



Savourez les recettes au parfum d'été de Türkiye !



La Türkiye reste une valeur sûre pour partir en vacances en testant des plats délicieux. Située au centre de la Méditerranée, la Türkiye possède une histoire culturelle riche, des paysages magnifiques et une grande variété d'attractions touristiques à offrir aux visiteurs. En outre, elle offre à ses hôtes une expérience gastronomique unique avec les meilleures saveurs de sa culture culinaire séculaire, profondément enracinée.

Pendant la saison estivale en Türkiye, il ne fait aucun doute que les plats à base d'huile d'olive, les légumes et les recettes légères préparées avec des herbes régionales et des fruits de mer provenant des mers environnantes sont les plats les

plus convoités sur les cartes des restaurants. Nous avons listé quelques recettes estivales légères, saines et délicieuses qui vous permettront de vous régaler à la turque pendant les chaudes journées d'été...

Huile d'olive et herbes : Les deux stars des tables d'été turques

Suivre un régime méditerranéen pour rester en bonne santé et en forme est relativement simple pendant vos vacances en Türkiye. En effet, le miracle de l'huile d'olive, essentielle pour vivre longtemps et en bonne santé, peut être intégré à tous les repas. Les plats à base d'huile d'olive sont servis en entrée sur de petites assiettes dans les restaurants et en plat principal à la maison. Les haricots verts à l'huile d'olive, cuisinés dans toute la Türkiye et consommés en entrée, sont servis comme plat principal à la maison pendant l'été. L'utilisation de viande et de viande hachée est également réduite pendant l'été pour rendre les repas plus légers et plus sains. Les haricots verts, les aubergines, les feuilles de vigne farcies (**Sarma**) ou les légumes farcis (**Dolma**) peuvent également être cuisinés sans viande. L'été voit également une augmentation de l'utilisation d'herbes vertes fraîches, et des salades avec beaucoup d'huile d'olive, de vinaigre ou de citron sont servies à chaque repas



En outre, où que vous alliez en Türkiye, vous pourrez trouver des herbes spécifiques à cette région. En effet, dans ce vaste pays, chaque région se distingue par sa biodiversité unique. À İzmir, la perle de la mer Égée, par exemple, vous pouvez déguster des herbes comme le **chardon béni (şevket-i bostan)** ou la **salicorne (Deniz börülcesi)**. Les vedettes des tables de la côte égéenne sont les légumes régionaux comme les artichauts, les fleurs de courgettes et d'autres herbes

propres à la région. Les jours d'été, rien de mieux que, le trio melon-melon d'eau-fromage blanc. Le fromage Ezine de Çanakkale et quelques tranches de melon ou de pastèque constituent un repas parfait et léger.



Les délicieuses recettes de la Riviera turque

Outre son climat agréable, ses paysages époustouflants et sa cuisine saine, la Riviera turque est très connue pendant les mois d'été pour son large choix de plats de légumes préparés avec de l'huile d'olive biologique. Le **tahinli piyaz** est l'un des délices que les gourmets doivent absolument goûter lors de leur visite sur la Riviera turque. Cette excellente combinaison de haricots secs avec du tahini, des oignons et des tomates peut même remplacer le plat principal lors d'une chaude journée d'été. Il faut aussi goûter l'orange **Finike**, connue pour être l'une des plus précieuses du monde ! Un verre de jus d'orange Finike glacé, à l'arôme unique, vous rafraîchira pendant les chaudes journées d'été.



Les repas d'été de la Turquie ne sont pas uniquement basés sur les saveurs égéennes et méditerranéennes. L'**Ayran Aşı** (soupe froide au yaourt avec du blé et des pois chiches), l'un des plats préférés de l'été, est l'un des plats les plus connus de l'Anatolie orientale. Lors de votre visite en Anatolie, vous pourrez goûter à cette fameuse soupe préparée avec divers grains et graines dans différentes régions. Par une chaude journée d'été en Anatolie, la glace **Maraş de Kahramanmaraş** est également un régal rafraîchissant. Cette délicieuse glace, produite avec du lait de chèvre et des racines d'orchidées sauvages de Maraş plantées à Kahramanmaraş, est une expérience gustative rare.



Poisson frais

Le poisson est un élément essentiel du régime méditerranéen et est généralement consommé tout au long de l'été. C'est aussi l'un des "best sellers" de la cuisine turque. En tant que pays entouré de trois mers, la Turquie connaît une abondance de variétés saisonnières de fruits de mer. De nombreux poissons délicieux figurent sur les menus turcs. Pendant l'été, le poisson est généralement préparé par cuisson ou grillade et est parfois cuit à la vapeur avec des légumes et servi sainement. Nous tenons également à vous rappeler que les vins blancs issus de cépages locaux propres aux terres turques, tels que Bornova Misketi, Emir et Narince, ont beaucoup de goût et se marient bien avec les fruits de mer, l'huile d'olive et les fruits frais de l'été...

