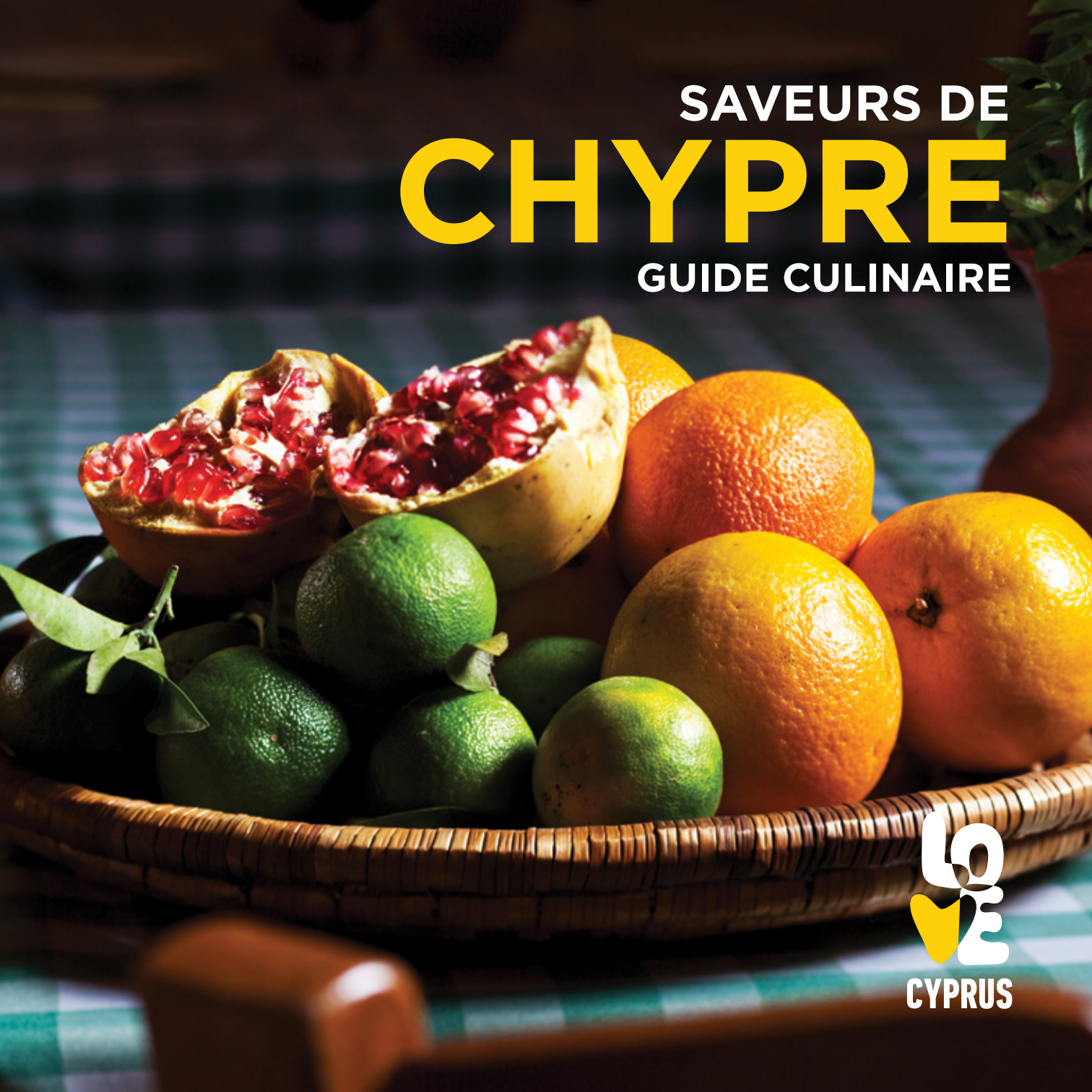
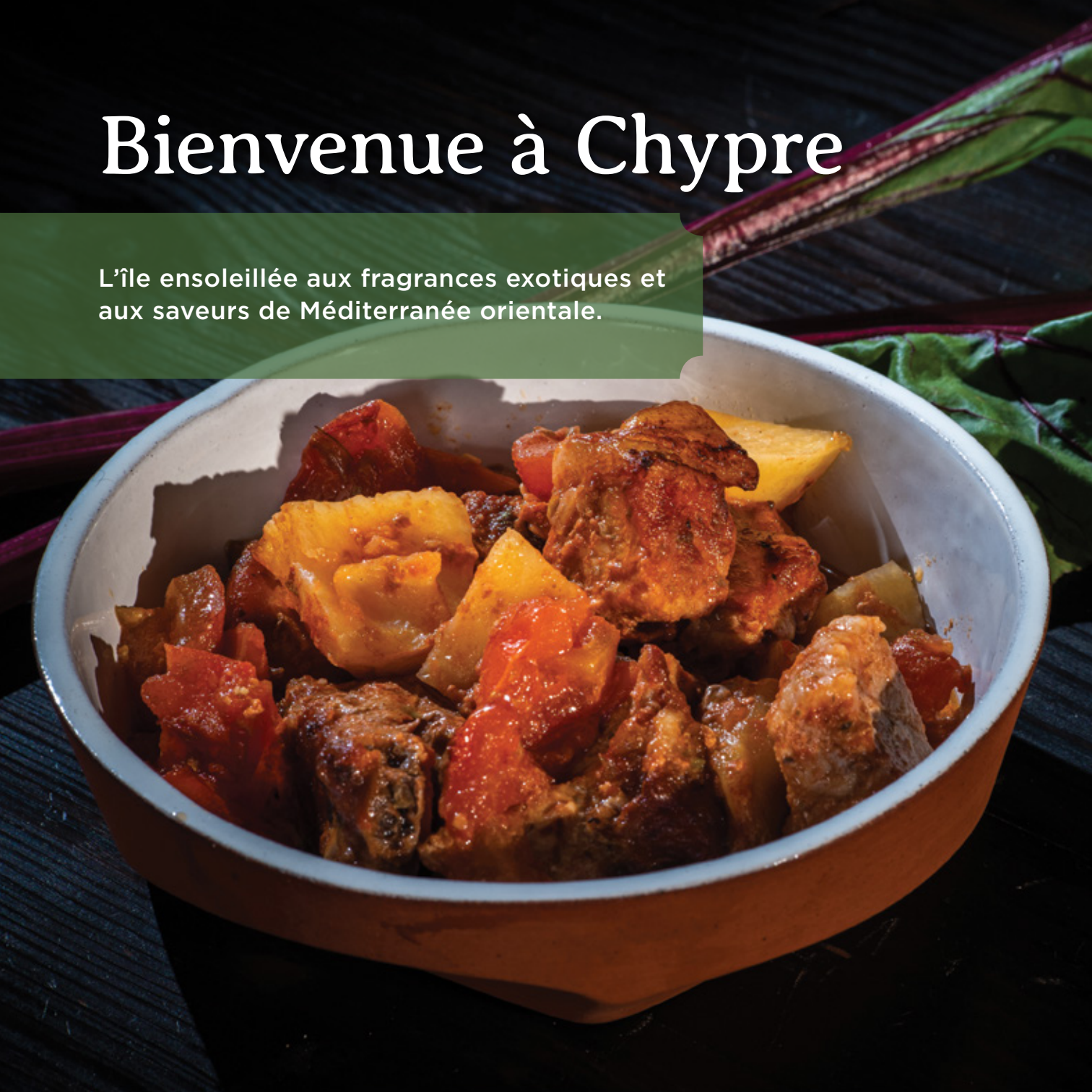

SAVEURS DE
CHYPRE
GUIDE CULINAIRE
LOVE
CYPRUS

Bienvenue à Chypre

L'île ensoleillée aux fragrances exotiques et aux saveurs de Méditerranée orientale.



Bienvenue à Chypre

Bienvenue à Chypre, l'île ensoleillée aux fragrances exotiques et aux saveurs de la Méditerranée orientale. Relaxez-vous et vivez au rythme de la vie insulaire. Bien installé, commandez un brandy sour ou un ouzo, en grignotant des cerneaux de noix, ou mieux encore, des graines de tournesol, localement désignées sous le nom de *passatempo* (passe-temps) .



Humez l'air de Chypre et enivrez-vous du parfum des citrons ou de celui, délicat, de ses fleurs, de l'odeur du pain frais ou de celle des raisins en fermentation à la saison des vendanges.

Vous découvrirez rapidement que les Chypriotes sont particulièrement généreux et hospitaliers, comme le sont la plupart du temps les Méditerranéens. Chypre est située à la croisée de l'Europe, de l'Asie et de l'Afrique. Envahie par différents peuples, administrée par plusieurs empires, fréquentée par les commerçants de l'Orient et de l'Occident, tous y ont laissé leur influence au cours des siècles. Ils y ont également apporté leurs habitudes alimentaires, notamment les Grecs, les Turcs, les Arméniens, les Libanais, les Syriens, les Italiens, les Français et plus tardivement, les Britanniques. Mélangées aux produits locaux, elles constituent le fonds commun de la cuisine chypriote d'aujourd'hui.

Cependant, en raison de son histoire tourmentée Chypre est restée largement auto-suffisante, comme on peut le constater dans les régions rurales où les villageois produisent eux-mêmes ce dont ils ont besoin. Il n'y a pas si longtemps encore, les grains, l'huile et le vin étaient conservés dans des *pitharia*, ces énormes jarres de terre cuite en forme d'oignon qui ornaient toutes les cours.

Le climat favorable de l'île autorise de nombreuses cultures différentes et depuis les temps bibliques, figues, haricots, pois chiche, olives, dattes, amandes, noix et fines herbes font partie de son menu quotidien. En dehors de leur goût pour les boissons sirupeuses et les pâtisseries, les Chypriotes profitent d'un régime sain, dans lequel tous les produits sont frais et de qualité.



A l'heure du repas dans une taverne

Déguster les produits locaux fait partie du plaisir des vacances, et à Chypre, on n'a que l'embarras du choix, si l'on en juge aux menus des innombrables tavernes. Pourquoi ne pas commencer par les mezzés, une manière de goûter à tout en une seule fois?



Mezzés est le diminutif de *mezedhes* qui veut dire petits plats de spécialités, une formule que vous retrouverez à quelques variantes près dans toute la Méditerranée orientale. Déguster un mezzé vous permet de goûter aux vraies saveurs de l'île, sachant qu'il peut comprendre jusqu'à 30 petits plats. Attention, c'est un vrai repas ; n'essayez pas de tout terminer, vous risquez de ne plus avoir faim pendant une semaine. Imitez plutôt les Chypriotes et régalez-vous de mezzés *siga siga*, c'est-à-dire lentement lentement.

Votre choix de mezzés fait, qu'allez-vous découvrir dans votre assiette? Tout d'abord des olives *(elies),* vertes et noires, baignant dans une huile parfumée de citron, d'ail, de fines herbes et de graines de coriandre. Vient ensuite la *salata horiatiki* ou salade villageoise avec du pain que l'on trempe dans différentes sauces (*tahini* (pâte de sésame), *taramosalata* (tarama), *talattouri* (sauce yaourt et concombre). Suivent d'autres mezzés, comme l' *octapodi krasato* (poulpe au vin rouge), les *karaoloi yahni* (escargots à la sauce tomate), la *zalatina* (porc en gelée), les *kappari* (câpres) et *la moungra* (morceaux de choux fleur vinaigrés), ainsi que d'autres crudités, salées et citronnées, ou encore, mélangées à des œufs brouillés, comme des carottes et du *kohlrabi* (chou rave) .

Poissons et fruits de mer sont aussi au menu : *marida* (picarel) ou *barbouni* (rougetbarbet) de petite taille, *kalamari* (anneaux de calamar au beurre frits) que l'on arrose de jus de citron.

Puis viennent le fromage halloumi grillé et la *lountza* (porc fumé), suivis des *keftedes* (boulettes de viande hachée), de la très apprécié *sheftalia* (porc grillé) et des *loukanika* (saucisses fumées chypriotes) . C'est enfin le tour des plats mijotés, comme l *afelia* (porc au vin rouge), la *moussaka* (gratin de bœuf et de légumes) et le *stifado* (ragoût de bœuf), tandis qu'à la fin du repas sont servis les *souvlakia* (brochettes servies en sandwich dans du pain *pitta*), l' *ofto kleftiko* (viande cuite au four) et des morceaux de poulet grillé. Mais peut-être êtes-vous déjà rassasiés? C'est bien normal, vous venez de survivre à vos premiers mezzés ! Reprenez votre souffle, car ce n'est pas fini ! Des fruits frais vous attendent, soigneusement découpés, et peut-être, quelques *bourekia*, une pâtisserie sucrée fourrée de miel et de fromage blanc battu (*anari*) .

Vous n'en pouvez plus !

Si le menu des tavernes vous semble trop copieux, alors rendez-vous dans un *souvlatzidiko* (spécialités de souvlakia), le plus traditionnel des bistrots chypriotes. On y sert des pains pitta, fourrés de *souvlakia* (brochettes) et de salade, à emporter ou à consommer sur place, avec une bière fraîche.



La cuisine maison

Etre invité à déjeuner ou dîner dans une famille chypriote est une expérience à ne surtout pas manquer. Si vous n'avez pas cette chance, achetez un livre de recettes locales et lancez-vous ! Légumes, légumineuses et céréales, tout comme la viande, composent l'essentiel des menus familiaux. La cuisine maison vous ouvre le vaste registre des saveurs chypriotes. Nous vous suggérons ici quelques recettes locales :



Le **pourgouri (blé concassé)** est cuit avec des oignons frits et du bouillon de poulet, ce qui donne une sorte de pilaf que l'on sert avec du yaourt nature.

Les **louvia me lahana** sont un mélange de blettes cuits avec des haricots cornille, arrosés d'huile d'olive et de jus de citron frais.

Les **koupepia (dolmades)** sont les feuilles de vigne farcies avec de la viande et du riz, qui sont encore plus délicieuses quand elles sont préparées avec les feuilles de printemps

Les **melintzanes yiahni (imam bayldi)** est une composition d'aubergines, d'ail et de tomates fraîches. La *spanakopitta* est un feuilleté fourré aux épinards, au fromage *feta* et aux œufs.

Les **yemista**, ou assortiment de légumes farcis, comprend des tomates, des oignons, des courgettes, des poivrons, des aubergines et éventuellement des courges.

La **moukentra** est un mélange de lentilles, de riz et d'oignons.

Essayez-vous également aux plats mijotés, comme le tavas, qui doit être cuit dans un plat en terre et qui mélange de la viande d'agneau ou de bœuf, avec des tomates, beaucoup d'oignons, des pommes de terre et du cumin. Ou encore, le stifado, un ragoût consistant fait de bœuf ou de lapin cuit avec des oignons dans du vinaigre et du vin.



Le **pastitsio** est un plat cuit au four, un peu à la manière des macaronis au fromage, avec de la viande hachée relevée et de la sauce béchamel sur le dessus.

Les soupes maisons sont, quant à elles, à la fois consistantes et rafraîchissantes. Goûtez au **trahanas**, à base de blé concassé et de lait caillé, ou à **l' avgolemono**, une soupe de bouillon de poulet et de riz dans laquelle on ajoute des œufs battus en omelette et du citron. Lors des fêtes ou réunions de famille, est généralement servi la *souvla*, à savoir, des morceaux d'agneau, de porc ou de poulet marinés aux herbes, cuits à la broche sur un grill au charbon de bois. Un plat que préparent volontiers les Chypriotes lors d'un pique-nique, tandis qu'à la maison, sera plutôt servi l' **ofto**, c'est-à-dire de la viande rôtie avec des pommes de terre, voire l' **ofto kleftiko**, si la maison dispose d'un four traditionnel dans le jardin. Ainsi cuite dans son jus, la viande est particulièrement délicieuse. Ce plat tire son nom du mot kleftis qui signifie voleur, car la légende veut que jadis, les montagnards faisaient cuire la viande qu'ils volaient dans des fours creusés dans le sol.

Venons-en aux desserts : Ils n'ont pas de secret pour les maîtresses de maison chypriotes, qu'il s'agisse du **galatopoureko**, un gâteau fourré à la crème, ou du **kandaifi**, une pâtisserie roulée en forme de cigare et trempant dans du sirop, ou encore, du **mahallepi**, un dessert crémeux baignant dans du sirop d'eau de rose dont les Chypriotes raffolent. Même les simples puddings au riz **(rizogalo)** sont assez uniques à Chypre.

Au marché

Rien de tel que d'arpenter les allées d'un marché local pour percer les mystères de la gastronomie chypriote. De bonne heure, cela va de soi, lorsque les ménagères font leurs achats.



Si la plupart des produits à la vente y sont familiers, certains ne manqueront pas de vous interpeller. C'est là qu'un dictionnaire vous sera utile, ou mieux encore, un interprète. Rassurez-vous, si vous ne disposez, ni de l'un, ni de l'autre, il y aura toujours quelqu'un pour vous aider et vous inviter à goûter aux produits.

Commençons par les fruits et légumes, qui ont la fraîcheur de leur cueillette matinale. Tous ceux que vous trouverez sont produits sur l'île. Les tomates, par exemple, mûres et des plus savoureuses, tout comme, les poivrons, les courgettes, les aubergines et les avocats. Vous y trouverez aussi toutes sortes de salades, de la roquette, des fines herbes en bottes, du persil et de la coriandre. Plus exotiques sont les *okra* (gombos), les haricots cornille, les artichauts violets, ou encore, le *kolokasi* (colocasia esculent), un tubercule originaire de Chypre qui s'apparente à la patate douce. Très goûteux, il se marie parfaitement avec le porc, et la légende veut qu'on en ait servi au banquet de mariage de Richard Cœur de Lion en 1191. Il est très probable aussi que l'on vous offre des

fruits, sans aucune obligation d'achat, lorsque vous vous promènerez entre les étals. Passée la pleine saison au printemps, on trouve toujours des oranges, des pamplemousses et des citrons, et ce, jusqu'à la fin de l'été.

De même pour les fraises, qui poussent dès janvier mais que l'on trouve sur les marchés jusqu'au début de l'été. En juin, c'est la saison des grosses cerises noires, tandis que commence celle des prunes, des abricots, des pêches et des nectarines. Juillet et août sont les mois de la pastèque rafraîchissante, tandis que le raisin tient la vedette sur les étals de juillet à novembre, à commencer par le raisin sucré sans pépins, mais aussi, le *rosaki*, un raisin rose, *l' ampelisimo* , avec ses gros grains noirs, ou encore, le *veriko*, dont le nom dérive de l'appréciation anglaise very good. Enfin, ne manquez pas de goûter aux délicieuses figues vertes et violettes qui murissent en août et septembre, arrosées ou non, de brandy.



Côté poissons, Chypre offre tout ce qu'il faut, mais à moins que vous ne possédiez un four, il vous faudra les déguster dans un restaurant : rouget ou *barbouni* en grec, dorade ou *fangri*, *sargos* (sar), *skaros* (poisson perroquet) ou *marida* (picarel) pour la friture, *sfyrida* ou loup de mer, ou encore, *xyfias*, autrement dit l'espadon, tandis que, côté mollusques, vous avez le choix entre le poulpe, le calamar ou la seiche, que l' on cuisine de différentes manières dans les tavernes.

La palette des douceurs et autres friandises est large, nombre d'entre elles étant produites dans les villages de montagne. De même qu'il y a différents miels et variétés d'olives, on trouve plusieurs variétés de fromages conservés dans la saumure. La *feta*, moelleuse et salée, ainsi que le *halloumi*, plus ferme et caoutchouteux, en sont deux exemples faits à partir de lait de chèvre, de brebis ou de vache. L' *anari*, un fromage proche de la ricotta quand il est frais, ressemble plus à du parmesan quand il est salé et séché. Et si vous demandez au fromager d'où viennent ces fromages, vous êtes parti pour au moins une heure de discussion.

Côté viande, les Chypriotes l'aiment très fraîche, à peine faisandée, ce qui lui donne son goût unique. L'agneau et le bœuf sont ici des viandes maigres et goûteuses, et le porc est d'excellente qualité ; autre viande maigre très appréciée, celle de la chèvre qui a un léger goût de gibier.

Les **loukanika** ou saucisses chypriotes, offrent différentes saveurs selon leur provenance. Très riche en viande, elles sont habituellement parfumées à la coriandre et





à d'autres épices. Avant d'être fumées, elles sont trempées dans le vin rouge. Les *loukanika* sont excellentes frites ou grillées.

Dans les autres spécialités de porc fumé, on trouve, l' *hiromeri*, un jambon mariné et épicé comme les *loukanika*, de même que la *lountza*, qui est un morceau de filet. Autre spécialité très appréciée des Chypriotes, le *pastourma*, une saucisse au piment et fenouil qui devient encore plus épicée quand elle est cuite au barbecue. Plongez les mains dans les sacs de légumineuses des étals où vous découvrirez d'innombrables variétés de pois secs et de haricots, sans oublier plusieurs variétés de noix. Alors, peut-être est-il temps de quitter le marché ? Mais avant, faites obligatoirement un arrêt dans une boulangerie ambulante (kiosque) . Pain frais, avec des graines, *eliopitta*, pain fourré aux olives noires, à la menthe et aux oignons, pain au sésame ou au *tahini* (pâte de sésame), feuilleté au *halloumi* ou à la saucisse, on y trouve de tout.

Enfin, terminez par les pâtisseries aux amandes **daktyla** (ce qui signifie doigt de dame en grec), les **loukoumades** trempés dans le miel et qui ressemblent à des beignets, ou les **pisides**, une pâtisserie parfumée à la fleur d'oranger.

Les vins de Chypre

Le vin n'est pas une affaire nouvelle à Chypre. De récentes fouilles archéologique sont confirmé que l'on en produisait déjà sur cette terre, il y a près de 6000 ans. Ces découvertes laissent même à penser que Chypre est à l'origine du développement de la viticulture dans le bassin méditerranéen, avant qu'elle ne gagne la Grèce, puis l'Italie et la France.



Cette longue histoire dans la production du vin fait justement l'intérêt d'une visite dans les villages viticoles. Un intérêt que renforce la découverte des vins d'aujourd'hui à travers des dégustations dans les chais régionaux, généralement de petites et très agréables exploitations. A noter qu'il faut impérativement prendre rendez-vous pour les visiter.

Sept routes des vins à Chypre vous proposent des découvertes et dégustations, chacune ayant son intérêt spécifique. Empruntez les pour une découverte des cépages locaux traditionnels comme le *mavro*, qui donne des vins rouges et rosés, le *xynisteri* (blanc), ou encore la Commandaria, un vin unique en son genre, en passant par les cépages bien connus comme le Chardonnay, le cabernet sauvignon et le shiraz. Le vin de Chypre vous attend! Qui n'a jamais entendu parler de la Commandaria, le plus ancien vin au monde? Son nom lui vient de la Grande Commanderie, une vaste propriété à Kolossi qui appartenait

aux Chevaliers Hospitaliers entre les 12 et 14èmes siècles. Richard Cœur de Lion appréciait tant ce vin qu'il le baptisa "le vin des rois et le roi des vins". La Commandaria est un vin de dessert sucré produit dans une région spécifique des collines situées au pied de la chaîne du Troodos. Sa vendange est tardive et le raisin est séché au soleil afin de renforcer sa teneur en sucre, ce qui lui donne sa maturité et cette saveur de vin presque cuit.

Spécifique à Chypre, la Commandaria est un must, mais il existe bien d'autres vins chypriotes à déguster, et à des prix très raisonnables.



Calendrier culinaire de Chypre

Quelle que soit l'époque de l'année où vous visitez l'île, vous aurez l'occasion d'assister à un festival ou à une fête religieuse. Des spécialités culinaires particulières y sont associées. Consultez le calendrier ci-dessous pour savoir quand et où les goûter.

NOUVEL AN

Appelé le jour de Saint Basile à Chypre, c'est un jour faste au cours duquel les Chypriotes formulent des vœux de bonheur pour l'année à venir. A cette occasion, chaque famille prépare la *vasilopitta* (sorte de quatre quart) qui renferme une pièce de monnaie. Celui qui l'obtient est assuré d'avoir de la chance pour l'année à venir.

EPIPHANIE (6 janvier)

Jour férié durant lequel les Chypriotes vont à l'église prier pour une année prospère, avant de partager en famille différents plats. Les loukoumades sont les friandises du jour.

CARNAVAL

Avant le Carême, les Chypriotes font la fête durant les deux semaines du Carnaval qui précèdent le jeûne. Lemesos (Limassol) est réputée pour les célébrations et processions de son Carnaval, même si les autres villes et villages de l'île ont également le leur. Les spécialités du moment sont les bourekia, des beignets au fromage anari parfumé à la cannelle. La dernière semaine du Carnaval est appelée *Tyrini* ou semaine du fromage et se termine le lundi qui marque le début du Carême. Ce jour-là, les Chypriotes pique-niquent à la campagne un repas composé de légumes, d'olives, de pain et de



salade, et boivent du vin.

CAREME

Toujours observé par une grande majorité des Chypriotes, on ne mange ni viande, ni poisson, ni produits laitiers pendant cette période. Seuls les plantes légumineuses, légumes et fruits sont autorisés, et les pluies d'hiver ayant fait reverdir la campagne, les Chypriotes vont y cueillir et ramasser toutes les plantes comestibles, tels que les *molohes* (Mauves, plantes vivaces), les *pangaloi* (chicorée) et les *radikia* (pissenlits sauvages) . C'est le moment de goûter aux feuilletés et chaussons, comme les *kolokotes* faits à partir de citrouille rouges, raisins et blé concassé, ou la *tahinopitta*, à base de pâte de sésame, voire la *spanakopitta*, un feuilleté aux épinards.

PAQUES

C'est la fête la plus importante de l'année à Chypre et que l'on célèbre en famille. La soupe *avgolemono*, un bouillon de poulet avec des œufs et des citrons est le plat traditionnel de Pâques, tout comme les *flaounes*, les délicieux gâteaux de Pâques que cuisinent toutes les maîtresses de maison. Ils sont confectionnés à base d'un fromage spécifique vendu à l'époque de Pâques, d'œufs, d'épices et de fines herbes enveloppés dans une pâte au levain. Le plat principal de Pâques est la souvla, quand cesse le jeûne. Il est composé d'appétissants morceaux de viande que l'on fait rôtir à la broche sous un soleil printanier.



ETE

L'été est la saison des fruits, durant laquelle les étals débordent de fraises, de cerises, d'abricots, de prunes, de reines-claudes, de pêches, de raisins, de figues, de pommes, de poires et de toutes les variétés de melons.

AUTOMNE

C' est la période la plus active dans la campagne chypriote. Il faut cueillir, engranger, empaqueter et livrer les amandes, les caroubes, les raisins de table et pour le vin, sans oublier, les olives ; mais après ce dur labeur, vient le temps de la fête, ce queles Chypriotes savent très bien faire. De nombreux villages célèbrent les vendanges avec des spécialités à base de raisins, comme le *palouzés*, un blanc-manger au jus de raisin, et le *soutzoukos*, une friandise obtenue en trempant des chapelets d'amandes dans le jus de *palouzés*. Après la récolte des caroubes, on fabrique le *pastelli* et le miel de caroube, obtenu à partir des cosses bouillies, que l'on consomme sur du pain frais.

NOEL

Autrefois, ce jour-là, seul le porc était au menu, mais aujourd'hui on sert également de la volaille. Le gâteau chypriote de Noël dérive d'une délicieuse recette britannique adaptée aux produits locaux. Mais les pâtisseries traditionnelles de l'époque de Noël sont les *kourambiedes*, des sablés saupoudrés de sucre glace, ou encore, les *melomakarona*, des petits pains épicés trempés dans le sirop de miel, ainsi que les *koulouria*, un pain traditionnel au sésame.

L'HEURE DU CAFE

Assez parlé de nourriture, il est l'heure de prendre un café dans un bistrot. On vous y proposera la plupart du temps un expresso ou un café instantané, mais peut-être préfèrerez-vous goûter un café à la mode locale, c'est-à-dire préparé dans un *mbriki*, un petit pot avec un long manche, large à la base et évasé vers le haut. Il en existe de différentes tailles, mais la préparation du café reste la même. Une petite cuillère de café fraîchement moulu pour une petite tasse d'eau froide, à laquelle on rajoute plus ou moins de sucre pour obtenir, selon son goût, un café *glykos* (sucré), *metrios* (à demi-sucré), ou *sketos* (sans sucre), avant de le faire chauffer sur la cuisinière ou le poêle. Quand le sucre est dissous, le café commence à bouillir, formant une mousse crémeuse. Avant qu'elle ne déborde, on le verse alors dans la tasse de chacun. Le café chypriote est fort et doit toujours être servi avec un verre d'eau froide. Il n'est parfumé d'aucune épice, comme la cardamone du café à la mode arabe, mais il faut faire attention de ne pas le remuer trop afin d'éviter de boire le marc. Détendez-vous, grignotez une sucrerie, du *kalo prama*, par exemple, qui ne veut rien dire d'autre que"quelque chose de bon", comme tant de saveurs à Chypre.



Réveillez-vous en beauté à Chypre, avec un petit-déjeuner inoubliable

Les meilleures saveurs que la Méditerranée puisse offrir, dégustées depuis des siècles par les habitants de l'île, se mêlent harmonieusement dans ce que beaucoup considèrent comme le repas le plus important de la journée.

Une célébration du terroir et de recettes ancestrales

Des tranches de **halloumi** grillé – ce fromage savoureux à la texture légèrement élastique que tout le monde adore. De fines lamelles de **lountza**, la charcuterie la plus emblématique de Chypre : du filet de porc mariné dans le vin et la coriandre, puis délicatement fumé au bois aromatique. Des olives, vertes **tsakistès** – concassées et conservées dans la coriandre, l'ail et l'huile d'olive – ou noires, lentement confites au four. Des tomates héritage gorgées de soleil, des concombres croquants et des fruits du verger chypriote. Pour les accompagner, le pain au levain local, souvent parfumé de graines savoureuses : sésame blanc et noir, coriandre, anis ou cumin. Et pour le boost quotidien de caféine, une tasse de café chypriote bien corsé – noir, intense et lentement infusé.

Simplicité et fraîcheur : des ingrédients cultivés avec soin et façonnés par la tradition, servis partout sur l'île, des hôtels du littoral aux petits cafés de montagne. De quoi nourrir le corps et l'esprit, tout en offrant un aperçu délicieux de la cuisine chypriote.

Pour en savoir plus sur l'authentique petit-déjeuner chypriote et les meilleures adresses pour le savourer, rendez-vous su ***www.cyprusbreakfast.com.cy***

Taste Cyprus – Delightful Journeys

La cuisine chypriote, à l'image de l'île elle-même, célèbre la rencontre des peuples et des cultures de trois continents, unis dans une identité à la fois audacieuse, chaleureuse et accueillante.

La variété en est la clé. Les repas typiques associent souvent grillades ou plats mijotés de viande à une profusion de légumes et d'herbes fraîches. Mais la table du quotidien met aussi à l'honneur les légumineuses, les céréales et l'huile d'olive : mariés à d'excellents produits du terroir, au miel, aux pains et pâtisseries artisanaux, ils offrent une infinité de plats traditionnels végétariens ou véganes, salés comme sucrés. La vivacité des herbes fraîches – coriandre, persil, menthe verte – et la richesse des épices – graines de coriandre, laurier, cannelle, cumin – composent une palette aromatique inoubliable. Et la mer, toujours proche, complète cette cuisine résolument méditerranéenne, par une belle variété de poissons et fruits de mer.

Le label de qualité « Taste Cyprus – Delightful Journeys » est né d'un effort commun de la vice-ministre du Tourisme et du secteur privé (producteurs et entreprises agroalimentaires) pour promouvoir la gastronomie chypriote comme élément essentiel du patrimoine culturel de l'île.

Pour en savoir plus, visitez ***www.tastecyprus.com.cy***



Recettes



BRANDY SOUR

Le brandy sour est la boisson alcoolisée par excellence de Chypre. Il mélange du brandy produit localement à la saveur acidulée du citron frais.

- Mélangez le brandy, le citron pressé et de l'angustura dans un verre haut.
- Ajoutez du soda et de la glace.
- Servez avec un zeste de citron et une paille.

Ingrédients

- 2 volumes (50ml) de brandy chypriote
- 1 volume (25ml) de jus de citron
- 2-4 d'angustura amère
- Soda et morceaux de glace



TALATTOURI

Une sauce à base de yaourt, de concombre et de menthe.

- Filtrer le yaourt de son liquide.
- E pluchez et coupez finement les concombres, avant de les égoutter.
- Mélangez au yaourt, les concombres, la menthe séchée, le sel, l'huile d'olive et l'ail.
- Servez frais.

Ingrédients

- 1 grand pot de yaourt
- 2-3 concombres
- 1 gousse d'ail écrasée (en option)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive, de la menthe séchée, du sel.

PASTITSIO

Gratin de viande et de pâtes, un peu à la manière des macaronis au fromage avec une sauce béchamel.

Préparation de la viande :

- Mettre la viande hachée dans une casserole avec de l'huile, saler et poivrer. Cuire 3 à 5 minutes en remuant, jusqu'à ce que la viande soit dorée.
- Baisser le feu, ajouter une demi-tasse à café d'eau, couvrir, et cuire à feu doux en remuant de temps en temps.
- Ajouter du persil en fin de cuisson.
- Retirer la casserole du feu et ajouter en remuant une ou deux cuillères à soupe de fromage râpé.
- Pendant que la viande est sur le feu, faire cuire les pâtes dans de l'eau salée, puis égoutter.
- Disposer la moitié des pâtes au fond d'un plat pour four (27X27), saupoudrer de fromage, ajouter la viande puis recouvrir du reste de pâtes et de fromage.

Ingrédients

- 1 paquet de pâtes épaisses, de type mezzani 3
- 650 grammes de viande hachée (bœuf, porc ou agneau)
- 4-5 cuillères à soupe d'huile (maïs ou tournesol)
- 1 oignon finement haché
- 3-4 cuillères à soupe de persil finement haché
- 1-1, 5 verre de fromage râpé (du halloumi de préférence)
- Sel et poivre

Pour la sauce béchamel

- Faire fondre le beurre dans une casserole.
- Ajouter la farine petit à petit en remuant avec une spatule en bois.
- Verser le lait chaud à feu doux en éliminant les grumeaux et jusqu'à obtenir une sauce épaisse.
- Retirer du feu, mélanger avec les œufs battus, le fromage, saler et poivrer.
- Verser la sauce sur les pâtes et cuire au four environ 45 minutes.

Ingrédients pour la sauce béchamel

- 7 cuillères à soupe de beurre doux
- 7 cuillères à soupe de farine
- 3, 5 verres de lait chaud
- 3 œufs légèrement battus
- 4 cuillères à soupe de fromage râpé
- Sel et poivre



AFELIA ME POURGOURI

Porc cuit au vin rouge, avec des graines de coriandre et du blé concassé.

Préparation de la viande

- Faire mariner la viande dans le vin rouge avec les graines de coriandre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, ou mieux, toute la nuit.
- Retirer la viande de la marinade et l'essuyer avec du papier absorbant. Réserver la marinade.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole et dorer la viande.
- Ajouter de l'eau et couvrir. Remuer jusqu'à mi-cuisson.
- Retirer le trop plein d'eau et ajouter la marinade, assaisonner et réduire jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

Ingrédients pour le plat de viande

- 1 kilo de viande de porc désossée et coupée en morceaux
- 1 verre de vin rouge sec
- 2-3 cuillères à soupe de graines de coriandre
- 7 cuillères à soupe d'huile de maïs ou de tournesol
- 1 verre d'eau
- Sel et poivre

Préparer le pourgouri (blé concassé)

- Faire revenir à l'huile dans une casserole les oignons et le vermicelle, puis ajouter les tomates en remuant.
- Ajouter le pourgouri (blé concassé), l'eau chaude et saler.
- Retirer du feu et couvrir jusqu'à absorption de l'eau.

Ingrédients pour le pilaf de pourgouri (blé concassé) obtenu à partir de graines à moitié cuites, puis séchées et moulues.

- 3 cuillères à soupe d'huile (olive, arachide ou tournesol)
- 3 cuillères à soupe de vermicelle
- Un oignon moyen finement haché
- 3-4 tomates grossièrement hachées
- 2 verres de pourgouri (blé concassé)
- 4 verres d'eau chaude
- Sel





COURGETTES OU AUTRES LEGUMES AUX ŒUFS

Les Chypriotes aiment particulièrement manger sous la forme d'une sorte d'omelette, différents légumes, tels que: épinards, asperges sauvages, tomates, oignons, pommes de terre, artichauts, courgettes, etc.

- Laver et couper les courgettes en petits morceaux.
- Les faire frire à l'huile.
- Retirer l'huile et ajouter les œufs battus, saler, poivrer, et faire cuire.

Conseils:

- Selon le type de légumes utilisés, on peut ajouter de l'oignon au plat, par exemple, avec des épinards.
- Les asperges doivent être blanchies quelques minutes avant d'être frites.

Ingrédients

- 500 grammes de courgettes
- 3 œufs légèrement battus
- Huile d'olive, de maïs ou de tournesol pour la cuisson
- Sel et poivre

POULET CUIT AU VIN DE COMMANDARIA

La Commandaria, le plus vieux vin du monde, donne un goût bien particulier aux plats de viande.

- Faire mariner entre 30 mn et une heure à température ambiante la viande dans du vin de Commandaria avec de la cannelle.
- Retirer la viande et l'essuyer ; réserver la marinade.
- Faire dorer la viande à l'huile dans une casserole.
- Ajouter la marinade sans la cannelle et faire réduire jusqu'à obtenir une sauce épaisse.



Ingrédients

- 500 grammes de blanc de poulet émincé, désossé et sans peau
- 125 ml de Commandaria
- 2-3 bâtons de cannelle
- Huile de maïs ou tournesol pour la cuisson
- Sel et poivre



OKTAPODI KRASATO (POULPE AU VIN ROUGE)

Un plat délicieux, qu'il est conseillé d'accompagner de riz.

- Laver le poulpe à l'eau, puis au jus de citron.
- Couper le poulpe en petits morceaux (2-3 cm chacun) .
- Faire revenir à l'huile dans une casserole les morceaux de poulpe avec du vin, des tomates, du laurier; saler, poivrer et couvrir.
- Faire cuire à feu doux en rajoutant de l'eau si nécessaire

Ingrédients

- 1 kilo de poulpe
- Le jus d'un citron
- Un verre d'huile (de préférence d'olive)
- ½ verre de vin rouge sec
- ½ verre d'eau
- 2-3 tomates coupées en morceau
- Feuilles de laurier
- Sel

HALLOUMI GRILLE ET PAIN PITTA

Le fromage halloumi, qui peut être dégusté frais, grillé ou frit, est un composant essentiel de la gastronomie chypriote.

- Couper le halloumi en cubes de 2 à 5 cm. ainsi que les poivrons et les tomates en cubes de 2 cm.
- Enfiler sur des brochettes les morceaux de halloumi, de poivron et de tomate et saupoudrez de menthe ou d'origan.
- Cuire les brochettes au grill en les tournant régulièrement jusqu'à ce que le halloumi soit doré.
- Servir avec du pain pitta et de la salade grecque.

Ingrédients

- 1 paquet de fromage halloumi
- 1 gros poivron épluché, sans les graines
- 1 grosse tomate
- Menthe sèche ou origan



PUDDING AU RIZ

Faire cuire du riz en remuant jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

- Délayer de la farine de blé dans un bol de lait.
- Verser le reste du lait dans le riz et porter à ébullition. Ajouter le sucre et la farine mélangée au lait.
- Faire bouillir.
- Retirer du feu et remuer en versant l'eau de rose.
- Verser le pudding dans de petits bols individuels.
- Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.
- Saupoudrer de cannelle avant de servir.

Ingrédients

- 1 verre de riz
- 6 verres d'eau
- ½ litre de lait
- 4 cuillères à soupe de farine de blé
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 2-3 cuillères à soupe d'eau de rose
- Cannelle en poudre

MILOPITTA (CHAUSSONS AUX POMMES)

Peler et couper les pommes en petits cubes. Mélanger les avec les noix, le sucre et la cannelle dans un plat.

- Passer au tamis la farine et la cannelle.
- Mélanger le beurre, le sucre et la farine à la cannelle tamisée.
- E taler la pâte. Faire des chaussons et les garnir du mélange précédemment préparé puis fermer.
- Cuire four moyen pendant 1-1h30.

Ingrédients pour la pâte

- 1 verre de farine
- ¾ de verre de sucre roux
- ½ verre de beurre non salé
- Cannelle en poudre

Ingrédients pour la garniture

- 6-8 grosses pommes
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 1 verre d'amandes ou de noix pilées
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre





MACHALLEPI

C'est un dessert rafraîchissant très apprécié en été.

- Dissoudre de la farine de maïs dans deux verres d'eau.
- Faire chauffer le reste de l'eau et ajouter le mélange en remuant.
- Porter à ébullition.
- Verser le machallepi dans des bols individuels en y ajoutant de l'eau de rose.
- Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.
- Sucrer et servir froid avec un peu d'eau froide dessus.

Ingrédients

- 10 cuillères à soupe de
- farine de maïs
- 12 verres d'eau
- Sucre
- Eau de rose



GLOSSAIRE

Afelia: porc cuit au vin rouge avec des graines de coriandre

Arni: agneau

Avgolemono: soupe à l'œuf et au citron

Baklava: pâtisserie à base de noix et de sirop

Bourekia: Salés : petits feuilletés à la viande fourrés au fromage ou à la crème de fromage.

Sucrés: beignets au fromage anari parfumé à la cannelle

Daktyla: pâtisserie aux amandes aussi appelée doigt de dame

Eliopitta: pain aux olives

Feta: fromage blanc salé que l'on émiette dans les salades

Flaounes: gâteau de Pâques chypriote au fromage et aux épices

Glyka: fruits au sirop

Halloumi: fromage ferme de chèvre ou de brebis, souvent servi grillé

Hirino: porc

Hiromeri: jambon mariné pressé et fumé

Horiatiki salata: salade villageoise

Keftedes: boulettes de viande

Kleftiko ofto: agneau ou chèvre cuit au four

Kotopoulo: poulet

Koupepia ou dolmades: feuilles de vigne farcies

Koupes: beignets au blé concassé fourrés à la viande

Loukoumades: beignets au sirop


ΦΡΕΣΚΟΙ ΧΥΜΟΙ
ΡΟΔΙ
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

Loukanika: saucisses chypriotes

Lountza: filet de porc fumé et mariné

Moussaka: sorte de gratin fait de viande de bœuf émincée et relevée, recouverte de légumes, de sauce béchamel et de fromage fondu

Oktapodi krasato: poulpe au vin rouge

Pitta: pain sans levain

Psari: poisson

Sheftalia: crépinettes de porc

Souvla: morceaux d'agneau à la broche

Souvlakia: brochettes

Stifado: ragoût de bœuf et d'oignons

Tahini: pâte de sésame dans laquelle on trempe les légumes coupés (hors d'œuvre)

Taramosalata: tarama d'œufs de cabillaud fumés

Trahanas: soupe au lait caillé et blé concassé

Tavas: agneau ou bœuf cuit à l'étouffée dans un plat en terre

Vodino: bœuf

Yemista: légumes fourrés de riz et de viande hachée, cuits au four

REPUBLIC OF CYPRUS
DEPUTY MINISTRY OF TOURISM

#visitcyprus

www.visitcyprus.com

2000426