



GRAND CAFE D'ATHENES

TOUTE L'ÂME DE LA GRÈCE EN 80 RECETTES

CHLOÉ MONCHALIN & BENJAMIN ROUSSELET

GRAND CAFE
D'ATHENES

PHOTOGRAPHIES : SOPHIA VAN DEN HOEK

STYLISME : AUDREY COSSON

hachette
CUISINE

PRÉFACE

Solaire, c'est l'adjectif auquel je pense pour évoquer Chloé et Benjamin, duo haut en saveurs à la tête d'une petite pépite du 10^e arrondissement de Paris. Ensemble, ils ont imaginé un bistro d'un autre genre, lieu de vie à l'énergie lumineuse, rayonnant et vivant indéniablement dans son temps. Un Grand Café comme son nom l'indique, où partage, chaleur et convivialité se côtoient dans un pêle-mêle coloré.

Destination la Méditerranée, la Grèce, Athènes ! Un voyage épicurien à travers lequel Chloé vous mène de ses jolies mains de Chef et Benjamin vous reçoit avec un sens du service indéniable.

Dans l'assiette, les couleurs de leur générosité virevoltent et nous offrent le meilleur des saveurs méridionales. Dolmadakia, moussaka, poulpe fondant, salade grecque... Tant de recettes à leur image, simples, généreuses, pleines de vie, saines, fraîches, dépaysantes. Un melting-pot de saveurs, terre-mer, sucré-salé, inspiré des parfums et coutumes du monde entier, surtout de la Méditerranée.

À travers ce livre signature, comme un carnet de voyage, ils nous invitent à vivre leur taverne hellénique. Les recettes sont évidemment évocatrices de grande bleue, de tablées conviviales, parfumées d'huile d'olive, de menthe, de laurier, d'origan... Tous ces emblèmes méridionaux, cuisinés, mijotés, savoureux, gourmands. Il se pourrait bien que la destination devienne votre préférée.

Je tenais à les remercier chaleureusement d'avoir fait une escale gourmande au sein de mes équipes avant d'envisager ce Grand Café. J'ai été ravi de partager cette aventure ensoleillée !

Chloé, Benjamin, merci pour votre énergie, merci pour vos recettes, merci pour le voyage !

Bonne route,
Cyril Lignac



La première fois que je suis partie à Athènes, il y a 16 ans, c'était pour découvrir le pays de mon futur mari. Nous venions de terminer notre école de cuisine et vivions à Londres, où nous étions en pleine ouverture du nouveau restaurant de Joël Robuchon à Covent Garden.

À la fin de l'hiver, nous avons pris nos billets pour aller en Grèce, un peu sur un coup de tête. Je n'avais alors aucune idée de ce qui m'attendait. J'allais entrer en collision avec une culture qui me bouleverserait et tracerait un plan de carrière tout à fait inattendu pour moi.

C'est au fil de mes allers-retours à Athènes, auprès de ma belle-famille, dans les îles, les montagnes ou la campagne grecque que j'ai vraiment saisi comment je voulais faire mon métier. Moi qui travaillais dans les cuisines d'étoilés parisiens, j'ai compris que ça ne m'intéressait plus. Je voulais retranscrire cette cuisine passionnée, savoureuse et intense, à ma façon. Vous donner à voir ce que j'ai vu, goûté...

En 2011, j'ai rencontré mon associé quand j'étais chef des bistrotts de Cyril Lignac, un poste que j'ai adoré car il était dans la continuité de mes envies. Il m'a permis de comprendre qu'on pouvait faire une cuisine de bistrot de grande qualité. Avec Ben, mon associé, qui était le directeur de salle, on s'est trouvés : un véritable coup de foudre amical, une passion commune pour la Grèce et, surtout, une furieuse envie d'entreprendre ! Nous étions parfaitement complémentaires dans nos projets. Ben, c'est le contact client, une force de travail monumentale et une vision pragmatique et économe qui nous a permis de tenir même dans les moments difficiles. Alors, on s'est lancés !

En 2014, après avoir réalisé que nos finances ne nous permettraient pas le bistrot classé avec comptoir en marbre, nous avons ouvert Filakia, notre cantine street food pour faire découvrir au plus grand nombre les merveilleux souvlakia grecs. Avec trois francs six sous, beaucoup d'idées et d'aide de nos amis, nous avons créé ce lieu, dans une rue déserte du 2^e arrondissement de Paris. Travail acharné, semaines interminables et succès fulgurant, que du bonheur et quelques engueulades !

Il nous aura fallu cinq ans pour concrétiser notre rêve d'ouvrir le Grand Café d'Athènes, notre bistrot grec en plein Paris, mélange d'élégance athénienne et de saveurs grecques twistées à notre sauce. Cet endroit matérialisait enfin tout ce qui était dans un coin de notre tête : le fruit de nos rencontres, de nos voyages dans cette Grèce si vaste et diverse, particulièrement à Athènes, la capitale en plein renouveau où coule un sang neuf et revigorant après des années difficiles.

Mais le Grand Café d'Athènes, c'est aussi le lieu. C'est lui qui nous a trouvés d'ailleurs. Un lieu et un quartier qui, pour nous, représentent parfaitement Athènes, un lieu de mixité, de mouvement, de vie, un endroit où les Parisiens aiment à se retrouver pour dîner, pour sortir, pour vivre. Un mélange audacieux entre « déglingue et chic ». Un long comptoir où l'on s'installe pour manger, une grande table d'amis, du vert amande et du terracotta, du velours et du marbre. Des éléments de décoration chinés en clin d'œil à notre Grèce chérie.

La carte du Grand Café d'Athènes se veut simple, gourmande, lisible et cuisinée. Nous avons essayé au maximum de vous en partager les secrets et fondements au sein de cet ouvrage, et nous espérons que vous y trouverez, comme moi quand j'ai découvert ce pays, plus que des recettes : une façon de manger et de recevoir !

Chloé

SOMMAIRE

14 ΠΙΤΑ / PITA

- 16** Pain pita nature
- 16** Pain pita feta
- 17** Pain pita à la tomate et au piment fumé
- 20** Koulouria au sésame
- 23** Tyropitakia
- 25** Spanakopita
- 28** Tyropsomo
- 29** Eliopsomo

36 ΜΕΖΕΔΕΣ / MEZEDES

- 39** Tzatziki nature
- 39** Tzatziki aux olives
- 39** Tzatziki à la feta
- 39** Tzatziki au piment
- 40** Caviar d'aubergines
- 41** Tarama blanc aux œufs de cabillaud fumé
- 41** Houmous de betterave
- 42** Poulpe grillé & fava acidulée
- 48** Poutargue sur pain toasté
- 51** Kalamaraki et mayonnaise au piment fumé
- 52** Tomatokeftedes
- 53** Kolokithokeftedes
- 58** Spanakokeftedes
- 59** Kitrinokeftedes
- 63** Tranche de feta, miel et origan

- 64** Feta psity
- 71** Fines feuilles de courgettes et d'aubergines frites
- 73** Frites de halloumi et sauce tomate piquante

76 ΣΑΛΑΤΑ / SALATA

- 78** Salade horiatiki
- 81** Salade karpouzi
- 82** Salade dakos (recette d'été)
- 85** Salade dakos (recette d'automne)
- 88** Salade de chou-fleur rôti, quinoa noir, galomizithra
- 89** Brocolis grillés, yaourt grec au sumac citronné
- 92** Salade de thon rouge snacké

102 ΛΑΧΑΝΙΚΑ / LACHANIKA

- 105** Œufs kayanas à la tomate
- 107** Spanakorizo
- 108** Briam
- 115** Pommes de terre confites au citron
- 116** Fasoláda
- 119** Fasolakia
- 120** Frites maison et feta

124 ΨΑΡΙ / PSARI

- 126** Sardines et piments grillés
- 129** Moules saganaki
- 130** Poulpe fondant et salade de pommes de terre tièdes
- 133** Poêlée d'encornets et salade de brocolletis grillés aux aromates
- 138** Psari juste grillé, herbes fines, purée de pommes de terre à l'huile d'olive
- 141** Poisson grillé entier sur l'arête, roquette et condiments
- 142** Bianco de bar en ravioles, chou vert au beurre citronné
- 145** Risotto de kritharaki au citron et aux palourdes

148 ΚΡΕΑΣ / KREAS

- 150** Dolmadakia à notre façon
- 159** Risotto de kritharaki, ailerons caramélisés, orange et moutarde
- 160** Gemista
- 163** Moussaka à notre façon
- 164** Pastitsio de bœuf et macaronis gratinés
- 167** Stifado de veau aux pruneaux et aux amandesl
- 172** Sofrito de veau aux noix, purée de pommes de terre à l'huile d'olive
- 175** Biftekia de bœuf, sauce tomate piquante

- 176** Kebab d'agneau maison
- 179** Spetsofai

184 ΓΛΥΚΑ / GLYKA

- 186** Kourabies
- 187** Melomakarona
- 190** Galaktoboureko
- 197** Loukoumades
- 198** Rizogalo
- 203** Glace au yaourt grec, miel de thym, granola maison
- 204** Abricots rôtis, mousse de yaourt grec
- 207** Foudouki
- 208** Palio moka
- 209** Granité et glace pamplemousse & Otto's Vermouth
- 214** Karidopita
- 217** Mosaïko sokolata
- 218** Tarta portokali

224 ΚΟΚΤΕΙΑ / KOKTEIL

- 226** Athenian sunset
- 226** Kifisia green
- 227** Mastiha mojito
- 228** Paxos peach
- 229** Erimitis elixir
- 230** Citronnade
- 230** Thé glacé





PLAKA

La végétation est beaucoup plus riche qu'on ne le pense à Athènes. Ainsi au détour d'une ruelle...

ΠΙΤΑ PITA

ΠΙΤΑ, Pita. Le mot est dérivé du grec ancien *pēktos*, qui veut dire « solide » ou « coagulé », « grumeaux ». Ce mot est présent dans la quasi-totalité de la Méditerranée orientale et désigne ce pain rond, plus ou moins épais, que l'on garnira ou pas. En Grèce, la pita est devenue un terme générique, que l'on accole à quasiment toutes les préparations à base de pâte. C'est dans ce chapitre que l'on trouve l'une de nos recettes favorites, la *spanakopita*, qui représente parfaitement la Grèce et sa complexité, grâce à sa puissance aromatique enrobée de douceur.

PAIN PITA NATURE

Pour 6 personnes

Repos : 1 h

300 g de farine
5 g de levure de boulanger
1 cuil. à café d'origan en poudre
1 cuil. à café de sucre
14 cl de lait
7 cl d'eau tiède
1 cuil. à café de sel
Huile d'olive, pour la cuisson

MATÉRIEL

Emporte-pièce

Mélangez la farine, le sel, la levure de boulanger, l'origan et le sucre dans un saladier. Ajoutez petit à petit le lait et l'eau tiède en pétrissant. Continuez de pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier.

Laissez lever 30 min dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume. Abaissez-la et étalez-la sur une épaisseur d'environ 5 mm.

À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des cercles de la taille souhaitée (en principe entre 14 et 20 cm). Posez-les sur une plaque huilée et légèrement farinée et couvrez d'un torchon. Laissez pousser encore 30 min environ.

Quand les pitas ont doublé de volume, piquez-les avec une fourchette puis faites-les cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, comme une crêpe !

CONSEIL À déguster chaud avec un peu de tzatziki (p. 38) ou comme base pour un souvlaki.

PAIN PITA À LA FETA

Pour 6 personnes

Repos : 1 h

300 g de farine
5 g de levure de boulanger
1 cuil. à café d'origan en poudre
1 cuil. à café de sucre
14 cl de lait
7 cl d'eau tiède
400 g de feta
1 cuil. à café de sel
Huile d'olive, pour la cuisson

MATÉRIEL

Emporte-pièce
Pinceau

Mélangez la farine, le sel, la levure de boulanger, l'origan et le sucre dans un saladier. Ajoutez petit à petit le lait et l'eau tiède en pétrissant. Continuez de pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier.

Laissez lever 30 min dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume. Abaissez-la et étalez-la sur une épaisseur d'environ 3 mm.

À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des cercles de la taille souhaitée (en principe entre 14 et 20 cm). Posez les pitas sur une plaque huilée et légèrement farinée, émiettez la feta sur le dessus, puis, à l'aide d'un pinceau et d'un peu d'eau, faites le tour de chaque pita. Recouvrez d'une deuxième épaisseur de pâte et soudez délicatement les bords. Couvrez d'un torchon, laissez pousser encore 30 min environ.

Quand les pitas ont doublé de volume, piquez-les avec une fourchette, puis faites-les cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, comme une crêpe !

PAIN PITA À LA TOMATE ET AU PIMENT FUMÉ

Pour 6 personnes

Repos : 1 h

300 g de farine
5 g de levure de boulanger
1 cuil. à café d'origan en poudre
1 cuil. à café de sucre
14 cl de lait
7 cl d'eau tiède
200 g de crème de tomate
5 g de poudre de piment
1 cuil. à café de sel
Huile d'olive, pour la cuisson

MATÉRIEL

Emporte-pièce
Pinceau

Mélangez la farine, le sel, la levure de boulanger, l'origan et le sucre dans un saladier. Ajoutez petit à petit le lait et l'eau tiède en pétrissant. Continuez de pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier.

Laissez lever 30 min dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume. Abaissez-la et étalez-la sur une épaisseur d'environ 3 mm.

À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des cercles de la taille souhaitée (en principe entre 14 et 20 cm). Posez-les sur une plaque huilée et légèrement farinée, tartinez-les de crème de tomate et assaisonnez avec la poudre de piment.

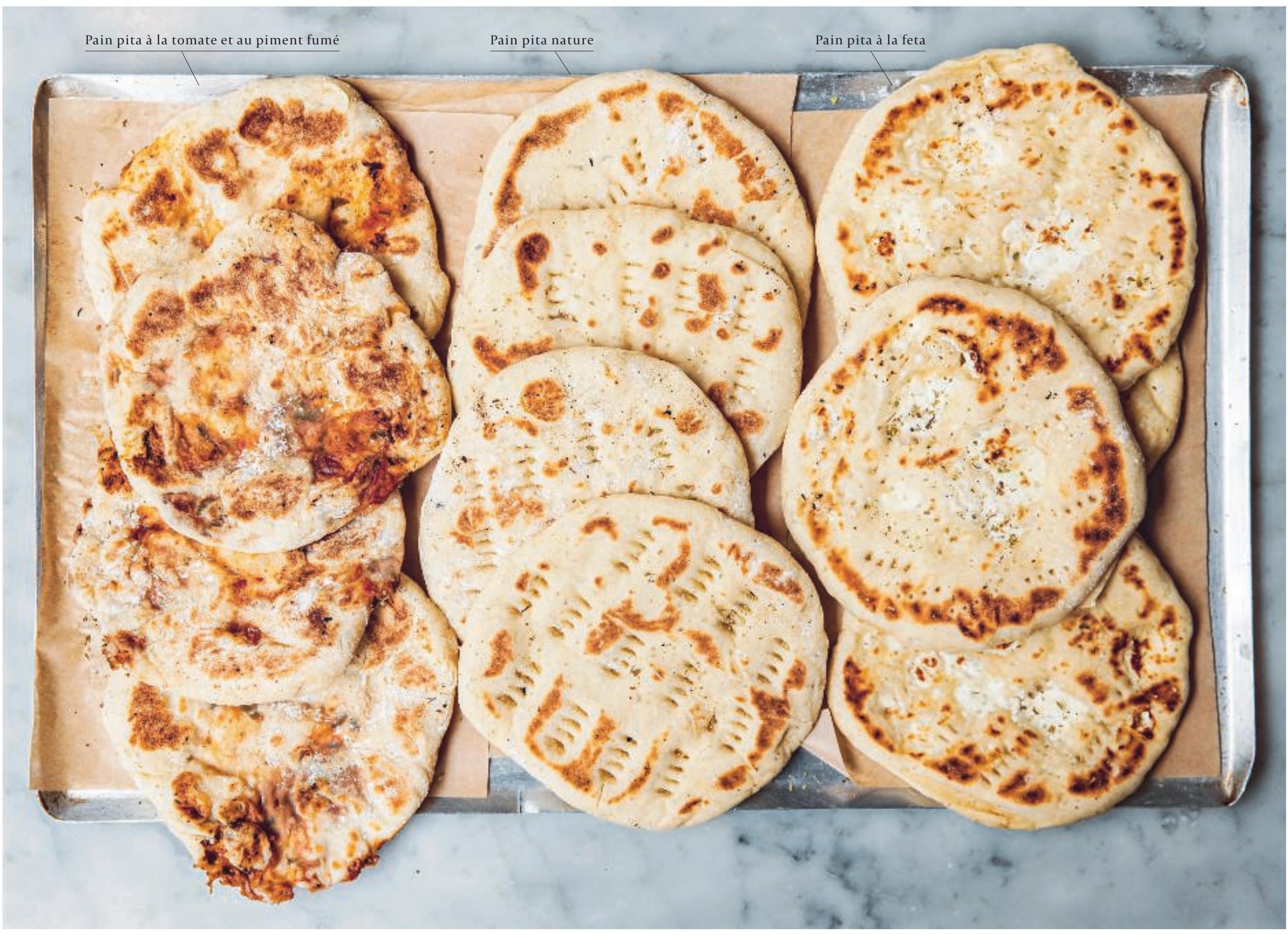
À l'aide d'un pinceau et d'un peu d'eau, faites le tour du bord de chaque pita. Recouvrez d'une deuxième épaisseur de pâte et soudez délicatement les bords. Couvrez d'un torchon, laissez pousser encore 30 min environ.

Quand les pitas ont doublé de volume, piquez-les avec une fourchette puis faites-les cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, comme une crêpe !

Pain pita à la tomate et au piment fumé

Pain pita nature

Pain pita à la feta



KOULOURIA AU SÉSAME

Petits pains ronds traditionnels aux graines de sésame

Pour 6 personnes

- 450 g de farine complète
- 9 g de levure de boulanger sèche
- 2 cuil. à café de sucre
- 6 cl d'huile d'olive
- 25 cl d'eau tiède
- 100 g de graines de sésame blanc
- ½ cuil. à café de sel

MATÉRIEL

- Plaque à pâtisserie
- Toile Silpat® ou tapis de cuisson en silicone

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajoutez l'huile et pétrissez jusqu'à son absorption complète.

Versez l'eau tiède petit à petit jusqu'à son absorption : le mélange doit s'assécher et ne plus coller aux doigts. Saupoudrez d'un peu de farine si nécessaire.

Roulez la pâte entre vos mains, puis déposez-la dans un bol propre et fariné. Couvrez d'un torchon propre et laissez pousser dans un endroit tiède pendant 30 min environ. La pâte doit doubler de volume.

Abaissez la pâte et roulez des pâtons de 40 cm de long et de 2 cm d'épaisseur. Soudez les 2 bords pour créer un rond.

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Trempez les pâtons dans l'eau tiède puis dans les graines de sésame, et déposez-les délicatement sur la plaque du four couverte d'une toile Silpat®. Laissez pousser 15 min environ.

Faites cuire pendant 15 min environ, jusqu'à ce que les koulouria soient dorées.



ANECDOTE

Les koulouria se mangent au petit déjeuner. On les achète dans la rue le matin avec un café, en allant travailler. Ce que j'adore, c'est ce petit goût ni vraiment sucré ni vraiment salé.

TYROPITAKIA

Petits croustillants à la feta



Pour 6 personnes (3 ou 4 pièces par pers.)

POUR LA FARCE

2 œufs entiers + 1 jaune battu
60 g de yaourt grec
500 g de feta émiettée
1 pincée de poivre + 1 pincée de noix muscade

POUR LA PÂTE

60 g de beurre fondu
12 cl d'huile d'olive
500 g de pâte filo

POUR LE DRESSAGE

5 cl d'huile d'olive
1 jaune d'œuf battu, délayé avec un peu d'eau pour la dorure
Miel de thym
Graines de sésame

MATÉRIEL pinceau, lèchefrite papier sulfurisé

Mélangez les œufs battus, le jaune, le yaourt, la feta, le poivre et la muscade dans un bol. Rectifiez la consistance si nécessaire.

Dans un autre bol, mélangez le beurre fondu et l'huile.

Posez le rouleau de pâte filo non déroulé sur le plan de travail et coupez des bandes de 6 cm de large. (Attention, couvrez la pâte filo pour qu'elle ne sèche pas.)

Déroulez les bandes et badigeonnez-les du mélange beurre-huile avec un pinceau. Posez une bande sur le plan de travail. Déposez 1 cuil. à café de farce dans un coin et repliez vers l'autre bord pour former un triangle. Pliez ensuite le triangle sur lui-même sur toute la longueur de la bande. Faites de même avec les autres.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7) et huilez la lèchefrite. Déposez-y les triangles, dorez-les avec le jaune d'œuf délayé et saupoudrez-les de graines de sésame. Enfourez pour 30 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

À la sortie du four, ajoutez le miel en filaments. Servez aussitôt.

SPANAKOPITA

Tourte traditionnelle aux épinards, feta et herbes fraîches

Pour 6 à 8 personnes

Repos : 2 h

POUR LA PÂTE À L'HUILE D'OLIVE

350 g de farine

17 cl d'huile d'olive

15 cl d'eau chaude

1 œuf

1 cuil. à soupe de vinaigre
d'alcool

1 cuil. à café de sel

Poivre

POUR LA FARCE

600 g de pousses
d'épinards lavées

1 botte d'aneth

½ botte de persil

½ botte de coriandre

½ botte de basilic

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

3 œufs extra-frais entiers + 2 jaunes

400 g de feta

Sel, poivre

MATÉRIEL

Pinceau

Lèche-frite

Papier sulfurisé

LA PÂTE À L'HUILE D'OLIVE

Dans un grand saladier, mélangez les liquides (huile et eau), ajoutez l'œuf, le sel, le poivre et le vinaigre. Mélangez le tout au fouet.

Incorporez petit à petit la farine tamisée jusqu'à obtenir une pâte brillante qui ne colle pas. Laissez reposer 2 h au réfrigérateur. Séparez la pâte en deux parts, une légèrement plus grosse que l'autre.

Étalez les deux pâtes finement. Tapissez le fond de la lèche-frite de papier sulfurisé.

LA FARCE

Lavez et essorez les épinards et les herbes, équeutez-les puis émincez-les grossièrement. Déposez-les dans un grand saladier, ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre (attention : veillez à mettre très peu de sel, car les épinards réduisent beaucoup et, de plus, la feta va saler la préparation par la suite). Malaxez le tout à la main, en écrasant et en cassant les fibres. Quand la préparation a diminué de moitié, ajoutez les œufs ainsi que la feta émiettée et mélangez de nouveau.

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

LE DRESSAGE

Garnissez la plus grande en tassant bien, puis couvrez avec le morceau de pâte un peu plus petit. Soudez les bords avec un peu d'eau. Faites quelques incisions sur la pâte pour laisser l'humidité s'échapper.

Enfournez pour 50 min environ.

ANECDOTE

La spanakopita est vraiment un plat cher à mon cœur : c'est sans doute la première chose que j'ai mangée en arrivant en Grèce pour la première fois, le jour où j'ai rencontré ma belle-famille. Angela, ma belle-mère, en avait préparé une. Toutes ces saveurs – l'aneth qui se mêle au poivre, par exemple – m'ont bouleversée à tout jamais. C'est certainement grâce à ce plat que j'ai orienté ma carrière vers ce merveilleux pays...





TYROPSOMO

Pain au fromage

Pour 2 pains (environ 6 personnes)

Repos : 1 h 30

330 g de farine
30 g de levure fraîche de boulanger
8 cl d'eau tiède
1 cuil. à soupe de miel
6 cl d'huile d'olive
10 cl de lait tiède
1 blanc d'œuf
400 g de feta
1 jaune d'œuf
50 g de graines de sésame
1 noix de beurre fondu
Huile
2 g de sel

MATÉRIEL

Plaque
Papier sulfurisé
Pinceau

Dans un saladier, tamisez la farine. Faites un puits. Ajoutez le sel, la levure mélangée avec l'eau tiède, le miel ainsi que l'huile d'olive et commencez à malaxer le tout. Incorporez le lait et le blanc d'œuf petit à petit et continuez à pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique.

Formez une boule, déposez-la dans un saladier propre et huilé. Huilez aussi la pâte sur le dessus. Recouvrez d'un torchon et laissez pousser la pâte dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1 h).

Divisez la pâte en 6 boules identiques, puis étalez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en bandes d'environ 5 cm de largeur, 20 cm de longueur et 3 mm d'épaisseur. Émiettez la feta au centre et refermez en rouleau, en humidifiant la jointure.

Tressez les deux pains avec 3 rouleaux chacun. Déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et de beurre fondu en prenant soin de garder la jointure vers le bas.

Badigeonnez les tresses du reste de beurre fondu et laissez pousser environ 30 min. Les tresses doivent doubler de volume.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Préparez le jaune d'œuf battu avec une goutte d'eau, dorez la tresse et saupoudrez de graines de sésame. Enfournez pour 30 min environ, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Laissez refroidir puis dégustez.

ELIOPSOMO

Pain aux olives

Pour 2 pains (environ 6 personnes)

Repos : 1 h

330 g de farine
25 g de levure fraîche de boulanger
20 cl d'eau tiède
1 cuil. à soupe de miel
6 cl d'huile d'olive
1 blanc d'œuf
200 g de crème d'olives de Kalamata
1 jaune d'œuf
500 g d'olives dénoyautées
Origan séché
Beurre fondu
Huile
1 cuil. à café de sel

MATÉRIEL

Plaque
Papier sulfurisé
Pinceau

Dans un saladier, tamisez la farine. Faites un puits. Ajoutez le sel, la levure mélangée avec un peu d'eau tiède, le miel et l'huile d'olive, et commencez à malaxer le tout. Incorporez le reste d'eau et le blanc d'œuf petit à petit et continuez à pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique.

Formez une boule, déposez-la dans un saladier propre et huilé. Huilez aussi la pâte sur le dessus. Couvrez d'un torchon propre et laissez pousser dans un endroit tiède. Attendez que la pâte double de volume (environ 1 h).

Divisez la pâte en 6 boules identiques, puis étalez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en bandes d'environ 5 cm de largeur, 20 cm de longueur et 3 mm d'épaisseur. Déposez la crème d'olives au centre et refermez en rouleau, en humidifiant la jointure.

Tressez les deux pains avec 3 rouleaux chacun. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et de beurre fondu en prenant soin de garder la jointure vers le bas.

Badigeonnez les tresses du reste de beurre fondu et laissez pousser 30 min environ. Il faut que les tresses doublent de volume.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Préparez le jaune d'œuf battu avec une goutte d'eau, dorez la tresse, disposez les olives dénoyautées et saupoudrez d'origan séché. Enfournez pour 30 min environ, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Laissez refroidir puis dégustez.



Eliopsomo

Tyropsomo





ΜΕΖΕΔΕΣ MEZEDES

Plus que des petits plats à partager pour l'apéritif, ils représentent un art de vivre, un certain goût pour la convivialité et l'amitié. Chaque recette est associée à un souvenir dans notre mémoire. Les fines feuilles de courgettes et d'aubergines frites, on les a mangées dans une taverna sur la plage, à la tombée de la nuit, après une journée de bateau, sur l'île de Paxos, dans le petit village de Logos. À ce moment-là, tout était parfait, la brise légère, le vin et ce plat subtil et délicat.

TZATZIKI

Pour 6 personnes

- 500 g de yaourt grec
- 8 branches d'herbes (persil, menthe, coriandre au choix)
- 2 oignons nouveaux
- 1 petit concombre
- 2 gousses d'ail
- 1 citron jaune (le jus)
- 2 cl d'huile d'olive
- 5 g de sel
- Poivre du moulin

Dans un cul-de-poule, versez le yaourt grec. Lavez et équeutez les herbes. Émincez grossièrement le persil, la coriandre ainsi que la menthe et ajoutez-les au yaourt. Incorporez ensuite les oignons lavés et émincés finement.

Épluchez puis râpez le concombre, conservez uniquement la pulpe et pressez-la dans un torchon propre. Ajoutez la pulpe bien égouttée au yaourt.

Épluchez puis dégermez l'ail, râpez-le finement et incorporez-le également à la préparation.

Versez le jus du citron, puis le sel et l'huile d'olive. Mélangez le tout.

Mettez dans un bol et servez très frais.



VARIANTE AUX OLIVES

Mixez 50 g d'olives de Kalamata dénoyautées jusqu'à obtenir une crème lisse. Incorporez cette crème en dernier dans la recette du tzatziki.

VARIANTE À LA FETA

Au début de la préparation, ajoutez 100 g de feta émiettée au yaourt et mélangez bien au fouet. Ajoutez le reste des ingrédients comme dans la version originale.

VARIANTE AU PIMENT

Rectifiez l'assaisonnement final avec un peu de piment fumé en poudre. Ajoutez-en selon votre goût mais gardez en tête que la puissance va évoluer dans le temps...

À PROPOS DU TZATZIKI

La base de sauce grecque par définition. Elle fonctionne avec tous les plats, et plus particulièrement avec la viande grillée et un filet de jus de citron. C'est l'accord parfait.



TARAMA BLANC AUX ŒUFS DE CABILLAUD FUMÉS DE CABILLAUD FUMÉS

Pour 4 personnes

200 g d'œufs de cabillaud fumés
 50 g de blanc de pain de mie séché
 1 citron jaune (le jus)
 15 cl d'huile d'olive
 Sel, poivre du moulin

MATÉRIEL

Blender

Émiettez le pain de mie préalablement séché. Mixez ensuite finement avec les œufs de cabillaud et la moitié du jus de citron.

Transférez dans un saladier et montez délicatement le mélange à l'huile d'olive avec un fouet. Assaisonnez, puis ajoutez le reste de jus de citron. Dégustez bien frais.

CAVIAR D'AUBERGINES

Pour 6 personnes

3 aubergines de taille moyenne
 2 gousses d'ail
 40 g de tahina
 1 citron jaune (le jus)
 Huile d'olive
 Sel, poivre, piment fumé
 Pitas grillées (pour servir)

MATÉRIEL

Four avec gril

Piquez les aubergines à la fourchette et faites-les brûler sous le gril du four (chaleur maximale) pendant 30 min environ, en fonction de sa puissance. Retournez-les régulièrement pour qu'elles brûlent de manière homogène.

Lorsqu'elles sont bien cuites (la peau doit être noire et croustillante), coupez-les en deux et récupérez la pulpe. Conservez quelques morceaux bien crispy pour les utiliser comme chips.

Hachez la peau, hachez l'ail et mélangez le tout avec la pulpe des aubergines. Ajoutez le tahina, le sel, le poivre, le piment, le jus de citron et l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement.

Décorez avec les chips d'aubergine réservées et dégustez avec une pita grillée (p. 16).

HOUMOUS DE BETTERAVE

Pour 4 personnes

1 betterave de taille moyenne, cuite
 250 g de pois chiches égouttés
 1 gousse d'ail
 1 citron jaune (le jus)
 1 cuil. à soupe de tahina
 ½ botte de coriandre
 Huile d'olive
 Sel, poivre du moulin

MATÉRIEL

Blender

Pelez la betterave et coupez-la en morceaux.

Mettez tous les ingrédients dans la cuve du blender et mixez. Ajoutez si besoin de l'huile d'olive pour obtenir une texture plus lisse. Conservez au réfrigérateur.

POULPE GRILLÉ ET FAVA ACIDULÉE

Pour 8 personnes

À préparer la veille

POUR LE POULPE GRILLÉ

1,2 kg de poulpe cru ou 600 g de tentacules de poulpe cuit

1 bouquet garni

1 oignon

1 tomate

1 citron jaune bio (jus et zeste)

Huile d'olive

Sel

POUR LA FAVA ACIDULÉE

500 g de pois cassés

Huile d'olive

1 citron jaune (le jus)

Aneth frais

Sel, poivre

MATÉRIEL

Blender

Rondeau ou sauteuse

Zesteur ou râpe fine

LE POULPE

Lavez le poulpe, séchez-le et mettez-le au congélateur une nuit.

Le lendemain, mettez-le dans un grand rondou ou une sauteuse avec le bouquet garni, l'oignon et la tomate coupée en quatre.

Couvrez d'eau froide et lancez la cuisson à feu doux. Lorsque l'eau bout, écumez et laissez cuire 2 h à petits frémissements.

Retirez la casserole du feu et laissez le poulpe refroidir dans son eau à température ambiante. Lorsqu'il est froid, transférez-le sur un torchon propre. Coupez les tentacules et faites-les griller à la plancha avec de l'huile d'olive. Assaisonnez légèrement et ajoutez le jus de citron et le zeste à la dernière minute.

LA FAVA

Faites cuire les pois cassés dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient fondants, mixez avec un peu d'huile d'olive et d'eau de cuisson jusqu'à l'obtention d'une purée très lisse.

Assaisonnez avec le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Ciselez l'aneth et incorporez-le à la fava, en réservant une pincée. Servez le poulpe avec la fava décorée d'aneth ciselé.





MONASTIRAKI

À Monastiraki, c'est le cœur de la ville antique. En contrebas de l'Acropole, on découvre une architecture tout à fait différente. Il y a comme un air de vacances. C'est un plaisir de se promener ici le matin, avant l'agitation, quand il fait encore frais.

LE SITE DE L'ACROPOLE

Berceau de la démocratie, de la philosophie, mais aussi du théâtre, de la poésie... L'Acropole domine Athènes de sa superbe, qu'elle dévoile encore un peu plus une fois la nuit tombée.



POUTARGUE SUR PAIN TOASTÉ

Pour 6 personnes

- 1 pavé de poutargue d'environ 200 g
- 6 belles tranches de pain de campagne
- 20 cl d'une très bonne huile d'olive
- 1 citron jaune bio (le zeste)
- Fleur de sel

MATÉRIEL

- Zesteur ou râpe fine

Coupez une première tranche de poutargue puis, à l'aide d'un petit couteau, épluchez-la pour ôter la cire, en procédant comme si vous retiriez la peau d'un saucisson. Elle devrait venir facilement.

Détaillez le pavé de poutargue en tranches fines d'environ 1 mm d'épaisseur.

À la dernière minute, faites griller le pain.

Versez sur chaque tranche de pain un trait d'huile d'olive, les tranches de poutargue, quelques grains de fleur de sel puis des zestes de citron.

Dégustez aussitôt.

ZOOM SUR LA POUTARGUE

La poutargue, ou bottarga, est considérée comme le caviar de la Méditerranée. Elle est produite exclusivement à partir de poche d'œufs de mulot, reconnus pour leur grande qualité. Sa préparation est le fruit d'une salaison équilibrée, sans conservateur. La poutargue est ensuite enveloppée dans de la cire d'abeille. Elle possède une sublime délicatesse, avec une belle longueur en bouche. Comme tous les produits exceptionnels, elle révèle tous ses arômes et sa finesse dans les préparations les plus simples : risotto, salade de pâtes ou sur un simple toast !



KALAMARAKI ET MAYONNAISE AU PIMENT FUMÉ

Pour 4 personnes

POUR LES ENCORNETS FRITS

- 500 g de petits encornets
- 80 g de farine
- 20 g de Maïzena®
- 2 beaux quartiers de citron vert, pour servir
- Huile de friture
- 1 pincée de sel

POUR LA MAYONNAISE

- 1 cuil. à café de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl d'huile de pépins de raisin
- 10 cl d'huile d'olive
- ½ citron jaune (le jus)
- 1 pincée de piment fumé en poudre (selon le goût)
- 1 pincée de sel fin

MATÉRIEL

- Friteuse

LA MAYONNAISE

Dans un premier temps, réalisez la mayonnaise. Mettez la moutarde ainsi que le jaune d'œuf dans un saladier. Ajoutez le sel, puis, à l'aide d'un fouet, commencez l'émulsion en réalisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Incorporez les huiles en filet. La mayonnaise doit être bien brillante. Une fois qu'elle est stable, ajoutez le jus de citron et le piment. Mélangez bien et conservez au frais.

Astuce : il faut toujours saler la mayonnaise au début de l'opération et non à la fin, sinon des petits points blancs apparaîtront.

LES ENCORNETS

Une fois les encornets triés et nettoyés, épongez-les sur du papier absorbant.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou dans une casserole. La température idéale pour les fritures est 180 °C. Préparez le mélange farine, Maïzena® et sel. Roulez les encornets dans ce mélange et plongez-les aussitôt dans l'huile chaude.

L'huile doit être à la bonne température, car c'est une cuisson très rapide. Retirez les encornets dès qu'ils prennent une jolie coloration. Épongez-les sur du papier absorbant et salez légèrement.

Servez aussitôt avec 1 ou 2 quartiers de citron vert et la mayonnaise dans un petit récipient.



TOMATOKEFTEDES

Beignets traditionnels tomate et feta

Pour 4 personnes

500 g de tomates datterino
½ botte de menthe
125 g de feta
2 œufs
400 g de farine
1 citron jaune (le jus, pour servir)
40 cl d'huile d'olive,
pour la cuisson
Sel, poivre

Lavez puis coupez les tomates en quatre. Ciselez finement la menthe, émiettez la feta. Mélangez la feta et la menthe (réservez-en un peu pour la finition). Incorporez les oeufs et assaisonnez.

Mélangez à la main avec les tomates jusqu'à obtenir une préparation homogène. Incorporez ensuite la farine et terminez de mélanger à la main.

Une fois que l'appareil à beignets est préparé, utilisez-le sans tarder.

Faites chauffer un bon fond d'huile d'olive (environ 2 cm) dans une casserole.

À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des boules et plongez-les dans l'huile chaude. Une fois qu'elles sont bien colorées, retournez-les et terminez la cuisson. Épongez sur du papier absorbant et salez légèrement. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.

Pressez le citron sur les beignets juste avant de les servir.

Accompagnez de tzatziki (p. 38) et saupoudrez de menthe fraîche.

KOLOKITHOKEFTEDES

Beignets traditionnels courgette et feta

Pour 4 personnes

2 courgettes
½ botte de coriandre
½ botte de persil
125 g de feta
2 œufs
300 g de farine
1 citron jaune (le jus, pour servir)
40 cl d'huile d'olive
pour la cuisson
Sel, poivre

Lavez et râpez les courgettes en conservant la peau, puis ajoutez les herbes fraîches ciselées finement, la feta émiettée, les œufs, du sel et du poivre. Mélangez le tout à la main jusqu'à obtenir une préparation homogène. Incorporez ensuite la farine et terminez de mélanger à la main.

Une fois que l'appareil à beignets est préparé, utilisez-le sans tarder.

Faites chauffer un bon fond d'huile d'olive (environ 2 cm) dans une casserole.

À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des boules et plongez-les dans l'huile chaude. Une fois qu'elles sont bien colorées, retournez-les et terminez la cuisson. Épongez sur du papier absorbant et salez légèrement. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.

Pressez le citron sur les beignets juste avant de les servir.

Saupoudrez d'herbes fraîches et accompagnez de tzatziki (p. 38).

NOTE

Les beignets sont très présents dans la cuisine grecque. Ils peuvent s'adapter à tous les légumes et donc à toutes les saisons.



Kolokithokeftedes

Tomatokeftedes



SPANAKOKEFTEDES

Beignets traditionnels épinards et feta

Pour 4 personnes

300 g de pousses d'épinards
125 g de feta
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
½ botte d'aneth
½ botte de coriandre
½ botte de persil
2 œufs
300 g de farine
1 citron jaune (le jus, pour servir)
40 cl d'huile d'olive,
pour la cuisson
Sel, poivre

Lavez les pousses d'épinards puis faites-les tomber dans la sauteuse avec l'huile d'olive et la gousse d'ail. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ajoutez les herbes fraîches ciselées finement, la feta émiettée, les œufs et l'assaisonnement. Réservez un peu d'herbes fraîches pour le service. Mélangez le tout à la main jusqu'à obtenir une préparation homogène. Incorporez ensuite la farine et terminez de mélanger à la main.

Une fois que l'appareil à beignets est préparé, utilisez-le sans tarder.

Faites chauffer un bon fond d'huile d'olive (environ 2 cm) dans une casserole.

À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des boules et plongez-les dans l'huile chaude. Une fois qu'elles sont bien colorées, retournez-les et terminez la cuisson. Épongez sur du papier absorbant et salez légèrement. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.

Servez aussitôt en assaisonnant avec un bon jus de citron à la dernière minute.

Accompagnez de tzatziki (p. 38) et saupoudrez d'herbes fraîches.

KITRINOKEFTEDES

Beignets traditionnels potiron et feta

Pour 4 personnes

500 g de butternut
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 branches de menthe
125 g de feta
2 œufs
250 g de farine
1 citron jaune (le jus, pour servir)
40 cl d'huile d'olive,
pour la cuisson
Sel, poivre

Lavez puis coupez le butternut en cubes de 2 cm de côté, mettez-les à cuire sur une plaque allant au four avec un peu d'huile d'olive et de sel. Une fois le butternut devenu fondant, retirez du feu.

Mélangez avec la menthe ciselée finement, la feta émiettée, les œufs, le poivre et le sel. Malaxez le tout à la main jusqu'à obtenir une préparation homogène. Incorporez ensuite la farine et terminez de mélanger à la main.

Une fois que l'appareil à beignets est préparé, utilisez-le sans tarder.

Faites chauffer un bon fond d'huile d'olive (environ 1 cm) dans une casserole.

À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des boules et plongez-les dans l'huile chaude. Une fois qu'elles sont bien colorées, retournez-les et terminez la cuisson. Épongez sur du papier absorbant et salez légèrement.

Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.

Servez aussitôt en pressant un bon jus de citron à la dernière minute.

Saupoudrez d'herbes fraîches et accompagnez de tzatziki (p. 38).



Spanakokeftedes

Kitrinokeftedes

TRANCHE DE FETA, MIEL ET ORIGAN



Pour 4 personnes

- 400 g d'une belle feta AOP Lemnos
- 30 g de noix (fraîches de préférence)
- Pain de campagne
- 1 grappe de raisin
- Huile d'olive vierge extra
- Miel de thym grec
- Quelques branches d'origan frais
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Il n'y a pas vraiment de recette, ici il s'agit surtout d'avoir de bons produits !

Coupez 4 belles tranches de feta.

Concassez grossièrement les noix et faites-les légèrement torrifier au four à 160 °C (th. 5-6), pas plus de 10 min.

Coupez de belles tranches de pain de campagne, huilez-les légèrement et faites-les dorer dans une poêle chaude. Assaisonnez de fleur de sel en fin de cuisson.

Disposez la feta, la grappe de raisin, le pain toasté et quelques noix dans l'assiette et assaisonnez avec un peu de miel, d'origan frais et d'un tour de moulin à poivre.

NOTE

La feta AOP Lemnos vient de l'île volcanique de Lemnos. Elle est préparée selon la recette traditionnelle, à partir de lait de brebis locales uniquement. La flore de l'île et le microclimat, influencés par la brise de la mer, donnent une saveur puissante au lait. Cette feta est délicieuse.

FETA PSITY

Feta rôtie au four

Pour 4 personnes

- 4 tranches de feta de 100 g chacune
- 100 g de tomates cerise
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- Huile d'olive vierge extra
- Quelques branches d'origan frais ou séché
- Quelques pincées d'herbes fraîches ciselées (persil, coriandre, menthe...)
- Poivre du moulin
- Pita grillée, pour accompagner

MATÉRIEL

- Cassolettes ou caquelon

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Découpez des tranches de feta. Lavez et coupez les tomates cerise en deux. Épluchez et émincez le poivron et l'oignon rouge.

Déposez les tranches de feta dans un plat allant au four (cassolette, caquelon), puis ajoutez les légumes découpés. Assaisonnez avec l'huile d'olive et ajoutez l'origan.

Enfournez pour 10 min de cuisson.

À la sortie du four, parsemez le plat d'herbes fraîches et ajoutez un tour de moulin à poivre. Servez chaud avec de la pita grillée (p. 16).

NOTE

La feta cuite nous fait découvrir ce fromage sous un tout nouveau jour, et c'est une vraie révélation. C'est une recette très simple mais tellement savoureuse !







FINES FEUILLES DE COURGETTES ET D'AUBERGINES FRITES

Pour 4 personnes

500 g de courgettes fermes vertes ou jaunes

500 g d'aubergines fermes

100 g de farine

100 g de Maïzena®

1 citron

Huile de friture

Sel

MATÉRIEL

Mandoline

Friteuse



Mettez la friteuse à chauffer à 170 °C (th. 5-6).

Lavez et essuyez bien les légumes, puis passez-les à la mandoline pour obtenir de fines lamelles d'environ 1 mm d'épaisseur.

Dans un plat à bords hauts, mélangez la farine, la Maïzena® et 2 belles pincées de sel. Déposez les tranches de légumes dans ce mélange et roulez-les jusqu'à qu'elles soient bien farinées puis tapotez pour enlever l'excédent.

Mettez à frire quelques lamelles de légumes, laissez cuire tant qu'il y a des petites bulles. Égouttez et épongez sur du papier absorbant. Assaisonnez légèrement et disposez sur une assiette avec un quartier de citron. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire. Dégustez aussitôt.

FRITES DE HALLOUMI ET SAUCE TOMATE PIQUANTE

Pour à 6 personnes

POUR LES FRITES DE HALLOUMI

3 blocs de halloumi de 125 g chacun

150 g de farine

3 œufs

150 g de chapelure

1 l d'huile de friture

6 quartiers de citron jaune, pour servir

POUR LA SAUCE TOMATE

500 g de tomates concassées, en boîte

1 oignon blanc

1 gousse d'ail

1 cuil. à soupe rase de sucre cassonade

1 poivron rouge

1 cuil. à café de concentré de tomates

10 gouttes de Tabasco®

1 pincée de piment fumé

1 cuil. à café d'origan séché

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

MATÉRIEL

Friteuse

LES FRITES DE HALLOUMI

Détaillez les pavés de halloumi en frites (environ 10 par pavé).

Préparez ensuite la panure : dans un bol, versez la farine, dans un autre les œufs battus, et dans le dernier la chapelure.

Trempez les frites de halloumi dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la chapelure. Conservez au frais.

LA SAUCE TOMATE

Émincez et dégermez l'oignon et l'ail. Ciselez-les finement et mettez-les à fondre dans l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez le sucre et une pincée de sel, puis le poivron épluché et taillé en brunoise. Ajoutez le concentré de tomates et l'origan. Laissez tomber les tomates concassées puis mouillez avec le jus de la boîte. Laissez cuire tout doucement en remuant régulièrement.

Une fois que la sauce est « confite », goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec le Tabasco® et le piment. Salez et poivrez.

Dans une petite friteuse ou dans une casserole, faites chauffer l'huile à 170 °C (th. 5-6). Plongez-y les frites, jusqu'à obtenir une belle coloration. Égouttez sur du papier absorbant, servez aussitôt avec une belle cuillerée de sauce encore chaude et un quartier de citron.



NOTE

Le halloumi est un fromage de l'île de Chypre. Il est composé de lait de chèvre et de brebis et il se mange uniquement grillé. L'astuce est de le citronner en fin de cuisson pour contrebalancer le côté gras.



ΜΕΤΡΟΠΟΛ
ΚΑΦΕ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

ΣΑΛΑΤΑ SALATA

En Grèce, le soleil est si généreux qu'il a offert à son peuple l'or vert. Tout le sud du pays vit au rythme ancestral de ses oliviers, un trésor. Kalamata, dans le Péloponnèse, en est en quelque sorte la capitale. En novembre, quand commence la cueillette, toute la cité embaume de ce terroir miraculeux, produit de la roche et de la brise marine. On comprend alors pourquoi nous n'utilisons que de l'huile d'olive, pur jus de fruits naturel et sans aucun conservateur.

SALADE HORIATIKI

Salade grecque

Pour 4 personnes

POUR LA SALADE

- 300 g de feta
- 500 g de tomates datterino
- 1 poivron jaune
- 200 g de concombre
- 100 g d'oignon rouge
- Quelques branches d'origan frais
- 3 branches de basilic
- 70 g d'olives de Kalamata dénoyautées

POUR LA VINAIGRETTE

- 4 cl de jus de citron
- 1 cl de balsamique blanc
- 12 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- Poivre du moulin

Lavez les légumes, épluchez le poivron, le concombre et l'oignon. Coupez les tomates en deux, taillez le poivron et le concombre en grosse brunoise, ciselez finement l'oignon. Émincez les feuilles d'origan et de basilic. Mélangez le tout dans un grand plat, ajoutez les olives dénoyautées.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Assaisonnez la salade et parsemez de feta émiettée.



SALADE KARPOUZI

Pour 8 personnes

Repos : 3 h minimum

250 g de feta
1 melon charentais
½ melon jaune
¼ de pastèque bien rouge
Huile d'olive vierge extra
3 feuilles de menthe + quelques
petites feuilles pour décorer

MATÉRIEL

Zesteur ou râpe fine

Mettez la feta au congélateur au moins 3 h avant de commencer la recette.

Lavez et pelez les melons et la pastèque. Détaillez-les en brunoise. Mélangez uniformément le tout. Assaisonnez légèrement avec de l'huile d'olive et les feuilles de menthe ciselées finement.

Dressez en assiette individuelle ou dans un grand plat et râpez la feta congelée jusqu'à obtenir une couche épaisse d'environ 5 mm. Ajoutez un filet d'huile d'olive et les feuilles de menthe pour décorer.

Dégustez aussitôt.



SALADE DAKOS D'ÉTÉ

Pour 4 personnes

POUR LA SALADE

- 1 kg de tomates bien mûres
- 250 g de feta
- 200 g de biscottes dakos
- 90 g d'olives dénoyautées + 10 g pour décorer
- 60 g de câpres à l'huile + 10 g pour décorer
- 60 g d'oignons rouges
- ½ botte de menthe + quelques feuilles pour décorer
- Feuilles de câpres (facultatif)
- 4 g de sel fin

POUR LA SAUCE AU CITRON

- 3 cl de jus de citron
- 7 cl d'huile d'olive
- 3 g de sel

MATÉRIEL

- Râpe à gros trous

LA SALADE

Lavez et équeutez les tomates. Râpez-en la moitié et coupez l'autre moitié en grosse brunoise. Ajoutez à ce mélange les olives dénoyautées coupées en deux, les câpres entières, les oignons rouges ciselés, la menthe ciselée et le sel.

LA SAUCE AU CITRON

Préparez la sauce en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. Assaisonnez la salade à votre convenance. Remuez bien.

LE DRESSAGE

Dans une assiette plate, disposez les biscottes, puis déposez à l'aide d'une cuillère le mélange de légumes en mettant un peu du jus de la préparation.

Émiettez généreusement la feta et ajoutez quelques câpres (si vous avez aussi des feuilles de câpres, ajoutez-les, c'est délicieux). Terminez par un bon trait de sauce au citron sur le dessus et décorez de quelques feuilles de menthe.

CONSEIL

C'est vraiment la salade des vacances sur les îles grecques par excellence! Choisissez les tomates les plus mûres possibles pour la réaliser.





SALADE DAKOS D'AUTOMNE

Pour 4 personnes

Repos : 1 nuit

POUR LA SALADE

250 g de feta

200 g de biscottes dakos

600 g de betteraves crues
ou cuites

200 g de figues de Solliès
bien mûres

1 botte d'oignons nouveaux

POUR LES PICKLES D'OIGNON ROUGE

100 g d'oignon rouge

10 cl de vin blanc

Sel fin, poivre du moulin

POUR LA VINAIGRETTE

3 cl de vinaigre balsamique
au petimezi

7 cl d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de miel

Sel fin, poivre du moulin

LA SALADE

Faites cuire les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Laissez-les refroidir, puis coupez-les en dés de 1 cm de côté. Lavez et coupez les figues en petits quartiers. Épluchez, lavez puis faites griller les oignons nouveaux coupés en quartiers avec leurs fanes.

LES PICKLES D'OIGNON ROUGE

Épluchez et émincez en pétales très fins les oignons rouges puis faites-les bouillir quelques minutes avec le vin blanc dans une petite casserole. Oubliez-les toute une nuit avec un couvercle (hors du feu), sur le côté du fourneau.

Cassez les biscottes et émiettez la feta.

LA VINAIGRETTE

Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le miel, le poivre et le sel.

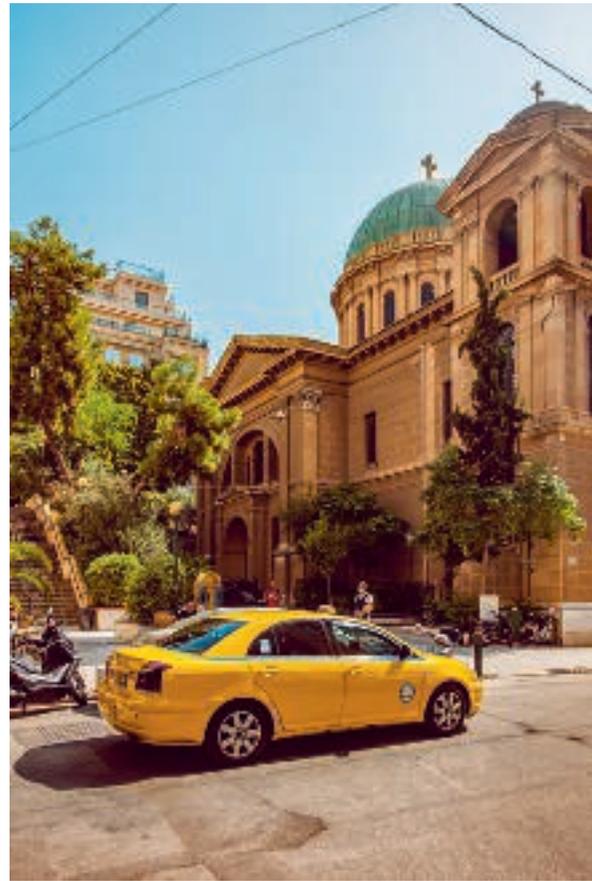
LE DRESSAGE

Assaisonnez tous les ingrédients, puis assemblez-les délicatement dans l'assiette. Dressez le plat en mettant en valeur les figues, et les différentes couleurs.

Ajoutez un bon trait de vinaigrette sur le dessus, et quelques feuilles de menthe.

ANECDOTE

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les Grecs mangent beaucoup de betteraves, il est très commun de les manger en salade !



SALADE DE CHOU-FLEUR RÔTI, QUINOA NOIR, GALOMIZITHRA

Pour 6 personnes

POUR LA SALADE

500 g de quinoa noir
3 citrons bio (jus et zestes)
1 concombre
Pickles d'oignon rouge
(page ci-contre)
1 botte de menthe
1 botte de persil
1 botte de coriandre
Huile d'olive
Sel
200 g de galomizithra

POUR LA CUISSON DES CHOUX-FLEURS

2 choux-fleurs
Beurre en pommade
Sumac séché
Origan séché
Huile d'olive
Fleur de sel

POUR LA VINAIGRETTE

15 cl de jus de citron
45 cl d'huile olive
10 g de sel fin

LA SALADE

Rincez et faites cuire le quinoa, laissez-le refroidir puis assaisonnez-le avec le sel, l'huile d'olive, le jus de citron, le concombre taillé en fine brunoise, les pickles d'oignon rouge et les herbes ciselés finement.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

LA CUISSON DES CHOUX-FLEURS

Préchauffez votre four à 170 °C (th. 5-6).

Mettez les choux-fleurs dans un plat qui va au four. Nappez-le d'une couche épaisse de beurre en pommade et saupoudrez de sumac et d'origan. Enfourez pour 25 min environ, jusqu'à obtenir une belle coloration, puis couvrez avec du papier aluminium pour terminer la cuisson pendant encore 20 min. Le chou-fleur doit être fondant sous la pointe du couteau. Réservez.

LA VINAIGRETTE

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Au moment de servir, assaisonnez le chou-fleur tiède et le quinoa avec la vinaigrette.

LE DRESSAGE

Dans une belle assiette de service, dressez quelques cuillerées de quinoa, ajoutez les sommités de chou-fleur confit pour reformer une jolie boule. Terminez par le galomizithra émietté et ajoutez des pickles d'oignon rouge selon vos préférences.

BROCOLIS GRILLÉS, YAOURT GREC AU SUMAC CITRONNÉ

Pour 4 personnes

Repos des pickles : 2 h à 1 nuit

POUR LES LÉGUMES ET LE DRESSAGE

2 brocolis
1 botte de radis
½ concombre
1 grenade
¼ botte de coriandre
¼ de botte de menthe
Sumac
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

POUR LES PICKLES D'OIGNON ROUGE

1 oignon rouge
2 cl de vin blanc ordinaire

POUR LA SAUCE AU YAOURT GREC

200 g de tzatziki (p. 38),
pour la base de la sauce
5 cl d'eau
2 cl de jus de citron
2 cl d'huile d'olive

POUR LA VINAIGRETTE AU CITRON

22 cl d'huile d'olive
4 cl de jus de citron
Sel, poivre du moulin

MATÉRIEL

Mandoline

LES PICKLES D'OIGNON

Découpez l'oignon très finement en pétales, faites bouillir le vin blanc dans une casserole, jetez-y les pétales d'oignon et laissez reposer hors du feu et à couvert au minimum 2 h (le mieux étant de les oublier une nuit).

LA SAUCE

Mélangez le tzatziki avec l'eau, le jus de citron et l'huile d'olive. Conservez au réfrigérateur.

LES LÉGUMES

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Lavez les légumes. Coupez les brocolis en deux dans la hauteur et faites-les griller sur la face plate avec de l'huile d'olive, sur une plancha ou dans une poêle. Quand ils sont bien colorés, retournez-les, assaisonnez-les et disposez-les sur une plaque à rôtir. Recouvrez d'une feuille d'aluminium. Enfourez pour 25 min environ. La pointe d'un couteau doit s'enfoncer facilement dans le cœur.

Pendant ce temps, équeutez les radis. Passez-les à la mandoline, ainsi que le concombre et mettez-les dans l'eau glacée. Égrenez la grenade. Ciselez les herbes.

LA VINAIGRETTE AU CITRON

Mélangez vigoureusement à la fourchette tous les ingrédients.

LE DRESSAGE

Dressez la sauce au fond de l'assiette, saupoudrez de sumac. Déposez les brocolis grillés tièdes. Assaisonnez les légumes croquants avec la vinaigrette au citron, disposez-les harmonieusement dans l'assiette puis parsemez d'herbes et de grains de grenade.

Salade de chou-fleur rôti,
quinoa noir, galomizithra

Brocolis grillés,
yaourt grec au
sumac citronné



SALADE DE THON SNACKÉ

Pour 8 personnes

Repos : 2 h à 1 nuit

POUR LA SALADE

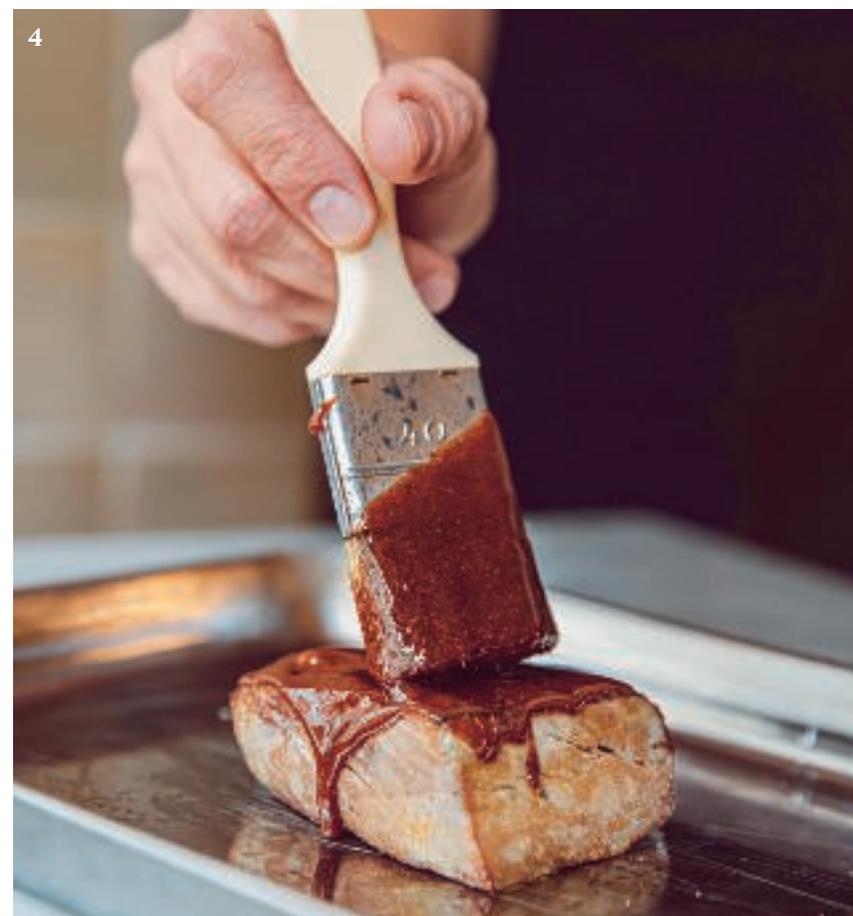
320 g de filet de thon rouge
500 g de haricots verts extra-fins
6 figues de Solliès bien mûres
80 g d'amandes entières
Pickles d'oignon rouge (p. 89)

POUR LE LAQUAGE

50 g de miel de thym
5 cl de petimezi

POUR LA VINAIGRETTE BALSAMIQUE

5 cl de vinaigre balsamique au petimezi
+ 1 trait pour la finition
30 cl d'huile d'olive
Fleur de sel, poivre du moulin



LE LAQUAGE

Dans une casserole, versez le miel, le petimezi et portez à ébullition jusqu'à ce que la consistance soit sirupeuse.

Détaillez le thon en pavés de 80 g environ et faites-les griller dans une poêle chaude quelques secondes sur chaque face puis nappez-les de laquage. Saupoudrez les pavés de sésame et taillez-les en tranches.

Assaisonnez les haricots verts, les figues et les amandes avec la vinaigrette balsamique. (Photos 2 à 8)

LE DRESSAGE

Dressez le tout harmonieusement sur une assiette. Terminez avec de la fleur de sel, du poivre et une goutte de vinaigre au petimezi. (Photo 9)

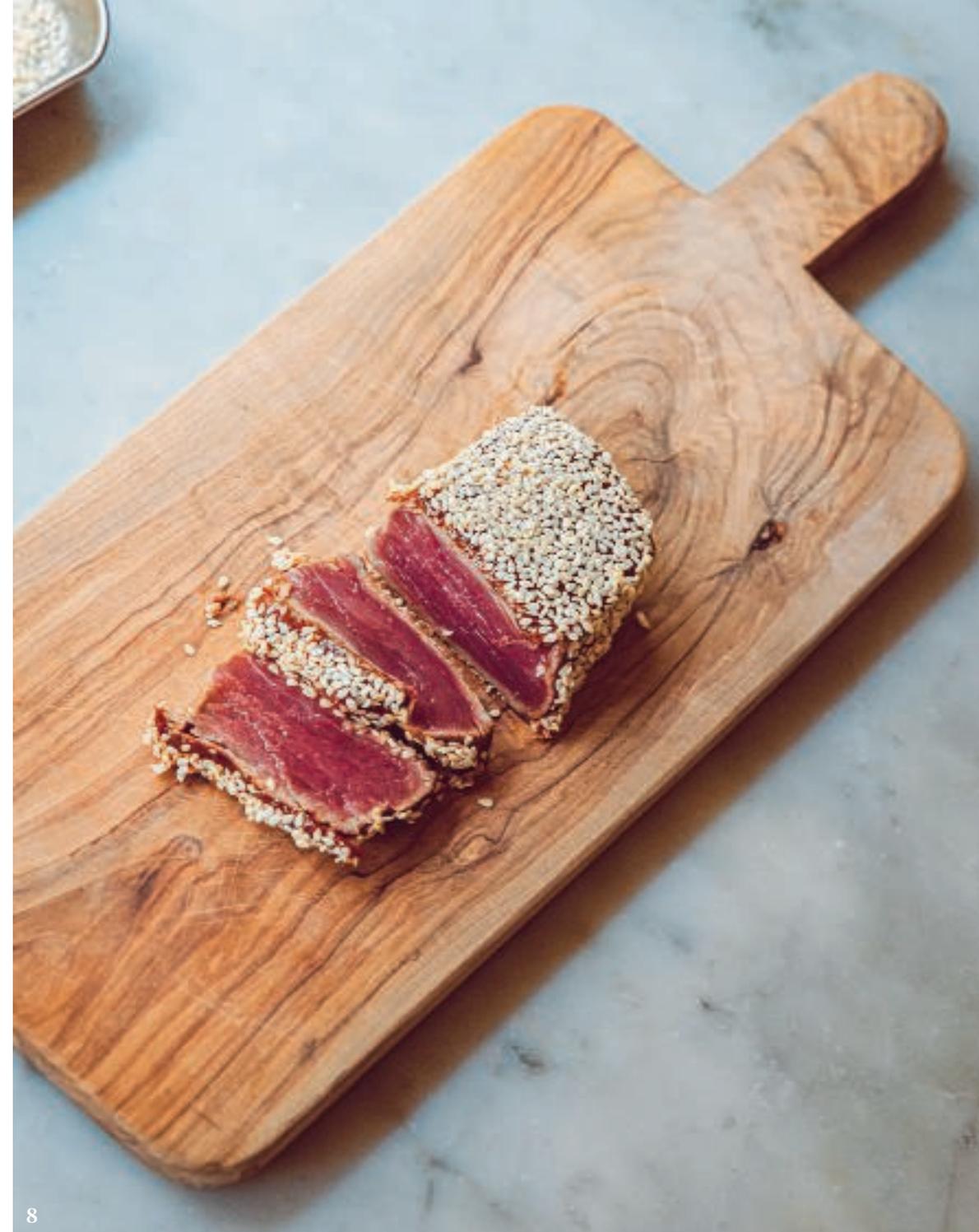
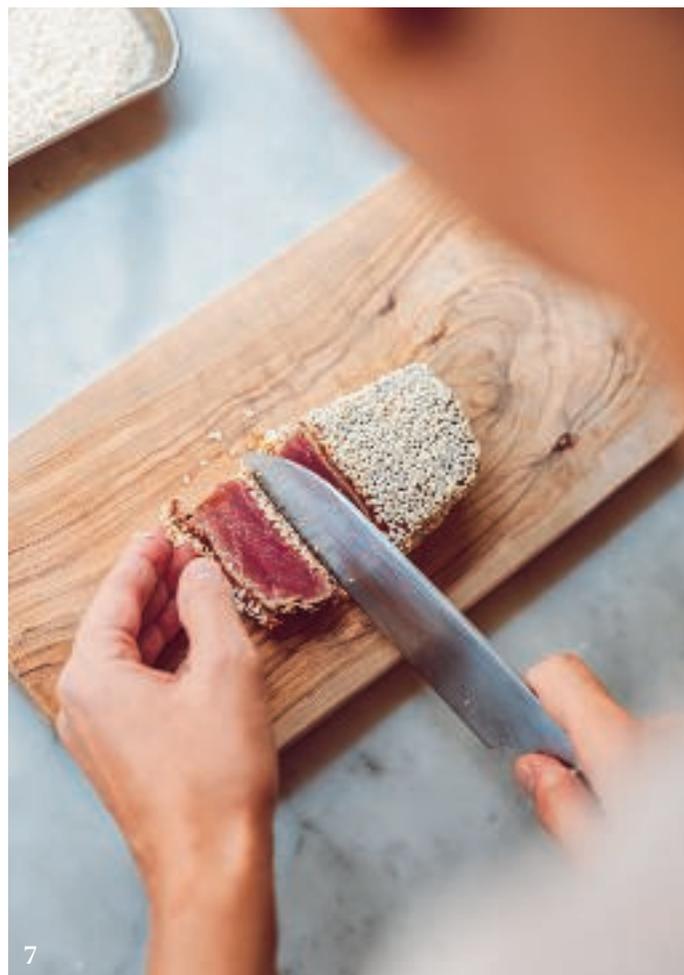
LA SALADE

Lavez et équeutez les haricots verts, blanchissez-les dans une grande casserole d'eau salée. Ils doivent rester légèrement croquants. Plongez-les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson puis conservez-les à température ambiante sur un linge propre.

Taillez les figues en quartiers. Réservez.

Concassez grossièrement les amandes et faites-les torréfier. Réservez. (Photo 1)

SALADE DE THON SNACKÉ



NOTE

Le petimezi est une m\u00e9lasse de raisin.
En d'autres termes, un sirop \u00e9pais de raisin.
C'est un d\u00e9licieux condiment.







ΛΑΧΑΝΙΚΑ LACHANIKΑ

S'il y a un pays où l'on peut devenir végétarien sans ressentir aucune privation, c'est bien la Grèce. Tous les légumes sont délicieux. Et l'une des choses qu'on a découvertes là-bas, c'est la cuisson douce au four. Choisissez simplement de beaux légumes de saison, cette recette fonctionne avec toutes les sortes. Découpez-les grossièrement, déposez-les dans la plaque du four avec de l'huile d'olive, des oignons frais, un peu d'ail et de l'origan. Laissez rôtir tout doucement. À la sortie du four, ajoutez un simple filet de jus de citron, et dégustez avec une tranche de feta froide. On peut manger ça chaque jour. Food is medicine !

ŒUFS KAYANAS À LA TOMATE

Pour 6 personnes

12 œufs extra-frais
½ botte de persil
Fleur de sel, poivre du moulin

POUR LA SAUCE TOMATE

1 oignon blanc
1 gousse d'ail
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe rase de sucre
cassonade
1 poivron rouge
1 cuil. à café de concentré
de tomates
1 cuil. à café d'origan séché
500 g de tomates concassées,
en boîte
1 pincée de sel
Fleur de sel, poivre du moulin

MATÉRIEL

6 cassolettes

LA SAUCE TOMATE

Émincez et dégermez l'oignon et l'ail. Ciselez-les finement et mettez-les à fondre dans l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez le sucre et le sel, puis le poivron épluché et taillé en brunoise. Ajouter le concentré de tomates et l'origan. Laissez tomber les tomates pelées dans la préparation puis mouillez avec le jus de la boîte. Laissez cuire tout doucement en remuant régulièrement.

Une fois que la sauce est « confite », goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

LA CUISSON DES ŒUFS

Disposez la sauce dans les cassolettes, faites 2 petits puits à la cuillère et cassez-y les œufs. Laissez cuire doucement. Une fois que l'œuf est cuit, saupoudrez avec un peu de persil ciselé, de la fleur de sel et un tour de moulin. Servez avec un bon pain de campagne.



SPANAKORIZO



Pour 4 personnes

320 g de kritharaki

80 g de parmesan

50 g de pousses d'épinards

1 oignon blanc

1 cuil. à soupe de concentré de tomates

1 orange bio (jus et zeste)

1 l de bouillon de légumes

1 cuil. à soupe de mascarpone

50 g de beurre

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Taillez quelques copeaux à l'économe pour la décoration et réservez-les. Râpez une partie du parmesan.

Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez les kritharaki, mélangez pendant 5 min jusqu'à qu'ils soient nacrés. Ajoutez alors le concentré de tomates et mélangez bien l'ensemble. Déglacez avec le jus de l'orange (pensez à râper préalablement le zeste, vous pourrez l'ajouter à la fin), et laissez réduire. Mouillez avec le bouillon de légumes petit à petit, en remuant constamment jusqu'à obtention d'une cuisson *al dente* des pâtes. Terminez le risotto en le « montant », c'est-à-dire en ajoutant au fur et à mesure un peu de beurre, le parmesan râpé et le mascarpone sans cesser de mélanger.

Rectifiez l'assaisonnement en sel, poivre et zestes d'orange.

En fin de cuisson, jetez une belle poignée de pousses d'épinards sur la préparation et mélangez pour qu'elles tombent légèrement. Ajoutez les quelques copeaux de parmesan.

Dégustez aussitôt.

NOTE

Les kritharaki sont des petites pâtes en forme de langue d'oiseau typiques du bassin méditerranéen. On les retrouve aussi en Italie, sous le nom d'orzo. Elles se cuisinent comme du riz, en risotto ou façon pilaf, directement ajoutées dans le plat qui mijote déjà au four.

BRIAM

Pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre
- 500 g de courgettes
- 500 g d'aubergines
- 500 g de tomates cerise
- 2 citrons jaunes
- 1 oignon blanc
- ½ tête d'ail
- ½ botte de persil
- 20 cl d'huile d'olive

MATÉRIEL

Blender

Lavez et découpez grossièrement les légumes en quartiers et en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Coupez les citrons en quartiers. Émincez l'oignon.

Dégermez l'ail, hachez grossièrement le persil et mixez-les au blender, en versant l'huile progressivement.

Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5).

Chemisez la plaque du four de papier sulfurisé et disposez les légumes dessus. Versez la préparation « persillade », ajoutez l'oignon et salez.

Enfournez pour 1 h, en remuant régulièrement. Quand les légumes sont fondants sous la pointe du couteau, pressez les 2 citrons en laissant les quartiers dans la préparation. Poursuivez la cuisson une dizaine de minutes.

Sortez du four, rectifiez l'assaisonnement et dégustez aussitôt.



CONSEIL

Vous pouvez mettre tous les légumes que vous avez en réserve dans cette recette... qui sera encore meilleure avec une tranche de feta !

PLATIA MONASTIRAKI

L'entrée du plus vieux marché de Grèce. On peut y ressentir toutes les influences orientales de la ville.





VARVAKIOS AGORA · MAIRIE D'ATHÈNES

Les halles municipales d'Athènes, le grand marché de produits frais de la ville.

POMMES DE TERRE CONFITES AU CITRON

Pour 4 personnes

800 g de pommes de terre grenaille
2 oignons jaunes
2 citrons jaunes (réservez 1 quartier)
1 cuil. à café d'origan séché
150 g de beurre
5 cl d'huile d'olive
Sel fin

POUR SERVIR

Herbes fraîches
Huile d'olive



Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Lavez et coupez les pommes de terre en deux, épluchez les oignons puis émincez-les. Ajoutez le beurre, l'huile d'olive et l'origan. Mettez le tout dans un plat allant au four. Recouvrez d'un papier aluminium et faites cuire pendant 15 min, puis baissez la température à 160°C (th. 5-6) et terminez la cuisson sans aluminium, en remuant régulièrement.

Lorsque les pommes de terre sont fondantes, arrosez-les avec le jus de citron. Laissez les peaux des citrons pressés pendant encore une dizaine de minutes dans le plat.

Au moment de servir, ajoutez un trait d'huile d'olive, un trait de jus de citron et des herbes fraîches grossièrement ciselées.

CONSEIL

Servez avec du tzatziki (p. 38).

FASOLÁDA

Soupe traditionnelle de haricots coco « gigantes »

Pour 4 personnes

600 g poids net égoutté de haricots « gigantes » crus
ou 600 g de haricots « gigantes » cuits et égouttés

150 g de lardons fumés

300 g d'oignons blancs

300 g de carottes

300 g de blancs de poireaux

300 g de céleri-branche

500 g de tomates concassées, en boîte

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Lavez et taillez tous les légumes en brunoise. Dans une plaque à rôtir, faire revenir d'abord les oignons avec les lardons. Quand ils sont fondants, ajoutez les carottes et laissez cuire. Ajoutez ensuite les poireaux et le céleri. Une fois que tous les légumes ont sué, ajoutez les haricots, mélangez délicatement, assaisonnez légèrement et versez les tomates concassées à hauteur ou presque. Complétez avec un peu d'eau si nécessaire. Attention : le liquide ne doit pas dépasser les haricots, il faut qu'ils puissent griller légèrement.

Enfournez jusqu'à légère coloration des haricots. Rectifiez l'assaisonnement.

Ajoutez une goutte d'huile d'olive, du sel et du poivre au moment de servir. Dégustez bien chaud.

NOTE

Cette soupe traditionnelle est généralement méconnue des touristes car c'est une recette d'hiver. Elle nous permet de découvrir la facette réconfortante de la gastronomie méditerranéenne.



FASOLAKIA

Plat traditionnel de haricots frais



Pour 4 personnes

600 g de haricots verts extra-fins

6 pommes de terre à chair ferme, de calibre moyen

1 feuille de laurier

1 oignon rouge

150 g de lardons fumés

500 g de tomates concassées, en boîte

Huile d'olive

Sucre

Sel, poivre du moulin

POUR SERVIR

1 morceau de feta

Du pain de campagne

Équeutez les haricots verts puis blanchissez-les dans un grand volume d'eau salée. Épluchez et émincez l'oignon rouge.

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs : mettez-les dans de l'eau froide dans un grand volume d'eau, ajoutez une feuille de laurier, une belle pincée de sel et une autre de sucre. Faites cuire à petits frémissements jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la pointe du couteau. Épluchez-les puis coupez-les grossièrement.

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon avec les lardons. Lorsqu'ils sont fondants, ajoutez les pommes de terre, puis les haricots verts. Ajoutez les tomates concassées, salez, poivrez et laissez cuire 30 min environ à feu doux. Tous les légumes doivent être confits.

Servez aussitôt avec un morceau de feta et un bon pain de campagne.

FRITES MAISON ET FETA

Pour 4 personnes

Trempage : 1 nuit

1,5 kg de pommes de terre type Agria
3 l d'huile neutre (de préférence un mélange olive-pépins de raisin-tournesol)

Feta
Origan séché
Sel

MATÉRIEL

Friteuse

Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Réservez-les dans l'eau toute une nuit.

Le lendemain, faites chauffer l'huile dans une friteuse à 140 °C. Égouttez les frites dans une passoire, séchez-les grossièrement avec un torchon, puis blanchissez-les une première fois dans l'huile. En fonction de la quantité, le temps de cuisson peut varier. Les frites doivent être cuites à l'intérieur, mais sans coloration. À ce stade, elles sont jaune clair et molles.

Conservez-les dans un bac fermé à température ambiante.

Au moment de servir, faites chauffer l'huile à 180 °C. Plongez les frites dans le bain d'huile jusqu'à obtenir une belle coloration. Elles doivent être croustillantes.

Égouttez dans un saladier avec du papier absorbant. Salez et dégustez aussitôt.

CONSEIL

Pour encore plus de gourmandise, râpez de la feta sur les frites à la dernière minute et ajoutez un peu d'origan séché.



ODÉON D'HÉRODE ATTICUS



ΨΑΡΙ PSARI

Qui, s'étant déjà rendu en Grèce, n'a pas le souvenir d'un poulpe qui sèche au soleil devant la taverna de la plage d'une île ? Le plat que nous préparons avec du poulpe au Grand Café d'Athènes est une réminiscence d'une soirée délicieuse. Ce n'est pas une recette traditionnelle, mais c'est devenu, avec le temps, un incontournable de notre carte. Nous avons ce souvenir en tête, un soir d'été, dans un petit port, d'une salade de pommes de terre tièdes, coupées grossièrement, avec de l'oignon frais, du persil plat, de l'huile d'olive, du jus de citron et de petits morceaux de poulpe grillé. Exceptionnel !

SARDINES ET PIMENTS GRILLÉS

Pour 8 personnes

2 kg de sardines extra-fraîches

3 citrons jaunes bio

1 kg de piments de Padrón

Quelques feuilles d'origan frais

Huile d'olive

Sel fin, fleur de sel, poivre

MATÉRIEL

Plancha ou poêle à griller

Écaillez et videz les sardines, déposez-les sur un linge propre.

Brossez les citrons, réservez-en un pour le jus en fin de cuisson et coupez les 2 autres en tranches fines et régulières.

Lavez les piments et séchez-les.

Faites chauffer la plancha sur feu vif, badigeonnez-la d'un peu d'huile d'olive, ajoutez du sel et faites cuire les piments. La peau doit brûler sur toutes les faces. Assaisonnez et terminez la cuisson : dans un coin de la plancha, ajoutez les sardines et les tranches de citrons.

Faites dorer les sardines 2 min sur chaque face, retirez le tout de la plancha, dressez dans un grand plat en assaisonnant avec un peu d'huile d'olive, du jus de citron et de la fleur de sel. Saupoudrez de quelques feuilles d'origan frais haché.

Dégustez aussitôt.



MOULES SAGANAKI



Pour 4 personnes

POUR LES MOULES

2 l de moules, de préférence grosses

½ botte de persil

2 échalotes

20 cl de vin blanc

5 cl d'huile d'olive

POUR LA SAUCE TOMATE

1 oignon blanc

1 gousse d'ail

1 poivron rouge

500 g de tomates concassées, en boîte

1 cuil. à café d'origan séché

1 cuil. à café de concentré de tomates

1 cuil. à soupe rase de sucre cassonade

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

POUR LE DRESSAGE

200 g de feta

6 cl d'ouzo

Huile d'olive

MATÉRIEL

Chalumeau de cuisine

LES MOULES

Grattez et nettoyez les moules.

Faites-les cuire (façon marinière) dans un grand rondou : faites chauffer l'huile d'olive sur feu vif et quand elle est fumante, jetez-y le persil, les échalotes et les moules. Gardez le feu très vif, versez le vin blanc et couvrez. Laissez cuire 3 min environ, puis remuez et sortez les moules au fur et à mesure qu'elles s'ouvrent. Décortiquez la moitié des moules et gardez l'autre moitié dans leur demi-coquille. Réservez.

LA SAUCE TOMATE

Émincez et dégermez l'oignon et l'ail. Ciselez-les finement et mettez-les à fondre dans l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez le sucre et une pincée de sel, puis le poivron épluché et taillé en brunoise. Ajoutez le concentré de tomates et l'origan. Laissez tomber les tomates pelées puis mouillez avec le jus de la boîte. Laissez cuire tout doucement en remuant régulièrement.

Une fois que la sauce est « confite », goûtez et rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre si nécessaire.

LE DRESSAGE

Au moment de servir, faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les moules et déglacez-les avec l'ouzo. Ajoutez de la sauce tomate, suffisamment pour que les moules soient complètement imprégnées. Une fois qu'elles sont bien chaudes, transférez-les dans les assiettes creuses, saupoudrez de feta et, à l'aide d'un petit chalumeau, faites-la griller. Dégustez aussitôt.

POULPE FONDANT, SALADE DE POMMES DE TERRE TIÈDES AU PERSIL ET PIMENT FUMÉ

Pour 6 à 8 personnes

Repos : 1 nuit

POUR LE POULPE GRILLÉ

3 kg de poulpe cru ou 1,5 kg de tentacules de poulpe cuits

1 bouquet garni

1 oignon

1 tomate

1 citron jaune bio (jus et zeste)

Huile d'olive

Sel

POUR LA SALADE DE POMMES DE TERRE

2 kg de pommes de terre à chair ferme

1 bonne pincée de gros sel

1 bonne pincée de sucre

1 feuille de laurier

1 botte de persil

1 botte de cébettes

20 cl d'huile d'olive

1 pincée de piment fumé grec en poudre

2 citrons jaunes bio (jus et zestes)

Sel

LE POULPE GRILLÉ

La veille, lavez le poulpe, séchez-le et laissez-le au congélateur une nuit.

Le lendemain, mettez-le dans un grand rondelle avec le bouquet garni, l'oignon et la tomate coupée en quatre. Couvrez d'eau froide et lancez la cuisson à feu doux. Lorsque l'eau bout, écumez et laissez cuire 2 h à petits frémissements. Sortez ensuite du feu et laissez le poulpe refroidir dans son eau à température ambiante.

Réservez sur un torchon propre.

LA SALADE DE POMMES DE TERRE

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs, dans un grand volume d'eau frémissante. Démarrez la cuisson dans l'eau froide, avec le gros sel, le sucre et le laurier. Les pommes de terre doivent être fondantes sous la pointe du couteau et se détacher toutes seules de la lame. Égouttez-les puis épluchez-les.

(Vous pouvez les conserver dans un récipient plongé dans de l'eau chaude à la manière d'un bain-marie si vous prévoyez de servir plus tard dans la journée).

Lavez et émincez le persil et les cébettes. Réservez.



LE DRESSAGE

Coupez les tentacules puis faites-les griller à la plancha avec de l'huile d'olive, assaisonnez légèrement.

Découpez grossièrement les pommes de terre en gros dés. Dans un saladier, mélangez les dés de pommes de terre tièdes, les cébettes, le persil, l'huile d'olive, le sel et le piment fumé, les zestes et le jus des citrons. Rectifiez l'assaisonnement et dressez dans une assiette creuse en dôme. On peut laisser certains tentacules entiers, et d'autres découpés en tronçons.

POÊLÉE D'ENCORNETS, SALADE DE BROCOLETTIS GRILLÉS AUX AROMATES

Pour 6 personnes

POUR LES ENCORNETS

2 kg d'encornets frais
(petit calibre)
30 cl d'huile d'olive
1 cuil. à café de paprika

POUR LA SALADE DE BROCOLETTIS GRILLÉS

3 gousses d'ail
1 botte de persil
1 botte de coriandre
15 cl d'huile d'olive
1,5 kg de brocolettis
500 g de tomates cerise
2 oignons rouges
3 citrons jaunes bio
Sel, poivre du moulin

MATÉRIEL

Moulinette
Plancha

LES ENCORNETS

Demandez à votre poissonnier de nettoyer les corps et les têtes des encornets. Rincez-les bien puis séchez-les et conservez-les dans l'huile avec le paprika. Vous pouvez les garder 1 ou 2 jours maximum s'ils sont extra-frais.

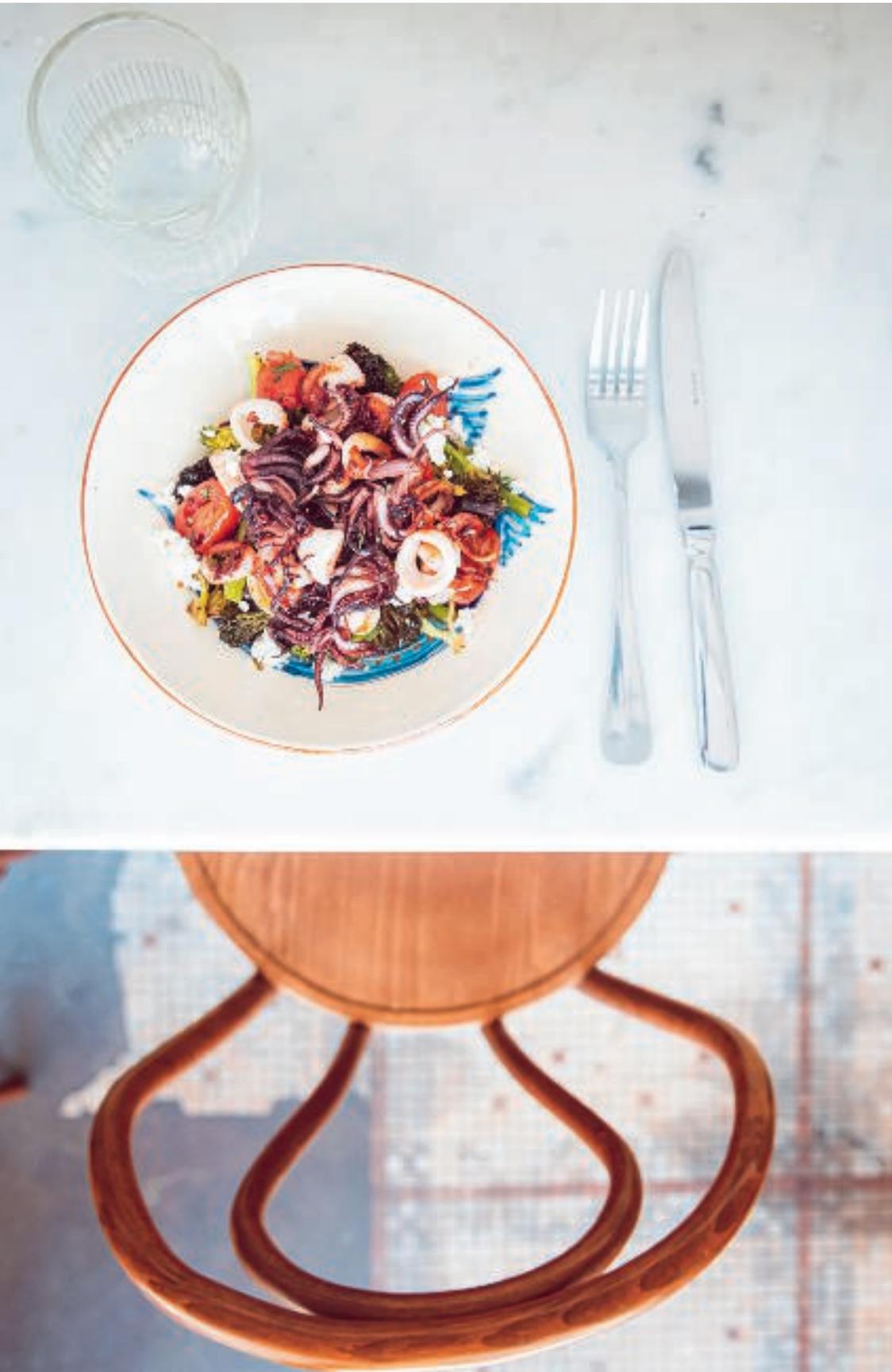
LA SALADE DE BROCOLETTIS GRILLÉS

Passez les gousses d'ail dégermées, les herbes et l'huile d'olive à la moulinette. Assaisonnez avec un peu de sel.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez et séchez les légumes. Découpez-les grossièrement : coupez les sommités et les tiges des brocolettis, coupez les tomates cerise en deux, débitez les oignons en pétales. Coupez un citron en morceaux et ajoutez-le aux légumes. Assaisonnez le tout avec l'huile verte préparée précédemment. Enfournez pour 40 min environ, en remuant toutes les dix minutes. Les légumes doivent être grillés (attention : pas brûlés).

À la dernière minute, saisissez les encornets sur la plancha très chaude avec un peu d'huile d'olive, assaisonnez très légèrement. Laissez dorer les encornets sur chaque face quelques minutes, mais pas trop pour qu'ils ne soient pas caoutchouteux. Terminez avec une goutte d'huile d'olive, les zestes et le jus des citrons restants.



VARVAKIOS AGORA · MAIRIE D'ATHÈNES

Les étals de poisson dans les halles municipales d'Athènes.



SYNTAGMA

Ergon House, une très belle adresse pour dénicher des produits traditionnels triés sur le volet.

ξηροί καρποί ποτά



PSARI JUSTE GRILLÉ, HERBES FINES, PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE

Pour 4 personnes

POUR LE POISSON

2 filets de poisson blanc extra-frais
de 500 à 600 g

(bar, daurade, lieu, merlan...)

2 bottes d'herbes fraîches (selon
votre goût : aneth, fenouil bronze,
persil, basilic, coriandre...)

3 citrons bio

20 cl d'huile d'olive
+ un peu pour la cuisson

POUR LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

2 kg de pommes de terre
à chair ferme

1 bonne pincée de gros sel

1 bonne pincée de sucre

1 feuille de laurier

30 cl de lait

30 cl d'huile d'olive

Sel

MATÉRIEL

moulin à légumes ou presse-purée

LE POISSON

Lavez et séchez les filets de poisson. Taillez-les avec un couteau bien affuté, en tranches biseautées de 1 cm d'épaisseur. Réservez au frais sur un linge propre.

Lavez et séchez les herbes. Hachez-les le plus finement possible avec un couteau très bien affuté. Pelez à vif 2 citrons, prélevez les suprêmes et hachez-les. Mélangez le tout avec l'huile d'olive et conservez au frais dans une boîte hermétique.

LA PURÉE

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs, dans un grand volume d'eau frémissante. Démarrez la cuisson dans l'eau froide, avec le gros sel, le sucre et le laurier. Les pommes de terre doivent être fondantes sous la pointe du couteau et se détacher toutes seules de la lame. Égouttez-les puis épluchez-les. Passez-les au moulin à légumes ou presse-purée. Versez le lait dans une grande casserole et portez-le à ébullition. Ajoutez la purée de pommes de terre passée au tamis, battez au fouet pour incorporer le lait, puis petit à petit, versez l'huile d'olive, sans cesser de fouetter. Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et réservez à température ambiante.

LE DRESSAGE

Faites réchauffer doucement la purée. Faites chauffer une poêle antiadhésive sur un feu vif. Versez 1 trait d'huile d'olive et saisissez le poisson 1 min sur chaque face. Déposez harmonieusement dans un plat. Arrosez d'huile d'herbes. Servez la purée à part.



POISSON GRILLÉ ENTIER SUR L'ARÊTE, ROQUETTE ET CONDIMENTS

Pour 6 personnes

POUR LE POISSON

1 beau poisson de 2 à 3 kg

1 branche de fenouil

Huile d'olive

POUR LA SAUCE VIERGE

500 g de tomates bien mûres

200 g d'olives de Kalamata

200 g de câpres

200 g d'oignons rouges

2 citrons jaunes bio
+ 1 pour servir

60 cl d'huile d'olive

Fleur de sel

POUR LE DRESSAGE

500 g de roquette extra-fine

Huile d'olive

Fleur de sel

LA SAUCE VIERGE

Pelez et videz les tomates. Taillez-les en brunoise. Dénoyautez les olives et hachez-les. Rincez les câpres. Épluchez et ciselez finement les oignons rouges, pelez à vif les citrons et prélevez les suprêmes puis hachez-les. Mélangez le tout avec l'huile d'olive.

LE POISSON

Écaillez, videz et nettoyez le poisson, séchez-le bien. Dans l'espace nettoyé, entre la tête et le ventre, remplissez la bête avec le fenouil. Réservez au frais sur un linge propre.

Versez un fond d'huile d'olive dans une poêle très chaude ou sur une plancha et faites griller le poisson sur chaque face. Le temps de cuisson varie en fonction de son poids et de son épaisseur. Pour savoir si le poisson est cuit, piquez-le avec un couteau : il doit s'enfoncer dans la chair sans résistance. La pointe doit ressortir chaude (posez-la délicatement juste sous votre lèvre).

LE DRESSAGE

Lavez et essorez la roquette. Assaisonnez-la avec la sauce vierge, puis déposez le poisson grillé dans un plat. Ajoutez des quartiers de citrons et un trait d'huile d'olive.



BIANCO DE BAR EN RAVIOLES, CHOU VERT AU BEURRE CITRONNÉ

Pour 6 personnes

POUR LE POISSON

1 kg de filet de bar
30 cl de vin blanc
8 gousses d'ail
2 bottes de persil
15 cl d'huile d'olive
Sel fin

POUR LES RAVIOLES

2 jaunes d'œufs
2 paquets de pâte à ravioles
chinoises
50 g de Maïzena®

POUR LE CHOU VERT

½ chou vert frisé
200 g de beurre
1 pincée de sumac
Sel fin

POUR LA SAUCE

2 citrons jaunes bio (jus et zestes)
2 échalotes
20 cl de vin blanc
(retzina de préférence)
10 cl de lait
10 cl de crème
100 g de beurre

MATÉRIEL

Mixeur plongeant
Pinceau
Emporte-pièce rond

LE POISSON

Préchauffez votre four à 160 °C (th. 5-6).

Mettez le filet de poisson dans un plat allant au four. Ajoutez le vin blanc, l'huile d'olive, les gousses d'ail épluchées et dégermées et le persil ciselé. Assaisonnez avec un peu de sel. Enfournez pour 20 min environ. Le poisson doit être cuit et fondant : ajustez le temps de cuisson en fonction du poids et de l'épaisseur du poisson.

Sortez le plat du four, émiettez le poisson dans un bol. Récupérez le jus et la garniture, pressez bien le tout (jus, ail et persil), filtrez ce jus et réservez-le dans une petite casserole.

LES RAVIOLES

Battez les 2 jaunes d'œufs et mettez-les dans un petit ramequin.

Étalez sur le plan de travail 24 feuilles de pâte à ravioles. Formez des boules d'environ 30 g avec la chair du poisson. Déposez-les au centre des carrés de pâte.

À l'aide du pinceau, badigeonnez la pâte de jaune d'œuf. Déposez une feuille de pâte à ravioles dessus, en prenant soin à chaque fois de chasser l'air et de bien souder les deux pâtes ensemble. Découpez en cercle à l'aide d'un emporte-pièce.

Réservez au frais et à l'abri de l'air, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et légèrement farinée avec un peu de Maïzena®.



LE CHOU VERT

Préchauffez votre four à 170 °C (th. 5-6).

Mettez à bouillir un grand volume d'eau salée dans une casserole. Émincez le chou très finement en retirant le cœur. Lavez-le, séchez-le puis faites-le cuire dans l'eau bouillante quelques minutes. Il doit être fondant. Rafraîchissez-le sous l'eau froide, puis laissez-le s'égoutter.

Déposez-le sur une plaque ou dans un rondau bas allant au four. Ajoutez 50 g de beurre, enfournez pour 10 min en couvrant avec du papier sulfurisé.

Au bout de 10 min, sortez le chou du four, ajoutez 50 g de beurre, remuez bien et ré-enfournes pour 10 min. Répétez l'opération encore 2 fois. À la fin de la cuisson, rectifiez l'assaisonnement avec les zestes de citron et le sumac. Réservez quelques zestes pour le dressage. Gardez les citrons zestés pour la sauce.

LA SAUCE

Reprenez la casserole avec le jus de cuisson du poisson, ajoutez les échalotes finement ciselées et le vin blanc. Mettez à bouillir et laissez réduire de moitié. Filtrez les échalotes et remettez la sauce dans la casserole.

Ajoutez le lait et la crème, portez à ébullition, pressez les citrons et incorporez le jus au beurre en petit cubes, à l'aide d'un mixeur plongeant. La sauce doit être bien mousseuse. Gardez-la au chaud au bain-marie.

LE DRESSAGE

Faites chauffer doucement le chou. Dressez-le au fond des assiettes et saupoudrez de sumac.

Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Faites blanchir les ravioles quelques instants, jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface.

Égouttez-les puis déposez-les sur le chou. Nappez de sauce mousseuse et râpez quelques zestes de citrons sur le dessus.

RISOTTO DE KRITHARAKI AU CITRON ET AUX PALOURDES

Pour 4 personnes

POUR LES PALOURDES

- 2 l de palourdes
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 branche de persil
- 20 cl de vin blanc

POUR LE RISOTTO

- 1 morceau de parmesan (80 g environ)
- 1 oignon blanc
- 320 g de kritharaki
- 1 citron bio
- 10 cl de vin blanc
- 1 cuil. à café de curcuma
- 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de mascarpone
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 botte de persil
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

MATÉRIEL

- chinois

LES PALOURDES

Grattez et nettoyez les palourdes.

Dans un grand rondau, faites-les cuire façon marinière. Faites chauffer l'huile d'olive à feu très vif et quand elle est fumante, jetez-y les oignons grossièrement émincés, la branche de persil et les palourdes. Gardez le feu très vif, versez le vin blanc et couvrez. Laissez cuire 3 min environ, remuez et sortez toutes les palourdes ouvertes au fur et à mesure. Décortiquez la moitié des palourdes et gardez l'autre moitié dans leur demi-coquille. Réservez. Filtrez le jus de palourdes avec un chinois et réservez pour la préparation du risotto.

LE RISOTTO

Réservez quelques copeaux taillés à l'économe pour la décoration et râpez une partie du parmesan.

Épluchez et émincez l'oignon blanc. Faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez les kritharaki, mélangez pendant 5 min jusqu'à qu'ils soient nacrés. Vous pouvez alors déglacer avec le jus de citron mélangé avec le vin blanc (pensez à râper préalablement les zestes, vous les ajouterez à la fin) et laissez réduire. Ajoutez le curcuma. Mouillez ensuite avec le jus de palourdes filtré et complétez en versant, petit à petit, 1 l d'eau environ en ne cessant pas de remuer jusqu'à obtention d'une cuisson *al dente* des pâtes. Quand c'est le cas, terminez le risotto en le « montant », c'est-à-dire en ajoutant au fur et à mesure, et sans cesser de mélanger, un peu de beurre, le parmesan râpé, le mascarpone.

Rectifiez l'assaisonnement en sel, poivre, zestes de citron.

Ajoutez les palourdes décortiquées dans la casserole et faites réchauffer celles restées dans leur coquille 1 min dans une poêle à couvert.

LE DRESSAGE

Dressez le risotto dans des assiettes creuses, ajoutez les palourdes en coquille, la botte d'oignons nouveaux émincés, le persil haché et un trait d'huile d'olive. Parsemez de copeaux de parmesan. Dégustez aussitôt.





ΚΡΕΑΣ KREAS

Pour trouver de la viande, le mieux est de se rendre dans la grande halle couverte située à côté de la mairie d'Athènes. Ce marché se trouve dans le cœur animé de la ville ; il est ouvert tous les jours et c'est une véritable fourmilière. On y trouve absolument tout pour cuisiner, des ingrédients aux ustensiles. Les étals de viande sont bien garnis et les commerçants sont implantés depuis plusieurs générations pour la plupart. Un véritable bon dans le passé, loin des grandes surfaces sans âmes.

DOLMADAKIA À NOTRE FAÇON



Pour 6 à 8 personnes

Repos : 2 h

POUR L'ÉPAULE D'AGNEAU

15 cl d'huile d'olive
1 épaule d'agneau
50 g de beurre
40 g de concentré de tomates
2 oignons
4 gousses d'ail
20 cl de vin blanc
1,5 l d'eau
150 g d'olives de Kalamata

POUR LA FARCE

2 citrons jaunes bio
1 oignon
250 g de kritharaki
1 botte de menthe
1 botte de coriandre
150 g de feta émiettée
150 g de raisins secs
5 cl d'huile d'olive
Sel

POUR LE DRESSAGE

1 bocal de feuilles de vigne

L'ÉPAULE D'AGNEAU

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive puis posez-y l'épaule d'agneau pour la faire colorer sur toutes les faces. Ajoutez le beurre, le concentré de tomates, les oignons, l'ail, et faites revenir quelques minutes.

Préchauffez votre four à 160 °C (th. 5-6).

Quand les légumes ont sué, déglacez avec le vin blanc pour bien décoller les sucs de cuisson. Laissez réduire puis mouillez d'eau. Enfouissez pour 2 h environ. À mi-cuisson, récupérez l'équivalent d'un bol de jus de cuisson et réservez-le. Au bout de 2 h, l'agneau doit être fondant et la chair doit se détacher facilement. Laissez reposer 2 h au minimum dans le jus. Séparez ensuite la viande du jus. Effilochez la viande dans un saladier et filtrez le jus dans une casserole. Faites-le réduire doucement jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Ajoutez-y les olives grossièrement hachées. Réservez. (Photo 2)

LA FARCE

Prélevez les zestes des citrons et détaillez-les en fines lanières. Dans une casserole, faites revenir l'huile d'olive avec l'oignon ciselé et salez. Ajoutez les kritharaki et faites-les nacrer doucement sans cesser de remuer. Mouillez avec le bol de bouillon récupéré à la première étape. Laissez cuire 15 min environ en continuant de remuer et en rallongeant avec un peu d'eau si nécessaire. Quand les kritharaki sont cuits, laissez-les refroidir puis incorporez-les à la viande.

Ajoutez ensuite les herbes finement ciselées, les raisins, les zestes de citron et la feta émiettée. Mélangez le tout. L'ensemble doit avoir une belle consistance qui se tient. (Photos 3 et 4)



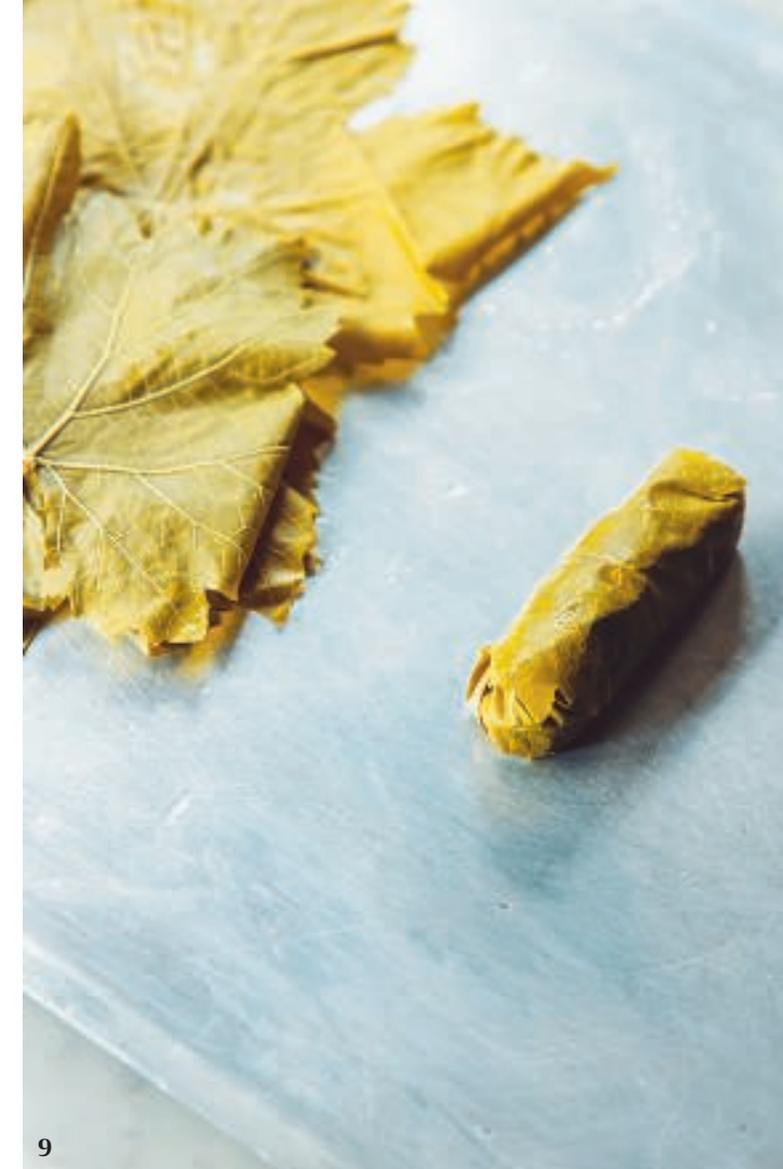
DOLMADAKIA À NOTRE FAÇON

LE MONTAGE

Préchauffez votre four traditionnel à 180 °C (th. 6).

Faites cuire les feuilles de vigne : plongez-les dans un bain d'eau bouillante et rafraîchissez-les aussitôt ou placez-les pour 10 min de cuisson dans un four à vapeur à 150 °C (th. 5).

Sur un plan de travail, disposez les feuilles de vigne bien à plat, déposez au centre 1 cuil. à soupe de farce. Rabattez les côtés puis roulez les feuilles sur elles-mêmes en serrant bien. (Photos 5 à 9)



DOLMADAKIA À NOTRE FAÇON

LA CUISSON

Déposez les rouleaux, jointures en dessous, sur une plaque allant au four.
Versez le jus aux olives sur les rouleaux avant d'enfourner pour 10 min.
(Photos 10 à 12)

Dégustez aussitôt.





RISOTTO DE KRITHARAKI, AILERONS CARAMÉLISÉS, ORANGE ET MOUTARDE

Pour 4 personnes

POUR LES AILERONS

800 g de tulipes d'ailerons de poulet préparées par le boucher

100 g de moutarde

2 oranges à jus

5 cl d'huile d'olive

50 g de beurre

Sel fin

POUR LE RISOTTO

1 orange bio

1 oignon blanc

320 g de kritharaki

1 cuil. à soupe de concentré de tomates

1 l de bouillon de légumes

50 g de beurre

50 g de parmesan râpé

1 cuil. à soupe de mascarpone

Huile d'olive

Poivre du moulin

LES AILERONS

Mettez les tulipes d'ailerons de poulet dans une grande casserole. Remplissez avec 1,5 fois le volume d'eau salée de façon à recouvrir les ailerons. Portez à ébullition. Égouttez.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre, faites-y revenir les tulipes de poulet à feu doux pour obtenir une belle coloration. Une fois que les ailerons sont dorés, ajoutez la moutarde et déglacez avec le jus d'orange. Laissez réduire jusqu'à ce que les ailerons soient recouverts de la sauce et caramélisés. Réservez.

LE RISOTTO

Prélevez le zeste d'orange et pressez-la. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez les kritharaki, mélangez pendant 5 min jusqu'à qu'ils soient nacrés. Versez le concentré de tomates, mélangez bien l'ensemble. Vous pouvez alors déglacer avec le jus d'orange pressé, et laisser réduire. Mouillez ensuite avec le bouillon de légumes petit à petit, sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une cuisson *al dente* des pâtes. Quand c'est le cas, terminez le risotto en le « montant » : ajoutez au fur et à mesure et sans cesser de mélanger : un peu de beurre, le parmesan râpé, le mascarpone.

Rectifiez l'assaisonnement en sel, poivre et zeste d'orange.

Faites réchauffer tout doucement les ailerons dans le sautoir. Dressez le risotto dans un bol ou une assiette puis disposez harmonieusement les ailerons, ajoutez quelques herbes ciselées, un trait d'huile d'olive et un peu de parmesan râpé.

Dégustez aussitôt.



GEMISTA

Légumes farcis à la grecque

Pour 4 personnes

- 4 tomates bio
- 4 courgettes jaunes de Mouriès
- 3 oignons blancs
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 200 g de chair à saucisses
- 10 cl de vin blanc
- Origan frais
- 1 kg de pommes de terre
- 10 cl de bouillon de légumes
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Lavez les tomates et les courgettes, séchez-les bien.

Découpez le chapeau des tomates et l'extrémité des courgettes, puis, délicatement, videz l'intérieur des légumes sans les percer, afin de créer la cavité qui vous permettra de les farcir.

Hachez grossièrement la chair des légumes et réservez-la.

Épluchez et émincez les oignons blancs.

Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et mettez-y les oignons ciselés. Salez et poivrez. Laissez fondre à feu doux. Une fois que les oignons sont bien fondants, ajoutez la viande hachée et la chair à saucisses, sur un feu plus vif. Remuez régulièrement pour que la viande se détache bien et cuise sur toutes les faces. Après quelques minutes de cuisson, quand les sucs commencent à accrocher au fond de la sauteuse, ajoutez la chair des légumes et mélangez bien.

Baissez la flamme sur feu doux et déglacez avec le vin blanc : à l'aide d'une spatule, décollez bien les sucs. Ajoutez l'origan frais haché finement et laissez mijoter 20 min environ tout en remuant régulièrement.

Quand la farce a bien compoté, rectifiez l'assaisonnement.

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Dans un plat à gratin, disposez un fond de pommes de terre détaillées en cubes. Salez, poivrez et ajoutez le bouillon de légumes et l'huile d'olive.

Garnissez généreusement les légumes avec la farce en tassant bien. Mettez-les dans le plat sur les pommes de terre.

Enfournez pour 30 à 40 min, en surveillant et en remuant régulièrement les pommes de terre.

Dégustez à la sortie du four !



MOUSSAKA À NOTRE FAÇON

Pour 4 personnes

4 aubergines
60 cl de crème fleurette
300 g de parmesan râpé
10 cl d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

POUR LA SAUCE BOLOGNAISE

500 g d'agneau haché
500 g de bœuf haché
2 oignons
4 gousses d'ail
1 cuil. à café d'origan séché
30 cl de coulis de tomates
1 l de tomates concassées, en boîte
1 bouquet garni (thym, romarin, laurier, queues de persil)
10 cl d'huile d'olive

LA SAUCE BOLOGNAISE

La sauce bolognaise peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur.

Hachez finement l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez alors l'origan, l'agneau et le bœuf sur feu vif sans trop remuer. Quand la viande commence à caraméliser, mélangez en restant sur un feu vif. Quand la viande n'est plus rouge, cassez bien tous les morceaux puis mouillez avec le coulis de tomates et la concassée puis ajoutez le bouquet garni.

Laissez cuire sur feu très doux le plus longtemps possible, idéalement entre 2 et 3 h. Remuez régulièrement. À la fin de la cuisson, rectifiez l'assaisonnement et ôtez le bouquet garni. Réservez.

LES AUBERGINES

Dans une casserole à part, faites bouillir la crème, puis incorporez le parmesan à l'aide d'un fouet. Portez à ébullition puis réservez.

Préchauffez votre four à 170 °C (th. 5-6).

Lavez et séchez les aubergines. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, rainurez la chair à l'aide de la pointe du couteau, badigeonnez d'huile d'olive, assaisonnez. Faites griller les aubergines côté chair dans une poêle chaude, puis retournez-les dans un plat et enfournez pour 40 à 50 min. Les aubergines doivent être fondantes.

LE MONTAGE

Sortez les aubergines du four et, à l'aide d'une fourchette, grattez-en légèrement l'intérieur pour aplatir la chair. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Garnissez généreusement de bolognaise. Puis couvrez d'une louche de crème de parmesan. Enfouez pour 15 min, puis mettez en position gril pour faire gratiner.

Dégustez aussitôt avec une salade verte croquante.

À SAVOIR

Cette version est plus légère et plus élégante que la moussaka traditionnelle. Elle fait son effet à tous les coups !



PASTITSIO DE BŒUF ET MACARONIS GRATINÉS

Pour 6 à 8 personnes

Repos : 1 nuit

POUR LE BŒUF MIJOTÉ

1,2 kg de viande de bœuf à mijoter (joue, paleron, plat de côte)

200 g de carottes

2 gros oignons jaunes

1 vert de poireau

1,5 l de vin rouge

4 clous de girofle

2 feuilles de laurier

1 bâton de cannelle + 1 peu de cannelle râpée (facultatif)

1 cuil. à soupe bien bombée de concentré de tomates

Huile d'olive

Gros sel, sel fin, poivre du moulin et poivre en grains

POUR LA GARNITURE

110 g de beurre demi-sel

60 g de farine

50 g de Maïzena®

1,5 l de lait entier

120 g de parmesan râpé + 1 morceau pour la finition

500 g de macaronis longs

Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

POUR LA PETITE SALADE

1 belle salade frisée

1 botte d'oignons nouveaux

1 cuil. à thé de moutarde

2 cuil. à c. de vinaigre de vin rouge

5 cuil. à c. d'huile de pépins et 3 d'huile d'olive

Bloc de parmesan

Sel et poivre du moulin

MATÉRIEL

Chinois

LE BŒUF MIJOTÉ

La veille, nettoyez et découpez les morceaux de viande en cubes de 30 à 40 g, déposez-les dans un saladier avec la garniture aromatique – carottes, oignons, poireau – préalablement lavée, épluchée et hachée grossièrement. Ajoutez le vin rouge, les épices, le poivre en grains et une bonne pincée de gros sel. Laissez mariner pendant une nuit.

Le lendemain, filtrez le vin et réservez-le. Égouttez la viande et les légumes séparément. Dans une grande casserole, colorez la viande sur les deux faces avec l'huile d'olive, salez légèrement. Ajoutez ensuite les légumes et le concentré de tomates. Remuez et laissez fondre doucement la garniture aromatique. Une fois qu'elle est devenue translucide, ajoutez le mélange de vin et d'épices réservé précédemment. Portez à ébullition et laissez cuire environ 4 h dans la casserole à tout petits bouillons. Écumez si nécessaire.

Une fois que la viande est bien fondante, effilochez-la. Passez la sauce au chinois au-dessus d'une casserole pour continuer de la faire réduire, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Enfin, goûtez la viande et la sauce pour rectifier les assaisonnements. Ajoutez si besoin fleur de sel, poivre du moulin, cannelle râpée...



LA GARNITURE

Commencez par préparer la sauce Béchamel.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Une fois qu'il est devenu mousseux, ajoutez la farine et la Maïzena®, mélangez au fouet et laissez cuire le roux quelques minutes en conservant sa coloration blond clair. Mouillez ensuite avec le lait tout en continuant de mélanger.

Portez la sauce à ébullition, sans cesser de remuer pour que le mélange n'accroche pas.

Une fois que la sauce a bouilli, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le parmesan râpé (attention le parmesan sale la préparation). Filmez et réservez.

Lancez la cuisson des pâtes. Suivez les instructions inscrites sur l'emballage. Une fois les pâtes cuites et égouttées, mélangez-les avec ¼ de la béchamel et ¼ de la sauce au vin rouge. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

MONTAGE DU GRATIN

Préchauffez votre four à 170 °C (th. 5-6).

Déposez la préparation de pâtes dans le fond du plat.

Mélangez la viande avec ¼ de la sauce au vin rouge restante (il vous en reste donc encore une belle moitié pour servir à la dernière minute en nappage dans l'assiette).

Recouvrez les pâtes avec une belle couche homogène de viande, en tassant bien.

Ajoutez de la béchamel et lissez-la.

Terminez avec le parmesan fraîchement râpé.

Enfournez pour 35 min, jusqu'à ce que vous obteniez une belle coloration.

OPTION DE FÊTE

C'est un plat qui se marie parfaitement avec de la truffe. Ajoutez les brisures dans la sauce au vin rouge, en copeaux à la dernière minute ou les deux !

STIFADO DE VEAU AUX PRUNEAUX ET AUX AMANDES

Pour 6 personnes

Repos : 1 nuit + 1 h le jour même

POUR LE SAUTÉ DE VEAU

1,5 kg de sauté de veau dégraissé

1,5 l de vin rouge

40 g de concentré de tomates

2 oignons jaunes

4 gousses d'ail

1 botte de persil

80 g de farine

50 g de beurre

10 cl d'huile d'olive

Sel fin, fleur de sel,

poivre du moulin

POUR LES PRUNEAUX MACÉRÉS

350 g de pruneaux

POUR LES PICKLES D'OIGNON ROUGE

1 oignon rouge

25 cl de vin blanc

CONSEIL

Ce plat s'accompagne très bien avec du riz pilaf, des amandes concassées et quelques branches de persil.

LES PRUNEAUX MACÉRÉS ET LES PICKLES D'OIGNON ROUGE

La veille, faites bouillir et flamber le vin. Mettez les pruneaux dans un bol et versez le vin chaud à hauteur. Laissez reposer toute la nuit. Réservez le reste de vin.

Épluchez l'oignon rouge, détaillez-le en pétales, jetez-les dans une casserole et mouillez à hauteur avec le vin blanc. Portez à ébullition, retirez du feu, couvrez et laissez reposer une nuit à température ambiante.

LE SAUTÉ DE VEAU

Le lendemain, dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Mettez-y le sauté de veau pour le colorer. Une fois que tous les morceaux sont dorés, ajoutez le beurre et le concentré de tomates, puis les oignons et l'ail hachés finement, ainsi que le persil ciselé. Faites dorer doucement.

Singez la viande avec la farine tamisée, laissez cuire quelques minutes en remuant constamment.

Déglacez avec 2 louches du vin réservé la veille. Laissez réduire de moitié, puis mouillez avec le reste de vin et les pruneaux macérés. Laissez cuire au moins 2 h à feu très doux.

La viande doit être fondante. Réservez. Il est important de laisser reposer la viande au minimum 1 h hors du feu après la cuisson.

LE DRESSAGE

Faites réchauffer la viande, ajoutez sur le dessus les amandes concassées grossièrement, une bonne pincée de persil ciselé et les pickles d'oignons rouges.







SOFRITO DE VEAU AUX NOIX, PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE

Pour 6 personnes

Repos : 1 h

POUR LE SOFRITO

- 2 kg de sauté de veau coupé en cubes
- 6 grosses gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 120 g de farine
- 30 cl de retsina (vin grec résiné)
- 1,5 cl de vinaigre balsamique blanc
- ½ l d'eau
- 1 cube de fond de veau
- 200 g de noix
- 200 g de beurre
- 10 cl d'huile d'olive

POUR LA PURÉE

- 2 kg de pommes de terre à chair ferme
- 1 bonne pincée de gros sel
- 1 bonne pincée de sucre
- 1 feuille de laurier
- 30 cl de lait
- 30 cl d'huile d'olive
- Sel

MATÉRIEL

- Moulin à purée
- Tamis

LE SOFRITO

Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Colorez la viande à l'huile d'olive. Une fois que tous les morceaux sont dorés, ajoutez le beurre, les gousses d'ail préalablement écrasées et le persil (réservez-en éventuellement un peu pour la finition). Faites dorer doucement.

Singez les morceaux de viande avec la farine tamisée, laissez cuire quelques minutes en remuant constamment.

Déglacez avec le vin et le vinaigre et laissez réduire de moitié, puis versez à l'eau et ajoutez le cube de fond de veau. Faites cuire à petits frémissements pendant au moins 1 h. La viande doit être fondante. Réservez. Il est important de laisser reposer la viande au minimum 1 h hors du feu après la cuisson. Faites torrifier légèrement les noix.

LA PURÉE

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs, dans un grand volume d'eau frémissante. Démarrez la cuisson à l'eau froide assaisonnée de gros sel, de sucre et de laurier. En fin de cuisson, les pommes de terre doivent être fondantes sous la pointe du couteau et se détacher toutes seules de la lame. Lorsque c'est le cas, égouttez-les puis épluchez-les. Passez-les au moulin à purée. Dans une grande casserole, versez le lait et portez-le à ébullition. Ajoutez la purée de pommes de terre passée au tamis, battez au fouet pour incorporer le lait puis, petit à petit, incorporez l'huile d'olive, toujours en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et réservez à température ambiante.

LE DRESSAGE

Faites réchauffer doucement la purée. Faites aussi réchauffer la viande dans la sauce, rectifiez si besoin la consistance de la sauce et l'assaisonnement. Dressez le plat en ajoutant les noix et éventuellement, un peu de persil ciselé s'il en reste.





BIFTEKIA DE BŒUF, SAUCE TOMATE PIQUANTE

Pour 8 personnes

Repos : 1 nuit

POUR LES BIFTEKIA

1,6 kg de viande de bœuf
maigre hachée par le boucher

10 g de cumin

5 g de ras-el-hanout

5 g de paprika

5 g de curcuma

15 g de sel

2 oignons jaunes

1 botte de persil

1 botte de coriandre

2 cl de vinaigre balsamique

3 citrons bio

20 cl d'huile d'olive

POUR LA SAUCE TOMATE PIQUANTE

1 oignon blanc

1 gousse d'ail

1 cuil. à soupe rase de sucre
cassonade

1 poivron rouge

1 cuil. à café de concentré de tomates

1 cuil. à café d'origan séché

500 g de tomates concassées,
en boîte

10 gouttes de Tabasco®

1 pincée de piment fumé

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

LES BIFTEKIA

La veille, déposez dans un cul-de-poule la viande de bœuf hachée. Mélangez les épices et le sel. Épluchez et ciselez finement les oignons, mettez-le à confire dans une poêle avec l'huile d'olive. Les oignons doivent devenir translucides. Une fois qu'ils sont confits, laissez-les refroidir puis ajoutez-les à la préparation de viande hachée. Ciselez finement les herbes, versez le vinaigre balsamique puis mélangez le tout en prenant soin de bien malaxer à la main pour incorporer tous les ingrédients.

Réservez au frais pour une nuit. Le lendemain, quand la viande est bien froide, faites-en des boules de 100 g environ. Saisissez-les rapidement à la poêle pour leur donner une jolie coloration.

LA SAUCE TOMATE PIQUANTE

Émincez et dégermez l'oignon et l'ail. Ciselez-les finement et mettez-les à fondre dans l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez le sucre et une pincée de sel, puis le poivron épluché et taillé en brunoise. Ajoutez le concentré de tomates et l'origan. Laissez tomber les tomates pelées puis mouillez avec le jus de la boîte. Laissez cuire tout doucement en remuant régulièrement.

Une fois que la sauce est « confite », goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec le Tabasco®, le piment, salez et poivrez.

LA CUISSON ET LE DRESSAGE

Préchauffez votre four à 160 °C (th. 5-6).

Pressez le jus des 3 citrons. Réservez. Dans un plat allant au four, versez le fond de sauce tomate sur environ 2 cm d'épaisseur.

Déposez les biftequia dans le plat, ajoutez un trait d'huile d'olive et quelques branches d'origan. Enfournez pour 20 min environ. À la sortie du four, arrosez avec le jus de citron.

CONSEIL Servez avec des frites maison et du tzatziki (p. 120 et p. 38).
C'est le plat des enfants grecs par excellence, plaisir régressif assuré...

KEBAB D'AGNEAU MAISON

Pour 8 personnes

Repos : 1 nuit

2 kg de gigot d'agneau haché
par le boucher
2 oignons jaunes
4 gousses d'ail confit
1 botte de menthe
1 piment vert haché
2 œufs
10 g de cumin
25 cl d'huile d'olive
12 g de sel

POUR L'ACCOMPAGNEMENT

Tzatziki
Crème d'olives de Kalamata
Pain pita

MATÉRIEL

Plancha
Piques à brochette

La veille, émincez finement les oignons et l'ail, mettez-les à revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, à feu doux pour les faire confire : ils doivent être translucides.

Ciselez très finement la menthe. Épluchez, épépinez et hachez le piment. Mélangez le tout avec la viande hachée, les œufs, le sel et le cumin. Malaxez à la main pour bien incorporer tous les ingrédients à la viande.

Réservez au frais pendant toute la nuit.

Le lendemain, quand la viande est bien froide, faites des boules de 120 g puis formez des boudins. Piquez une brochette à l'intérieur et mettez à griller à la plancha. La viande peut être cuite légèrement rosée.

Dégustez avec du tzatziki, de la crème d'olives de Kalamata et de la pita grillée.

NOTE

Le kebab est une recette traditionnelle en Grèce et, contrairement à ce qu'on pourrait croire, il ne s'agit pas du sandwich ! C'est vraiment la brochette d'agneau haché et mariné. C'est délicieux et parfait l'été !



SPETSOFAI

Saucisses rôties aux poivrons et oignons, sauce piquante & orange



Pour 6 personnes

- 6 saucisses traditionnelles ou saucisses d'Auvergne légèrement épicées
- 2 oignons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons rouges
- 1 petit piment vert
- 1 cuil. à soupe de sucre cassonade
- 4 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de concentré de tomates
- 25 cl de vin rouge
- 35 cl d'eau
- 500 g de tomates pelées concassées en boîte
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Quelques branches de persil
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin

MATÉRIEL

- Écumoire

Faites blanchir les saucisses quelques minutes dans l'eau frémissante puis émincez-les. Dans une grande sauteuse, faites-les revenir dans l'huile d'olive. Une fois qu'elles sont bien dorées, déposez-les à l'aide d'une écumoire sur du papier absorbant et réservez-les.

Dans la même sauteuse, en conservant les sucs de cuisson, faites revenir les oignons émincés, puis ajoutez les poivrons grossièrement coupés et le piment épépiné et émincé. Assaisonnez avec un peu de sel, le sucre cassonade et laissez suer. Une fois que les poivrons, les oignons et le piment sont fondants, ajoutez l'ail émincé finement et le concentré de tomates. Laissez cuire quelques minutes puis déglacez le tout au vin rouge. Laissez réduire.

Une fois le vin rouge réduit, déglacez une seconde fois avec l'eau. Décollez bien les sucs avec une spatule, faites réduire de moitié puis incorporez les tomates pelées concassées, la branche de thym, la feuille de laurier et laissez cuire 20 min environ à feu doux.

Quand la garniture est fondante et que la sauce est devenue sirupeuse, ajoutez les saucisses et terminez la cuisson pendant 10 min environ. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire avec de la fleur de sel, du poivre du moulin et un peu de persil ciselé.



MONASTIRAKI

La partie en plein air du marché aux puces.



L'ACROPOLE

Elle domine la ville, majestueuse et tranquille. Un rappel permanent sur le temps qui passe, les civilisations d'hier et d'aujourd'hui et la puissance historique de ce lieu, unique.



KOURABIES

Pour 25 palets environ

125 g d'amandes en poudre
+ **100 g** d'amandes entières
pour la décoration

250 g de beurre + 1 cuil. à soupe
pour torréfier les amandes

60 g de sucre en poudre

80 g de sucre glace

1 œuf extra-frais

5 g de bicarbonate de soude

4 cl de jus de citron

1,2 kg de farine

8 g de levure chimique

MATÉRIEL

Batteur

À l'aide d'un batteur, mélangez le beurre fondu, le sucre en poudre, l'œuf, le bicarbonate dilué dans le jus de citron (ça mousse !) et incorporez progressivement la farine mélangée à la levure.

La pâte ainsi réalisée est sablée, plutôt cassante. Elle doit pouvoir se rouler sous forme de boule même si elle reste friable. Ajoutez enfin la poudre d'amandes, puis mélangez bien à la main.

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Tapissez de papier sulfurisé 2 plaques allant au four. Formez à la main des palets de 3 cm de diamètre, puis déposez-les sur les plaques en ajoutant en décoration une amande entière au centre de chaque gâteau. Enfourez pour 20 min environ. Retirez les gâteaux du four quand ils sont à peine dorés.

Laissez-les refroidir complètement avant de les manipuler. Conservez-les dans une boîte hermétique après les avoir saupoudrés de sucre glace.

MELOMAKARONA

Biscuit traditionnel

Pour 8 personnes

POUR LES BISCUITS

40 cl d'huile d'olive

120 g de sucre

15 cl de jus d'orange

2 cl de Metaxa® ou cognac

½ cuil. à café de cannelle

½ cuil. à café de muscade

10 g de levure chimique

½ cuil. à café de bicarbonate de soude

120 g de semoule fine

1 orange bio (le zeste)

330 g de farine

POUR LE SIROP

50 g de noix

100 g de miel

100 g de sucre

½ jus de citron

1 verre d'eau

½ cuil. à café de cannelle

MATÉRIEL

Toile Silpat® ou feuille de cuisson en silicone

LES BISCUITS

Incorporez un à un, et dans l'ordre de la liste, tous les ingrédients. Une fois la semoule ajoutée, laissez gonfler 10 min environ puis ajoutez la farine et les zestes en travaillant la pâte à la main.

Préchauffez votre four à 170 ° (th. 5-6).

Avec cette pâte, façonnez des boules de 30 g puis donnez-leur la forme d'un losange. Déposez-les sur une plaque recouverte d'une toile Silpat®. Enfourez pour 20 min de cuisson.

LE SIROP

Pendant la cuisson des biscuits, hachez les noix finement, placez-les dans une casserole et versez tous les ingrédients du sirop. Faites-le bouillir en remuant régulièrement pour que le sucre se mélange bien. Puis imbibezen les biscuits lorsque vous les sortez du four. Laissez-les refroidir et conservez-les dans une boîte hermétique.

NOTE

Ces deux sortes de petits gâteaux sont préparées en famille pendant les fêtes de fin d'année. Ils se conservent parfaitement dans des bocaux pendant une bonne semaine.

Kourabies

Melomakarona



GALAKTOBOUREKO

Gâteau de semoule traditionnel parfumé à l'orange

Pour 1 plat à gratin, 8 à 10 parts

POUR LE SIROP

- 20 cl d'eau
- 200 g de sucre
- 1 écorce d'orange fraîche
- 1 écorce de citron fraîche
- 1 bâton de cannelle

POUR LA PÂTE À GÂTEAU :

- 150 g de beurre
- 150 g de miel
- 1 rouleau de pâte filo

POUR L'APPAREIL À GÂTEAU

- 1 l de lait
- 250 g de sucre
- 1 citron jaune bio (le zeste)
- 80 g de semoule fine
- 20 g de Maïzena®
- 100 g d'œufs (environ 2 œufs moyens) + 2 jaunes



LE SIROP

Versez tous les ingrédients du sirop dans une casserole et portez à ébullition. Réservez-le. (Photo 2)

GALAKTOBOUREKO

LA PÂTE À GÂTEAU

Faites fondre le beurre avec le miel. Sortez la pâte filo de son emballage, conservez-la sous un torchon humide.

Enduisez un plat à gratin du mélange beurre-miel fondu à l'aide d'un pinceau, puis étalez une feuille de pâte filo, puis une autre couche de beurre-miel fondu... Répétez l'opération jusqu'à obtenir 3 couches de pâte filo, bien imbibées de miel et de beurre fondu. (Photos 3 et 4)

L'APPAREIL À GÂTEAU

Mélangez le lait, le sucre, le zeste de citron, la semoule et la Maïzena® dans une casserole. Portez à ébullition en remuant doucement avec un fouet. Hors du feu, incorporez les œufs entiers et les jaunes, fouettez bien. Versez le mélange sur les 3 couches de la pâte filo imbibées, dans le plat à gratin. (Photos 5 et 6)



GALAKTOBOUREKO

CUISSON & DÉGUSTATION

Préchauffez votre four à 170 °C (th. 5-6).

Déposez une feuille de pâte filo sur la préparation et faites la même opération que précédemment : étalez au pinceau une couche de beurre-miel fondu, une feuille de pâte filo, une couche de beurre-miel fondu... Répétez l'opération jusqu'à obtenir à nouveau 3 couches de pâte filo, imbibées de miel et de beurre fondu.

Prédécoupez les parts dans la pâte filo avec un petit couteau aiguisé. (Photo 7)

Enfournez pour 45 min. Une fois que le gâteau est bien doré, sortez-le du four et versez le sirop sur le dessus. Laissez le galaktoboureko s'imprégner de sirop et dégustez encore tiède. (Photos 8 et 9)



LOUKOUMADES

Pour 6 personnes

POUR LES LOUKOUMADES

- 60 cl d'eau tiède
- 20 g de levure de boulanger
- 60 g de sucre
- 500 g de farine
- 1 pincée de sel

POUR LE SIROP DE MIEL

- 15 cl d'eau
- 100 g de sucre
- 165 g de miel

POUR LA CRÈME CHANTILLY À LA VANILLE

- 75 cl de crème fleurette
- 45 g de sucre glace
- 1 cuil. à café de vanille en poudre

LES LOUKOUMADES

Dans un bol, versez l'eau tiède, la levure, le sucre et le sel. Ajoutez petit à petit la farine en mélangeant à la main. Une fois le mélange bien homogène, couvrez-le et laissez-le doubler de volume dans un endroit chaud, près d'un radiateur par exemple.

Dans une friteuse, faites chauffer l'huile à 150 °C, puis faites blanchir les loukoumades pendant 5 min environ en les retournant avec une petite écumoire, afin d'obtenir une coloration uniforme.

Au moment du service, faites un deuxième bain à 180 °C. Une fois que les loukoumades sont dorés, retirez-les du bain et égouttez-les sur du papier absorbant. Plongez-les dans le sirop bouillant.

LE SIROP DE MIEL

Faites bouillir l'eau, le sucre et le miel pendant au moins 2 min.

LA CHANTILLY VANILLE

Mélangez tous les ingrédients au fouet, puis transférez-les dans un siphon avec 2 cartouches.

VARIANTE CHOCOLAT ET GLACE PISTACHE

POUR LA SAUCE CHOCOLAT

- 20 cl de crème fleurette
- 120 g de chocolat
- 10 g de miel

POUR LA GLACE PISTACHE

- 240 g de jaune d'œufs
- 200 g de sucre
- 1 l de lait
- 80 g de pâte de pistaches d'Égine
- 20 cl de crème liquide

MATÉRIEL friteuse, batteur, thermomètre de cuisine, siphon, 2 cartouches, pipette

LA SAUCE CHOCOLAT

Faites bouillir la crème, versez-la sur le chocolat en copeaux et sur le miel. Laissez prendre 1 min puis mélangez à la maryse. Versez-le dans une pipette et conservez au bain-marie le temps de servir.

LA GLACE PISTACHE

Blanchissez au batteur les jaunes et le sucre. Faites bouillir le lait et la pâte de pistaches en les mélangeant bien. Une fois que le lait bout, versez-en une partie sur le mélange œufs-sucre, mélangez bien puis incorporez le reste dans la casserole. Sans cesser de remuer à la maryse, faites monter la préparation jusqu'à 72 °C, en crème anglaise, afin qu'elle obtienne une texture nappante (pour tester, trempez une cuillère dans la crème puis tracez une ligne sur l'épaisseur de la crème. Si elle tient, c'est bon. Débarrassez aussitôt pour ne pas être en surcuisson). Transférez dans un cul-de-poule et ajoutez la crème pour arrêter la cuisson.



RIZOGALO

Riz au lait traditionnel, caramel de cannelle

Pour 12 personnes

Repos : 12 h

POUR LE RIZ AU LAIT

2 l de lait
1 l de crème liquide
250 g de sucre semoule
2 cuil. à café de poudre de vanille
2 cuil. à café de cannelle en poudre
250 g de riz rond
2 oranges bio (les zestes)

POUR LA CRÈME CHANTILLY

50 cl de crème fleurette
25 g de sucre glace
1 cuil. à café de poudre de vanille

POUR LE SIROP DE SUCRE

200 g de sucre
300 g de crème
100 g de beurre,
à température ambiante

POUR LES AMANDES CARAMÉLISÉES

100 g d'amandes effilées
50 g de sirop de sucre

MATÉRIEL

Toile Silpat® ou tapis de silicone
Siphon à cartouche de gaz
Batteur
Microplane® ou râpe fine

LE RIZ AU LAIT

Dans une casserole, portez à ébullition le lait, la moitié de la crème, le sucre, la vanille et la cannelle.

Versez ensuite le riz et laissez cuire doucement, 40 min environ, sur feu très doux. Le riz doit bien gonfler et devenir fondant.

Stoppez la cuisson avec le reste de la crème. Assaisonnez avec les zestes des oranges râpés à la Microplane®. Laissez prendre au réfrigérateur au moins 12 h.

LA CRÈME CHANTILLY

Mélangez tous les ingrédients et transférez dans un siphon avec une cartouche de gaz.

Avant de servir, aérez le riz avec de la chantilly. Mettez $\frac{2}{3}$ de riz et $\frac{1}{3}$ de chantilly dans un cul-de-poule et mélangez doucement à l'aide d'une maryse.

LE SIROP DE SUCRE

Faites fondre le sucre. Commencez sur feu doux, puis faites monter progressivement en température.

Dans une autre casserole, faites bouillir la crème. Quand le sucre se transforme en caramel doré, déglacez-le avec la crème, fouettez, puis incorporez le beurre. Réservez à température ambiante.

LES AMANDES CARAMÉLISÉES

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Roulez les amandes dans le sirop de sucre, étalez-les ensuite sur une toile Silpat® et enfournez pour 10 min environ. Sortez-les lorsqu'elles sont caramélisées.

LE DRESSAGE

Dressez le riz au lait à la chantilly dans des petits bols, versez le sirop de sucre dessus et saupoudrez d'amandes caramélisées.



Une des nombreuses églises orthodoxes d'Athènes.



GLACE AU YAOURT GREC, MIEL DE THYM, GRANOLA MAISON



Pour 6 personnes

POUR LA GLACE AU YAOURT GREC

1 kg de yaourt grec

20 cl d'eau

80 g de sucre

3 cl de jus de citron

POUR LE GRANOLA

50 g de pistaches mondées nature

50 g de graines de courge

50 g d'amandes concassées

50 g d'amandes entières

200 g de flocons d'avoine

250 g de miel de fleur

5 cl d'huile d'olive

250 g de miel de thym

MATÉRIEL

Sorbetière

Mixeur plongeant

LA GLACE AU YAOURT GREC

Faites bouillir l'eau, additionnée du sucre et du jus de citron.

Incorporez ce sirop encore bouillant au yaourt à l'aide d'un mixeur plongeant.

Mettez dans la sorbetière, puis réservez au congélateur.

LE GRANOLA

Préchauffez votre four à 140 °C (th. 4-5).

Sur une plaque allant au four, mélangez avec les mains les graines, les fruits secs, les flocons et l'huile d'olive.

Ajoutez le miel, remuez bien puis pour 40 min, en remuant toutes les 10 min.

Laissez refroidir en continuant à remuer régulièrement, puis dégustez ou conservez dans une boîte hermétique.

ABRICOTS RÔTIS, MOUSSE DE YAOURT GREC

Pour 6 personnes

POUR LES ABRICOTS RÔTIS

1,2 kg d'abricots bien mûrs

2 cuil. à soupe de sucre cassonade

250 g de miel de thym

8 cl d'Otto's Athens Vermouth

Amandes effilées torréfiées, pour le dressage

POUR LA MOUSSE DE YAOURT

250 g de yaourt grec

15 cl de crème liquide

30 g de miel

1 cuil. à café d'extrait de vanille ou de vanille en poudre

MATÉRIEL

Siphon à cartouche de gaz

LES ABRICOTS RÔTIS

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Lavez et coupez en deux les abricots. Mettez les fruits dans un plat, saupoudrez-les de sucre, de miel et arrosez de vermouth. Enfournez pour 15 min. Réservez.

Au moment de servir, faites réchauffer les fruits et le jus de cuisson.

LA MOUSSE DE YAOURT

Mélangez tous les ingrédients au fouet, transférez dans un siphon avec une cartouche de gaz.

LE DRESSAGE

Dressez les fruits dans une coupelle, accompagnez de la mousse de yaourt et saupoudrez d'amandes torréfiées.



FOUDOUKI

Parfait glacé à la noisette, marmelade de mûres

Pour 8 personnes

Repos : 1 nuit

POUR LE GÂTEAU NOISETTE

160 g de blancs d'œufs

200 g de sucre

200 g de poudre de noisettes

1 gousse de vanille

250 g de crème liquide

80 g de jaunes d'œufs

50 g de sucre cassonade

POUR LA MARMELADE DE MÛRES MINUTE

2 barquettes de mûres

1 cuil. à soupe de sucre cassonade

10 cl de coulis de fruits rouges

MATÉRIEL

Toile Silpat® ou tapis de silicone

Batteur

Cercle à entremets de 24 cm de diamètre

LE GÂTEAU NOISETTE

Au batteur, montez les blancs d'œufs en meringue, en incorporant le sucre petit à petit. Quand les blancs sont fermes (faites le test du bec d'oiseau : les blancs doivent former une pointe au bout des fouets du batteur quand vous les retirez), incorporez la poudre de noisettes mélangée à la vanille à l'aide d'une maryse.

Séparez en deux cet appareil. Réservez une moitié au frais.

Préchauffez votre four à 160 °C (th. 5-6).

Sur une plaque à pâtisserie couverte d'une toile Silpat®, huilée ou légèrement beurrée, posez le cercle non graissé. Versez-y la première moitié d'appareil.

Enfournez pour 10 min environ. Laissez reposer dans le cercle sans démouler. Le biscuit doit coller à la paroi du cercle.

Pendant ce temps, au batteur, montez la crème liquide en chantilly ferme. Réservez au frais.

Montez également au batteur les jaunes et le sucre cassonade jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Réservez au frais.

Sortez la deuxième moitié de l'appareil, incorporez à la maryse la chantilly puis le mélange jaunes d'œufs-sucre.

Quand le mélange est homogène, versez-le dans le cercle à entremets, sur le biscuit.

Réservez pour une nuit au moins au congélateur.

LA MARMELADE DE MÛRES

Dans une casserole, déposez les mûres et versez le sucre et le coulis.

Laissez cuire sur feu moyen une dizaine de minutes à petit feu.

Réservez au frais..



PALIO MOKA

Pour 6 personnes

POUR LA GLACE VANILLE

5 jaunes d'œufs
90 g de sucre semoule
2 gousses de vanille
25 cl de lait entier
25 cl de crème liquide

POUR LA CRÈME CHANTILLY

40 cl de crème fleurette
25 g de sucre glace
1 gousse de vanille

POUR LE DRESSAGE

Poudre de café

MATÉRIEL

Sorbetière
Siphon à cartouche de gaz

LA GLACE VANILLE

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre, ajoutez la pulpe de la gousse de vanille. Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème. Transvasez dans le saladier contenant les jaunes d'œufs et le sucre. Malaxez le tout et reversez la préparation dans la casserole.

Faites cuire comme une crème anglaise (faites le test de la cuillère pour savoir quand elle est prête : trempez une cuillère dans la crème puis tracez une ligne sur l'épaisseur de la crème. Si elle tient, c'est bon. Débarrassez aussitôt pour ne pas être en surcuisson. Quand la crème est prête, versez-la dans une sorbetière. Réservez au congélateur.

LA CRÈME CHANTILLY

Mélangez tous les ingrédients et transférez dans un siphon avec une cartouche de gaz.

LE DRESSAGE

Déposez dans une coupe à glace une boule de glace vanille, un peu de poudre de café, un peu de chantilly, un peu de poudre de café, et renouvelez l'opération une fois. Dégustez aussitôt.

GRANITÉ ET GLACE PAMPLEMOUSSE & OTTO'S VERMOUTH

Pour 4 personnes

Repos : 2 h minimum

POUR LE GRANITÉ PAMPLEMOUSSE À L'OTTO'S

1 l de jus de pamplemousse
100 g de sucre
4 cl d'Otto's Athens Vermouth

POUR LA GLACE PAMPLEMOUSSE

30 cl d'eau
300 g de sucre
20 cl de lait
30 cl de jus de pamplemousse
500 g de mascarpone

MATÉRIEL

Mixeur plongeant
Sorbetière

LE GRANITÉ PAMPLEMOUSSE À L'OTTO'S

Faites dissoudre le sucre dans le jus de pamplemousse pendant 10 min environ puis versez le vermouth. Versez sur une plaque à rebord puis réservez au congélateur et laissez prendre 2 h minimum.

Émiettez à la fourchette.

LA GLACE PAMPLEMOUSSE

Mélangez le sucre et l'eau. Faites bouillir le sirop puis laissez-le refroidir.

Une fois le sirop bien froid, incorporez le reste des ingrédients à l'aide d'un mixeur plongeant.

Passez à la sorbetière.

LE DRESSAGE

Dans une coupe à glace, alternez les couches de glace et de granité. Dégustez aussitôt.

Palio moka



Granité et glace pamplemousse
& Otto's vermouth





KARIDOPITA

Gâteau aux noix, mousse de yaourt grec

Pour 6 à 8 personnes

POUR LE GÂTEAU AUX NOIX

200 g de noix concassées
+ **140 g** de noix entières,
pour le dressage

5 œufs

1 cuil. à café de vanille en poudre

60 g de beurre ramolli
+ **10 g** pour beurrer le moule

120 g de sucre

170 g de farine

1 sachet de levure chimique

1 citron jaune bio (le zeste)

Chapelure

POUR LE SIROP

170 g de sucre

65 cl d'eau

1 citron jaune (le jus)

1 bâton de cannelle

3 cl de cognac Pantheon

MOUSSE DE YAOURT GREC

250 g de yaourt grec

15 cl de crème fleurette

30 g de miel

1 cuil. à café de vanille

MATÉRIEL

Moule à tarte de 28 cm
de diamètre, à fond amovible

Mixeur

Batteur

Siphon à cartouche à gaz

LE GÂTEAU AUX NOIX

Préchauffez le four à 180 °C
(th. 6).

Broyez en poudre 200 g de
noix au mixeur. Cassez les
œufs en séparant les blancs
des jaunes.

Mélangez dans un saladier la
vanille, le beurre, le sucre
jusqu'à obtention d'un
mélange mousseux.
Incorporez petit à petit les
jaunes d'œufs puis la farine
tamisée mélangée à la levure
chimique.

Râpez le citron et incorporez
le zeste à l'appareil.

Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les
délicatement au mélange. Ajoutez les noix broyées en
poudre et mélangez le tout avec des mouvements
amples afin de ne pas écraser les blancs en neige.
Le mélange doit être homogène.

Avec le reste de beurre, graissez le moule. Tapissez-le
de chapelure et tapotez pour ôter le surplus. Étalez la
pâte du saladier dans le moule et enfournez le plat
pour 40 à 50 min.

Pendant ce temps, préparez le sirop.

LE SIROP

Faites fondre le sucre dans 65 cl d'eau. Ajoutez le jus
de citron, la cannelle et laissez chauffer sur feu modéré
10 min. Laissez le sirop refroidir et ôtez la cannelle.
Ajoutez le cognac.



LA MOUSSE DE YAOURT GREC

Mélangez tous les ingrédients au fouet, mettez-les
dans un siphon avec 1 cartouche de gaz.

LE DRESSAGE

Sortez le gâteau du four et imbibez-le de sirop
(répartissez-le bien). Laissez un peu refroidir et
coupez en carrés. Saupoudrez avec les 140 g de noix
grossièrement hachées. Dressez la part de gâteau sur
une petite assiette. Agitez bien le siphon de haut en
bas, puis déposez la mousse sur le gâteau. Parsemez
quelques noix sur le dessus pour la décoration.

MOSAÏKO SOKOLATA

« Salami » glacé au chocolat, éclats de pistaches et d'amandes

Pour 6 personnes

Repos : 1 nuit

POUR LE BISCUIT GLACÉ CHOCOLAT-PISTACHE

250 g de beurre

250 g de chocolat noir

2 œufs

125 g de sucre

250 g de biscuits aux amandes

2 cuil. à soupe de lait

150 g d'éclats de pistaches

Poudre de pistaches,
pour le dressage

POUR LA GLACE PISTACHE

240 g de jaunes d'œufs

200 g de sucre

1 l de lait

80 g de pâte de pistaches
Agri Montana

20 cl de crème liquide

MATÉRIEL

Batteur

Thermomètre de cuisine

Sorbetière

NOTE

La recette des enfants grecs
par excellence !

LE BISCUIT GLACÉ CHOCOLAT-PISTACHE

Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie.

À l'aide d'un batteur, mixez les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange bien blanchi, incorporez ensuite le mélange beurre-chocolat fondu. Mélangez bien.

Dans un bol, mélangez les biscuits cassés en petits morceaux avec le lait, puis incorporez-les au reste de la préparation.

Roulez en boudin et réservez au congélateur pour une nuit minimum.

LA GLACE PISTACHE

Blanchissez au batteur les jaunes et le sucre, faites bouillir le lait et la pâte de pistaches en mélangeant bien.

Une fois que la préparation bout, versez-en une partie sur le mélange œufs-sucre, mélangez bien puis incorporez le reste du lait dans la casserole. Sans cesser de remuer à la maryse, faites monter la température jusqu'à 72 °C, en crème anglaise (faites le test de la cuillère pour savoir quand elle est prête : trempez une cuillère dans la crème puis tracez une ligne sur l'épaisseur de la crème. Si elle tient, c'est bon. Débarrassez aussitôt pour ne pas être en surcuisson).

Transvasez dans un cul-de-poule et ajoutez la crème pour stopper la cuisson. Passez ensuite à la sorbetière et réservez au congélateur dans un bac adapté.

Sortez le biscuit glacé du congélateur. Chauffez la lame d'un couteau sous l'eau chaude, et découpez des tranches de 2 cm d'épaisseur environ.

Déposez sur une assiette avec un peu de poudre de pistaches à l'endroit où vous placerez la glace. Faites une belle quenelle de glace pistache, et saupoudrez à nouveau de poudre de pistaches.



TARTA PORTOKALI

Tarte à l'orange meringuée

Pour 6 personnes

Repos : 1 nuit

POUR LA PÂTE SABLÉE

550 g de beurre,
à température ambiante

20 g de fleur de sel

180 g de sucre

20 g de jaune d'œuf

550 g de farine T45

50 g de Maïzena®

50 g de chocolat blanc
pour le chablonnage

POUR LA CRÈME D'ORANGE

8 oranges bio (le jus de toutes
et les zestes de 6)

220 g de sucre

6 œufs + 2 jaunes

40 g de Maïzena®

140 g de beurre

POUR LA MERINGUE ITALIENNE

10 cl d'eau

250 g de sucre

120 g de blancs d'œufs

POUR LE DRESSAGE

1 orange sanguine

Feuilles d'origan

MATÉRIEL

Thermomètre

Pinceau

Poche à douille

Chalumeau de cuisine

LA PÂTE SABLÉE

Dans un bol, fouettez le beurre jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une pommade, ajoutez la fleur de sel, le sucre et le jaune d'œuf. Mélangez bien.

Tamisez ensemble la farine et la Maïzena® et incorporez-la en 2 fois dans le mélange précédent.

Abaissez la pâte sur 0,8 mm d'épaisseur puis étalez-la sur une plaque, entre deux feuilles de papier sulfurisé.

Laissez-la reposer au réfrigérateur toute une nuit.

Le jour même, préchauffez votre four à 160 °C (th. 5-6) et enfournez la pâte pour 15 min environ.

Laissez-la refroidir pour la chablonner : faites fondre le chocolat blanc, et tapissez la pâte avec un pinceau. Laissez prendre le tout au froid.

LA CRÈME D'ORANGE

La veille, mettez le jus d'orange, les zestes, le sucre et les œufs battus dans une casserole. Faites chauffer le tout à feu moyen, sans porter à ébullition, puis versez la Maïzena® tamisée dans ce liquide. Fouettez jusqu'à épaississement de l'appareil, puis retirez du feu et incorporez le beurre froid. Laissez prendre au frais une nuit.

LA MERINGUE ITALIENNE

Le jour même, faites chauffer l'eau et le sucre jusqu'à 117 °C. Transvasez les blancs d'œufs dans un saladier. Versez le mélange eau-sucre en filet dans les blancs tout en les battant. Réservez au frais.

LE DRESSAGE

À l'aide de la poche à douille, pochez la meringue harmonieusement. Puis avec le chalumeau, faites dorer le dessus de la meringue délicatement. Terminez en ajoutant des zestes et des suprêmes d'oranges sanguines et quelques feuilles d'origan.



NOTE

Le chablonnage consiste à recouvrir une pâte de chocolat fondu pour lui donner une coque résistante.



Les souvenirs sous l'Acropole

Des vestiges antiques surgissent à tous les coins de rues. La construction du métro a été un vrai casse-tête à ce propos. Certaines de ses stations sont d'ailleurs de vraies merveilles.



KOKTEIA KOKTEIL

La nouvelle garde athénienne, jeune et rebelle, a transformé la capitale grecque en repère de la mixologie branchée. La variété des alcools, tonics, infusions et sirops, plantes et herbes aromatiques de grande qualité ont fait émerger des propositions mondialement reconnues. Quand on va à Athènes, on doit aller tester une des adresses à la mode, de préférence sur un rooftop, pour se délecter d'un nectar divin tout en contemplant l'Acropole *by night*.

ATHENIAN SUNSET

Pour 1 cocktail

- 5 cl d'Otto's Athens Vermouth
- 1 cl de cordial de fleur de sureau
- 10 cl de tonic pamplemousse
- 1 tranche d'orange fraîche

VERRE RECOMMANDÉ

Verre à vin blanc

MATÉRIEL

- Cuillère à cocktail
- Pelle de glaçons

Versez une pelle de glaçons dans un verre.

Ajoutez les ingrédients comme énoncés dans le verre et remuez à l'aide d'une cuillère à cocktail.

Garnissez d'une belle tranche d'orange fraîche.

KIFISIA GREEN

Pour 1 cocktail

- 4 cl de mastiha Skinos®
- 2 cl de gin
- 2 cl de jus de citron jaune
- 2 cl de tonic Three Cents® « Aegean Tonic »

POUR LA DÉCO

- 2 tranches de concombre
- Poivre du moulin

VERRE RECOMMANDÉ

Whisky « tumbler »

MATÉRIEL

- Shaker
- Pelle de glaçons

Mettez dans un shaker une pelle de glaçons, le mastiha, le gin et le jus de citron. Agitez.

Versez le liquide dans un verre. Ajoutez le tonic.

Garnissez des tranches de concombre et donnez un tour de moulin à poivre.



Mastiha Mojito

Athenian Sunset

Kifisia Green

MASTIHA MOJITO

Pour 1 cocktail

- 3 quartiers de citron vert
- 1 tête de menthe
- 4 cl de mastiha Skino®
- 8 cl de tonic Three Cents® « Aegean Tonic »
- 1 trait d'ouzo
- Glacé pilée

VERRE RECOMMANDÉ

Long drink « tumbler »

MATÉRIEL

- Cuillère à cocktail
- Pilon

Dans un verre, pilez les quartiers de citron. Ajoutez la menthe.

Remplissez le verre de glace pilée.

Ajoutez le mastiha et le tonic. Remuez à l'aide d'une cuillère à cocktail.

Ajoutez l'ouzo et garnissez d'une belle tête de menthe.

PAXOS PEACH

Pour 1 cocktail

- 1 pêche bien mûre, pelée
- 5 cl de rhum brun
- 2 cl de jus de citron jaune
- 1 feuille de verveine

VERRE RECOMMANDÉ

Type « mule »

MATÉRIEL

- Blender
- Shaker
- Pelle de glaçons

Mixez la pêche et le rhum dans un blender.

Transvasez ce mélange dans un shaker, ajoutez une pelle de glaçons et le jus de citron. Agitez bien.

Versez la boisson dans le verre. Garnissez d'une tranche de pêche et d'une feuille de verveine.

Paxos Peach

Eremitis Elixir



ERIMITIS ELIXIR

Pour 1 cocktail

- 4 cl de mastiha Skino®
- 2 cl de cordial de basilic
- 2 cl de jus de citron jaune
- 4 cl de blanc d'œuf

POUR LES CHIPS DE BASILIC

- 1 trait d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic frais

VERRE RECOMMANDÉ

À margarita

MATÉRIEL

- Shaker
- Pelle de glaçons
- Chinois
- Film alimentaire

Mettez le blanc d'œuf dans un shaker et agitez bien.

Ajoutez une pelle de glaçons, le mastiha, le cordial de basilic et le jus de citron.

Shakez à nouveau. Versez le cocktail dans le verre en filtrant deux fois à l'aide d'un chinois.

Garnissez d'une chips de basilic.

LES CHIPS DE BASILIC

Filmez une assiette vide, dispersez quelques gouttes d'huile d'olive sur le film.

Déposez des feuilles de basilic sur l'assiette, sans qu'elles se touchent.

Ajoutez de nouveau quelques gouttes d'huile, puis filmez par-dessus le basilic.

Passez au micro-ondes 1 min environ à puissance maximale. Les feuilles deviennent translucides et croustillantes. En fonction de la puissance du four, augmentez ou réduisez le temps de cuisson.

CITRONNADE

Pour 1,5 litre (6 verres)

Recette sans alcool

- 4 citrons jaunes bio
- 1 citron vert bio
- 1 orange bio
- 15 cl d'eau
- 100 g de sucre
- 1 l d'eau pétillante

POUR LA DÉCO

- ½ citron en tranches
- ½ orange en tranches
- ½ citron vert en tranches

VERRE RECOMMANDÉ

Type « long drink »

MATÉRIEL

- Cuillère à cocktail
- 6 pelles de glaçons

À l'aide d'un économe, zestez la moitié des fruits. Faites bouillir l'eau additionnée du sucre. Lorsque l'eau bout, ajoutez les zestes et laissez sur le feu environ 5 min.

Pressez la totalité des agrumes. Retirez les zestes du sirop et mélangez-les avec le jus d'agrumes. Laissez refroidir.

Dans chaque verre, versez une pelle de glaçons, 5 cl de la préparation et diluez avec l'eau pétillante. Remuez à l'aide d'une cuillère à cocktail. Garnissez d'une tranche d'orange, d'une de citron jaune et d'une de citron vert.

THÉ GLACÉ

Pour 1,5 litre (6 verres)

Recette sans alcool

À préparer 2 h à l'avance minimum

- 1,3 l d'eau
- 100 g de sucre
- 2 sachets de thé noir
- 2 citrons jaunes bio
- 1 citron vert bio

POUR LA DÉCO

- ½ botte de menthe
- ½ citron vert en tranches

VERRE RECOMMANDÉ

Type « long drink »

MATÉRIEL

- Cuillère à cocktail
- 6 pelles de glaçons

Portez à ébullition l'eau additionnée du sucre. Ajoutez le thé noir et laissez infuser 5 min.

Pressez bien les sachets de thé et retirez-les.

Laissez refroidir au moins 2 h au frais. Pressez le jus de la totalité des agrumes et versez-le dans le thé.

Dans chaque verre, versez une pelle de glaçons et le thé glacé.

Garnissez d'une tranche de citron vert et de 3 ou 4 jolies feuilles de menthe. Remuez à l'aide d'une cuillère à cocktail.





PLAKA



ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΟΔΟΙΡΟΡΙΚΟ

Carnet de voyage





Athènes n'est pas une ville que l'on peut réduire à quelques adjectifs. Elle est, de par sa géographie, ses origines, sa culture, si vaste qu'on ne peut pas la décrire facilement. Mer et collines, Orient et Occident, modernité et antiquité, chaleur torride et douceur de vivre, elle est tout et son contraire !

C'est ce qui en fait une ville merveilleuse et surprenante, mais parfois difficile à appréhender pour les étrangers, l'alphabet grec ne facilitant pas les choses.

Heureusement, les Grecs, et plus particulièrement dans ce cas les Athéniens, sont très chaleureux et accueillants. Ce que nous aimons tout particulièrement dans Athènes c'est qu'elle nous oblige presque à nous mettre à son rythme, à la découvrir de l'intérieur, comme un Athénien. On ne visite pas Athènes, on la vit ! Il y a bien sûr tout un circuit touristique à faire, pour s'émerveiller de ses trésors architecturaux et antiques. Athènes, c'est un peu le berceau de l'Europe, on ne peut passer à côté de ses splendeurs. Mais nous allons mettre cet aspect de côté pour parler de toutes les spécialités que l'on doit absolument découvrir en allant à Athènes.

Ça commence par l'art du café. Ce n'est pas forcément très connu, on accorde plutôt ce crédit aux Italiens. Pourtant, en Grèce, le café, c'est vraiment quelque chose. Et, en effet, le simple expresso n'a pas su conquérir les Grecs comme le reste du monde. En Grèce, il y a 1000 façons de boire le café et on vous le prépare comme vous l'aimez. Chaud, froid, glacé, mousseux, avec du lait ou sans, sucré, très sucré ou sans sucre, tout est possible. Et il y a aussi le café grec, avec le marc de café, une véritable cérémonie !

Quand on part en Grèce, il faut se préparer à boire du café, mais surtout à prendre le temps de l'apprécier en terrasse. Prendre le temps, c'est un peu une obligation quand un soleil de plomb s'abat sur la ville, mais ça devient vite une douce habitude, contre laquelle il ne faut pas lutter.

Comme pour le café, il ne faudra pas passer à côté des souvlakia. Ce sont ces brochettes grillées, que l'on sert généralement roulées dans la pita grecque, avec du tzatziki, des tomates et des oignons. On trouve des échoppes qui en servent quasiment à chaque coin de rue, pas d'excuses. Quand on a goûté à ça, on comprend pourquoi aucune chaîne de fast-foods, aussi puissante soit-elle, n'a pu s'implanter durablement en Grèce ou à Athènes. Le souvlaki, c'est à la fois sain, délicieux, gourmand et frais. Et, comme pour le café, on vous le prépare à la demande et comme vous l'aimez.

Une multitude d'autres choses sont à découvrir, nous avons essayé de vous en dresser une petite liste, mais le mieux à Athènes est souvent de se laisser porter... par la ville, les rencontres et évidemment les découvertes culinaires !



ERGON HOUSE

Adresse : 23, Mitropoleos Street, Athina 105 57

Un bâtiment entier consacré à l'art de vivre à la grecque. Un *daily* géant où l'on peut faire ses courses, boire un café ou grignoter un bout au comptoir, un hôtel et un roof top avec une vue imprenable sur l'acropole.

THE CLUMSIES

Adresse : Praxitelous 30, Athina 105 61

Un des meilleurs bars à cocktail au monde, une référence pour tous les mixologues qui se respectent, assurément *the place to be* !

NOLAN

Adresse : Voulis 31, Athina 105 57

Un restaurant trendy où le chef star propose une cuisine fusion mixant Méditerranée et Japon pour notre plus grand bonheur. Un sans-faute du début à la fin et un accueil très chaleureux.



CARPO

Adresse : Kanari 6, Athina 106 71

Une référence pour acheter des noix, amandes, pistaches. Les meilleures que j'ai goûtées. C'est un passage obligatoire pour faire quelques réserves. Le chocolat et le café sont aussi leurs spécialités.



Marché aux puces

MARCHÉ AUX PUCES

Adresse : Apostolou Pavlou, Athina 118 51

Le marché aux puces d'Athènes est idéal pour une petite balade. On ressent très clairement ici la proximité de l'Orient dans la culture grecque, et la succession de tant d'époques et de civilisations...

SIX DOGS

Adresse : Avramiotou 6-8, Athina 105 51

Un passage obligatoire, au milieu d'une ruelle sombre, une petite porte dérobée et derrière... surprise ! C'est devenu un peu trop touristique avec les années, mais ça vaut quand même le coup.



Six dogs



Lukumades

LUKUMADES

Adresse : Eolou 21 & Aghias Irinis Str, Athina 105 51

Après un souvlaki de chez Kostas, on peut directement s'arrêter chez Lukumades pour terminer en beauté un déjeuner sur le pouce.



Kostas

KOSTAS

Adresse : Pl. Aghias Irinis 2, Athina 105 60

Une institution ! On y mange le meilleur souvlaki d'Athènes. La file d'attente à l'heure du déjeuner parle d'elle-même.

KOSTARELOS CHEESE

Adresse : Patriarchou Ioakim 30-32, Athina 106 75

Une épicerie-cave où l'on peut trouver des spanakopitas et tyropitas délicieuses.



Kora bakery



Kostarelou cheese

KORA BAKERY

Adresse : Panagiotou Anagnostopoulou 44, Athina 106 73

Une nouveauté à Athènes, une boulangerie avec du pain et des viennoiseries délicieuses, réalisés dans les règles de l'art. Ils font aussi d'excellents sandwichs.

DEXAMENI

Adresse : Place Dexamenis 7, Kolonaki, Athina 106 73

Un très joli cinéma en plein air au pied du Lycabette. Les cinémas en plein air sont très courants en Grèce et celui-ci est particulièrement agréable.

TO KAΦENEIO

Adresse : Loukianou 26, Athina 106 75

Un petit restaurant très traditionnel où l'on peut trouver toutes les recettes typiques. C'est le rendez-vous des papis et mamies du quartier, et ça fait tout le charme de cet endroit.





Couleur locale

COULEUR LOCALE

Adresse : Normanou 3, Athina 105 55

Un roof top caché, on doit déambuler dans une entrée d'immeuble entre les boutiques d'antiquaires, pour découvrir une vue superbe sur le Parthénon. Cocktails et ambiance très agréable.

MON COIN

Adresse : Thisiou 7, Athina 105 55

Une boutique de céramique avec un sélection pointue. Tout un savoir-faire à découvrir dans sa version la plus moderne.

HALLES MUNICIPALES D'ATHÈNES

Adresse : Athinas, Athina 105 51

Fruits, légumes, viandes, œufs, poissons, escargots... on y trouve tout ! C'est un lieu très vivant qu'il faut aller voir.



Halles municipales d'Athenes



Bougatsadiko

BOUGATSADIKO

Adresse : Pl. Iroon 1, Athina 105 54

Encore une spécialité, ce petit chausson éponyme feuilleté avec une crème de semoule, saupoudré de cannelle et sucre glace, servi tiède, est furieusement addictif!



Fondation Stavros Niarchos

FONDATION STAVROS NIARCHOS

Adresse : Leof. Andrea Siggrou 364, Kallithea 176 74

La fondation Niarchos est aussi devenue une visite incontournable, tant pour son architecture ultra-moderne que pour la balade qui offre un point de vue nouveau sur la ville.

ACROPOLE

Adresse : Athina 105 58

Comment passer à côté ? C'est tout simplement impossible. L'acropole, c'est l'âme d'Athènes. On y est tout petit, et le poids de l'histoire de cette ville magnifique se retrouve en partie ici.



Acropole



Kiosque a Koulouria

KIOSQUE À KOULOURIA

Adresse : dans toutes les rues

Un petit pain rond au sésame au goût inoubliable. À consommer avec un café obligatoirement. Parfait pour un petit en-cas.

ONASSIS STEGI

Adresse : Leof. Andrea Siggrou 107, Athina 117 45

TZITZIFIES





KALITHEA

Le centre culturel de la Fondation Stavros Niarchos.



INDEX

Abricots rôtis, mousse de yaourt grec	204
amande	92, 167, 186, 198, 203, 204, 217
aubergine	40, 71, 108, 163
Beignet	
Kolokithokeftedes	53
Kitrinokeftedes	59
Spanakokeftedes	58
Tomatokeftedes	52
Betterave	41, 85
Bianco de bar en ravioles, chou vert au beurre citronné	142
Biftekia de bœuf, sauce tomate piquante	175
Briam	108
brocoletti	133
brocoli	89
Caviar d'aubergines	40
céleri	116
chocolat	197, 217, 218
chou-fleur	88
chou vert	142
Cocktails	
Avec alcool	226-229
Sans alcool	230
concombre	38, 78, 88-89, 226
courgette	53, 71, 108, 160
Dolmadakia	150
douceurs	
Abricots rôtis, mousse de yaourt grec	204
Foudouki	207
Galaktoboureko	190
Glace au yaourt grec, miel de thym, granola maison	203
Granité et glace pamplemousse & Otto's Vermouth	209
Karidopita	214
Kourabies	186
Loukoumades	197
Melomakarona	187
Mosaïko sokolata	217
Palio moka	208
Rizogalo	198
Tarta portokali	218
Eliopsomo	29
épinard	24, 58, 107
Fasoláda	116
Fasolakia	119
feta	
Dolmadakia	150
Feta psity	64
Frites maison et feta	120
Kitrinokeftedes	59
Kolokithokeftedes	53
Pain pita à la feta	16

Salade dakos d'automne	85
Salade dakos d'été	82
Salade karpouzi	81
Spanakokeftedes	58
Spanakopita	24
Tomatokeftedes	52
Tranche de feta, miel et origan	63
Tyropitakia	23
Tyropsomo	28
Tzatziki à la feta	38
Feta psity	64
feuilles de vigne	150
figue	85, 92
Fines feuilles de courgettes et d'aubergines frites	71
frites maison et feta	120
Frites de halloumi et sauce tomate piquante	72
Galaktoboureko	190
galomizithra	88
Gemista	160
Glace au yaourt grec, miel de thym, granola maison	203
Halloumi	
Frites de halloumi et sauce tomate piquante	72
Houmous de betteraves	41
haricots coco « gigantes »	116
haricot vert	92, 119
Kalamaraki et mayonnaise au piment fumé	51
Karidopita	214
Kebab d'agneau maison	176
Kolokithokeftedes	53
Kourabies	186
kritharaki	
Dolmadakia	150
Risotto de kritharaki, ailerons caramélisés, orange et moutarde	159
Risotto de kritharaki au citron et aux palourdes	145
Spanakorizo	107
Melomakarona	187
melon	81
miel	23, 28-29, 63, 85, 92, 187, 190, 197, 203-204
Mosaïko sokolata	217
Moules saganaki	129
Moussaka	163
mûre	207
Noisettes	207
noix	63, 172, 187, 214
Œufs	23, 24, 28-29, 51, 52-53, 58-59, 72, 104, 142, 160, 176, 186, 190, 197, 207, 208, 214, 217, 218, 229
olive	29, 38, 78, 82, 141, 150, 176
orange	107, 159-179, 187, 190, 198, 219, 230
Pain	16, 17, 20
pastèque	81
Pastitsio de bœuf et macaronis gratinés	164
pâtes	89, 164

piment	
Biftekia de boeuf, sauce tomate piquante	175
Caviar d'aubergines	40
Frites de halloumi et sauce tomate piquante	72
Kalamaraki et mayonnaise au piment fumé	51
Kebab d'agneau maison	176
Pita à la tomate et au piment fumé	17
Poulpe fondant, salade de pommes de terre tièdes au persil et piment fumé	130
Sardines et piments grillés	126
Spetsofai	179
Tzatziki au piment	38
pistache	197, 203, 217
Pita	16
Poêlée d'encornets, salade de brocolettis grillés aux aromates	132
poireau	116, 164
poisson et fruits de mer	
Bianco de bar en ravioles, chou vert au beurre citronné	142
Kalamaraki et mayonnaise au piment fumé	51
Moules saganaki	129
Poêlée d'encornets, salade de brocolettis grillés aux aromates	132
Poisson grillé entier sur l'arête, roquette et condiments	141
Poulpe fondant, salade de pommes de terre tièdes au persil et piment fumé	130
Poulpe grillé et fava acidulée	42
Poutargue sur pain toasté	48
Psari juste grillé, herbes fines, purée de pommes de terre à l'huile d'olive	138
Risotto de kritharaki au citron et aux palourdes	145
Salade de thon snacké	92
Sardines et piments grillés	126
Tarama blanc aux œufs de cabillaud fumés	41
Poisson grillé entier sur l'arête, roquette et condiments	141
poivrons	64, 72, 78, 104, 129, 175, 179
pommes de terre	108, 115, 119, 120, 130, 138, 160, 172
butternut	59
Poulpe fondant, salade de pommes de terre tièdes au persil et piment fumé	130
Poulpe grillé et fava acidulée	42
pruneau	167
Psari juste grillé, herbes fines, purée de pommes de terre à l'huile d'olive	138
Quinoa	88
Radis	89
Risotto de kritharaki, ailerons caramélisés, orange et moutarde	159
Risotto de kritharaki au citron et aux palourdes	145
roquette	141
Salade dakos d'automne	85
Salade dakos d'été	82

Salade de chou-fleur rôti, quinoa noir, galomizithra	88
Salade de thon snacké	92
Salade horiatiki	78
Salade karpouzi	81
salades composées	78, 81, 82, 85, 88
Sardines et piments grillés	126
Sofrito, sauté de veau aux noix, purée de pommes de terre à l'huile d'olive	172
Spanakokeftedes	58
Spanakorizo	107
Spetsofai	179
spiritueux	
Abricots rôtis, mousse de yaourt grec	204
Granité et glace pamplemousse & Otto's Vermouth	209
Karidopita	214
Kourabies	186
Melomakarona	18
Stifado de veau aux pruneaux et aux amandes	167
Tarama blanc aux œufs de cabillaud fumés	41
Tomate	17, 42, 52, 78, 104, 108, 129, 130, 132, 141, 150, 160, 163, 175, 179
Tomatokeftedes	52
Tranche de feta, miel et origan	63
Tyropitakia	23
Tyropsomo	28
Tzatziki	38
Viande	
Biftekia de bœuf, sauce tomate piquante	175
Dolmadakia	150
Fasoláda	116
Fasolakia	119
Gemista	160
Kebab d'agneau	176
Moussaka	163
Pastitsio de bœuf et macaronis gratinés	164
Risotto de kritharaki, ailerons caramélisés, orange et moutarde	159
Spetsofai	179
Sofrito, sauté de veau aux noix, purée de pommes de terre à l'huile d'olive	172
Stifado de veau aux pruneaux et aux amandes	167
vins	
Bianco de bar en ravioles, chou vert au beurre citronné	142
Dolmadakia	150
Gemista	160
Risotto de kritharaki au citron et aux palourdes	145
Spetsofai	179
Sofrito, sauté de veau aux noix, purée de pommes de terre à l'huile d'olive	172
Stifado de veau aux pruneaux et aux amandes	167
Yaourt grec	23, 38-39, 89, 203, 204, 214

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons tout d'abord remercier ceux qui, au commencement, ont cru en nous et nous ont suivis. Mathieu, tu nous as guidés et tu as pris le temps de nous accompagner. Jean-Gabriel, vous nous avez soutenus, c'était courageux à l'époque et, par la suite, même dans les moments difficiles, le soutien a été sans faille. Nous pensons aussi à tous nos amis qui, au début, ont mis la main à la pâte, ou sont venus manger plus que de raison pour nous aider à lancer nos affaires.

Nous exprimons notre profonde gratitude à nos parents, qui nous ont soutenus de toutes les manières possibles au fil des années. Vous avez eu les mots justes tout au long du chemin. L'amour et le respect que nous avons pour vous nous donnent chaque jour l'énergie de continuer ce chemin, parfois difficile, pour vous rendre fiers. Quel cadeau.

Nous tenons également à dire un merci tout particulier à Cyril Lignac, chez qui nous nous sommes rencontrés. Vous nous avez permis de comprendre, à votre contact, les deux choses les plus importantes dans notre métier. La première est que l'on cuisine pour faire plaisir à ses clients et non à soi-même. La seconde est qu'il faut être tenace et assidu dans son travail, à votre image.

Merci à Studio Parisien, nos amis architectes, Romain et Laurene qui nous ont accompagnés sur ce projet. Et plus particulièrement à Sarah qui nous a au quotidien écoutés, supportés, aidés. Grâce à vous, nous travaillons chaque jour dans ce restaurant magnifique que nous adorons.

De chaleureux remerciements pour Aurélie Colliot, tu as su retranscrire toute notre vision dans la direction artistique du restaurant. Tes propositions, ta finesse et ta disponibilité nous ont aidés à faire aboutir notre projet dans les moindres détails.

Un immense merci à nos équipes, sans qui rien ne serait possible. Antranik, tu es un pilier pour nous, tes qualités et ton investissement nous donnent l'envie de voir plus loin. Mickaël, tout ce chemin parcouru depuis les cuisines du Lancaster où nous nous sommes rencontrés. Tu as fait preuve d'une robustesse incroyable. Plongeurs, commis, chefs de rang, barmans, chefs de partie, seconds, assistants manager, chefs de cuisine, vous faites tous partie de cette famille que nous avons créée petit à petit depuis huit ans. Vous apportez chacun à votre façon une pierre à l'édifice. Nous vous remercions pour votre confiance, et évidemment pour la qualité de votre travail, chaque jour renouvelée.

Nous tenons également à remercier Hachette, pour nous avoir fait confiance sur cet ouvrage. Lisa, Jeanne et Camille, merci de votre patience, vous nous avez aidés et écoutés au fil de la rédaction de ce livre. Merci à Sophia van den Hoek, tu nous accompagnes depuis longtemps et c'est toujours un plaisir de travailler avec toi. On dit que, quand on a du talent, tout paraît facile, c'est le cas avec toi. Tes photos sont magnifiques ! Merci également à Audrey Cosson, tu as vraiment apporté la beauté du détail sur chacune des photos, pour un résultat qui nous semble parfait.

Merci à Marie, de nous avoir encouragés à écrire ce livre, et pour toute l'aide, les idées et les conseils que tu nous as donnés. Nous ne nous serions jamais lancés là-dedans sans toi, et même si nous n'avions pas mesuré la charge de travail que cela représentait, nous sommes aujourd'hui très heureux d'avoir pu concrétiser cette tranche de vie, en somme.

Et enfin, une spéciale attention à Philip, merci pour ton soutien, ta patience et ta présence.

Ce livre est dédié à Marine, Marnie, Aurélie, Hugo et Léo.

© 2022, Hachette Livre (Hachette Pratique)
58, rue Jean Bleuzen – 92178 Vanves Cedex

Photographies : © Sophia van den Hoek

Renzo Piano Building Workshop a aimablement autorisé
la reproduction des photos représentant le centre culturel
de la Fondation Stavros Niarchos.

Direction : Catherine Saunier-Talec

Responsable éditoriale : Lisa Grall

Éditrices : Jeanne Mauboussin & Camille Marie

Responsable artistique : Nicolas Gallois

Préparation de copie : Else

Correction : Charlotte Müller

Mise en page : Tiphaine Brégué

Fabrication : Amélie Latsch

Communication : Johanna Rodrigue (jrodrigue@hachette-livre.fr)

Dépôt légal : octobre 2022

66-1878-2/01

ISBN : 978-2-01-71683-79

Imprimé en Chine

Toute représentation, intégrale ou partielle, faite sans le
consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit, ou ayants cause,
est illicite (art. L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Cette représentation, ou reproduction, par quelque procédé que
ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par l'article
L. 33345-2 du Code de la propriété intellectuelle.

L'éditeur utilise des papiers composés de fibres naturelles,
renouvelables, recyclables et fabriquées à partir de bois issus
de forêts qui adoptent un système d'aménagement durable.
L'éditeur attend également de ses fournisseurs de papier qu'ils
s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale
reconnue.