



[AVANT-PROPOS DE L'ÉDITEUR]

La tradition culinaire méditerranéenne a plusieurs berceaux. La Grèce antique, bien sûr, mais aussi le nord de l'ancienne Canaan (le Liban aujourd'hui). Ces deux cultures, la grecque et la phénicienne, accordaient et accordent toujours une grande importance à l'alimentation et à son partage, placée sous le signe de la trilogie blé-huile d'olive-vin. Pour décrire simplement le régime méditerranéen, on pourrait dire qu'il est caractéristique des habitudes alimentaires retrouvées dans les régions du pourtour méditerranéen où pousse l'olivier : Grèce, Liban, mais aussi Algérie, Tunisie, Maroc, Espagne, Sud de la France et Corse, Italie et Sardaigne...

Le régime méditerranéen est le seul modèle alimentaire traditionnel qui ait fait l'objet de centaines d'études scientifiques, toutes démontrant ses effets bénéfiques sur l'espérance de vie. Il protège contre l'infarctus, l'hypertension artérielle, le diabète, le cancer, la maladie d'Alzheimer... Le régime méditerranéen est sans nul doute le régime alimentaire le plus vanté, plébiscité et apprécié pour une longévité heureuse. Et à juste titre !

Connaissez-vous le terme « zone bleue » ? Il a été introduit par l'universitaire italien Gianni Pes et le démographe belge Michel Poulain qui ont utilisé un marqueur bleu pour identifier sur une carte les régions du monde où l'on trouve la plus grande concentration de centenaires. Dan Buettner, journaliste américain au National Geographic a beaucoup participé à la promotion de ce terme. Parmi les quatre zones bleues identifiées, deux se situent dans la région méditerranéenne. Ces zones sont les villages montagneux de la province de Nuoro en Sardaigne, et l'île d'Ikaria, située dans le nord-est de la mer Égée en Grèce*.

Dan Buettner a identifié neuf facteurs favorables qui auraient permis cette longévité extraordinaire. Il y a donc neuf leçons inspirantes à retenir et appliquer à notre tour pour espérer devenir des centenaires en bonne santé : avoir une activité physique régulière

*. Les deux autres zones bleues sont l'île d'Okinawa au Japon et la ville de Loma Linda en Californie (États-Unis).

et modérée, un but dans la vie, peu de stress, un engagement spirituel ou religieux, un engagement dans la vie de famille, un engagement dans la vie sociale, et ensuite trois leçons qui sont au cœur de ce livre : avoir un régime alimentaire sain et notamment donc, un régime de type méditerranéen, manger avec frugalité et boire du vin modérément. Même si les régimes alimentaires diffèrent d'une zone bleue à l'autre, ils ont des points communs qui sont l'essence même du régime méditerranéen.

Le régime méditerranéen est sans nul doute le régime alimentaire le plus vanté, plébiscité et apprécié pour une longévité heureuse.



Ces régimes privilégient tous les aliments d'origine végétale tels que les légumes, les céréales, les fruits, et dans certains cas, les algues. Les légumes, variés et abondants, constituent l'élément central des repas. Toutefois, il ne s'agit pas de régimes strictement végétariens. La viande, le poisson, les œufs ou le fromage sont présents sur les tables, mais seulement en petite quantité. Il est important de souligner que ces régimes ne mettent pas systématiquement à l'honneur les produits de la mer. Par exemple, la population d'Ikaria a un régime proche du régime crétois, plutôt pesco-lacto-végétarien avec juste un peu de viande blanche. Tandis que la population des villages de montagne sardes ne consomme pas de poisson, mais de la viande et même de la charcuterie.

Pourquoi et comment faire encore mieux : le nouveau régime méditerranéen

Si, certaines populations semblent faire mieux que d'autres dans l'art de se nourrir, la réalité est que la plupart d'entre nous vivons dans un contexte très différent des montagnes sardes et de l'île d'Ikaria. Éloignés des champs d'oliviers, nous résidons dans des environnements urbains, entourés de supermarchés, et surtout, nous sommes devenus bien plus sédentaires.

Parce que nos modes de vie ont changé radicalement en l'espace de quelques décennies, le régime méditerranéen se doit d'être adapté à cette nouvelle donne. À l'ère du tout-voiture, des écrans d'ordinateur et des longues heures en position assise au bureau, il est impératif de diminuer la quantité de calories quotidiennes et de reconsidérer la qualité des aliments consommés. Traditionnellement, les Méditerranéens puisent leurs calories dans les glucides, et en particulier dans les céréales. Un régime méditerranéen dans les années 2020

devra donc mettre la pédale douce sur les produits céréaliers : le pain, les pâtes, les aliments à base de farine raffinée. La préférence devra aller aux légumes frais, légumes secs, noix et dans une moindre mesure, aux fruits.

L'idéal aujourd'hui est d'avoir une alimentation qui apporte la juste quantité de glucides c'est-à-dire de féculents, de pain et de fruits, une quantité qui doit être en rapport avec son activité physique et donc ses besoins en énergie.

Voilà donc les contours du nouveau régime méditerranéen que ce livre de recettes met à l'honneur aujourd'hui. Pour se régaler, se faire du bien, rester en bonne santé. Réconcilier les traditions et la modernité.

Embarquement immédiat pour la Grèce

À présent, il est temps de plonger dans l'univers culinaire d'une région emblématique du bassin méditerranéen ! Adopter une alimentation méditerranéenne, c'est choisir un mode de vie sain tout en offrant à vos papilles une expérience gustative inoubliable. Sous la plume experte d'Evi Siougari, dont la connaissance encyclopédique de la cuisine grecque transcende les époques et les territoires, vous découvrirez les trésors culinaires des terres grecques ainsi que des contrées insulaires où chaque recette raconte une histoire riche en traditions.

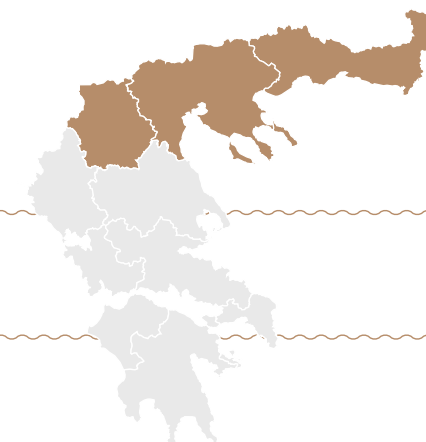
Tant cette cuisine est vaste et fascinante, Evi vous réserve un tome riche entièrement dédié à son pays. Ce voyage culinaire en deux volets vous permettra d'explorer toute la diversité et la richesse du patrimoine gastronomique grec. Laissez-vous guider par Evi et savourez chaque étape de cette découverte.



LES TERRES GRECQUES



MACÉDOINE – THRACE



Ces deux régions du nord ont été rattachées tardivement à l'état grec : 1912 pour la Macédoine, 1923 pour la Thrace. Elles font cependant partie de la Grèce depuis l'Antiquité par la langue, l'histoire et la mythologie.

Le sommet du mont Olympe, demeure des douze dieux du monde antique, se trouve en Macédoine, tout comme les Piéria, refuge des Muses. Au IX^e siècle avant J.-C., le roi Philippe a étendu la suprématie de la Macédoine sur toute la Grèce. Après sa mort, son fils Alexandre poursuivit son esprit d'expansion en entreprenant la conquête de l'Asie. Si son rêve de puissance s'acheva avec son décès à Babylone, il a fait rayonner la culture de l'empire macédonien jusqu'aux frontières de l'Inde.

Pendant l'Antiquité, la Thrace était une vaste région, qui s'étendait de la mer Égée jusqu'au Danube et jusqu'à Byzance, la future Constantinople, à l'est. Diomède, le roi sanguinaire, mais aussi Orphée le musicien et le peuple des Cicones vaincu par

Ulysse, y vivaient. Spartacus le gladiateur, meneur de la plus tragique révolte d'esclaves de l'empire romain, était également originaire de Thrace.

À l'époque romaine, la via Egnatia, la voie qui reliait Rome aux provinces orientales de l'empire traversait la Macédoine et la Thrace – les mettant au centre des migrations et des échanges commerciaux. Au Moyen Âge, les conquérants slaves puis turcs se sont mélangés aux populations grecques d'origine. Puis au XV^e siècle, plusieurs milliers de Juifs d'Espagne ont fui l'Inquisition pour s'installer à Thessalonique. Enfin, au début du XX^e siècle, les réfugiés arméniens et grecs originaires de la mer Noire ou d'Asie Mineure ont complété le profil multiculturel de ces régions. Leur gastronomie porte inévitablement les traces de ces migrations et constitue une véritable « macédoine » de goûts et d'influences.

La plaine de Macédoine est la plus grande et la plus fertile du pays. Située sur l'estuaire de deux fleuves, elle produit céréales, riz

et coton. Les arbres fruitiers des coteaux des monts Vermio et Piéria, donnent d'excellentes pommes, pêches et cerises, sans oublier les fameux vins. Plus à l'est, autour du lac Kerkini, l'élevage de bufflones est à l'origine de produits laitiers de première qualité. Plus du tiers de l'élevage du pays se trouve en Macédoine et en Thrace.

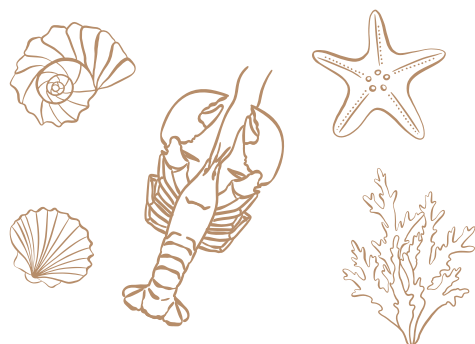
En Macédoine de l'Ouest, la région de Kozani est réputée pour sa production de *krokos*, safran de qualité exceptionnelle, ainsi que pour les *piperiès* de Florina, poivrons longs rouges, qui servent à la fabrication de piment, de paprika et de diverses sauces et pâtes. Autour des grands lacs de Prespes ou de Kastoria sont produits les meilleurs haricots secs du pays.

Les fromages de Macédoine sont également célèbres : le *manouri*, fromage de brebis doux et peu salé en forme de grosse saucisse. Le *kasséri* fondant pour les pitas, le *batzos* de Naoussa, fromage dur et salé, excellent meze pour le *tsipouro*.

En Thrace on cultivait traditionnellement du tabac. Cette production, aujourd'hui marginale, a été remplacée par la betterave sucrière, le tournesol, le coton et les céréales. L'élevage représente aussi une activité essentielle. Les charcuteries locales comme le *pastourma*, viande bovine séchée enrobée d'épices, le *kavourma*, viande salée, cuite et moulée en grosses saucisses, le *soudjouki*, saucisse sèche et épicée, évoquent les parfums d'Orient dont elles s'inspirent.

La gastronomie de ces deux régions reflète la richesse et la diversité de leur terroir. Poivrons, légumineuses, chou, céréales, fruits et fromages constituent la base de la cuisine locale. Plusieurs plats utilisent la viande de porc, abattu traditionnellement avant les fêtes de fin d'année : la *tigania*, poêlée de porc épicée et le porc aux poireaux ou au chou, sont des spécialités de Noël. Les *tsigarides* sont des lardons gras, souvent accompagnés de choucroute locale (chou entier fermenté en saumure). Pour la pâte des pitas, ces chaussons de pâte feuilletée maison, on utilisait autrefois de la graisse de porc. Par ailleurs, la fabrication de saucisses paysannes et autres charcuteries permettait de consommer de la viande tout au long de l'hiver.

Les poissons et les crustacés sont aussi très présents dans la gastronomie de Macédoine et de Thrace. Des truites, des gardons, des brochets, des écrevisses et des anguilles sont pêchés dans les lacs et les rivières, tandis que les moules et les poissons de mer sont appréciés dans les villes et les villages du littoral.



Quelques produits spécifiques de Macédoine et de Thrace

Safran

Le safran, l'épice la plus précieuse au monde, est utilisé en Grèce au moins depuis 1500 avant J.-C., comme l'attestent les fresques représentant la collecte des crocus. Récoltés à la main, les pistils de cette petite fleur mauve et délicate sont mis à sécher avant d'être conditionnés ou broyés en poudre. Le crocus, cultivé en Macédoine depuis le ^{xvii}^e siècle dans la région de Kozani et du village Krokos, donne un safran d'excellente qualité, biologique qui bénéficie d'une AOC. En cuisine grecque, il aromatise les soupes, le riz, le poisson, mais aussi les tisanes à base de fleurs et de plantes.

Vins

Le vignoble de Macédoine, un des plus vastes du pays, est principalement constitué du cépage local *xinomavro*, littéralement « le noir acide ». Grâce à sa grande tradition viticole, la région produit d'excellents vins rouges, blancs, rosés, mousseux et demi-secs, qui vieillissent très bien en vin de garde. Les coteaux du mont Vermio constituent le terroir idéal pour les fameux vins de Naoussa ou de Amyntaio.

Sésame

Le sésame était un des produits de base en Macédoine et en Thrace. De nombreux moulins à sésame fabriquaient du tahini et de l'huile, utilisés pour les sauces, les gâteaux

ou les soupes. Cette activité, tombée en désuétude après la Seconde Guerre mondiale, a repris récemment, quand la grande valeur nutritive du sésame a été démontrée. En Thrace, dans la vallée fertile d'Evros, les variétés locales sont désormais cultivées et le sésame grec retrouve sa place sur nos tables.



Le *taratori* est une soupe froide au yaourt et au concombre qui vient de Bulgarie. Elle est toutefois consommée dans tous les pays des Balkans. Fraîche, légère et savoureuse, cette soupe était celle que mon grand-père préférait et il ne manquait jamais de nous la préparer pour nous rafraîchir pendant les chaudes journées d'été.

Soupe glacée au concombre et yaourt

[Taratori]

✧ Préparation : 12 MIN Réfrigération : 1 H Pour : 2 PERSONNES ✧

Ingrédients

- 300 g de concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 8 à 10 feuilles de menthe
- 20 g de cerneaux de noix
- 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 100 g de yaourt grec égoutté (ou de fromage blanc battu)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Une dizaine de glaçons (soit environ 80 g)
- Sel, poivre du moulin

Peler le concombre. Peser 100 g de concombre et les râper à la râpe fine, réserver. Dans un mixeur, mettre les 200 g de concombre restant coupés en gros morceaux, la gousse d'ail épluchée et dégermée, les feuilles de menthe, les noix, le vinaigre, le yaourt, l'huile d'olive et les glaçons. Mixer jusqu'à obtenir un liquide homogène. Si la soupe est épaisse, rajouter un peu plus de glaçons.

Placer la soupe au réfrigérateur.

La servir glacée dans des assiettes creuses en répartissant le concombre finement râpé au centre de chaque assiette.

Décorer de feuilles de menthe et d'un trait d'huile d'olive avant de déguster.

À première vue, la mantza ressemble à une ratatouille, mais le batzos, un fromage local de brebis vient en changer toute la saveur. Dur, salé et relevé, il est souvent servi frit, comme mezza avec du tsipouro, l'alcool local. Ici, je vous propose une variante de la mantza réalisée avec des légumes cuits au four et du pecorino à la place du batzos – difficile à trouver en dehors de sa région de fabrication.

Légumes gratinés et fromage

[Mantza de Naoussa]

✧ Préparation : 20 MIN CUISSON : 45 MIN Pour : 4 PERSONNES ✧

Ingrédients

- 2 aubergines
- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons verts
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 6 tomates bien mûres
- 4 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym frais
- 1,5 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 200 g de pecorino (ou de batzos)
- Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 200 °C.

Couper les aubergines et les poivrons en cubes de 3 cm. Les mettre dans un plat allant au four, assez grand pour que les légumes ne se superposent pas trop. Saler modérément, poivrer, arroser avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et mélanger pour les enrober. Enfourner pour environ 20 min en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants.

Peler et dégermer les gousses d'ail. Couper les tomates en deux dans le sens de la largeur. Les épépiner en les pressant, puis les râper à la grosse râpe (cf. recette p. 155). Faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle, y verser le coulis de tomates. Ajouter l'ail pressé, le laurier, le thym et le vinaigre. Saler sans excès et poivrer, couvrir et faire cuire à feu fort pendant 10 min.

Tailler le fromage en cubes de 2 x 2 cm. Sortir le plat du four et verser la sauce tomate sur les légumes, en faisant en sorte que la sauce les recouvre entièrement. Répartir les morceaux de fromage et enfourner pour 15 min supplémentaires.

Servir la *mantza* chaude accompagnée d'une salade verte.