



# Les traditions culinaires en Europe



## ALLEMAGNE

Le met le plus traditionnel de l'Allemagne est la saucisse accompagnée de bière. Il en existe plus de 1 500 types comme, par exemple la Saucisse de Francfort, de Nüremberg, de Bavière (blanche)...

Mais la cuisine allemande reste variée et offre de nombreux plats tels que le poisson fumé, la choucroute, les feuilles de choux farcies de viande hachée et de petits filets de viande hachée appelés "Frikadellen", les fromages de la région de Mainz, les tartes et les recettes de la région de Saarland qui combinent la cuisine allemande avec des plats français.

Le pain est très apprécié par les Allemands. Il existe des dizaines de variétés : du pain blanc jusqu'au "Pumpernickel", un pain noir compact qui accompagne fromage et jambon fumé. Les petits pains croustillants de toutes les formes et de tous les goûts sont également très appréciés.

La bière reste la boisson nationale. La plupart des grandes villes brassent leur propre bière, consommée pendant et en dehors des repas.



## AUTRICHE

Manger et boire en Autriche est un plaisir incontesté.

Au déjeuner, les Autrichiens se contentent en général, d'une légère collation. Le repas du soir, servi tôt, est systématiquement composé de soupe puis de viande ou de charcuteries et de fromage. Le plat typique est l'escalope viennoise accompagnée d'une salade de pommes de terre à la moutarde douce.

Les Autrichiens sont également des experts en pâtisseries.

A Vienne, la cuisine atteint des sommets de raffinement. On s'y régale encore du "Tafelspitz" (une variante de pot-au-feu accompagné d'épinards, de raifort et d'une sauce aux fines herbes), le plat préféré de l'empereur François-Joseph.



## BELGIQUE

Proche de la cuisine française, la cuisine belge n'en est pas moins originale. Il existe 30 façons d'accommoder les moules depuis les côtes de la Mer du Nord et de la Manche jusqu'à Bruxelles. Les recettes régionales aux saveurs variées proposent le faisan à la brabançonne, la poularde de Bruxelles, la charcuterie ardennaise, dont le fameux jambon, les myrtilles des Fagnes.

Il est impossible d'évoquer la cuisine belge sans parler des frites. Les baraques à frites appelées aussi fritures, qui proposent des cornets de frites, existent depuis plus de 100 ans.

Au rayon des douceurs, il faut essayer les gaufres ou les crêpes à la crème fraîche, les tartes au sucre, les speculoos (biscuits) de toutes tailles. C'est se faire plaisir que d'acheter un ballotin de délicieuses pralines dont plusieurs marques ont traversé les frontières et les continents.

Un bon repas s'arrose avec une bière belge. Il en existe plus de 350 variétés et les Belges en sont de grands consommateurs.



## BULGARIE

La cuisine bulgare se distingue par sa grande variété de plats. C'est une cuisine de type méditerranéenne.

L'apéritif est toujours servi avec une salade ou avec des plats de charcuteries et de fromages bulgares. La "chopska salata" est le plus répandu. C'est un mélange de concombres, de tomates, de poivrons, d'oignons et de siréné râpé, un fromage blanc à base de lait de brebis ou de vache, salé et proche de la feta grecque.

Le "tarator" est une soupe froide à base de yaourt, concombres, aneth et noix pilées. Très appréciée en été pour le déjeuner, cette soupe est souvent servie avec des glaçons.

La "chkembe tchobar," soupe de tripes, préparée avec du lait et des tripes, est servie avec des piments.

Les plats de viandes sont constitués de grillades, de brochettes, de "kebab". Il existe aussi une grande variété de plats frais, savoureux et énergétiques à base de légumes et de yaourt. La moussaka à la bulgare ne contient pas d'aubergines, contrairement à celle de Grèce, mais des pommes de terre coupées en petits morceaux.

La charcuterie bulgare est délicieuse. Le "soudjouk", la "loukanka", la "pastarma" sont les salaisons les plus connues.

Sans compter les nombreux desserts : pâtisseries au sirop, riz au lait, pruneaux et fruits secs au sirop et, bien sûr, le fameux yaourt bulgare !

## CHYPRE

La cuisine chypriote est riche et variée et mêle les saveurs des plats turcs, orientaux, italiens et britanniques. Le grill au charbon de bois et le traditionnel four en argile sont très utilisés. La cuisine est réalisée à partir des ingrédients et des aliments frais que l'on trouve sur l'île : poissons et fruits de mer, plantes aromatiques et légumes régionaux, ainsi que huile d'olive naturelle.

Le plat typique chypriote est le "mezze". Apparenté aux tapas espagnoles, le mezze allie des sauces savoureuses, des légumes et une grande variété de poissons et de viandes. Selon une tradition ancestrale, une quinzaine de petits plats sont servis, accompagnés de vin.

En dessert, les Chypriotes dégustent les "loukoumades", beignets au sirop de miel, les "daktyla", doigts de fée aux amandes, aux noix et à la cannelle, et le "shiamali", gâteau de semoule à l'orange coupé en carrés. Les "loukoumia", cubes de gélatine parfumés à l'eau de rose et abondamment saupoudrés de sucre en poudre, sont un délice traditionnel.



## DANEMARK

Les Danois mangent beaucoup de pommes de terre, de pain noir, de charcuterie (saucisse rouge et salami) ainsi que des produits de la mer (saumon, hareng, anguilles, etc).

Pour le déjeuner, les Danois se préparent chez eux un sandwich typique. Le "Smørrebrød" est composé de deux tranches de pain noir, de jambon, de fromage ou de poisson. Il est agrémenté de saumon fumé, de harengs marinés surmontés d'un jaune d'œuf, de radis et de ciboulette, de pommes et de pruneaux...

En dessert, le "winerbrød" est un gâteau composé d'une pâte feuilletée fourrée à la crème pâtissière ou encore le gâteau aux pommes et à la chapelure dorée au beurre et à la confiture.



## ESPAGNE 🇪🇸

La gastronomie espagnole varie beaucoup selon les régions. Les horaires des repas sont très différents de ceux des Français. Le déjeuner est souvent servi après 14h ou 15h et le dîner, rarement avant 22h.

La cuisine espagnole se prépare toujours avec de l'huile d'olive. La paella est le plat traditionnel. A l'origine, ce mot désignait la poêle dans lequel ce plat, composé à base de riz, de fruits de mer, de petits légumes... était préparé. Les Espagnols sont aussi très friands des calamars, de seiches, des moules et des petites fritures.

Le gazpacho, savoureuse soupe froide à base de tomates et de poivrons est le plat andalou typique.

Les tapas, dégustés parfois en apéritif, sont de petits plats composés de jambon serrano, de poivrons en salade, de petits crustacés, de petits cubes de fromage... Ils sont souvent servis avec de la sangria, boisson alcoolisée

## ESTONIE 🇪🇪

La cuisine estonienne est principalement composée de soupes diverses. Les Estoniens consomment beaucoup de viande car la variété du gibier dans les forêts vierges et les îles littorales est impressionnante (faisans, élans, chèvres sauvages).

Pendant l'hiver, les Estoniens mangent de la viande fumée, de la choucroute, du boudin traditionnel de Noël, et boivent du vin chaud.

Le pain (farine de seigle et de sarrasin) tient une place très importante en Estonie. Il peut être parfumé à la coriandre, à la cardamome, au cumin ou au sésame. En Estonie, le pain est l'objet de croyances très anciennes : par exemple, s'il tombe par terre, il peut changer le destin d'un foyer.

En dessert, les gateaux à l'avoine, les gâteaux à la rhubarbe et les pains d'épices sont très appréciés.



## FINLANDE 🇫🇮

La cuisine finlandaise n'est pas la plus légère qui existe. Les pommes de terre accompagnent souvent le poisson, le gibier ou la viande. Les légumes sont rares dans l'assiette. Les boulettes de renne, parfois servies avec de la confiture, ou les tourtes et les feuilletés de poisson (d'origine russe) sont très appréciés des Finlandais.

Le "kalakukko" ou pain farci au poisson est un plat de la province de Savo. Il s'agit d'une boule de pain de seigle dans laquelle sont alignées les pièces de corégones, de perches ou de truites arc-en-ciel avec des morceaux de lard maigre. Cuits au four lentement, à basse température, les poissons deviennent, sans perdre le moindre suc, aussi tendres que les sardines.

Les plats finlandais sont souvent accompagnés de lait fermenté.

La plupart des desserts traditionnels finlandais sont composés de baies, servies natures ou cuites avec une cuillère de maïzena comme liant. Autre combinaison, le fromage frais cuit au four - une spécialité du nord en forme de grande crêpe - servi fondu en crème et accompagné de mûres des marais.



## FRANCE

La gastronomie française est variée et très réputée. Chaque région française a ses propres spécialités. La cuisine du Nord-ouest utilise le beurre, la crème et la pomme. La cuisine du Sud-ouest utilise la graisse d'oie, le foie gras, les cèpes et l'armagnac. La cuisine du Sud-est, marquée par des influences italiennes et méditerranéennes, emploie l'huile d'olive, des herbes aromatiques. La cuisine du Nord, marquée par des influences flamandes utilise pommes de terre, porc, ou endives. Quant à la cuisine de l'Est, marquée par des influences allemandes, les menus sont souvent composés de porc (lard, saucisses, choucroute).

Parmi les plats typiques français, on trouve le cassoulet, la fondue savoyarde, le foie gras, le confit de canard, la tartiflette, les crêpes bretonnes, les tripes à la mode de Caen, l'aligot, ou encore les escargots.

La France est également célèbre pour ses pains (notamment la baguette) et ses fromages extrêmement variés : le camembert, le roquefort, le beaufort, le Saint-Félicien, pour n'en citer que quelques uns. Ils sont généralement dégustés avec du vin.

En dessert, il existe de nombreuses tartes et gâteaux (tarte Tatin, charlotte, quatre-quart, tarte aux fraises...).

## GRECE

A base de produits frais, d'herbes aromatiques et parfumée à l'huile d'olive, la cuisine grecque est saine et variée.

Comme dans beaucoup de pays méditerranéens, les entrées sont nombreuses et servies en petite quantité. On y trouve des olives vertes ou noires, des morceaux de fromage, des concombres, des tomates, du tarama, du caviar d'aubergine...

Le poisson est très présent dans l'alimentation, tout comme les feuilles de vigne et les épinards. Les plats les plus authentiques sont la moussaka, le tsatsiki ou encore la salade grecque (concombre, tomates et feta). Ils sont accompagnés de pain dont la croûte est parsemée de grains de sésame.

Les recettes grecques sont souvent saisonnières. Les plats de lentilles et d'haricots blancs géants sont plutôt des plats d'hiver. De nombreux plats sont spécifiques à certaines périodes de l'année, certaines fêtes religieuses principalement, comme Pâques, Noël ou le Nouvel an... A Pâques, la coutume est de partager une tourte dans laquelle on a caché une pièce de monnaie. Au convive qui tombe sur la pièce, on assure une année où la fortune lui sourira.

L'huile d'olive mérite à elle seule une attention particulière. Utilisée la plupart du temps avec abondance dans les salades, pour la cuisson des différents aliments et la friture, ou pour la pâtisserie, elle est d'une qualité excellente et a un effet bénéfique sur la santé.

La cuisine grecque est relativement peu chargée en graisses saturées. Le régime crétois, en particulier, fait même l'objet d'observations très poussées depuis les années 50. On y a constaté en effet une espérance de vie supérieure aux autres régions européennes et un nombre de problèmes cardio-vasculaires bien inférieurs à la moyenne.

Les repas sont traditionnellement un moment de convivialité privilégié avec les amis, les proches, la famille. L'ambiance dans les tavernes et les restaurants est en général très animée et détendue.



## HONGRIE

Le filet de boeuf à la Napoléon, la goulash, le chou farci, les saucisses, le poulet au paprika, l'os à la moelle, le sandre grillé, la bouillabaisse de Szeged, les millefeuilles et les strudels farcis... La gastronomie hongroise est riche et variée.

Rares sont les plats où il n'y a pas une petite touche de paprika. Cette épice a fait son apparition dans la cuisine magyare au 19<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, les meilleures variétés de piments doux servant à la fabrication du paprika proviennent de Szeged et de Kalocsa, dans le sud de la Hongrie, où les champs couleur de feu s'étendent à perte de vue dans les plaines. En Hongrie, le paprika est également cultivé par les jardiniers amateurs qui le réduisent eux-mêmes en poudre dans un moulin spécial appelé "koulou".

Paprika "rose", "doux" ou "piquant", les Hongrois l'utilisent à merveille pour assaisonner leurs quatre plats nationaux :

- Le "Goulash", "gulyas" ou "gulyasleves": Il tient plus de la soupe que du ragoût de viande. C'est indubitablement le plat hongrois le plus connu. On fait suer des petits morceaux de viande de boeuf, de porc ou de veau et des légumes (oignons, poivrons) dans du saindoux, de l'huile ou du beurre.
- "Le pörkölt" : C'est une sorte de ragoût où les morceaux sont plus gros que dans le "goulach". Pour ce ragoût, différentes sortes de viandes (du gibier, de la volaille, du mouton) sont utilisées.
- Le "tokány" : C'est un ragoût de bœuf coupé en fines lamelles, dont la sauce est souvent agrémentée de crème fraîche ou aigre et ponctuée d'un trait de vinaigre.
- Le "paprikache" : Le plus goûteux des plats typiques hongrois, à base de viande blanche ou de poisson, préparé dans une sauce au paprika et à la crème aigre.

En dessert, les Hongrois se régalaient avec les "Gundel palacsinta" (crêpes fourrées aux noisettes, raisins secs, écorces d'orange confites, et chocolat), le "Gombóc" (dumplings aux prunes bouillis et roulés dans la chapelure) ou encore le "Turospalacsinta" (crêpes au fromage blanc et aux raisins)...



## IRLANDE

La cuisine irlandaise n'est pas réputée pour sa légèreté. Parmi les nombreux plats irlandais simples, on trouve l'Irish stew (ragoût irlandais), le "Boxty" et le bacon au chou (bouillis ensemble dans de l'eau). A Dublin, le "coddle" (la marmite dublinoise) est très répandu.

Un grand classique de l'"après-pub", quand l'estomac commence à vous tenailler, le "fish and chips" : du poisson frit accompagné d'épaisses frites, accompagné de vinaigre et enveloppé dans du papier.

La boisson nationale est la "Guinness", bière brune et épaisse dont raffolent les Irlandais.





## ITALIE

Cuisine haute en couleurs et saveurs, la cuisine italienne se caractérise par une importante variété de produits et une grande diversité régionale.

En entrée, les italiens dégustent des "Antipasti" à base de poisson et de fruits de mer : poulpes marinés, "mazzancolle" (gambas), fritures, notamment les calamars alla romana, les "scampi fritti"... On trouve également des légumes grillés (poivrons, aubergines, courgettes...), toutes sortes de tartines ("bruschetta", "crostini"...), d'omelettes ("frittata" ou "torta", assez proche de la tortilla espagnole), de fromages et de charcuteries.

Plat traditionnel classique, les pâtes sont servies en premier plat. Premiers producteurs de pâtes sèches, les Italiens sont aussi les premiers consommateurs avec pas moins de 28 kg par personne et par an ! Spaghettis, tagliatelles, cannellonis, lasagnes, les pâtes se dégustent à toutes les sauces (spaghetti au pesto, tagliatelles à la carbonara, spaghetti napolitaine...). Autre plat traditionnel universellement célèbre : la pizza. Il en existe des dizaines de sortes.

Le risotto, ou riz braisé, est plus répandu dans le Nord et le Centre. Le riz (riso) est cuisiné avec des fruits de mer, des petits légumes, des champignons, et agrémenté d'une bonne dose de crème fraîche ou d'une pointe de safran qui rappelle son origine exotique.

Les minestre (soupes), souvent réalisées selon d'anciennes recettes du terroir, sont excellentes.

Les fromages italiens tels que le gorgonzola, le parmesan ou la mozzarella accompagnent les repas.

Le dessert le plus traditionnel est le "Tiramisu". Les glaces italiennes sont également très appréciées.

La renommée du café italien n'est plus à faire. La péninsule détient un nombre record d'établissements distribuant ce fameux breuvage : pas moins de 130 000 licences de bar et 200 000 points de vente.

En général, les Italiens ne consomment pas un simple "expresso". Ils préfèrent le café "ristretto" (serré), "lungo" (allongé), ou encore le "cappuccino", espresso coiffé de mousse de lait et saupoudré d'un peu de cacao.

## LETTONIE

La cuisine lettone est une cuisine authentique qui comprend beaucoup de produits laitiers, de poissons et de soupes.

Les pois au lard, le jarret, les côtes de porc fumées et les harengs de la Baltique à l'aneth sont les plats les plus traditionnels.

Un repas est souvent composé de charcuteries, salades et sandwichs. Il accompagné de thé ou de bière.

Les baies, notamment les canneberges sont très utilisées dans les desserts, sous forme de "Kiselis", bouillie de fruits épaisse.

Le "Kingeris", gâteau traditionnel de fête, en forme de bretzel, est une sorte de pain d'épice aux raisins, aromatisé à la cardamome.

Le "gušpiens" (lait caillé sans additifs) et le "kefrs" (lait fermenté) figurent parmi les boissons les plus populaires. Le "kvass" (une boisson sans alcool préparée à partir de levure de bière) ainsi que le jus de bouleau frais ou fermenté sont également consommées.



## LITUANIE

La cuisine lituanienne est réalisée à base de porc, de farine, de pommes de terre, de betterave et de chou.

Le plat national est le "cepelinai". C'est une boule de pomme de terre et de gelée de porc, fourrée à la viande ou au fromage. Il se mange seul, nappé de crème fraîche.

Le repas est servi avec du pain noir à base de seigle parfois parfumé aux graines de cumin.

Pour finir le repas, les Lituanais dégustent de délicieuses petites crêpes : à la banane, aux pommes, à la confiture ou nappées d'un coulis de fruits.

## LUXEMBOURG

Pas de vrai repas sans pommes de terre au Luxembourg ! Telle est la devise culinaire de ce petit pays. Situé entre l'Allemagne, la France et la Belgique, la cuisine luxembourgeoise est cosmopolite.

Il existe peu de plat typiquement luxembourgeois. On peut néanmoins citer le "Kuddelfleck", plat composé de tripes ou d'estomac de bœuf cuits à point, puis panés et frits dans de la graisse ou de l'huile, la soupe aux haricots verts, la galettes de pommes de terre et de choucroute...

## MALTE

Un repas maltais commence souvent par une soupe, comme la minestra. Bien épaisse, cette soupe associe de nombreux légumes frais et secs.

Il existe plusieurs plats typiques :

- Le "Bragjoli" : une mince tranche de bœuf roulée en paupiette et farcie de croûtons de pain, de tranches de bacon, d'œufs durs et de fines herbes, puis revenue dans du vin rouge.
- La "Torta tal-Lampuki", plat favori de la cuisine d'automne, c'est un poisson qui a une chair blanche et fine avec seulement quelques grosses arrêtes légèrement revenu à l'huile d'olive, cuit au four avec une riche sauce comportant tomates, oignons, câpres, et vin. Préparé parfois en tourte, ce plat est composé d'épinards, de choux-fleurs, de câpres, de raisins secs, d'œufs durs, fines herbes, le tout enrobé dans une pâte croustillante.
- Le "Pastizzi", est un casse-croûte populaire. Ce sont des petits morceaux de pâte feuilletée en forme de losange fourrés soit avec de la ricotta fraîche, soit avec un mélange de pois écrasés. Ils sont parfois légèrement épicés et faits d'une pâte croustillante.

Le plat national à base de lapin a donné naissance à un nom de soirées, "la Fenkata". Les Maltais se réunissent entre amis en mangeant du lapin. Ce gibier est généralement frit puis mijoté dans du vin rouge pendant plusieurs heures. Il est servi avec des frites ou des pommes de terre et de la salade. Les pâtes sont également un aliment principal de la famille maltaise.

Le "Hobza" est un pain très croustillant avec une mie délicieusement moelleuse. Servi avec de simples produits locaux comme les tomates fraîches, il constitue alors à lui tout seul un repas. Le "Hobz biz Zejt" est un petit pain croustillant parfois en forme de couronne, ouvert en deux, frotté de tomates mûres et fourré d'un mélange de thon, de câpres, d'oignons et de menthe et quelquefois de pois chiches.

Le fromage de Gozo, le "gbejniet", est un fromage de chèvre et de brebis. Il est souvent servi accompagné de biscuits secs locaux et accompagne des salades.

Les Maltais adorent les pâtisseries souvent à base d'amandes, de dattes, de figes. Le nougat est l'une des friandises incontournables à Malte.



## PAYS-BAS

La cuisine néerlandaise a été largement influencée par les recettes et les ingrédients des anciennes colonies. La cuisine indonésienne a surtout marqué les habitudes alimentaires des Néerlandais.

Les Néerlandais font généralement trois repas par jour, dont un seul avec des plats cuisinés : le petit-déjeuner, copieux, le déjeuner, servi le plus souvent sous la forme d'un lunch, et le dîner servi assez tôt (vers 18 heures).

De tous les plats typiques, le hareng salé est le plus populaire. On le mange cru dans la rue ou au restaurant. Les fruits de mer (crabe, crevettes, huîtres...) et les poissons fumés (anguille, maquereau, saumon...) sont délicieux.

Les Néerlandais sont de grands consommateurs de soupes. Le plat national est une soupe très épaisse aux pois cassés qui s'appelle "erwtensoep" ou "snert".

Cochon, pommes de terre et chou. La potée ou "stamppot" fait de nombreux adeptes, tout comme le chou frisé aux saucisses et la choucroute au lard.

Les Néerlandais sont très friands de pain : au sésame, aux graines de pavot, aux graines de tournesol, aux graines de courge, blanc, brun ou noir. C'est le compagnon idéal des fromages, pour la plupart à pâte dure et, hélas, pasteurisés. Par exemple : le Gouda, l'Edam, le Maasdam et le Leerdamer, reconnaissables à leurs trous et qui font penser au gruyère.

Pour le dessert, les Hollandais raffolent des crêpes plus épaisses et larges que les crêpes françaises recouvertes d'huile de betterave. Réglisses, bonbons et pains d'épice sont également très appréciés.

Le genièvre est la boisson nationale néerlandaise. Cette délicieuse liqueur est servie frappée dans de petits verres en forme de tulipe (la fleur nationale du pays), toujours remplis à ras bord.

Il existe également des usages liés à des occasions particulières. A l'occasion d'une naissance, on offre des biscuits recouverts de grains d'anis enrobés de sucre bleu ou rose. Chaque année, pour la Fête nationale de la Reine, le 30 avril, les Néerlandais boivent du genièvre à l'orange, en hommage à la Maison d'Orange-Nassau.

## POLOGNE

Le rythme alimentaire des Polonais est original. Le petit-déjeuner est copieux car les Polonais travaillent d'un trait : de 7 h ou 8 h jusqu'à 15 h ou 16 h. Ils prennent un second petit-déjeuner au travail, vers 11 h. Le repas principal a lieu après le travail, vers 16 h : il comprend de la soupe, un plat principal et un dessert. Le dîner est habituellement moins copieux : sandwiches ou un petit plat réchauffé.

La soupe est une tradition de la cuisine polonaise (environ 300 soupes) et un incontournable plat de la table polonaise tout au long de l'année. L'été, le "chodnik" est un grand classique. C'est une soupe à base de yaourt ou de crème fraîche et de betteraves.

Il n'y a pas de cuisine polonaise sans choux, betteraves, concombres et cornichons, crème, champignons, diverses saucisses, gruaux, poissons, écrevisses, gibier et produits des bois. Les plats doivent leur goût original à des épices et des herbes ajoutées, telles que la marjolaine, l'aneth, le cumin, le persil, le poivre.

Les spécialités traditionnelles de la cuisine polonaise sont très caloriques mais délicieuses. La Pologne est aussi célèbre pour son excellent pain et ses saucisses.

En ce qui concerne les desserts, les gâteaux et les biscuits qui sont les plus populaires.





## PORTUGAL

La sardine et la morue sont les deux plats traditionnels de la gastronomie portugaise. Il existe 365 façons de cuisiner la morue.

C'est une cuisine abondante et riche, une cuisine au beurre, à la graisse ou à l'huile selon la région. Les plats sont très souvent servis en sauce. Très proche du pot-au-feu, le "cozido" est le plat national. La savoureuse "caldeirada" est une soupe de poissons.

La cuisine portugaise est réalisée à base de câpres, d'olives et de citron. En fin de repas, la ménagère verse de l'eau bouillante sur des zestes de citron, une infusion toute simple et parfumée qui permettra à l'estomac de se dégraisser.

Les oeufs sont partout. Si vous commandez un steak, vous n'aurez pas de pommes frites mais des oeufs frits en accompagnement. Essayez un steak Faustino servi sur une tranche de pain et recouvert d'une tranche de jambon et une demi tomate farcie aux oeufs brouillés.

Dans certaines régions plus pauvres, le repas est constitué d'un bol de soupe, de l'eau relevée à la coriandre, à l'ail, et à l'huile d'olive dans laquelle on plonge un morceau de "broa", pain de maïs pour l'épaissir et un oeuf poché.

En dessert, les Portugais mangent des oeufs à la coque battus dans du sucre. Les devantures des salons de thé sont inondées de pâtisseries aux oeufs en timbales, (ovos moles), en pudding (Pudim de laranja), gâteau aux amandes et aux oeufs de Tavira, etc.

## REPUBLIQUE-TCHÈQUE

La cuisine tchèque est réalisée à base de porc, de choux et de féculents. Les Tchèques ont affectueusement surnommé cette habitude de "Vepo-knedlo-zel" (porc-quenelle-chou) en référence au métro-boulot-dodo parisien.

Les "knedliky" sont des quenelles de pain de la largeur d'un poing et cuites à la vapeur. Servies découpées en tranches, elles accompagnent la plupart des plats de viande.

En entrée, les Tchèques proposent des saucisses conservées dans du vinaigre, du fromage frit et des morceaux d'eidam pané.

Le plat principal traditionnel tchèque, "Svíková" est un rôti de bœuf servi avec une riche sauce aux légumes et à la crème, surmonté d'une cuillerée de confiture d'airelles et accompagné de "knedliky".

Pour Noël, la tradition veut que l'on serve une carpe dont les filets sont frits dans de la chapelure en escalope.

Le repas principal des Tchèques est le déjeuner. A la maison ou au restaurant, il est composé d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert.

A côté des bouillons clairs, les cuisiniers tchèques concoctent de succulentes soupes épaisses dont les ingrédients principaux sont toujours la viande, les légumes ou le blé. Parmi ces soupes nourrissantes considérées quasiment comme des plats principaux, "la brambora" est parfumée à la marjolaine, la soupe de goulasch est servie dans une miché de pain et la soupe aux tripes et à la viande de bœuf est particulièrement réputée.

La viande est l'un des aliments principaux des repas tchèques (viandes de volaille, porc, bœuf, agneau, gibier, poisson).

Les pommes de terre sont particulièrement populaires et surtout cuisinées en purée, frites, ou bouillies. Le plat traditionnel d'accompagnement de la viande ou le goulasch sont les "bramborák", sortes de galettes de pomme de terre.

Outre le fameux "strudel", les "knedlík" peuvent également être dégustés en dessert, fourrés avec des fruits et du beurre fondu. Les traditionnels chaussons tchèques sont fourrés de graines de pavot, de confiture ou de fromage blanc.

Les Tchèques considèrent la bière comme leur boisson nationale. Petites et grandes brasseries produisent ensemble plus de 470 sortes de bière.



## ROUMANIE 🇷🇴

Terre de passages et d'influences, la gastronomie roumaine est marquée par ses origines paysannes, toute empreinte des produits de la terre. La cuisine roumaine est donc souvent rustique et consistante (porc, pommes de terre, crème, chou...).

Les Roumains utilisent beaucoup la crème aigre et la crème fraîche. C'est une cuisine au beurre, au saindoux ou à la graisse de lard fondu.

La plupart des Roumains mangent leur repas principal le soir.

Au menu traditionnel, on trouve des hors-d'oeuvre, surtout constitués de légumes à l'huile, de fromage et de salami, le "Ciorba", soupe aigrelette au poulet ou au poisson, le "Ghiveciu National", ragoût national de légumes au veau et aux raisins, la "Sarmale", viande hachée, moitié bœuf, moitié porc, roulée en forme de saucisse et enveloppée de feuilles de chou que l'on fait cuire dans un bouillon sur un lit d'oignons et de tomates...

En dessert, les Roumains dégustent le "cozonac", une sorte de brioche avec des fruits secs.



## ROYAUME-UNI 🇬🇧

Malgré sa mauvaise réputation, la cuisine britannique recèle de délicieux plats traditionnels souvent ignorés par les touristes.

Les Britanniques ont tendance à prendre un petit-déjeuner copieux, un repas rapide à l'heure du déjeuner (composé de sandwichs préparés à la maison). Le soir, les Britanniques se mettent à table très tôt entre 17h et 19h30. Le dîner est composé de viande préparée en cocotte et de deux légumes bouillis, avec une prédilection pour les pois étrangement verts et le "cabbage" (chou). La sauce de la viande ("gravy") accompagne ce menu. Il est parfois précédé d'un hors-d'œuvre (pie, soupe) et invariablement suivi d'un dessert cuisiné, "apple pie and custard" ou d'un "cheesecake" (biscuit sur lequel on ajoute une sorte de mousse au fromage blanc et à la crème et un coulis de fruits).

A la suite du colonialisme, les habitudes étrangères ont intégré la vie quotidienne des Anglais. Le curry ou les 'chutneys' sont maintenant des spécialités britanniques.

Le 'Sunday lunch' est le repas traditionnel du dimanche. Il comprend du "roast-beef", des "roast-potatoes" et du "yorkshire pudding".

Les Britanniques sont friands des "fish and chips". Les frites sont servies traditionnellement dans du papier journal avec du poisson frit.

Le thé est une boisson nationale et les Anglais en boivent tout au long de la journée.

## SLOVAQUIE 🇸🇰

Les pommes de terre, le chou et le porc sont à la base des principaux plats. Crêpes et soupes sont consommées quotidiennement. La "zemiaková placka" est une crêpe à la pomme de terre, fourrée à la viande et au paprika... La fameuse "kapustnica" est une soupe aux choux, au paprika et au saucisson fumé.

La spécialité du pays, qui est aussi le plat national sans doute le plus consommé par les Slovaques eux-mêmes, est le "bryndzové halusky". C'est un genre de gnocchi à base de pommes de terre, d'eau, de farine et de fromage de brebis, parfois agrémenté de petits lardons grillés.



## SLOVENIE

Tout au long de l'année, y compris en plein été, les Slovènes commencent souvent leur repas par une soupe ou un potage. Il s'agit en général de soupe au bœuf. Les soupes aux légumes (proche du minestrone italien) et les soupes aux champignons (parfois servies à l'intérieur d'un pain creusé) sont également très appréciées.

Le "Štruklji" (pâtes farcies bouillies à l'eau, à base de fromage blanc, aux épinards, à l'estragon...), le "Žganci" (plat à base de gruau), le "Žliniki" (boules à base de pommes de terre et fourrées à différents fruits, bouillies, nappées de beurre fondu, de sucre ou de chapelure, et servies dans la soupe ou en accompagnement) sont les plats slovènes les plus typiques.

En dessert, les Slovènes dégustent par exemple la "Potica" (gâteau roulé aux noix, aux noisettes ou à l'estragon) ou la "Gibanica" (pommes, noix, graines de pavot, raisins glissés entre deux épaisseurs de pâte feuilletée).

## SUEDE

Les Suédois n'avalent qu'un rapide en-cas vers midi mais dînent tôt, vers 18 h. Le plat typique est le "smörgås". Il s'agit d'une tranche de pain de mie accompagnée de toutes sortes d'ingrédients. Autrefois très simple, le "smörgås" a évolué au cours du temps. À la crevette ou au hareng, surmonté d'une tranche de concombre et coupé en deux, par exemple.

Les Suédois se nourrissent également de "Renstek" (rôti de renne), poissons fumés, harengs, boulettes de viande ou de purée...