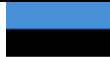


**Estonie**

Tallinn



**Lettonie**

Riga



**Lituanie**

Vilnius



### Présentation du Pays

■ Les pays baltes sont constitués des trois pays de l'est de la mer Baltique.

■ **L'Estonie** : situé sur la rive orientale de la mer Baltique et méridionale du golfe de Finlande. Le pays est bordé par la Finlande, la Suède, la Lettonie et la Russie. Depuis son indépendance, l'Estonie demande à être identifié en tant que pays nordique. Il s'agit d'une démocratie parlementaire depuis le rétablissement de l'indépendance en 1991.

■ La **Lettonie** : Bordé par la Lituanie au sud et par l'Estonie au nord. Elle a aussi des frontières terrestres avec la Russie et au sud-est avec la Biélorussie. Petit pays avec un territoire d'une superficie de 64 589 km<sup>2</sup>, l'équivalent d'un dixième de la France, et une population de près de 2 millions d'habitants.

■ La **Lituanie** : C'est le pays le plus méridional, le plus grand, le plus densément peuplé ainsi que le plus touristique.

### Us et coutumes

<b>Petit Déjeuner</b>	De 7 à 9 heures, complet et composé d'une boisson chaude ou froide et de mets salés et sucrés.
<b>Déjeuner</b>	Complet, il se prend de 13 à 15 heures avec 3 plats.
<b>Diner</b>	Plus léger, il se prend vers les 18 heures. Il est à base de potage et de plat à base de pommes de terre.

### Produits Marqueurs

Fruits et légumes	Canneberge, prune, pomme, poire et rhubarbe. Lentilles, petits pois, choux, citrouilles, pommes de terre, champignons.
Charcuteries et viandes	Gibiers (sanglier, chevreuil, ours et cerf), porc, bœuf. Charcuteries fumées. A.O.P. Skinlandis (saucisson).
Poissons et fruits de mer	Kilu (petits anchois), hareng, sprat, saumon, cabillaud. Perche, Brème (d'eau douce ou de mer), sandre et brochet.
Produits laitiers	Varske (pate fraiche), crème fraiche ou aigre. Kohupiim (fromage frais d'Estonie), Janu Siers (fromage frais parfumé au cumin de Lettonie).
Autres	Aneth, graines de carvi et de genévrier, ail, vanille et poivre noir.

### Compléments d'informations

Le kéfirs : Lait fermenté plus ou moins épais suivant son taux de matière grasse, boisson très répandue dans les pays de l'ex-Union soviétique. Concentré de calcium, il accompagne les repas comme on boirait de l'eau.

### Compléments d'informations

■ Le pain, très dense et de forme rectangulaire aux bords arrondis à base de farine de seigle et de sarrasin. Il est parfumé d'épices : coriandre, cardamome, cumin, crème fraiche, beurre, raisins secs, miel d'Aukstatiija (Lituanie).

■ La cuisine Baltique utilise les céréales comme le seigle, le blé et l'avoine et peu d'épices si ce n'est le cumin, le poivre noir, l'ail et l'aneth, la muscade et la marjolaine.

### ■ Lieux touristiques :

□ **Estonie** : Tallinn (Unesco). Põltsamaa : on l'appelle la capitale du vin sauf qu'il s'agit de vin de fruits (pommes, cerises, groseilles...). le pays compte également 1 500 îles (dont seulement 10 sont habitées) dans la mer Baltique.

□ **Lituanie** : Vilnius (Unesco), elle est surnommée la petite Rome de l'est. elle serait le centre géographique de l'Europe.

□ **Lettonie** : La capitale qui compte pas moins de 150 monuments historiques dispersés dans une vieille ville qui n'a pas changée depuis 7 siècles.

### Les spécialités culinaires

#### Estonie

Supid : soupe pomme de terre, chou, betterave et cornichons.

Hareng des souffleurs de verre : poissons marinés avec oignons et carottes.

Buberts : crème de semoule de blé.

#### Lettonie

Jarret et côtes de porc fumés.

Hareng de la Baltique à l'aneth.

Rossolje : salade à base de hareng, gîte de bœuf, cornichons, œufs, betteraves et pommes de terre.

Kiselis : bouillie de fruits épaisse.

Kingeris : pain d'épices aux raisins aromatisé à la cardamone en forme de bretzel.

#### Lituanie

Anguille fumée et caviar rouge (œuf de saumon) sur blinis

Ēlinai : crêpe épaisse servie sur un lit de beurre fondu, garni de viande et fromage blanc.

Paupiette de bœuf et galette de pommes de terre et crème aigre.

Cepelinai : grosses boulettes de pommes de terre fourrées à la viande et fromage.

Saltiborscioi : soupe froide de betterave accompagnée de concombres.

Les koldunai sont des raviolis lituaniens.

Les blynai sont de petites crêpes fourrées à la viande, au fromage ou à la banane, que l'on vend dans les rues.

### Les boissons locales

#### ■ Les boissons non alcoolisées :

Héritage de la culture russe, la *kompots* est elle aussi une des boissons sans alcool les plus populaires en Lettonie. Il s'agit de fruits (pêches, prunes, pommes...), mais le plus souvent de baies (framboises, myrtilles, canneberges...), macérés dans leurs jus et de l'eau. Le résultat est très coloré et parfumé, sans sucre, et les fruits qui tombent au fond du verre sont très juteux. Le thé est le plus souvent servi noir. Le café peut être qualifié de « café turc » car la plupart du temps, il n'est pas filtré.

#### ■ Les boissons alcoolisées :

□ **Les pays baltes ne produisent pas de vin.**

□ **Estonie** : La vodka, bien que cette dernière soit en passe d'être détrônée par la bière. Le pays est très fier de ses marques nationales dont certaines sont exportées depuis plus de cinq siècles. Les bières estoniennes sont en grande majorité des blondes ou des rouses mais aussi des blanches. On ne pourra échapper à la Saku ou à la A Le Coq (les premiers brasseurs de Tartu étaient d'origine française). On trouve du Hoogvein (vin chaud à base de fruits et épices).

□ **Lituanie** : On trouve beaucoup de bières blondes ou brunes (Utenos, Kalnapilis, Horn...), Krupnikas (liqueur à base de miel et d'herbes), Dainava (liqueur de fruits) et Degtinė (vodka locale).

□ **Lettonie** : La vodka reste sans conteste l'alcool national et détrône de loin le vin à table. Après des jeunes générations, la bière occupe de plus en plus une place de choix. Liqueur noire et épaisse, le Black Balsam ravira les amateurs de sensations fortes. Cet alcool puissant, dont le nom signifie « remède » a vu le jour en 1755 grâce au pharmacien letton Abrahams Kunze. Sa formule, qui aujourd'hui encore reste un secret, comporterait selon la légende 99 herbes, épices, baies et racines de la région et une bonne dose d'alcool pur. Le Kvass a la couleur de la bière brune, l'odeur du pain noir et le goût du seigle et du cumin. Cet étrange breuvage à la couleur sombre supplante les ventes de Coca-Cola.



web