



France-Estonie

Le karask - par Suzanne Lesage

Le *karask* est une spécialité traditionnelle estonienne à base de farine d'orge. À mi-chemin entre le pain et le gâteau, on le déguste souvent accompagné de beurre et de miel. L'orge est un élément central dans l'alimentation estonienne. Elle entre dans la composition de très nombreux plats traditionnels, comme le *mulgipuder* et le *mulgikapsas*, plats emblématiques de la région de Viljandi - le premier réunit des choux aigres (type choucroute) et des flocons d'orge ; le tout est accompagné de viande de porc ; la seconde recette associe la céréale à une purée de pomme de terre - ou bien la *hernesupp* (soupe de pois au lard). À Noël, c'est également l'orge que l'on utilise pour fourrer les *verivorstid* (boudins).

Ingrédients

- ▶ 2 œufs
- ▶ 1/2 litre de kéfir de lait, de lait ribot ou de yaourt nature
- ▶ Une cuillère à café de sel
- ▶ Une cuillère à soupe de sucre (on peut être un peu plus généreux si on souhaite consommer le *karask* vraiment comme un gâteau)
- ▶ 100 grammes de beurre fondu
- ▶ Une cuillère à café de graines de carvi (ou de cumin)
- ▶ 300 grammes de farine d'orge
- ▶ 150 grammes de farine de blé
- ▶ 1 cuillère à café de bicarbonate de soude.

Mélangez les œufs, le sucre et le sel. Ajoutez-y le kéfir, le beurre fondu, le carvi, le bicarbonate et les deux farines.



Mélangez énergiquement. La préparation doit être assez épaisse et collante. Versez la préparation dans un moule à manqué ou un moule à cake bien beurré et fariné.

Enfournez à 200°C une vingtaine de minutes. C'est prêt !



Jätku leiba !

