

Au-delà des boulettes de viande – oubliez les clichés, place aux plats insolites

On pense souvent aux célèbres boulettes de viande lorsque l'on évoque la gastronomie suédoise. Et s'il est difficile de résister à une köttbulle dorée à la poêle – dont la recette aurait été rapportée de Turquie par le roi Charles XII au XVIII^e siècle –, la culture culinaire suédoise est bien plus riche et surprenante que ce seul classique national.



Un gâteau en couches qui ressemble à un dessert, mais qui est en réalité un gâteau salé servi au déjeuner ou au dîner Photo: Magnus Carlsson/imagebank.sweden.se ([Télécharger](#))

Pragmatique dans l'âme, la culture culinaire suédoise n'en est pas moins empreinte d'une certaine fantaisie. Le **fika**, la pause-café quotidienne, y est presque considéré comme une institution nationale, tandis qu'un simple sandwich peut se transformer en un spectaculaire gâteau à trois étages. Entre traditions bien ancrées et goût pour l'originalité, la gastronomie suédoise réserve bien des surprises.

Pourquoi ne pas sortir des sentiers battus et partir à la découverte des traditions locales qui font toute la singularité de la Suède ? Des spécialités inattendues aux coutumes les plus surprenantes, chaque bouchée raconte une histoire et offre un aperçu authentique de l'âme suédoise.

Le sandwich qui se prend pour un gâteau

S'il existait un concours d'élégance pour les sandwiches, le **smörgåstårter** remporterait sans doute tous les suffrages. Apparue dans les années 1950, cette spécialité emblématique est un incontournable des mariages, remises de diplômes et autres grandes célébrations suédoises. Derrière son apparence de gâteau de fête se cachent pourtant des couches de pain garnies de mayonnaise, de crevettes, de saumon fumé ou d'autres ingrédients salés, le tout soigneusement décoré comme un dessert raffiné.

- **Où le trouver** : Pour goûter à cette spécialité, rendez-vous à **Ahlströms Konditori**, pâtisserie emblématique de **Göteborg**, où vous pourrez savourer une version classique de la smörgåstårter. Plus au nord, à **Luleå**, certaines variantes locales y ajoutent une touche régionale avec du renne fumé.

Le « Continental », un burger à la saucisse

Découvrez le **Parisare** (le « Parisien »), une spécialité née dans les années 1950 à **Umeå**, dans le nord de la Suède. Cette création aussi simple qu'emblématique consiste en une généreuse tranche de **Falukorv** – une saucisse suédoise traditionnelle – servie dans un pain à hamburger. Son nom, choisi pour lui donner une touche de sophistication « continentale », fait référence à l'essor des liaisons aériennes entre Stockholm et Paris à l'époque. Simple, copieux et profondément ancré dans la culture locale, le Parisare est l'un des plats les plus nostalgiques et authentiques de la cuisine populaire suédoise.

La street food revisitée à la manière du XVI^e siècle

Dans les années 1960, Elov « Loffe » Bråttfors, à **Stuvsta**, au sud de Stockholm, a eu une idée aussi simple que brillante : envelopper une saucisse et de la purée de pommes de terre dans un **tunnbröd** moelleux, un pain plat traditionnel suédois. Né de cette invention, le **Tunnbrödsrulle** est devenu un grand

classique de la cuisine de rue suédoise. Si cette spécialité est relativement récente, le **tunnbröd**, lui, est consommé en Suède depuis le XVI^e siècle. Cet été, les visiteurs pourront déguster cette icône de la street food suédoise dans un kiosque saisonnier installé près du **Djurgårdsbron**, au cœur de Stockholm.

Le défi aromatique

Aucune découverte des spécialités suédoises ne serait complète sans le célèbre **Surströmming**, le hareng fermenté réputé pour son odeur particulièrement puissante. Selon la légende, cette spécialité serait née au XVI^e siècle, sous le règne du roi Gustave Vasa, à la suite d'une pénurie de sel. Ce qui n'était à l'origine qu'une solution de fortune est devenu, au fil du temps, l'un des mets les plus emblématiques — et les plus controversés — de la gastronomie suédoise.

- **Où le trouver** : Pour vivre pleinement cette expérience, rendez-vous sur la **Haute Côte** (Höga Kusten) à la fin du mois d'août, lorsque se tiennent les traditionnelles fêtes du surströmming. Dans ces rassemblements conviviaux en plein air, le célèbre hareng fermenté est dégusté dans le respect des coutumes locales, malgré — ou grâce à — son arôme particulièrement prononcé, devenu une véritable signature culturelle.

Un boudin noir façon crêpe ?

Souvent comparé au boudin noir français, le **blodpannkaka** s'en distingue par sa préparation : il s'agit d'une épaisse galette à base de sang, de farine, de lait et d'œufs, traditionnellement servie avec de la confiture d'airelles. Héritée d'une époque où chaque partie de l'animal était valorisée afin d'éviter le gaspillage, cette recette fait partie du patrimoine culinaire suédois. Elle est également emblématique de la cuisine sami, où elle est traditionnellement préparée avec du sang de renne, et se déguste le plus souvent accompagnée de confiture d'airelles.

La tentation de Jansson

Traditionnellement servi lors des grandes fêtes suédoises, notamment à Noël et à Pâques, **Janssons frestelse** est un gratin crémeux de pommes de terre et de filets de sprats marinés aux épices. Son nom, qui signifie « La tentation de Jansson », ferait référence à un personnage de cinéma des années 1920 — preuve que, même en Suède, les plats les plus réconfortants ont leur propre histoire. On le déguste

La boulette de pommes de terre qui réchauffe le Grand Nord

Originaires de **Piteå**, dans le nord, les **pitepalt**, ces boulettes de pommes de terre bien consistantes constituent le « carburant » par excellence des travailleurs. Elles sont si copieuses qu'elles sont réputées pour provoquer le « *paltkoma* » (une sorte de coma alimentaire) qui impose une sieste obligatoire après le déjeuner. Servi avec du beurre fondu, de la confiture d'airelles et parfois de la crème, il illustre parfaitement une cuisine simple, nourrissante et profondément ancrée dans les traditions locales.

Kalles Kaviar : le tube le plus emblématique de Suède

Vendu en tube depuis 1954, le **Kalles Kaviar** est une pâte de caviar à base d'œufs de cabillaud fumés, devenue un véritable classique de la cuisine suédoise. Les Suédois l'évalent volontiers sur une tartine, un œuf dur ou des knäckebröd, souvent au petit-déjeuner ou lors d'un en-cas. Son goût fumé et légèrement salé divise parfois les visiteurs, mais il fait partie des produits les plus emblématiques du patrimoine culinaire suédois.

Knäckebröd : le pain croustillant qui traverse les siècles

Présent sur les tables suédoises depuis le Moyen Âge, le **knäckebröd** est un pain plat et croustillant, traditionnellement préparé à partir de farine de seigle. Autrefois cuit avec un trou au milieu pour pouvoir être séché suspendu à des perches fixées au plafond, c'est le premier en-cas scandinave de longue conservation. Conçu à l'origine pour se conserver pendant les longs hivers, il accompagne aujourd'hui tous les repas, du petit-déjeuner au dîner. Garni de fromage, de poisson fumé, de charcuterie ou de Kalles Kaviar, il est devenu l'un des symboles les plus emblématiques de la gastronomie suédoise.

Wallenbergare: la version haut de gamme du hamburger

Créée à la fin du XIX^e siècle pour donner à la « *husmanskost* » (cuisine familiale) une touche plus raffinée, la **Wallenbergare** est une escalope hachée de veau particulièrement tendre, préparée avec de la crème, des jaunes d'œufs et de la chapelure. Elle est traditionnellement servie avec une purée de pommes de terre, des petits pois et des airelles. Son nom rend hommage à la célèbre famille Wallenberg, l'une des plus influentes dynasties de banquiers et d'industriels suédois.

La crêpe salée version suédoise

Le **Fläskpannka** est une épaisse crêpe salée cuite au four, préparée avec une pâte à crêpe enrichie de morceaux de poitrine de porc fumée ou de lard. Plat familial par excellence, il est servi depuis des générations dans les foyers et les cantines suédoises. Traditionnellement accompagné de confiture d'airelles, il illustre le goût suédois pour l'équilibre entre saveurs salées et sucrées.

La brioche star de l'hiver suédois

Le **Semla** est une brioche parfumée à la cardamome, fourrée à la pâte d'amandes et garnie d'une généreuse couche de crème fouettée. Autrefois réservée exclusivement à la période précédant le Carême, elle est aujourd'hui disponible dans les pâtisseries suédoises dès le mois de janvier et fait l'objet d'un véritable engouement national. Chaque année, des concours élisent les meilleures semlor du pays, suivis de près par les gourmands comme par les médias.

L'or de la forêt

Les **smörstekta kantareller**, ou girolles poêlées au beurre, sont l'un des plats les plus emblématiques de la fin de l'été et de l'automne en Suède. Cueillies dans les forêts grâce au droit de libre accès à la nature (*Allemansrätten*), les girolles sont simplement revenues au beurre, parfois avec de l'ail ou du persil, puis servies sur une tranche de pain grillé ou en accompagnement de viandes et de poissons.

La mascotte officielle du Fika

Et puis, il y a le **kanelbulle**, l'emblématique brioche à la cannelle suédoise. Sa popularité est telle qu'une journée nationale lui est consacrée chaque année, le **4 octobre**. Parfumé à la cardamome et garni de sucre perlé, il se savoure idéalement accompagné d'un café corsé, lors d'un *fika*.

Smaklig måltid ! ou Bon appétit !

Plus d'informations

[Icônes culinaires : notre guide des classiques les plus appréciés de Suède](#)

[Recettes suédoises](#)

[Images libres de droit sur la gastronomie](#)

Contact :

Elisabeth Nebout

PR Manager, Visit Sweden France

elisabeth.nebout@visitsweden.com

Visitsweden.fr

[Espace presse](#)

[Banque d'images](#)

<https://press.visitsweden.com/2026-06-28-Les-boulettes-de-viande-oubliez-les-cliches>