

# La nourriture du hockeyeur suédois ???

## Le petit-déjeuner

Contrairement à la France où nous « petit-déjeunons » sucré, les Suédois préfèrent le prendre salé. Ici, pas de pain-beurre-confiture, et bonjour charcuterie !



En effet, les Suédois mangent principalement des **tartines de pâté de foie, du jambon**, mais également des **oeufs brouillés, du fromage, du poisson fumé ou mariné, du muesli, du lait** et bien sûr du **café** !

**Le petit-déjeuner est copieux et complet.**

## Le déjeuner

En Suède, **le déjeuner se prend vers 12h, et est assez léger** : une salade en entrée et un plat chaud avec un café, et de temps en temps une boisson. Bien sûr, nous trouverons aussi toutes sortes de sandwiches, de salades, hot-dogs...



## Le dîner

Les suédois dînent tôt, vers 18h. Ils font alors un repas complet et copieux.

## Le smorgas ou smorgasbord

Plus connu sous le nom de " buffet suédois ", cette spécialité traditionnelle de Suède est incontournable !

Le principe est simple : posés sur une table, de multiples plats sont à disposition des invités : il y a **les plats froids**, et notamment du hareng : mariné, en sauce, en salade, avec du vinaigre, fumé, il est à consommer avec du pain, du fromage et du beurre. Puis **les plats chauds** : A vous les boulettes de viandes, saucisses, omelettes, tentation de Jansson, légumes...

Et si vous avez encore un petit creux, **le dessert est là** ! Une salade de fruits et un gâteau... = **Un vrai festin !!!**



## Quelques spécialités incontournables...



### Le renstek

Produit incontournable de Suède, le rôti de rennes est une viande maigre et tendre, qui aime être cuite à feu doux. Elle est traditionnellement avec une sauce à base de baies, comme les airelles.

### Les Köttbullar

Ce sont les célèbres boulettes de viandes ! Les boulettes sont préparées à base de plusieurs viandes hachées, comme le boeuf, le veau et le porc, ainsi que de la chapelure et de l'oignon. Elles sont servies avec de la purée et de la confiture d'airelles.



### Les poissons fumés

Toutes sortes de poissons sont fumés : le hareng, le saumon, loup de mer, le lavaret...

### Les harengs

Les Suédois raffolent des harengs, qui sont l'une des bases essentielles de leur alimentation. Pour en avoir toute l'année, il est souvent salé. Il est aussi apprécié mariné, frit, en terrine, en gratin...



### Le Gravlax ou Gravad lax

Cette spécialité suédoise est l'une des plus appréciée dans le monde. Il s'agit de saumon cru mariné dans un mélange de sucre, aneth, sel, poivre et un peu d'alcool (aquavit, cognac ou gin).



### Les fromages

Les suédois aiment particulièrement le fromage, notamment en tartines, où de fines tranches surplombent du pain tranché de seigle noir ou des craque-pain. La plupart d'entre eux sont des fromages de lait de vache à pâte dur, plus ou moins affinés.



## Et les desserts ???



Les Suédois adorent **les pâtisseries** !

La plus célèbre étant les **Kanel bulle (ou Kanelbullar)**, des petits pains à la cannelle en forme d'escargots et parsemé de gros grains de sucre, idéal avec un café pendant une fika !

Autre gourmandise : **les Semlor**. Ces petites brioches sont fourrées de crème et de pâte d'amande, et sont confectionnées de janvier à Pâques.

At last but not least, **le Princess Tarta**, littéralement le gâteau de la princesse, est le gâteau de fête par excellence ! En forme de dôme, il est composé de génoises, de crème fouettée et recouvert de pâte d'amande verte surplombée d'une rose. A essayer !