

LE BONUS DU LIVRE

Le carnet continue

*Quinze recettes qui n'ont pas trouvé
leur place dans le livre*

RECETTES D'UNE CRÉTOISE · LE PRESTIGE CRÉTOIS

Kalós írthate

Soyez les bienvenus. C'est ce qu'on dit en Grèce quand quelqu'un pousse la porte.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes allés jusqu'au bout du livre, et que vous avez pris la peine de scanner un petit carré noir et blanc sur la dernière page. Merci. Vraiment.

Ce carnet est à vous. Il n'est pas en vente, il ne le sera jamais : il n'existe que pour les personnes qui ont le livre entre les mains.

Il contient quinze recettes qui étaient écrites, testées, cuisinées chez moi, et qui n'ont pas trouvé leur place dans les cent du livre. Il a fallu couper, et couper, ça a été la partie la plus difficile de tout ce travail. Certaines de ces recettes sont parties à quelques jours de la remise du manuscrit. Elles ne méritaient pas de disparaître dans un dossier.

Et puis j'ai eu envie de vous montrer autre chose : ce qu'il y a derrière un livre de cuisine. Les carnets de ma famille, les cuisines où on a cuisiné, la table posée sur un rempart face à la mer, les mains qui pétrissent, les producteurs chez eux. Vous avez vu les photos finies. Voici ce qu'il y avait autour.

Alors installez-vous. En Crète, on ne parle pas de recettes debout.

Maria

Comment lire ce carnet

Les quinze recettes sont rangées par saison, comme dans le livre. Vous retrouverez la même façon de faire : le nom grec, la prononciation, le nom français, le type de plat, l'endroit où on le mange en Grèce.

Toutes sont *nistísimo* - de carême. Aucune ne contient de produit animal, et ce n'est pas une adaptation : c'est ainsi que ces plats se font depuis toujours, parce que le calendrier orthodoxe impose près de deux cents jours de jeûne par an et que la cuisine grecque a appris, depuis des siècles, à se passer d'œufs, de lait et de beurre sans jamais se plaindre.

Quand une recette demande un produit qu'on ne trouve pas facilement en France - le *petimézi*, la caroube, la gomme de caroube, le dictame - je vous dis à la fin de la page où je me le procure. Ce sont les produits de notre maison, à Messei, dans l'Orne. Ce sont surtout ceux de nos producteurs, que vous allez rencontrer un peu plus loin.

Deux mots sur les quantités. Les carnets d'origine n'en donnent aucune : on y lit « un verre d'huile » ou « autant de farine qu'il en faut ». J'ai tout pesé et tout chronométré pour vous, mais gardez en tête que ces plats ont été inventés par des gens qui ne pesaient rien. Si votre tomate est plus aqueuse, mettez moins d'eau. Si vos poireaux sont énormes, allongez la cuisson. C'est permis, et c'est même comme ça qu'il faut faire.

Une dernière chose : dans presque toutes ces recettes, l'huile d'olive n'est pas un ingrédient parmi d'autres. C'est l'ingrédient. Un plat *ladera* - littéralement « à l'huile » - se juge à ça. Ne la réduisez pas de moitié en croyant bien faire : vous obtiendrez des légumes bouillis, et vous vous demanderez ce que les Grecs leur trouvent.

Les quinze recettes

HIVER

Frites à l'huile d'olive	<i>Patátes tiganités me elaiólado</i>	11
Soupe de chou-fleur	<i>Sóupa kounoupidiou</i>	13
Marmelade d'orange	<i>Marmeláda portokáli</i>	15
Liqueur de mandarine	<i>Mandaríni likér</i>	17

PRINTEMPS

Crème d'avocat aux herbes	<i>Avokáto kréma me myrodiká</i>	20
Pâtes à la tomate	<i>Makarónia me sálsa ntomátas</i>	22
Galette au fenouil sauvage	<i>Marathópita</i>	24

ÉTÉ

Beignets de tomates de Santorin	<i>Ntomatokeftédes Santorinioí</i>	27
Limonade maison	<i>Lemonáda spitikí</i>	29
Bouchées coco, façon petites neiges	<i>Chionoules</i>	31
Petits chaussons aux herbes	<i>Chortopitákia</i>	33
Salade crétoise aux pommes de terre	<i>Kritikí patatosaláta</i>	35

AUTOMNE

Boulettes de lentilles	<i>Keftedákia me fakés</i>	38
Glace à la caroube, sans sorbetière	<i>Pagotó charoupiou chorís pagotomichaní</i>	40
Crème douce à la caroube	<i>Kréma charoupiou me fytikó gála</i>	42

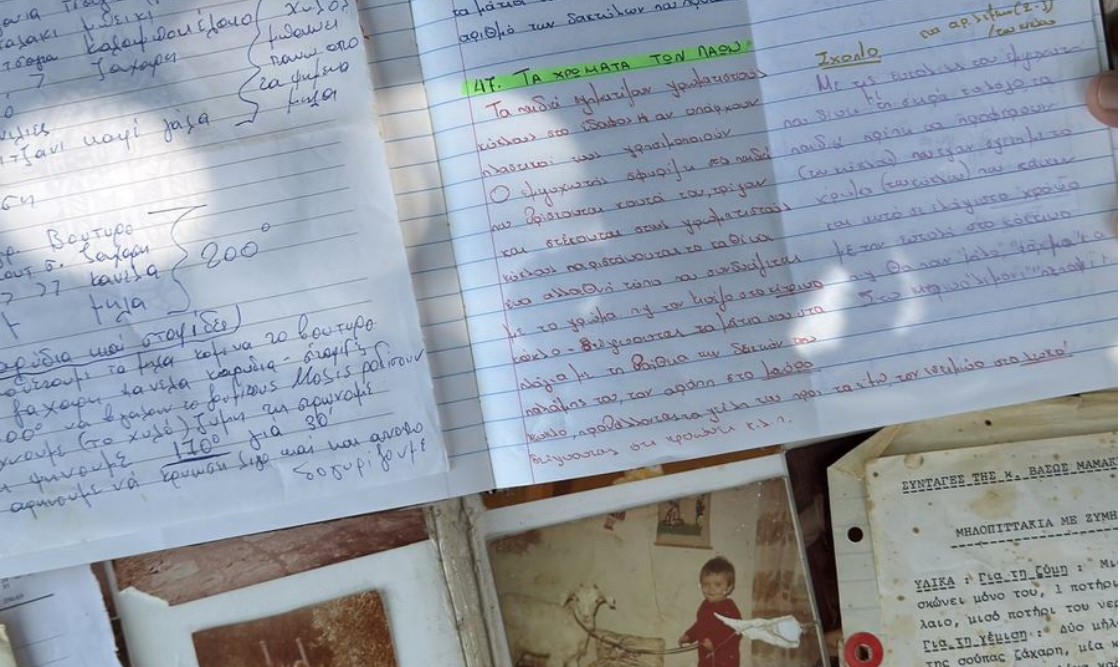
Toutes ces recettes sont végétales, sans exception, et aucune ne figure dans le livre.



Les images qui ne sont pas entrées dans le livre

Les coulisses du livre

Ce que l'on ne voit pas quand on ouvre un livre de cuisine. Le désordre autour, les carnets d'origine, les tables, les mains, et une séance photo mémorable sur un rempart vénitien.



Les carnets de la famille, ouverts sous un arbre, un matin de juillet.

Tout est parti de là

Avant d'écrire une seule ligne, il a fallu retrouver les carnets. Des cahiers d'écolier, des feuilles volantes, des pages tapées à la machine sur du papier devenu brun, des recettes écrites au dos d'autre chose.

Ce sont des documents difficiles. Personne n'y met de quantités. On lit « un verre d'huile », « autant de farine qu'il en faut », « jusqu'à ce que ce soit bien ». Il a fallu cuisiner chaque recette, plusieurs fois, pour transformer ça en grammes et en minutes - sans lui enlever ce qu'elle avait.

C'est le vrai travail du livre. Pas l'écriture : la traduction.



Une page tapée à la machine, tachée d'huile, et une photo de famille glissée dedans.

Les mots que personne n'avait notés

Certaines recettes n'existaient nulle part. Elles n'étaient dans aucun carnet, parce que personne n'avait jamais pensé à les écrire : on les savait, c'est tout.

Pour celles-là, j'ai passé des heures au téléphone avec ma mère, avec ma sœur, avec des femmes du village que je connais depuis toujours. Je posais des questions idiotes exprès : combien de temps, exactement ? Et si je mets moins d'eau ? Et pourquoi tu ajoutes le citron à la fin et pas au début ?

Elles ont beaucoup ri. Et puis elles ont répondu, très précisément.



Les mains dans la pâte. Ce sont celles qui savent, pas les miennes.

Les mains du livre

Sur beaucoup de photos, les mains que vous voyez ne sont pas les miennes. Ce sont celles de ma mère, de ma sœur, de ma belle-sœur, de mes nièces, de femmes qui font ces gestes depuis cinquante ans.

Je tenais à ça. Une pâte, on la reconnaît à la façon dont une main la travaille. On voit tout de suite qui a appris et qui imite.



Moi, mon téléphone, et le réflecteur tenu à bout de bras. Voilà le studio.

Derrière l'appareil

Les photos du livre, ce n'est pas un studio qui les a faites. C'est moi, mon téléphone, et quelqu'un de la famille qui tient le réflecteur en râlant parce qu'il fait quarante degrés.

On cuisinait le matin, on dressait sur la table de la terrasse, et on tendait un drap blanc pour casser le soleil de midi. Les assiettes attendaient, les mouches aussi.

Et quand la photo était bonne, on s'asseyait et on mangeait tout. C'est la seule règle qu'on n'a jamais discutée.



Χειμώνας · *Cheimónas*

Hiver

L'hiver crétois n'est pas un hiver de neige, c'est un hiver de pluie et d'agrumes. Les oranges et les mandarines arrivent toutes en même temps, il y en a trop, et toute la maison sent le zeste. C'est aussi la saison où l'on fait des réserves : les marmelades, les liqueurs qu'on mettra sous le sapin, les soupes de carême du mois de janvier.



Des frites dans la bonne huile d'olive, de l'origan par-dessus - il n'en reste jamais.

Πατάτες τηγανητές με ελαιόλαδο

Patâtes tiganités me elaiólado

Frites à l'huile d'olive

Je sais bien que vous savez déjà faire des frites. Ce n'est pas pour ça que je mets cette recette en premier. C'est pour parler de la friture à l'huile d'olive, parce qu'en arrivant en Normandie j'ai découvert qu'on faisait frire les pommes de terre dans de la graisse de bœuf, et que je ne l'avais jamais vu de ma vie.

En Grèce, on n'y pense même pas : on ouvre le bidon et on verse. L'huile d'olive supporte très bien la chaleur, elle tient la friture, et elle donne aux pommes de terre un goût que rien d'autre ne donne. Chez nous, c'est la friture du dimanche, celle qu'on pose au milieu de la table et que tout le monde attaque à la fourchette, directement dans le plat.

PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

15 minutes

REPOS

5 minutes entre les deux bains

Frites à l'huile d'olive

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 litre d'huile d'olive vierge extra - ou 500 ml dans une petite casserole, en faisant trois fournées
- sel fin
- facultatif : origan séché, persil plat ciselé

EN CUISINE

- 1 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets réguliers. Réguliers, c'est important : c'est ce qui fait qu'elles cuisent toutes en même temps.
- 2 Rincez-les à l'eau froide pour enlever l'amidon, puis séchez-les soigneusement dans un torchon. C'est l'étape que tout le monde saute, et c'est celle qui change tout.
- 3 Faites chauffer l'huile à 170 degrés. Si vous n'avez pas de thermomètre : un bâtonnet plongé dans l'huile doit remonter en grésillant doucement, sans emballement.
- 4 Plongez les pommes de terre en plusieurs fois, sans surcharger la casserole : elles doivent nager, sinon l'huile refroidit d'un coup et elles s'imbibent. Laissez-les 5 à 6 minutes : elles doivent être cuites à cœur mais encore pâles. Retirez-les.
- 5 Laissez-les reposer quelques minutes hors de l'huile.
- 6 Remontez l'huile à 180 degrés et replongez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 7 Égouttez, salez tout de suite, servez brûlant. Un peu d'origan par-dessus si le cœur vous en dit.

LE GESTE DE LA MAISON

En Grèce, on ne jette pas l'huile après une friture. On la laisse refroidir, on la filtre dans un linge fin, on la remet dans une bouteille propre et à l'abri de la lumière. Elle resservira trois ou quatre fois. Ce n'est pas de l'avarice, c'est du bon sens : une huile qui n'a pas brûlé n'a rien perdu.

Une friteuse pleine d'huile d'olive, ça fait peur au budget. C'est pour ça que je prends le bidon.

DANS MA CUISINE

[l'huile Spanakis en bidon d'un litre](#) · [l'origan sauvage de Crète, maison Filema](#)



Le filet d'huile crue au dernier moment, et un paximádi à tremper dedans.

Σούπα κουνουπιδιού

Soúpa kounoupidiou

Soupe de chou-fleur

C'est une soupe de carême, de celles qu'on fait en janvier quand il n'y a plus grand-chose au jardin et qu'il faut bien nourrir la maison. Le chou-fleur y devient velouté, l'oignon donne le fond, et c'est le citron, à la fin, qui réveille tout.

Chez nous, on ne met pas de crème. La pomme de terre suffit à lier, et l'huile d'olive apporte le gras. C'est une soupe qui se garde trois jours et qui est meilleure le lendemain.

PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

20 à 25 minutes

Soupe de chou-fleur

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur moyen, séparé en bouquets
- 1 gros oignon sec, émincé
- 1 à 2 pommes de terre farineuses
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1,2 litre d'eau chaude
- le jus d'un demi-citron, pour servir
- sel, poivre noir

EN CUISINE

- 1 Nettoyez le chou-fleur et détachez-le en bouquets. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes.
- 2 Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites fondre l'oignon doucement, sans le laisser colorer.
- 3 Ajoutez le chou-fleur et les pommes de terre, remuez pour bien les enrober d'huile.
- 4 Versez l'eau chaude, salez.
- 5 Couvrez à moitié et laissez cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que tout s'écrase sous la fourchette. Ne poussez pas plus loin : un chou-fleur trop cuit prend une odeur de soufre dont la soupe ne se remet pas.
- 6 Mixez jusqu'à obtenir une texture veloutée. Rectifiez le sel et le poivre.
- 7 Servez chaud, avec quelques gouttes de citron et un filet d'huile d'olive crue au dernier moment.

À LA TABLE CRÉTOISE

On sert cette soupe avec du paximádi, la biscotte d'orge que l'on trempe directement dans l'assiette. Elle boit le bouillon, ramollit juste ce qu'il faut, et devient la meilleure partie du repas.

Le filet d'huile crue à la fin, ce n'est pas de la décoration. C'est là que le goût arrive.

DANS MA CUISINE

les paximádía d'orge de la maison Tsiknakis · l'huile d'olive bio AOP Spanakis



Une cuillerée dans une soucoupe, un verre d'eau à côté. C'est comme ça qu'on l'offre.

Μαρμελάδα πορτοκάλι

Marmeláda portokáli

Marmelade d'orange

En Crète, les orangers ne sont pas une image de carte postale : ils sont dans les cours, au bord des routes, derrière les maisons, et en février tout le monde en a trop. Alors on fait de la marmelade, et on en donne.

Quatre choses, pas une de plus : des oranges, du sucre, de l'eau, et le jus d'un citron à la toute fin. Le secret n'est pas dans la liste, il est dans le trempage du début, qui enlève l'amertume, et dans la patience de la fin.

TREMPAGE

1 heure

PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

1 h 15 environ

Marmelade d'orange

INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 pots

- 3 oranges non traitées
- du sucre : le même poids que les oranges cuites et égouttées
- le jus d'un citron
- de l'eau

EN CUISINE

- 1 Faites tremper les oranges entières une heure dans de l'eau chaude. C'est ce bain qui adoucit l'amertume de l'écorce.
- 2 Égouttez-les, mettez-les dans une casserole d'eau propre et faites-les cuire 40 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau les traverse sans effort.
- 3 Égouttez à nouveau et laissez tiédir. Coupez les oranges en morceaux, retirez les pépins.
- 4 Pesez ce que vous avez obtenu, puis ajoutez exactement le même poids de sucre.
- 5 Remettez sur feu doux et laissez cuire en remuant souvent. La marmelade va foncer et épaissir.
- 6 Cinq minutes avant la fin, versez le jus du citron. C'est lui qui fait prendre la marmelade et qui garde la couleur claire : sans lui, elle reste sirupeuse et elle fonce.
- 7 Elle est prête quand elle nappe la cuillère et qu'une goutte déposée sur une assiette froide ne coule plus.
- 8 Ébouillantez les pots et remplissez-les brûlants, fermez, retournez-les quelques minutes puis laissez refroidir à l'endroit.

GESTES ET SOUVENIRS

Chez ma mère, la marmelade ne servait pas au petit-déjeuner. Elle servait à recevoir : une cuillère dans une soucoupe, un verre d'eau glacée à côté, et on s'asseyait. C'est le glykó tou koutaliou, la douceur de la cuillère, et c'est la première chose qu'on offre à quelqu'un qui entre.

Écrivez la date au dos du pot. On croit toujours qu'on s'en souviendra.

DANS MA CUISINE

l'épicerie fine



La carafe et les deux petits verres sur la dentelle - on ne sert jamais une seule personne.

Μανταρίνι λικέρ

Mandaríni likér

Liqueur de mandarine

Si vous voulez l'offrir à Noël, il faut la commencer début novembre. La macération demande trente à quarante jours, et on ne peut pas la presser : c'est le temps qui fait le parfum.

Un point sur la méthode : le sucre n'entre pas dans le bocal au départ. Le raki prend d'abord le parfum des zestes, et le sirop froid arrive à la fin - c'est ce qui permet de doser la douceur en goûtant.

On n'utilise que les zestes. La chair part ailleurs, dans une salade de fruits ou dans un gâteau. Ce qu'on cherche, c'est l'huile essentielle qui est dans la peau, et rien d'autre.

PRÉPARATION

20 minutes

MACÉRATION

30 à 40 jours

REPOS AVANT DE SERVIR

1 semaine

Liqueur de mandarine

INGRÉDIENTS

Pour environ 1,7 litre

- 8 à 10 mandarines non traitées - on ne prend que les zestes
- 1 litre de raki (*tsikoudiá*) ou d'eau-de-vie neutre
- 400 g de sucre
- 400 ml d'eau
- facultatif : 4 ou 5 clous de girofle

EN CUISINE

- 1 Lavez et séchez très soigneusement les mandarines.
- 2 Prélevez les zestes à l'économe, en fines lanières. Ne prenez surtout pas la partie blanche : c'est elle qui rend la liqueur amère.
- 3 Mettez les zestes dans un grand bocal, avec les clous de girofle si vous en mettez, et versez le raki par-dessus. Pas de sucre à ce stade : le sucre vient à la fin.
- 4 Fermez et rangez le bocal dans un placard, à l'abri de la lumière, pendant 30 à 40 jours. Secouez-le de temps en temps, quand vous y pensez. Le raki va prendre la couleur et le parfum.
- 5 Le jour venu, filtrez au travers d'un linge fin et jetez les zestes, qui ont tout donné.
- 6 Faites un sirop : portez le sucre et l'eau à ébullition et laissez frémir cinq minutes. Laissez-le refroidir complètement - un sirop tiède versé dans l'alcool fait tourner le parfum.
- 7 Mélangez le sirop froid à l'alcool parfumé, puis mettez en bouteille.
- 8 Laissez encore reposer une semaine avant de servir. Elle se boit très froide, en toute petite quantité, après le repas ou pour accueillir quelqu'un. Et comme tout ce qui contient de l'alcool, avec modération.

À LA TABLE CRÉTOISE

*En Crète, le raki n'est pas un digestif : c'est un début. On le pose au milieu, on remplit les petits verres, et on dit *giá mas*. Personne ne boit seul, et personne ne remplit son propre verre.*

Un ruban, une étiquette écrite à la main, et vous avez le cadeau de Noël le plus difficile à refuser.

DANS MA CUISINE

les verres à raki crétois · les boissons et liqueurs



Άνοιξη · Άνοιξι

Printemps

Au printemps, la Crète est verte, ce qui étonne toujours ceux qui n'y viennent qu'en août. Les amandiers fleurissent avant tout le monde, les herbes sauvages sortent partout, et le Grand Carême occupe presque toute la saison. C'est le moment de l'année où la cuisine grecque est le plus naturellement végétale, sans avoir eu besoin d'y penser.



La crème d'avocat au diósmos, arrivée telle quelle sur la table.

Αβοκάντο κρέμα με μυρωδικά

Avokánto kréma me myrodiká

Crème d'avocat aux herbes

Celle-ci est récente dans les cuisines grecques, et je l'assume : je la mets ici surtout pour parler du *diósmos*, la menthe que l'on utilise partout en Grèce. Ce n'est pas la menthe poivrée. Son parfum est plus rond, plus doux, et elle ne prend jamais toute la place.

On la retrouve dans les salades, dans les *dolmadákia*, dans les boulettes, dans certaines sauces. Chez nous elle pousse dans un pot, près de la porte, et on en coupe en passant.

PRÉPARATION

15 minutes

REPOS

20 à 30 minutes

Crème d'avocat aux herbes

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 3 à 4 avocats bien mûrs
- 2 oignons nouveaux, très finement émincés
- 1 petite poignée de menthe fraîche (*diósmos*), ciselée
- 1 cuillère à soupe de tahini
- le jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- sel fin, poivre noir
- facultatif : quelques noix concassées, un peu de zeste de citron vert

EN CUISINE

- 1 Ouvrez les avocats et récupérez la chair dans un saladier.
- 2 Écrasez-la soigneusement à la fourchette, ou au mixeur plongeant si vous la voulez très lisse.
- 3 Ajoutez le tahini et mélangez : c'est lui qui donne la longueur en bouche et qui remplace le fromage.
- 4 Incorporez les oignons nouveaux et la menthe.
- 5 Versez le jus de citron et l'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez encore.
- 6 Goûtez et rectifiez. Il faut que le citron se sente nettement.
- 7 Laissez reposer 20 à 30 minutes au frais avant de servir, avec du pain grillé ou des crudités.

CONSEIL ET ASTUCE

Ce qui fait noircir l'avocat, ce n'est pas le temps qui passe, c'est le contact avec l'air. Alors filmez au contact, en écrasant bien le film sur toute la surface. Le noyau qu'on laisse au milieu ne protège que ce qu'il touche - c'est joli, ça ne sert à rien de plus. Le citron, lui, aide vraiment : ne le comptez pas.

Le tahini, c'est ma solution à tout depuis que je cuisine sans fromage.

DANS MA CUISINE

le tahini grec Makedoniko · l'huile d'olive Efkrato, variété tsounáti



La cannelle et le laurier sortent de la sauce à la fin - on ne les mange pas, on les sent.

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας

Makarónia me sálsa ntomátas

Pâtes à la tomate

C'est le plat des enfants grecs, et donc le plat des mères grecques. Une bonne sauce tomate commence par beaucoup d'oignons, presque fondus, puis par de la patience : on laisse cuire longtemps, jusqu'à ce que la sauce devienne ronde et profonde.

Ce qui la rend grecque, ce sont deux choses que l'on ne voit pas dans l'assiette : la feuille de laurier et le petit bâton de cannelle. On ne les sent pas séparément, mais retirez-les et il manque quelque chose.

PRÉPARATION

10 minutes

CUISSON DE LA SAUCE

30 à 35 minutes

CUISSON DES PÂTES

selon le paquet

Pâtes à la tomate

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 400 g de pâtes sèches (*makarónia*, spaghettis ou penne)
- 600 g de tomates mûres râpées
- 3 à 4 oignons secs moyens, râpés ou passés au hachoir
- 100 ml d'huile d'olive vierge extra
- 1 feuille de laurier
- 1 petit bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de sel fin, puis on rectifie en fin de cuisson
- poivre noir

EN CUISINE

- 1 Râpez ou hachez très finement les oignons. Ils doivent presque se transformer en pulpe.
- 2 Versez l'huile d'olive dans une casserole et faites-la chauffer à feu moyen.
- 3 Ajoutez les oignons et laissez-les revenir doucement, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils fondent et blondissent, sans brûler.
- 4 Ajoutez les tomates râpées. Salez, poivrez.
- 5 Ajoutez la feuille de laurier et le bâton de cannelle.
- 6 Baissez le feu et laissez mijoter 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que l'huile commence à remonter en surface. C'est le signe qu'elle est prête.
- 7 Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée. Égouttez-les en gardant un peu d'eau de cuisson.
- 8 Retirez le laurier et la cannelle. Mélangez les pâtes à la sauce, en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour bien les enrober.
- 9 Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

CONSEIL ET ASTUCE

Faites-en le double. Cette sauce se congèle très bien en portions, et c'est le fond de tiroir le plus utile qui soit : elle devient un giouvétsi, un riz à la tomate, une base de légumes farcis.

Avec les mangiuri crétoises, ça n'a plus rien à voir. Ce sont des pâtes qui accrochent la sauce.

DANS MA CUISINE

les pâtes crétoises mangiuri · l'huile d'olive bio AOP Spanakis



Deux feuilles, une couche mince de fenouil au milieu, et la poêle fait le reste.

Μαραθόπιτα

Marathópita

Galette au fenouil sauvage

Voici la recette que je rapporte du livre de l'Académie orthodoxe de Crète, refaite dans ma cuisine normande. Une galette plate au fenouil sauvage, spécialité de La Canée - pas une tourte : deux feuilles de pâte très fines, une farce verte crue, un aller-retour à la poêle.

En France, les fanes de fenouil remplacent le *maratho* sans rougir. Pour la cueillette, relisez les règles de l'épisode sur les herbes sauvages : jamais d'ombelle sans certitude. Elle est *nistísimi* de naissance : ni fromage, ni œuf, rien à adapter.

PRÉPARATION

45 minutes

REPOS DE LA PÂTE

30 minutes

CUISSON

4 minutes par galette

Galette au fenouil sauvage

INGRÉDIENTS

Pour 8 galettes

- **Pour la pâte**
- 400 g de farine
- 20 cl d'eau tiède, environ - c'est la pâte qui commande
- 1 cuillère à café rase de sel
- **Pour la farce**
- 1 belle botte de fenouil sauvage ou de fanes de fenouil (150 g de feuilles)
- 350 g d'épinards frais
- 5 à 6 tiges d'ail frais, à défaut le vert de 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bonne cuillère à soupe de farine
- sel
- **Pour la cuisson**
- huile d'olive pour la poêle

EN CUISINE

- 1 Lavez le fenouil et les épinards, puis séchez-les sérieusement - une farce mouillée perce la pâte. Le mieux : les étaler une heure ou deux sur un torchon. À La Canée, la veille.
- 2 Mélangez la farine et le sel, versez l'eau peu à peu, jusqu'à une pâte souple qui ne colle plus aux doigts. Couvrez, laissez reposer 30 minutes.
- 3 Hachez fin au couteau les herbes, les tiges d'ail frais et les gousses d'ail.
- 4 Dans une grande jatte, salez, versez l'huile d'olive, poudrez de farine, puis pressez à pleines paumes, comme pour essorer : le fenouil doit ployer et rendre son parfum. La farce reste crue - la manière des villages de La Canée.
- 5 Partagez la pâte en seize boules ; étalez-les en disques de 15 à 20 cm, aussi fins que possible - on doit deviner la table à travers.
- 6 Posez un premier disque, étalez une couche mince de farce en laissant le bord libre, couvrez d'un second. Passez la roulette tout autour, puis pressez le tour : les deux feuilles doivent se souder.
- 7 Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle - juste de quoi l'imbiber - et dorez chaque galette deux minutes par face, jusqu'aux taches blondes. Servez chaud.

GESTES ET SOUVENIRS

La farce ne cuit pas avant : elle cuit dans la galette, entre les deux feuilles. C'est ce qui garde au fenouil son parfum vert. Une farce revenue à la poêle avant montage, c'est une autre recette - bonne, mais ce n'est plus la marathópita de La Canée.

DANS MA CUISINE

l'huile d'olive bio AOP Spanakis · le mélange d'épices crétois - origan, thym, sarriette

Καλοκαίρι · *Kalokaíri*

Été

L'été, on cuisine le matin et on mange tiède. Personne n'allume un four à trois heures de l'après-midi. Les plats *ladera* - ces légumes mijotés dans beaucoup d'huile d'olive - se préparent tôt, attendent sur un coin de la table, et sont meilleurs à sept heures du soir qu'à midi. Les tomates sont à leur sommet, et on en met partout.



Sortis de la poêle, un quartier de citron. On les mange debout, avant qu'ils refroidissent.

Ντοματοκεφτέδες Σαντορινιοί

Ntomatokeftédes Santoriniói

Beignets de tomates de Santorin

Santorin est une île de cendre et de vent, où la tomate pousse petite, dense et très parfumée parce qu'elle manque d'eau. De cette contrainte est né un plat que l'on trouve aujourd'hui dans toutes les tavernes de l'île.

Il n'y a pas d'œuf là-dedans, il n'y en a jamais eu. C'est la tomate elle-même qui lie la pâte, avec la farine. Le seul danger, c'est l'excès d'eau : plus la tomate est mûre et concentrée, meilleur est le beignet.

PRÉPARATION

20 minutes

REPOS

30 minutes

CUISSON

15 minutes

Beignets de tomates de Santorin

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 500 g de tomates bien mûres, râpées et égouttées
- 1 oignon, très finement râpé
- 1 demi-bouquet de menthe fraîche (*diósmos*), hachée
- 1 petit bouquet de persil plat, ciselé
- 150 à 200 g de farine, selon la tomate
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 demi-cuillère à café de levure chimique
- sel fin, poivre noir
- huile d'olive pour la friture

EN CUISINE

- 1 Râpez les tomates et laissez-les s'égoutter au moins 15 minutes dans une passoire. Ne pressez pas : laissez faire.
- 2 Râpez l'oignon très finement et pressez-le à son tour dans la main pour retirer l'eau.
- 3 Dans un saladier, mélangez la tomate égouttée, l'oignon, la menthe, le persil, l'origan, le sel et le poivre.
- 4 Ajoutez la farine et la levure petit à petit, en mélangeant. Arrêtez-vous quand la pâte tient sur la cuillère sans couler. Elle doit rester souple, jamais ferme.
- 5 Laissez reposer 30 minutes au frais.
- 6 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, sur 2 cm de hauteur, jusqu'à 170 degrés. Sans thermomètre : une goutte de pâte doit grésiller aussitôt et remonter. Trop froide, les beignets boivent l'huile ; trop chaude, ils brunissent avant d'être cuits.
- 7 Déposez des petites cuillerées de pâte et laissez dorer 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 8 Égouttez sur du papier absorbant et salez légèrement. Servez tout de suite, avec un quartier de citron.

CONSEIL ET ASTUCE

Si la pâte vous semble trop liquide, ne rajoutez pas de farine tout de suite : laissez-la reposer un quart d'heure de plus. Elle se raffermira toute seule. La farine ajoutée en panique, c'est ce qui donne des beignets lourds.

À Santorin, on les sert avec une fava. Les deux ensemble, c'est le repas entier.

DANS MA CUISINE

l'origan sauvage de Crète, maison Filema · l'huile d'olive bio AOP Spanakis



Des glaçons jusqu'en haut, une feuille de menthe. Le concentré attend au frais derrière.

Λεμονάδα σπιτική

Lemonáda spitikí

Limonade maison

C'est la limonade de *yia-yiá*, celle qu'on prépare en concentré et qu'on garde au frais toute la semaine. On en verse deux doigts au fond du verre, on complète avec de l'eau très froide, et voilà.

L'astuce est de faire un sirop parfumé aux zestes avant d'ajouter le jus. La chaleur prend le parfum de la peau, le froid garde l'acidité du jus. Si on chauffe le jus, il perd tout.

PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON DU SIROP

10 minutes

REFROIDISSEMENT

2 heures

Limonade maison

INGRÉDIENTS

Pour environ 1 litre de concentré

- 6 à 8 citrons non traités (environ 300 ml de jus)
- 350 g de sucre
- 500 ml d'eau
- les zestes de 2 citrons, prélevés à l'économe
- facultatif : quelques feuilles de menthe fraîche

EN CUISINE

- 1 Lavez les citrons et prélevez les zestes de deux d'entre eux, sans la partie blanche.
- 2 Dans une casserole, réunissez l'eau, le sucre et les zestes. Portez à ébullition douce.
- 3 Laissez frémir 10 minutes, puis retirez du feu et laissez refroidir complètement, zestes compris.
- 4 Pendant ce temps, pressez tous les citrons et filtrez le jus.
- 5 Quand le sirop est froid, retirez les zestes et mélangez le sirop au jus de citron.
- 6 Versez dans une bouteille propre et gardez au réfrigérateur. Le concentré se garde une dizaine de jours.
- 7 Pour servir : un tiers de concentré, deux tiers d'eau très froide, beaucoup de glaçons, une feuille de menthe.

À LA TABLE CRÉTOISE

En Crète, on n'offre jamais un café sans un verre d'eau à côté. La limonade suit la même règle : elle arrive avec le verre d'eau, et personne ne trouve ça bizarre.

Avec de l'eau gazeuse à la place de l'eau plate, ça devient une gazóza maison.

DANS MA CUISINE

le limoncello grec Lazaris



Les chionoules, sorties telles quelles dans le jardin.

Χιονούλες

Chionoules

Bouchées coco, façon petites neiges

Chionoules veut dire « petites neiges », et c'est exactement ce à quoi elles ressemblent : de petites boules blanches, roulées dans la noix de coco.

La surprise, c'est la base : de la pomme de terre bouillie. Cela paraît étrange écrit comme ça, mais c'est ce qui donne cette texture fondante et cette tenue sans aucun œuf. On les faisait pour les fêtes et pendant les périodes de jeûne, justement parce qu'elles sont végétales par nature. On les retrouve autour de Pâques et du 15 août.

CUISSON DES POMMES DE TERRE

25 minutes

PRÉPARATION

20 minutes

REPOS AU FRAIS

1 heure

Bouchées coco, façon petites neiges

INGRÉDIENTS

Pour environ 40 bouchées

- 250 g de pommes de terre farineuses, cuites à l'eau et épluchées
- 250 g de sucre glace, ou de sucre semoule
- 250 g de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe de raki (*tsikoudiá*) ou d'ouzo
- 1 cuillère à café de vanille (facultatif)
- pour l'enrobage : noix de coco râpée

EN CUISINE

- 1 Écrasez les pommes de terre encore tièdes jusqu'à obtenir une purée très fine. Sans grumeaux : passez-les au presse-purée si vous en avez un.
- 2 Ajoutez le sucre pendant que la purée est encore chaude, et mélangez jusqu'à ce qu'il fonde dedans. C'est ce qui fait le liant : sur une purée froide, il reste en grains.
- 3 Incorporez la noix de coco, le raki et la vanille.
- 4 Mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple qui se tient. Si elle colle trop, ajoutez un peu de coco ; si elle s'effrite, une cuillère d'eau.
- 5 Goûtez avant de rouler. La pomme de terre ne doit pas se sentir : si vous la devinez, c'est qu'il manque du sucre ou de la coco.
- 6 Formez de petites boules entre les paumes.
- 7 Roulez-les dans la noix de coco râpée.
- 8 Déposez-les dans des caissettes en papier et laissez-les raffermir une heure au frais.

GESTES ET SOUVENIRS

On les prépare toujours en quantité, jamais pour soi. Chez nous, un plateau de chionoules ne restait pas une journée : il partait chez la voisine, chez la cousine, à l'église. Ce qui reste sur la table, en Crète, c'est ce qu'on a mal calculé.

Se gardent quatre jours au frais dans une boîte fermée. Sortez-les vingt minutes avant.

DANS MA CUISINE

les douceurs



Le moment du pliage : la farce sur une moitié, et la demi-lune se referme.

Χορτοπιτάκια

Chortopitákia

Petits chaussons aux herbes

Vous connaissez déjà la *chortópita* du livre, la grande tourte aux herbes. Voici la même chose en petit : la pâte est la même, la farce est la même, seuls la forme et le mode de cuisson changent.

Et ça change tout. La tourte se coupe en parts et se mange à table. Les *chortopitákia* se mangent debout, avec les doigts, sur le pas de la porte - c'est ce qu'on donne aux enfants qui rentrent de l'école et aux gens qui passent en coup de vent. Chez nous, on en fait toujours plus qu'il n'en faut.

PRÉPARATION

45 minutes

REPOS DE LA PÂTE

30 minutes

CUISSON

5 à 6 minutes par fournée

Petits chaussons aux herbes

INGRÉDIENTS

Pour environ 12 chaussons

- **Pour la pâte**
- 250 g de farine, 150 ml d'eau tiède, 25 ml d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre, 4 g de sel
- **Pour la farce**
- 500 g de mélange d'herbes - épinards, blettes, roquette, pissenlits, persil
- 1 oignon, 1 petit poireau, 1 gousse d'ail, 1 oignon nouveau
- un quart de bouquet d'aneth, autant de persil, quelques feuilles de menthe, le zeste d'un citron non traité
- 1 cuillère à soupe de tahini, sel, poivre
- **Pour la cuisson**
- huile d'olive pour la poêle, et quelques graines de sésame si vous les faites au four

EN CUISINE

- 1 Préparez la pâte : farine, sel, eau tiède, huile et vinaigre, pétris jusqu'à une pâte souple. Boule, couvercle, 30 minutes de repos.
- 2 Lavez et coupez grossièrement les herbes. Faites revenir l'oignon, le poireau, l'ail et l'oignon nouveau dans un peu d'huile, ajoutez les herbes, laissez tomber. Salez, poivrez, laissez refroidir.
- 3 Ajoutez l'aneth, le persil, la menthe, le zeste de citron et le tahini. La farce doit être froide et bien égouttée : c'est ce qui empêche les chaussons de s'ouvrir.
- 4 Divisez la pâte en douze boules, étalées en disques de 12 à 14 cm, fins mais pas transparents.
- 5 Une bonne cuillère à soupe bien pleine de farce sur une moitié - comptez une vingtaine de grammes, sinon le chausson est vide - un centimètre de bord libre, rabattez : voilà la demi-lune. Soudez à la fourchette, ou en roulant le bord en ourlet - le geste des villages.
- 6 Dorez deux à trois minutes par face dans un fond d'huile d'olive chaude. Égouttez sur du papier.

CONSEIL ET ASTUCE

Au four : 25 minutes à 180 degrés. Ils se congèlent crus, prêts à cuire.

DANS MA CUISINE

l'huile d'olive bio AOP Spanakis · le tahini grec Makedoniko



Les pommes de terre cassées à la fourchette, jamais coupées au couteau - c'est ce qui retient la sauce.

Κρητική πατατοσαλάτα

Kritikí patatosaláta

Salade crétoise aux pommes de terre

En Crète, on la prépare à la maison, mais aussi à la plage, ou pour la pause de midi pendant les vendanges : on fait cuire les pommes de terre à l'avance, et on assemble tout au dernier moment.

La manière traditionnelle est de ne pas couper les pommes de terre au couteau, mais de les casser à la fourchette. Cela donne une texture irrégulière, plus rustique, qui accroche mieux le jus de la tomate et l'huile d'olive. Et dans les villages, chacun mélange sa propre assiette, jusqu'au point qui lui plaît.

PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

25 à 35 minutes

REPOS

10 à 20 minutes

Salade crétoise aux pommes de terre

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 800 g de pommes de terre nouvelles, à chair ferme
- 3 tomates mûres moyennes
- 1 concombre crétois (*xyloángouro*), ou un concombre ferme
- 1 poivron vert à salade
- 1 oignon nouveau, ou un petit oignon rouge
- une bonne poignée d'olives, une vingtaine
- 1 cuillère à soupe de câpres
- quelques brins de persil plat
- 6 à 8 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- le jus d'un citron, ou 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- sel, poivre
- facultatif : une pincée d'origan sec

EN CUISINE

- 1 Lavez les pommes de terre et faites-les cuire entières, avec la peau, dans une eau salée qui frémit, 25 à 35 minutes selon leur taille, jusqu'à ce qu'un couteau les traverse sans résistance.
- 2 Pelez-les encore chaudes - la peau part toute seule.
- 3 Cassez-les à la fourchette directement dans le plat, en gros morceaux irréguliers. Ne les coupez pas au couteau : c'est cette irrégularité qui retient la sauce.
- 4 Coupez les tomates en huit, le concombre en rondelles, le poivron en lanières, l'oignon en fines rondelles.
- 5 Ajoutez le tout sur les pommes de terre encore tièdes, avec les olives, les câpres et le persil.
- 6 Salez, poivrez, versez l'huile d'olive et le citron.
- 7 Mélangez légèrement, et laissez reposer dix à vingt minutes : c'est en refroidissant que les pommes de terre prennent l'assaisonnement.

CONSEIL ET ASTUCE

Traditionnellement, on ajoute des œufs durs coupés en huit. Ici, ce sont les olives et les câpres qui tiennent ce rôle - et si vous voulez qu'elle nourrisse vraiment, ajoutez une poignée de pois chiches cuits.

DANS MA CUISINE

[l'huile d'olive bio AOP Spanakis](#) · [les olives de Kalamáta bio Petromilos](#) · [l'origan sauvage de Crète, maison Filema](#)



Φθινόπωρο · *Fthinóporo*

Automne

L'automne, c'est le temps des récoltes. On cueille les raisins, les caroubes sèchent au soleil, les premières olives apparaissent dans les arbres. Toute la famille s'y met : ramasser le raisin, préparer les récoltes, puis revenir quelques semaines plus tard pour les olives. En Crète, nos grandes vacances ont longtemps été celles de la terre.



On doit voir la matière à l'intérieur. Une purée, ce n'est plus une boulette.

Κεφτεδάκια με φακές

Keftedákia me fakés

Boulettes de lentilles

Les *keftedákia*, littéralement « les petites boulettes », tiennent une place à part sur la table grecque. Traditionnellement à base de viande, elles existent depuis toujours en version végétale, parce qu'il a bien fallu les faire aussi pendant les carêmes.

Ici, ce sont les lentilles qui remplacent la viande, et cette recette est née d'un reste. C'est le meilleur usage que je connaisse pour les lentilles de la veille : le mieux, justement, est de partir de lentilles déjà cuites et bien froides.

PRÉPARATION

40 minutes

REPOS AU FRAIS

30 minutes

CUISSON

20 minutes

Boulettes de lentilles

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

- 150 g de lentilles (ou 400 g de lentilles déjà cuites)
- 1 litre d'eau pour la cuisson
- 2 oignons nouveaux et/ou 1 oignon sec
- 1 gousse d'ail
- un quart de bouquet de persil plat
- un quart de bouquet de menthe fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 à 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café d'origan séché
- sel, poivre noir
- un peu de farine
- huile d'olive pour la cuisson

EN CUISINE

- 1 Faites cuire les lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les très soigneusement et laissez-les refroidir complètement.
- 2 Écrasez-les grossièrement à la fourchette. Il faut qu'il reste de la matière : ce n'est pas une purée.
- 3 Émincez très finement l'oignon, l'ail, le persil et la menthe, puis mélangez-les aux lentilles avec l'huile, le vinaigre, le concentré de tomate, l'origan, le sel et le poivre.
- 4 Si le mélange est trop humide, ajoutez un peu de farine, cuillère par cuillère.
- 5 Couvrez et laissez une demi-heure au réfrigérateur. C'est l'étape qui décide de tout : froide, la pâte se roule bien et ne s'ouvre pas à la cuisson.
- 6 Formez de petites boulettes entre les paumes.
- 7 Faites-les dorer à la poêle dans l'huile d'olive, en les retournant délicatement. Servez chaud ou tiède, avec un quartier de citron.

CONSEIL ET ASTUCE

Le même mélange marche avec des haricots blancs, des pois chiches ou de la fava. C'est une méthode plus qu'une recette : une légumineuse froide, des herbes, de l'acidité, et de quoi lier.

Trop humide, la boulette s'ouvre dans la poêle. Le froid et l'égouttage font tout le travail.

DANS MA CUISINE

la fava grecque, pois cassés jaunes · le mélange d'épices crétois - origan, thym, sarriette



Le petimézi versé dessus au dernier moment, quelques noix, et c'est tout.

Παγωτό χαρουπιού χωρίς παγωτομηχανή

Pagotó charoupiou chorís pagotomichaní

Glace à la caroube, sans sorbetière

La caroube, en Crète, n'a jamais été un produit de mode. C'était l'arbre du pauvre, celui qui donnait quand rien d'autre ne donnait, et dont les gousses séchaient au soleil devant les maisons. On en faisait de la farine, du sirop, du pain.

Ici, elle remplace le chocolat, et la gomme de caroube - qui vient de la graine du même arbre - remplace la sorbetière. C'est elle qui empêche les cristaux de glace de se former, et c'est pour ça que la texture reste crémeuse sans qu'on ait besoin de rien battre.

PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

10 minutes

PRISE AU CONGÉLATEUR

4 à 6 heures

Glace à la caroube, sans sorbetière

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

- 500 ml de lait végétal (amande, avoine ou noisette)
- 150 ml de crème végétale
- 3 cuillères à soupe de cacao de caroube
- 3 à 4 cuillères à soupe de *petimézi* ou de sirop de caroube
- 2,5 g de gomme de caroube
- 1 pincée de sel
- facultatif : une pointe de mastic de Chios en poudre

EN CUISINE

- 1 Dans un bol, mélangez à sec le cacao de caroube, la gomme de caroube et le sel. Cette étape est capitale : la gomme jetée directement dans un liquide fait des grumeaux qui ne partent plus.
- 2 Versez le lait végétal froid par-dessus et mixez au mixeur plongeant pour bien tout disperser.
- 3 Versez dans une casserole et faites chauffer doucement jusqu'au frémissement, en remuant sans arrêt. Le mélange épaissit progressivement.
- 4 Retirez du feu, ajoutez le *petimézi* et la crème végétale, mélangez.
- 5 Laissez refroidir, puis une heure au réfrigérateur : le froid stabilise la texture.
- 6 Versez dans un bac et mettez au congélateur, 4 à 6 heures en tout.
- 7 Pendant la prise, sortez le bac trois fois, à une heure d'intervalle, et fouettez énergiquement en raclant les bords, qui ont pris les premiers. Ce battage remplace la sorbetière : il casse les cristaux, et c'est toute la différence entre une glace et un bloc dur.
- 8 Sortez la glace 10 minutes avant de servir. Un filet de *petimézi* et quelques noix par-dessus.

GESTES ET SOUVENIRS

On dit en Crète que le caroubier a nourri l'île pendant la guerre. Ce n'est pas une image : les gousses ont servi de farine et de sucre quand il n'y avait plus ni l'un ni l'autre. C'est pour ça qu'ici, on n'en parle jamais comme d'un « super-aliment », mais comme d'une dette.

La gomme de caroube s'utilise entre 0,3 et 0,5 % du poids du liquide. Au-delà, ça devient élastique.

DANS MA CUISINE

le cacao de caroube bio Creta Carob · la gomme de caroube



Les petits bols, le sésame et les noix par-dessus. Elle se sert sans façon.

Κρέμα χαρουπιού με φυτικό γάλα

Kréma charoupiού me fytikó gála

Crème douce à la caroube

La gomme de caroube est un épaississant naturel tiré des graines du caroubier. Elle permet d'obtenir des textures crémeuses sans œufs ni gélatine, et comme elle est neutre, elle respecte le goût de ce qu'on lui confie.

Elle s'utilise en très petite quantité, entre 0,3 et 0,5 % du poids du liquide. Elle a besoin de chaleur pour s'activer, et elle révèle toute sa texture en refroidissant. En Crète, la caroube est là depuis toujours ; cet usage plus moderne montre qu'une tradition peut évoluer sans se trahir.

PRÉPARATION

5 à 10 minutes

CUISSON

5 à 10 minutes

REPOS

30 minutes à 1 heure

Crème douce à la caroube

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 500 ml de lait végétal (amande, avoine ou noisette)
- 2 cuillères à soupe de cacao de caroube
- 1 à 2 cuillères à soupe de *petimézi* ou de sucre (facultatif)
- 2 g de gomme de caroube
- 1 pincée de sel
- facultatif : une demi-cuillère à café de cannelle, ou une pointe de mastic de Chios

EN CUISINE

- 1 Dans un bol, mélangez à sec la poudre de caroube, la gomme de caroube et le sel.
- 2 Versez le lait végétal froid par-dessus et mixez au mixeur plongeant pour bien disperser la gomme. C'est l'étape qui évite les grumeaux, et on ne peut pas la sauter.
- 3 Versez dans une casserole et faites chauffer doucement jusqu'au frémissement.
- 4 Remuez sans arrêt : la crème épaissit progressivement.
- 5 Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes, le temps que la texture se stabilise.
- 6 Versez dans de petits bols et laissez refroidir. Servez nature, ou avec des noix, du sésame et un filet de *petimézi*.

CONSEIL ET ASTUCE

*La même base sert à tout : crème dessert, sauce sucrée, garniture de tarte. Pour une pâte à tartiner, ne touchez pas à la gomme - au-delà d'un demi pour cent, elle devient élastique. Ajoutez plutôt deux cuillères à soupe de tahini et une de *petimézi*, et faites réduire un peu plus longtemps.*

Une pointe de mastiha de Chios, et la crème change de pays sans quitter la Grèce.

DANS MA CUISINE

le cacao de caroube bio Creta Carob · la gomme de caroube · le *petimézi* bio du domaine Agrimanakis



Le garde-manger du livre

Neuf maisons, neuf familles. Ce sont elles qu'il y a derrière les recettes.

On me demande souvent par quoi remplacer tel ou tel ingrédient. Ma réponse est presque toujours la même : par rien. Une *fasoláda* faite avec une huile sans goût, ce n'est plus une *fasolada*, c'est une soupe de haricots.

Voici les maisons chez qui je me fournis, et que je connais une par une. Nous les importons et nous les vendons à Messei, dans l'Orne, et sur notre boutique. Je ne vous les présente pas pour vous vendre quelque chose : je vous les présente parce que sans elles, les recettes de ce livre ne donnent pas ce qu'elles doivent donner.

Nous sommes allés les voir chez eux, un par un. C'est la seule règle que nous n'avons jamais changée : on ne référence pas une maison qu'on n'a pas visitée, dont on n'a pas vu le moulin, l'atelier ou les arbres. Cela nous fait avancer lentement. Cela nous évite aussi de raconter des histoires.

Efkrato

Emmanuel Vantarakis · Episkopí, au-dessus de Réthymnon

Deux cousins ont repris les oliviers de leur famille en 2019. Pas pour en faire beaucoup, pour en faire bien. Pas d'engrais : ce sont leurs moutons qui s'en chargent. Ils récoltent tôt, quand l'olive est encore verte et qu'elle ne donne presque rien, et ils trient les fruits un par un, à la main, avant de partir au moulin l'après-midi même. Il faut deux à trois fois plus d'olives pour faire un litre. La variété s'appelle la *tsounáti*, c'est peut-être la plus ancienne de Crète, et beaucoup l'ont arrachée pour planter autre chose. Eux non.

Je m'en sers crue, toujours. Un filet sur le dákos, sur les chórta, dans une fáva.

Huile d'olive Efkrato, tsounáti, 500 ml

Spanakis

Lefteris Spanakis · plaine de la Messara

C'est notre partenaire de la première heure, et c'est l'huile de tous les jours - celle avec laquelle on cuisine, celle qu'on ne compte pas. Bio, AOP, une acidité à 0,3. C'est elle que je mets dans la casserole quand je fais un plat *ladera*, et c'est elle que je prends en bidon d'un litre, parce qu'en Grèce on ne cuisine pas à la cuillère à café.

Le bidon d'un litre est le seul format raisonnable si vous cuisinez grec pour de bon.

Huile d'olive bio AOP Spanakis, bidon d'un litre

Creta Carob

Ilias Manousakas · Crète de l'ouest

La caroube est le fil rouge de tout le livre. C'est elle qui remplace le miel dans les gâteaux, le chocolat dans les desserts, et parfois la farine dans les pains. L'arbre a nourri la Crète quand il n'y avait rien d'autre, et cette maison a remis toute la filière debout : la farine, le cacao, le sirop, la gomme, le café.

La gomme de caroube est la chose la plus utile de mon placard depuis que je cuisine sans œufs.

Cacao de caroube bio Creta Carob, 300 g

Agrimanakis

Giorgos Agrimanakis et sa famille · domaine familial, Crète

Le *petimézi* est du moût de raisin réduit, cuit longtemps jusqu'à devenir un sirop brun profond. C'était le sucre de la Grèce antique, bien avant la canne, et c'est ce qui remplace le miel dans toute la pâtisserie de carême. Le leur est bio, et il a exactement ce goût de vendange qu'il doit avoir.

Un filet sur une glace, sur un yaourt végétal, sur des noix. Et dans la *moustalevriá*, évidemment.

Petimézi bio du domaine Agrimanakis, 250 ml

Filema

Maria Foulé · Crète

Maria est une amie de longue date. Sa maison fait les olives et l'origan sauvage - celui qui pousse tout seul dans les collines et qu'on ramasse à la main, pas celui qu'on cultive en ligne. La différence se sent dès qu'on ouvre le pot.

L'origan sauvage, on en met peu. Sinon il prend toute la place et on ne goûte plus que lui.

Origan crétois sauvage Filema, pot de 25 g

Dictamus

la maison Manos, depuis 1933 · Crète

Le *díktamo* ne pousse qu'en Crète, dans les rochers, à des endroits où il faut vraiment vouloir aller. On raconte que les chèvres blessées le cherchaient pour se soigner. C'est la tisane des soirs d'hiver, et c'est aussi l'un des rares parfums que je n'ai jamais réussi à retrouver ailleurs.

Une infusion de dictame et une cuillerée de *glykó* : c'est ma fin de dimanche.

Tisane au dictame crétois Dictamus

Dandalis

Elena Dandali · Crète

Le café grec ne se fait pas à la machine. Il se fait dans un *bríki*, sur feu doux, et il ne bout jamais - on le retire juste au moment où la mousse monte. C'est un rituel de deux minutes que personne ne saute, et c'est le prétexte à tout le reste : on s'assoit, on parle.

Un café grec se boit lentement et on ne finit pas le fond de la tasse. C'est du marc.

Café grec Dandalis, 100 g

Kavalaria Estate

George Saridakis · Crète

C'est le haut de gamme, et c'est assumé. Une huile de dégustation, avec de l'artichaut, de l'herbe coupée, une amertume franche qui monte à la fin. Ce n'est pas une huile de cuisson : c'est une huile qu'on verse crue sur des *chórta vrastá*, sur du pain, sur une fava, et qu'on garde pour ça.

Si vous ne devez goûter qu'une huile crue dans votre vie, prenez celle-ci.

Huile d'olive bio Kavalaria Estate, 500 ml

Cretan Mama

Maria Koutsakis · Crète

Des sauces tomate faites comme à la maison, avec des tomates crétoises et rien d'autre que ce qu'on y mettrait soi-même. Je m'en sers les soirs où je n'ai pas trois quarts d'heure devant moi pour faire fondre quatre oignons, et je le dis sans aucune honte.

La kokkinistá bio est celle qui ressemble le plus à une sauce de dimanche.

Sauce tomate kokkinistá bio Cretan Mama, 480 g

Les cinq choses à avoir dans le placard

Si vous ne deviez retenir que cinq produits de tout ce livre, ce serait ceux-là.

Une vraie huile d'olive de cuisson

Pas une huile « pour la cuisson » : une bonne huile, en grand format, que l'on verse sans compter. C'est 80 % du goût grec.

[Le voir sur la boutique](#)

Une huile crue, à part

Une seule bouteille, réservée au filet de la fin. On ne la met jamais dans une casserole.

[Le voir sur la boutique](#)

De l'origan sauvage

Il change tout et il ne coûte presque rien. Achetez-le en pot de verre, pas en sachet.

[Le voir sur la boutique](#)

Du tahini

C'est le remplaçant du fromage et de la crème dans la moitié des recettes végétales grecques.

[Le voir sur la boutique](#)

Du *petimézi* ou du sirop de caroube

Le sucre d'avant le sucre. Il remplace le miel partout, et il a beaucoup plus de goût.

[Le voir sur la boutique](#)



Le Prestige Crétois

Une boutique dans l'Orne, et le contraire d'un hasard.

J'ai quitté la Crète en 2003. J'ai atterri en Normandie, à Messei, dans l'Orne - un village de bocage à peu près aussi éloigné d'une île grecque qu'on peut l'imaginer.

Le Prestige Crétois est né en septembre 2012, d'un manque très concret : je ne trouvais rien. Ni l'huile, ni l'origan, ni le paximadi, ni le café. Alors j'ai commencé à faire venir des produits pour moi, puis pour des gens qui me le demandaient, puis pour de vrai.

Aujourd'hui, c'est une boutique, un site, et une trentaine de producteurs que nous sommes allés voir chez eux, un par un. Nous ne travaillons avec personne que nous n'avons pas rencontré. C'est la seule règle que nous n'avons jamais changée.

Si vous passez par Messei, poussez la porte. Il y aura un café, et probablement quelque chose à goûter.

La boutique en ligne
LEPRESTIGECRETOIS.FR

Les coffrets

Pour offrir, ou pour se faire plaisir une fois dans l'année.

Chaque hiver, nous montons des coffrets à Messei. Ils changent d'une année sur l'autre, parce qu'ils sont composés avec ce que les producteurs nous envoient - et pas l'inverse.

Celui de cette année réunit neuf maisons crétoises. L'huile d'olive de la plaine de la Messara, celle des oliviers d'Episkopí, la caroube sous ses quatre formes, les olives et l'origan sauvage, le café grec, la tisane au dictame, le petimézi, la tomate. Chacun de ces produits a une recette dans ce carnet ou dans le livre.

Ce sont les mêmes que ceux dont je me sers tous les jours. Il n'y a rien dedans que je ne cuisine pas.

Les coffrets sont annoncés en premier aux personnes qui reçoivent la lettre du dimanche. Ils partent vite, et il y en a peu.

Voir les coffrets

Mes livres

Le livre que vous avez entre les mains n'est pas le premier. Il y a eu *La Caroube*, édité en Crète, et il y a surtout le blog - Recettes d'une Crétoise - qui a commencé bien avant tout le reste et qui continue chaque semaine, depuis plus de dix ans.

Vous les trouverez à la boutique de Messei et dans la rubrique Livres du site.

Voir tous les livres

Efcharistó poly

Un carnet non plus n'est jamais l'œuvre d'une seule personne.

Aux chefs qui ont ouvert leur cuisine : Giánnis, qui cuisine à l'Académie orthodoxe de Crète, à Kolymbári, et Vasílis Leonídou, chef à Réthymnon, pour tout ce qu'il m'a appris sur l'huile d'olive.

À Nektaría Kokkinaki, et aux femmes de Knossós - Antonía, Eléni, Katerína et Dimítira - dont les mains sont sur beaucoup de ces pages sans qu'elles y aient jamais écrit une ligne.

Aux neuf maisons crétoises qui remplissent ce carnet comme elles remplissent mon épicerie. Derrière chaque ingrédient, il y a une famille, un village, un savoir-faire.

Et à vous, qui avez lu le livre jusqu'à la dernière page et scanné un petit carré noir et blanc pour arriver ici.

Kalí óreksi

Voilà. Quinze recettes de plus, et un peu de ce qu'il y avait derrière.

Si vous en cuisinez une, envoyez-moi la photo. Je réponds à tout le monde, ça me prend du temps et c'est le meilleur moment de ma semaine.

Et si vous voulez que ça continue : chaque dimanche, j'écris une lettre. Ce n'est pas une newsletter commerciale, c'est une lettre. Une histoire, une recette, un souvenir, parfois une colère. C'est là que je raconte ce que je ne mets nulle part ailleurs, et c'est là que les coffrets de Noël sont annoncés en premier.

Tout commence quelque part

La lettre du dimanche, chaque semaine, gratuitement.

[S'inscrire à la lettre du dimanche](#)

LE BLOG

recettesdunecretoise.fr

LA BOUTIQUE

www.leprestigecretois.fr

LE GROUPE PRIVÉ LE CARNET DE MARIA

www.facebook.com/groups/2103245103565965

Maria

Ce carnet est offert aux lectrices et lecteurs du livre. Il n'est pas destiné à la revente. Vous pouvez en revanche l'envoyer à qui vous voulez : c'est fait pour.

Photographies de Crète et des plats déjà cuisinés : Maria Kassotaki. Les autres images de plats sont des illustrations.