








Les Pays d'Europe du Nord

Pays	Généralités	Produits Marqueurs	Exemples de spécialités
Belgique 	Capitale : Bruxelles Langues: néerlandais, français, allemand Religion : catholicisme Petit déjeuner : classique avec tartines (pain de froment pré tranché), chocolat ou café. Déjeuner : un potage ou une soupe, plat de viande avec légumes accompagné de pommes de terre (servies à tous les repas). Dîner : tartines (charcuteries, poissons fumés, fromages, confitures, etc...).	Endives Pommes de terre Choux de Bruxelles Moules Harengs Porcs Volailles Chocolats	Hochepot (potée) Quiche brabançonne (aux endives) Moules marinières (avec céleri branche) Lapin à la bière Waterzooï de poulet à la gantoise Waterzooï de poissons Carbonade flamande (ragoût à la bière) Riz au lait à la cassonade Mousse liégeoise Tarte au flan
Luxembourg 	Capitale : Luxembourg Langues : français, allemand, luxembourgeois Religion : catholicisme Les Luxembourgeois boivent du café, du vin, des jus de fruit et de la bière. Le Luxembourg exporte en partie sa production de bières et de vins. On prend habituellement le petit déjeuner entre 7 et 9 h, le déjeuner à midi et le dîner vers 19 h. Le repas principal de la journée est également celui de la mi-journée mais, pour beaucoup de Luxembourgeois qui travaillent, le dîner a tendance à devenir le repas principal	Poissons d'eau douce Pommes de terre Fèves Charcuteries Fruits (mirabelles quetsches) Fromage blanc	Jambon des Ardennes Friture de la Moselle Brochet au four Choucroute garnie à la mosellane Kudelfleck (gras double) Bouneschlupp (soupe aux haricots verts) Soupe aux haricots blancs et aux prunes Salade de hareng Fèves à l'étuvée Truite au bleu Quenelle Tarte aux quetsches
Pays Bas 	Capitale : Amsterdam Langue : néerlandais Religions : catholicisme, protestantisme Petit déjeuner : thé, chocolat, café ou lait avec tartines de confiture, charcuteries et pâte de	Pommes de terre Asperges Choux Carottes Poissons de mer (harengs, soles,...) Poissons d'eau douce (anguilles,...) Porcs	Choux rouges aux pommes Uitsnijter (pain de mie, gouda, jambon, œufs, salade) Hareng mariné Hutspot (mélange de légumes écrasés servis avec de la charcuterie ou de la viande longuement cuite)

	<p>noisette. Déjeuner : ressemble au petit déjeuner. Dîner : composé d'un plat de viande ou de poisson.</p>	<p>Fromages (Gouda, Edam, Mimolette)</p>	<p>Stampot au chou frisé (chou frisé, pommes de terre, saucisse fumée) Boulettes de viande hachée Kalfsschnitzel (escalope de veau cordon bleu dont le Comté est remplacé par du Gouda) Stooflapjes (tranches de viande revenues au beurre, mouillées et cuitent à petit feu) Beignets aux pommes Pannekoeken (grosses crêpes garnies)</p>
<p>Scandinavie</p> <p>Danemark</p>  <p>Norvège</p>  <p>Suède</p>  <p>Finlande</p> 	<p>Danemark : capitale : Copenhague langue : danois religion : protestantisme.</p> <p>Finlande : capitale : Helsinki langue : finnois, suédois religion : protestantisme</p> <p>Suède : capitale : Stockholm langue : suédois religion : protestantisme</p> <p>Norvège : capitale : Oslo langue : norvégien religion : Luthérienne Petit déjeuner : complet il se compose de céréales, pains, fromages, charcuteries, confitures, café ou thé Déjeuner : léger, il se compose d'un plat chaud ou smorrenbrod (sandwich de pain beurré avec charcuterie ou fromage). Dîner : il comporte généralement un plat chaud de viande ou de poisson accompagné de pommes de terre, un fromage et un dessert.</p>	<p>Hareng et le saumon Nombreux poissons fumés Fruits et légumes en abondance l'été Renne Baies Malt de Bière Pains Charcuteries Fromages Oeufs</p>	<p>Harengs de la Baltique. Gravad lax : filets de saumon frais marinés au sucre, sel, poivre et huile. Frikadeller : farce de porc, farine, œuf et oignons ciselés, façonner en boulettes et sautées au beurre Oie farcie : oie farcie aux pruneaux et aux pommes fruits, rôtie 5 heures. Sjömansbiff : (bœuf du matelot) Ragoût de bœuf cuit avec des pommes de terre et servi dans le plat de cuisson. Gâteau à la confiture de framboise Entremet Danois : Entremet à base de pain et de compote. Gâteau à la broche.</p>