

À PROPOS DE Retour de Finlande



Invités à découvrir la Finlande en compagnie de quelques chefs français, de journalistes et de professionnels de Rungis, nous nous sommes envolés pour Helsinki, « *fille de la Baltique* », à une saison où les températures sont plutôt clémentes ; en hiver, elles peuvent descendre jusqu'à - 40 °C.

Nous voici donc au pays des plus grands buveurs de café au monde, du design, des grands espaces enneigés, des lacs et des forêts de sapins...

C'est aussi le pays créateur du sauna, qui joue le même rôle que la table en France : un lieu social ouvert à toutes les discussions, un lieu pacificateur.

Mais pas le temps de faire du tourisme, notre mission : découvrir la *wild food*... traduite littéralement par « nourriture sauvage ».

Les chefs finlandais éprouvent aujourd'hui le besoin de se retrouver, d'innover et de moderniser l'art culinaire en développant une cuisine saine et authentique, qui fait appel à ce qui les entoure : la nature.

Dans cet environnement intact, les vastes forêts et les immenses

zones de lacs offrent un terrain de jeu unique pour le développement des baies sauvages, des champignons et la reproduction de nombreuses espèces de gibier, de poissons d'eau douce. La rigueur et la longueur de l'hiver les rendent encore plus précieux.

Pour comprendre cet engouement, il faut faire un retour en arrière : durant des siècles, la Finlande subit les influences gastronomiques de la Russie et de la Suède selon les périodes d'occupation. Il y a seulement 98 ans, le pays devient indépendant. La gastronomie devient petit à petit une question identitaire forte et un enjeu touristique non négligeable...

Si la place des pays scandinaves est désormais effective dans le monde de la gastronomie, la discrète Finlande n'a pas encore tiré son épingle du jeu et compte bien ravir sa part du gâteau.

État, cuisiniers et associations, telles *The Artic Flavours* ou *Kuusamo Lapland Wild Food*, mettent tout en œuvre pour promouvoir les produits locaux au-delà des frontières, en réunissant des producteurs.

Partons à la découverte de ces produits finlandais...



Airelles



Baies d'argousier

HERBES ET FORÊTS

Baies de genièvre et bourgeons de sapin sont communément utilisés pour assaisonner les matières premières. Mais s'il y en avait qu'une à retenir, ce serait l'*angélique*, l'herbe sacrée des Samis, le peuple lapon.

- **La réglisse salée ou salmiakki...** Voici une friandise pour laquelle les Finlandais se damneraient. En apparence, elle ressemble un peu à nos célèbres cachous, ces bonbons noirs contenus dans des petites boîtes jaunes en métal ; mais pour le goût, c'est différent. Son ingrédient principal est le chlorure d'ammonium, une sorte de sel, qui provoque une salivation très forte et relève le goût de la réglisse.

On la retrouve aussi en poudre ou en sirop épais à mélanger avec les alcools blancs (la vodka par exemple) ou à utiliser en pâtisserie et en cuisine. Un voyage gustatif insolite et une expérience culinaire encore méconnue...

LES BAIES

Il existe en Finlande une forte tradition de cueillette de baies sauvages. À tel point qu'un droit d'accès du public a été mis en place, permettant la cueillette dans n'importe quelle forêt.

Consommées pour leurs grandes qualités nutritives et vitaminées, elles font partie du quotidien culinaire.

- **La myrtille** : la variété sauvage est légèrement plus petite que celle produite en culture. Grâce à son goût relativement sucré, elle est utilisée pour des soupes, des puddings, des pâtisseries, des porridges ou des jus.

- **L'airelle** : au goût prononcé, peu sucré et acidulé, elle est rarement consommée crue. Lyophilisée, cuite ou en confiture, cette petite baie rouge très populaire accompagne souvent les plats de viande ou aromatise le pain.

- **La camarine noire** : avec sa saveur douce, elle convient à la pâtisserie. Elle ne contient pratiquement pas d'acides naturels, et elle est idéale pour les gelées, les soupes ou à mélanger avec d'autres baies plus acides.

- **La baie d'argousier** : son goût sort de l'ordinaire : il est à la fois acidulé, floral et sucré. Connue sous le nom de « liqueur d'or », l'argousier peut se retrouver dans une variété d'aliments tels les jus, l'huile, la bière, les pâtisseries, la crème glacée et en tant que colorant alimentaire.



ARI RUOHO - RESTAURANT NOKKA À HELSINKI

Atmosphère décontractée, menu dégustation et produits 100 % locaux sont les trois ingrédients de la nouvelle cuisine finlandaise. Le restaurant *Nokka* n'échappe pas à la règle. Niché dans des anciens entrepôts portuaires très en vogue, l'établissement en briques rouges allie l'ambiance d'un bistrot et la qualité d'une cuisine gastronomique. Un parti pris faisant largement écho à la tendance mondiale actuelle.

Le chef s'est fixé une ligne de conduite : travailler les produits frais issus du terroir finlandais, quitte à donner l'amarce à la création de produits inexistants tels le jambon cru. Son producteur Benjamin Lithatori a mis au point la charcuterie avec son aide ; aujourd'hui il est le seul à en produire dans toute la Finlande.

Amateur de pêche comme tout Finlandais qui se respecte, le chef propose souvent à sa table des poissons qu'il a lui-même dénichés dans les lacs et les eaux de la Baltique.



JARMO PITKÄNEN RESTAURANT-ATELIER TUNDRA À KUUSAMO

Jarmo Pitkänen combine ses deux passions : il est chef des cuisines l'hiver pour des dîners privés de trente personnes et céramiste l'été. Quand l'art rencontre la gastronomie, les mets deviennent sculptures et les sculptures deviennent comestibles... Le tout magnifié par la pureté scandinave des lignes du design de la vaisselle créée par le chef. Pour lui, le visuel prend autant d'importance que le côté gustatif.

Dans son restaurant-atelier situé dans un cadre pittoresque sur le lac Piskamojärvi, Jarmo Pitkänen base sa cuisine sur sa longue expérience sur les cinq continents, combinée avec ses origines nordiques.

S'il a choisi d'installer son établissement au milieu de nulle part, dans un coin isolé de Laponie, c'est pour mieux être au contact de la nature et des produits vrais. Ainsi, les menus sont établis en fonction de la cueillette, de la pêche, de la chasse du jour...

- **La mûre arctique ou mûre des marais** : jeune, elle est rouge et dure ; au fil de sa maturation, elle devient jaune d'or, voire ambrée, tendre et juteuse. Son goût subtil est rafraîchissant, doux et acidulé. Communément utilisée dans la pâtisserie en guise de décoration, elle est aussi traditionnellement servie avec un fromage typiquement finlandais cuit au four.

LES CHAMPIGNONS

Bolets de Bordeaux, lactaires, chanterelles en tube, matsutakes, chanterelles, shiitakés... Parmi tous les champignons affectionnés par les Finlandais, il y en a un aux mille et une vertus : *Chaga*.

Cette boursoflure, un peu repoussante se développant sur les troncs des bouleaux, ressemble à un morceau de bois brûlé. Le Chaga est vénéré par les Japonais qui le nomment « *le diamant de la forêt* », et les Chinois qui l'appellent « *le roi des plantes* » ; les Sibériens lui ont attribué le qualificatif de « *don des dieux* » ou « *champignon de l'immortalité* ».

Si ses propriétés médicinales sont indéniables, il est pourtant non comestible tel quel. Il est infusé, consommé sous forme de thé, de tisane ou de substitut de café. Certains l'intègrent même dans des chocolats chauds... et dans les pâtisseries. Son goût ? Assez prononcé, il est similaire à un expresso.

Plus surprenant, le *lichen à caribou*. Autrefois récolté lors de période de disette, il est remis au goût du jour. Légèrement amer, il contient de nombreux oligo-éléments et de l'acide lichénique qu'il convient d'ôter par immersion avant toute consommation. Fragile, il peut être ramassé à la main, dans des régions très pures et non polluées.



Rennes de Laponie



Lichen à caribou



La délégation des chefs français à la découverte des produits finlandais : Lionel Lallement, *Saint-Clair le Traiteur* ; Guy Krenzer, *Lenôtre* ; Stéphane Chicheri, *Cuisines de l’Affiche* ; Patrice Hardy, *Au rendez-vous des camionneurs* ; Stéphane Debraque, *Autret Paris* ; Patrick Autret, *Autret Paris*.

LES POISSONS

La Finlande porte bien son nom de « *pays aux milliers de lacs* ». Profession, sport amateur ou sortie familiale, la culture de la pêche est omniprésente. En hiver, les pêcheurs percent la glace des lacs gelés avec une sorte de « *tire-bouchon géant* »... et il n’y a plus qu’à attendre que le poisson morde à l’hameçon. Les professionnels font plusieurs trous dans la glace pour étendre leurs filets de 600 m de long. Le très apprécié *sandre*, le *brochet*, l’incontournable *saumon*, la *truite*, la *lotte*, la *petite perche*, l’emblématique *hareng*, le réputé *gardon*, ou le *corégone blanc* appelé aussi *lavaret*, la délicate *vendace*, sont autant de spécimens d’eau douce communs ou de mer que l’on retrouve également chez nous.

Mets de choix, les œufs de poissons occupent une place particulière à la table

des Finlandais. Leur palette de couleurs s’étendant du jaune pâle au vert, en passant par l’orange, offre un large choix gustatif : le caviar finlandais est concurrencé par les œufs jaune pâle du vendace, préférés par les amateurs éclairés ; les œufs verts du *chaboisseau* à *quatre cornes* ont un goût âpre et amer.

Généralement, les œufs sont saupoudrés d’une pincée de sel et de poivre blanc, et accompagnés de crème maigre, d’oignons hachés. À déguster sur des pétales de seigle (des biscottes ovoïdales, fines et gourmandes, craquantes, non friables), des blinis ou plus communément des toasts.

LES VIANDES

Autre loisir préféré des Finlandais : la chasse, autorisée entre septembre et janvier. Même si le gibier sauvage abonde tel l’ours ou le canard sauvage, le roi d’entre tous reste le renne. Faible en matières grasses et

riche en goût, il est traditionnellement servi en ragoût ou sauté, accompagné d’airelles et de pommes de terre. Dans les gastros, les chefs élaborent des plats à base de langue, de filet ou de renne fumé. Certains lui préféreront l’élan, plus rare, à la chair blanc rosé savoureuse.

Le lagopède des neiges, un oiseau d’altitude aux plumes d’un blanc immaculé pendant l’hiver, est aussi un best-seller, servi de préférence rôti.

Bien entendu, ceci n’est qu’un échantillon de l’étendue des produits finlandais. L’idéal étant de se rendre sur place, à commencer par la vieille halle au marché d’Helsinki (*Vanha Kauppahalli*), qui regorge de spécialités locales.

NOUS REMERCIONS JARNA COADIC POUR SON AMICALE COLLABORATION.

LAURENCE TEIXEIRA



Œufs de poissons

