

LE MENU

MÉZÉS

Tzatziki	18
Courgettes frites.....	20
Aubergines frites	20
Feta grillée.....	22
Beignets de tomates.....	24
Purée de pois jaunes cassés	26
Poulpe mariné au vinaigre.....	28
Tarama.....	30
Filets d'anchois marinés.....	32
Feuilles de vigne farcies au riz & herbes.....	34
Fromage frit	36
Caviar d'aubergine	38
Boulettes de viande frites.....	40
Beignets de courgettes	42
Beignets de pois chiches.....	44
Saucisses épicées aux tomates & poivrons	46

SALADES

Salade grecque.....	50
Pommes de terre en salade	52
Pains d'orge biscotés avec tomates & feta	54
Betteraves en salade.....	56
Chou & carottes en salade avec vinaigre ...	58
Haricots œil noir en salade.....	60

TOURTES FEUILLETÉES (PITA)

Tourte feuilletée au fromage	64
Tourte feuilletée aux épinards	66
Tourte feuilletée à la viande.....	68
Tourte aux courgettes & fromage.....	70
Chaussons feuilletés au fromage frits....	72
Pâte traditionnelle grecque - Filo	74

LÉGUMES CUISINÉS À L'HUILE D'OLIVE

Tomates et poivrons farcis au riz & herbes.....	78
Légumes au four à la sauce tomate	80
Haricots verts braisés à la sauce tomate	82
Petits pois à la sauce tomate	84
Artichauts à la Polita	86
Haricots blancs géants au four.....	88
Casserole de pois chiches	90
Soupe aux lentilles	92
Soupe aux haricots blancs secs.....	94

POISSONS ET CRUSTACÉS

Sardines grillées.....	98
Rougets frits.....	100

LE MENU

Crevettes à la tomate & feta.....	102
Calamars frits.....	104
Morue frite à l'aïoli.....	106
Risotto de moules.....	108
Poisson à la Spetsiota.....	110
Soupe de poisson.....	112

PLATS TRADITIONNELS

Pastitsio - Gratin de pâtes, bœuf haché et béchamel.....	116
Moussakas - Gratin d'aubergines, bœuf haché et béchamel.....	118
Aubergines farcies au bœuf haché.....	120
Feuilles de chou farcies en sauce citronnée.....	122
Courgettes farcies en sauce citronnée.....	124
Boulettes de viande épicées & sauce tomate.....	126
Veau au four avec pâtes orzo.....	128
Coq avec pâtes quadrettini.....	130
Poulet & gombos.....	132
Porc au citron.....	134
Agneau rôti & pommes de terre.....	136
Chevreau en papillote.....	138
Poulpe avec des pâtes.....	140
Lapin aux échalotes.....	142
Souvlaki de porc avec pita.....	144

DESSERTS ET CAFÉS

Griottes au sirop épais.....	148
Coings au sirop épais.....	148
Gâteau Mosaïque.....	150
Gâteau de semoule.....	152
Gâteau aux noix.....	154
Café grec.....	156
Café frappé.....	156

BOISSONS

Vin.....	160
Retsina.....	160
Tsipouro.....	162
Ouzo.....	164

MA
TAVERNE
Grecque

KΑΛΩΣΟΡΙΣΕΣ | KALOSORISES

Bienvenue



Ταβέρνα [Taverne]

La définition du dictionnaire pour le terme «taverne» est : un restaurant d'ambiance « décontractée » où sont servis des plats de la cuisine grecque simple. Mais, la véritable essence de la taverne grecque c'est beaucoup plus que cela. C'est le lieu où la cuisine grecque fleurit ; où les gens se rencontrent, où connus et inconnus forment des groupes qui se parlent et qui se régalent. Un lieu où les petits rituels d'offrir se perdurent et où les convives trinquent à la santé de tout le monde!





La taverne

~~~~~

C'est une expérience. C'est une sensation. C'est la façon grecque de savourer des plats délicieux. C'est tout simplement un microcosme de la gastronomie et de la culture grecque.

C'est relaxant après une baignade à la mer. C'est l'ombre fraîche sous un platane centenaire. C'est le son caractéristique du bouzouki et, si l'ambiance s'y prête, c'est ici que vous danserez votre premier «hasaposerviko».

C'est la grand-mère de 80 ans qui épluche des pommes de terre; ce sont les arbres tamaris qui versent des larmes salées sur vos cheveux; c'est le bruit des vagues qui déferlent sur la grève lorsque vous savourez un poulpe grillé ou goûtez votre première bouchée de moussaka. C'est trinquer un verre de vin à la main; c'est la carafe de raki glacé et les minuscules plats de mézéz qui même s'ils n'apaisent pas votre faim, vous tiennent agréablement compagnie.

C'est notre façon de faire un repas en plein air et de parler fort, parfois tous en même temps. C'est la joie que nous ressentons lorsque nous accueillons de nouveaux arrivants à notre table; c'est l'hospitalité grecque à son meilleur. C'est un monde de symboles profondément enracinés, d'arômes et de saveurs subtils, sous un soleil toujours brillant, rafraîchi par les douces brises de mer et ombragé par les hautes montagnes alentours.

*Une taverne, c'est une délicieuse et chaleureuse étreinte grecque.  
Entrez s'il vous plait...*







## *La cuisine grecque*

---

Cette cuisine est méditerranéenne; à mi chemin entre l'Orient et l'Occident, entre la mer et la montagne. Elle est profondément enracinée dans la tradition, mais accueille également l'expérimentation. C'est une cuisine sans prétention, mais en même temps étonnante. Elle se caractérise essentiellement par l'explosion en bouche de ses arômes, sa simplicité, mais aussi sa richesse et son intensité. C'est un hommage gastronomique à la modération, basé sur la flore et la faune uniques d'une terre fertile et diversifiée et de ses mers environnantes.

La cuisine grecque porte le sceau de la célèbre huile d'olive du pays, mais aussi de ses nombreux fromages locaux, de ses herbes aromatiques et de ses herbes sauvages, de ses délicieux pains d'orge biscotés et de ses « pites » succulentes. Elle chérit les légumes qui se cultivent sous le soleil chaud; elle affectionne les poissons et crustacés de la Méditerranée et la viande maigre d'animaux élevés en plein air.

Avec une très grande variété de recettes qui cachent la sagesse d'une cuisine simple mais pas simpliste, l'art culinaire grec s'appuie sur des ingrédients modestes et les transforme en une gastronomie de luxe, un hymne à la vie, à la créativité et à la convivialité.









## *L'huile d'olive*

---

De couleur lumineuse, à la texture dense, gorgée du soleil méditerranéen et des saveurs du terroir, c'est le fruit d'une tradition de plusieurs siècles remontant à la déesse Athéna.

L'huile d'olive est au cœur de la culture gastronomique grecque. Quelques gouttes de cet or liquide suffisent pour donner de la profondeur, de la saveur et un arrière-goût luxuriant à n'importe quel plat.

Pour les Grecs de l'Antiquité, l'huile d'olive était «l'essence de la vie». Aujourd'hui, peu de choses ont changé. En effet, ce cadeau des dieux définit notre propre manière de cuisiner: faire revenir les légumes dans une poêle, napper la viande de chèvre avant de la faire rôtir, ne pas ajouter plus de deux gouttes à un poisson fraîchement grillé et arroser un plat de tomates farcies au four.

Toutes les recettes de ce livre ont été préparées avec de l'huile d'olive vierge extra et c'est ce que nous vous recommandons d'utiliser. C'est-à-dire, de l'huile d'olive pure et bio qui n'a subi aucun traitement industriel. Elle a une forte saveur fruitée, l'arôme de fruits d'olives fraîchement cueillis et tend à enrober le palais d'une agréable amertume.

L'huile d'olive vierge extra n'est pas un produit spécifique. Il existe un large éventail de saveurs et de textures, en fonction de la variété de l'olive, de l'emplacement de l'oliveraie et du producteur: poivré, fort, finement texturé, délicat, pour salades et pour des recettes salées ou sucrées.

Goûtez et découvrez un univers gastronomique unique susceptible de renforcer le caractère de vos créations culinaires et de transformer vos repas.

C'est *une émotion.*  
C'est *une expérience.*  
C'est les *saveurs* de la *Grèce!*





# “Πάρε ένα μεζέ”



## **Πάρε ένα μεζέ [Pare ena meze]**

«Sers toi, prends un mézéz»

Cette phrase est une invitation à se mettre à table et partager avec les autres. Elle est dite lorsque quelqu'un arrive à l'improviste au moment du repas.



## MÉZÉS

---

Les mézés sont un assortiment de hors-d'œuvre que nous commandons dans une taverne pour se mettre en appétit. Ces délicieuses entrées sont toutes disposées sur la table pour être partagées et appréciées par tous les convives. Cette façon de faire concerne moins la nourriture que la tradition. C'est les amis ou la famille qui se regroupent autour de la table. C'est le partage, le plaisir de manger et vivre un moment de détente à la lueur d'un feu d'artifice de fines saveurs exquises qui explosent en bouche. C'est une sensation de bien-être particulièrement favorable à une vie créative, satisfaisante et épanouie.





## TZATZIKI | TZATZIKI

### *Trempepette de yaourt, concombre et ail*

Le tzatziki est une des trempettes les plus fameuses de la Grèce. Son acidité et sa texture veloutée, grâce au yaourt grec connu dans le monde entier, ainsi que la fraîcheur des concombres, réussissent toujours à stimuler l'appétit.

*Préparation:* 15 minutes

*Attente:* 1 hour

*Pour* 4 personnes

#### **Ingrédients**

1 concombre

300 g yaourt grec  
(égoutté)

2 cuillères à soupe de  
vinaigre de vin blanc

2 gousses d'ail, finement  
hachées

4 cuillères à soupe  
d'huile d'olive vierge  
extra

Sel

Poivre

*Sans gluten*

#### **Préparation**

1. Lavez soigneusement le concombre et, sans l'éplucher, râpez-le avec une râpe à grands trous.

2. Placez le concombre râpé dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez reposer quelques minutes. Pressez ensuite avec vos mains pour éliminer tout excès de jus.

3. Mettez dans un bol le yaourt, le vinaigre, l'ail, l'huile d'olive, le concombre râpé, une petite quantité de sel et de poivre. Mélangez bien.

4. Mettez le tzatziki au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.

#### *Astuce!*

Il est important que le concombre râpé soit bien égoutté, sinon votre tzatziki sera trop liquide. Ajoutez une ou deux cuillères d'aneth ciselé ou de la menthe verte (douce) pour donner encore plus de goût.





## ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ TIGANITA KOLOKYTHAKIA & MELITZANES

### *Courgettes & aubergines frites*

Légumes de saison coupés en fines tranches, légèrement frits dans de l'huile d'olive vierge extra. Saveurs d'inspiration estivale et simplicité dans un plat très facile.

*Préparation:* 10 minutes

*Attente:* 2 heures

*Cuisson:* 8 minutes

*Pour* 2 personnes

### **Ingédients**

300 g courgettes, coupées  
en fines tranches

2 grosses aubergines,  
coupées en fines tranches

De la farine

5 cuillères à soupe de sel

### **Pour la friture**

Huile d'olive vierge extra

*Vegan*

### **Préparation**

1. Placez les tranches de courgette dans un saladier, saupoudrez de sel et mélangez pour qu'elles soient uniformément salées. Laissez reposer au moins 2 heures.

2. Rincez bien et égouttez. Passez chaque tranche dans la farine, pour que les deux côtés soient couverts, en secouant pour faire tomber l'excédent de farine.

3. Faites-les frire dans l'huile d'olive grésillant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, ce qui devrait prendre environ 8 minutes.

4. Faites pareil pour les aubergines.

### *Astuce!*

Servez les courgettes et les aubergines frites accompagnées de tzatziki. Un délice!



