

PETITS DEJEUNERS EUROPEENS

(d'après un travail de Julie Pascal)

L'Allemagne

Le petit-déjeuner allemand se compose :

- de petits pains ronds nature ou aux céréales
- de pain complet ou pain de seigle
- de beurre
- de confiture, miel
- éventuellement de charcuterie et de fromage
- et surtout, d'une grande dose de café* dont les allemands ne peuvent se passer.

On mange pas mal de charcuterie et des oeufs (à la coque ou brouillés). Il y a aussi un pain spécial qui s'appelle Frühstückbrot. C'est une sorte de pain brioché, ou une brioche avec une croûte dure comme le pain. C'est un peu sucré mais pas trop.

On sert aussi beaucoup de sortes de pain, surtout sombre ou aux céréales parce que les Allemands sont convaincus qu'ils sont meilleurs pour la santé et qu'il ne faut pas abuser du pain blanc.

Le "Frühstück" est également un petit déjeuner riche et varié. En effet, il se compose d'un verre de jus de fruits, d'une tasse de café léger, de thé ou de lait. Au menu figurent yaourts, charcuteries diverses (jambon, saucisson, saucisses, pâté) et tranches fines de fromages qu'accompagnent différentes sortes de pains noirs ou blancs.

L'Angleterre

Le petit déjeuner anglais traditionnel comprend des œufs, du bacon, des tomates frites, des toasts nappés de marmelade ou de confiture et du thé, mais aujourd'hui la plupart des Anglais prendront plutôt des céréales ou du muesli avec des fruits et un café ou un thé.

En Angleterre, il y a bien sûr le breakfast : des saucisses, haricots aux tomates, des champignons, tomates, oeuf brouillé, porridge, jus de fruit,.... un vrai repas qui permet sans problème de tenir toute la matinée.

La Belgique

3 petits pains gris avec un peu de beurre.

Garniture : 1 œuf mollet et de la confiture de fraises

Lait chocolaté

2 clémentines

Le Danemark

Au Nord (Suède, Norvège, Danemark), on mange vraiment de tout. Il y a bien sûr les céréales, fruits, café, thé, lait, une multitude de pains (dont des pains très foncés) mais aussi les poissons : du saumon, et des poissons marinés. Un petit déjeuner danois courant ou *morgen-complet* comprend du café ou du thé, un assortiment de pains, des croissants, de la confiture et du fromage, souvent aussi des tranches de viande, des oeufs à la coque, et des pâtisseries danoises chaudes.

Smørebrød avec du fromage, du jambon, du saumon fumé, du hareng doux et une garniture de salade, de tomates et de concombre.

Un verre de jus de fruits

Un petit pot de yaourt maigre

(avec de la cassonade blonde)

L'Espagne

Le petit déjeuner espagnol ou "desayuno" se compose de café ou de chocolat, de tranches de pain beurrées et parfois de pâtisseries : un croissant coupé en deux et passé au grill (avec beurre, confiture ou autre) ou alors toast de tomate (et/ou jambon serrano) avec un filet d'huile d'olive.

Avec un chocolat chaud, on peut manger des churros garnis de chantilly ou de confiture. On peut ajouter 80 grammes de gruyère râpé, du poivre et des épices. On peut râper dans la pâte jambon, viandes, poisson, crevettes, oignons, ...

Recettes :

Chocolat a la Espanola

200g de chocolat noir

1 litre de lait, ou 1/2l crème + 1/2l lait

2 cac de maïzena

Casser le chocolat en morceaux et le mettre dans une casserole avec le lait. Faire chauffer doucement, en remuant avec un fouet, mais il ne faut pas aller jusqu'au point d'ébullition.

Mélanger la maïzena avec un peu d'eau et ajouter au lait, puis faire à nouveau chauffer pour épaissir le chocolat chaud.

Servir bien chaud avec des churros.

La recette de base des churros (ou chichis) est simple et rapide à faire, il faut :

1 verre de farine,

1 verre d'eau bouillante,

1 pincée de sel,

1 friteuse pour l'huile.

Mélangez la farine à l'eau bouillante et ensuite mettre la pâte ainsi obtenue dans une poche ou un appareil à churros, faire tomber les churros dans l'huile très chaude et les laisser cuire 1 à 2 minutes.

Les mettre ensuite sur un papier absorbant et les déguster en les saupoudrant de sucre.

Dans l'eau vous pouvez ajouter de la fleur d'oranger, du rhum, du kirsch....et dans la pâte certains mettent du cacao, de la noix de coco, de l'écorce de citron finement râpée.....

En présentant les churros sur la table, vous pouvez également proposer de la chantilly à mettre dessus.

La Finlande

Le petit-déjeuner finlandais est varié et consiste en : du pain, beurre, jambon, fromage, porridge, céréales, lait, jus de fruit, yaourt, confiture,....

La Grèce

Les Grecs commencent la journée par une tasse de café accompagnée de petits pains ronds grillés, de fruits et de yaourts.

Le petit déjeuner s'appelle le "proino" et il est parfois complété par des feuilletés au fromage ou à la viande.

La Hollande

Un petit pain aux raisins avec de la margarine et du fromage au cumin.

Une biscotte avec de la margarine et des granulés de chocolat

Une tranche de pain d'épices

Petit déjeuner traditionnel : fromage, pâté, saumon fumé, oeufs, café et jus de fruits frais.

L'Irlande

L'Irish Fry : petit déjeuner irlandais typique (appelé également Full Irish Breakfast). Il est composé :

- d'une assiette d'oeufs brouillés ou au plat
- de tranches de bacon rissolées
- de boudin noir ou blanc (black or white pudding)
- de saucisses grillées
- de tomates
- de champignons grillés
- de tranches de soda bread (pain au beurre)

Tout cela bien entendu accompagné de la seconde boisson officielle du pays : le thé.

Un petit-déjeuner traditionnel : thé ou café Irlandais, œuf brouillé, jambon grillé (bacon), saucisse, boudin noir, pomme de terre cuite, tomate cuite, champignon cuit, porridge.

La recette du porridge :

Ingrédients (pour une personne) :

un verre de flocons d'avoine

trois verres de lait

sucre brun

Recette :

Dans une casserole, mettre les flocons d'avoine et le lait. Mélanger et cuire le mélange une à deux minutes.

Laisser bouillir et ajouter le sucre brun selon le goût de chacun. Terminer la cuisson par un petit temps à feu doux

Cependant, la confection du porridge est tout un art, il faut souvent ajouter des remarques personnelles à la recette originelle.

Ne jamais perdre de vue que le porridge est très copieux car créé par des paysans qui partaient aux champs, il vaut mieux donc éviter d'absorber la totalité du petit déjeuner irlandais sans prévoir une activité physique importante...

L'Italie

Au royaume du bon café, le "collazione" se compose d'une tasse de café bien dosée ou de cappuccino (café surmonté de crème fraîche battue saupoudrée de cacao) qui est accompagné de pain, de brioches ou de petits croissants appelés "cornetti".

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée et normalement il se prend entre sept heures et huit heures du matin. Traditionnellement le petit déjeuner italien est composé d'une boisson chaude («cappuccino» café, lait, thé) à côté de quelque chose de sucré (biscuits, pain, beurre et confiture, croissant). Beaucoup d'Italiens ont l'habitude de déjeuner à l'extérieur, au bar, mais les ingrédients sont les mêmes.

Le Luxembourg

Le pain: Pain complet, petits pains de seigle ou de froment complet, pain gris, cracottes et pain suédois

Garnitures: Fromage, fromage blanc, jambon maigre, miel naturel, confiture et concentrés de fruits peu sucrés

Céréales: Müesli sans sucre, flocons d'avoine, corn-flakes non sucrées

Fruits et légumes frais (carotte, tomate)

Produits laitiers: Lait, boissons à base de lait, cacao faiblement sucré, lait au café, yaourt, kéfir et lait battu

Boissons: Eau minérale, jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés, tisanes de fruits ou de plantes.

Le Portugal

Le "pequenoalmoço" se compose de café au lait, mais aussi du thé ou du chocolat, accompagnés de petits pains blancs beurrés ou garnis de fromage, de jambon cuit ou encore de pâte de coing ("marmelada")

En général c'est un jus de fruit accompagné d'un café ou d'un thé et surtout des pâtisseries pleines de crème, de sucre, de noisette, de noix et d'autres ingrédients : ça s'appelle les Pasteis.

Recette des pasteis nata :

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

500 g de farine, 500 g de beurre, 3dl d'eau, 50cl de crème fraîche, 8 oeufs, 2 cuil à café de farine, 200 gr de sucre, 1 citron.

PREPARATION DE LA PATE :

Verser dans un récipient 500 g de farine, 500 g de beurre et 3 dl d'eau salée. Mélangez bien le tout, coupez la pâte en bandes fines et les couper en morceaux de 2 à 3 cm afin de les mettre dans des petits moules en papier, écrasez la pâte avec votre pouce mouillé pour former un puits.

PREPARATION DE LA CREME :

Dans un récipient, mélangez 50 cl de crème fraîche, 8 jaunes d'oeufs, 2 cuil à café de farine, 200 g de sucre et 1 zeste de citron. Versez le tout dans une grande casserole et portez à ébullition tout en remuant. Retirez du feu et attendez que la crème devienne tiède afin de remplir les tartelettes. Les faire cuire à four très chaud.

La Suède

Le matin ils prennent un café noir (assez fort, peut-être pour supporter le froid).

Des céréales genre muesli ou même du porridge.

Ensuite ils mangent toutes sortes de tartines avec du fromage et du jambon de dinde ou de porc.

Pas de viennoiseries au petit déjeuner.

En Suède, on trouve différentes sortes de pains, briochés, au pavot. Mais, leur spécialité reste tout de même le pain polaire rond ou rectangulaire.

À propos de petit déjeuner suédois. Celui du dimanche est souvent un peu plus "luxueux" qu'en semaine : ce sont des tartines avec un oeuf dur en tranches et du "kaviar" suédois dessus, saupoudré d'un peu de poivre noir si on veut.

Encore plus luxueux, c'est une tranche de pain de mie passée au grille-pain, une feuille de laitue, un oeuf dur en tranches, de la mayonnaise et des crevettes sur le tout (+ éventuellement de l'aneth).