

Partir à la découverte

LA CUISINE ESTONIENNE

L'Estonie, se trouvant au Nord de l'Europe et ayant quatre saisons bien marquées, offre de nombreuses sources d'inspiration aux amoureux de l'art culinaire, qui peuvent se réjouir des ingrédients saisonniers frais et savoureux.

Ce sont le mouton, le veau, le fromage de chèvre, le poireau sauvage, l'oseille fraîche et la perche, qui marquent les plats au printemps.

Avec l'arrivée de l'été florissant, vient le moment d'apprécier toutes les saveurs les plus sauvages et naturelles imaginables : des herbes, des baies du jardin et de la forêt, des chanterelles et des pommes de terre fraîches. Il ne faut pas oublier l'anguille et les écrevisses fraîches très populaires. Ils jouent tous le premier violon dans la symphonie estivale en Estonie.

Puis vient l'automne avec ses saveurs transformées en délices. C'est la saison des

canneberges, des mûres, des noisettes et des salsifis noirs. Mais aussi de l'oie fermier et des poissons tels que la lamproie, le hareng, l'écale et la plie. Néanmoins, la meilleure partie de l'automne c'est la saison de chasse. La variété du gibier dans les forêts vierges et les îles littorales est impressionnante; on y trouve des faisans, des élans, du verrat et des chèvres sauvages.

Pendant l'hiver, quand les journées sont courtes et sombres, on se raffermit en mangeant de la viande fumée, de la choucroute, du boudin traditionnel de Noël, en buvant du vin chaud et en grignotant des pains d'épices.

Head isu ! Bon appétit !

rédigé pour le Ministère des Affaires étrangères
par
Imre Kose, Chef cuisinier, *Vertigo Catering*

Les entrées (*eelroad*):

ŒUFS FARCIS (*täidetud munad*)

Un met de fête très décoratif et plutôt simple qui malgré son âge est toujours populaire. Très souvent la farce est garnie d'un filet d'anchois épicé divisé en deux, roulé ou bien caché sous la farce – qui, dans ce cas, ne contient pas de jambon. Pour décorer, on peut utiliser les œufs de poisson ou même le caviar, une rondelle de concombre, tomate ou poivron, ciboulette, aneth et même une simple poudre de paprika.

• 6 œufs durs • 100 g de jambon de Paris • 3 cuillères à soupe de beurre tendre • 1 cuillère à soupe de ciboulette • 1 cuillère à soupe de mayonnaise • poivre noir de moulin • sel
Pour garnir : • persil • canneberges

Couper les œufs durs en deux dans le sens de la longueur, enlever les jaunes et les émietter à l'aide d'une fourchette. Battre le beurre mou jusqu'à l'obtention d'une masse homogène et mélanger avec la mayonnaise, sel et poivre, jambon coupé en petits morceaux, ciboulette et jaunes d'œuf. Farcir les œufs et décorer.

HARENG A LA CRÈME FRAICHE (*heeringas koorekastmes*)

Le hareng de l'Atlantique a toujours été un des mets de prédilection pour les estoniens.

• 4 filets d'hareng légèrement salés • 3 petits oignons • 3 dl de la crème fraîche semi-épaisse • 3 œufs durs • de l'aneth

Couper les filets en morceaux de 2 cm environ et les mettre sur un petit plat allongé. Couper les oignons en rondelles et les mettre sur l'hareng. Assaisonner la crème fraîche avec du sel et en couvrir l'hareng et les oignons. A l'aide d'une fourchette, émietter les jaunes et les blancs d'œufs préalablement divisés et mettre sur la sauce de crème, garnir d'aneth. Servir avec du pain noir ou bien avec des pommes de terres bouillies chaudes.



ROSOLJE

L'apogée de rosolje était la première moitié du 19^{ème} siècle. Petit à petit, ce roi sans couronne de la table de fête de estoniens a été détrôné par la salade russe, moins élaborée et plus facile à préparer.

• 700 g de betterave cuit • 400 g de pommes de terre cuites • 200 g de carottes cuites • 2 filets d'hareng • 2 grands cornichons à la russe • 2 pommes de goût acide • 200 g de rôti de porc ou de veau bouilli • 3 œufs durs • 5 dl de crème fraîche épaisse • 1 cuillère à soupe de sel • 0,5 cuillère à soupe de moutarde de Dijon • un peu de sucre

Couper tous les ingrédients sauf l'œuf en petits morceaux. Mélanger la crème, la moutarde, sel et sucre pour la sauce. Mélanger la sauce avec les ingrédients et mettre au froid pour environ une heure. Garnir de morceaux de blanc et de rondelles de jaune d'œuf.

Les soupes (*supid*) :

SOUPE A LA CHOUCROUTE (*hapukapsasupp*)

Les estoniens aiment la choucroute – et en voici une preuve. Même dans une petite famille, il faut au moins deux kilos de choux parce que c'est une soupe qui se conserve bien et dont le goût ne souffre pas si on la réchauffe – bien au contraire!

• 1 kg de choucroute • 1 kg de viande de porc • 2–3 l d'eau • 2 carottes • 2 cuillères à soupe de sucre • 2 cuillères à café de sel • 1 dl d'orge perlé (facultatif)
Pour servir : • crème fraîche

Dans un grand récipient, verser de l'eau froide et mettre le choucroutes à bouillir avec la viande (éventuellement avec l'orge). Porter à l'ébullition et laisser mijoter 2 ou 3 heures. Une demi-heure avant la fin de cuisson ajouter les carottes râpées et assaisonner du sel et du sucre (ce dernier diminue le goût un peu aigre). Une autre version prévoit d'ajouter à la soupe à la fin de cuisson aussi des pommes de terre cuites coupées en dés.

SOUPE A LA VIANDE (*lihasupp*)

• 0,5 kg de côtes de bœuf • 1,5 l d'eau • 4 pommes de terre • 2 carottes • 1 petit chou-fleur • 1 feuille de laurier • sel • poivre • aneth • persil

Préparer un bouillon de la viande, laurier, sel et poivre. Mettre la viande cuite à part et filtrer le bouillon. Dans le bouillon, mettre les carottes coupées en rondelles et laisser cuire au feu doux pour 10 minutes; ensuite, ajouter les dés de pomme de terre et le chou-fleur coupé en petits "fleurs" et cuire encore 15 minutes. Ajouter la viande coupée en petits dés et assaisonner. Servir garnie de aneth et de persil.

SOUPE AUX PETITS POIS (*hernesupp*)

Pour nos ancêtres, cette soupe était un plat à consommer pendant le grand froid.

• 4 jarrets de porc légèrement sales • 1,5 l d'eau • 0,5 kg de petits pois secs • 1 oignon • sel

Mettre les petits pois dans de l'eau froide la veille. Mettre les jarrets de porc dans de l'eau 2-3- heures ou bien les passer dans de l'eau bouillante et puis rincer. Mettre les pois et le porc à bouillir avec de l'eau froide. Enlever la mousse qui se forme, ajouter l'oignon entier et laisser mijoter jusqu'à ce que toutes les ingrédients soient cuites. Saler. Servir la soupe dans des bols et les jarrets de porc sur un plat à part.



Plats principaux (*Põhiroad*) :

BOULETTES DE VIANDE (*hakk-kotletid*)

Autrefois, les galettes, appelées aussi gâteaux de viande, étaient servis à l'occasion des fêtes.

• 500 g de viande hachée (mélange de porc, bœuf etc.) • 1 dl de chapelure • 2 dl d'eau • 1 oignon haché très finement (ou poudre d'oignon) • sel • poivre du moulin • sel aromatisé à l'ail • huile à friture.

Dans un bol, mélanger la viande, la chapelure, l'eau et les épices jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Former des boulettes (une poignée de pâte par boulette environ), leur donner la forme d'une boule et paner dans la chapelure. Dans une poêle, préchauffer l'huile qui doit être très chaude; disposer les boulettes sur la poêle en les espaçant d'environ un centimètre. Baisser le feu; faire dorer à feu moyen et mettre sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Mettre au four préchauffé à 175 °; laisser cuire environ 15 minutes. Servir chaud avec sauce, cornichons à la russe, tomates et pommes de terre chaudes.

FEUILLES DE CHOU FARCIES (*kapsarullid*)

• 1,5 dl de riz long • 1 kg de chou blanc • 500 g de viande hachée • 1 dl (voire plus) d'eau • oignon hachée/en poudre • sel et poivre • (épices : poivres, paprika etc.)

Faire cuire le riz. Enlever le cœur du chou. Plonger le chou dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faire bouillir pendant environ 10 min., le temps que les feuilles extérieures aient ramolli. Les enlever à l'aide d'une écumoire et les disposer dans un grand plat. Continuer la cuisson, en enlevant tour à tour les feuilles qui seront cuites.

Pendant ce temps, mélanger la viande hachée, l'eau, le riz et les épices pour former une pâte homogène.

Enlever la nervure centrale des feuilles de chou. Mettre un peu de farce sur chaque feuille et replier les bords pour former des rouleaux.

Beurrer un plat allant au four et y déposer les rouleaux ainsi obtenues. Mettre quelques gouttes d'huile sur chacune d'entre elles et saupoudrer de sel fin. Verser sur le plat un peu d'eau et cuire à four très chaud environ 30 min. Ajouter de l'eau bouillante, couvrir les rouleaux d'une feuille de papier aluminium et laisser mijoter à 175° jusqu'à ce que les rouleaux soient dorés. A mi-cuisson, retourner les rouleaux et saler l'autre côté.

CHOU A LA VIANDE HACHEE (*värske kapsas hakklihaga*)

Le chou est un des ingrédients principaux de la cuisine estonienne, surtout dans des plats mijotés. Mais selon la saison, la façon de les préparer varie : le chou estival, plus juteux, nécessite moins d'eau à la cuisson, mais il faut en surveiller la cuisson afin d'éviter qu'il ne devienne purée. Le chou d'hiver, par contre, est plus sec.

• 500 g de viande hachée • 1 cuillère à soupe d'huile • 2 cuillères à soupe d'eau • 2 oignons • 1 kg de chou blanc • 5 dl d'eau • 1 cube de bouillon de viande • poivre du moulin • sel

Faire cuire les oignons hachés dans une casserole à fond épais à feu doux. Ajouter la viande hachée et frire en mélangeant jusqu'à ce que la viande devienne grise. Verser tout de suite l'eau bouillante et ajouter le "bouillon-cube" émietté. Ajouter le chou coupé en fines lamelles et les épices. Puis laisser mijoter. Afin d'éviter que la préparation ne brûle, veiller à ce qu'il y ait suffisamment d'eau. En fin de cuisson, saler et poivrer. Servir accompagné des pommes de terre chaudes.

POT-AU-FEU A L'ESTONIENNE (*ühepajatoit*)

150 g de viande de porc • 150 g de carottes • 150 g de navet • 150 g d'oignon • 250 g de chou blanc • 400 g de carottes • de l'eau • des aromates • poivre • sel

Couper tous les ingrédients en morceaux de 1,5 cm. Faire cuire la viande dans un grand pot pendant 3 minutes. Ajouter dans l'ordre carottes, navets et oignons à 3 minutes d'intervalle. Assaisonner et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter de l'eau, puis le chou. Laisser mijoter.



CHOUCRUTE A LA MULGIMAA (*mulgikapsas*)

• 1 kg de choucroute • 500 g de viande de porc échinée • 1 dl d'orge perlé • sel • sucre • eau

Disposer les choux et la viande coupée en petits morceaux dans un plat allant au four, ajouter l'orge et environ 5 dl d'eau. Laisser mijoter à feu doux 1 h 30/2 h, c'est à dire jusqu'à ce que les ingrédients soient tous cuits. Veiller à ce qu'il y ait toujours suffisamment d'eau au fond du plat. Assaisonner la choucroute de sel et d'un peu de sucre.

SAUCE AUX GIROLLES (*kukeseenekaste*)

Les champignons sont très appréciés par les estoniens, d'autant plus que les forêts en sont riches. A la fin de l'été, on prépare des champignons frais, en hiver des champignons de Paris, des lactaires salés ou bien de cèpes séchés.

• 1,5 l de girolles ou autres champignons doux • 1–2 oignons • 3 cuillères à soupe d'huile • 3 cuillères à soupe de farine de blé • 5 dl de lait ou de crème maigre (• 100 g de fromage à tartiner à l'ail) • 0,5 cuillère à café de sel • 0,25 cuillère à café de poivre blanc • ciboulette ou aneth

Emincer les oignons; dans une poêle, les faire réchauffer jusqu'à évaporation du jus de cuisson. Ajouter huile et oignon haché et laisser cuire en remuant quelques minutes. Saupoudrer les champignons de farine, mélanger bien et verser d'un trait le lait froid. En mélangeant, porter à l'ébullition (si vous désirez ajouter du fromage, incorporer le petit à petit). Laisser mijoter à feu doux 10 min; saler, poivrer. Saupoudrer d'arômes ciselés; servir avec des pommes de terre cuites.

POISSON AU FOUR (*ahjukala*)

• 1 poisson à chair blanche (brème, brochet, morue etc.) • 2 cuillères à café de sel • 2 cuillères à soupe de jus de citron • 400 g de crème fraîche

Enlever les arêtes et les entrailles du poisson; le laver à l'eau froide, sécher et frotter avec du sel; à l'intérieur de poisson, mettre du jus de citron. Mettre au frigo 30 minutes. Pour la cuisson, utiliser un moule allongé, tapissé de papier aluminium; enduire le poisson avec la moitié de la crème fraîche, envelopper de papier aluminium et cuire au 200° une demi-heure.

Servir le poisson entier dans un plat préchauffé. Utiliser le jus de cuisson comme sauce, en y ajoutant la crème fraîche restante et en cuisant jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse. Saler, poivrer.

SÜLT

C'est un plat originel qui, malgré sa ressemblance avec la terrine, est préparé tout à fait autrement. Ce plat est né probablement de la nécessité, lors de l'abattage d'un animal, d'utiliser toutes les parties qui ne se prêtent pas à la salaison. Traditionnellement, c'est un plat de Noël qui est accompagné de pommes de terre chaudes, de moutarde forte, de racine de raifort mariné et de vinaigre dilué dans de l'eau.

• 2,5 kg de viande de porc ou agneau (jarret, tête) • si désiré, un poulet maigre • 1 oignon non-pelé • 2 carottes • 10 grains de poivre noir • 5 grains de poivre de la Jamaïque • 3 feuilles de laurier • 1 cuillère à soupe de sel

Laver la viande et la mettre dans de l'eau froide. Porter rapidement à l'ébullition et faire bouillir fort pendant quelques minutes. Ensuite, jeter l'eau de la cuisson, laver la viande et l'écume du pot. Mettre les morceaux de viande dans le pot et verser l'eau bouillante, qui doit à peine couvrir la viande. Cuire jusqu'à ce que la viande se détache des os (3–4 heures). Les carottes, l'oignon non pelé à moitié fendu et le sel seront ajoutés environ dans une heure, les épices 10 minutes avant la fin de la cuisson. A l'aide d'une écumoire, enlever la viande et la mettre à refroidir, ensuite couper en petits morceaux. Filtrer le jus de la cuisson et mettre dans le pot avec les morceaux de viande. Saler, en tenant compte qu'en refroidissant, le goût devient moins accentué. Mettre le sült (jus + viande) dans des moules rincés à l'eau froide. Mettre à refroidir. Une fois le sült durci, enlever la couche de graisse qui se forme.



Les desserts (*magustoidud*):

GATEAUX A L'AVOINE (*kaerahelbeküpsised*)

Pour donner encore davantage de goût à ces petits gâteaux secs, griller les flocons d'avoine préalablement.

• 300 g de flocons d'avoine (grilles) • 2 dl de sucre • 250 g de beurre • 3 œufs • 1 cuillère à café de levure chimique

A l'aide d'un batteur, mélanger le beurre et le sucre et ajouter ensuite un par un les œufs. Ajouter les flocons d'avoine et mettre la pâte à reposer 30 minutes. A l'aide d'une cuillère, disposer au four sur une plaque couverte de papier sulfurisé des petits tas de pâte. Les aplatir ensuite pour former des disques. Cuire à 200° 8–10 min, jusqu'à ce que les gâteaux soient bien dorés. Enlever du four et laisser refroidir.

GATEAU A LA RHUBARBE (*rabarberikook*)

La rhubarbe est le premier "fruit du jardin" printanier et est donc beaucoup utilisée pour toutes sortes de plat sucrés.

Pâte I : • 250 g de margarine • 1 dl de sucre • 1 œuf • 6 dl de farine

Farce : • 600 g de rhubarbe • 4 cuillères à soupe de sucre • 1,5 cuillères. à café de cannelle

Pâte II : • 4 œufs • 4 cuillères à soupe de farine • 4 cuillères à soupe de sucre

A l'aide d'un batteur, mélanger le beurre et le sucre; ensuite, toujours avec le batteur, ajouter l'œuf. Ajouter la farine et travailler au batteur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Saupoudrer le plan de travail de farine, y mettre la pâte et, à l'aide d'un rouleau, l'étaler en couche de 1,5 cm d'épaisseur. Mettre sur une plaque au four. Peler la rhubarbe; couper en morceaux d'1 cm environ et disposer uniformément sur la pâte. Saupoudrer du mélange sucre-cannelle; mettre au four à 175 ° pendant 10 min. En attendant, préparer la pâte II : mixer les jaunes d'œuf et le sucre, tamiser la farine et l'incorporer délicatement à ce mélange. Ensuite, battre les blancs en neige très ferme, verser sur le mélange et l'y incorporer délicatement à l'aide d'une cuillère. Verser la pâte II sur la farce de rhubarbe et cuire encore environ 10 minutes (jusqu'à ce que le gâteau soit doré). (Décorer le gâteau refroidi de sucre glace).

GATEAU AU FROMAGE BLANC (*kohupiimakook*)

Pâte: • 200 g de margarine • 4 dl de farine • 4 cuillères à soupe de sucre • 2 œufs • un peu de sel

Farce : • 1 kg de fromage blanc • 6 œufs • 4 dl de sucre • 4 dl de crème fraîche épaisse • 6 cuillères à soupe de farine • 2 cuillères à café de sucre vanillé • le zeste d'un grand citron • 2 dl de raisins secs

A l'aide d'un batteur, mélanger le beurre et le sucre et ajouter ensuite un par un les œufs. Ajouter la farine et le sel et travailler au batteur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Recouvrir entièrement la plaque de papier sulfurisé. A l'aide d'un rouleau, étaler la pâte sur le papier et la mettre sur la plaque. Pour la farce, battre les jaunes d'œuf au sucre, ajouter le fromage blanc, la crème, la farine et les raisins. Battre les blancs en neige très ferme, verser sur les autres ingrédients et l'incorporer délicatement au mélange à l'aide d'une cuillère à soupe. Verser sur la pâte et faire cuire à 200 ° environ 35–40 min., jusqu'à ce que la farce au fromage soit ferme et dorée. Une fois le gâteau refroidi, couper en carré.

PAIN D'EPICES TENDRE (*pehme piparkook*)

• 7 dl de lait fermenté • 7 dl de sucre • 3 cuillère à café de cannelle en poudre • 3 cuillère à café de clous de girofle en poudre • 1 cuillère à soupe de levure chimique • 2 dl de marmelade de canneberges NON SUCREE • 9 dl de farine • 150 g de margarine.

Glaçage : 400 g de fromage blanc • 3 dl de sucre glace • 1,5 cuillère à café de sucre vanillé

Pour décorer : • noix de Grenoble • canneberges

Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter le lait fermenté et la marmelade. Faire fondre la margarine et laisser tiédir. L'incorporer. Travailler délicatement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Verser la pâte dans un moule à cake couvert de papier sulfurisé; préchauffez le four à 200° et laisser cuire 40 minutes. Le pain d'épices est prêt quand les bords se détachent du moule. Sortir du four et laisser refroidir. Démouler ensuite. Battre le fromage blanc avec le sucre glace à l'aide d'un fouet, recouvrir le pain d'épices de ce mélange et mettre au frigo 1h. Couper le pain en carré et garnir de noix pilés et de canneberges.



Pour toutes les informations supplémentaires, veuillez contacter directement le Département de presse et information du MAE.

Notre adresse: 1, pl. Island, 15049 Tallinn, Estonie

Tél: +372 6317 600, télécopie: +372 6317617 ou envoyer un e-mail à vminfo@vm.ee

www.vm.ee