

La cuisine islandaise – Quelques exemples

María B. Kristjánsdóttir

On ne peut pas dire que l'Islande est fameuse pour sa gastronomie mais, bien sûr il existe en Islande une cuisine contemporaine basée sur les produits frais et de très bonne qualité.

Dans les nombreux restaurants en Islande il y a des chefs talentueux qui préparent des plats variés, influencés par la cuisine indienne, française, italienne, danoise etc.

Il y a aussi de plus en plus de consommation de fast-food comme les pizzas, les hamburgers etc.

En général, on peut dire que la cuisine islandaise est basée sur le poisson, l'agneau et les produits laitiers. Avant, il y avait essentiellement la morue séchée, nous mangions presque toutes les parties du mouton puis le lait de vache qui donnait le *skyr* (une sorte de fromage blanc) Et depuis longtemps, les oiseaux de mer sont une importante nourriture pour les islandais spécialement les « oiseaux noirs » comme le petit pingouin, les différentes variétés de guillemot et le macareux.

La pomme de terre est le légume le plus répandu en Islande, à la deuxième place on trouve le concombre et troisième les tomates. La culture se fait en serres grâce aux sources chaudes. Dans ce récit on met l'accent sur quelques plats islandais traditionnels, donc on les trouve surtout en Islande.

Le *þorramatur* est le plus connu parmi les plats traditionnels islandais. Ce plat est consommé pendant l'ancien mois nordique du *þorri* en janvier et février, surtout lors de la fête du *Þorablót* qui est une fête liée à l'ancienne culture de viking. Si on prépare une fête comme *Þorablót*, il y a des ingrédients nécessaires comme le requin qu'on ne peut pas manger frais. Le requin est enterré pendant quelques mois pour que l'urée contenue dans le sang perde sa toxicité. Après cette procédure le requin faisandé a un goût vraiment bizarre. On peut dire que la dégustation de

requin est une épreuve de courage. Une gorgée de *Brennivín*, un alcool de pomme de terre parfumé à l'angélique, est nécessaire pour faire passer le goût !

Les plats aigres constituent la base de *Porrmatatur* par exemple on mange le gras de baleine conservé dans du petit lait aigre et aussi des testicules de bélier, le pâté de tête de mouton, graisse de mouton (*lundabaggi*) et des nageoires de phoque.

Slátur, espèce de charcuterie, à base de mouton est préparé en Islande chaque année en septembre et octobre au moment où l'on abat les moutons. Il y a deux recettes l'un est comme les boudins de sang mais l'autre à base de foie.

On mange souvent le poisson séché de l'églefin, de la morue ou du loup de mer avec un peu de beurre, le poisson séché est très prisé en Islande avec son goût agréable mais une odeur forte.

Le *laufabrauð* est une ancienne spécialité islandaise. Ces galettes ont la taille d'une assiette et sont très fines. On les décore avec un couteau avant la friture. Le *laufabrauð* est fait par les islandais avant Noël, toute la famille ensemble.

Flatkökur (galettes de seigle) et le pain noir ou pain de seigle à la recette islandaise sont aussi appréciés en Islande toute l'année. Souvent les galettes de seigle sont mangées avec du mouton fumé (*hangikjöt*) et aussi avec de la pomme de terre à la sauce béchamel.

Pour terminer, on explique, en gros, comment on fait *Kjötsúpa*, un pot-au-feu à l'islandaise, une recette traditionnelle islandaise.

On met de la viande d'agneau coupée dans une grande cocotte et on ajoute de l'eau froide (1,5 l). On écume et on met le sel et le poivre et après on laisse le tout mijoter sans couvercle pendant 45 minutes. On épluche les rutabagas (500 g) et les pommes de terre (300 g) et on coupe en morceaux, on prépare aussi le poireau et les carottes (300 g) et on ajoute les légumes à la viande et on laisse mijoter pendant 15 minutes. Enfin, on met les herbes hachées (1/2 bouquet) et du chou blanc que l'on laisse mijoter 5 à 10 minutes en rajoutant du sel et du poivre au goût.

Bon appétit !