

Fiche Norvege

Pièces d'identité : carte identité 10 ans maxi

Monnaie : NOK

Passer en zone verte au passage de la douane en entrant

Ambassade de France :

Drammensveien69, 0244 Oslo

Tél : (47) 23 28 46 00

- **Alcool (à partir de 20 ans)** : 1 litres d'alcool (22° - 60°) ; 2 litres de vin (2,5-22°) litres de bière forte (>3,5°)
- **Tabac (à partir de 18 ans)** : 800 cigarettes ; 400 cigarillos ; 200 cigares ; 1 kg de tabac
- **Produits alimentaires** : 15 kg de viande et produits dérivés ; 15 kg de poisson, crustacés et coquillages, à l'exception des poissons et des crustacés vivants

DROIT DE PASSAGE ET CUEILLETTE

Le droit de passage et de cueillette, coutume suédoise ancestrales, permet à chacun de jouir librement de la nature en la respectant (camping, cueillette, promenade...), et ce même sur les terrains privés, à condition de rester à bonne distance des habitations.

Les médicaments

Lorsque les médicaments sont transportés par le voyageur pour son usage personnel ou celui d'un tiers, les conditions d'importation sont les suivantes.

En provenance d'un pays membre de l'espace Schengen

- Médicament non stupéfiant et non psychotrope
 - ▶ **Principe** : la quantité transportée correspond à la durée du traitement prévue sur l'ordonnance ou, à défaut, à trois mois de traitement.
 - ▶ **Justificatif** à présenter à la douane : l'ordonnance du médecin, dont la production n'est pas obligatoire, sauf si la durée de traitement dépasse 3 mois.

Médicament stupéfiant ou psychotrope

- ▶ **Principe** : la quantité transportée est en relation avec un usage personnel.
- ▶ **Justificatif** à présenter à la douane : le certificat délivré par les autorités compétentes du pays de provenance est obligatoire.

A l'expédition vers un pays membre de l'espace Schengen, le particulier résidant en France doit pouvoir produire l'original de la prescription ainsi qu'une autorisation

Faire ses courses

Sachant les prix élevés de la Norvège, il faut bien prévoir ses achats de bouffe dans les supérettes.

Voici notre recette imbattable à appliquer dans les supermarchés norvégiens, afin d'agrémenter l'aspect alimentaire de vos voyages sans vous vider les poches.

1ère étape: quel supermarché choisir?

Il y a un grand choix de supermarchés en Norvège. Les plus connus sont: REMA1000, COOP (qu'on prononce kou-ppe), KiWi/Bunnpris et RIMI. Il est bien de considérer que pour votre **budget de voyageur**, chacun possède *maintenant* sa propre marque maison, votre plus grande alliée. En respectant l'ordre respectif des supermarchés cités ci-haut, on retrouve les marques maisons correspondantes, soit: Landlord, Xtra, FirstPrice et EuroShopper. Vous devez absolument partir à leur recherche, car il y a très souvent une différence de moitié, et parfois même du tiers, entre le prix de marque et celui des marques maisons. Un sacré changement dans le budget, surtout en Norvège!

La Comparaison des Grandes Chaînes

REMA1000 porte ce nom, car dans les débuts de l'entreprise, elle offrait une gamme de mille (1000) produits de consommation régulière à très, très bas prix. De nos jours, ce n'est plus vraiment le cas, mais il reste une des options les moins chers de Norvège.

CO OP porte bien son nom, plus avantageux à la longue grâce à son esprit de coopérative et ses rabais membres, les voyageurs ne feront pas de grandes économies ici. Mieux vaut passer au suivant.

KiWi, c'est la chaîne qui prône de se battre pour le peuple. Elle offre une sélection de produits de bases à bas prix, mais malheureusement la qualité des produits et surtout des étalages restent souvent à désirer. La rumeur veut que si vous trouvez un aliment qui dépasse sa date de préemption, il vous est offert gratuitement!

Bunnpris en norvégien signifie « prix plancher » mais malgré la saveur marketing du nom, il se retrouve couramment plus chers que ces compétiteurs.

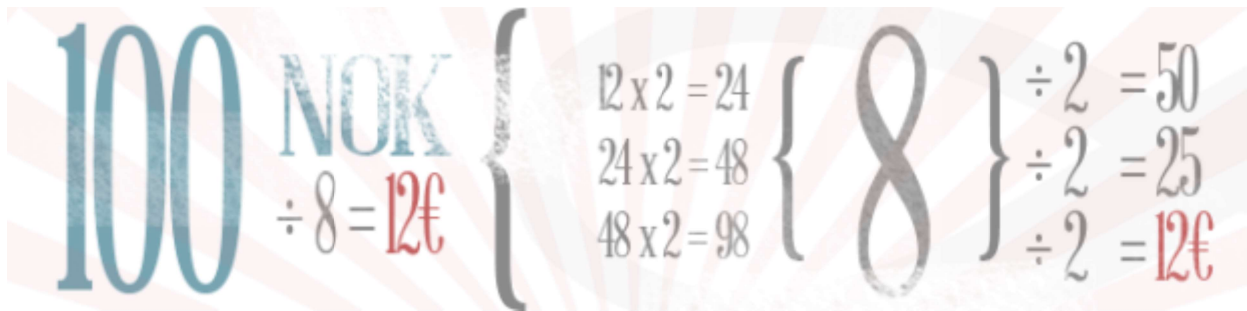
Finalement, **RIMI** est une chaîne du géant groupe suédois ICA. Il tente de faire son approche en Norvège, mais ne s'oriente pas sur un marketing de bas prix. Donc, dans notre cas, mieux vaut oublier cette option.

À notre avis, REMA1000 c'est la meilleure option, mais on rencontre plus fréquemment des KiWi. Les deux restent en tête de liste pour la course aux bas prix. **Maintenant vous savez!**

2e étape: faire rapidement la conversion en euro

Il n'y a rien de plus frustrant en voyage que de se rendre compte qu'on vient d'acheter un pain à 6€ (ou n'importe quel produit de base à un **prix faramineux**), car on n'a pas compris assez rapidement la valeur dans notre monnaie habituelle. Pour ce faire, il faut développer des techniques qui facilitent et accélèrent le calcul mental. De manière générale, le taux *NOK* à € est de **8 pour 1**.

Vous allez me dire que diviser par 8, ce n'est pas très commode à faire, à moins d'avoir un téléphone intelligent à portée de main. J'en conviens! Une méthode facile, rapide et fiable, c'est de faire 3X la division par 2, qui est une division plus agréable à faire mentalement. *Quoi!? [Quessez!?](#)*



Donc, avec ce petit truc en tête vous pourrez comprendre qu'un article en bas de 20NOK ($20/2=10$, $10/2=5$, $5/2=2.5€$) reste acceptable, mais que plus, il faut faire attention. Le tout vous permettra d'accélérer et de rendre plus agréable votre brève apparition dans les supermarchés norvégiens.

3e étape: les aliments idéaux pour votre style de vie

Maintenant, vient la sélection des achats judicieux, qui s'entendent bien avec votre budget « *raisonnable* », vos exigences équilibrées et votre style de vie nomade.

Dans le rayon santé des supermarchés, vous devez privilégier les fruits et les légumes **communs & courants** et surtout qui se transportent et s'entreposent bien (oubliez l'exotisme du kiwi ou l'horreur d'un jus de tomate dans le fond du sac). Le **concombre** reste, de loin, votre meilleur ami légume côté budget. Pour les fruits, vos aliments vedettes sont la **banane**, l'**orange** et la **pomme**. Peu dispendieuses, elles sont également bien coriaces sur votre faim.

Notre coup de coeur alimentaire de la Norvège, quasi toujours présents dans un de nos sacs, ce sont les **WASA**. Petites *craquottes* bien fermes, mais qui ne vous cassent pas les dents, elles vous sont offertes à prix ridiculement bas pour la Norvège, soit 19NOK. Le pain frais (**brød**) reste toutefois abordable, mais prend beaucoup plus de place et se conserve moins longtemps que sa comparse WASA.

Pour accompagner votre pain ou *craquette*, on oublie tout de suite le , car malheureusement, celui-ci, est beaucoup trop cher avec ses 49NOK (...oui! 6.75€). Il fait sans aucun doute un énorme trou dans le budget. Même si l'option tranchée reste plus abordable, on vous conseille de le remplacer par un produit local et plus exotique, le **Kaviar en tube**. Détrompez-vous, ce n'est pas ce que vous croyiez et ce n'est pas de la haute gastronomie non plus. C'est une sorte

de pâte de poisson, **hyper salé**, qui ne ressemble à rien lorsque vous l'appliquez, mais qui reste assez goûteuse après coup. Côté prix, la marque maison étant souvent offerte à moins de 28NOK (3.5€) et sachant qu'il se conserve très longtemps, peu importe les conditions, il reste un produit original et surtout très pratique en voyage.

Pour les grands appétits, toujours à saveur locale, sans faire éclater le budget, avec la palme portabilité, c'est le **fiskerkake**. Genre de galette de poisson, qui est normalement servi chaude. Sans faire de *chichi*, froide, elle fait une excellente alternative bourrative. On retrouve également, le **pølse med lompe** (saucisse dans tortillas de pomme de terre) LE grand classique norvégien qui saura vous remplir l'estomac à petit prix et surtout avec de la [grande classe vintage](#).

La palme du petit déjeuner, revient au **müesli** qui est très, très abordable en Norvège. Il est souvent en solde (en spécial) pour aussi peu que 10NOK (1.25€). Le problème, c'est son acolyte, le lait ou le yaourt, quasi tout le temps offert en format géant (tout en restant abordable: 16NOK), car il ne se conserve que sur une très courte durée. Mais bon, l'option est tout de même envisageable.

Les produits que vous pouvez trouver:

Produits laitiers:

Beaucoup de particularités dans ce rayon, mais attendez-vous à beaucoup moins de choix qu'en France :

Le lait : il est principalement vendu du lait frais pasteurisé, avec des dates courtes de conservation (pas la peine de chercher les briques UHT) (le faire bouillir pour l'usage des yaourtières). Pour les amateurs de lait chocolaté, vous trouverez toutefois des briques de lait chocolaté avec des dates de péremption plus longues.

Pour le lait frais, vous le trouverez avec différents pourcentages de matière grasse (« hel » pour entier, « skummed » pour écrémé, « lett » pour demi-écrémé (1,5 % ou 0,7 %)).

Les crèmes fraîches: vous en trouverez des épaisses classiques ou fløtte (crème liquide), elles existent entières ou écrémées. N'hésitez pas à tester les crèmes de type røm, allégées ou pas, et les autres produits de ce rayon. Ils sont tous très bons et souvent moins caloriques que notre bonne vieille crème fraîche.

Le kultur melk : lait pasteurisé avec ferments. On le trouve nature ou aux fruits, avec différents pourcentages de matière grasse. On peut le consommer tel quel, c'est un peu acide. Sinon on le laisse s'égoutter à travers un linge et une passoire plusieurs heures afin de récupérer un substrat comparatif au fromage blanc.

Le Kesam : comparable au fromage blanc. Il existe à la vanille, au citron...

La levure fraîche (*gjær*) : petit cube bleu pour les pâtes à pains et pizzas. Le cube rouge pour les brioches et viennoiseries. Vous les trouverez à côté du beurre.

Le fromage

Les Norvégiens n'auraient peut-être pas pensé à la rubrique Fromages. Ils en consomment bien sûr mais le choix est limité. Le fromage norvégien est soit « blanc » (hvit) et comparable à un emmental sous vide (Norvegia, Jarlsberg...) ou soit très original « brunost » (fromage brun ou fromage caramélisé). La recette traditionnelle du brunost est à base de 10 à 12 % de lait de chèvre, le reste étant du lait de vache.

A tester pour le folklore ! Mais si vous cherchez d'autres fromages à la coupe, voici quelques adresses où en trouver:

- Ostehuset avec 3 boutiques ostehuset.no
- Idsøe idsøe.no Ce boucher vend aussi quelques fromages.
- Helgø Meny ou Coop Mega Amfi Madla

On trouve en revanche de bonnes râpes à fromage dont les Norvégiens se battent la paternité avec les Suédois! Il en existe de toutes sortes pour tous les fromages.

Fruits et légumes

Les fruits et légumes poussent en Norvège à un prix de production exorbitant. Du coup il n'est pas rare de voir des bananes ou des ananas à un prix plus abordable que les concombres ou pommes locales!

Vente de délicieuses fraises à partir de juin

Vente de fraises et cerises le long des routes: qualité garantie !

Viande

La particularité est de trouver de la viande de renne (saucisson ou en rôti) et d'élan facilement mais la plupart du temps congelée. La viande de mouton est très appréciée aussi. Le rayon charcuterie est assez limité.

Les Norvégiens raffolent de «pølse » que l'on trouve partout (des saucisses qu'ils mangent sous forme de hot dogs et qui ressemblent à nos saucisses de Strasbourg)! Les Norvégiens en emportent souvent pour un pique-nique (soit dans une bouteille isotherme ou à griller sur un « engangsgrill » (barbecue jetable !)

Poisson

Acheter son poisson entier directement au bateau est assez bon marché. Les poissons les plus communs sont le torsk (cabillaud) et le laks (saumon). Les quelques spécialités norvégiennes sont :

Fisk kaker : galettes de poisson à faire revenir à la poêle.

Fiskeboller : boules blanches faisant penser à des quenelles de poisson. Se mangent nappées de sauce béchamel et gratinées au four.

Kaviar : tube d'œufs de poisson, à étaler sur du pain.

Boulangerie, Pâtisserie

Il y a peu de boulangeries comme on peut en trouver en France... Vous trouverez du bon pain et beaucoup de variétés dans vos supermarchés.

Pour la pâtisserie par contre, il y en a peu et difficile quand même de trouver de la concurrence à nos pâtisseries français !

Glaces

Les Norvégiens aiment les glaces et il n'y a pas de saison pour en manger! On en trouve partout, mais un glacier itinérant passe environ tous les 15 jours. Il signale sa présence par une cloche (petite musique). Il vend des glaces et de gâteaux glacés:

Alcool

La bière est vendue en grandes surfaces ou dans les supérettes. La spécificité, par contre, c'est qu'il est impossible d'en acheter après 18h00 le samedi! Si par malheur vous passez à 18H01 à la caisse, n'essayez pas de négocier. Les Norvégiens sont inflexibles à ce sujet!

Mise à part la bière, les alcools, tels que vins et spiritueux, sont vendus dans des magasins d'état appelés **Vinmonopolet**. Ils sont surtaxés donc extrêmement chers!

Ils sont ouverts de 10h à 17h ou 18h le soir en fonction des magasins. Fermeture le samedi à 15h.