

## ALBA 5 – L'Ecosse gourmande

Bonjour chères gourmandes, chers gourmands,

Aujourd'hui, je ne résiste pas au plaisir de vous partager les secrets gourmands que vous rencontrerez si vous avez la chance d'aller en Ecosse.

Eh oui ! On mange (très) bien en Ecosse ! Voici un petit tour d'horizon des plats et douceurs emblématiques d'Ecosse...!

Quand vous commencerez la journée en Ecosse, on vous servira un **scottish breakfast**. Une copieuse composition de saucisses, *bacon*, œufs (frits, brouillés, ou au plat), **black pudding** (boudin noir), champignons, tomates poêlées. Le tout accompagné bien sûr de tartines recouvertes de **marmelade d'orange** (dont je vous raconterai l'histoire prochainement). Vous serez alors armés pour affronter le climat écossais sans faiblir et attendre le repas suivant où la variété des plats n'a rien à envier à notre gastronomie traditionnelle française. Voyez plutôt...

Commençons par ce qui fait le plus peur à nos esprits français : le **haggis** ou panse de brebis farcie, préparée avec des abats et des bas morceaux de mouton et agrémentée d'épices. Cette préparation est traditionnellement servie avec des **neeps and tatties** (navets et pommes de terre). Précision : il existe une version végétarienne\* du *haggis*.



Si le *haggis* ne vous inspire pas, vous pourrez déguster une soupe dont la déclinaison est sans limite. Choisissez le **scotch broth**\* (à base de bouillon de viande, d'orge, de pois et de lentilles) ou la **cock a leekie**\* (au poulet et poireaux) ou la **cullen shink**\* (au poisson)..

L'Ecosse possède près de 10 000 km de littoraux (plus de 15 000 km si on compte les îles !!). Les fruits de mer y sont donc savoureux. Notons les coquilles St Jacques et le célèbre filet de haddock sans lequel le **fish n chips**\* ne serait pas ce qu'il est !



Dans les terres, les amateurs apprécieront le fameux bœuf Angus, originaire des alentours d'Aberdeen. La pomme de terre est la base de l'alimentation en Ecosse où nous, pauvres français, ne trouverons pas de pain tel qu'en France... Mais vous y trouverez entre autres des **tatties scones\*** (délicieuses petites galettes à la pomme de terre).

Un des pêchés-mignons français est le fromage. Vous trouverez des fromages tout à fait savoureux à base de lait de vache ou de brebis : pâte persillée, tomme, affinés, au choix ! Et comme le pain n'est pas commun sur les tables écossaises, les fromages sont accompagnés d'**oatcakes\***, des crackers aux flocons d'avoine.

Evidemment, les Ecossais apprécient les douceurs ! La variété des desserts donne le tournis : **sticky toffee pudding\***, **crumble** aux fruits, **banoffee pie** (gâteau banane-caramel-chocolat), **cheese-cake** (nature, aux agrumes, au chocolat...), **Dundee cake\***, **carrot-cake**... Et mon préféré... le **cranachan\*** (des flocons d'avoine toastés, des framboises et de la crème épaisse parfumée au whisky) !!!

Pour le goûter, les salons de thé regorgent de bijoux gourmands :

Les **scones\*** se préparent salés (au fromage par exemple) ou sucrés, avec ou sans fruits secs ou fruits confits ;



Les **shortbreads\*** sont des sablés à base de sucre et de beurre, succulents trempés dans votre thé ou café ;

Le **fudge** redoutablement moelleux, à base de caramel ;

Les **flapjacks\*** pour remplacer les barres énergétiques lorsque vous gravirez le Ben Nevis (plus haut sommet d'Ecosse).

Bien sûr, de tels mets ne sauraient être consommés sans le breuvage adéquat. Au petit déjeuner, le thé, noir de préférence, se boit avec un nuage de lait. Avec le repas, savourez une bière locale : blonde (*lager*), rousse (*ale*) ou brune (*stout*). Au pub, ne demandez pas une bière (*a beer*) mais *a pint* (une pinte). Attention toutefois, si vous avez envie d'« un demi », le verre qui vous sera servi fera réellement un demi-litre ! Demandez plutôt *a half pint* !



Enfin, nous ne pouvons finir cette lettre sans parler de 2 boissons iconiques de l'Écosse : **Irn-bru**, un soda orange, au goût indéfinissable, que vous trouverez dans les coins les plus reculés des Highlands (contrairement à un autre soda très connu...), et... le whisky, qui fera l'objet d'une prochaine newsletter et nous vous réservons une surprise à la mi-année !

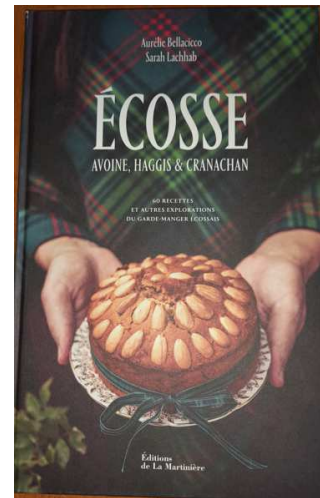
\*Pour aller plus loin :

En anglais :

<https://ebooks.visitscotland.com/recipes/content/>

En français :

Vous retrouverez les recettes des plats indiqués par une \*, ainsi que des photos et des anecdotes, dans le sublime ouvrage Écosse, avoine, haggis & cranachan d'Aurélie Bellacicco et Sarah Lachhab aux éditions de La Martinière.



### Les bonus :

#### **Shortbreads 3-2-1**

Ingrédients : 3 parts de farine, 2 parts de beurre, 1 part de sucre.

Préchauffer le four à 160°C.

Mélanger les ingrédients avec les doigts pour former des paillettes sablées. Puis faire une boule et étaler la pâte sur 1 cm d'épais.

Découper des bâtonnets ou des ronds à l'emporte-pièce et déposer sur une plaque de cuisson.

Cuire 20 à 30 min.

#### **Cranachan (4 verrines)**

Ingrédients :

150 g de framboises

80 g de flocons d'avoine

200 g de crème fraîche épaisse

1 càs de whisky écossais

Sucre, miel (ou sirop d'érable)

Dans une poêle, faire griller doucement les flocons d'avoine. Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter un peu de sucre pour les faire caraméliser. Réserver.

Ecraser à la fourchette la moitié des framboises. Ajouter le whisky et le sucre (ou le sirop d'érable). Mélanger la moitié de ce jus à la crème fraîche.

Dans chaque verrine, alterner une couche de jus, une couche de crème, une couche d'avoine et ainsi de suite.

Terminer en déposant une framboise et quelques grains d'avoine au sommet.

Garder au frais avant de servir.