



A travers la cuisine, Evi Siougari exprime son amour pour le terroir grec et ses trésors. Pleinement empreinte de deux cultures, Evi est grecque et mariée à un français. Elle communique avec passion son savoir-faire en donnant des cours de cuisine grecque à Athènes. Des moments de joie et de partage qu'elle a souhaité transmettre plus largement grâce à ce livre.

La cuisine est pour Evi une affaire de famille. Ses connaissances culinaires lui ont été transmises par sa mère et sa grand-mère et elle les transmet aujourd'hui à ses filles. Inspirée par les activités agricoles au sein de l'oliveraie bio - *le domaine des Trois Tortues* - qu'Evi cultive avec son mari dans le Péloponnèse, sa cuisine est authentique et marquée par le respect des produits bruts.

Tout au long de ce livre, Evi partage les recettes qu'elle prépare pour sa famille et ses amis au quotidien ou pour les jours de fête. Elle a aussi à cœur de transmettre sa passion pour son pays natal et ses traditions. Elle ajoute ainsi au fil des pages ses tours de main culinaires, des anecdotes historiques et ses secrets sur les produits grecs. C'est ce côté si personnel et authentique qui fait toute la saveur de ce livre et le rend unique. Ce recueil a été écrit avec beaucoup de sincérité, d'énergie et de passion. Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à le lire et à cuisiner ses recettes que nous en avons eu à le créer.





## Des mezzés à grignoter

En Grèce, on adore sortir en  
taverne...

La taverne est le lieu convivial  
par excellence. Au point que  
lorsqu'il s'agit de retrouver les  
amis, on ne dit pas « *Vous venez  
à la maison ?* » mais plutôt « *On  
va dans quelle taverne ?* »

Dans la tradition culinaire  
orientale, le mezzé est un  
ensemble de petits plats à  
partager. En Grèce, on appelle  
mezzé chacun de ces plats dans  
lesquels on pioche à volonté. La  
table devient un festival de  
couleurs, d'odeurs qui  
réjouissent les sens... On  
commande au fur et à mesure  
que les assiettes se vident.

Une table de mezzés est bien  
plus qu'un repas : c'est l'art du  
partage et de l'échange, un  
rituel de convivialité.

**Yia mas !**





## Dakos – Tartine crétoise

**1 paximadi de Crète à l'orge (voir les alternatives en fin de recette)**

**La chair d'une belle tomate épépinée et hachée**

**2-3 c. à s. de féta émiettée ou de xinomizithra (fromage de chèvre crétois frais et légèrement acide)**

**Origan**

**Huile d'olive**

**Un peu de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron**

**Sel, poivre du moulin**

Pour 1 dakos



Mouiller légèrement le paximadi sur tous les côtés en le passant rapidement sous le robinet. Le poser sur une assiette avec le côté mie sur le dessus. L'arroser de quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron et copieusement d'huile d'olive (pour cette recette le « *agourolado* », huile fraîchement pressée, est excellent).

Poser sur le paximadi la tomate épépinée et coupée en petits cubes puis la féta émiettée. Parsemer d'origan et arroser le tout d'huile d'olive.

On peut éventuellement ajouter des câpres, des olives noires dénoyautées ou des anchois.

Laisser reposer un peu avant de servir afin que le pain soit imbibé des liquides.

*Le dakos ne se découpe pas vraiment, il se casse ! Et il est difficile à manger en respectant les règles du savoir-vivre, mais c'est une tartine paysanne, à manger sans trop de manières ! Il s'accompagne merveilleusement d'une salade de roquette.*



### ***Vous avez dit paximadi ?***

En Grèce, dans les boulangeries et les supermarchés, vous trouverez **tout un rayon de ces pains secs, déclinés à l'infini** : à l'orge, au froment, à l'huile d'olive, parfumés, sucrés ou salés. Pour les paysans grecs c'était une façon de conserver le pain, étant donné qu'on n'allumait pas le four à pain tous les jours ! C'est l'équivalent des biscottes (*bis-cottes*, pain cuit deux fois).

Le paximadi d'orge, typique de Crète, se trouve dans les **épiceries grecques**. A défaut, il est possible d'utiliser des tranches épaisses de **pain de seigle ou de pain complet, passées au four pendant 10-15 minutes**. Dans ce cas, il ne faut pas les mouiller mais simplement les arroser d'huile d'olive.

Pour une version apéritive, on peut préparer des bouchées de dakos avec **des petits pains complets grillés suédois** de type Krisprølls®.





## Fava – Purée de lentilles

### Pour la purée

**250g de fava (lentilles jaunes cassées)**

**1 oignon moyen pour la cuisson**

**2 c. à s. d'huile d'olive**

**Sel, poivre**

### Pour la présentation

**Persil plat**

**1 oignon coupé en rondelles fines**

**Huile d'olive**

**Le jus d'un demi-citron**

*Pour 4-6 personnes*

Mettre la fava dans une casserole avec 75cl d'eau froide (cela équivaut à deux volumes d'eau pour un volume de lentilles).

Faire bouillir à découvert pour éviter que l'eau ne déborde. Ecumer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.

Ensuite, ajouter l'oignon haché grossièrement et les 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire pour éviter que la fava n'accroche. En fin de cuisson, la fava doit être complètement ramollie. Il doit aussi rester un peu d'eau dans la casserole, ce n'est pas une soupe mais pas une purée non plus.

Salier et mixer avec un mixeur plongeant directement dans la casserole ou à l'aide d'un moulin à légumes. Cela prend la consistance d'un velouté épais ou d'une purée liquide. La préparation va ensuite épaissir en refroidissant.

*Une fois froide, mettre la fava dans un plat, faire un petit puits au milieu et le remplir d'huile d'olive de très bonne qualité. Verser par-dessus le jus de citron.*



### **Mariée ou orpheline ?**

La fava est une des **spécialités de Santorin** où elle bénéficie d'une AOC. La plante y est cultivée depuis 3500 ans ! Elle peut se déguster de deux manières :

- La présenter sans autre accompagnement qu'un peu de jus de citron et de l'huile d'olive ; dans ce cas la fava est appelée « orpheline ».
- Ou alors, il est possible de la « marier » avec de l'oignon frais et du persil haché ; des tomates séchées, des herbes et de l'oignon ; du poulpe et des câpres.







# Les légumes à l'honneur

En Grèce, la cuisine végétarienne est une façon de vivre et de se nourrir dictée par les traditions, les ressources disponibles et le rythme de la nature. Elle n'a rien d'une mode et n'est pas le résultat d'une prise de conscience ni de conseils médicaux.

Traditionnellement, les Grecs consomment des légumineuses une à deux fois par semaine, des salades fraîches tous les jours, beaucoup de légumes cuisinés, du fromage de brebis et de chèvre, du yaourt. Le tout, bien sûr, assaisonné d'une huile d'olive subtile et savoureuse produite en abondance.

Les légumes ne sont pas simplement traités comme des accompagnements. Ils sont des plats à part entière que l'on peut commander au restaurant sans être regardé de travers. Et l'on sort de table avec un sentiment de satiété... La cuisine traditionnelle offre une telle variété de plats aux légumes qu'on ne s'en lasse jamais !





## Salata maniatiki – Salade du Magne

### Pour la salade

**2 belles oranges**

**100g d'olives de Kalamata ou autres olives noires**

**1 petit oignon rouge ou 1-2 échalotes**

**Version 1 : 4 pommes de terre fermes à la cuisson (Roseval ou Charlotte)**

**Version 2 : 1 botte d'asperges**

### Pour la sauce

**4 c. à s. d'huile d'olive**

**Le jus d'un demi-citron**

**½ c. à c. de miel de thym**

**1 pincée d'origan ou de thym (frais de préférence)**

**Sel, poivre**

*Pour 4 personnes*

### Version 1 : la salade du Magne traditionnelle avec des pommes de terre

Peler les oranges à vif en enlevant un maximum de peau. Les découper en rondelles de 1 cm d'épaisseur à la perpendiculaire de leur axe, puis séparer les triangles formés par les quartiers.

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau bouillante salée.

Les éplucher et les découper en cubes.

Les mettre dans un saladier. Ajouter les oranges, les oignons coupés en demi-rondelles très fines, les olives dénoyautées et la sauce.

Bien mélanger avant de servir pour que les pommes de terre s'imprègnent du jus d'orange et de la sauce.

La salade est excellente quand les pommes de terre sont encore tièdes, mais elle se déguste aussi à température ambiante.

### Version 2 : la salade du Magne d'Evi avec des asperges

Remplacer les pommes de terre par 1 botte d'asperges cuites à l'eau.

Pour cette version il est préférable d'utiliser des olives peu ou pas salées. Si ce n'est pas le cas, les dessaler en les laissant tremper quelques heures dans de l'eau.

Disposer les asperges dans un plat. Disposer par-dessus les oranges coupées en morceaux, puis les olives dénoyautées et l'oignon en demi-rondelles fines.

Préparer la sauce à part. La verser au dernier moment avant de servir.



### **Une cuisine simple mais inventive**

Le Magne est une région sublime et sauvage au sud-est du Péloponnèse. Cette recette, une de mes préférées, illustre bien l'inventivité des habitants de ces régions arides qui savent préparer des plats originaux avec des ingrédients locaux, très basiques !

La version aux asperges est une invention personnelle : au printemps, en traversant les villages du sud du Péloponnèse, on peut acheter au bord de la route de délicieuses asperges sauvages ramassées par les habitants.





## Fassolada – Soupe de haricots blancs

**500g de haricots blancs**

**2 oignons**

**3 c. à s. de feuilles de céleri hachées**

**3 carottes**

**350g de coulis de tomates**

**1 c. à s. bombée de concentré de tomates**

**10cl d'huile d'olive**

**1 c. à c. bombée de piment doux ou de paprika**

**Sel (en fin de cuisson uniquement), poivre du moulin**

Faire tremper les haricots pendant 12h dans un saladier rempli d'eau froide. Puis les égoutter.

Dans un grand fait-tout mettre les haricots avec 1,5 litre d'eau froide. Ajouter l'huile d'olive, les oignons hachés finement, les carottes coupées en rondelles de 5mm d'épaisseur, le coulis et le concentré de tomates ainsi que le paprika. Poivrer mais ne surtout pas saler. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les haricots soient bien fondants, soit environ 1h30.

On peut réaliser cette recette en autocuiseur pour réduire le temps de cuisson à environ 35 minutes. Celui-ci dépend néanmoins de la qualité de vos légumes : plus leur récolte est récente, mieux ils se comportent à la cuisson.

En fin de cuisson, ajouter le sel et le céleri, et laisser cuire encore une minute avant d'éteindre le feu.

*Laisser reposer au moins une heure avant de servir pour permettre au bouillon d'épaissir légèrement. C'est encore meilleur le lendemain.*

Pour 6-8 personnes



Pour choisir les haricots, veiller à ce que la peau soit lisse et rebondie. Les haricots fripés, à la peau cassante sont vieux et ils cuiront mal. Aussi, selon la variété, la peau est plus ou moins épaisse. Si on a oublié de les faire tremper la veille, pas de panique ! On peut les faire cuire sans trempage mais le temps de cuisson est alors plus long.



### Notre plat national

Demandez aux Grecs quel est leur **plat national**, ils vous répondront sans hésiter : la *fassolada* ! C'est un plat rustique, économique, nourrissant et sain. En ce sens, il **représente bien la cuisine traditionnelle grecque**.

Dégustez la *fassolada* par un jour d'hiver, accompagnée d'une saucisse de village grillée. Si vous aimez les goûts relevés, faites comme mon grand-père : ajoutez dans votre assiette un petit piment finement haché et servez avec un verre de bon vin rouge capiteux. Un régal !







## Repas de famille

**Nous les Grecs, on est très famille, c'est bien connu !**

Et manger ensemble, c'est la meilleure occasion de se rassembler. Le repas familial, quotidien ou festif, a généralement lieu à midi, enfin plutôt vers 14h00. Pas de succession entrée-plat-dessert, tout arrive sur la table en même temps : plats, salades et fromages.

**Mais autour de la table, on partage bien plus que de la nourriture.**

Le repas familial est un rituel de transmission et de partage. Il marque à jamais la mémoire des enfants, renforce le lien entre les générations et le sentiment d'appartenance à une culture familiale unique. Les odeurs et les saveurs accompagnant ces moments deviennent notre point d'ancrage tout au long de notre vie.

**Le repas de famille est ce lieu magique du souvenir qui nous ramène toujours au foyer de notre enfance.**





## Chylopitès de Metsovo

**500g de chylopitès (à défaut des farfalles ou des fusilli)**

**500g de coulis de tomates**

**1 c. à s. de concentré de tomate**

**1 gros oignon haché**

**1 gousse d'ail hachée**

**300g de lardons fumés**

**3 c. à s. d'huile d'olive**

**Poivre du moulin**

**350g de fromage râpé (voir indications dans la recette)**

**Environ 1,5l d'eau bouillante**

Pour 6-8 personnes



Faire revenir les lardons dans une poêle. Les retirer et jeter la graisse. Faire dorer l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajouter l'ail haché et le lard. Mélanger pendant 1 minute supplémentaire.

Ajouter la tomate, saler, poivrer, laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes.

Verser cette sauce dans un plat allant au four et ajouter de l'eau bouillante (environ 1 litre). Y mettre les pâtes crues, bien mélanger.

Faire cuire environ 25 minutes à four 180°C. Mélanger régulièrement et ajouter de l'eau bouillante lorsque le liquide est absorbé par les pâtes. En cours de cuisson, ajouter environ 50cl d'eau bouillante dans le plat.

Goûter les pâtes régulièrement. Lorsqu'elles sont cuites al dente, les napper de fromage râpé et passer au gril jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la surface dorée.

Attendre 10 minutes avant de découper en parts. Servir avec une salade verte.



### Quelles pâtes ? Quel fromage ?

En Grèce ce plat est fait traditionnellement avec des **chylopitès**, pâtes artisanales plates et courtes, souvent carrées. Mais les pâtes artisanales cuisent vite et rendent de l'amidon pendant la cuisson. Par conséquent, le plat peut devenir pâteux. Personnellement, **je le préfère avec des pâtes du commerce**, faites au blé dur. Un indice : regardez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage des pâtes, il faut qu'il soit égal ou supérieur à 10 minutes.

Concernant le fromage, en Grèce, vous pouvez utiliser de la **graviéra** et du **kapnisto de Metsovo**. Sinon, il est possible d'utiliser un mélange de **gruyère** et de **raclette** fumée ou de tomme fumée. Vous pouvez aussi faire ce plat avec du fromage non fumé.







# Café et compagnie

**Le dessert, dans le sens du gâteau consommé en fin de repas, n'existe pas dans la tradition grecque.** Tout juste un fruit ou une petite sucrerie sont proposés aux convives. Gâteaux, biscuits, cakes et brioches accompagnent le café grec servi vers 11h du matin ou celui après la sieste, vers 17-18h.

**Parfumées à la cannelle, à l'orange, au mastic ou à l'amande, les pâtisseries grecques exaltent tous les arômes de l'Orient.** Arrosées de sirop au miel au zestes d'agrumes ou à la vanille, parsemées de sésame, fourrées de noix et de pistaches, elles nous transportent dans un monde de surprises et de contrastes...

**Mais les Grecs ne sont pas vieux jeu.** Ils savent se réinventer, ils n'hésitent pas à marier modernité et traditions. Désormais, desserts, entremets et crèmes figurent sur les cartes des restaurants et sur les tables festives. Et un petit biscuit à la cannelle accompagne volontiers le cappuccino freddo en fin de matinée.





## Panna Cotta au mastic de Chios ou à l'amande

**25cl de crème fleurette  
ou de crème fraîche  
liquide entière**

**25cl de lait entier**

**50g de sucre**

**3 feuilles de gélatine  
(6g)**

**1 c. à c. rase de mastic  
de Chios en poudre ou  
50g d'amandes en  
poudre**

**2 gouttes d'extract  
d'amande amère**

*Pour 6 personnes*

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la crème et le sucre. Pour un résultat plus onctueux (mais aussi moins light), utiliser 50cl de crème liquide entière à la place du mélange lait-crème. Porter à ébullition, retirer aussitôt la casserole du feu.

### Version au mastic de Chios

Ajouter le mastic et l'extract d'amande amère et laisser infuser pendant 10 minutes à couvert.

Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans l'eau froide pendant 10 minutes. Bien les essorer puis les ajouter à la préparation.

Bien mélanger, filtrer pour que les cristaux de mastic ne restent pas dans la crème et répartir dans 6 verrines.

### Version à l'amande

Même préparation que ci-dessus mais à la place du mastic faire infuser 50g d'amandes en poudre.

### Et d'autres versions encore

Ce dessert se décline à l'infini ! On peut aromatiser la panna cotta avec, au choix : les grains d'une gousse de vanille fendue dans la longueur, le zeste d'une orange ou d'un citron, 50g de noix de coco...

*Laisser figer au réfrigérateur pendant 6 heures minimum. Servir la panna cotta bien fraîche avec des tuiles aux amandes.*



### **Mastic de Chios. Qu'est-ce que c'est ?**

Dans les villages de l'île de Chios, le tronc du lentisque pistachier est incisé deux fois par an pour laisser couler sa précieuse sève, appelée *mastic*. Son parfum unique aromatisé des gâteaux, des chewing-gums, des liqueurs...

En traversant les siècles, le mastic de Chios a parfumé l'haleine des femmes dans les harems, il a fait la richesse des colons génois et la renommée de l'île de Chios.





## LISTE DES RECETTES

### Des mezzés à partager

#### POUR L'APERITIF

Eliopsomo – Petit pain aux olives	12
Sauces au yaourt grec	14

#### MEZZES FROIDES

Tzatziki	16
Kopanisti – Crème battue aux poivrons rouges	18
Tarama	20
Gavros marinatos – Anchois marinés	22
Chtapodi xidato – Poulpe mariné au vinaigre	24
Tyrokafteri – Sauce piquante à la féta	26
Patatosalata – Salade de pommes de terre	28
Melitzanosalata – Caviar d'aubergines	30
Fassolia piaz – Salade de haricots blancs	32
Fava – Purée de lentilles jaunes	34
Dakos – Tartine crétoise	36
Dolmas – Feuilles de vigne farcies	38

#### MEZZES CHAUDS

Kolokythokeftedes – Boulettes de courgettes	40
Keftedes – Boulettes de viande hachée	42
Feta tylichiti – Féta en papillote	44
Tyropitakia – Petits chaussons au fromage	46
Pastourmadopitakia – Pitas au pastourma	48
Revithokeftedes – Boulettes de pois chiches	50
Piperiès gemistès – Poivrons farcis au fromage	52
Tyrokrokates me votana – Boulettes de fromage	54
Saganaki – Fromage frit	56
Domatokeftedes – Boulettes à la tomate	58
Kebab – Brochettes de viande hachée	60
Garides saganaki – Crevettes Mikrolimano	62

### Les légumes à l'honneur

#### SALADES COLOREES

Marouli – Salade romaine	66
Salade princesse – Betteraves et pommes	68
Salade chou-carotte	70
Horiatiki salata – Salade grecque	72
Drosseri salata – Salade d'été au yaourt	74
Politiki salata – Salade d'Istanbul	76
Pantzaria skordalia – Betteraves et aioli grec	78
Pantzaria me anthotyro – Betteraves au fromage frais	80

#### RIEN QUE DU VEGETAL

Salata maniatiki – Salade du Magne	82
Révithada – Soupe de pois chiches de Sifnos	84
Melitzanes Imam – Aubergines Imam	86
Arakas – Petits pois frais à la tomate	88
Briam – Légumes d'été au four	90
Fassolakia – Haricots verts	92
Gemista – Légumes farcis au riz	94
Fakes – Soupe de lentilles	96
Gigantes – Haricots géants	98
Spanakorizo – Riz aux épinards	100
Mavromatika me seskoula – Blettes et haricots aux yeux noirs	102
Fassolada – Soupe de haricots blancs	104

## LISTE DES RECETTES

### Repas de famille

#### PLATS DE TOUS LES JOURS

Makaronia me kima – Pâtes à la viande hachée	108
Froutalia – Omelette aux légumes	110
Anginares à la polita – Artichauts sauce citron	112
Moussaka végétarienne	114
Kolokythoanthi gemisti – Fleurs de courgettes farcies	116
Spanakopita – Feuilleté aux épinards	118
Spaghettis de Kalamata	120
Calamars aux olives vertes et fenouil	122
Pita en escargot aux olives et tomates séchées	124
Kayanas – Œufs brouillés à la tomate	126
Bekri mezze – Mezzé ivre	128
Tyropita souroti – Tarte soufflée au fromage	130

#### PLATS DU DIMANCHE

Giouvetsi – Bœuf aux langues d'oiseau	132
Brochettes de poulet marinées et boulgour	134
Kolokythakia gemista – Courgettes farcies	136
Kouneli stifado – Lapin aux échalotes	138
Soudjoukakia d'Ismir	140
Kleftiko – Papillote des voleurs	142
Kakavia – Soupe de poisson	144
Moussaka	146
Chylopitès de Metsovo	148
Arnaki exohiko – Agneau campagnard	150
Moshari kokkinisto – Bœuf à la sauce tomate	152
Fagri me portokali kai maratho – Pagre à l'orange et fenouil	154

### Café et compagnie

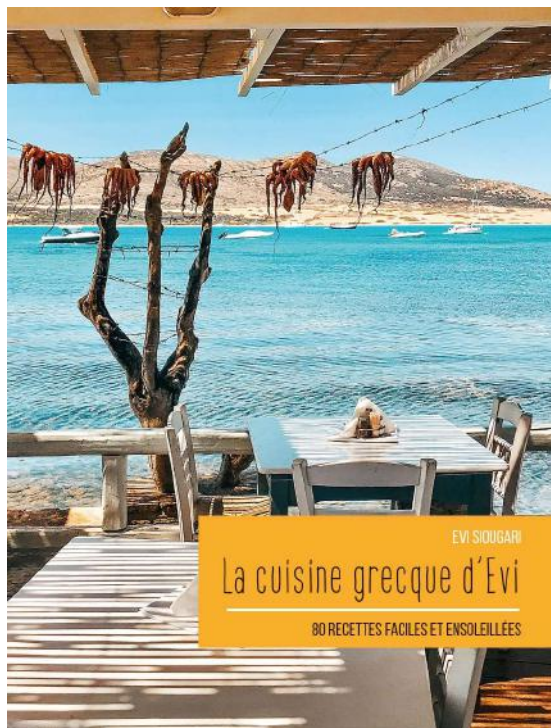
#### NOTE SUCREE POUR FINIR LE REPAS

Le café grec	158
Rizogalo – Riz au lait	160
Fruits cuits et crème de yaourt au vin	162
Halva – Gâteau de semoule	164
Panna Cotta au mastic de Chios ou à l'amande	166
Crème de yaourt et au citron	168
La citronnade fraîcheur de ma maman	168
Anthogalo me vyssino – Crème aux griottes	170
Portokalopita – Gâteau à l'orange	172

#### CAFE ET DOUCEURS GRECS

Paximadia me amygdalo – Gâteaux secs aux amandes	174
Tsoureki politiko – Brioche des Grecs d'Istanbul	176
Melomakarona	178
Koulourakia Nistissima – Gâteaux secs du Carême	180





En vente sur le site de [VivreAthènes.com](https://vivreathenes.com)

22€

<https://vivreathenes.com/produit/livre-de-recettes-grecques>

Livraison partout dans le monde

Retrait gratuit à Athènes et Lille

