



# DOSSIER DE PRESSE

2026

- > Parcours d'une femme passionnée
- > Création du blog
- > Les réseaux sociaux, une autre corde à mon arc
- > Le papier, un support toujours d'actualité
- > Esprit de partage et partenariat
- > "Le Prestige Crétois", mon côté entrepreneure
- > Et après ?



RecettesduneCretoise



recettesdunecretoise



recettesdunecretoise



Recettesdunecr

# PARCOURS D'UNE FEMME PASSIONNÉE

Je m'appelle Maria Thalassinaki – Radoux (Thalassa = la mer et aki = étant crétoise). J'ai 46 ans et suis une blogueuse culinaire ainsi qu'une cheffe d'entreprise.

## **Pur produit de Knossos**

Je viens de Knossos, un village de Crète près d'Héraklion en Grèce et ma famille y habite depuis des générations. Son histoire est liée avec l'histoire minoenne jusqu'à aujourd'hui.

Situé à 5 km d'Héraklion, Knossos abrite un magnifique palais minoen ; la terre où est née la mythologie grecque avec par exemple : le palais du légendaire roi Minos, le minotaure, l'Ariadne, le labyrinthe...

Ce peuple de l'âge de bronze qui a établi en mer Egée une puissante thalassocratie.

*"Peut-être suis-je une vraie minoenne ?  
Qui sait ?"*

C'est de ma naissance à mes 23 ans que j'ai vécu à Knossos.  
Mon école primaire était située à 500 m du palais minoen. Pendant nos jours fériés et les excursions de l'école, on visitait le palais et on découvrait tous ses mystères.



Comme des apprentis archéologues, on visitait les divers sites et temples archéologiques autour de nos maisons, malheureusement fermés au public. Notre inconscience enfantine a été le meilleur guide pour trouver les petites imperfections du grillage et entrer dans les mystères d'une civilisation hors pair. Il y avait toujours de nouvelles choses à découvrir et de nouvelles histoires à raconter à nos parents. Bien évidemment, ils en savaient toujours plus et ils nous racontaient de merveilleuses histoires.

Une histoire qui me touche personnellement, c'est celle de mon arrière-arrière-grand-mère qui en cultivant ses oliviers a trouvé la bague de la reine qui est aujourd'hui au muséum d'Héraklion. Mes grands-pères et mes oncles ont travaillé aussi au service des archéologues depuis le premier jour.

J'ai eu une enfance heureuse, dans une famille typiquement crétoise avec les valeurs crétoises et une culture unique. La cuisine tenait et tient toujours une place très importante dans notre vie culturelle et religieuse. Aujourd'hui, j'ai plusieurs oncles ainsi que plusieurs amies qui ont choisi d'étudier l'histoire et l'archéologie de cette époque.

### **Expatriée en France par amour**

Je n'avais jamais imaginé que je pourrais quitter cet environnement familial jusqu'au jour où j'ai rencontré mon mari normand. Avec une culture crétoise forte et 4 langues étrangères dans ma poche (le français n'en faisait pas encore partie), j'ai débarqué en France en 2003, directement en Normandie, une sublime région remplie d'histoire et connue pour sa gastronomie.

J'ai eu la chance d'être accueillie avec amour dans le sein de ma famille française avec les grandes valeurs françaises et un savoir-faire exceptionnel. Ma famille s'est depuis agrandie avec la venue de Lucas et d'Andreas, 2 normands-crétois pleins de vie et d'amour.

Le mariage de 2 cultures est bien vivant tous les jours dans notre petite famille.

La rencontre avec la cuisine normande, bretonne et française a été une délicieuse découverte.



# POURQUOI CE BLOG ?

C'est par amour de ma culture et de la cuisine crétoise que je rédige des articles, en mélangeant tout cela avec ma nouvelle culture française.

Même si mon travail me prend une grande partie de mon temps, j'essaie de publier une recette tous les mercredis à 11h00.

## Un univers de collaboration et d'amitié

Recettes d'une Crétoise est avant tout un blog tout en collaboration et en amitié. En effet, je peux toujours compter sur ma maman Georgia et mon amie Fanny pour m'aider quand j'ai besoin de quelques corrections sur mes articles, d'assistance dans la réalisation de mes recettes et pour bien d'autres choses. De plus dernièrement, ma belle-sœur et nutritionniste Amalia a rejoint l'aventure avec des articles plus spécialisés sur le régime crétois.

Notons aussi la collaboration avec entrain de mes deux garçons et de mon mari quant-il s'agit de goûter les bons petits plats que je concocte ! Merci pour leur patience quand je suis sur le blog, je suis fière d'annoncer que mes deux fils ont choisi un métier de bouche pour leurs études.



Crêpes sucrées à la caroube

AVEC LA CAROUBE, PETITS GÂTEAUX, SUCRÉ | 0 COMMENTAIRE

Prêts pour une petite crêpe ? Et pas n'importe laquelle ! Les crêpes à la farine de caroube BIO et au sirop de caroube cru sont une variation sucrée des crêpes traditionnelles, qui...

[lire plus](#)



Barres aux flocons d'avoine et au sirop de caroube

AVEC LA CAROUBE, BISCUITS, PETITS GÂTEAUX, SUCRÉ | 0 COMMENTAIRE

I am back avec les barres aux flocons d'avoine et l'ingrédient que vous savez comme j'adore, la caroube. Ça fait si longtemps que je n'ai rien publié, mais j'ai de bonnes raisons,...

[lire plus](#)

## Des recettes pour tous les goûts

Consciente que chaque individu a des goûts différents d'un autre, j'essaie au maximum de proposer des alternatives quand je sais que le produit sélectionné peut rencontrer des détracteurs ou bien des personnes allergiques. Notez que je diminue largement la quantité de sucre indiquée dans tous livres de recettes grecques.

## Partager un régime sain et reconnu

Peut-être le savez-vous déjà mais le régime crétois est très reconnu pour ses bienfaits sur la santé.

En effet, favorisant la consommation de végétaux, de graisses de qualité et de céréales complètes il a pour but de réduire la consommation des aliments gras, sucrés et transformés.

*Plus qu'un régime, c'est un mode de vie duquel, pour ma part, il faut s'inspirer au quotidien pour faire de meilleurs choix alimentaires.*



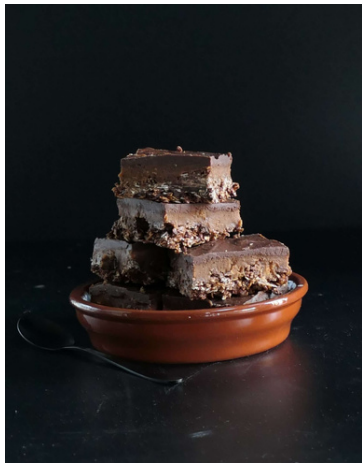
# LES RÉSEAUX SOCIAUX, UNE AUTRE CORDE À MON ARC

Souhaitant partager avec le plus grand nombre ma passion pour la cuisine grecque et plus particulièrement crétoise, je suis aussi présente sur divers réseaux sociaux.



## Instagram & Pinterest, les réseaux de l'image

Outre ma passion pour la cuisine, j'adore aussi mettre en lumière par l'image mes créations culinaires.



Outre ma passion pour la cuisine, j'adore aussi mettre en lumière par l'image mes créations culinaires.

Consciente que les choses évoluent en permanence en matière de prises de vue, je suis en permanence à la recherche de nouvelles idées pour mettre en scène mes créations culinaires.



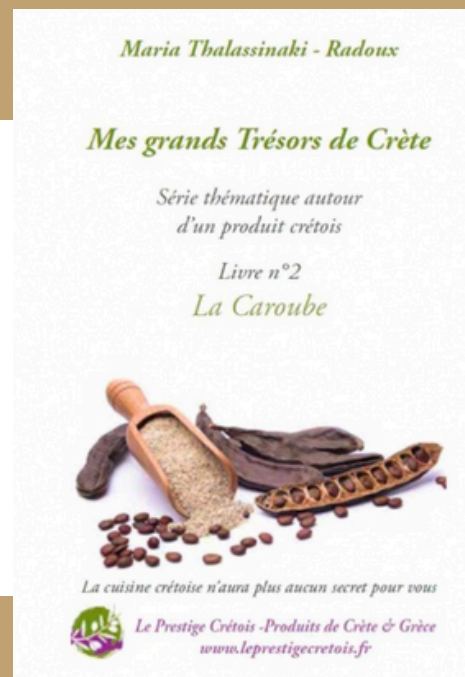
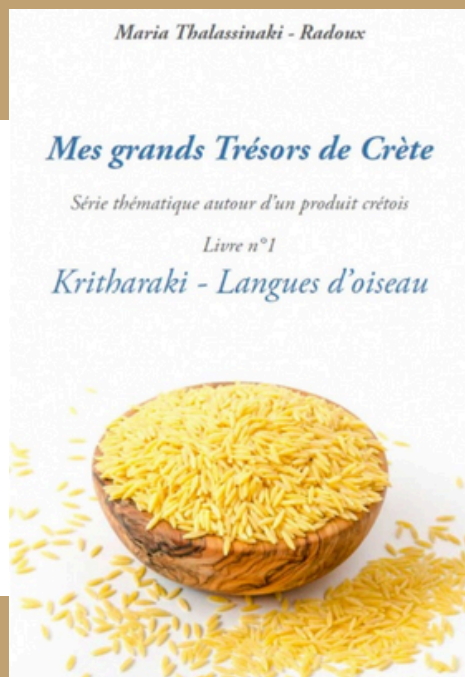
## YouTube pour une plus forte accessibilité de mes recettes

Car parfois suivre une recette en n'ayant uniquement des indications textuelles peut s'avérer compliquée, je filme de temps à autre la réalisation d'une recette pour la partager avec le plus grand nombre. Je poste ces dernières le samedi à 11h00 quand le temps me le permet.



# LE PAPIER, UN SUPPORT TOUJOURS D'ACTUALITÉ

Attachée aux livres de recettes traditionnels (édition papier), j'ai auto-édité plusieurs ouvrages autour de la cuisine crétoise et grecque : Le Régime Crétois, Le Kritharaki et La Caroube. J'ai également publié des livres de décoration aux Éditions Ulisséditions.



Actuellement en cours de refonte, mon livre de recettes sur la caroube va bientôt être réédité.

## Et ce n'est pas tout !

Ce livre de recette a déjà été édité en anglais et en grec par le producteur Cretan Carob en Grèce et j'en suis très fière.

## Je ne compte pas m'arrêter là...

De nombreuses thématiques sont encore à explorer et à partager avec les néophytes.

En effet, comme je l'ai indiqué précédemment, le régime crétois est bon pour la santé et présenter les produits essentiels qui le compose est pour moi très important !

# ESPRIT DE PARTAGE ET PARTENARIAT

## En Crète, la solidarité c'est sacré

Solidaire dans mon esprit crétois, je suis ouverte au fait de recevoir des personnes le souhaitant pour apporter mes conseils en matière de recettes, de prise de vue et autres techniques photographiques.

En effet, disposant de matériel, je souhaite aider ceux qui le souhaite pour rendre la solidarité que m'ont offerts les normands quand j'ai débarqué ici ne parlant pas français.

## Rédaction de contenu

Rédigeant souvent de nombreux contenus, que ce soit pour mon blog, mes réseaux sociaux ou encore mes livre, je suis ouverte pour des partenariats sous la forme de création d'articles pour des blogs ou des magazines thématiques afin de faire rayonner ma culture et ses atouts.

Alors si vous êtes intéressés n'hésitez pas !

# LE PRESTIGE CRÉTOIS, MON CÔTÉ ENTREPRENEURE

Pour ma part, *il n'y a pas de bonnes recettes sans de bons produits.*

C'est pour cela et pour l'amour des produits de mon enfance, qu'en 2013, j'ai décidé de créer mon entreprise "Le Prestige Crétois", spécialisée dans l'importation de produits grecs et crétois.

Je propose principalement mes produits à la vente via mon e-commerce :

[leprestigecretois.fr](http://leprestigecretois.fr), 157 rue Lefavrais, Messei (61440).

*Il est maintenant plus facile pour moi de cuisiner les produits de mon enfance, vu que je les importe moi-même !*

Avec le Prestige Crétois, ce sont les producteurs locaux qui sont mis en avant, dont certains que j'ai connu étant enfant.

De plus, la plupart des produits cosmétiques que je propose à la vente sont réalisés à base de plantes et d'ingrédients naturels.

*C'est le vivre à la crétoise que je revendique avec mon blog et mon entreprise "Le Prestige Crétois" !*

## ET APRÈS ?

*La pensée d'Ithaque ne doit pas te quitter  
Elle sera toujours ta destination  
Mais n'écourte pas la durée du voyage.  
Il vaut mieux que cela prenne de longues années,  
et que déjà vieux tu atteignes l'île,  
riche de tout ce que tu as acquis sur ton parcours  
et sans te dire  
qu'Ithaque t'amènera des richesses nouvelles*

Constantin Cavafy, « Ithaque », 1911

*Ce poème sur la sublime île d'Ithaque (issue de la mythologie grecque) est l'un de mes principes de vie. La vie a beaucoup à nous offrir tant que nous sommes patients et conscients des richesses qu'elle nous apporte chaque jour.*

*Grâce à un travail acharné et à une patience digne du poème de Cavafy, je publie aujourd'hui mon premier livre chez un grand éditeur : le 23 septembre 2026 paraît, aux éditions La Plage (groupe Hachette), un livre de cuisine grecque et crétoise végétale - une centaine de recettes au rythme des saisons et des carêmes orthodoxes, pour révéler que la cuisine crétoise est, depuis toujours, naturellement végétale.*

*Il offrira une découverte, ou une redécouverte, d'une civilisation toujours vivante dans mon cœur, dans un pays qui m'a donné ma chance, un pays que je respecte et dont je suis les règles de vie au quotidien.*

Maria Thalassinaki



RecettesduneCretoise



recettesdunecretoise



recettesdunecretoise



Recettesdunecr