



FLORA

DÎNER MENU  
BERGEN



## SMALAHOVE

Chaque culture et pays possède sans nul doute un ou deux plats qui semblent bizarres et peu appétissants pour les étrangers. En tête de liste pour la Norvège, citons le *smalahove*. Produit seulement par Ivar Løne dans la région de Voss à l'Ouest de la Norvège, le *smalahove* est une tête de mouton salée, séchée, fumée, poêlée et bouillie. Mais honnêtement, c'est bien meilleur que ça en à l'air.

Ce plat provient de notre besoin historique de survie en utilisant l'animal dans son intégralité. Autrefois plat quotidien, c'est aujourd'hui une spécialité servie à Noël avec des pommes de terre, des rutabagas, de la bière ou de l'aquavit. Nous sommes conscients que la vue du *smalahove* peut rebuter certains de nos passagers, c'est pourquoi nous le proposons sous forme de pâté ou terrine.

## LÉGUMES RACINES

Héros méconnus de la cuisine nordique, les légumes racines constituent la base de la cuisine norvégienne côtière. Les légumes racines norvégiens prévalent en automne, dans toute leur fraîcheur, mais ils peuvent être conservés l'hiver dans des caves souterraines. Ils sont donc en vente presque toute l'année. Ces légumes durables sont également bon marché et accompagnent parfaitement un dîner en semaine ou un festin.

Même lorsque la viande ou le poisson sont la vedette d'un plat, les légumes comme les pommes de terre, les navets, les panais et les carottes sont souvent servis en accompagnement. Riches en nutriments essentiels et vitamines, ils complètent le repas. D'autres, comme l'ail et les oignons ajoutent une saveur unique, et beaucoup de nos célèbres plats norvégiens ne seraient pas ce qu'ils sont sans eux.

## TRIFLE

### « PAYSANNES VOILÉES »

Ivar Aasen, poète et philologue norvégien du XIXe siècle, est célèbre pour avoir compilé le Nynorsk, l'une des langues écrites officielles du norvégien. Mais il fit aussi la découverte de l'un de nos desserts préférés : « les paysannes voilées », nom insolite cachant une belle histoire.

On raconte qu'Ivar était amoureux d'une jeune fille qui repoussait ses avances. Un jour, il reprit espoir lorsqu'elle lui demanda de goûter ses douceurs. Bien sûr, elle parlait d'un dessert qu'elle avait fait, à la grande déception d'Ivar. Il nomma aussitôt le dessert, fait de couches de confiture de fruits, de biscuits norvégiens craquants et de crème fouettée, « les paysannes voilées ». Ce dessert traditionnel norvégien est un rappel de l'épisode amusant et pourtant peu glorieux d'Ivar.

## THYM

Herbe botanique vivace à feuilles persistantes, le thym est l'une des herbes les plus anciennes que nous connaissons. Originaire du Levant, ce sont les Romains qui l'ont répandu dans toute l'Europe. Au cours des millénaires, il a été utilisé à des fins culinaires, médicinales et décoratives. Il était le symbole du courage durant la Grèce antique et le Moyen Âge. S'adaptant à tous types de sols, le thym s'utilise dans un large choix de plats, particulièrement de viandes, de soupes et de ragoûts.

Plus doux que l'herbe cultivée dans des climats plus ensoleillés, le thym sauvage qui pousse dans les régions littorales de Norvège éclot en été en petites fleurs violettes attirant des nuages d'abeilles et de papillons. Sa saveur subtile mais distincte se marie bien avec les betteraves et est un ingrédient idéal pour mariner les légumes.

## ENTRÉE

### Roulé de saumon de Dragøy <sup>F, M, E</sup>

avec émulsion de légumes verts et de feuilles de mizuna

### Terrine d'agneau Smalahove de Løna en Voss <sup>SE</sup>

avec salade de pommes de terre et betterave jaune marinée

### 🌿 Spaghettis de courgettes <sup>G (AVOINE)</sup>

avec crème aux herbes

### Soupe de champignons forestiers <sup>S, M</sup>

avec champignons frits et huile de persil

## PLAT PRINCIPAL

### Filet de veau de Trøndelag <sup>S, M</sup>

avec sauce au poivron vert et légumes racines cuits au four

### Lieu noir de la côte norvégienne cuit au four <sup>F, M</sup>

avec des oignons au thym caramélisés et une sauce au vin blanc

### 🌿 Risotto vert <sup>S</sup>

avec tomates cerises semi-séchées et graines de citrouille rôties

## DESSERT

### Trifle « Paysannes voilées » <sup>M, G (BLÉ, SEIGLE, ORGE)</sup>

à la crème Nyr

### 🌿 Trifle « Paysannes voilées » vegan <sup>G (BLÉ, SEIGLE, ORGE)</sup>

### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte

DEMANDEZ À  
VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

### Crème glacée et sorbet <sup>DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR</sup>

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits de mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

ÅNDALSNES



## CLIPFISH (MORUE) DE DYBVIK

Lauréat du Det Norske Måltid (concours gastronomique annuel) en 2019, le « clipfish » grande réserve est la morue séchée norvégienne par excellence. Interprétation locale des jambons Serrano et de Parme avec de la morue séchée, ce plat prestigieux a été mis au point par les frères Jan Petter, Sindre et Jakob Dybvik, dont le grand-père a fondé l'entreprise de « clipfish » dans les années 1920. Dybvik est le seul producteur qui peut porter le titre de grande réserve.

Le mot « clipfish » vient de l'ancienne langue nordique, « kleppr », qui désignait les rochers et les falaises de la côte norvégienne, où la morue était traditionnellement suspendue à sécher après la salaison. Avec sa saveur riche, bien maturée et légèrement salée, le clipfish est la star de tous les plats.

## BAIES CAMARINES

Abondant dans les régions des îles Lofoten dans le nord de la Norvège, en particulier dans les tourbières de montagne, la camarine noire est une plante de la famille de la fougère produisant des baies noires ou de couleur mauve. Des siècles durant, ces baies ont été récoltées pour leur jus, ingrédient indispensable à la confection de vins locaux, de gelées et de sirops.

Le premier vin de camarine est apparu au XIIe siècle, durant le règne du roi Sverre Sigurdsson, à l'époque où les commerçants de vin allemands ont débarqué à Bergen avec quantité de vin de raisin bon marché, provoquant une période de saoulerie et de soulèvements. Le roi mécontent expulsa les commerçants de vin et en interdit l'importation, suggérant à la place que le vin soit produit à partir du jus de camarine. La production d'un vin pétillant de camarine existe toujours et reste appréciée.

## FLÉTAN BLANC

Le flétan apparemment banal est prisé en Norvège depuis des siècles et porte le surnom de « poisson divin ». Figurant sur des pétroglyphes antiques en tant qu'être sacré, le flétan apparaît aussi dans la mythologie norvégienne comme une incarnation de Balder, le dieu de la lumière, de l'amour et de la pureté. Le flétan continue d'être pêché dans le respect et avec l'humilité que lui confère le folklore. Attraper une femelle flétan, géante de 300 kg, demeure le grand défi des pêcheurs.

Le flétan argent d'élevage est produit dans des fjords soigneusement sélectionnés avant d'être traité à Hjelmeland dans le Ryfylke. Sa chair blanche ferme, riche et juteuse fait sa popularité intemporelle et c'est un plaisir à cuisiner, dans un style traditionnel et moderne.

## SALAIISON

La salaison du poisson, de la viande et des légumes est une pratique internationale qui remonte à des millénaires. En Norvège, où les hivers peuvent être interminables, la nourriture capturée et récoltée pendant les saisons d'abondance devait être conservée pour nous aider à survivre aux mois d'hiver. C'est pourquoi elle était séchée, fermentée, fumée et salée.

Il existe deux méthodes de salaison : la salaison à sec, qui consiste à recouvrir un aliment de sel sec, et la salaison dans un bain de saumure, qui consiste à laisser tremper un aliment dans une eau salée. Les deux procédés sont très efficaces. Ils diminuent l'activité de l'eau dans les aliments et empêchent le développement de micro-organismes tout en leur donnant une saveur forte et distincte. L'époque où la salaison était une nécessité est révolue. De nos jours, les aliments salés traditionnels comme le « clipfish » sont produits et consommés pour le plaisir.

### ENTRÉE

**Carpaccio de clipfish (morue) de Dybvik** SU, F, G (BLÉ, SEIGLE)  
avec carottes vinaigrées et sagou

**Mousse de foie de poulet** M, E, SU, G (BLÉ)  
avec gaufre à la pomme de terre et sirop de camarines noires de Reisa

**Fleurs de chou-fleur frits**  
avec émincé de pommes et de plantes de Flow Food

**Soupe de jarret de porc salé** G (ORGE)

### PLAT PRINCIPAL

**Filet de porc rôti aux herbes** E, M, SU  
avec chou rouge vinaigré et sauce choron

**Flétan blanc argenté grillé** F, M, E  
avec chou kale et sauce choron

**Potiron aux noisettes** SU, N (NOIX ET NOISETTES)  
avec sauce aux asperges et aux épinards

### DESSERT

**Cake au sirop** M, E, G (BLÉ)  
avec ganache chaude aux myrtilles et au chocolat

**Pommes caramélisées au caramel salé**  
avec gryn fouetté

**Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte** DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR  
confiture de carottes faite maison

**Crème glacée et sorbet** DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR  
des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Poisson B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

TRÆNA



## LOFOTEN SEAWEED

Fondée par Angelita, fille de pêcheur, et la gastronome Tamara, Lofoten Seaweed s'est fixé pour objectif de rendre aux algues leur place dans la cuisine. Produits à partir de varech récolté dans les eaux froides et pures des îles Lofoten, dans le Cercle Polaire Arctique, leurs produits d'algues figurent dans les cuisines de chefs étoilés au Guide Michelin, en Europe et à bord de nos bateaux !

Unies par leur amour pour la nourriture et l'océan, Angelita et Tamara ont mis en commun leurs connaissances, leur expérience et les traditions culinaires de leur enfance (Norvège du nord et Japon) pour créer une alimentation avant-gardiste. Lofoten Seaweed fait partie de nos collaborateurs de longue date. Vous trouverez leur varech aussi bien dans nos plats que dans nos savons.

## ALGUE TRUFFÉE

En marchant à marée basse le long de la côte norvégienne, vous ne vous attendez sûrement pas à respirer le parfum de la truffe dans l'air marin. Pourtant, une algue mousseuse de couleur brune / violette foncée est à l'origine de cette odeur si particulière. La « truffe de mer » tire son nom de sa ressemblance insolite avec la truffe, tant sur le plan gustatif qu'olfactif.

L'algue truffée est un parasite qui se développe sur d'autres algues : les ascophylles noueuses et les fucus vésiculeux, deux autres espèces d'algues. Elle est difficile à cultiver et ne se récolte actuellement qu'à l'état sauvage, à la suite de quoi elle est soigneusement lavée et servie fraîche ou séchée. Son goût prononcé et son coût élevé (c'est l'algue la plus chère au monde) la destinent principalement à être servie en garniture ou en épice pour relever des plats gastronomiques.

## LOMPE

Pain plat de style tortilla, la lompe est inhérente à la nourriture quotidienne en Norvège. Faite de purée de pommes de terre mélangée à un peu de farine et de sel, ses origines remontent au XVIII<sup>e</sup> siècle, lors des guerres napoléoniennes. Les importations de céréales du Danemark étaient alors bloquées. Les Norvégiennes, jamais à court d'idées, trouvèrent le moyen d'enrichir leurs rations de farine : la pomme de terre !

Simple à préparer, et encore plus à manger, la lompe paysanne s'accommode avec les aliments sucrés et salés. Elle est tout aussi bonne saupoudrée de cannelle, de sucre et de beurre qu'en accompagnement d'un plat de *rakfish*, un poisson fermenté. *Pølse i lompe*, hot-dog enveloppé dans une lompe, est aussi un plat populaire lors de fêtes comme la Saint-Jean et le Jour de la Constitution.

## BRUNOST

Le *Brunost* (fromage brun) est une icône de la culture et de l'héritage de la Norvège. Alors qu'un fromage similaire était consommé depuis des siècles, la création du brunost moderne est attribuée à la femme d'un fermier, Anne Hov, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Il est devenu si populaire qu'en 1933, elle a reçu la Médaille du Mérite du Roi pour sa contribution à la cuisine et à l'économie de la Norvège.

Fabriqué en ajoutant de la crème au petit-lait de chèvre ou de vache et en le faisant bouillir jusqu'à évaporation du liquide, le brunost est un fromage doux, intense, au goût légèrement caramélisé. Il se déguste au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner, sur des gaufres, du pain croustillant et des sandwiches. Il entre aussi dans la composition des sauces accompagnant les viandes de gibier : c'est le produit norvégien par excellence.

### ENTRÉE

#### Flétan mariné <sup>F</sup>

avec radis, oignons de printemps et algues truffées

#### Terrine de tête de porc <sup>SE, G (BLÉ, SEIGLE)</sup>

à la moutarde Nordlys de Mimi et tortilla norvégienne de pommes de terre (lompe)

#### Salade de haricots <sup>G (BLÉ), N (AMANDE, NOIX ET NOISSETTES, NOIX DE CAJOU)</sup>

aux asperges et noix rôties

#### Soupe de citrouille <sup>M, S</sup>

fumé d'algues varech de Lofoten Seaweed et graines de citrouille (algues)

fumé d'algues truffées et graines de citrouille

### PLAT PRINCIPAL

#### Confit de cuisse de canard <sup>M, E</sup>

au beurre de raifort et pommes de terre duchesse

#### Filet de cabillaud du littoral cuit à la vapeur <sup>F, M</sup>

carottes et beurre noisette

#### Pâtes crémeuses <sup>SO, G (BLÉ)</sup>

au pesto et poêlée de courge

### DESSERT

#### Crème brûlée <sup>E, M</sup>

fromage brun brunøst et sorbet aux myrtilles

#### ☛ Pudding à la vanille et coulis de framboise

#### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte

DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

#### Crème glacée et sorbet <sup>DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR</sup>

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

STOKMARKNES



## CRÈME AIGRE

Autrefois, la crème aigre riche en calories aidait les Norvégiens à passer les longs hivers froids. Son usage était si répandu qu'on l'a considérée comme l'aliment par excellence à servir aux invités. La plupart des recettes contiennent de la crème aigre faite maison qui, contrairement à ce que l'on pense, est simple à réaliser. Depuis des siècles, la crème aigre est utilisée dans des plats comme le rømmegrøt, un porridge à la crème aigre.

Pour beaucoup de norvégiens, le rømmegrøt est un événement spécial. Et nous adorons toujours nous régaler de porridge, particulièrement dans nos chalets de montagne. C'est l'aliment réconfortant par excellence, saupoudré ou non de sucre et de cannelle ou avec un pain pita et de la viande crue. On ne peut tout simplement pas se passer de cette délicieuse crème aigre.

## SEL DE LA MER DU NORD

En dépit de l'étendue de son littoral, la Norvège a vu sa production de sel disparaître au début du XXe siècle. Un siècle plus tard, en 2014, Michal Christina Bietz a fondé North Sea Salt Works pour relancer la production artisanale de sel. Aujourd'hui, la société rebaptisée Havsnø produit des flocons de sel biologique et respectueux de l'environnement récolté dans la mer face à l'usine sur l'île de Gossa, sur la côte nord-ouest.

Exploitant les eaux propres, froides et riches en minéraux de la mer norvégienne, Michal et son équipe réinterprètent les méthodes traditionnelles de production datant de l'âge Viking pour fabriquer un sel entièrement naturel sans additif. Son caractère unique dû à sa méthode de cristallisation, de récolte et de séchage en fait l'un des sels préférés des plus grands chefs de Scandinavie.

## CUISINER AVEC DE L'ALCOOL

La cuisine et la préparation de la nourriture avec de l'alcool remontent à la nuit des temps. Comme dans tant d'autres pays et civilisations dans le monde, l'alcool est inhérent à la culture gastronomique de la Norvège. Il s'agit à la fois d'une méthode de préservation et d'un ingrédient entrant dans la composition de plats traditionnels, pour relever les plats de viande et de poisson, pour adoucir ou édulcorer des desserts ou bien attendrir le gibier dans des marinades. Parfois, il est présent pour faire de l'effet !

Nous utilisons les liqueurs, le vermouth, les vins et les bières pour ajouter du goût et de l'intensité à plusieurs des sauces et ragoûts que nous préparons pour nos passagers. Notre célèbre ragoût de champignons nordiques est arrosé de vin. Quelques doses généreuses de Pernod ajoutent du goût et de l'intensité à notre velouté de fenouil.

## PUDDING AU PAIN

Si vous croyez connaître l'origine du pudding, attendez un peu. Il date du XIe siècle, lorsque les cuisiniers avaient besoin d'utiliser les restes de pain. En Angleterre, on l'appelait le « pudding du pauvre ». Mais il y a une autre raison pour laquelle le pudding est si réputé en Norvège : il était servi tous les jours le temps de la rédaction de la Constitution de la Norvège, en 1814.

De nos jours, vous pouvez déguster du pudding dans les meilleurs restaurants du monde. Notre recette provient d'un livre de cuisine intitulé 1000 years of North Norwegian food culture (Un millénaire de culture gastronomique de la Norvège du Nord) et nous utilisons des biscottes en chapelure (petits pains de blé séchés) à la place du pain rassis, ce qui ne nous empêche pas d'adorer la recette traditionnelle faite avec les restes. Après tout, notre ambition est de devenir l'opérateur de croisières le plus respectueux de l'environnement au monde. Les déchets alimentaires sont un sujet important pour nous.

## ENTRÉE

**Tartare d'omble chevalier de Sigerfjord** F, E, G (BLÉ, SEIGLE)  
au sel de la Mer du Nord et de la mayonnaise de raifort

**Rillettes de canard norvégiennes** M, N (PISTACHES),  
oignons marinés et pain frit croustillant G (BLÉ, SEIGLE)

**Tarte au poireau et paprika** G (AVOINE)

**Velouté de fenouil au Pernod** M, S

## PLAT PRINCIPAL

**Paleron de bœuf** M, S  
céleri cuit au four et sauce chasseur

**Truite au four de Dragøy** M, F  
avec crème aigre de Røros et broccolini

**Céleri cuit au four** S  
levure frite et chou kale

## DESSERT

**Terrine au chocolat** E, M  
sorbet à la framboise et écrasé de chocolat blanc

**Pudding vegan** SO, G (BLÉ), N (AMANDE)  
sorbet à la framboise et écrasé vegan en chocolat blanc

**Fromage en circuit court provenant  
des producteurs locaux du long de la côte** DEMANDEZ À  
VOTRE SERVEUR  
confiture de carottes faite maison

**Crème glacée et sorbet** DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR  
des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

TROMSØ



## BETTERAVE

La betterave n'a été introduite en Norvège qu'au XVe siècle. Elle trouve désormais sa place dans les repas quotidiens. Ce légume convient parfaitement à la Norvège. Il se conserve et se mange frais tout l'hiver et s'associe avec tout. Ses feuilles sont également comestibles, rien ne se jette.

La belle couleur de la betterave relève n'importe quel plat, qu'elle soit marinée, en purée ou rôtie. Vous pourrez les déguster dans la salade de betteraves classique norvégienne, dans une soupe couleur rubis ou marinées sur un toast traditionnel norvégien. C'est à la betterave que le rødbetgravet laks, un plat de saumon servi traditionnellement à Noël, doit sa belle couleur festive.

## GRAVLAKS

La Norvège s'est mise à saler le saumon au Moyen Âge avec l'invention des célèbres gravlaks. L'explication se trouve dans son nom qui signifie littéralement « enfouir le saumon ». Le saumon est légèrement salé puis étendu en couches successives dans des tonneaux et enfoui dans le sable au-dessus de la ligne de crue. Ceci garantissait une température stable de maturation et de préservation par la fermentation.

De nos jours, un processus similaire consiste à mettre le saumon, le cabillaud ou tout autre poisson ou viande dans de l'eau salée, avec du sucre et des alcools. L'aneth y est pratiquement toujours ajouté, mais le fenouil, le poivre noir, la coriandre, le raifort et même la betterave sont aussi utilisés. Le procédé de marinade rend la chair plus ferme, plus parfumée et lui donne une belle couleur et saveur.

## CREVETTES DE LINGEN

Lingenfjord dans le grand nord de la Norvège n'est pas connue pour ses températures modérées, c'est d'ailleurs pourquoi les crevettes y sont si bonnes. À 20 mètres sous la surface du fjord, et encore plus sous les montagnes environnantes, la température dépasse rarement les 2 °C. Les eaux froides, pures et riches en nutriments permettent aux crevettes de se développer lentement. Elles sont par conséquent plus douces et plus juteuses que d'autres espèces plus grandes.

L'un des plus anciens producteurs de crevettes de Norvège est l'entreprise familiale Lynger Reker As. Elle pêche la crevette ici depuis plus de 60 ans. Les bateaux de pêche locaux livrent leur prise directement à l'usine de traitement au bord du fjord. La météo peut bien rendre la pêche scabreuse à Lyngen, mais la saveur de ces crevettes en vaut la peine.

## MYRTILLES

Bien avant que les myrtilles ne soient promulguées au rang de super aliment et ajoutées aux smoothies, nous les Norvégiens nous en faisons la cueillette pour leur jus et leurs confitures. Les étés frais aux pluies abondantes de Norvège constituent le climat idéal pour les myrtilles, qui recouvrent l'intérieur des terres. Il n'est pas surprenant que la récolte des myrtilles sauvages soient une tradition estivale typiquement norvégienne.

Les myrtilles originaires de Norvège sont plus nutritives que les myrtilles que vous trouvez dans votre supermarché local. Les myrtilles sauvages regorgent d'antioxydants, de polyphénols, de potassium et de vitamine C. Elles aident à réduire les inflammations et la tension, équilibrent le cholestérol et améliorent la fonction cérébrale. Leur couleur intense en fait une teinture idéale. Mais surtout, elles sont délicieuses.

### ENTRÉE

#### « Graved » morue (morue salée) F, M, SU

en croûte de betterave avec purée de pois et fenouil mariné

#### Carpaccio de bœuf E, M

avec mayonnaise à l'estragon et câpres frites

#### 🌿 Betteraves marinées cuites au four SE, SU, N (NOIX DE CAJOU)

avec salade de miso et sauce hollandaise vegan

#### Soupe de poisson rouge F, SK, M, S

au cabillaud et aux crevettes

### PLAT PRINCIPAL

#### Épaule d'agneau rôtie au romarin de Helesylt M

avec pleurotes rôtis et sauce à la crème

#### Poisson-chat de Meløy sauté à la poêle F, M, S, SK

avec noix de Saint-Jacques frites au beurre et sauce aux

#### 🌿 Bourguignon de betteraves S, SU, SE, G (AVOINE)

chou et purée de pommes de terre

### DESSERT

#### Mousse aux myrtilles E, G (BLÉ), M, N (AMANDE)

sur fond de noix avec crème glacée à la vanille de Nyr

#### 🌿 Mousse aux myrtilles sur fond de noix SO, N (AMANDE)

avec crème glacée vegan

#### Fromage en circuit court provenant

#### des producteurs locaux du long de la côte DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

#### Crème glacée et sorbet DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

HONNINGSVÅG



## RENNES

Les splendides rennes ne connaissent pas de frontières internationales. Ils voyagent avec le peuple nomade Sámi qui les élève en toute liberté dans la Scandinavie du nord. Les Sámis utilisent chaque morceau du renne, de sa fourrure pour l'habillement à sa viande pour la nourriture.

Les rennes sont particulièrement bien adaptés au climat subarctique et leur fourrure est pratiquement imperméable. Avec deux fois plus de nutriments que le bœuf, la même teneur en graisse que le poulet et autant d'acides aminés et de vitamines que le poisson blanc, la viande de renne est presque trop bonne pour être vraie. En plus, elle est délicieuse, riche et tendre. Le renne du menu d'aujourd'hui provient des grands espaces d'élevage du grand nord de la Norvège, le Finnmark.

## MOULES DE SNADDER ET SNASKUM

Les moules étaient considérés comme des appâts améliorés jusque dans les années 1980. Magne Hoem : l'homme qui a tout changé. Lors d'un voyage en canoë à Trøndelag en 1975, il a découvert oh combien ce crustacé pouvait être délicieux. Depuis, Magne et la Norvège n'ont plus jamais fait marche arrière.

Magne a fondé Snadder et Snaskum en 1980. De nombreux habitants locaux pensaient qu'il était fou de se lancer dans le commerce de moules. Cette année-là, Snadder et Snaskum ont produit 3 tonnes de moules. Aujourd'hui, ceux sont les plus anciens fournisseurs de moules de Norvège, avec une production de plus de 600 tonnes par an. Magne a toujours la même passion pour les moules depuis sa découverte en canoë il y a 50 ans.

## LA NOURRITURE SÁMI

Les Sámi ont des habitudes alimentaires riches, avec des traditions centenaires toujours respectées aujourd'hui. Vivant principalement dans le territoire Sápmi de la Scandinavie du nord, ils ont survécu grâce à ce que la toundra leur offrait. C'est pourquoi leurs plats ancestraux sont à base de poisson, de gibier, de baies et d'herbes. Au XIXe siècle, beaucoup de Sámis se lancèrent dans l'élevage du renne. Depuis, le renne est un élément de base dans leur cuisine.

Les Sámis vivent en harmonie avec la nature. C'est pourquoi ils mènent une vie respectueuse de l'environnement, traitant la nature avec un profond respect. Savourer la cuisine Sámie est une excellente et délicieuse façon de participer à cette culture, mais aussi de se créer des souvenirs précieux durant le voyage.

## MYDLAND

Fondée en 1920 par Henrik Mydland dans la ville de Tromsø, la boutique Mydland produisait des produits carnés et approvisionnait les bateaux de passage en viande. L'entreprise est toujours une affaire familiale et est l'une des marques les plus connues de la région : production modérée, magasin de haute qualité fournissant des spécialités telles que des viandes froides, des charcuteries et des saucisses.

Mydland nous approvisionne depuis de nombreuses années en produits carnés pour le plaisir de nos passagers à bord. L'entreprise familiale est aujourd'hui dirigée par la quatrième et la cinquième génération, et les valeurs fondamentales de Henrik - tradition, compétence et qualité - sont toujours d'actualité. La plupart des membres de la famille continuent de travailler dans l'entreprise et tous partagent le même principe, à savoir « la qualité donne plus de goût ».

### ENTRÉE

#### Pain Sámi láibi F, E, M, G (BLÉ, SEIGLE)

avec hareng et sauce à la moutarde

#### Pâté de chevreuil de Mydland S, SE, G (BLÉ, SEIGLE)

avec sauce Cumberland et levain

#### 🌿 Tomates de toutes les couleurs SU

et mozzarella norvégienne fraîche

#### Soupe aux moules B, M, S

de Snadder et Snaskum de Rissa, légumes racines et livèche

### PLAT PRINCIPAL

#### Tranche de renne M, S

avec radis marinés et ciboulette

#### Brosme salé F, SU, SE

carottes, chou de Milan et sauce asiatique

#### 🌿 Rôti de lentilles SE, S, SU, G (BLÉ, AVOINE)

avec fenouil grillé et sauce ciboulette

### DESSERT

#### Crème anglaise au chocolat M, E, G (BLÉ)

avec coulis de mûres arctiques, varech fumé et gaufres

#### 🌿 Crème anglaise au chocolat vegan SO, G (BLÉ), N (AMANDE)

avec coulis de mûres arctiques, varech fumé et amandes cristallisées

#### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

#### Crème glacée et sorbet DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

BJØRNØYA



## DULSE

De nombreuses communautés côtières utilisent depuis longtemps les algues et le varech à des fins culinaires et médicinales, et la Norvège ne fait pas exception. La dulse ou sæl en norvégien est mentionnée dans les épopées nordiques. Les Vikings la mélangeaient parfois à l'hydromel ou à de la farine pour en faire du pain. Ils la faisaient aussi bouillir avec des têtes de morue séchée pour en faire de la nourriture pour les animaux.

Cette algue rouge est connue pour sa polyvalence. Chaque méthode de préparation fait ressortir différentes saveurs. Lorsqu'elle est séchée et frite à la poêle, la dulse prend un goût de viande fumée, d'où son surnom de « bacon marin ». Elle remplace ainsi très bien la viande dans les régimes végétariens. La dulse séchée fait également un délicieux en-cas, avec son goût de réglisse et de noix.

## PASTRAMI DE SAUMON

Le pastrami est souvent associé aux États-Unis. Cette spécialité classique de New York réalisée à partir de bœuf salé, fumé et assaisonné fut introduite par des émigrants roumains arrivés aux États-Unis à la fin du XIXe siècle. Mais les chefs commencèrent à utiliser ce même procédé avec l'agneau, les légumes et les poissons, notamment le saumon, source de protéines qui réagit bien à la salaison et au fumage.

Pour ces bonnes raisons, nous sommes fiers de compter depuis longtemps le de pastrami de saumon à nos menus. Il révèle un goût incroyable de graines de fenouil, de coriandre, d'anis et de poivre. Le fenouil mariné apporte l'acidité et une crème aux œufs onctueuse équilibre la saveur du plat. Salé et aigre-doux. C'est l'un des plats signature de Norway's Coastal Kitchen, l'expérience culinaire norvégienne.

## BORSCHT

Le *borscht*, une délicieuse soupe au goût aigre, a subi différentes transformations au cours des siècles. À l'origine, elle était préparée avec des racines, des feuilles et des fleurs de berce marinées. Dans l'hémisphère nord, la berce pousse dans des haies et des prairies.

La recette la plus ancienne du borscht a été rédigée vers la fin du XVIIIe siècle, par un chef polonais à l'intention des aristocrates polonais. Depuis, la soupe a connu différentes variantes. On la retrouve sur les tables d'Europe de l'Est, de Russie et d'Asie centrale où elle est servie avec de la crème aigre. L'ingrédient principal reste toujours la betterave, aliment populaire de la Norvège. La version à la betterave est celle qui vous est servie aujourd'hui.

## LIVÈCHE

Originnaire de la Méditerranée, la livèche a été introduite en Norvège par des moines au Moyen Âge et fut adoptée par la suite par les agriculteurs et les horticulteurs. Cette plante vivace robuste est facile à cultiver et ses feuilles, ses racines et ses graines sont toutes comestibles. Son nom anglais « lovage » proviendrait d'un mot médiéval, « ache », désignant le persil. La livèche est supposée être un aphrodisiaque efficace, d'où son autre surnom en anglais de « love herb ».

Son goût distinct délicieux, rappelant celui du céleri avec un soupçon de réglisse, s'accorde parfaitement avec les poissons gras, la viande, le poulet et les soupes. Les poulets norvégiens Livèche sont même nourris de livèche, ce qui donne une saveur incroyable à leur viande. Vous pouvez aussi savourer la livèche en tisane.

## ENTRÉE

**Pastrami de saumon** F, E  
avec fenouil mariné et crème aux œufs

**Langue de bœuf** E, SE, SU  
avec champignons marinés et mayonnaise au citron

**Terrine de légumes racines** S, N (NOIX ET NOISETTES)  
avec tomate, oignon de printemps et huile persillée

**Soupe Borscht** S, M  
avec crème aigre de Røros

## PLAT PRINCIPAL

**Poulet poché** S, M  
avec livèche, légumes glacés et sauce au sherry

**D'omble chevalier de Sigerfjord** F, M  
de la région de Finnmark, avec fenouil frit et sauce au beurre de Sandefjord

**Cake à la pomme de terre** G (AVOINE)  
et au quinoa avec trempette d'algues dulse et pesto à la tomate

## DESSERT

**Tarte aux prunes** E, M, G (BLÉ, ORGE)  
avec crème glacée à la vanille

**Compote de prunes** G (BLÉ, ORGE, AVOINE)  
avec crème glacée à la vanille vegan

**Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte** DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR  
confiture de carottes faite maison

**Crème glacée et sorbet** DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR  
des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

LONGYEARBYEN



## POUTARGUE

La *poutargue* traditionnelle faite d'œufs de rouget gris ou de thon salés et séchés, nous vient de la Méditerranée. Lorsque Jonas Juselius, originaire de la Finlande, entendit parler pour la première fois de cette spécialité, en hiver 2000, il décida de la réinterpréter avec une touche scandinave. Après plusieurs essais, il fit part de son idée à Joakim Wikström, de Suède. Tous deux créèrent leur société Hrogn à Tromsø et se mirent à produire leur « poutargue boréale ».

La poutargue boréale est composée d'œufs de skrei (morue) récoltés à la main sur les bateaux de pêche de janvier à avril. On les sale et sèche à l'air glacé du vent arctique sur des étagères traditionnelles appelées *hjell*. Laissé à maturation lente pendant plus de 15 semaines, l'œuf développe une saveur umami extraordinaire inhabituelle qui est particulièrement délicieuse avec les pâtes, les omelettes ou dans les mayonnaises.

## CHORIZO

Le chorizo vient de la péninsule ibérique mais on le trouve désormais aux quatre coins du monde, notamment en Norvège. La préparation du chorizo est bien connue des Norvégiens qui fument la viande depuis la nuit des temps. Les saucisses de chorizo sont suspendues au-dessus d'un feu de cheminée, selon une technique séculaire. L'opération de fumage au-dessus des flammes prend environ 10 jours. Plus le fumage se fait lentement et uniformément, mieux le parfum de la fumée pénètre la saucisse.

Viande fermentée, salée et fumée, le chorizo se tranche et se mange cru, ou sert d'ingrédient pour relever un plat. En Norvège, nous aimons l'associer avec du poisson à chair blanche, comme la morue et l'églefin.

## DÉSHYDRATATION

La déshydratation est une technique de préservation des aliments pratiquée depuis des siècles. Elle existait probablement déjà à l'âge de pierre lorsque l'homme rapportait trop de viande à sa famille. Cette technique consiste à laisser sécher la nourriture au soleil et au vent. Et chose primordiale, aucun nutriment ne se perd pendant le processus.

La plupart des légumes, des fruits et des viandes peuvent être préservés de cette façon. La viande séchée est idéale pour le voyage car elle prend peu de place et est facile à transporter. Les champignons se prêtent à merveille à la déshydratation et reprennent leur consistance quand ils sont ajoutés aux soupes et aux ragoûts. Le poisson séché fait partie intégrante du patrimoine du nord de la Norvège, et les Sâmis possèdent une longue tradition associée au séchage de la viande de renne.

## BAIES ARCTIQUES

Or de l'Arctique, Or de l'automne, Or des montagnes : leurs petits noms révèlent à quel point les baies sont prisées dans la culture nordique. Elles poussent à l'état sauvage dans les marécages de l'hémisphère nord et sont réputées pour être difficiles à récolter et encore plus à cultiver. Les endroits où elles poussent sont des secrets bien gardés.

La baie arctique mure est de couleur ambre, elle est juteuse et ressemble un peu à une framboise. Son goût est unique, mélange de sucré et d'acidulé incomparable. Les Norvégiens adorent les baies depuis l'époque des Vikings qui les emportaient en expédition afin de prévenir le scorbut. Non seulement les baies sont délicieuses et rares, mais elles sont aussi gorgées de vitamine C, de zinc, de magnésium et de bêta-carotène. Pas étonnant qu'elles soient considérées comme un trésor de la côte norvégienne.

### ENTRÉE

**Crabe des neiges** E, G (BLÉ), SE, SK  
avec brioche et une mayonnaise citron poutargue

**Renne fumé de Mydland** M, SE, SU  
avec crème au raifort et poudre de champignons déshydratés

**Ragoût de champignons norvégiens crémeux** SU, SO, SF, G (BLÉ, SEIGLE)  
avec pain de seigle croustillant

**Soupe au brocoli** S, M, SE  
avec chorizo norvégien croquant

### PLAT PRINCIPAL

**Blanc de canard légèrement fumé** SU, M, S  
avec betterave et sauce au thym

**Saumon frit** SU, M, S, F, E  
avec concombre salé croquant et sauce au beurre

**Risotto aux champignons** SU, S  
avec artichauts et asperges blanches

### DESSERT

**Gâteau gaufre norvégien** E, M, SU, G (BLÉ)  
avec crème de baies arctiques et sirop d'aquavit

**Gâteau gaufre norvégien vegan** SO, N (ALMOND)  
avec crème de baies arctiques et amandes caramélisées

**Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte** DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR  
confiture de carottes faite maison

**Crème glacée et sorbet** DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR  
des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Poisson B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veuillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

NY ÅLESUND



## LINGUE

Présente le long de la côte norvégienne dans les eaux froides de l'océan Atlantique du Nord, la lingue (ou julienne) se distingue par son corps long et étroit et ses ailerons courts. Vivant dans des profondeurs de 300 et 500 mètres, ce poisson d'eau profonde est souvent attrapé pour servir d'appât aux pêcheurs à la recherche d'autres espèces.

La lingue n'en est pas moins un plat savoureux. Sa chair ferme et blanche s'apparente à celle de la morue, et elle est servie fraîche, salée ou séchée. Les œufs salés de la lingue commune sont considérés comme une spécialité en Espagne, où ils portent le nom de *huevas de maruca*. Le poisson se prépare en *lutefisk*, en le séchant et le salant avant de le faire maturer en couches. C'est un plat traditionnel que vous ne trouverez que chez les Nordiques.

## ARGOUSIER

La liste des bienfaits de l'argousier est illimitée. Il est considéré comme l'une des plantes les plus riches en nutriments de la planète. Chacune de ses baies d'un orange vif contient plus de vitamine C qu'une orange, et elles sont aussi riches en vitamines E, B1 et B12. Les baies contiennent plus d'Omega 7 que le poisson et les noix de cajou. Même ses feuilles contiennent 15 % de protéines, et chaque partie de la plante peut être utilisée en teinture.

Elle a également très bon goût. Sa saveur acidulée et piquante est délicieuse dans les jus, la confiture, les gelées et les alcools. Ce n'est donc pas surprenant que l'argousier soit connu comme le « fruit de la passion des Nordiques ». La succulente crème glacée au yaourt et à l'argousier de notre menu est réalisée par Gangstad Gård de Trøndelag.

## ASTRID REGINE NÄSSLANDER

Plusieurs des plats succulents de nos menus, comme le flétan fumé et la saucisse de renne ont été réalisés par notre chef primé Astrid Regine Nässlander, artisane innovante de la région. Astrid collabore étroitement avec Hurtigruten en tant que l'une de nos Ambassadeurs Culinaires estimés pour Norway's Coastal Kitchen, l'expérience culinaire norvégienne.

Inspirée par la philosophie du « moins mais mieux » et nommée chef cuisinière dans un prestigieux hôtel, Astrid a délibérément limité ses recettes créatives afin d'utiliser seulement les ingrédients de saison avec un minimum de déchets. Depuis son atelier culinaire Høst sur l'île de Steigen, elle prône l'économie circulaire, en circuit court, basée sur le bon vieux sens commun : elle s'approvisionne en lait directement à la ferme voisine et la viande provient des chasseurs de rennes locaux.

## PAVLOVA

La pavlova est une tradition relativement récente en Norvège, mais ce délicieux dessert à la meringue garnie de crème fouettée et de fruits est présent sur toutes les tables le Jour de la Constitution, le 17 mai. Dans le cadre des festivités nationales, les Norvégiens dévorent la pavlova recouverte de myrtilles, de framboises et de fraises, dont les couleurs sont celles de notre drapeau. Ce dessert léger et sucré est devenu le plat de base du Jour de la Constitution au même titre que les défilés scolaires, les hot-dogs et les bunad, les costumes traditionnels.

Personne ne sait si la pavlova est originaire d'Australie ou de Nouvelle-Zélande. Mais nous sommes tous d'accord qu'elle porte le nom de la ballerine russe Anna Pavlova en visite en Norvège dans les années 1920. C'était environ 100 ans après la signature de la nouvelle constitution de Norvège, marquant son indépendance de la Suède.

## ENTRÉE

### Flétan légèrement fumé F, M, G (BLÉ)

avec pommes de terre vapeur à l'aneth et chips aux câpres

### Rôti de bœuf au raifort M

et au miel, sauce au beurre vierge avec chips d'artichaut de Jérusalem

### 🌿 Tarte à la carotte M, N (AMANDE), G (BLÉ)

avec purée d'épinards et amandes

### Soupe à l'oignon M, S, SU, G (BLÉ, SEIGLE)

avec croutons au fromage et à la moutarde

## PLAT PRINCIPAL

### Bavette de bœuf S, M, SU

avec légumes poêlés et sauce au vin rouge

### Poisson lingue commun F, M, E, SU

avec betteraves cuites au sel et sauce hollandaise

### 🌿 Gâteau de pois chiches frits E, SO, G (BLÉ)

avec haricots blancs et oignons de printemps

## DESSERT

### Pavlova

avec compote aux fruits des bois et crème à l'argousier E, M, SU

### 🌿 Pommes caramélisées

au caramel salé avec gryr fouetté

### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte

confiture de carottes faite maison

DEMANDEZ À  
VOTRE SERVEUR

### Crème glacée et sorbet DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Poisson B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

NORWEGIAN SEA



## VARECH

Des forêts denses de varech et d'algues poussent sous la surface de la plupart des océans. À l'origine, cette végétation sous-marine servait de fertilisant et de nourriture pour les animaux. Elle a récemment trouvé une place en tant que ressource bioénergétique. Dans les pays nordiques, le varech est aussi utilisé en tant qu'aliment, servi cru, séché ou cuit, avec du poisson séché, du lait, et avec du pain ou des pommes de terre et du beurre.

Les côtes de Norvège abritent presque 500 espèces d'algues, dont beaucoup sont comestibles. Les meilleures sont le varech sucré, le varech ailé, la laitue de mer et l'algue rouge. La qualité du varech dépend des eaux dans lesquelles il pousse, c'est pourquoi nous nous approvisionnons auprès de producteurs utilisant des procédés de récolte minutieux. Cela contribue à la durabilité et à la qualité.

## POMMES DE TERRE

Désormais aliment de base partout dans le monde, la modeste pomme de terre a fait polémique pendant longtemps en Norvège. Lorsqu'elle fut introduite dans le pays au XVIII<sup>e</sup> siècle, elle reçut un accueil mitigé, entre méfiance et superstition. Nombreux attribuaient son existence au diable, et certains s'interrogeaient sur les parties comestibles. Cultiver des pommes de terre était signe de pauvreté, et la plupart des fermiers refusaient d'utiliser leur précieuse terre pour y cultiver la pomme de terre au lieu des céréales.

À la suite d'ordonnances royales, les membres du clergé commencèrent l'éducation du peuple à propos de cette plante à tubercules et à encourager sa culture. Ces « prêtres de la pomme de terre » ont joué un rôle décisif jusqu'à ce que la pomme de terre fasse partie de la vie norvégienne. De nos jours, la pomme de terre est la base de tant de plats qu'il est difficile d'imaginer la Norvège sans elle.

## « VIEUX STEAK »

Incontournable de l'alimentation de la Norvège du Nord, le « vieux steak » tire vraisemblablement son nom du long processus de vieillissement que la viande subit avant d'être cuisinée. Autrefois, les pêcheurs des Lofoten et de Vesterålen étaient réputés pour suspendre des gigots d'agneau aux mâts de leurs bateaux. L'agneau séchait à l'air marin pendant qu'ils travaillaient, leur rappelant la récompense savoureuse qui les attendait à la fin de leur voyage.

Évidemment, ne vous attendez pas à voir de la viande sécher sur le mât de votre navire Hurtigruten. Nous nous procurons notre agneau de Mydland à Tromsø, où il est salé et suspendu pendant quatre à six semaines. Une fois vieilli, l'agneau est particulièrement savoureux servi avec du pain plat, de la crème aigre et des airelles.

## « TARTE SUCCÈS »

Comme son nom l'indique, la « tarte succès » accompagne à merveille toutes sortes d'occasions festives. Que ce soit pour la fête nationale de la Norvège le 17 mai, pour un anniversaire ou une réception de mariage, la tarte succès est présente sur toutes les tables de fête.

Supposée être originaire de la Norvège du Nord, la tarte se compose d'une base en biscuit ferme surmontée d'une crème à la vanille onctueuse fouettée avec de bonnes doses de beurre. Certains aiment ajouter des amandes à la base et décorer la crème de quelques filets de chocolat fondu. Grâce à sa garniture de crème onctueuse, la tarte succès est souvent servie à Pâques, car les Norvégiens ont tendance à associer sa couleur jaune aux premières éclosions de jonquilles du printemps.

## ENTRÉE

### Omble chevalier mariné E, SE, F

avec citrouille marinée, riz soufflé et mayonnaise au varech fumé

### Terrine de porc SU, M, G (BLÉ, SEIGLE), N (NOIX ET NOISETTES)

avec oignons caramélisés et purée de petits pois

### 🌿 Salade niçoise aux algues SU, SE, SF, SO, G (BLÉ)

### Soupe de poireaux et pommes de terre SU, S, M

avec algues truffées et pommes de terre croustillantes

## PLAT PRINCIPAL

### « Vieux steak » norvégien vieilli à sec M, S, SU

avec purée de navet et verdure de romarin

### Églefin en croûte d'herbes F, SE, E, G (BLÉ)

avec légumes saisonniers et émulsion de varech fumé

### 🌿 Blanc de poulet parfait vegan SO, SE, SF

avec gâteau de pommes de terre rôties et vinaigrette aux piments rouges

## DESSERT

### Tarte succès norvégienne à la crème E, M, G (BLÉ), N (AMANDE)

avec sorbet à l'argousier et au yaourt

### 🌿 Mousse vegan aux framboises N (AMANDE)

avec chocolat noir et amandes cristallisées

### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

### Crème glacée et sorbet DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

TROMSØ



## SARDINES

On dit souvent que Stavanger profita du pétrole mais nous prétendons que les sardines en conserve jouent un rôle tout aussi important. Lorsque l'industrie était à son apogée dans les années 1920, plus de 70 % du poisson en conserve norvégien exporté venait de Stavanger. Peu d'usines de mise en conserve subsistent mais les sardines étant l'une des espèces de poisson les plus commercialisées, elles restent un export scandinave essentiel.

Les sardines comprennent plusieurs espèces de petits poissons gras de la famille des harengs. Elles se déplacent parfois en bancs étendus le long du littoral, permettant aux pêcheurs d'en attraper de grandes quantités dès qu'ils les repèrent dans les bas-fonds norvégiens de la Mer du Nord. Une fois pêchés, ces poissons peuvent être consommés frais, ou conservés par séchage, salaison, fumage ou mis en conserve.

## PRINCE'S CAKE

Le gâteau du prince, est une pâtisserie norvégienne par excellence, faite d'une pâte brisée moelleuse et croustillante fourrée aux amandes. Comme toujours en Norvège, les recettes varient en fonction des familles. Certaines ajoutent du rhum dans la préparation aux amandes et d'autres préfèrent les amandes grillées.

Prince's cake a été créé par la pâtisserie Erichsen de Trondheim en 1856. À l'époque, les amandes, qui n'étaient pas de Norvège, étaient un ingrédient tellement exotique que la recette du Prince's cake était un secret jalousement gardé. Les gâteaux étaient si uniques et prisés qu'ils étaient vendus dans des boîtes en bois pour les cacher des envieux et des doigts chapardeurs. Avec une telle réputation, pas étonnant que le Prince's cake soit devenu l'un des desserts les plus appréciés de Norvège. Il est généralement servi à Noël et pour des occasions spéciales.

## ORGE

L'orge, l'une des céréales les plus anciennement cultivées dans le monde (depuis plus de 10 000 ans), se place aujourd'hui en quatrième position parmi les céréales les plus cultivées en Norvège. Les paysages de montagnes et de vallées donne à l'orge la possibilité d'être cultivée à haute et basse altitude : c'est une céréale polyvalente et une source alimentaire précieuse sur les hautes terres. Elle pousse plus vite que d'autres espèces de céréales et peut même être cultivée dans les conditions extrêmes de l'Arctique.

De nombreuses recettes nordiques traditionnelles souvent préparées avec du blé, du seigle ou de l'avoine, comme le pain plat et le porridge à la crème aigre, peuvent être préparées avec de l'orge. La bière est également élaborée à partir d'orge, qui est cultivée dans de nombreuses régions de Norvège à des fins spécifiques de brassage.

## APPRENTIS CHEFS

Hurtigruten offre le plus grand nombre de contrats d'apprentissages maritimes en Norvège. Notamment nous formons des apprentis chefs qui débutent leur carrière dans les cuisines de nos navires. L'expérience acquise en cuisinant chaque jour pour des centaines de passagers les aide à aiguiser leurs compétences et leurs connaissances culinaires.

Nous sommes fiers d'avoir été nommés à plusieurs reprises Learning Company of the Year (Société de formation professionnelle de l'année) par la National Association of Cooks de Norvège (Association nationale des cuisiniers).

### ENTRÉE

#### Sardines norvégiennes F, SE

accompagnées de moutarde et salade de pommes de terre

#### Salade de laitue grillée garnie M, SE

de jambon Umberto de Mydland, moutarde et crème aigre

#### 🌿 Salade croquante de dolique N (AMANDE)

asperge garnie d'amandes et d'herbes fraîches

#### Soupe aux topinambours M, S, SU, SK

accompagnée de crevettes du Helgeland

### PLAT PRINCIPAL

#### Rôti de bœuf M, S, SE, E

accompagné de carottes marinées, crème de céleri-rave et émulsion aux herbes

#### Poisson séché de Halvors M, S, F

accompagné de purée de pois norvégiens et tomate vierge

#### 🌿 Risotto « Byggotto » S, G (ORGE)

à l'orge accompagné de pois, racine de persil et tomate vierge

### DESSERT

#### « Prince Cake » aux amandes E, M, G (BLÉ), N (AMANDE)

norvégiennes accompagné de crème au café et de baies fraîches

#### 🌿 « Prince Cake » aux amandes SO, G (BLÉ), N (AMANDE)

norvégiennes vegan garni de crème au café vegan et baies fraîches

#### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

#### Crème glacée et sorbet DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veuillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

SVOLVÆR



## AIRELLES ROUGES

De la fin du mois de juillet à la fin septembre, ces petites baies fermes d'un rouge vif couvrent le sol des forêts scandinaves. À la fin de l'été, bref mais intense, elles sont prêtes à être récoltées.

Amères, suaves et absolument indispensables dans un bon nombre de plats norvégiens, les airelles rouges fraîches sont une spécialité dans nos cuisines et s'accommodent parfaitement avec la viande et le gibier. Elles regorgent de vitamine E, vitamine C et de pectine, bonnes pour la santé. L'acide benzoïque qu'elles contiennent et responsable de leur petit goût aigrelet. Cet acide prolonge également leur durée de vie sans avoir recours à des agents conservateurs. En prime, les airelles rouges sont aussi très jolies à utiliser en décoration.

## ARTICHAUT

Chardon domestiqué, l'artichaut est considéré par beaucoup comme le plus savoureux des légumes. Il est originaire de la région méditerranéenne, où il est cultivé depuis de millénaires. Il a été introduit en Norvège au XVIIe siècle et y est cultivé depuis lors. S'il peut être dégusté cru, en Norvège il est le plus souvent servi en plat cuisiné.

L'artichaut fait même l'objet d'un récit dans la mythologie grecque : Zeus vit une jeune fille du nom de Cynara se baignant sur une plage alors qu'il rendait visite à son frère Poséidon. Aussitôt amoureux, il la ramena à l'Olympe en tant que déesse, mais entra dans une rage folle lorsqu'elle s'échappa pour aller voir sa mère. En châtement, il la transforma en artichaut. Le nom moderne scientifique du légume fait référence à cette histoire : *Cynara cardunculus*.

## LANGUES DE MORUE

Les écoliers des Lofoten ont un étonnant moyen de se faire de l'argent pendant les mois d'hiver. Plutôt que de faire un travail à mi-temps ordinaire, ils passent leurs vacances d'hiver sur les quais à attendre les pêcheurs de morue. Une fois les bateaux arrivés, les enfants se mettent à extraire des têtes de poissons une spécialité locale très prisée: la langue de morue.

Ces jeunes sont surnommés *tungeskjaererne*, c'est-à-dire les coupeurs de langue. Leur passe-temps lucratif est en fait une tradition ancrée depuis longtemps dans la culture locale. De nombreux adultes nés au nord de la Norvège gardent un souvenir ému de ce travail. Nous mangions les langues de morue en quantité, nous régalant de leur texture tendre rappelant celle de la viande. Nous sommes heureux de vous faire découvrir cette spécialité culturelle à bord de nos bateaux.

## LAIT ÉPAIS DE RØROS

*Tjukkmjolk*, c'est à-dire lait épais, est un produit laitier fermenté qui a la consistance du yaourt. Il fait depuis longtemps partie intégrante du régime norvégien, remontant probablement aux Vikings. Avec son goût acidulé, il se consomme en général au petit-déjeuner, mais peut aussi être servi avec des plats de viande, comme les saucisses.

Røros Tjukkmjolk est produit dans le village montagnard de Røros, classé au Patrimoine Mondial de L'UNESCO depuis 1850. Il y a quelques années, les laiteries vinrent à manquer de leur tette, unique culture de base, primordiale pour donner sa consistance épaisse au lait. Un appel à l'aide désespéré fut lancé au public norvégien. La réponse fut incroyable à l'échelle nationale et la production put être sauvée. Preuve que le lait épais tient une place chère dans nos cœurs !

### ENTRÉE

#### «Langues de morue » frites croustillantes F, M, E, SE, SU, G (BLÉ)

accompagnées de salade de chou et rémoulade faite maison

#### Pièce de renne marinée au gin nappée M, SU, G (BLÉ, SEIGLE, ORGE)

nappée de crème aux airelles rouges et chapelure de seigle

#### ♥ Cœurs d'artichauts SU, SE, G (BLÉ, AVOINE, ORGE)

accompagnés de cèpes confits, salade de chou et câpres frites

#### Soupe de céleri rave S, M

accompagnée de pâte à beignet frite et saucisse d'élan du producteur artisanal Høst

### PLAT PRINCIPAL

#### Porchetta norvégienne M, S, SU

accompagnée de chou fermenté et d'une sauce au fromage

#### Flétan légèrement fumé F, M, S

accompagné de chou kale à la vapeur et sauce au beurre vanillé

#### ♥ Steak de pommes de terre et de pois chiches S, SU

accompagné de chou kale et d'une sauce crémeuse à la betterave

### DESSERT

#### Pudding au « lait épais » M, G (BLÉ, AVOINE)

accompagné de chips d'avoine croquantes et cerises marinées aux épices

#### ♥ Pudding au « lait épais » vegan G (BLÉ, AVOINE)

avec chips d'avoine croquantes et cerises marinées aux épices

#### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

#### Crème glacée et sorbet DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.



FLORA

DÎNER MENU

BRØNNØYSUND



## SODD

L'un des plats nationaux de la Norvège, cette soupe tire ses origines de Trøndelag et c'est depuis des siècles le plat principal traditionnel lors des banquets de mariage et de confirmation. Jusque dans les années 1970, les chefs des villages ont maintenu cette tradition intacte, et dès qu'il y avait une fête, on préparait le *sodd* pour les invités.

Le nom de « sodd » est vraisemblablement un dérivé du mot *sjoda*, en ancienne langue nordique, ce qui signifie « bouillir ». C'est l'étape principale dans la préparation de la soupe. Nous préparons d'abord un bouillon avec du bœuf ou du mouton. Après l'avoir assaisonné de sel, poivre et autres herbes aromatiques, nous faisons bouillir les boulettes dans le bouillon pour les servir avec les pommes de terre et les carottes, accompagnées de *skjenning*, une sorte de pain plat norvégien.

## MARINADE

Tradition vieille de 4 000 ans pour conserver les aliments, la marinade remonte à la Mésopotamie. De nos jours, les aliments marinés se trouvent couramment dans les supermarchés. De ce fait, les gens savent rarement préparer leur propre marinade. Tout ce qu'il faut c'est une bonne saumure, et un aliment à conserver. Le choix habituel est le concombre, mais d'autres fruits et légumes s'y prêtent bien, tels que les betteraves, les carottes, les oignons et même les champignons. En Norvège, les harengs sont préparés en marinade pour les dîners de Noël.

Pour conserver efficacement les légumes, la saumure doit être acidifiée. Une bonne recette pour débuter utilise un quotient 1:2:3 : une unité de vinaigre, deux unités de sucre et trois unités d'eau. Vous pouvez aussi personnaliser vos conserves à votre goût en ajoutant par exemple du poivre, du quatre-épices, des feuilles de laurier et du gingembre.

## MIEL

La relation de l'homme avec les abeilles remonte à des millénaires. La récolte du miel est représentée sur des peintures murales dans une grotte espagnole datant de 12 000 ans. Le miel le plus ancien que l'on ait trouvé date de 5 500 ans, en Géorgie dans la tombe d'une aristocrate.

En Norvège, le miel ne peut pas porter l'appellation légale de miel s'il est pasteurisé. Les apiculteurs se sont engagés à ce que leurs produits soient sans pesticides. Selon la saison, les miels récoltés dans différentes régions du pays ont leur propre goût. Par exemple, les abeilles qui butinent la fougère des marécages produisent un miel au goût nettement plus prononcé. Les producteurs proposent ainsi un miel pur et durable tout en soutenant ces pollinisateurs vitaux dans un monde où l'abeille est menacée.

## FENOUIL

L'appréciation mondiale pour le fenouil a traversé les époques. Des fouilles archéologiques dans la vieille ville d'Oslo ont mis à jour des graines de fenouil datant de 1250 environ. Le fenouil est cultivé depuis des millénaires un peu partout en Europe, en Afrique du Nord et en Asie. Il va sans dire que c'est une plante très utile.

Riche en vitamine C et en manganèse, on attribue au fenouil des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes. Pendant l'Antiquité, les Grecs et les Romains l'utilisaient comme insectifuge et pour donner du courage aux guerriers. En Inde, les graines se mâchent pour rafraîchir l'haleine. La médecine populaire la conseille pour remédier à l'indigestion, la toux et pour augmenter la lactation des mères qui allaitent. Son goût anisé distinct se marie à merveille avec des plats de pommes de terre et de légumes, de porc, d'agneau, de chou et d'aliments marinés.

## ENTRÉE

### Omble chevalier fumé à chaud de Sigerford F, E, SU

avec mayonnaise à l'aneth et citrouille marinée

### Magret de canard salé et fumé M, SU

accompagné de purée de pommes de terre et fenouil

### 🌿 Gnocchi verts G (BLÉ), N (NOIX DE CAJOU)

avec une trempette à la noix de cajou, huile aux herbes et frites de betterave

### Soupe Sodd M, G (BLÉ, SEIGLE, ORGE, AVOINE)

accompagnée de pain plat skjenning norvégien

## PLAT PRINCIPAL

### Cuissot de sanglier sauvage braisé SU, S, M, G (BLÉ, ORGE)

accompagné de légumes racines glacés au miel et sauce à la bière

### Morue salée légèrement cuite F, M, SU

mit Bottarga-Risotto und Radieschen

### 🌿 Geräucherte Aubergine SO

aux herbes accompagnée de risotto à la poutargue et radis

## DESSERT

### Gâteau au fromage brun M, SU, G (BLÉ, ORGE, SEIGLE) N (NOYER)

accompagné de compote de poires et crème glacée skjenning

### 🌿 Millefeuille vegan

accompagné de poire et de baies norvégiennes

### Fromage en circuit court provenant des producteurs locaux du long de la côte

DEMANDEZ À  
VOTRE SERVEUR

confiture de carottes faite maison

### Crème glacée et sorbet DEMANDEZ À VOTRE SERVEUR

des producteurs locaux du littoral, avec meringue et baies

G: Gluten N: Noisettes M: Lait P: Cacahuètes SK: Fruits d mer F: Possion B: Mollusques SO: Soja SE: moutarde  
S: Céleri SF: Sesame SU: Sulfite L: Lupine E: œuf

Veillez informer le serveur de tout allergène ou exigence alimentaire supplémentaire.