

La Grèce, une tradition de saveurs

Simplicité des ingrédients et des saveurs, simplicité des recettes, la cuisine grecque ne cherche pas à en mettre plein la vue. Et pourtant, quel délice ! Mondialement connue et reconnue, elle est l'un des symboles dominants du pays. Toute l'authenticité de la Grèce y est condensée. Avec l'arrivée de l'été, sa gastronomie est une source intarissable d'idées pour tous vos repas conviviaux en famille ou entre amis.



À Oia, sur l'île de Santorin – A. Bayard

Une tradition culinaire venue de l'Antiquité

Les historiens disposent de nombreuses sources afin de définir avec précision les pratiques alimentaires des Grecs au fil du temps. Avec 25 siècles d'histoire, la Grèce a l'une des plus anciennes et des plus savoureuses traditions culinaires au monde. Ses saveurs, arômes, produits et techniques ont vu le jour à l'époque préhistorique et existe encore aujourd'hui. De nombreux récits de l'Antiquité relatent dans le détail les habitudes alimentaires des Grecs insulaires et continentaux, tel que *Sensualité* d'Archestratus, le premier livre de cuisine rédigé en 330 av. J.-C. D'autre part, les fouilles archéologiques qui ont mis au jour des récipients et des ustensiles ont permis de mieux cerner leurs savoir-faire.

Des influences multiples

Les Grecs ont su élaborer une cuisine typique à base de produits locaux qui varient en fonction des richesses naturelles de chaque région, mais aussi des influences étrangères que chacune a subi. Les Turcs ont, d'une manière générale, imposé l'emploi de yaourt dans la réalisation de sauces qui entrent dans la liste des célèbres mezzes (série de plats servis à l'occasion d'une fête ou d'un repas de famille – voir recettes proposées). On peut noter également nombre de plats à base d'agneau, même si la viande n'est pas forcément présente à tous les repas.

On note également une influence italienne en Crète qui fut vénitienne jusqu'en 1670, tout comme les îles ioniennes qui ne furent en revanche jamais rattachées à l'Empire ottoman. On y rencontre un goût prononcé pour les pâtes et les galettes de pain.

La cuisine grecque, saine et conviviale, fait partie de ce que l'on nomme aujourd'hui "la diète méditerranéenne" inscrite depuis 2010 au patrimoine immatériel de l'Unesco tant pour ses saveurs que pour les traditions culturelles qui l'accompagnent.



Gastronomie grecque – P.-O. Lhermite

Caviar d'aubergine

2 grosses aubergines
10 cl d'huile d'olive
6 gousses d'ail
sel, poivre

Lavez les aubergines et coupez les extrémités.

Fendez-les en deux, incisez-les à l'intérieur afin d'introduire les gousses d'ail coupées en quatre et arrosez-les d'huile d'olive.

Enveloppez-les de papier aluminium et mettez-les dans un four chaud à 170°C pendant 60 mn.

Une fois les aubergines cuites, extrayez la pulpe cuite et malaxez-la grossièrement jusqu'à obtenir une pâte légèrement grumeleuse.

Salez et poivrez.

Laissez refroidir et dégustez accompagné de pain pita.

Tzatziki

1 concombre
2 yaourts à la grecque
1 gousse d'ail
1 demi-botte de menthe
1 demi-citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Lavez le concombre, coupez les extrémités puis coupez-le en petits dés ou en fines lamelles selon votre choix. Parsemez-le de sel et laissez-le égoutter 15 à 30 min puis épongez soigneusement.

Hachez la gousse d'ail.

Hachez les feuilles de menthe et gardez une branche pour la décoration.

Mélangez le yaourt avec l'huile d'olive, le jus de citron, la menthe hachée, l'ail haché, et le concombre. Salez, poivrez et mélangez bien.

Servez très frais.

Ktipiti

2 poivrons rouges (environ 200 g)
100 g de féta
2 yaourts à la grecque
huile d'olive

1 petite gousse d'ail

1 c. à soupe de paprika

Faites cuire les poivrons au grill, retirez la peau, les graines et les parties blanches, et coupez-les en petits dés d'environ 5 mm.

Écrasez la féta, mélangez-la avec les yaourts à la grecque, les poivrons, l'ail préalablement haché, le paprika et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez à votre convenance.

On peut éventuellement parsemer le mélange avec des pignons de pin grillés.

Servez avec du pain pita.