livres, dont plusieurs sont consacrés à la cuisine suédoise.

Mats Hedman, concepteur graphique et directeur artistique, travaille pour une clientèle suédoise et internationale. Il a également été le chef de projet du présent ouvrage.

Pål Allan est l'un des photographes publicitaires les plus connus de Suède. Il a remporté récemment le prix mondial du meilleur livre de cuisine, catégorie design.

Les plats présentés dans ce livre ont été réalisés à Måltidens Hus i Norden, la Maison nordique de l'art culinaire, qui héberge entre autres l'École supérieure d'art culinaire, une bibliothèque de livres de cuisine de classe mondiale et un théâtre gastronomique. Måltidens Hus se trouve à Grythyttan, une localité qui est devenue un haut lieu de l'alimentation et de la cuisine.

© 2005 Lena Katarina Swanberg et l'Institut suédois
Coordinateur, sélection des recettes : Carl Jan Granqvist
Texte : Lena Katarina Swanberg
Traduction : Lydie Rousseau
Conception graphique : Mats Hedman
Cuisinier, plats et pain : Joachim Borenius
Boulanger-pâtissier : Johan Sörberg
Photographe : Pål Allan
Photos paysages: Mira/NordicPhotos et Bildhuset (deuxième et troisième de couverture), Folio (pages 14-15, 28-29)
Police de caractères : Helvetica Neue et Berling
Papier : 130 g & 250 g Arctic silk
Impression : LJ Boktryck AB, Helsingborg, Suède 2009
ISBN: 978-91-520-0845-4

L'Institut suédois | *Vitrine de la Suède*
L'Institut suédois (SI) est une agence publique chargée de promouvoir l'intérêt et la confiance portés à la Suède dans le monde. Il encourage la coopération et les relations durables avec les autres pays par une communication stratégique et des échanges dans le domaine de la culture, de l'éducation, des sciences et des affaires.

L'Institut suédois travaille en étroite coopération avec les ambassades et consulats de Suède.

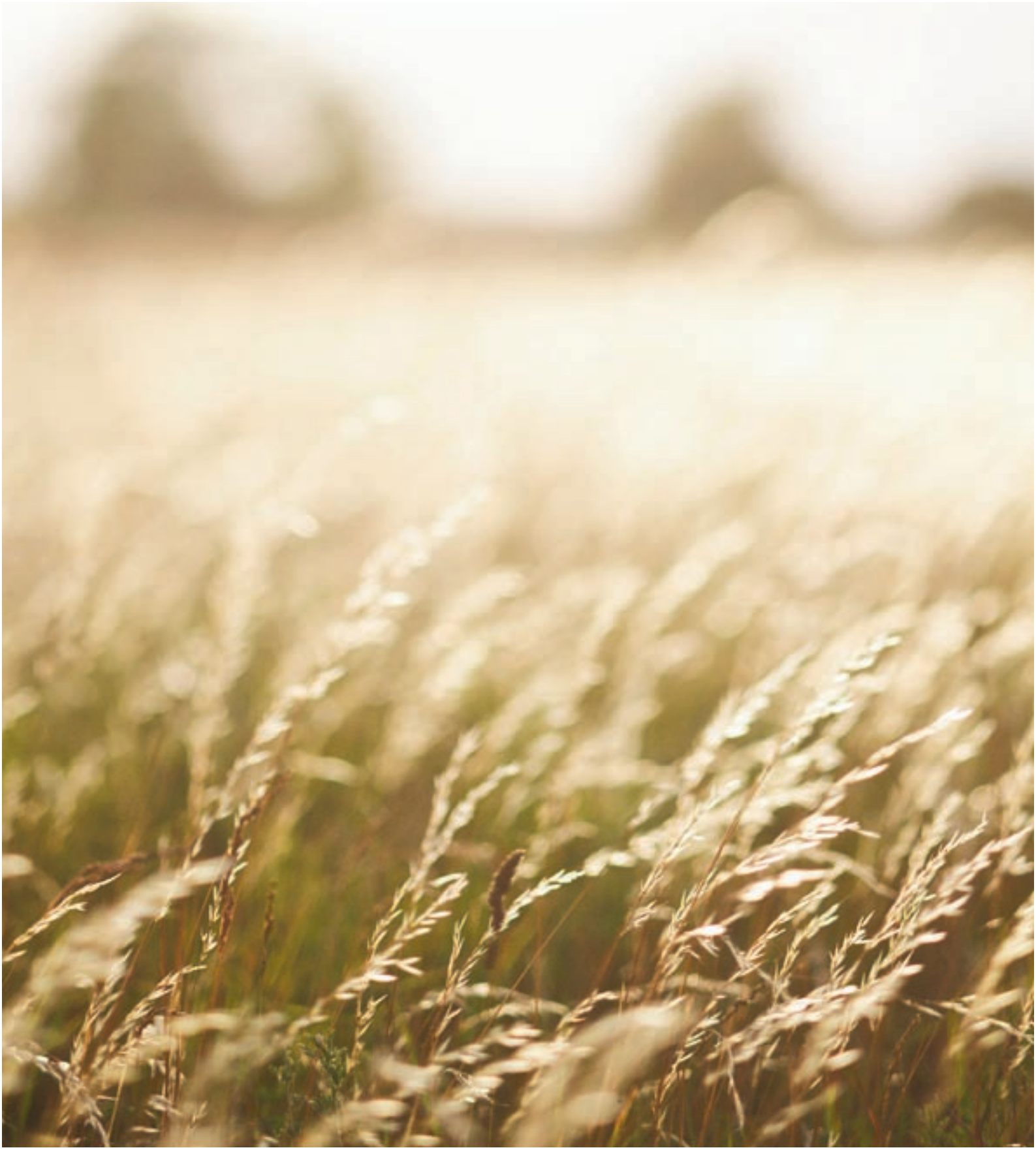
Sweden.se est le portail officiel de la Suède, une mine d'informations qui permet de découvrir directement la Suède contemporaine dans de nombreuses langues.

Sweden Bookshop propose un large choix d'ouvrages sur la Suède et de littérature suédoise dans une cinquantaine de langues. La librairie se trouve à l'adresse Slottsbacken 10, dans le centre de Stockholm, et en ligne sur **www.swedenbookshop.com**.

Svenska institutet
Box 7434
SE-103 91 Stockholm
Suède

Téléphone : +46-8-453 78 00
Télécopie : +46-8-20 72 48
si@si.se www.si.se

Avez-vous des points de vue à formuler sur cette publication ? N'hesitez pas à prendre contact avec nous: books@si.se.



En Suède, les saveurs les plus raffinées ont de tout temps eu leur origine dans la forêt et la mer. Il en est de même de nos jours, alors que la cuisine suédoise s'ouvre aux influences du monde entier et que les chefs suédois cumulent les récompenses internationales au point que l'on a pu parler de miracle culinaire suédois.

Les étés intenses et lumineux et les longs hivers froids ont donné le jour à une riche culture culinaire en Suède. Dans ses *Classiques de la cuisine suédoise,* Carl Jan Granqvist, restaurateur emeritus, présente un choix de plats authentiquement suédois. Le hareng et l'eau-de-vie y sont évidemment en bonne place, mais ne manquez pas non plus les boulettes de viande, le saumon mariné, les quenelles de pommes de terre farcies, la « tentation de Jansson », les pains d'épice et autres délices salés et sucrés du patrimoine culinaire suédois.

Bon appétit ! Ou, comme on dit en suédois : *Smaklig måltid!*



Si.
Institut suédois

ISBN 978-91-520-0845-4
9 789152 008454