

FOOD

FROM FINLAND
PURE TASTE MAGAZINE
VOL. 2



UNE ODE À LA CUISINE FINLANDAISE

ET À LA PURETÉ, À LA SÉCURITÉ ET AUX DÉLICATS ARÔMES NORDIQUES

Selon l’ONU, la Finlande est le pays le plus heureux du monde, un constat qui semble s’expliquer essentiellement par le mode de vie proche de la nature des Finlandais. Quant aux produits alimentaires finlandais, ils bénéficient d’un air, de sols et d’eaux propres. Le climat nordique et les longues et claires nuits d’été confèrent à nos aliments des saveurs particulières : c’est ainsi tout le Nord à l’état pur qui se retrouve dans la cuisine et les boissons finlandaises.

La cuisine finlandaise est très attachée à l’honnêteté et au respect des ingrédients. Nous sommes particulièrement fiers de la qualité et de la sécurité de nos aliments. De la ferme à la table, chaque aspect de la chaîne de production est pris en compte et sécurisé. En matière de sécurité alimentaire, nous supportons la comparaison internationale. Nous savons d’où viennent nos aliments et comment ils ont été cultivés.

L’industrie alimentaire finlandaise est également connue pour ses innovations qui correspondent parfaitement aux tendances mondiales en matière de durabilité et d’alimentation saine. Cette édition de Pure Taste Magazine que vous propose Food From Finland a choisi de mettre à l’honneur certaines de nos innovations nationales inspirantes qui emportent la conviction et sont en train de s’assurer une cote d’amour dans le monde entier. Vous trouverez par ailleurs au fil de ces pages quelques-unes des incroyables recettes du chef Mikko Kaukonen.

BIENVENUE DANS L’UNIVERS DES SAVEURS !



FAITS ET CHIFFRES



88%
La superficie totale de la Finlande est de 338.000 km², dont la majeure partie (**88%**) est occupée par des forêts.

Oxygen

La Finlande bénéficie de l’air le plus pur au monde (Organisation mondiale de la santé).



Safety
Les élevages finlandais de volailles ne font plus appel aux antibiotiques depuis 2009 (Autorité finlandaise pour la sécurité alimentaire Evira).

1st Purer

Les produits alimentaires finlandais sont les plus purs de l’UE (Autorité européenne de sécurité des aliments, Rapport sur les résidus de pesticides dans l’alimentation).



2nd OAT export
La Finlande est le deuxième plus gros exportateur d’avoine (Organisation des Nations unies pour l’alimentation et l’agriculture).



Plus d’un milliard de kilos et des centaines d’espèces différentes de champignons poussent tous les ans dans les forêts de Finlande (Autorité alimentaire finlandaise Luke).



Berry Rich
On trouve en Finlande en tout 37 variétés de baies sauvages comestibles. Les plus connues sont les myrtilles, les framboises, les airelles rouges, les mûres arctiques, les canneberges, les baies d’argousier et les baies de camarine noire.



vitamin-C naturally
Les baies sauvages sont une excellente source de vitamine C : elles en contiennent autant voire plus que les fruits et légumes frais (The Arctic Flavours Association).



Les myrtilles sont peu caloriques et riches en fibres et en vitamines C et E. Les myrtilles sauvages contiennent aussi trois à quatre fois plus de flavonoïdes que les bleuets cultivés.

LIENS

Autorité alimentaire finlandaise (Luke)
<https://www.luke.fi/en/Ruokavirasto>

The Arctic Flavours Association
<https://www.arkisetaromit.fi/en/Association/>

Luminous Oats
<https://www.finnish-oats.fi/en/>



«LE GOÛT PASSE TOUJOURS EN PREMIER»

MIKKO KAUKONEN, CHEF DE CUISINE.

Le chef Mikko Kaukonen est fier des ingrédients finlandais et de leur pureté, de leur sécurité et de leur diversité. Il est le représentant de la Finlande au Bocuse d'Or, le plus important concours culinaire au monde.

Né à Helsinki, Mikko a depuis toujours le goût de la compétition : il a commencé par canaliser ce goût dans le football. Son intérêt passionné pour les produits alimentaires et la cuisine a débuté dès la fin de son adolescence. « Le travail manuel et l'apprentissage permanent me sont naturels. Je suis un joueur d'équipe, or il faut justement un travail d'équipe pour créer des expériences gastronomiques de premier ordre. Je dirais que l'esprit d'équipe est une des pierres angulaires du Bocuse d'Or », nous dit Mikko Kaukonen.

La réussite au Bocuse d'Or exige beaucoup de pratique et de persévérance. L'objectif est de créer des présen-

tations et des plats de viande et de poisson qui fassent sensation en ne dépassant pas 5 heures 35 minutes, le tout en présence d'un public enthousiaste.

« Pour le concours, tout doit s'accorder parfaitement en termes d'effet visuel, de minutage et de saveur. La cuisine qui se pratique à cette occasion est très technique. Tout est basé sur des techniques de cuisson classiques, même si nous visons à affiner nos saveurs jusqu'à la perfection. Je souhaite toutefois m'en tenir à la simplicité et mettre l'accent sur le goût, car c'est le goût qui passe toujours en premier dans le domaine culinaire », souligne Mikko.

LES SPÉCIALITÉS CULINAIRES FINLANDAISES DE SAISON SONT UNIQUES

Quand nous lui demandons de nous parler des produits alimentaires finlandais, Mikko nous assure en apprécier la sincérité et la saveur particulière.

« La cuisine finlandaise a toujours été tributaire d'influences tant d'Europe occidentale que d'Europe orientale. De nos jours, les restaurants finlandais ont clairement tendance à puiser une partie de leur inspiration en Asie, or nos ingrédients sont parfaitement adaptés à de telles déclinaisons culinaires. »

L'été est la saison où de nombreux ingrédients finlandais sont à leur summum. Notre nature nordique, nos sols purs et nos étés lumineux sont à l'origine de baies, de légumes et de champignons d'une saveur exceptionnelle. « En été et au début de l'automne, nos forêts regorgent de trésors gustatifs. J'aime aller cueillir moi-même des baies et des herbes aromatiques sauvages, ainsi que des groseilles et des champignons », explique Mikko.

La pomme de terre finlandaise est l'un des ingrédients dont Mikko est fan. « Les pommes de terre nouvelles sont un régal typiquement finlandais. De nombreux visiteurs sont bluffés par nos petites pommes de terre servies avec de l'authentique beurre finlandais. Mes autres ingrédients finlandais préférés, en dehors des baies et des champignons sauvages, sont le pain de seigle, le sandre, les légumes racines, le gibier ainsi que nos incroyables écrevisses. »

Les produits alimentaires finlandais sont hautement traçables et sûrs, ce qu'apprécie également beaucoup Mikko. « Par exemple, le porc finlandais suit un parcours de chez le producteur jusqu'à nos tables dans un ordre très précis. C'est une garantie de bonne qualité gustative et de bonne structure, mais aussi de sécurité pour le consommateur. »



MIKKO KAUKONEN

- 39 ans, originaire d'Helsinki, chef de cuisine ; vit en union libre, sans oublier le chat du couple prénommé Jojo.
- Membre de la communauté culinaire Food Camp Finland ; a travaillé dans certains des meilleurs restaurants de Finlande dont Olo et Grotesk.
- Lauréat de nombreuses distinctions culinaires tant en Finlande qu'à l'étranger ; a été élu Chef finlandais de l'Année en 2019.
- Aime jouer au golf à ses heures perdues.

DÉCOUVREZ LES DÉLICIEUSES RECETTES DE MIKKO : voir pages 14 à 23

LE TRÉSOR DES FORÊTS DE FINLANDE : DES BAIES MAGNIFIQUES

KIANTAMA

Interview : Eija Wall, Directrice des Ventes et du Marketing, Kiantama.

QUELLE EST L’HISTOIRE DE VOTRE ENTREPRISE ? POURQUOI EXPORTEZ-VOUS LES BAIES FINLANDAISES ?

Nous sommes une entreprise familiale implantée en Finlande du Nord-Est. Nous sommes basés dans la région du Kainuu depuis le premier jour. De mon point de vue, nos produits à base de baies sont un peu notre high-tech à nous : ils figurent parmi ce qui se fait de mieux dans notre région. Les trésors de nos forêts profitent aussi à tous. Les marchés à l’export sont demandeurs des baies finlandaises, si bien qu’environ la moitié de notre chiffre d’affaires provient des exportations.

Les baies font partie depuis toujours du régime alimentaire finlandais, même si ailleurs, tout le monde ne connaît peut-être pas leurs importants bienfaits. Les baies contiennent un cocktail varié de nutriments sains, notamment des fibres, les vitamines C et E, des vitamines du groupe B dont l’acide folique et de nombreux minéraux. Leurs polyphénols, qui protègent les baies de l’intérieur, sont également précieux pour la santé humaine.

QUEL EST LE MEILLEUR MOYEN DE CONSOMMER DES BAIES ?

Les baies sont le type même du superaliment, et qui plus est, nous sommes en mesure de les consommer directement dans la nature chez nous en Finlande. En fait, le droit universel d’accès à la nature inscrit dans notre législation vous permet de cueillir des baies sauvages en toute liberté. Y a-t-il quelque chose de plus sympathique que de cueillir soi-même les baies forestières destinées à sa consommation ? Je crois fermement que si la Finlande est le pays le plus heureux du monde, c’est parce que nous vivons si près de la nature. Toutefois, tout le monde n’a pas accès aux baies sauvages : notre société propose donc d’en fournir à tous les habitants du monde. Nous nous donnons pour mission de faire en sorte que plus de gens consomment des baies.



Eija Wall, Directrice des Ventes et du Marketing, Kiantama.

« JE SUIS TRÈS ATTACHÉE À LA NATURE FINLANDAISE, ET LES BAIES SAUVAGES SONT LES VRAIES PÉPITES D’OR DE LA FORÊT »

« J’aime beaucoup la possibilité qui m’est donnée de promouvoir la santé et le bien-être des gens. » Même si Eija apprécie toutes les baies sauvages, sa préférée est l’airelle rouge. « Les airelles finlandaises ont un bon goût healthy et concentrent toute la pureté de nos forêts. »

DE QUOI ÊTES-VOUS FIÈRE QUAND VOUS PENSEZ À KIANTAMA ?

Notre philosophie repose sur le respect et l’attachement que nous portons à nos matières premières. Rien n’est gaspillé, nous utilisons tout ce que nous sélectionnons. Par exemple, nous récupérons les déchets alimentaires générés au fil du processus de production et les mettons à la disposition de divers secteurs industriels pour une réutilisation ultérieure. En ce moment, nous participons aussi à une étude destinée à déterminer quels nutriments peuvent être extraits des feuilles de différentes baies.

La nature et le climat de la Finlande sont idéaux pour les baies, d’où la possibilité d’une production durable. La propreté de nos sols et la pureté de l’air associés à une saison de croissance brève et intense, tout cela



donne naissance à des baies riches en nutriments et en saveur. Nous fournissons des baies sous différentes formes : séchées, en poudre, entières. Nous sommes fiers de produire nos poudres de baies à partir de baies entières, ce qui préserve leur valeur nutritionnelle.

- Produit des jus de baies à base de concentré, des baies surgelées, des baies déshydratées, des baies en poudre et en purée. Kiantama détient par ailleurs la marque Biokia, commercialisant par ce biais une large gamme de produits alimentaires à base de baies.

KIANTAMA

- Fondée en 1973 dans la région du Kainuu.
- Spécialisée en baies sauvages et produits dérivés des baies.
- Les baies et airelles rouges finlandaises constituent 90% de la production de l’entreprise.

UNE VOCATION MONDIALE POUR LES ALCOOLS DE GRAIN À BASE DE SEIGLE FINLANDAIS

KYRÖ DISTILLERY

Interview : Mikko Koskinen,
Cofondateur de la Kyrö Distillery Company.

QUELLE EST L'HISTOIRE DE LA KYRÖ DISTILLERY ?

Étant donné que nous sommes Finlandais, l'histoire de la société débute comme il se doit au sauna. Il se trouve que nous y sirotions un jour du rye whiskey américain. Le seigle fait partie intégrante de la cuisine et de la culture finlandaises, si bien que l'un de nous a eu l'idée de créer un whisky de seigle finlandais. Comme l'idée nous semblait toujours géniale le lendemain matin, nous l'avons concrétisée. La Kyrö Distillery a été fondée en 2014.

Au début, nous ne savions rien de la distillation, alors nous avons fait le tour des distilleries d'Europe et avons reçu une formation dans ce domaine. Le whisky met plusieurs années à murer, c'est pourquoi nous avons prévu dès le départ de proposer d'autres produits à base de seigle. Notre gin s'est avéré excellent et, d'emblée, il a été primé à l'International Wine and Spirit Competition (IWSC).

QUELLE EST LA PHILOSOPHIE QUI FONDE VOTRE ACTIVITÉ ?

En quelques années, la Kyrö Distillery est passée d'un rêve fou à une véritable réussite, à quoi s'ajoute une reconnaissance de notre expertise sur le seigle. Ce sont les ingrédients purs, la nature finlandaise et la notion d'égalité qui comptent le plus à nos yeux. La localité d'Isokyrö, où nous sommes implantés en Ostrobotnie, est également un élément important de notre marque. Notre distillerie occupe les locaux d'une ancienne laiterie construite en 1908. Pour nous, Isokyrö est synonyme d'esprit d'entreprise, d'esprit communautaire et de bonne ambiance. Nos clients internationaux semblent également apprécier notre couleur locale et notre état d'esprit « Yes We Can ».

« RÊVER ET OSER, TELLE EST NOTRE DEVISE », DIT MIKKO KOSKINEN, COFONDATEUR DE LA KYRÖ DISTILLERY COMPANY.

Les alcools de la Kyrö Distillery se marient avec des plats très différents. « Le gin tonic accompagne à merveille les poissons gras comme le saumon. Le saumon au gin et aux canneberges et au romarin est un grand classique de la table finlandaise. Notre liqueur Dairy Cream accompagne parfaitement le café et le chocolat noir. Quant à notre whisky de seigle, je vous recommande de le déguster en bonne compagnie », commente Mikko.



POURQUOI AVOIR PORTÉ VOTRE CHOIX SUR LE SEIGLE FINLANDAIS ?

Tous les produits estampillés Kyrö sont à base de seigle complet de Finlande. Dans de nombreuses régions du monde, le seigle est considéré comme un aliment destiné aux animaux. Nous, Finlandais, aimons tant le seigle que nous l'utilisons même pour faire notre pain national. Des champs à la bouteille, nous sommes en mesure de garantir le plus haut niveau de qualité pour notre seigle. Même si le seigle entier est une céréale très capricieuse à distiller, c'est en faisant attention à ne pas brûler les étapes du processus de production que nous arrivons à élaborer le meilleur breuvage possible. Nous nous approvisionnons en seigle et autres ingrédients en privilégiant autant que possible les producteurs locaux. Beaucoup de nos ingrédients aromatiques, dont les feuilles de bouleau, sont récoltés directement dans le jardin situé à l'arrière de nos locaux.

QUELS RÊVES VOUS RESTE-T-IL À RÉALISER ?

Nous souhaitons faire connaître les apéritifs et spiritueux finlandais de qualité supérieure dans le monde entier en devenant la première distillerie de seigle au monde. Nous travaillons également à faire de notre centre d'accueil des visiteurs la meilleure destination de visite touristique de Finlande et un lieu incontournable pour les étrangers de passage. Par définition, nos aventures les plus excitantes sont encore à venir.



KYRÖ DISTILLERY

- Fondée en 2014 et implantée à Isokyrö, en Ostrobotnie.
- La maison est connue pour ses spiritueux à base de seigle, notamment ses gins, whiskies et liqueurs à la crème.
- Par suite de la pandémie de coronavirus, la distillerie produit également du gel hydroalcoolique.
- Les produits Kyrö sont commercialisés dans 25 pays.
- L'entreprise compte 29 salariés.
- Le single malt rye whisky de la Kyrö Distillery s'est vu décerner 98 points sur 100 et une médaille d'or au prestigieux concours International Wine and Spirit Competition (IWSC).

L'AVOINE, UN PRODUIT POLYVALENT CONFRONTÉ À UNE FORTE DEMANDE SUR LES ALIMENTS VÉGÉTAUX

FAZER

Interview : Sami Wirman, Directeur pour la Suède et Directeur Commercial International, Fazer Lifestyle Foods.



« LES PRODUITS À BASE D'AVOINE CONNAISSENT UNE DEMANDE CROISSANTE »

« L'avoine est une matière première fantastique et polyvalente véritablement adaptée à un usage universel. Nous tournons à plein régime en ce moment. L'essor des produits alimentaires végétaux est une tendance de fond à laquelle je suis heureux de participer », dit Sami Wirman, Directeur pour la Suède et Directeur Commercial International chez Fazer Lifestyle Foods.

POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE UN PEU PLUS SUR FAZER LIFESTYLE FOODS ?

Nous faisons partie du Groupe Fazer. Notre action vise essentiellement à contribuer aux modes de vie faisant appel à une alimentation végétale, ce sans donner dans des compromis. Nous sommes fortement axés sur l'avoine et continuons à créer de nouveaux produits et expériences autour de cette céréale.

Nous disposons d'une vaste sélection de produits délicieux allant des produits alimentaires non laitiers aux repas végétaux, en passant par des en-cas et des produits de cuisson. Nous avons élargi notre catalogue grâce à notre unité RGD ainsi qu'à des acquisitions.

Nous sommes fiers de porter le drapeau nordique et d'affirmer notre attachement à ces saveurs nordiques qu'il nous est donné de présenter au reste du monde. Fazer Lifestyle Foods aspire à devenir l'un des principaux producteurs de produits alimentaires d'origine végétale d'Europe du Nord.

POURQUOI VOUS ÊTRE INTÉRESSÉ À L'AVOINE EN PARTICULIER ?

Les produits à base d'avoine sont très demandés dans le monde entier. Leur popularité est fondée à la fois sur leurs bienfaits pour la santé et sur la demande mondiale pour des aliments naturels. L'avoine est surnommée la supercéréale nordique, cela en dit long. L'avoine est veloutée et bonne pour l'intestin, mais aussi bourrée de qualités nutritionnelles. Entre autres avantages, elle contient du bêta-glucane, une fibre qui aide à contrôler le taux de cholestérol sanguin.

Il est tout naturel pour nous qui vivons en Europe du Nord d'avoir pris le virage de l'avoine tandis que, pour Fazer, le fait de s'affirmer précurseur dans ce domaine participe d'une stratégie fondée sur des valeurs clairement nordiques. Nous avons nos propres minoteries à Lahti et à Lidköping. Nous sommes aussi en train de mettre sur pied une nouvelle unité de production de xylitol d'avoine. L'avoine finlandaise se caractérise par sa qualité et sa pureté. L'avoine est une matière première polyvalente permettant diverses options de transformation.

Les produits Fazer et les valeurs nordiques sont tenus en haute estime dans le monde entier. Nos boissons à base d'avoine, nos yaourts au lait d'avoine et nos produits de cuisson à base d'avoine ont attiré l'attention sur tous les continents. Ces produits sont issus de notre site de production de Koria. Outre ses bienfaits pour la santé, l'avoine est également respectueuse de l'environnement, car les céréales finlandaises ont une empreinte carbone très modérée par rapport à leur valeur nutritionnelle.

QUELLE EST L'HISTOIRE DU XYLITOL D'AVOINE ?

Le xylitol d'avoine est un excellent exemple de créativité et de solutions innovantes issues de l'économie circu-

laire contemporaine. Auparavant, notre avoine finissait notamment dans la mangeoire des animaux de ferme. Aujourd'hui, la technologie nous permet de produire du xylitol à partir de l'enveloppe de la graine de cette céréale. Nous prévoyons d'ouvrir une nouvelle usine à Lahti en 2021 pour produire du xylitol d'avoine pour l'industrie alimentaire ainsi que pour les industries cosmétique et pharmaceutique.

Pour nous, le xylitol d'avoine ouvre de nouvelles perspectives susceptibles d'assurer à nos clients des expériences culinaires meilleures pour leur santé. Le xylitol d'avoine est bon pour les dents, il est sans sucre et sans calorie et convient également aux diabétiques. Nous sommes confiants dans le fait que le xylitol extrait de l'avoine finlandaise fera sensation dans le monde entier.





« FAZER FAIT PARTIE DES MARQUES
LES PLUS APPRÉCIÉES DES
FINLANDAIS »,

indique Jonna Wibelius, Responsable de l'Unité commerciale Asie, Directrice chez Fazer Confectionery. Jonna nous dévoile comment s'y prend Fazer pour avoir la cote d'amour auprès des consommateurs asiatiques.

LE CHOCOLAT FINLANDAIS, UNE COTE D'AMOUR JAMAIS DÉMENTIE À L'ÉTRANGER FAZER

Interview : Jonna Wibelius,
Responsable de l'Unité commerciale Asie,
Directrice, Fazer Confectionery.

QUELS SONT LES POINTS FORTS DES PRODUITS FAZER ?

L'histoire de la maison Fazer repose entièrement sur des expériences gustatives qui font sens. Nous associons respect bien affirmé de la tradition, créativité hardie et innovations audacieuses pour offrir des saveurs exceptionnelles et des parenthèses de plaisir gustatif mémorables, sans oublier nos ingrédients de premier ordre soigneusement sélectionnés et nos emballages qui se démarquent résolument. Nous faisons souvent référence à la notion de « Magie du Nord devenue réalité ». Qui plus est, la Finlande est connue pour son haut niveau de sécurité alimentaire et de propreté de l'environnement, ce qui apporte encore de la valeur ajoutée à nos marques.

QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE FAZER DES AUTRES CHOCOLATERIES ?

Le goût unique de nos produits. Quand on parle du caractère unique du chocolat au lait Karl Fazer, cela tient au cacao Arriba de haute qualité, cultivé en Equateur, et au lait frais d'origine Finlande qui entrent dans sa composition. Tous les cacaos utilisés par Fazer proviennent d'une source 100% responsable, et nous sommes l'une des rares chocolateries à faire encore appel au lait frais.

QUEL SECRET SE CACHE DERRIÈRE LE TRÈS POPULAIRE CHOCOLAT AU LAIT KARL FAZER ?

La recette, secrète, est restée la même depuis 1922, date à laquelle le chocolat au lait Fazer a été lancé dans son célèbre emballage bleu. Le lait frais finlandais en est un ingrédient essentiel, et c'est aussi l'un des éléments clés de son goût. Pour fabriquer une tablette de chocolat de 200 grammes, il faut trois grands verres de lait. Cela garantit une saveur riche et veloutée et donne à notre chocolat son goût distinctif.

COMMENT LES MARQUES FAZER ONT-ELLES ÉTÉ ACCUEILLIES EN ASIE ?

Exporter vers de nouveaux marchés ne s'apparente pas à un sprint mais plutôt à un ultra-marathon. Même si nous n'en sommes qu'au début de notre course, la stratégie que déploie Fazer en direction du marché asiatique s'est traduite par des évolutions favorables au cours de ces deux dernières années. Certaines de nos marques clés comme Karl Fazer ou Geisha, ainsi que notre gamme de chocolat noir, suscitent de l'intérêt. En Corée du Sud, ce sont les produits Xylimax qui ont essentiellement du succès, tandis que le marché japonais a réservé un franc succès aux produits Fazer Moomin.

FAZER

- Fazer - The Food Experience Company est une entreprise familiale finlandaise fondée en 1891 par Karl Fazer.
- La maison Fazer se spécialise dans les produits de grande consommation et est présente dans huit pays, tandis que sa production s'exporte dans une bonne quarantaine de pays.
- Le chocolat au lait Karl Fazer est une des marques les plus appréciées des Finlandais, tout en étant reconnu comme un élément essentiel du patrimoine culturel et culinaire finlandais.
- Le Groupe Fazer s'articule autour de trois grands pôles : Fazer Confectionery, Fazer Lifestyle Foods et Fazer Bakery.
- Le pôle Fazer Lifestyle Foods est confronté à une croissance substantielle au sein du groupe en se spécialisant en aliments d'origine végétale comme les boissons à l'avoine et les en-cas à base d'avoine.



LIEPUSKA AUX CHAMPIGNONS SAUVAGES

POMMES DE TERRE LIEPUSKA

400 g de pommes de terre de variété Rosamunda (ou toute autre variété facile à écraser)

80 g d'œufs
40 g de beurre fondu
40 g de lait fermenté
100 g de farine
8 g de sel

Régalez votre four à 200 °C et laissez rôtir les pommes de terre 50 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites. Sortez les pommes de terre et disposez-les dans un bol en les laissant reposer jusqu'à ce qu'elles aient refroidi. Ecrasez-les et mélangez bien avec les autres ingrédients. À l'aide d'une spatule, formez des galettes plates sur la plaque de votre four. Enfarinez-vous les mains et aplatissez encore légèrement chaque galette. Faites cuire au four à 180 °C pendant environ 15 minutes.

PURÉE DE CHAMPIGNONS SAUVAGES

50 g de bolets frais ou surgelés
50 g de champignons de Paris
1 échalote
Gousses d'ail
1 dl de crème
1 dl de lait
4 g de sel

Débitez les champignons en dés et hachez votre échalote et vos gousses d'ail. Faites revenir l'échalote et l'ail jusqu'à ce qu'ils présentent un aspect translucide. Augmentez la température de cuisson et ajoutez les champignons. Faites-les sauter jusqu'à absorption complète du fond liquide. Ajoutez le lait, la crème et le sel. Portez le tout quelques instants à la limite du point d'ébullition. À l'aide d'un mixeur, réduisez le mélange en purée et passez dans une poche à douille.

OIGNONS MARINÉS

6 petits oignons blancs
0,5 dl de vinaigre blanc
1 dl de sucre
1,5 dl d'eau

Mélangez le vinaigre, le sucre et l'eau et portez à ébullition. Fendez les oignons dans le sens de la longueur, ajoutez-les dans la casserole et laissez bouillir pendant 4 minutes. Laissez tiédir dans la saumure, puis séparez les différentes couches d'oignon.

GRAINES DE MOUTARDE MARINÉES AU VINAIGRE

1 dl de graines de moutarde blanche
De l'eau portée à ébullition
Bouillon d'oignons

Rincez soigneusement les graines de moutarde. Utilisez un volume important d'eau pour faire bouillir les graines pendant 15 à 20 minutes, puis passez-les au tamis. Laissez refroidir dans le bouillon vinaigré.

POÊLÉE DE CHAMPIGNONS

Une poignée de girolles
Une poignée de bolets (ou toute autre variété de champignons sauvages)
Huile
Beurre
Sel
Poivre

Faites revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez ensuite un morceau de beurre et laissez dorer encore un peu. Salez et poivrez.

Pour la garniture :
ciboulette hachée.



POMMES DE TERRE D'ÉTÉ À LA CRÈME AIGRE FUMÉE ACCOMPAGNÉES DE PAIN DE SEIGLE CROUSTILLANT

POMMES DE TERRE NOUVELLES À LA VAPEUR

300 g de petites pommes de terre nouvelles

1 l d'eau

1 dl de sel

0.5 dl de petits pois frais

De l'aneth frais

Aneth haché

Ciboulette hachée

Rincez les pommes de terre. Assaisonnez l'eau avec le sel et l'aneth frais et portez à ébullition. Ajoutez vos pommes de terre et laissez cuire à petit bouillon pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles vous semblent assez cuites. Ajoutez les petits pois et laissez cuire à la vapeur au milieu des pommes de terre. Assaisonnez avec du beurre noisette et ajoutez vos herbes aromatiques hachées.

BEURRE NOISETTE

200 g de beurre

Prévoir un thermomètre

Faites chauffer le beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il atteigne 156 °C. Comme le beurre ne manquera pas de bouillonner vigoureusement, choisissez de préférence une casserole assez grande. Une fois bruni, versez le beurre dans un récipient et laissez refroidir.



CRÈME AIGRE FUMÉE

200 g de crème aigre

Sel

Faites égoutter la crème aigre à travers un linge en coton toute une nuit. Utilisez ensuite un fumoir traditionnel ou de la fumée liquide pour créer un goût riche et fumé. Assaisonnez avec du sel et, si nécessaire, ajoutez un peu de liquide recueilli après filtration pour obtenir une belle texture brillante.

PAIN DE SEIGLE CROUSTILLANT

2 pains de seigle

Huile

Beurre

Sel

Coupez vos deux pains en fines tranches. Commencez par faire revenir les tranches dans l'huile, puis ajoutez le beurre. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance croustillante, puis égouttez l'excédent de matière grasse. Déposez sur une feuille de papier ménager pour enlever toute éventuelle matière grasse résiduelle.

Pour la garniture : oseille sauvage, petits pois frais

SAUMON AUX TOPINAMBOURS MARINÉ AU SUCRE, SAUCE AU LAIT FERMENTÉ ET À L'ANETH

SAUMON MARINÉ AU SUCRE

400 g de saumon frais
150 g de sel
150 g de sucre

Enlevez la peau et la couche de graisse brune du saumon. Mélangez le sel et le sucre. Couvrez le saumon et laissez-le s'imprégner de la marinade pendant deux heures. Rincez à l'eau pour éliminer le sel et le sucre, puis laissez reposer encore deux heures au réfrigérateur. Débitez le saumon en fines tranches avant de servir.

TOPINAMBOURS RÔTIS

12 topinambours
1/2 dl d'huile de colza
1/2 c. à soupe de sel
Poivre noir

Rincez soigneusement vos topinambours. Recouvrez-les d'huile et assaisonnez avec le sel et le poivre. Faites rôtir les topinambours au four à 225 °C pendant 15 minutes.

TOPINAMBOURS AU NATUREL

2 topinambours
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Débitez les topinambours en fines tranches à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'une mandoline de cuisine.

SAUCE AU LAIT FERMENTÉ

5 dl de lait fermenté
2 c. à soupe de crème fraîche
3 branches d'aneth
2 dl d'huile de colza
2 c. à café de sel
Poivre noir

Filtrez le lait fermenté une nuit entière dans un filtre à café. Versez dans un bol, ajoutez la crème fraîche et assaisonnez de sel et de poivre. Blanchir l'aneth pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante et mettez à refroidir dans de l'eau glacée. Séchez l'aneth puis mélangez avec l'huile. Tamisez le mélange ainsi obtenu à travers un linge en coton. Assaisonnez la sauce au lait fermenté avec l'huile parfumée à l'aneth avant de servir.

Pour la garniture : cresson, fleurs d'aneth ou autres herbes aromatiques



CARRÉ DE PORC RÔTI AU CHOU D'ÉTÉ

CARRÉ DE PORC

1 carré de porc
Sel
Poivre noir
Huile de colza
1 dl de miel

Assaisonnez le carré avec l'huile, le sel et le poivre. Faites rôtir au four à 150 °C jusqu'à ce que la température interne atteigne 62 °C. Une fois la cuisson terminée, badigeonnez la viande de miel et placez-la sous le gril de votre four.

SAUCE BÉARNAISE (1ÈRE ÉTAPE)

Pour la réduction :
200 g de vin blanc
100 g de vinaigre blanc
1 échalote
1 feuille de laurier
4 poivres blancs entiers
1/2 branche d'estragon

Epluchez et hachez votre échalote. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un tiers du liquide. Filtrez les ingrédients solides.

(2ÈME ÉTAPE DE LA RÉALISATION DE LA BÉARNAISE)

4 jaunes d'œufs
200 g de beurre
100 g de réduction
1/2 branche d'estragon
1/2 citron
4 gouttes de Tabasco
Sel

Mettez les jaunes d'œufs et la réduction sur le feu dans un bain-marie en portant le mélange à 84 °C tout en fouettant sans discontinuer. Continuez à fouetter en ajoutant le beurre. Assaisonnez avec le jus de citron, le Tabasco et l'estragon haché, ajoutez du sel à votre goût.

CHOU D'ÉTÉ

1/2 chou d'été
8 brocolis à tige longue
4 choux de Bruxelles
50 g de parmesan râpé
1/2 citron
Sel et poivre

Coupez le chou d'été en quatre, coupez les choux de Bruxelles en deux et coupez le bout des tiges de vos brocolis. Faites griller tous les choux ensemble et assaisonnez-les avec du sel, de l'huile d'olive, du poivre noir, du jus de citron et du parmesan râpé.



CRÈME AU YAOURT AUX MYRTILLES ET AUX COPEAUX D'AVOINE CROQUANTS, HUILE AROMATISÉE AUX AIGUILLES DE PIN

CRÈME AU YAOURT

500 g de yaourt de type turc ou bulgare (à 10% de M.G.)

120 g de sucre en poudre

Filtrer le yaourt pendant toute une nuit dans un filtre à café. Assaisonnez avec le sucre en poudre.

HUILE AROMATISÉE AUX AIGUILLES DE PIN

50 g d'aiguilles de pin

100 g d'huile de colza

Mélangez les deux ingrédients et passez à travers un linge en coton.

COPEAUX D'AVOINE CROQUANTS

25 g de sucre

25 g de beurre à température ambiante

25 g de farine

15 g de copeaux d'avoine de type « oat chips »

15 g de farine d'amande

1 c. à soupe de cardamome moulue

Mélangez l'ensemble des ingrédients, transférez sur la plaque de votre four préalablement revêtue de papier sulfurisé et laissez chauffer à 160 °C pendant environ 20 minutes en retournant de temps à autre.

MYRTILLES

125 g de myrtilles sauvages

1 c. à soupe de miel

Assaisonnez vos myrtilles avec le miel.



NOUS VOUS AVONS OUVERT L'APPÉTIT ?

Un clic seulement vous sépare
des saveurs pures du Grand
Nord européen.

www.foodfromfinland.com

Facebook: @nomfinland

Twitter: @FoodFromFinland

Wechat: 芬享美食

NOUS CONTACTER

Esa Wrang Food from Finland
Program Director, responsable de la
division Industrie alimentaire, Business
Finland

esa.wrang@businessfinland.fi
+358 400 243 076

Annaleena Soult Food from Finland
Program Manager, Business Finland

annaleena.soult@businessfinland.fi
+358 40 3433 447