

TOUS RÉUNIS POUR

Noël

Des recettes inspirées par la Suède





Le goût des souvenirs

Noël ne rime pas uniquement avec bons petits plats. C'est aussi l'époque des doux souvenirs. Et avec un peu de chance, les deux iront de pair. Pour bien commencer, réunissez les bambins de la famille dans la cuisine et donnez-leur une mission : préparer les friandises pour les fêtes.

→ **ASTUCE !** Pour régaler encore plus vos papilles et savourer de jolis doigts enrobés de chocolat, plongez la pâte d'amande dans du chocolat fondu. Essayez avec le **CHOKLAD MÖRK 70 %**.



Compte à rebours avant Noël

En Suède, le premier jour de l'Avent, c'est-à-dire le premier des quatre dimanches qui précèdent Noël, est presque tout aussi attendu que la veille de Noël. Ce jour-là, les familles allument la première bougie de l'Avent. C'est aussi le moment où les plus grands se réunissent autour d'un verre de glögg, une boisson chaude à base de vin rouge agrémentée d'amandes et de raisins, et où les enfants préparent des bonbons et des biscuits en pain d'épice. Pour les Suédois, ce jour marque le début de Noël.



MARSIPAN pâte d'amande
200 g. La pâte d'amande contient essentiellement des amandes et du sucre. Vous pouvez la manger telle quelle ou l'utiliser dans la préparation de vos biscuits, gâteaux ou sucreries maison.



GLOGG VINGLÖGG boisson à base de vin rouge à 12 %.
Le Glögg est une boisson traditionnelle de Noël, généralement aromatisée aux épices (cannelle, cardamome, gingembre, etc.). À servir très chaud avec des raisins et des amandes hachées.



CHOKLAD MÖRK 70 % chocolat noir à 70 %, 100 g. Ce chocolat certifié et contrôlé contient 70 % de cacao au minimum.



RUSSIN & MANDEL mélange de raisins et amande, 150 g. Servi traditionnellement dans un verre de glögg, une boisson chaude à base de vin rouge.

Construire une nouvelle maison

Une des nombreuses traditions de Noël que les enfants suédois apprécient tout particulièrement consiste à construire sa propre maison en pain d'épice. Inutile de dire que c'est également l'une de nos préférées ! Vous pouvez préparer votre propre pâte à pain d'épice en suivant la recette indiquée ci-dessous ou en acheter une toute prête dans votre magasin IKEA (PEPPARKAKA HUS). Tout ce que vous devez faire, c'est assembler les pièces du puzzle.



Pâte à pain d'épice

POUR : 1 GRANDE MAISON

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN PRÉP. + 1 NUIT DE REPOS AU FRIGO + 1 À 2 H POUR LA CUISON ET L'ASSEMBLAGE

INGRÉDIENTS :

300 g de beurre	1 c. à café de cardamome moulue
460 g de sucre	1 c. à café de poivre noir
10 cl de mélasse	2 c. à soupe de bicarbonate de soude
2 c. à soupe de cannelle moulue	960 g de farine
1 c. à soupe de clous de girofle moulus	1 à 2 dl d'eau
1 c. à soupe de gingembre moulu	

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Faites fondre le beurre, le sucre et la mélasse.
2. Dans un bol, mélangez les épices, le bicarbonate de soude et la farine, puis ajoutez le mélange beurre/sirop. Versez l'eau petit à petit, jusqu'à ce que la pâte colle, mais juste ce qu'il faut pour ne pas coller à vos doigts.
3. Laissez la pâte reposer au réfrigérateur pendant la nuit, enveloppée dans du papier aluminium.
4. Dessinez et construisez votre propre réalisation en pain d'épice





Glaçage
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
INGRÉDIENTS :
 200 g de sucre glace
 1 blanc d'œuf
 1 c. à café de vinaigre blanc

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Fouettez tous les ingrédients et remplissez un cône en papier ou une poche à douille.
2. Pipetez sur le pain d'épice refroidi à l'aide du kit de décoration pour gâteaux SMARSKAN. Donnez libre cours à votre imagination et créez vos propres réalisations avec cette activité familiale à la fois simple et amusante.



PEPPARKAKA FIGURER
 cœurs et étoiles en pain d'épice, 120 g. À décorer avec du glaçage ou des bonbons et à suspendre sur le sapin de Noël ou à la fenêtre.



PEPPARKAKA HUS maison en pain d'épice, 300 g. Une maquette de maison construite dans les foyers suédois à l'époque de Noël. Généralement décorée à l'aide de glaçage et de bonbons.



PEPPARKAKA JULGRAN
 sapin de Noël en pain d'épice, 100 g. Assemblez les pièces pour créer un sapin de Noël en pain d'épice. À décorer avec du glaçage et des bonbons.



PEPPARKAKA DEG pâte à pain d'épice, 500 g. Étalez la pâte finement, découpez les formes souhaitées et faites cuire au four pour préparer de délicieux biscuits.

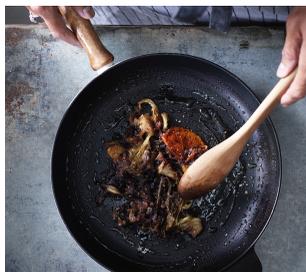


Le buffet de Noël

Le buffet de Noël, ou « julbord » en suédois (prononcez « yuleborde »), est un plaisir pour les yeux et un régal pour les papilles, avec ses associations de saveurs hautes en couleur, aussi bien salées, sucrées qu'acides. Mais à y regarder de plus près, on s'aperçoit que les plats peuvent être regroupés en trois parties : plats froids, plats chauds et desserts. Si vous vous sentez l'âme scandinave, commencez par le hareng mariné, passez ensuite aux viandes froides/charcuteries, puis aux plats chauds, et finissez par le dessert. Mais bien évidemment, libre à vous de picorer à votre gré. Joyeux Noël ! Ou, comme disent les Suédois : « God jul » !

Noël traditionnel

Le chou blanc caramélisé, appelé chou brun, est à ce jour un mets typique et très apprécié du repas de Noël suédois.



Chou brun

POUR : 4 PERSONNES **TEMPS DE PRÉPARATION :** 60-90 MIN.

INGRÉDIENTS :

1 tête de chou blanc
2 c. à soupe de sucre roux Muscovado
2 c. à soupe de sirop de sucre de canne
1 écorce d'orange amère séchée
1/2 noix de muscade
poivre noir
sel
50 g de beurre
huile

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Coupez le chou en deux dans le sens de la hauteur, puis détaillez-le en quartiers. Veillez à conserver chaque morceau entier par la base du chou.
2. Chauffez un peu d'huile dans une grande poêle ou une sauteuse. Poêlez le chou à feu moyen, en le retournant une fois. Ajoutez de l'huile si nécessaire.
3. Une fois le chou caramélisé, ajoutez le reste des ingrédients et réduisez alors le feu au minimum. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le chou soit complètement tendre, presque fondant. Si le chou ne libère pas suffisamment d'eau et le mélange vous semble sec, ajoutez un tout petit peu d'eau.
4. Le résultat : un chou savoureux, sombre et sirupeux, au goût intense.

Remarque : l'estimation du temps de cuisson peut varier selon la taille du chou et l'intensité du feu, mais comptez au moins une demi-heure.



La beauté à l'état pur

Les hivers suédois peuvent être rigoureux. Ils sont longs, froids et sombres. Heureusement pour nous, ils sont aussi de toute beauté. Et cette saison est synonyme de partage de moments de bonheur avec ses proches. En ce sens, les hivers suédois sont plutôt chaleureux.



→ Le pain de seigle noir suédois est utilisé comme base pour la plupart des tartines.



Jambon de Noël et céleri rémoulade. Retrouvez cette recette page 33.

Boulettes de viande, betterave et raïfort. Retrouvez cette recette page 33.

Céleri rémoulade. Retrouvez cette recette page 34.

Saumon fumé aux betteraves et carottes au vinaigre. Retrouvez cette recette page 33.

La porte est toujours ouverte !

La nourriture rassemble les gens, dit-on. Alors quoi de mieux que les « smörgåsar », de délicieuses tartines, pour un moment de convivialité ? Observez : un buffet garni de ces petites bouchées suscite toujours l'intérêt des convives... On entend alors invariablement : qu'est-ce que tu recommandes ? Est-ce que tu as goûté... ? Bref, les « smörgåsar » sont parfaites pour les fêtes de fin d'année.



Betteraves jaunes et carottes au vinaigre

POUR : 1 BOCAL TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN. + 1 SEMAINE POUR INFUSER

INGRÉDIENTS :

300 ml de vinaigre de vin blanc
300 ml d'eau
80 g de sucre
1 c. à café de sel
2 feuilles de laurier
1 c. à soupe de graines de coriandre moutarde
6 grains de poivre noir
300 g de betteraves jaunes
300 g de carottes

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Portez le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et les épices à ébullition dans une casserole. Retirez du feu et laissez infuser pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, faites cuire les betteraves et les carottes avec la peau dans une eau légèrement salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres quand vous les piquez avec un couteau.
3. Égouttez-les et placez-les dans de l'eau glacée pour conserver leur

fraîcheur et stopper le processus de cuisson.

4. Pelez les légumes. La peau devrait s'ôter naturellement en frottant les légumes entre vos mains.
5. Coupez-les à la taille et forme désirées, puis placez-les dans un bocal en verre propre.
6. Filtrerez le liquide et versez-le sur les légumes. Laissez infuser pendant au moins 1 semaine.



Hareng, carotte, sésame, fenouil et aneth. Retrouvez cette recette page 32.

Hareng Matjes, œuf, ciboulette et crème aigre. Retrouvez cette recette page 32.

Hareng à la moutarde, pommes de terre et mayonnaise. Retrouvez cette recette page 32.



Une mer regorgeant de poissons

Autrefois, en Scandinavie, le hareng était considéré comme le plat du pauvre. Ces petits poissons gras peuplaient en abondance les océans et ne coûtaient pas grand-chose. De nos jours, le hareng est un incontournable de Noël. À tel point qu'aucun buffet de Noël n'est complet s'il ne présente pas au moins trois variétés différentes de hareng mariné. Vous retrouverez quelques-unes des versions les plus populaires dans votre Épicerie suédoise.



Place aux bonnes choses

Les traditions de Noël suédoises sont encore marquées par les pénuries qui étaient monnaie courante dans le passé. Les gens gardaient la crème de la crème pour cette époque spéciale. Ils raisaient des folles pour des produits exotiques, comme les oranges et les épices, et sortaient les meilleures récoltes automnales du cellier : les noix et les baies séchées et marinées.

Bouillottes de poulet, endives et oranges
POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 1,30 MIN



→ Retrouvez cette recette page 31.

Boulettes de viande modernes

Quand on évoque les boulettes de viande suédoises, la plupart des gens s'imaginent un plat servi avec une sauce à la crème (ce qui ne leur déplaît pas forcément). Mais ces petites bouchées délicieuses peuvent s'accommoder de mille autres façons. Voici une version rustique avec des betteraves cuites en croûte de sel, idéale par une belle journée d'hiver.



Boulettes de viande, betteraves au four en croûte de sel, oignons caramélisés et crème fraîche

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 60 MIN.

INGRÉDIENTS :

500 g de betteraves de taille moyenne
gros sel de mer, env. 1 kg
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
poivre noir
2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet
40 boulettes de viande ALLEMANSRÄTTEN
8 petits oignons rouges
huile végétale pour la friture
sel
1 poignée d'herbes finement ciselées (par ex. estragon, ciboulette et persil)
200 g de crème fraîche

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Lavez les betteraves. Disposez-les dans un plat résistant au four et recouvrez-les de sel de mer. Enfouissez pendant env. 40 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Pelez-les et détaillez-les en quartiers. Laissez mariner avec le vinaigre de vin rouge, le poivre noir et l'huile d'olive. Réservez au chaud.
2. Profitez des betteraves dans le four pour y réchauffer les boulettes de viande. Vous pouvez également prendre une casserole si vous préférez.
3. Coupez les oignons rouges en deux dans le sens de la hauteur

et poêlez-les, côté peau, sur feu moyen/doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres à cœur. Assaisonnez de sel.

4. Ciselez les herbes et incorporez-les à la crème fraîche. Assaisonnez de sel.
5. Disposez les boulettes de viande et les betteraves sur une assiette. Retirez la peau de l'oignon (il vous suffit de presser délicatement une des extrémités pour que l'oignon glisse hors de sa peau). Servez avec une bonne cuillère de crème fraîche aux herbes et un filet d'huile d'olive.



Une histoire d'amour suédoise

La pomme et le chou forment une base solide de la gastronomie suédoise. Couple idéal de par leur longue durée de conservation, leurs saveurs se marient à merveille. On les retrouve dans bon nombre de recettes traditionnelles en hiver.

Boulettes de poulet, chou et pommes
POUR 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN



Lertallrikssill

Rassurez-vous : pas besoin de savoir le prononcer pour en manger ! Et le « Lertallrikssill » est bien plus simple qu'il n'y paraît. Le nom de ce mets délicat originaire du sud de la Suède signifie simplement « plat en argile et hareng » (« lertallrik » et « sill »). Et ça vaut le détour !

Hareng, œufs et poireau
POUR 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

→ Retrouvez ces recettes page 30.



Des vitamines pour l'hiver

Autrefois, le chou était un des légumes frais qui offrait à la population un apport en vitamines et antioxydants pendant les longues périodes hivernales. Aujourd'hui, le chou vert est un aliment sain qui a gardé toute son importance dans la cuisine scandinave.

Boulettes de viande glacées à la moutarde, frites de chou et chutney d'airelles

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN



Un super aliment pour Noël

Traditionnellement, le chou est servi cuit et conservé dans de la graisse pour un goût plus riche et une meilleure conservation. Toutefois, pour un apport accru en vitamines et antioxydants, il est recommandé de consommer ce super aliment cru, comme dans cette salade.

Salade de chou, choux de Bruxelles, orange, bleu, poires séchées et pain de seigle

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

→ Retrouvez ces recettes pages 34 et 35

Simple et savoureux

La conservation et la mise en conserve de fruits et baies d'été sont une tradition chère aux Suédois. Cette méthode leur permet depuis toujours de savourer ces douceurs en toutes saisons.



Poires pochées au glögg et chantilly au safran

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN. + 30 MIN. DE CUISSON + 1 NUIT POUR INFUSER

INGRÉDIENTS :

4 poires Conférence fermes
épluchées (gardez la queue)
2 bâtons de cannelle
1 c. à soupe de sucre
700 ml de GLÖGG VIN&LOGG,
boisson à base de vin rouge

Chantilly au safran :
1 paquet de safran (0,5 g)
1 c. à soupe de sucre
200 ml de crème fleurette
100 ml de crème fraîche

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Placez les poires dans une casserole avec les bâtons de cannelle et le sucre et versez le glögg. Portez à ébullition, puis laissez mijoter jusqu'à ce que les poires soient tendres mais encore un peu fermes, soit environ 10 minutes. Ensuite, laissez-les refroidir et reposez dans le liquide au réfrigérateur toute la nuit. Ou plus longtemps si vous le souhaitez. Et voilà, les poires sont conservées, vous pourrez les consommer quand bon vous semble. Ta-da !

2. Sortez les poires 1 heure avant de servir ou réchauffez-les délicatement jusqu'à ce qu'elles soient tièdes.

3. Mixez le safran et le sucre.

4. Fouettez la crème (jusqu'à ce qu'elle forme des pics), puis ajoutez peu à peu la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Ajoutez le sucre safrané pour obtenir une chantilly d'un beau jaune.

5. Coupez les poires en deux et dressez sur une assiette à dessert, avec la crème au safran.



Hareng, œufs et poireau

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

1 pot de filets de hareng SILL
MATJES
4 œufs durs
1 poireau
150 g de beurre

PRÉPARATION ÉTAPE

PAR ÉTAPE :

1. Commencez par préparer un beurre noisette. Faites-le fondre à feu moyen, en remuant de temps à autre à l'aide d'un fouet. Le petit-lait commence à caraméliser au fond de la casserole. Le fouet l'empêche de brûler et aide à distribuer

uniformément la couleur. Continuez de fouetter jusqu'à ce que le beurre prenne une couleur brune et dégage une odeur de noisette.

2. Coupez le poireau en deux. Lavez-le et émincez-le finement.

3. Coupez l'œuf grossièrement.

4. Disposez le hareng dans l'assiette, surmontez des œufs et terminez par le poireau en quantité généreuse.

5. Versez le beurre noisette encore chaud et servez immédiatement.

Boulettes de poulet, endives et orange

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

40 boulettes au poulet ALLEMANSRÄTTEN
2 oignons rouges
50 g + 50 g de beurre
1 pot de préparation aux aïrelles SYL LINGON
600 g d'endives (2 grandes ou 4 petites)
huile végétale pour la cuisson
40 g de noix
sel et poivre
40 g d'aïrelles ou de canneberges séchées
2 oranges

PRÉPARATION ÉTAPE

PAR ÉTAPE :

1. Préparez les boulettes au poulet conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage.

2. Pelez et détaillez les oignons rouges en petits morceaux irréguliers. Faites-les rissoler dans une casserole avec 50 g de beurre à feu moyen. Quand ils sont bien

caramélisés, ajoutez la préparation aux aïrelles et portez le tout à ébullition. Réservez au chaud.

3. Pendant ce temps, coupez les endives en deux dans le sens de la longueur et poêlez-les à feu moyen, à la fois dans l'huile et le beurre, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Ajoutez les noix en fin de cuisson. Vous pouvez éventuellement finir la cuisson au four en y plaçant la poêle quelques minutes pour que les endives soient tendres à cœur. Assaisonnez de sel et de poivre, et réservez au chaud.

4. Disposez les endives et les boulettes au poulet sur une assiette, puis parsemez de baies séchées et de noix. Utilisez le jus de cuisson comme sauce.

5. Découpez les oranges en quartiers, disposez-les sur l'assiette et ajoutez le chutney d'aïrelles.

Boulettes de poulet, chou et pommes

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

40 boulettes au poulet ALLEMANSRÄTTEN
600 g de chou cabus
huile végétale pour la cuisson
50 g de beurre
2 grosses pommes rouges
75 g de persil (plat ou frais)
100 ml d'huile d'olive extra vierge
1 c. à soupe d'eau

PRÉPARATION ÉTAPE

PAR ÉTAPE :

1. Préparez les boulettes au poulet conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage.

2. Pendant ce temps, coupez le chou en deux dans le sens de la hauteur, puis détaillez-le en quartiers. Veillez à conserver chaque morceau entier par la base du chou.

3. Chauffez un peu d'huile dans une grande poêle ou une sauteuse. Poêlez le chou à feu moyen, en le

retournant une fois. Ajoutez de l'huile si nécessaire.

4. Une fois le chou caramélisé, assurez-vous qu'il est tendre ; retirez-le de la poêle et réservez au chaud.

5. Dans la même poêle, faites fondre le beurre et ajoutez les pommes coupées en fines tranches. Faites-les cuire pendant quelques minutes, assaisonnez et versez le tout dans un saladier.

6. Réduisez le persil en purée, avec l'huile d'olive et l'eau, à l'aide d'un mixeur.

7. Répartissez le chou chaud sur une assiette, ajoutez quelques boulettes au poulet et déposez une part de lamelles de pomme avec un peu de beurre fondu. Arrosez l'assiette d'huile persillée ou versez simplement un filet.

Graines de moutarde au vinaigre

POUR : 1 BOCAL TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN. + 1 SEMAINE POUR INFUSER

INGRÉDIENTS :

100 g de graines de moutarde
300 ml de vinaigre de vin rouge
300 ml d'eau
80 g de sucre
1 c. à café de sel

PRÉPARATION ÉTAPE

PAR ÉTAPE :

1. Placez les graines de moutarde dans une casserole, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Égouttez.

2. Dans la même casserole, déposez tous les ingrédients, y compris les graines de moutarde. Ajoutez de l'eau et portez à ébullition à nouveau.

3. Réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant 3 à 4 minutes.

4. Versez dans un bocal en verre propre et laissez reposer pendant au moins 1 semaine.

Hareng, carotte, oignon, fenouil et aneth

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

4 tranches de pain préparé avec 1 paquet de BRÖDMIX FLERKORN, préparation pour pain multicéréales
beurre salé
1 pot de hareng mariné aux oignons et carottes SILL INLAGD
1 carotte
1 oignon rouge
1 fenouil
2 grains de piment de la Jamaïque
2 grains de poivre noir
aneth

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Beurrez le pain. Ne lésinez pas sur la quantité de beurre ; cela fait partie de l'expérience gustative.
2. Détaillez les légumes aussi finement que possible, de préférence en julienne.
3. Dans un bol, mélangez le hareng avec son liquide, les légumes et les épices grossièrement moulus.
4. Déposez une cuillère de ce mélange sur les tranches de pain, en prenant également du liquide, et décidez largement d'aneth.

Hareng Matjes, œuf, ciboulette et crème aigre

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

4 tranches de pain préparé avec 1 paquet de BRÖDMIX FLERKORN, préparation pour pain multicéréales
beurre salé
1 pot de filets de hareng SILL MATJES
4 œufs durs
4 c. à soupe de crème aigre
ciboulette

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Beurrez le pain. Ne lésinez pas sur la quantité de beurre ; cela fait partie de l'expérience gustative.
2. Déposez quelques morceaux de hareng sur chaque tranche de pain.
3. Coupez les œufs et disposez-les sur le hareng.
4. Surmontez le tout de crème aigre et agrémentez d'une grande quantité de ciboulette ciselée.

Hareng à la moutarde, pommes de terre et mayonnaise

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

4 tranches de pain préparé avec 1 paquet de BRÖDMIX FLERKORN, préparation pour pain multicéréales
beurre salé
1 pot de hareng mariné à la moutarde SILL SENAP
4 à 6 pommes de terre cuites et épluchées
mayonnaise
graines de moutarde au vinaigre (consultez la recette page 31)
cresson

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Beurrez le pain. Ne lésinez pas sur la quantité de beurre ; cela fait partie de l'expérience gustative.
2. Déposez quelques morceaux de hareng sur chaque tranche de pain.
3. Coupez les pommes de terre et disposez-les sur le hareng.
4. Terminez avec une bonne cuillerée de mayonnaise, les graines de moutarde marinées et le cresson.

Jambon de Noël et céleri rémoulade

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

4 tranches de pain préparé avec 1 paquet de BRÖDMIX FLERKORN, préparation pour pain multicéréales
beurre salé
200 g de Jambon de Noël
JULSKINKA
du céleri rémoulade (consultez la recette page 34)
1/2 oignon émincé
1 poignée d'estragon et de persil

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Beurrez le pain. Ne lésinez pas sur la quantité de beurre ; cela fait partie de l'expérience gustative.
2. Disposez les tranches de jambon, le céleri rémoulade et l'oignon sur chaque tranche de pain.
3. Ciselez grossièrement l'estragon et le persil, et utilisez ces herbes comme garniture.

Boulettes de viande, betterave et raifort

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 30-40 MIN.

INGRÉDIENTS :

200 g de betteraves deure salé
4 tranches de pain préparé avec 1 paquet de BRÖDMIX FLERKORN, préparation pour pain multicéréales
200 g de boulettes ALLEANSRÄTTEN
4 c. à soupe de crème fraîche
2 cm de raifort fraîchement râpé

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Faites cuire les betteraves avec la peau dans une eau légèrement salée. Jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Trempez-les dans une eau glacée et pelez-les.

2. Beurrez le pain. Ne lésinez pas sur la quantité de beurre ; cela fait partie de l'expérience gustative.
3. Coupez les boulettes et disposez-les sur le pain en une seule couche. Vous pouvez utiliser un reste de boulettes déjà cuites ou en préparer de nouvelles. Dans ce cas, laissez-les refroidir légèrement avant de les utiliser.

4. Coupez les betteraves et placez-les dans un saladier. Ajoutez la crème fraîche. Assaisonnez de sel et poivre et remuez bien. Surmontez les boulettes de viande de crème de betterave.

5. Terminez en parsemant de raifort fraîchement râpé.

Saumon fumé aux betteraves et carottes au vinaigre

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

4 tranches de pain préparé avec 1 paquet de BRÖDMIX FLERKORN, préparation pour pain multicéréales
beurre salé
200 g de saumon fumé à chaud LAX VARNARKT
betteraves jaunes et carottes au vinaigre (consultez la recette page 17)
1 petit oignon rouge
1 petite poignée d'aneth

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Beurrez le pain. Ne lésinez pas sur la quantité de beurre ; cela fait partie de l'expérience gustative.
2. Prenez un peu de saumon, déchirez-le à la main et garnissez-en le pain.

3. Retirez quelques morceaux de betterave jaune et de carotte du bocal et émincez-les finement.

4. Émincez l'oignon rouge finement et mélangez-le aux autres légumes, puis ajoutez une cuillère de liquide du bocal.

5. Déposez ce mélange à l'aide d'une cuillère sur le saumon et parsemez d'aneth.

Céleri rémoulade

POUR : 1 BOCAL TEMPS DE PRÉPARATION : 60 MIN.

INGRÉDIENTS :

400 g de céleri-rave
 1 c. à soupe de moutarde grains entiers SENAP GROV
 2 jaunes d'œufs
 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
 1 c. à café d'eau
 sel et poivre noir
 200 ml d'huile végétale
 une poignée d'estragon et de persil

PRÉPARATION ÉTAPE

PAR ÉTAPE :

1. Coupez le céleri-rave en deux. Placez les morceaux dans un plat résistant au four et enfournez à 180 °C, jusqu'à ce que le légume soit tendre, soit environ 30 à 40 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la mayonnaise. Mélangez la moutarde, les jaunes d'œufs, le vinaigre, l'eau, le sel et le poivre dans un saladier.

3. Posez le saladier sur un morceau d'essuie-tout humide ou un chiffon pour l'empêcher de bouger, puis commencez à fouetter le mélange tout en versant l'huile lentement. Vous devez obtenir une mayonnaise épaisse et onctueuse. Si la mayonnaise ne semble pas suffisamment émulsionnée, ajoutez de l'huile.

4. Épluchez le céleri-rave, puis détaillez-le en fines tranches. Empilez les tranches et coupez-les en allumettes. Mélangez le céleri-rave et la mayonnaise, puis ajoutez l'estragon et le persil finement ciselés.

5. Remplissez un bocal en verre de rémoulade et placez au réfrigérateur. Elle se conservera au moins 1 mois si le bocal reste fermé.

Salade de chou, choux de Bruxelles, orange, fromage bleu, poires séchées et pain de seigle

POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive
 2 à 3 c. à soupe de jus de citron
 1 c. à soupe de miel
 sel et poivre
 200 g de chou lavé et paré
 Vinaigrette au glögg :
 150 ml de GLOGG VINGLOGG, bio-sen
 à base de vin rouge à 12 %
 4 c. à soupe de vinaigre rouge
 3 c. à café de sucre
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 sel et poivre

Croûtons

5 tranches de pain de seigle
 1 c. à soupe de beurre
 sel et poivre à volonté
 choux de Bruxelles
 huile de colza
 10 choux de Bruxelles parés et coupés en deux
 sel et poivre
 250 g de bleu

2 oranges coupées en quartiers
 20 g de poires séchées
 100 g d'amandes grillées hachées grossièrement
 poivre noir fraîchement moulu
POUR :
 8 tranches de pain de seigle
 beurre mou

PRÉPARATION ÉTAPE

PAR ÉTAPE :

1. Fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre dans un grand saladier. Roulez un bouquet de chou et émincez finement. Placez tout le chou émincé dans le saladier de service et mélangez.
2. Préparez la vinaigrette au glögg : versez le glögg, le vinaigre et le sucre dans une petite casserole et portez le tout à ébullition jusqu'à évaporation de la moitié du liquide environ. Débarrassez dans un petit bol et laissez refroidir. Ensuite, ajoutez l'huile d'olive, mélangez, et assaisonnez de sel et poivre. >

Boulettes de viande glacées à la moutarde, chips de chou et chutney d'airelles

POUR : 4 PERSONNES, EN APÉRITIF TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

5 à 6 grandes feuilles entières de chou
 1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge ou d'huile de noix de coco fondue
 1 c. à café d'ognon semoule
 1/2 c. à café de sel de mer fin
 20 boulettes de viande ALLEMANS-GÄTTZEN
 2 c. à soupe d'huile de colza
 Chutney d'airelles
 2 oignons rouges
 50 g de beurre salé
 1 pot de préparation aux airelles SYLV LINGON

Glacage

100 g de miel
 100 g de moutarde en grains
 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
 25 ml (2 c. à soupe) de vinaigre blanc ou de verjus
 sel et poivre à volonté

PRÉPARATION ÉTAPE

PAR ÉTAPE :

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Ôtez la tige du chou et coupez à la main les feuilles du chou en 20 morceaux, d'environ 5 à 6 cm chacun. Lavez et séchez bien les feuilles, de préférence à l'aide d'une essoreuse à salade. Placez les morceaux de chou dans un grand saladier et badigeonnez-les d'huile d'olive vierge ou d'huile de noix de coco. Toutes les feuilles doivent être légèrement huileées (elles ne doivent pas baigner dans l'huile). Saupoudrez d'ognon semoule et mélangez délicatement.

→ Salade de chou, suite :

3. Préparez les croûtons : coupez les tranches de pain de seigle à la main, en petits morceaux. Mélangez avec l'huile de colza et faites revenir à feu moyen dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants et dorés. Assaisonnez de sel. Déposez sur du papier essuie-tout pour absorber l'excédent de gras.
4. Choux de Bruxelles : nettoyez la poêle et utilisez une nouvelle huile de colza. Chauffez la poêle à feu vif et faites revenir les choux de Bruxelles,

en les remuant régulièrement. Lorsqu'ils prennent une couleur dorée, baissez le feu et laissez-les s'attendrir. Assaisonnez de sel et poivre.

5. Coupez le bleu en 4 morceaux, que vous disposez sur un plat de service. Placez une boulette sur chaque chips et des mini-fourchettes ou cure-dents.

en les remuant régulièrement. Lorsqu'ils prennent une couleur dorée, baissez le feu et laissez-les s'attendrir. Assaisonnez de sel et poivre.

5. Coupez le bleu en 4 morceaux, que vous disposez sur un plat de service. Placez une boulette sur chaque chips et des croûtons. Arrosez de vinaigrette au glögg et servez avec du pain de seigle et du beurre.



INDEX:

Le goût des souvenirs	03
Compte à rebours avant Noël	05
Construire une nouvelle maison / pâte à pain d'épice	06
Glaçage	09
Le buffet de Noël	11
Noël traditionnel / chou brun	12
La beauté à l'état pur	14
La porte est toujours ouverte ! / Betteraves jaunes et carottes au vinaigre	17
Une mer regorgeant de poissons	19
Place aux bonnes choses	21
Boulettes de viande, betteraves au four en croûte de sel, oignons caramélisés et crème fraîche	23
Une histoire d'amour suédoise	24
Lertallrikssill	25
Des vitamines pour l'hiver	26
Un super aliment pour Noël	27
Simple et savoureux / Poires pochées au glögg et chantilly au safran	28
Collection de recettes	30-35