



Introduction

Toutes les populations et sociétés développent à chaque époque des modes de vie et des habitudes alimentaires particuliers qui dépendent de nombreux facteurs, notamment du climat et de l'agriculture de la zone géographique considérée, du niveau économique, et enfin de l'histoire, de la culture et de la religion de chaque population. On a ainsi défini des **habitudes alimentaires méditerranéennes** qui se distinguent clairement de celles d'autres régions du monde comme le nord de l'Europe, l'Asie ou l'Amérique du Nord, toutes très caractéristiques.

Les habitudes alimentaires des populations méditerranéennes sont intéressantes pour deux raisons principales : d'une part, la zone méditerranéenne est à la fois le berceau de la civilisation occidentale avec en particulier le développement des religions monothéistes, au croisement des influences asiatiques et européennes du nord et de l'ouest : c'est notre civilisation à nous. D'autre part, **l'espérance de vie dans la zone méditerranéenne est une des meilleures au monde**. Ce qui signifie, pour des scientifiques travaillant sur la santé, que leur manière de se nourrir constitue une sorte de modèle à suivre. Cette longue espérance de vie associée à la conservation d'une excellente qualité de vie – car il ne suffit pas de vivre vieux, il faut aussi rester autonome et avoir une vie agréable, riche socialement et pleine de sens – s'explique en grande partie par **une faible fréquence de maladies** qui ailleurs peuvent décimer les populations ou les handicaper sévèrement : les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète et l'obésité, les maladies

inflammatoires chroniques (des os, des articulations, des systèmes digestif et neurologique) et les maladies neurologiques dégénératives du vieillissement comme la maladie d'Alzheimer.

Nul ne conteste que **les populations méditerranéennes, pourvu qu'elles conservent leurs habitudes alimentaires traditionnelles, sont relativement protégées contre ces maladies**. *A contrario*, quand ces populations se mettent à oublier ou à négliger leurs habitudes alimentaires traditionnelles, elles développent très rapidement ces maladies, avec parfois une sévérité qui dépasse celle observée dans d'autres zones. Un bon exemple très contemporain est celui de l'obésité et du diabète de l'enfant et de l'adolescent, qui se développent de façon très inquiétante en Grèce et dans le sud de l'Italie.

C'est pourquoi les scientifiques et notamment les médecins se sont particulièrement intéressés aux habitudes alimentaires des populations méditerranéennes qui sont aujourd'hui parmi les mieux étudiées et donc les mieux connues, en particulier en ce qui concerne leurs effets sur la santé. Ils sont ainsi arrivés à la conclusion que si les Méditerranéens ont une des meilleures espérances de vie au monde, ce n'est pas à cause du climat de la région ou d'autres aspects culturels ou religieux du mode de vie mais principalement **grâce à leurs habitudes alimentaires traditionnelles**.

Michel de Lorgeril et Patricia Salen



Tomatokeftedes

PRÉPARATION **10 MIN** | CUISSON **15 MIN**

... Et en un seul mot s'il vous plaît ! Trêve de plaisanteries, dès que vous saurez prononcer le nom de ce célèbre mézè grec (qui signifie littéralement « galettes de tomates »), vous ne vous lasserez plus d'en cuisiner tant c'est à la fois simple et délicieux !

Pour 14 à 16 galettes

- 550 g de tomates bien mûres, d'une variété peu aqueuse
- 2 oignons rouges ou blancs (environ 100 à 120 g en tout)
- 125 g de farine complète ou semi-complète de blé ou de grand épeautre
- 1 œuf
- Un demi-bouquet de menthe fraîche, sans les tiges
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 c. à café rases de sel
- Poivre
- Huile d'olive pour la cuisson

- Découper les tomates en petits cubes d'environ 1 cm. Les mettre dans une passoire, ajouter 2 cuillerées à café rases de sel, bien mélanger et laisser égoutter le temps d'avancer les autres étapes de la recette.
- Éplucher les oignons, les hacher avec l'ail et la menthe.
- Presser un peu les tomates dans la passoire avec les mains afin d'en retirer encore un peu de jus : on obtient alors environ 375 g de chair de tomate bien égouttée, à mettre dans un saladier. Y ajouter la menthe, l'ail et les oignons hachés, un peu de poivre, la farine et l'œuf. Bien mélanger.
- Verser environ 0,5 cm d'huile dans une grande poêle (environ 28 à 30 cm) en tôle de fer, en fonte ou en céramique et la faire bien chauffer (sans non plus la faire fumer).
- Quand l'huile est bien chaude, y verser 7 ou 8 cuillerées à soupe de pâte bien espacées. Poser un couvercle, baisser un peu le feu et compter environ 3 minutes de cuisson. Retourner avec une spatule, puis cuire 3 minutes encore sur la deuxième face.
- Déposer les *tomatokeftedes* sur un papier absorbant pour éponger l'huile, puis procéder à une deuxième « fournée », toujours en prenant garde que l'huile dans la poêle soit bien chaude (sinon ça a tendance à accrocher) mais ne fume pas.
- Savourer bien chaud, ou à température ambiante. À noter que les *tomatokeftedes* peuvent même être préparés la veille !

VARIANTES

On peut ajouter environ 75 g de feta coupée en petits cubes dans la pâte, c'est moins léger mais très bon aussi !

En version végétalienne, on peut tout à fait réaliser des *tomatokeftedes* sans l'œuf mais dans ce cas, ils auront un peu tendance à se défaire pendant la cuisson : pour faciliter les choses, égoutter encore plus les tomates (en les pressant bien), de façon à obtenir environ 300 g de chair. Ainsi, la pâte sera moins liquide.

Saltimbocca

PRÉPARATION **10 MIN** | CUISSON **ENVIRON 9 MIN**

Le nom italien de cette recette, qui signifie littéralement « saute en bouche », nous donne un bref aperçu de ce qui se passe sur nos papilles dès la première bouchée : cet accord de sauge, de beurre, d'huile d'olive, de jambon grillé et de jus de veau au vin blanc, c'est vraiment inouï...

Comme il s'agit en outre d'une recette ultra simple à préparer, et somme toute assez saine (elle ne contient que très peu de beurre, et il serait dommage de le supprimer), gardez-la précieusement sous la main si vous devez recevoir !

Pour 3 personnes

- 2 larges escalopes de veau fermier, bien fines (environ 300 g en tout)
- 3 larges tranches de jambon cru
- 10 feuilles de sauge fraîches
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 25 cl de vin blanc sec
- Poivre du moulin

- Aplatir délicatement les escalopes avec un rouleau à pâtisserie pour les rendre encore plus fines, puis les redécouper en trois de façon à obtenir en tout six morceaux.
- Redécouper en deux les tranches de jambon, de façon à obtenir des morceaux à peu près de la taille des escalopes.
- Poser la moitié d'une tranche de jambon sur chaque tranche de veau, puis déposer une feuille de sauge et bloquer le tout avec un cure-dent (photo ci-contre, en haut à droite).
- Faire chauffer le beurre et l'huile dans une large poêle, y déposer les *saltimbocca* côté feuille de sauge, laisser cuire 3 minutes jusqu'à ce que le jambon soit un peu grillé puis retourner et cuire de l'autre côté 3 minutes supplémentaires. Verser le vin blanc pour déglacer les sucs, ajouter les feuilles de sauge restantes et laisser réduire encore quelques instants. Si besoin (tout dépend de la taille de la poêle), procéder en deux fournées. (À noter : on ne sale pas, à cause du jambon cru).
- Servir bien chaud avec la sauce et des légumes au choix, en poivrant dans l'assiette.





Polpettes de poisson et pois chiches aux herbes

PRÉPARATION **15 MIN** |

CUISON **ENVIRON 10 MIN**

Pour cuisiner ces délicieuses croquettes italiennes, nul besoin d'investir dans du poisson très onéreux : de sages filets de cabillaud, de merlan ou de colin peuvent tout à fait convenir, qu'ils soient frais ou surgelés. Dans tous les cas, ce sera très (très !) bon.

Pour environ 20 polpettes (4 personnes)

- 100 g de biscottes complètes d'épeautre ou de blé
(on peut aussi utiliser des pains d'orge, voir p. XX,
ou des biscottes sans gluten si besoin)
- 600 g de filets de poissons blancs, sans peau et sans arêtes
(ultra-frais, ou décongelés)
- 60 g de farine de pois-chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- Quelques brins d'aneth ou de fenouil sauvage
- Quelques brins de persil frais
- Quelques brins d'origan frais
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

- Mixer les biscottes au robot de façon à obtenir une chapelure assez fine, puis la verser dans un petit saladier.
- Hacher l'ail, l'échalote et les herbes fraîches dans le bol du robot. Ajouter le poisson, la farine de pois chiches, du sel et du poivre, puis mixer par brèves impulsions de façon à obtenir un hachis homogène mais pas trop fin (attention à ne pas faire de « purée »).
- Avec les mains mouillées (pour éviter que la farce ne colle), façonner des petits boules de la taille d'une grosse prune reine-claude, puis les déposer au fur et à mesure dans une assiette.
- Les rouler soigneusement une par une dans la chapelure, puis faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle. Y déposer les *polpettes*, poser un couvercle et compter environ 5 minutes de cuisson, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré. Retourner alors chaque *polpette* et faire dorer l'autre face environ 5 minutes, jusqu'à ce que la deuxième face soit bien dorée aussi (ne pas oublier le couvercle sur la poêle, indispensable pour que les *polpettes* soient bien cuites à cœur).
- Servir bien chaud avec du riz et du citron.