

LA CUISINE ISLANDAISE



Avant que le terme « bio » ne soit associé à des produits de qualité, il qualifiait déjà l'agriculture islandaise. L'environnement et les conditions météorologiques instables ont enseigné aux Islandais que la nature est très délicate et qu'il est important de maintenir son équilibre. L'Islande a la chance de bénéficier d'une terre préservée et d'eaux glaciaires extrêmement pures.

L'ÉLEVAGE

Lorsque vous empruntez la route n°1 qui fait le tour de l'île, vous remarquez les petites exploitations indépendantes qui parsèment les collines et vallées des basses terres. Ces plaines, inégales et marécageuses, étaient irriguées et adaptées aux besoins des colons qui voulaient faire de cette île leur territoire.

C'est là que les troupeaux de moutons sont mis à l'abri pendant les mois d'hiver rigoureux avant d'être relâchés dans les montagnes inhabitées. Ils y vivent en totale liberté quatre mois par an, derrière la barrière montagneuse creusée par les glaciers poussant leur chemin dans l'océan Atlantique Nord. Ces vastes paysages où l'eau pure coule en abondance offrent un environnement parfaitement adapté au pâturage.

Les moutons se promènent en liberté dès la fin du printemps, nourris par la mousse, les herbes sauvages et les baies qui poussent sur le sol volcanique et donnent à la viande ce goût unique, presque faisané. À l'automne, les troupeaux sont rassemblés à cheval, technique déjà utilisée par les premiers colons. Cette tradition séculaire en libre parcours explique pourquoi la viande d'agneau islandais est si maigre et délicate.

Les bovins islandais sont une autre race patrimoniale qui bénéficie d'un environnement sain et est principalement utilisée pour la production laitière. Le lait permet de réaliser des produits de haute qualité comme le Skyr, spécialité islandaise à base de yaourt épais, qui a rapidement séduit de nombreux consommateurs étrangers grâce à sa saveur délicate et naturellement faible en matières grasses.

Nous trouvons d'autres types de bétail en Islande dont la volaille, le porc et bien sûr, le cheval islandais : une race petite et robuste qui a appris à s'adapter à l'environnement islandais avec son allure si singulière l'aidant naviguer dans les champs de lave à perte de vue.

L'agriculture biologique est depuis toujours une solution durable pour préserver l'environnement. Cette tradition séculaire est aujourd'hui renforcée par une réglementation stricte et des politiques de développement durable afin de s'assurer que les paysages naturels et l'eau pure et abondante soient préservés pour les générations futures.

LA PÊCHE ET L'AQUACULTURE

En Islande, le poisson fait vivre l'île. Quelques-unes des eaux les plus poissonneuses du Nord de l'Atlantique se trouvent autour de l'Islande, où une juxtaposition de courants océaniques chauds et froids rejoint les côtes de l'île, créant des conditions idéales pour le développement des poissons. Pendant des siècles, la pêche a été au cœur de l'histoire et de la culture islandaise.

Le poisson a joué un rôle important pour la nation, étant à la fois un élément essentiel de l'alimentation et le produit d'exportation numéro 1 du pays. Les Islandais dépendent encore aujourd'hui de la pêche, ce qui explique pourquoi les normes visant une pêche saine et durable sont si rigoureuses. Afin de garantir la meilleure qualité possible, le poisson fraîchement pêché est directement congelé avant d'être distribué aux consommateurs. Les eaux islandaises sont protégées de la pollution par des lois strictes afin de garantir leur pureté sur le long terme.



La gestion responsable de la pêche est le seul moyen pour cette industrie islandaise de fournir à ses clients des produits de la mer frais, sains et durables.

Avec un traitement optimal du produit, la qualité et la fraîcheur sont préservées tout au long du processus, depuis la pêche du poisson en mer jusqu'à sa vente sur les marchés. La flotte de pêche est équipée d'une technologie de pointe de même que l'équipement au sol.

Les principales espèces pêchées dans les eaux islandaises sont la morue, l'aiglefin, la goberge, le sébaste doré, le hareng, le flétan du Groenland, le loup de mer et la ligue.



L'aquaculture responsable fait partie en Islande de notre mode de vie depuis le siècle dernier. Elle ne représente encore qu'une petite partie de l'ensemble des exportations de l'Islande et compte près de 50 piscicultures en production. Les principales espèces utilisées pour la production sont le saumon atlantique, l'omble chevalier et la morue.

L'AGRICULTURE

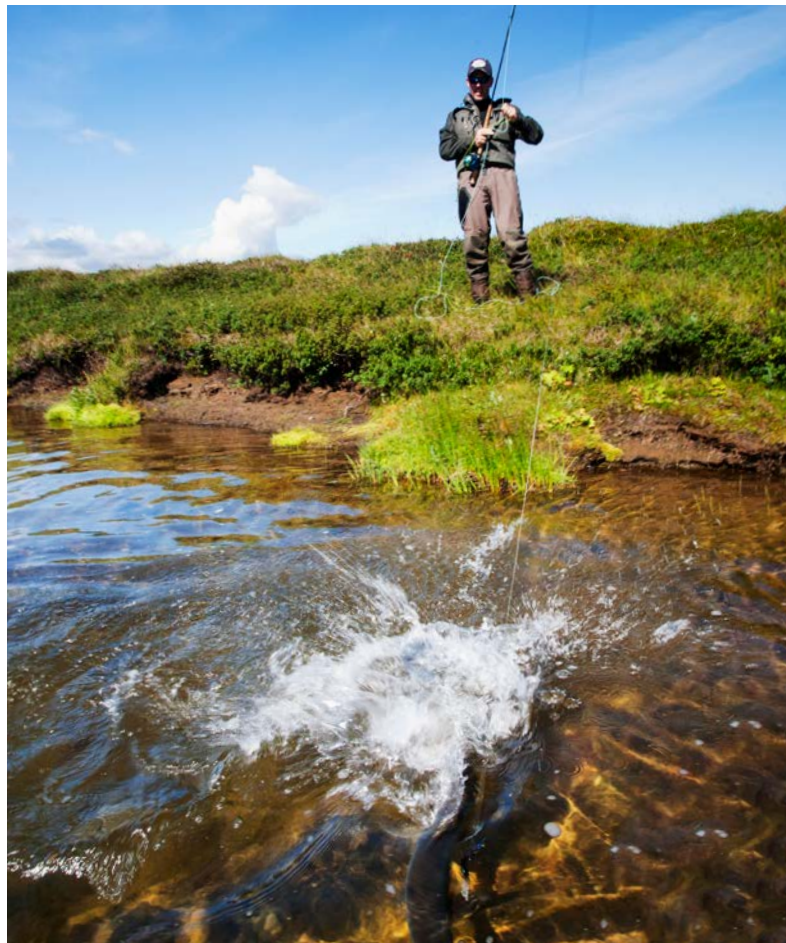
Le sol volcanique a rendu l'agriculture intensive difficile en Islande en dépit de ses propriétés riches en éléments nutritifs. Mais cette terre brute et sauvage ainsi que les conditions météorologiques difficiles ont tout de même profité à l'agriculture islandaise. La dureté et l'isolement du terrain ont joué un rôle déterminant dans le maintien de la pureté de la nature islandaise et de ses produits. Cet environnement si particulier a freiné l'industrialisation et évité l'exploitation excessive des ressources naturelles.

Les conditions météorologiques instables, le froid et les rivières glaciaires sont devenus un moyen naturel de lutte contre la propagation des moisissures, des parasites et d'autres visiteurs indésirables sur nos côtes. En outre, le sol volcanique fournit de l'énergie géothermique, un allié précieux pour l'agriculteur islandais. Cette énergie renouvelable et économique, couplé à d'énormes réserves d'eau, ouvrent de nombreuses possibilités étudiées par les chercheurs.

Une grande partie de la production agricole de l'Islande est cultivée en intérieur avec une technologie de pointe telle que les serres chauffées à l'énergie géothermique de manière automatisée et complétée en hiver par des lampes électriques.

Parmi les variétés cultivées en plein air en Islande, on retrouve la carotte, la rhubarbe, le rutabaga, le poireau, la pomme de terre, le chou-fleur et le chou frisé, et depuis quelques années, nous avons réussi une nouvelle expérience en cultivant du colza biologique et de l'orge. Les producteurs islandais continuent à faire de nouvelles découvertes passionnantes dans différents domaines et qui sait ce que l'avenir nous réserve...

Grande caractéristique des paysages islandais, les plantes sauvages et les baies ont traditionnellement été récoltées par les islandais pour compléter leur agriculture. Les plantes et herbes sauvages sont principalement utilisées pour l'assaisonnement ou en complément d'autres herbes comme la petite oseille, le thym rampant, le bouleau et les algues apportées par les vagues. Le type de baie sauvage le plus populaire en Islande est la « bilberry », une proche cousine de la myrtille, mais plus petite et avec une saveur plus prononcée. Les autres variétés principales sont les mûres, les groseilles et les camarines. La camarine couvre le sol pendant les mois d'automne et est riche en vitamines et en antioxydants.



LA CHASSE ET LA PÊCHE SAUVAGE

L'Islande est le paradis des pêcheurs. Les rivières glaciaires regorgent de truites arc, d'ombles chevalier et de saumons atlantique. Il y a plus de 100 rivières à saumons en Islande. C'est souvent la graciation (« no-kill ») qui attire les pêcheurs du monde entier. L'omble chevalier est le poisson d'eau douce le plus commun en Islande et se trouve dans les rivières et les lacs de tout le pays.

Les principaux types d'oiseaux sauvages chassés en Islande sont les oies, notamment l'oie cendrée et le lagopède, un gibier de taille moyenne dégusté lors des célébrations de Noël. Un petit nombre d'oiseaux de mer est également chassé en Islande, généralement les macareux et guillemots, mais la chasse de ces espèces se fait de plus en plus rare.

La seule race locale de chevreuil en Islande est le renne, espèce importée par la Norvège au 18ème siècle et dont la majorité se trouve dans l'est du pays.

La chasse est strictement réglementée en Islande et les différentes espèces d'oiseaux et autres animaux sont surveillés de près pour assurer leur pérennité.



TRADITIONS ET PATRIMOINE

Les Islandais ont façonné leur terre afin de l'adapter à leur mode de vie. Pendant longtemps, la culture des aliments était une simple nécessité et était basée sur les produits locaux du fait de l'isolement du pays. La culture a toujours été biologique puisque l'environnement ne permettait pas l'agriculture intensive ni l'élevage industriel. L'élevage se faisait en plein air, le bétail étant dispersé sur les grands espaces.

En Islande, tout se mange. Tout est mis en œuvre pour rendre appétissant chaque aliment, même les moins ragoûtants, ce qui peut parfois surprendre les touristes.

«Porramatur» est souvent cité à cet égard, il s'agit d'une sélection d'aliments traditionnels islandais comme les fruits de mer et les abats. Certains ont peut-être déjà entendu des légendes urbaines comme le requin avarié (en réalité, le requin est simplement fermenté et ravit les pupilles des plus grands gourmets) ou encore les testicules de béliers marinés.

Voici quelques exemples de plats traditionnels :

HARÐFISKUR - morue séchée ou aiglefin naturellement riches en protéines et faibles en matières grasses à déguster de préférence avec une noix de beurre islandais.

SVIÐ – têtes de moutons flambées servies entières : la langue et les yeux étant considérés comme la partie la plus délicate.

SLÁTUR ET LIFRARPÝLSA - sang et saucisses de foie avec farine d'avoine et de seigle qui ont une certaine ressemblance avec le haggis écossais.

HANGIKJÖT – gigot d'agneau fumé une fois par jour pour ensuite être servi à Noël ou d'autres fêtes, servi avec des pommes de terre en sauce blanche avec des petits pois et du seigle sur des crêpes ou avec du chou rouge mariné. À essayer absolument pour ceux qui visitent l'Islande à Noël.

La cuisine traditionnelle islandaise peut être assez surprenante pour les non-initiés, mais les amateurs culinaires sont invités à visiter l'Islande pendant le Thorrablót, une fête islandaise qui a lieu chaque année en février pendant laquelle les indigènes célèbrent leur patrimoine culinaire. L'occasion idéale pour essayer une tranche de boudin ou l'agneau fumé sur du pain de seigle, ou encore une paire de testicules de bélier marinés pour les plus aventureux.

S'il y a un aliment qui passionne les Islandais et sur lequel tout le monde s'accorde, c'est bien le hot dog. Une saucisse de porc et agneau légèrement fumée, connue localement sous le nom de « pylsa ». La meilleure façon de servir les « pylsur » (au pluriel) est « Eina med Ollu », c'est-à-dire dans un petit pain cuit à la vapeur garni de ketchup, moutarde, oignons frits croustillants, oignons crus et une sauce rémoulade épicée. Les gens font la queue pour goûter cette recette secrète de pylsa à Reykjavík.

« Baejarins Bestu » ou le meilleur hot dog de la ville existe depuis des décennies. L'histoire du patrimoine culinaire islandais n'est pas terminée : l'ouverture du pays sur le reste du monde apporte des possibilités infinies. Les plus grands Chefs islandais mais aussi les passionnés de cuisine ne cessent d'innover et de rattraper le temps perdu.