







Danemark Copenhague		
Norvège Oslo		
Suède Stockholm		
Finlande Helsinki		
Islande Reykjavik		

Présentation du Pays

- 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.
- Le **Danemark** est le plus petit des pays scandinaves (monarchie constitutionnelle). Le Groenland et les îles Féroé sont deux régions autonomes rattachées au Danemark.
- La **Norvège** (monarchie constitutionnelle) est après l'Islande le pays le moins densément peuplé d'Europe.
- La **Suède** (monarchie constitutionnelle). Aussi grand que la France mais sept fois moins peuplé.
- La **Finlande** (République parlementaire) : Sa capitale est Helsinki. La Finlande est un pays neutre depuis 1955.
- L'**Islande** (République) : L'Islande ne fait pas partie de l'Union européenne, mais à la suite de la candidature déposée le 17 juillet 2009, elle pourrait entrer dans l'Union.

Us et coutumes

Petit Déjeuner	6 H, complet et copieux : flocons d'avoine, céréales, fromages, tartines, confiture, fromages, charcuteries, harengs et saumons fumés avec thé et café.
Déjeuner	Il se prend à 13 H, c'est un repas léger qui se compose de tranches de pain garnies (hareng, viande fumée, saumon, œufs...) ou d'un plat chaud avec un verre de bière, de lait ou d'aquavit accompagne.
Diner	Vers les 18 H. Assez léger, il se compose d'un plat de viande ou poisson et d'un fruit ou d'un fromage.

Produits Marqueurs

Fruits et légumes	Baies (myrtille, canneberge, fraise des bois, cassis, framboise, airelle)... Champignons des bois, carotte <u>Lammefjords-gulerod I.G.P.</u> , pomme de terre, choux, asperge, betterave.
Charcuteries et viandes	Porc (Danemark), bœuf (Suède), mouton (Norvège). Rennes (Finlande), canard, oie, faisan.
Poissons et fruits de mer	Hareng, saumon, cabillaud, écrevisse, truite, anguille, crevette, crabe, homard.
Autres	Plantes aromatiques (aneth, cumin, coriandre, estragon, cerfeuil, fenouil), raifort, moutarde douce (sauce à l'aneth sucré), pain suédois aux céréales

Les fromages labélisés

Nom	Lait	Famille	Pays
Danablu	Vache	P.P.N.C.	Danemark
Esrom			Suède
Svecia			
Hushällsost			

Compléments d'informations

- La **pomme de terre** est de tous les repas, à la vapeur ou bouillie dans de l'eau parfumée à l'aneth, elle remplace le pain.
- **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), wienerbrod (pâte feuilletée, pâte d'amandes, cannelle), kukko (pain de seigle fourré).
- **Carlsberg** est une compagnie brassicole danoise. Elle fait partie des plus importantes au monde, et est présente dans près de 60 pays. Le siège social est à Valby, Copenhague.
- **Lieux touristiques en Norvège** : Les fjords (Unesco), les aurores boréales, le village de Bergen (village de pêcheurs aux maisons colorées), Oslo et son musée des vikings ou bien encore le siège des Nobels.
- **Lieux touristiques en Suède** : La cité médiévale de Stockholm que l'on appelle aussi la Venise du nord, le musée Abba, les randonnées en chiens de traîneaux, la scène culturelle de Göteborg, le domaine royal de Drottningholm.
- **Lieux touristiques au Danemark** : La cathédrale de Copenhague, le musée des viking, le palais royal, le château de Kronborg, la cathédrale de Roskilde, le château de Frederiksborg...
- **Lieux touristiques en Finlande** : Les aurores boréales en Laponie, la maison du père Noël, la forteresse de Suomenlinna (Unesco), Helsinki, la Laponie, le ski ou la motoneige...
- **Lieux touristiques en Islande** : C'est le pays de glace et de feu. Le parc national de Bingvellir (Unesco), les neiges éternelles d'Esja, les sources chaudes, les fjords de l'ouest...

Les spécialités culinaires

Plats	Accords
Gravad Lax : saumon cru mariné. Smörgåsbord : buffet de poissons fumés et charcuteries. Salade de crevettes aux asperges. Assiette nordique ou scandinave.	Aquavit Vodka
Saumon à la danoise : saumon farci et mariné à l'aneth, sucre et poivre. Oie farcie : oie farcie aux pruneaux. Carré de porc au chou rouge et pommes. Rosvopaisti : rôti d'agneau cuit sous la cendre Noisettes de rennes aux morilles : morilles, crème. Canard à la Finlandaise : lard, aïelles, bleu, crème	Bières
Gâteau scanien : pommes, chapelure, sucre, crème. Omelette Norvégienne : entremet glacé. Roedgroed : soupe de fruits rouges. Wienerbrod : Pâtisserie Danoise, pate feuilletée, pate d'amande et cannelle. Entremets danois : pommes, macarons, amandes, crème.	

Les boissons locales

■ Les boissons non alcoolisées :

Les eaux minérales plates : stolina (Finlande), Vatten (Suède), Imsdal (Norvège). Les eaux minérales gazeuses : Ramlösa (Suède), Farris (Norvège). Le Sjøko à l'orange : boisson norvégienne à base de lait, chocolat, brunost café et décorée de chantilly et zestes d'orange.

■ Les boissons alcoolisées :

- Les pays scandinaves ne produisent pas de vins.
- On notera l'importance des bières à céréales : Tuborg et Carlsberg au Danemark, Hansa, Pripps... et des eaux de vie, tel que l'aquavit, ou akvavit, la vodka et la liqueur de cerise.
- Le **glögi** : En Finlande, le mois de Noël est convivial et les amis sont invités à boire le glögi, vin chaud sucré épicé.

Les eaux de vie scandinaves

■ **L'aquavit** est une boisson alcoolisée scandinave d'environ 40°. Son nom vient du latin aqua vitae (eau de vie). Elle est distillée à partir de pomme de terre ou de céréale. Elle est parfumée avec différentes épices : carvi, cumin, anis, aneth, coriandre... L'aquavit a une teinte jaune mais peut être transparent à brun clair. Si chaque marque a son caractère, l'aquavit norvégien est celui qui est le plus parfumé et le plus coloré. Il peut séjourner jusqu'à 10 ans dans des futs. L'une des meilleurs aquavits est la Linie Aquavit (vieillessement en fut de 19 semaines mais sur un bateau).

■ **La Vodka** : Alcool le plus consommé au monde, il peut être issu de pomme de terre, de céréales mais aussi de distillat de raisin ou de mélasse. L'appellation "vodka" est tout à fait indépendante du pays de production et il existe plus de 3000 marques de vodka différentes à travers le monde. En Suède, on produit l'Absolut et la Svedka (céréales). En Norvège, on trouve la VikingFjord (pomme de terre).

