

Partons à la découverte du Fika, ce rituel social et philosophique suédois ancré depuis plus d'un siècle dans la culture scandinave !

Le Fika, un concept centenaire !

Le terme Fika provient du Suédois "Kaffe" dont les syllabes ont été inversées. Ce concept fait son apparition au début du XXème siècle. Contrairement au travail européen et américain de l'époque, toujours plus rythmé, la Suède s'accorde des pauses dans la journée. Et cela fonctionne, puisqu'un siècle après, les Suédois pratiquent le Fika chaque jour ! Les Suédois arrivent en deuxième position des plus gros consommateurs de [café](#) au monde (1% de la consommation mondiale). La boisson est intégrée à leur vie quotidienne et ils en ont fait un moment clé de la journée. Le Fika est qualifié par ceux qui le pratiquent de "[source de bien-être](#)". C'est LE rendez-vous social où l'on prend le temps de discuter avec ses collaborateurs de sujets qui n'ont pas de lien avec le travail. La pause a généralement lieu le matin et l'après-midi.

Les Suédois ont décliné le mot sous plusieurs formes : la «fika» est la pièce qui sert à faire sa pause, être «fikasugen» signifie avoir envie d'un Fika !

L'allié d'une équipe soudée et de collaborateurs sereins

Des études prouvant les bénéfices d'une pause dans la journée ont été menées ces dernières années. Des effets notoires ont été prouvés, notamment en termes de productivité et d'épanouissement dans le travail. En ce qui concerne le Fika certains bénéfices sont avérés :

- le Fika renforce la cohésion d'équipe avec des moments de partage réguliers,
- il permet de relaxer l'esprit et d'améliorer l'efficacité des temps travaillés.
- il stimule également la créativité des équipes, en leur permettant de se nourrir d'autres sujets de discussion pendant la journée.

Le Fika : la pause café bonheur à la Suédoise a 100 ans !

Le Fika en dehors du travail

Le succès est tel que la pause est pratiquée à tout âge de la vie et en dehors du travail. Il est possible de faire un Fika en famille le week-end ! Pour les plus gourmands, le café est traditionnellement accompagné d'un gâteau ou d'une viennoiserie. Le plus courantes sont les Kanelbullben (gâteau à la cannelle).



Voici une mini [recette](#) pour votre prochain Fika :

Cinnamon & cardamon Rolls “faciles”

- 40 g de sucre roux ou cassonade
 - 1,5 c. à café de cannelle en poudre
 - 1 c. à café de cardamome
 - ½ c. à café de noix de muscade
 - ¼ c. à café de poudre de vanille
 - 1 pâte feuilletée ou brisée
 - 50 g de beurre demi-sel
 - 2 c. à soupe de lait
 - 50 g de fromage frais (type Saint-Moret ou Philadelphia)
 - 50 g de sucre glace
 - 2 c. à soupe d'eau chaude
1. Mélanger le sucre et les épices.
 2. Dérouler la pâte, la badigeonner de beurre fondu et la saupoudrer de sucre aux épices.
 3. Rouler la pâte sur elle-même.
 4. Découper le boudin obtenu en morceaux de 3 à 4 cm d'épaisseur.
 5. Déposer les roulés, sur une plaque à muffins (ou des caissettes en papier pour muffins) et les badigeonner légèrement de lait (ou de beurre).
 6. Enfourner pour 15 à 20 minutes dans un four préalablement chauffé à 190°C.
 7. Sortir les gâteaux lorsqu'ils sont bien dorés.

Option bonus : ajouter un glaçage.

Il vous suffit pour cela de mélanger le fromage frais, le sucre glace et l'eau. Déposer un peu de glaçage sur les rolls encore chauds puis les déguster accompagnés d'un café [Colombie Geisha](#) de La Maison du Bon Café !

Articles similaires



Le Fika : *la pause café bonheur à la Suédoise a 100 ans !*

**Comment bien
préparer sa rentrée ?
Nos conseils**

**Recette
rafraîchissante: Café
glacé au caramel**

**Slow cosmétique à
faire soi-même !**