

PÉRIPHÉRIE DE MACÉDOINE ORIENTALE et THRACE



UNITÉ RÉGIONALE D'ÉVROS

DIRECTION DU DÉVELOPPEMENT

DÉPARTEMENT DU COMMERCE ET DU TOURISME

RECETTES D'ÉVROS



ALEXANDROUPOLIS, MAI 2014

ÉDITION:

Périphérie de Macédoine Orientale et Thrace
Direction générale du développement
Direction du développement de l'Unité Régionale d'Evros
Département du Commerce et du Tourisme
Karaoli Dimitriou 40, 68100, Alexandroupolis
Téléphone: 25513-57106
Fax: 25510-50526
E-mail: anaptixi.evrou@pamth.gov.gr

RÉDACTION:

Tsogka Elpiniki, Coordinateur de projet, Chef du département du Commerce et du
Tourisme

Alexaki Maria, Kavanozis Athanasios, Kyriakidis Kosmas, Rédaction en français

Alaxandridou Olga, Rédaction en russe

Alexandrou Ourania, Rallou Terzi, Rédaction en turc

Kampouri Ginka, Rédaction en bulgare

Sklida Sotiria, Rédaction en grec et en anglais

Tziantaridou Stavroula, Rédaction en italien

Toptsi Eleni, Georgia Batziou Rédaction en espagnol

Source: Association de gymnastique de femmes KAPI de Tyhero

Nous remercions monsieur Mananas Dimitrios pour les informations intéressantes
sur le folklore d'Evros.

TABLE DES MATIERES

Galatopita (Tarte au lait) salée	4
Dolmadakia Gialantzi.....	5
Giouzlemedes.....	6
Golio	7
Ifkadia soufflés	8
Chevreau (de Samothrace) farci	9
Coq au boulgour en cocotte	10
Poulet à la choucroute	11
Poulet avec trahanas	12
Kourmpani avec de l' agneau.....	13
Lalagites	14
Lalagites avec de poulet	15
Lahanodolmades kapama.....	16
Loukoumades	17
Matia – Raviolis de Thrace.....	18
Milines	19
Bambou.....	20
Bourani - Tarte aux Legumes Verts	21
Saragli de Sésame.....	22
Pain au fromage pet-pet.....	23
Haricots a la choucroute.....	24
Halva Liougou-Liougou (Gateau de semoule).....	25
Haslamas.....	26
Nouilles au kavourma	27

GALATOPITA* SALEE



Ingrédients:

- 1 paquet de feuilles traditionnelles (faites à la main)
- 1 litre de lait
- 1 cuillère à soupe de tyromagia (levure pour fromage)
- 4 œufs
- ¼ tasse d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation:

Faire chauffer le lait et mettre dans un bol, ajouter la levure pour fromage et mélanger bien. Couvrir le bol avec une serviette et laisser pendant 1 heure pour faire coaguler le lait. Après celui, prendre un couteau et couper le fromage en carrés. En attendant, battre les œufs, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter le mélange dans le bol de lait caillé.

Graisser bien un plat allant au four avec l'huile d'olive et étaler la première feuille de pâte. Essayez de maintenir la feuille onduleuse et non étirée. Versez la farce de pâte sur la feuille, ainsi elle ira partout. Etaler la deuxième feuille de la même manière, puis saupoudrer une autre dose de farce. Répéter jusqu'à ce que vous manquiez de feuilles et de la farce. Badigeonner la dernière feuille avec un peu d'huile mélangée avec de l'eau. Trouer la pâte avec un couteau dans plusieurs endroits pour dissiper l'air chaud. A la fin, cuire au four préchauffé (180°C), pendant 20 minutes, jusqu'à coloration dorée sur le dessus. Puis, couvrir le dessus avec du papier sulfurisé et cuire encore 15-20 minutes, donc il va bien cuire ci-dessus.

* *galatopita*: tarte au lait

Habituellement la galatopita était préparée avec les dîners du dimanche. Elle était considérée comme une tarte facile, à cause de ses ingrédients et elle était faite pour exploiter du lait frais qui était resté dans la maison.

DOLMADAKIA GIALANTZI*



Ingrédients:

75 feuilles de vigne
2 tasses de riz
jus de 2 citrons
2 oignons
1 tasse d'huile d'olive
persil, aneth, menthe verte
poivre noir, origan, sel

Préparation:

Couper les tiges et bouillir les feuilles de vigne dans une casserole avec l'eau et une cuillerée d'huile d'olive pendant 5 minutes. Égoutter. Faire revenir les oignons avec une demi-tasse d'huile d'olive et ajouter les herbes et le riz. Verser 1 ½ tasse d'eau et laisser bouillir jusqu'à ce que le riz sucer. Retirer-le du feu et laisser-le reposer pendant environ 10 minutes, puis commencer à farcir et rouler les feuilles de vignes. Dans une casserole mettre les brochettes en bois croisées, placer sur eux quelques feuilles de vigne pour poser les dolmadakia. Ajouter le reste d'huile, 1 ½ tasse d'eau chaude et le jus de citron. Enfin, couvrir d'encore plus de feuilles de vigne et déposer une assiette à l'envers. Faire bouillir à feu doux environ 1 heure.

Traditionnellement préparés en Mai, quand il y avait beaucoup d'oignon vert et de l'aneth et les feuilles de vigne étaient très douces. Généralement faits par les vignerons de sorte que leur récolte sera un succès. Dans les fêtes elles ont été cuites avec de la viande hachée, mais le plus souvent c'était sans viande et appelé «gialantzi», c'est à dire faux.

**dolmadakia gialantzi*: Feuilles de vigne farcies, sans viande

GIOUZLEMEDES



Ingrédients:

15 cuillères à soupe de farine
5 œufs
½ kilo de feta
250 gr de anthotyro (fromage ricotta)
huile d'olive, vinaigre
sel

Préparation:

Préparation de la pâte: dans un bol, ajouter la farine, 1 cuillère à soupe de vinaigre et d'huile d'olive, une cuillère à café de sel, 1 œuf et pétrir tout en jetant autant d'eau que nécessaire jusqu'à obtenir une pâte homogène. Diviser la pâte, former 15 boules et étaler au rouleau.

Préparation de la farce: dans un bol, râper le feta et le fromage ricotta, ajouter 4 œufs et mélanger jusqu'à la formation d'un mélange. Plier les deux côtés de la pâte et rejoindre le centre pour créer un parallélogramme. Placer 2 cuillères à soupe de farce au centre de parallélogramme et répartir uniformément en pliant les bords de la pâte de manière à former un dossier. Frire dans une poêle antiadhésive, un à un, à feu modéré, en ajoutant un peu un peu d'huile d'olive.

Ils étaient préparés pendant toute l'année, spécialement après le travail de l'après-midi, comme un aliment rapide et nutritif. Faits par les femmes au foyer avec les restes de pâte des tartes pour le four. Depuis qu'ils étaient frits ils étaient prêts plus vite que la tarte normale. Traditionnellement frits dans une poêle ou sur une pierre chaude, appelée satsi.

GOLIO



*«Golio» veut dire nu.
La tarte a pris son nom
car elle est faite sans
croûte, donc nu.*

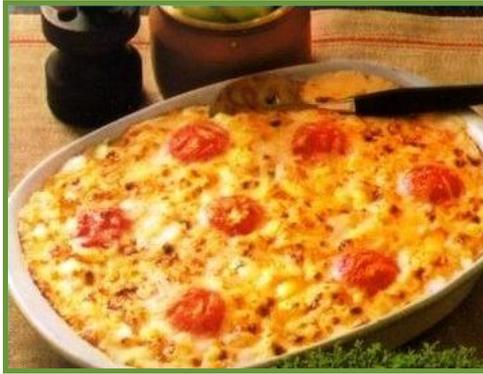
Ingrédients:

1 kg de courgettes
4 œufs
1 tasse de farine
1 ½ tasse de lait
1 cuillère à café de baking powder
farine tout usage
sel et poivre

Préparation:

Éplucher les courgettes, frotter, mélanger avec le sel et laissez égoutter. Battre les œufs avec le lait, la farine, le baking powder, et rajouter du sel et du poivre si nécessaire. Ensuite, serrer les courgettes et ajouter-les dans le mélange. Graisser un plat allant au four et saupoudrer avec un peu de farine. Verser le mélange. Enfin, verser un peu d'huile et un peu de farine sur le mélange. Faire cuire au four à 180°C pendant environ 45 minutes, jusqu'à coloration dorée.

IFKADIA SOUFLÉS



Ifkadia ou Youfkades sont essentiellement des nouilles traditionnelles. C'est une recette de Thrace apportée par les réfugiés de Thrace de l'Est. Le nom vient du mot turc «Yufka», une sorte de croûte très populaire en Turquie.

Ingrédients:

- 1 sachet ifkadia*
- 2 gros oignons
- 1 poivron vert
- 1 tomate
- 1 tasse d'huile d'olive
- 350 gr de *kasseri* (fromage traditionnel grec)
- 150 gr de *kefalotiri* (fromage traditionnel grec)
- 150 gr de jambon

Préparation:

Faire bouillir les Ifkadia pendant 15 minutes dans l'eau salée et rincer à l'eau froide. Ensuite, couper les oignons et les faire revenir avec les tomates râpées. Dans un bol, râper le kaseri, le kefalotyri et ajouter un poivron vert en petits morceaux. Puis, beurrer la poêle et ajouter un peu de chapelure. Mettre les ifkadia dans la casserole, versez la moitié du kasseri, puis les oignons, les tomates, le poivron et le jambon, et enfin saupoudrer le reste du kasseri et du kefalotiri. Mettre le tout au four, recouvert d'un papier d'aluminium et faire cuire environ 40 minutes à 200°C. A la fin, découvrir jusqu'à ce que le soufflé soit doré un peu.

*ifkadia: type de pate traditionnelle

CHEVREAU DE SAMOTHRACE FARCI



Cette recette vient de l'île de Samothrace et il est essentiellement un plat de Pâques. Il est traditionnellement cuit dans le four et il est une variation du repas classique du chevreau à la broche.

Ingrédients:

1 petit chevreau
1 sikotaria (abats de chevreau)
2 gousses d'ail
8 oignons frais
500 gr d'oignons séchés
2 tasses de riz
huile d'olive
fenouil, la menthe, le thym, le romarin
sel, poivre

Préparation:

Pour préparer la farce, faire sauter les abats jusqu'à coloration dorée, puis les oignons hachés, frais et séchés ensemble. Ensuite, ajouter le riz et remuer pendant environ 5 minutes. Ajouter le fenouil, la menthe, le sel et le poivre, 2 tasses d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Puis, préchauffer le four à 150°C. Frotter l'intérieur du ventre de chevreau à l'ail et le thym, saler, remplir avec la farce et coudre avec une aiguille ou avec des brochettes en bois. Badigeonner le chevreau autour de l'huile et saler bien. Mettre les brindilles de romarin dans une grande cocotte, poser par-dessus le chevreau, verser 1 tasse d'eau, couvrir hermétiquement avec un couvercle ou du papier sulfurisé et laisser mijoter pendant environ 5 heures. La dernière demi-heure découvrir pour encore plus de croustillant.

COQ AU BOULGOUR EN COCOTTE



Ingrédients:

1 coq haché
2 tasses de boulgour
1 poivron rouge «Florinis»
1 poivron vert
2 oignons moyens
4 tomates
poivre de Cayenne, origan, sel, poivre noir
huile d'olive

Préparation:

Faire bouillir le coq pendant environ 20 minutes, en éliminant l'écume en surface. Dans une casserole, faire revenir les oignons et les poivrons, ajouter les épices et les tomates râpées. Puis, ajouter le boulgour et le coq tout en remuant. Prendre 6 tasses de bouillon de coq et bouillir tous les ingrédients ensemble. Après avoir fait bouillir le coq, placer dans une cocotte de fonte et cuire au four à 170°C pendant 45 à 60 minutes.

Cuisiné pendant la fête de Saint-Démétrios et le jour de la première semence. Les femmes au foyer disaient aux agriculteurs qui allaient semer «autant de spores que le boulgour ont, autant des entrepôts remplis (par la nouvelle récolte)»

POULET A LA CHOUCROUTE



Un plat cuisiné pendant le deuxième ou troisième jour de Noël. Habituellement, la choucroute est cuisinée avec du poulet mais la même recette pourrait se faire avec du porc.

Ingrédients:

1 poulet
choucroute
1 carotte
1 poivron rouge
huile d'olive

Préparation:

Hacher finement le chou, égoutter et faire sauter avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le poivron et la carotte coupées en petits cubes et laisser bouillir. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Simultanément faire bouillir le poulet dans une poêle avec un peu de sel (attention à la quantité de sel car la choucroute est assez salée). Après avoir fait bouillir, placer le poulet et la choucroute dans un plat à four et cuire jusqu'au poulet doré. Pendant la cuisson, remuer le chou (comme cela elle ne sera pas noircie).

POULET AVEC TRAHANAS



Ingrédients:

1 poulet
3 coupes de trahanas*
1 oignon haché
3 tomates concassées
½ tasse d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation:

Faire bouillir le poulet pendant 1 heure, puis on le distinguer du bouillon. Dans une poêle, bien après l'huile est brulé, faire revenir l'oignon. Ajoutez les tomates, le sel et le poivre et portez à ébullition. Ensuite, ajoutez le bouillon de poulet bouilli et quand il commence à bouillir ajoutez le trahana. Laissez obtenir une - deux ébullitions et puis placez-les dans une casserole bordée où on a déjà mis le poulet. Enfin, cuisez au four à 150°C jusqu'au moment où le poulet et trahanas ont attrapé une croûte rose.

C'était habituellement un repas d'hiver. Le poulet était fait aussi avec pligouri (type de grain comestible) ou choucroute. Le trahanas comme accompagnement était la solution la plus économique et facile pour les familles.

*trahanas: un type de pâtes fabriquées à partir de farine et du lait du forme granulaire et irrégulière.

KOURMPANI AVEC DE L'AGNEAU



Ingrédients:

- 2 ½ kg d'agneau
- 1 ½ kg du pain rassis
- 3 bottes d'oignons verts
- 1 botte de menthe
- 2 tasses de lait frais
- 200 gr de margarine
- paprika, sel, poivre noir, poivre rouge

Préparation:

Etalez la viande des 100 gr de margarine, ajoutez le sel et poivre et mettez-le au four et cuire à 200°C pour 30'. Ensuite, réduisez la température à 150°C, ajoutez 1 tasse d'eau et cuisez pendant 2 heures. Dans un grand bol, hachez le pain en ajoutant la partie verte entre les 2 bouquets des oignons verts avec le demi botte de menthe et mélangez. Hachez finement le blanc partie des 2 oignons et groupez-le entier de tiers et faire revenir avec le reste de la margarine. Puis ajoutez le reste de la menthe et le paprika avec 2 tasses de bouillon de la viande cuite. Après ébullition, ajoutez le lait et retirez du feu. Enfin saupoudrez lentement le bouillon chaud dans le bol avec du pain en remuant continuellement pour faire un mélange et versez dans un plat qui va au four. Placez l'agneau au dessus, saupoudrez un peu de poivre rouge et laissez au four pendant une heure à 150°C jusqu'à coloration dorée.

*Habituellement cuit
durant la fête du St.
Georgios ou de Pâques.
Il avait une
signification religieuse
comme honneur à St.
Georgios. Tous
devaient manger, donc
ils avaient l'habitude
d'utiliser beaucoup de
pain. Servi avec du lait
aigre.*

LALAGITES*



Les lalangites en fait sont des crêpes traditionnelles. Le nom vient de l'ancien mot grec "lalangis", qui signifie bouillie de la farine et de l'eau. Les lalangites étaient cuites sur des pierres, qu'étaient chaudes, appelé "satsi."

Ingrédients:

1 sachet de levure sèche
1 tasse de lait chaud
1 tasse d'eau tiède
farine
sucre, sel

Préparation:

Mélangez dans un bol 1 petite cuillère de sel et le sucre avec de la levure. Versez le lait et l'eau et mélangez au mixeur. Puis ajoutez lentement la farine jusqu'à ce que la pâte soit assez "liquide". La pâte est prête quand on plonge une cuillère et en l'enlevant on note que laisse aucune pâte sur la cuillère. Laissez la pâte pendant environ 1 heure. Lorsque la surface ressemble comme elle a tiré des mousses, la pâte est prête pour la cuisson. Remplissez la louche de soupe avec de la pâte et versez-la dans la poêle, allongez-la dans la poêle et laissez environ 1-2 minutes à cuire d'un côté et puis tournez de l'autre côté.

Conseils de service: On peut combiner les «lalagites» avec du miel, du chocolat, des fruits, du fromage ou toute autre chose de votre choix.

*Lalagites: un type des crêpes.

LALAGITES* AVEC DE POULET



Ingrédients:

1 poulet
50gr. levure
Farine
2 tasses d'eau tiède
1 tasse d'huile d'olive
1 tasse de la pâte de tomate
1 oignon
origan, poivre
sel

Préparation:

Dans un bol avec de l'eau tiède, faire fondre la levure en ajoutant une petite cuillère de farine, la farine si nécessaire et mélangez pour faire la pâte. Couvrez la casserole et laissez-la dans un endroit chaud pendant 30 minutes pour se lever. Dans un poêle graissée versez une cuillère de la pâte, étalez-la et cuisez des deux côtés jusqu'à ce qu'elle se stabilise. Continuez la même procédure pour toute la pâte. En même temps, dans une casserole ajoutez l'huile et faire revenir le poulet. Ajoutez l'oignon, la pâte de tomate, les herbes et la quantité de l'eau nécessaire afin que le poulet soit couvert et porter à ébullition pendant 1 heure. Une fois cuite, prenez 1 tasse de bouillon chaud et ajoutez-y une cuillère de farine, mélangez bien et versez dans le pot pour que tout le bouillon s'épaississe. Déposez les "lalagites" dans de plateau profond et coupez-les en carrés. Versez le bouillon chaud et épais au dessus et ajoutez le poulet.

Habituellement cuit pour la fête des 40 Martyrs. Il est dit que 40 lalangites étaient créés et femmes disent l'adage «manger quarante, boire quarante, quarante donner à l'âme».

*Lalagites: un type des crêpes.

LAHANODOLMADES* KAPAMA



Ingrédients:

- 1 poulet
- 1 choucroute
- 2 tasses d'huile d'olive
- 300g foies-estomacs
- 2 tasses de riz
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- un peu de poivre noir, de noix de muscade, le poivre rouge, l'origan

Préparation:

Hachez l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec 1 tasse d'huile d'olive. Versez les foies hachés, l'origan, le poivre, la noix de muscade et une gousse d'ail. Continuez à faire revenir en ajoutant le riz et de l'eau progressivement jusqu'à 1½ tasse. Retirez-le du feu pour tirer le riz. Prenez une feuille de choucroute, étalez-le sur une assiette, déposez une cuillerée de remplissage et enrroulez-le. Continuez à faire ça jusqu'à ce qu'ils ne restent que 4 feuilles de chou. Ensuite, posez 2 feuilles de chou dans le pot et placer le poulet cru après y avoir mis 3-4 lahanodolmades*. Remplissez le pot avec les restes ntolmadakia. Au final, étalez au-dessus 2 feuilles de chou et versez une tasse d'huile d'olive, une tasse de jus de choucroute et un peu de poivre rouge. Couvrez et porter à ébullition à feu doux pour 1-1,5 heure.

*Lahanodolmades: chou farci

Cuit pour le jour de l'An ou l'Épiphanie. La feuille de chou symbolise les bandes de tissu, dont le bébé Jésus était enveloppé. En plus, le ntolma enveloppé symbolisait la plein de santé nouvelle Année. C'était cuit avec la mâchoire inférieure du cochon, qui était tenue de Noël et pour équilibrer la viande épaisse on utilisait de choucroute.

LOUKOUMADES*



Ingrédients:

4 tasses d'eau
50 g de levure
1 litre d'huile
farine
sel, sucre

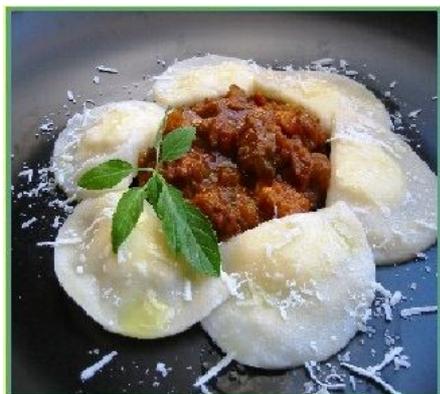
Préparation:

Dans un bol avec de l'eau tiède, faire fondre la levure en ajoutant 1 petite cuillère de sucre et de sel et la quantité de farine nécessaire pour faire la pâte molle. Couvrez le bol dans un endroit chaud pendant 30 minutes pour se lever. Dans 1 litre d'huile chaude, versez (nos doigts doivent être humides) de la pâte à la taille des œufs après l'avoir conçu une forme de bague. En utilisant un écumeur, placez la boulette de loukouma sur des serviettes en papier pour absorber l'excès d'huile.

Après la première mouture de la nouvelle récolte, la première quantité de farine a été utilisée pour faire des beignets comme un test de la qualité de la farine. En plus, c'était un cadeau pour la femme enceinte. Servi avec du miel ou de la mélasse. Dans le nord de l'Evros le nom utilisé était "Mikikja."

* loukoumas: une pâtisserie frite grec, similaire à un beignet.

MATIA – RAVIOLIS DE THRACE



Les «Matia» sont des raviolis et ils sont en fait des pâtes traditionnelles de la Thrace. Le nom se trouve principalement dans le nord de l'Evros et ainsi nommé grâce à sa forme.

Ingrédients:

½ kilo de farine pour tous les usages
de l'eau tiède
1 tasse d'huile
fromage feta
100g de beurre
fromage râpé,
sel

Préparation:

Mettez la farine dans un petit bol, faites du centre une petite flaque et à l'intérieur, mettez du sel et de l'huile avec de l'eau. Puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et ne colle pas entre nos mains. Laissez-couvert pendant 1 heure. Ensuite, divisez la pâte en 3 morceaux et façonnez-les en petites boules. Prenez la première boule et avec l'aide d'un rouleau à pâtisserie, allongez-la pour devenir une feuille fine. Avec un couteau, taillez la feuille et coupez-la en carrés. Dans chaque petit carré mettez un morceau de fromage et barrez-le en créant des petits triangles, et puis mettez-les sur une serviette pour sécher. Une fois secs, mettez une grande casserole d'eau à ébullition avec un peu de sel et de l'huile. Une fois bouillir, ajoutez les raviolis et un peu de sel. Lorsqu'ils viennent à la surface, ils sont prêts. Égouttez-les et les étalez-les sur une grande assiette et arrosez-les de beurre fondu. Ils peuvent parfaitement accompagner la viande, saupoudrée de fromage râpé.

MILINES



C'est une sorte de tarte facile qui est venue à la région d'Evros par des familles des Sarakatsani et Valaques (Vlahoi), durant leur arrivé. Ces tartes sont devenues rapidement connues et bien aimées dans les familles de gens du pays grâce aux matériaux faciles utilisés dans leur préparation.

Ingrédients:

farine
eau
1 cuillère de sucre
huile
2 œufs
fromage

Préparation:

Faire chauffer de l'eau pour mélanger la farine et le sucre pour faire une masse de pâte uniforme et serré. Ensuite, avec la pâte que vous avez faite, faites des petites boules et ouvrez-les en feuilles. Pour le remplissage, râpez le fromage et mélangez dans un bol avec les œufs. Prenez une feuille à la fois, mettez un peu de remplissage et barrez-le pour prendre la forme d'un fichier. Lorsque vous aurez terminé toutes les feuilles, faire chauffer l'huile et ajouter (une à la fois) des tartes pour faire frire. Une fois dorées, elles sont prêtes.

BAMBOU



Ingrédients:

½ kg intestin de porc
300 gr viande de veau
300 gr viande de porc
300 gr viande de veau hachée
300 gr de foie de veau
200 gr de boulgour
½ poireau
1 oignon moyen
sauce tomate
laurier, persil, origan
poivre noir, poivron rouge, sel
vinaigre, citron, huile d'olive

Préparation:

Laver soigneusement l'intestin d'abord de l'extérieur et ensuite, à l'aide d'un bâton de bois tourner-le et laver de l'intérieur. Mettre à l'eau de chaux pendant une heure à décontaminer et pendant une heure dans l'eau avec du vinaigre. Laver bien de nouveau et mettre-le dans un peu plus d'eau avec du citron. Rincer et égoutter. Faire revenir l'oignon haché, le poireau et le persil, ajouter les épices et viandes bouillies et coupées en petits cubes. Puis, ajouter le boulgour et assez d'eau. Pour remplir, nouer une extrémité de l'intestin, prendre un cornet et introduire dans l'extrémité ouverte le mélange préparé, jusqu'au bout. Faire attention de ne pas trop farcir parce que l'intestin peut se briser si pendant la cuisson le boulgour absorbe de l'eau. Mettre le bambou dans un plat allant au four, facultativement trouser avec un cure-dent et couvrir avec de l'eau jusqu'au milieu, verser la sauce tomate, l'origan, le poivre noir, le sel et cuire au four à 180°C pendant 2 heures ou jusqu'à coloration dorée.

C'est un plat traditionnel de Noël d'origine de Thrace de l'Est. On utilisait le porc intestin de porc abattu pour Noël, le poireau et le boulgour qui étaient nombreux à cette époque de l'année. La recette a pris son nom de la Bambou (grand-mère) qui était traditionnellement la sage-femme et aidait les femmes pendant l'accouchement (naissance de Jésus).

BOURANI - TARTE AUX LEGUMES VERTS



Ingrédients:

3 verres d'eau tiède
1 sachet de levure
1 kgr de épinards
1 bouquet d'oignons verts
1 bouquet de menthe
1 bouquet d'aneth
5 œufs
½ boîte de lait évaporé
750 gr de fromage feta
farine
vinaigre, huile d'olive, sel

Préparation:

Pour préparer la pâte, dissoudre la levure dans l'eau tiède, ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre et d'huile d'olive, le sel, ajouter la farine et pétrir jusqu'à se stabiliser. Laisser la pâte se reposer couverte dans un endroit chaud pendant une heure pour se lever. Diviser la pâte en deux, et façonner les deux parts à la taille de la casserole.

Pour préparer la farce, faire revenir l'oignon avec la menthe et l'aneth dans une demi-tasse d'huile. Ajouter les épinards et laisser-les absorber le liquide. Dans un bol, battre les œufs avec le lait et ajouter le fromage râpé et les ingrédients sautés de notre mix, tout en remuant. Dans une poêle graissée mettre une feuille de pâte et ajouter la farce. Couvrir la farce avec l'autre feuille et couper. Enfin, arroser avec un œuf battu et cuire au four à 200°C pendant une heure.

Ce repas était fait pendant toute l'année. Le jour où la femme au foyer pétri le pain, parce qu'elle n'a pas eu assez de temps pour cuisiner, elle utilise une partie de la pâte et pétrir rapidement le pâte vert pour la famille. Il est servi avec du lait caillé.

SARAGLI DE SÉSAME

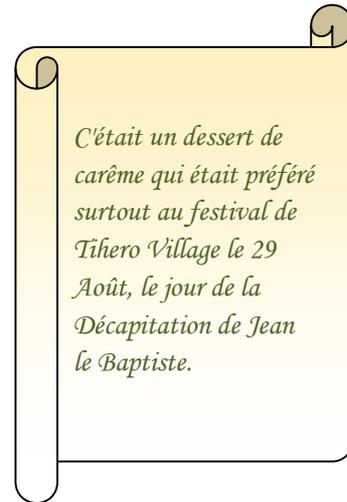


Ingrédients:

- 250 gr de noix râpées
- 1 tasse d'huile de maïs
- 4 tasses de sésame
- 1 petite tasse de sucre
- 2 cuillères à café de cannelle
- 6 feuilles de pâte (filo)
- (pour le sirop): 2 tasses d'eau, 1 tasse de sucre

Préparation:

Dans un bol, verser les graines de sésame, les noix et le sucre et mélanger. Étaler une feuille de pâte, arroser avec de l'huile et diffuser 3 cuillères à soupe de la farce. Ensuite, rouler la pâte sur elle-même et la poser dans le centre de la casserole en forme ronde. Faire de même avec les feuilles restantes en les plaçant dans la casserole autour de la première feuille en forme hélicoïdale. Cuire au four à 180°C pendant 30 minutes. Pour faire le sirop, dissoudre le sucre dans l'eau chaude. Verser le sirop froid sur le saragli chaud.



C'était un dessert de carême qui était préféré surtout au festival de Tihéro Village le 29 Août, le jour de la Décapitation de Jean le Baptiste.

PAIN AU FROMAGE PET-PET



Ingrédients:

600 gr de farine
1 ½ verre d'eau
50 gr de levure
sucre, sel, vinaigre
600 gr de fromage feta
250 gr de beurre
1 œuf
huile d'olive

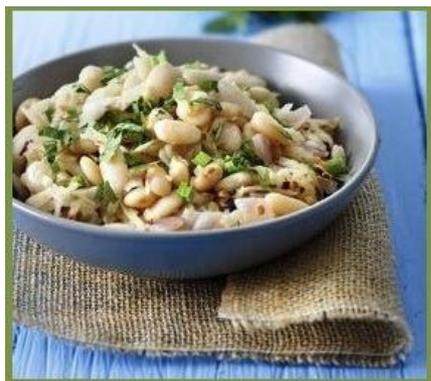
Préparation:

Pour préparer la pâte, dans un bol, ajouter la farine, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ½ cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de vinaigre, 1 cuillère à café de sucre et 1½ verre d'eau tiède et la levure dissoute. Pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne souple. Couvrir et laisser lever pendant 30 minutes.

Pour préparer la garniture, dans un bol, râper le fromage feta. Etaler la pâte sur une surface plane comme une feuille épaisse. Faire fondre le beurre et badigeonner avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive tout sur la pâte. Couvrir la demi-feuille avec les 2/3 de fromage râpé et plier la pâte en deux pour couvrir le fromage. Mettre le reste du fromage sur la demi-feuille et plier encore. Mettre dans une poêle graissée et appuyez pour bien couvrir toute la surface de la poêle. Enfin, badigeonner avec l'œuf et mettre dans le four pendant 20 minutes à 50°C, à gonfler, puis à 180°C pendant 45 minutes.

Souvent, ce plat était fait pendant l'Ascension, comme un mémorial de quarante jours de la crucifixion du Christ. Il a pris son nom des nombreuses couches de pâte, qui appelle petouro-petouro (pet-pet).

HARICOTS A LA CHOUCROUTE



Cuisiné pendant le carême, parce que les haricots ont une valeur nutritive élevée et ils sont substitué de la viande. Souvent, ce plat était préparé avec les haricots restes de Fasolada (soupe grecque de haricots).

Ingrédients:

3 tasses de haricots
choucroute
1 oignon
2 carottes
1 tomate
huile d'olive
menthe, persil
sel, poivre rouge

Préparation:

Faites bouillir les haricots pendant environ une demi-heure. Puis ajouter l'oignon, les carottes, l'huile d'olive, le sel et la menthe. Quand les haricots commencent à épaissir ajouter la tomate hachée et après l'ébullition ajouter la choucroute. Laisser bouillir jusqu'à épaississement. Dans le même temps, chauffer un peu d'huile dans une petite casserole et ajouter le poivron rouge. Enfin, retirer du feu, ajouter le mélange préparé et mélanger bien. Garnir avec un peu de persil haché.

HALVA LIOUGOU-LIOUGOU (GATEAU DE SEMOULE)



Ce gâteau était préparé pendant les mois d'hiver comme un gâteau non officiel préférable à soirées entre amis (nyhteria). Aussi, il était la gâterie de la deuxième journée du mariage.

Ingrédients:

1 tasse d'huile végétale
2 tasses de sucre
2 tasses de farine
4 tasses d'eau
cannelle

Préparation:

Dans une casserole chauffer l'huile et ajouter la farine. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Faire bouillir l'eau avec le sucre et ajouter-le à la casserole avec le mélange petit à petit pour éviter la formation de grumeaux, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et après 5 minutes, prendre cuillère par cuillère (liougou-liougou) et placer dans un plat de service. Facultativement, ajouter un peu de cannelle sur le dessus.

HASLAMAS



Il vient de l'île de Samothrace et il a été un gâteau facile et doux, préférable à soirées entre amis (nyhteria).

Ingrédients:

3 verres huile de tournesol
1 verre de l'eau de cendres
½ kg de farine
le zeste de 1 citron
l'écorce de 1 citron
2 tasses de sucre
cannelle, clous de girofle

Préparation:

Dans une casserole, ajouter l'huile de tournesol et de l'eau de cendres et mélanger bien. Dans un bol, ajouter 1 tasse de sucre, le zeste de citron, la cannelle, les clous de girofle et le mélange de l'huile de tournesol avec de l'eau de cendres. Ajouter graduellement la farine et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène. Quand le mélange est épais, pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne lisse. Puis étaler la pâte dans une poêle et tailler avec un couteau en forme de pastilles. Cuire au four environ 1 heure à 200°C. Pendant ce temps, faire bouillir environ 2 tasses d'eau avec 1 tasse de sucre et le zeste d'un citron dans une casserole jusqu'à ce qu'ils épaississent un petit peu. Une fois le gâteau est cuit verser le sirop sur de gâteau encore chaud.

NOUILLES AU KAVOURMA*



Les nouilles étaient une pâte typique de la région d'Evros, cuisinée principalement par des familles des éleveurs, avec du kavourma. Autrefois, kavourma était fait de la viande de mouton et viande de chèvre avec son bouillon.

Ingrédients:

500 gr de nouilles
300 gr de kefalotiri (fromage traditionnel grec)
400 gr de crème
300 gr de Kavourma*
400 gr de jus de tomate concentré
1 poivron rouge haché
1 gros oignon haché
sucre, paprika, basilic
sel et poivre

Préparation:

Faire bouillir les nouilles pendant 15 minutes. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et le poivre, ajouter le jus de tomate et l'eau des nouilles et porter à ébullition. Ajouter le sel, le poivre, le basilic, le paprika et le sucre. Mélanger et laisser bouillir à feu doux pendant 6-8 minutes environ. Une fois la sauce refroidie un peu, ajouter 150 gr de crème et remuer pour éviter que cela ne colle au fond.

Mettre le kavourma coupé en cubes dans une poêle antiadhésive et chauffer pendant 2-3 minutes pour bien souligner la saveur et le goût. Ajouter le kavourma à la sauce et verser sur les nouilles. Mélanger la sauce à se disperser partout. Saupoudrer le fromage kefalotiri et verser le reste de la crème. Enfin, mettre au four pour 25-30 minutes jusqu'à ce la surface de repas soit dorée. Laisser refroidir environ 10 minutes avant de servir.

* Type de viande de porc ou de b uf

Bon appétit !