



Plats traditionnels de Chypre

Recettes de famille transmises de génération en génération

Plats traditionnels de Chypre

Recettes de famille transmises de génération en génération



TABLEAUX DE CONVERSION et ABRÉVIATIONS

Poids :

1 g (gramme) = 0,035 oz

1 kg (kilogramme) = 2,2 lb

1 oz (once) = 28,3 g

1 lb (livre) = 454 g ou 0,454 kg

Capacité :

1 L (litre) = 1,76 pt

1 pt (pinte) = 0,47 L

Volume :

1 c. à café (cuillère à café) = 5 mL

1 c. à soupe (cuillère à soupe) = 15 mL

1 tasse = 0,24 L

100 mL (millilitres) = 0,4 tasse

Longueur :

1 cm (centimètre) = 0,39 in (pouce)

1 in (pouce) = 2,54 cm

Note diététique

Les personnes présentant des besoins alimentaires spécifiques, des restrictions, des allergies ou des pathologies particulières sont invitées à vérifier attentivement la liste des ingrédients et à vérifier qu'ils leur conviennent avant de préparer toute recette proposée dans cet ouvrage.

Plats principaux — pour 4 personnes.

SOMMAIRE

ENTRÉES

Tahíni	8
Pantzarosaláta	9
Kipriakí saláta	10
Manitária Krasáta	11
Kolokóúthkia me t' afká	12
Psari savóro	13
Soupe Avgolémoni	14

ACCOMPAGNEMENTS

Pourkoúri	16
Patátes antinachtés	17

PÂTES

Kaloirká	20
Ravióles	21

LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

Fasoláki yiahní	24
Moudjéndra	25

PLATS À BASE DE VIANDE

Koupépia	28
Keftédes	29
Makarónia tou fóurnou	30
Kappamás	31
Ttavás	32
Afélia	33
Stifádo	34
Souvlákia	35
Sheftaliés	36

SPÉCIALITÉS SALÉES ET DESSERTS

Eliópittes	38
Kolokotés	39
Pourékkia au Halloumi	40
Pourékkia sucrés à l'Anarí	41
Loukoumádes	42
Dáktyla	43
Halvás	44
Mahalepí	45
Palouzés	46



Avant-propos

Ce recueil de recettes traditionnelles constitue un hommage au patrimoine culinaire de Chypre, soigneusement préservé et transmis de génération en génération.

Les bases de cet ouvrage ont été posées il y a plusieurs années par le Département de l'Agriculture dans une première édition en grec, afin de consigner et de mettre à l'honneur des méthodes et des saveurs ancestrales. Conscient de la valeur culturelle et historique de ce travail, le Bureau de presse et d'information en a assuré la traduction et a publié la première édition en anglais en 2012, afin de permettre à cet héritage précieux d'atteindre un public plus large.

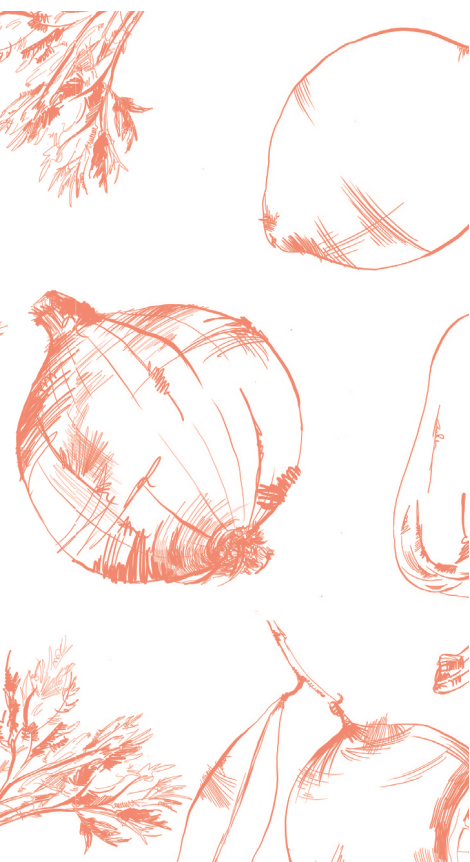
Pour la présente édition, notre objectif a été de veiller à ce que les recettes demeurent à la fois authentiques et accessibles. Le Bureau de presse et d'information a procédé à une révision attentive : certaines recettes ont été ajoutées, d'autres retirées, tandis que plusieurs ont été affinées, afin de mieux refléter la diversité de la tradition culinaire chypriote.

Chaque recette a été soigneusement testée par l'Académie de l'Hôtellerie et du Tourisme, au sein de l'École de gestion du tourisme, de l'hôtellerie et de l'entrepreneuriat de l'Université de Technologie de Chypre, afin de garantir son authenticité et son adaptation à la cuisine contemporaine. Lorsque cela s'est avéré nécessaire, les quantités ont été précisées, les étapes de préparation simplifiées et les textures équilibrées, tout en respectant l'intégrité des plats d'origine.

Les photographies qui illustrent cet ouvrage, réalisées par le Bureau de presse et d'information, saisissent avec soin l'esprit et la présentation de ces plats traditionnels.

Afin d'honorer l'origine de cette cuisine, les recettes conservent leurs noms d'origine, retranscrits en caractères latins, tandis que les accents — comme dans « Kolokotés » — indiquent la syllabe accentuée, guidant ainsi le lecteur vers une prononciation plus naturelle.

Nous vous invitons à considérer ce livre non seulement comme un recueil de recettes, mais aussi comme une porte d'entrée vers les saveurs et les traditions de Chypre, dans l'espoir que la préparation de ces plats intemporels permettra d'en perpétuer l'héritage pour les générations à venir.





Entrées





Tahíni

(Crème de sésame)

INGRÉDIENTS

- 250 g de tahíni
- 3 à 4 gousses d'ail, écrasées
- **Le jus de 2 à 3** citrons
- 60 ml d'huile d'olive
- 180 ml d'eau tiède
- Sel de mer, à volonté
- Persil finement haché, pour la garniture

PRÉPARATION

1. Dans un bol, assouplissez le tahíni à l'aide d'une fourchette. Incorporez progressivement l'eau et le jus de citron en fouettant, jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoutez l'ail écrasé et continuez à fouetter jusqu'à ce que le tahíni devienne pâle et crémeux.
3. Incorporez l'huile d'olive, le sel et, si nécessaire, un peu plus de jus de citron, selon votre goût.
4. Parsemez de persil haché et servez.

Conseils

- La crème de tahíni doit être épaisse et onctueuse.
- Elle est souvent utilisée comme sauce pour accompagner les souvláki ou pour napper l'intérieur d'une píta, mais elle est également délicieuse comme trempette accompagnée de pain fraîchement cuit.

Pantzarosaláta

(Salade de betteraves)

INGRÉDIENTS

- 1 kg de betteraves
- 5 à 6 gousses d'ail, finement hachées
- Sel de mer, à volonté
- Huile d'olive extra vierge, à volonté
- 20 ml de vinaigre de vin, à volonté
- Persil frais, finement haché, pour la garniture

PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement les betteraves et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 45 à 60 minutes, selon leur taille).
2. Égouttez-les, pelez-les et coupez-les en tranches ou en cubes.
3. Dans un saladier, mélangez les betteraves avec l'ail, le sel, l'huile d'olive et le vinaigre de vin, selon votre goût.
4. Garnissez de persil finement haché et servez.

Conseils

- Pour plus de saveur, vous pouvez rôtir les betteraves au lieu de les faire bouillir (environ 40 à 50 minutes à 200 °C) afin d'en accentuer la douceur naturelle.
- Cette salade accompagne parfaitement les plats grillés, les légumineuses ou s'intègre idéalement dans un assortiment de mezzé.



Végan



Kipriakí saláta

(Salade chypriote)

INGRÉDIENTS

- Un mélange de légumes-feuilles (laitue, coriandre fraîche, persil, roquette ou chou)
- 3 à 4 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- Une poignée d'olives noires
- Huile d'olive extra vierge, à volonté
- Vinaigre de vin ou **jus de citron**, à volonté
- Sel de mer, à volonté

PRÉPARATION

1. *Hachez les légumes-feuilles en morceaux.*
2. *Coupez les tomates en morceaux ou en quartiers, ainsi que le concombre et l'oignon en fines rondelles.*
3. *Réservez quelques morceaux de légumes pour la garniture et placez le reste dans un saladier.*
4. *Ajoutez le sel, l'huile d'olive et le vinaigre ou le jus de citron selon votre goût, puis mélangez bien.*
5. *Garnissez avec les légumes réservés.*

Conseils

- Pour plus de fraîcheur, utilisez des légumes verts locaux et de saison.
- Se déguste en accompagnement de grillades ou de légumineuses, ou simplement avec du pain pita chaud.

Manitária Krasáta

(Champignons au vin)

INGRÉDIENTS

- 1 kg de champignons, lavés et coupés en morceaux
- 120 ml d'huile d'olive
- 120 ml de vin rouge sec
- 1 c. à café de graines de coriandre, légèrement écrasées
- Sel de mer, à volonté
- Poivre noir fraîchement moulu, à volonté

PRÉPARATION

1. Lavez, égouttez et coupez les champignons en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (8 à 10 minutes).
3. Ajoutez le vin et les graines de coriandre écrasées. Couvrez et laissez cuire jusqu'à absorption du liquide (environ 10 minutes).
4. Assaisonnez avec le sel et le poivre, mélangez bien et servez chaud.

Conseils

- Utilisez de petits champignons de Paris pour un résultat plus délicat, ou des champignons plus grands et plats pour une saveur plus prononcée.
- Pour un goût plus intense, vous pouvez laisser réduire légèrement le vin **avant d'ajouter les champignons**.
- Délicieux servi avec du pain frais, du boulgour ou dans le cadre d'un assortiment de mezzé.



Végan



Kolokoúthkia me t'afká

(Courgettes aux œufs)

INGRÉDIENTS

- 5 à 6 courgettes (environ 800 g)
- **Le jus de ½ citron**
- 4 œufs
- 8 c. à soupe d'huile d'olive (environ 120 ml)
- 100 g de halloumi, coupé en cubes, en tranches ou râpé (facultatif)
- Sel de mer, à volonté

Conseils

- Le halloumi râpé fond légèrement dans les œufs et donne une texture plus crémeuse, tandis que les cubes ou les tranches offrent une consistance plus ferme.
- Délicieux accompagné de talatoúri (tzatzíki), de yaourt nature ou d'une salade fraîche.

PRÉPARATION

1. *Coupez les courgettes en rondelles et faites-les frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (10 à 12 minutes).*
2. *Si vous utilisez du halloumi en cubes ou en tranches, ajoutez-le dans la poêle et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (2 à 3 minutes).*
3. *Battez légèrement les œufs, juste assez pour mélanger les jaunes et les blancs, puis salez. Si vous utilisez du halloumi râpé, ajoutez-le maintenant aux œufs.*
4. *Transférez les courgettes (et le halloumi, le cas échéant) dans une autre poêle afin d'éliminer l'excédent d'huile.*
5. *Versez les œufs et remuez délicatement (2 à 3 minutes) — veillez à ne pas trop cuire : les œufs doivent rester moelleux.*
6. *Versez la préparation dans un plat et servez immédiatement.*

Variante : avec des artichauts (Angináres)

- Épluchez 7 à 8 artichauts moyens et placez-les **dans un bol d'eau froide avec du sel et du jus de citron** pendant 15–20 minutes afin d'éviter qu'ils ne noircissent.
- Égouttez-les, coupez-les en fines tranches et **faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés** (8 à 10 minutes).
- Poursuivez ensuite la recette à partir de l'étape 2.

Psari Savóro

(Poisson au savóro)

INGRÉDIENTS

- 1 kg de poisson (petits ou moyens, par exemple des rougets)
- 5 c. à soupe d'huile d'olive (environ 75 ml)
- 3 à 4 gousses d'ail hachées grossièrement
- 2 à 3 brins de romarin frais
- 480 ml de vinaigre de vin
- 120 ml d'eau (facultatif, pour diluer le vinaigre)
- 15 g de farine

PRÉPARATION

1. *Faites frire le poisson dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien doré (8 à 10 minutes, selon la taille). Égouttez sur du papier absorbant et disposez dans un plat.*
2. *Dans la même poêle, faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il dégage son parfum (1 à 2 minutes).*
3. *Délayez la farine dans un peu de vinaigre, puis ajoutez le reste du vinaigre et l'eau (si utilisée).*
4. *Ajoutez l'ail et le romarin dans la poêle avec le mélange de vinaigre et remuez jusqu'à ce que la sauce arrive à ébullition et épaississe légèrement (3 à 5 minutes).*
5. *Versez la sauce chaude sur le poisson. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur.*
6. *Servez froid, en mezzé ou en entrée.*

Conseils

- À l'origine, ce plat servait à conserver le poisson plus longtemps, grâce aux propriétés du vinaigre.
- À savourer de préférence après quelques heures au réfrigérateur, lorsque les saveurs se sont intensifiées.





Soupe Avgolémoni

(Soupe aux œufs et au citron)

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz à grain moyen (glacé)
- 1,2 L de bouillon de poulet
- 5 œufs
- 150 ml de jus de citron frais
- Sel de mer, à volonté
- Poivre noir fraîchement moulu, à volonté

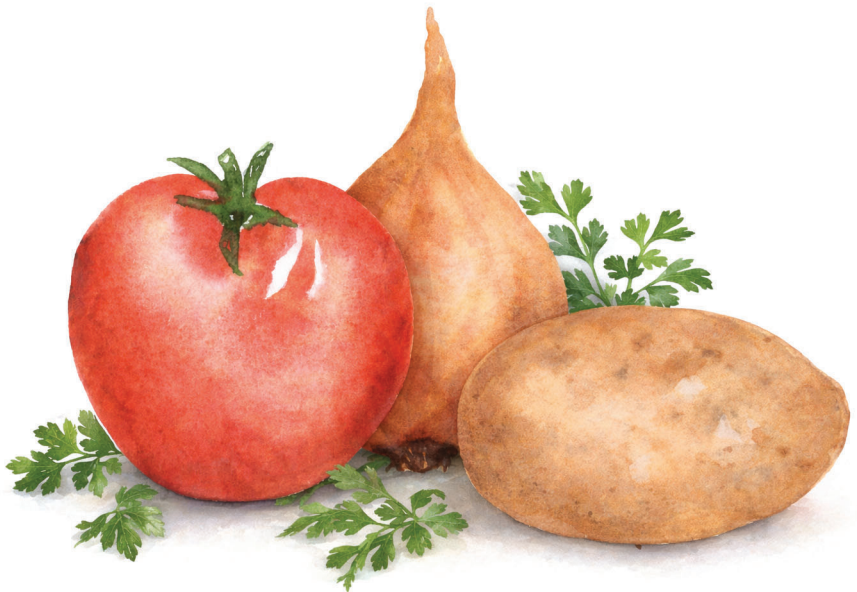
Conseils

- L'avgolémoni se déguste de préférence immédiatement, lorsqu'elle est encore crémeuse et onctueuse.
- Dans certaines régions, on la sert avec une pincée de cannelle moulue, du poulet ou de l'agneau fraîchement bouilli, ainsi qu'avec un petit verre de cognac.

PRÉPARATION

1. Portez le bouillon de poulet à ébullition dans une casserole et ajoutez le riz.
2. Remuez de temps en temps et laissez cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre (10 à 12 minutes).
3. Retirez la casserole du feu.
4. Dans un bol, battez les œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre.
5. Versez progressivement le bouillon chaud, une louche à la fois, dans le mélange d'œufs en fouettant constamment afin de tempérer la préparation et d'éviter que les œufs ne coagulent.
6. Continuez à incorporer peu à peu du bouillon chaud jusqu'à ce que le mélange aux œufs soit tiède.
7. Reversez lentement le mélange œufs-citron dans la casserole en fouettant vigoureusement.
8. Si nécessaire, réchauffez la soupe à feu très doux en remuant constamment, sans la laisser bouillir.
9. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez chaud.

Accompagnements





Végan

Pourkoúri

(Pilaf de boulgour)

INGRÉDIENTS

- 80 ml d'huile d'olive
- 1 petit oignon, finement haché (environ 80 g)
- 50 g de vermicelles, cassés en petits morceaux
- 2 à 3 tomates mûres, finement hachées (environ 500 g)
- 50 g de concentré de tomate
- 600 ml de bouillon de légumes (2½ tasses)
- 360 g de pourkoúri (boulgour ou blé concassé) (2 tasses)
- Sel de mer, à volonté

PRÉPARATION

1. *Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à dorer (5 à 6 minutes).*
2. *Ajoutez les vermicelles et remuez pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'oignon et les pâtes prennent une belle couleur dorée.*
3. *Incorporez les tomates et le concentré de tomate, puis laissez cuire jusqu'à ce qu'une partie du jus se soit évaporée (environ 5 minutes).*
4. *Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition, puis incorporez le boulgour et le sel.*
5. *Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide (environ 10 minutes).*
6. *Retirez du feu et laissez reposer à couvert pendant 5 minutes pour que la préparation gonfle, puis aérez à l'aide d'une fourchette avant de servir.*

Conseils

- Servez avec du halloumi grillé, du yaourt ou des salades de saison pour un repas complet.
- **Un filet de jus de citron ajouté à la fin apportera une touche de fraîcheur supplémentaire.**

Patâtes Antinachtés

(Pommes de terre écrasées et sautées)

INGRÉDIENTS

- 1 kg de petites pommes de terre, non épluchées
- Huile de tournesol ou d'olive — suffisamment pour couvrir les pommes de terre lors de la friture (environ 500–700 ml, selon la taille de la casserole)
- 2 c. à soupe de graines de coriandre, légèrement écrasées
- 200 ml de vin rouge sec
- Sel de mer, à volonté
- Poivre noir fraîchement moulu, à volonté

PRÉPARATION

1. Lavez les pommes de terre, égouttez-les, puis écrasez-les délicatement en exerçant une pression avec un objet lourd (par exemple le fond d'un verre ou un pilon).
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole profonde et ajoutez les pommes de terre.
3. Laissez cuire lentement à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur (20 à 25 minutes).
4. Transférez les pommes de terre dans une autre poêle afin d'éliminer la majeure partie de l'huile, puis ajoutez les graines de coriandre écrasées et le vin rouge.
5. Laissez cuire jusqu'à ce que le vin réduise et forme une légère sauce (5–7 minutes).
6. Poursuivez la cuisson pendant 2 à 3 minutes supplémentaires en secouant la poêle de temps en temps pour bien enrober les pommes de terre.
7. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Servez chaud.

Conseils

- Il s'agit d'un mezzé classique à Chypre, souvent servi avec des olives, des pickles et du pain de campagne.
- Pour une saveur encore plus rustique, utilisez un vin rouge sec chypriote.
- Se marie parfaitement avec du poisson grillé, du halloumi ou des souvláki.



Végan



Pâtes



INGRÉDIENTS

POUR LA FARCE

- 40 ml d'huile de maïs
- ½ kg **de porc haché**
- 1 oignon finement haché
- Sel et poivre, à volonté
- 4 à 5 c. à soupe d'eau
- 3 à 4 c. à soupe de persil finement haché



Kaloirká (Raviolis)

POUR LA PÂTE

- 1 kg de farine
- Une pincée de sel
- Environ 500 ml d'eau
- Bouillon de poulet, en quantité suffisante pour cuire les raviolis (environ 1,5 à 2 L)
- Halloumi râpé

Conseils

- Pour une version plus légère, vous pouvez cuire les kaloirká dans de l'eau salée au lieu du bouillon de poulet.
- Ils peuvent être préparés à l'avance et congelés, puis cuits directement sans décongélation (augmentez légèrement le temps de cuisson).
- À servir bien chaud, avec un peu de halloumi râpé supplémentaire à part.

PRÉPARATION

1. *Faites chauffer l'huile de maïs dans une poêle et faites revenir le porc haché avec l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (5 à 6 minutes).*
2. *Ajoutez le sel, le poivre et l'eau. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la préparation soit presque cuite (5 minutes).*
3. *Incorporez le persil, poursuivez la cuisson pendant 1 minute, puis retirez du feu. Placez la préparation dans une passoire pour la laisser refroidir.*
4. *Placez la farine dans un grand bol avec une pincée de sel.*
5. *Ajoutez progressivement l'eau, selon les besoins, et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte ferme et élastique (10 minutes).*
6. *Couvrez d'un torchon et laissez reposer pendant 1 heure.*
7. *Étalez la pâte en une couche fine (environ 2 mm d'épaisseur).*
8. *Découpez-la en petits carrés (5 × 5 cm).*
9. *Déposez une cuillère à café de farce dans un coin de chaque carré, repliez la pâte en triangle, puis pincez les pointes au-dessus du centre en pressant bien pour souder les bords.*
10. *Portez le bouillon de poulet à ébullition dans une grande casserole.*
11. *Ajoutez les raviolis par portions et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface et soient tendres (8 à 10 minutes).*
12. *Égouttez bien.*
13. *Disposez les raviolis sur un plat de service et parsemez généreusement de halloumi râpé.*

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 750 g de farine (375 g de farine complète + 375 g de farine blanche)
- Une pincée de sel
- Environ 350 à 400 ml d'eau tiède (suffisamment pour obtenir une pâte ferme)



Ravióles

(Ravioles au halloumi)

POUR LA FARCE

- 2 halloumis affinés, râpés (environ 400 g)
- 1 halloumi frais, râpé (environ 200 g)
- 2 à 4 œufs (selon leur taille et la consistance souhaitée)
- 1 c. à soupe de menthe séchée
- Une pincée de cannelle (facultatif)
- Bouillon de poulet, en quantité suffisante pour la cuisson (environ 1,5 à 2 L)
- Un peu de halloumi râpé supplémentaire mélangé à de la menthe séchée

PRÉPARATION

- *Préparez la pâte : dans un bol, mélangez la farine et le sel. Ajoutez progressivement l'eau tiède et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte ferme et élastique (10 minutes). Couvrez d'un torchon et laissez reposer pendant 1 heure.*
- *Préparez la farce : dans un bol, mélangez le halloumi râpé, les œufs, la menthe séchée et la cannelle (si utilisée). Mélangez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.*
- *Façonnez les ravióles : Divisez la pâte en deux. Étalez chaque moitié en une fine feuille (environ 2 mm d'épaisseur) sur un plan de travail légèrement fariné. Déposez 1 cuillère à café de farce à intervalles d'environ 5 cm sur la première feuille. Couvrez avec la seconde feuille de pâte. Appuyez fermement entre les petits tas de farce pour bien souder les bords, puis découpez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'une roulette.*
- *Portez le bouillon de poulet à ébullition. Ajoutez les ravióles par portions et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface et soient tendres (8 à 10 minutes).*
- *Égouttez et servez immédiatement, parsemé de halloumi râpé mélangé à de la menthe séchée.*

Conseils

- Les ravióles peuvent être préparées à l'avance et congelées ; faites-les cuire **directement sans décongélation en ajoutant 2 à 3 minutes au temps de cuisson.**
- Pour une version végétarienne, utilisez du bouillon de légumes à la place du bouillon de poulet.
- Traditionnellement, elles sont servies avec du halloumi râpé supplémentaire par-dessus, mais elles se marient aussi très bien avec du yaourt.



Légumes et légumineuses





Fasoláki Yiahní

(Haricots verts à la sauce tomate)

INGRÉDIENTS

- 200 g de carottes, coupées en rondelles
- 200 g de pommes de terre, coupées en cubes
- 1 kg de haricots verts (équeutés)
- 80 ml d'huile d'olive (⅓ tasse)
- 2 oignons, finement hachés (environ 200 g)
- 4 tomates mûres, finement hachées (environ 400 g)
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- Eau, en fonction des besoins
- Persil frais, finement haché (environ 2 c. à soupe)
- Sel de mer, à volonté

PRÉPARATION

1. *Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres (5 minutes).*
2. *Ajoutez les pommes de terre et les carottes et remuez pendant 3 à 4 minutes.*
3. *Ajoutez les haricots et mélangez pendant 2 à 3 minutes pour bien les enrober d'huile.*
4. *Ajoutez les tomates, le persil, le concentré de tomate, le sel et suffisamment d'eau pour couvrir les haricots.*
5. *Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les haricots soient tendres et que la sauce ait légèrement réduit (35 à 45 minutes), en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.*
6. *Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.*

Conseils

- **Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter des** cuisses de poulet légèrement dorées à l'étape 3 et les laisser cuire avec les haricots.
- Servez avec du pain frais, de la féta ou des olives pour un repas complet.
- Ce plat convient parfaitement comme plat **principal pendant les périodes de jeûne ou en** accompagnement de viandes grillées.

Moudjéndra

(Lentilles au riz et aux oignons frits)

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles (1 tasse)
- 1 L d'eau (4 tasses)
- 50 g de riz (¼ tasse — à grain long ou à grain moyen, voir conseil)
- 1 oignon, coupé dans la longueur en fines lamelles (environ 120 g)
- 60 ml d'huile d'olive (¼ tasse)
- 30 ml de vinaigre de vin rouge (facultatif)
- Sel de mer, à volonté

PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement les lentilles dans une passoire en retirant les éventuelles impuretés.
2. Placez-les dans une casserole avec l'eau et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres (20 à 25 minutes).
3. Ajoutez le riz et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que le riz soit cuit et que toute l'eau ait été absorbée (environ 10 minutes).
Si l'eau est absorbée avant que le riz ne soit cuit, ajoutez un peu d'eau chaude.
4. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une autre poêle et faites frire les lamelles d'oignon jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et caramélisées (8 à 10 minutes).
5. Incorporez les oignons frits aux lentilles et au riz.
6. Ajoutez le sel et le vinaigre à volonté, puis servez chaud.

Conseils

- Utilisez du riz à grain long pour obtenir une moudjéndra plus ferme, de type pilaf.
- Utilisez du riz à grain moyen pour une texture plus crémeuse, proche du risotto.
- Se sert traditionnellement avec du yaourt, des légumes marinés ou une salade simple.



Végan



Plats à base de viande



INGRÉDIENTS

- Feuilles de vigne fraîches, ou 1 paquet de feuilles congelées, ou 1 bocal de feuilles en saumure (environ 60 à 70 feuilles)
- 1 oignon, finement haché (environ 100 g)
- 500 g de porc haché
- 80 ml d'huile d'olive (½ tasse)
- 250 g de tomates mûres, mixées (1 tasse)
- 100 g de riz (½ tasse)
- 2 c. à soupe de persil, finement haché
- 2 c. à soupe de menthe fraîche, finement hachée
- **Le jus de 3 à 4 citrons**
- Une pincée de cannelle moulue
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté
- 1 à 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 250 à 500 ml d'eau (1 à 2 tasses, selon la taille de la casserole et la quantité de feuilles)

Conseils

- Pour une saveur plus intense, utilisez un mélange de porc et de bœuf hachés.
- Les koupépia peuvent être préparés à l'avance ; ils sont encore meilleurs le lendemain, lorsque les saveurs se sont bien développées.
- Servez avec du yaourt épais ou du tzatziki, accompagné de pain frais.



Koupépia

(Feuilles de vigne farcies)

PRÉPARATION

1. Lavez les feuilles de vigne et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes. Retirez-les et égouttez-les.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle, faites revenir l'oignon, puis ajoutez la viande hachée. Faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée (5 à 6 minutes).
3. Ajoutez les tomates mixées et laissez mijoter en remuant de temps en temps pendant 5 minutes.
4. Retirez du feu. Incorporez le riz, le persil, la menthe, la moitié du jus de citron, la cannelle, le sel et le poivre. Mélangez bien.
5. Étalez chaque feuille à plat, côté nervuré vers le haut. Placez 1 c. à café de farce au centre de la feuille, repliez les côtés gauche et droit vers l'intérieur puis roulez fermement vers le haut pour former de petits rouleaux.
6. Tapissez le fond de la casserole de feuilles de vigne pour éviter que les rouleaux n'attachent au fond. Disposez les koupépia bien serrés en couches.
7. Dans un bol, mélangez le concentré de tomate, le reste de l'huile d'olive, le reste du jus de citron et l'eau. Versez ce mélange sur les feuilles farcies.
8. Placez une assiette de la taille de la casserole sur les koupépia pour les maintenir bien en place. Vous pouvez poser une tasse remplie d'eau dessus pour ajouter du poids. Couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz soit cuit et que le liquide soit absorbé (30 à 40 minutes).
9. Servez tiède ou à température ambiante, arrosée à volonté d'un peu de jus de citron supplémentaire.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de viande hachée (traditionnellement un mélange de porc, d'agneau et de bœuf)
- 3 à 4 pommes de terre, râpées et bien égouttées (environ 500 g)
- $\frac{3}{4}$ de botte de persil, finement haché (environ 40 g)
- 2 oignons, finement hachés (environ 200 g)
- 3 œufs
- 3 c. à soupe de menthe séchée
- 2 tranches de pain blanc, trempées dans l'eau puis bien essorées (environ 60 g)
- **$\frac{1}{2}$ c. à café de cannelle moulue**
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté
- Huile, pour la friture



Keftédes

(Boulettes de viande)

PRÉPARATION

1. *Placez la viande hachée et les pommes de terre râpées bien égouttées dans un grand bol.*
2. *Ajoutez le persil, les oignons, les œufs, la menthe séchée, le pain, la cannelle, le sel et le poivre.*
3. *Mélangez soigneusement à la main jusqu'à obtenir une préparation homogène.*
4. *Formez des boulettes de taille égale, rondes ou ovales.*
5. *Faites chauffer l'huile dans une poêle profonde. Faites frire les keftédes par portions jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à l'intérieur (6 à 8 minutes). Égouttez sur du papier absorbant.*

Conseils

- Pressez bien les pommes de terre râpées et le pain pour en retirer l'excédent de liquide, sinon la préparation risque d'être trop molle.
- Les keftédes se dégustent de préférence bien chaudes, accompagnées de frites, de salade ou de pain pita.
- Pour une version plus légère, les keftédes peuvent aussi être cuites au four à 200 °C pendant 20 à 25 minutes, légèrement badigeonnées d'huile.

INGRÉDIENTS

POUR LES PÂTES ET LA FARCE

- 500 g de pâtes longues et creuses (mezzani ou bucatini)
- 1 oignon, finement haché (environ 100 g)
- 80 ml d'huile d'olive (⅓ tasse)
- 650 g de porc haché
- ½ **botte de persil**, finement haché (environ 25 g)
- 3 à 4 c. à soupe de menthe séchée
- Sel de mer
- Poivre noir fraîchement moulu, à volonté
- Cannelle, à volonté
- 120 g de halloumi râpé (1 tasse)

POUR LA SAUCE BÉCHAMEL

- 120 g de beurre
- 120 g de farine
- 1 L de lait tiède
- 2 œufs, battus
- 60 g de halloumi râpé (½ tasse)
- Sel de mer, à volonté

Conseils

- Idéal accompagné d'une salade fraîche ou de yaourt.
- Pour une saveur plus intense, utilisez un mélange de porc et de bœuf hachés.



Makarónia touí Fournou

(Pastítsio)

PRÉPARATION

1. *Faites cuire les pâtes : faites-les cuire dans de l'eau salée avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient al dente (8 à 10 minutes). Égouttez et laissez refroidir.*
2. *Préparez la farce : faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre (3 minutes). Ajoutez le porc haché, assaisonnez avec le sel, la cannelle et le poivre, puis faites cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (8 à 10 minutes). Incorporez le persil en fin de cuisson.*
3. *Préparez la sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et laissez cuire 1 minute en remuant constamment. Incorporez progressivement le lait tiède en fouettant pour éviter les grumeaux. Laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe (5 à 6 minutes). Retirez du feu, laissez reposer 2 minutes, puis incorporez les œufs, le sel et ½ tasse de halloumi râpé en fouettant.*
4. *Assemblez le pastítsio :*
 - *Beurrez un plat allant au four. Parsemez du tiers de tasse restant de halloumi râpé et ajoutez 3 à 4 c. à soupe de béchamel.*
 - *Répartissez la moitié des pâtes dans le plat.*
 - *Ajoutez la farce par-dessus.*
 - *Recouvrez avec le reste des pâtes.*
 - *Parsemez d'une autre ⅓ tasse de halloumi râpé.*
 - *Versez la sauce béchamel uniformément sur le dessus.*
 - *Terminez avec le reste du halloumi et une légère pincée de menthe séchée.*
5. *Cuisson : Enfournez à 180 °C pendant 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.*
6. *Laissez reposer 10 minutes avant de découper et de servir.*

Kappamás

(Agneau au chou-fleur)

INGRÉDIENTS

- 240 ml d'huile d'olive (1 tasse)
- 2 kg de chou-fleur, coupé en fleurettes de taille moyenne
- 1 kg d'agneau (ou de poulet), coupé en morceaux
- 240 ml de vin blanc sec (1 tasse)
- 240 **ml de jus de** tomate (1 tasse)
- 250 ml d'eau chaude (1 tasse)
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté

PRÉPARATION

1. *Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir le chou-fleur pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirez-le et égouttez-le sur du papier absorbant.*
2. *Dans la même poêle, faites revenir les morceaux d'agneau jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés (8 à 10 minutes).*
3. *Ajoutez le vin, le jus de tomate, le sel et le poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce que la viande soit presque tendre.*
4. *Ajoutez le chou-fleur et l'eau chaude. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la viande et le chou-fleur soient bien tendres et que la sauce ait épaissi (20 à 25 minutes).*
5. *Servez chaud avec du pain ou du riz.*

Conseils

- Ce plat développe davantage de saveur lorsqu'il est concocté à l'avance puis réchauffé.
- À déguster de préférence avec du pain de campagne, des olives et une salade croquante.





Ttavás

(Agneau au four avec pommes de terre et tomates)

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'agneau, coupé en cubes de taille moyenne
- 1 kg de pommes de terre, pelées et coupées en quartiers
- 3 à 4 gros oignons, émincés (environ 350 g)
- 5 à 6 tomates mûres, coupées en tranches (environ 600 g)
- 2 à 3 feuilles de laurier
- 1 c. à café de graines de cumin, légèrement écrasées
- 120 ml d'huile d'olive (½ tasse)
- ½ c. à café de cannelle moulue
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté

PRÉPARATION

1. *Préchauffez le four à 180-190 °C.*
2. *Disposez l'agneau, les pommes de terre, les oignons et les tomates en couches dans un plat creux allant au four.*
3. *Ajoutez les feuilles de laurier, le cumin, la cannelle, le sel et le poivre.*
4. *Versez l'huile d'olive par-dessus.*
5. *Couvrez avec du papier aluminium ou un couvercle et faites cuire au four pendant 2 heures, en remuant une ou deux fois pour bien mélanger les saveurs.*
6. *Retirez le papier aluminium pendant les 20 dernières minutes afin de faire dorer le dessus.*

Conseils

- Le ttavás est un grand classique dominical à Chypre, souvent préparé dans un plat en terre cuite pour une saveur optimale.
- **Servez avec du pain de campagne pour profiter du jus de cuisson.**
- Pour une saveur plus intense, utilisez de l'épaule d'agneau.

Afélia

(Porc au vin rouge et à la coriandre)

INGRÉDIENTS

- 1 kg de porc (épaule ou cuisse), coupé en petits cubes
- 340 ml de vin rouge (1½ tasse)
- 2 c. à soupe de graines de coriandre, légèrement écrasées
- 120 ml d'huile d'olive (½ tasse)
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté
- Eau, selon les besoins

PRÉPARATION

1. **Faites mariner:** placez le porc dans un bol avec le vin rouge et les graines de coriandre écrasées. Couvrez et laissez mariner toute une nuit au réfrigérateur.
2. **Égouttez:** retirez le porc et réservez la marinade.
3. **Faites dorer:** faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir doucement le porc jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (8 à 10 minutes).
4. **Laissez mijoter:** ajoutez la marinade réservée, le sel, le poivre et un peu d'eau (environ 100 ml). Couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce soit riche et légèrement réduite (45 à 60 minutes).
5. Servez chaud.

Conseils

- Se sert traditionnellement avec du pourkouri (pilaf de boulgour) et du yaourt égoutté.
- Plus la viande marinera longtemps, plus elle sera parfumée.
- Pour une saveur plus intense, utilisez un vin rouge chypriote corsé.





Stifádo

(Ragoût de bœuf aux oignons)

INGRÉDIENTS

- 120 ml d'huile d'olive (½ tasse)
- 1 kg de petits oignons (oignons grelots ou échalotes), pelés
- 1 kg de bœuf, coupé en cubes
- 240 ml de vin rouge (1 tasse)
- 120 ml de vinaigre de vin rouge (½ tasse)
- 5 à 6 grains de poivre noir
- 2 feuilles de laurier
- 1 bâton de cannelle (ou ½ c. à café de cannelle moulue)
- Sel de mer, à volonté
- Eau, selon les besoins

PRÉPARATION

1. *Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez-les et réservez.*
2. *Dans la même casserole, ajoutez le reste de l'huile et faites revenir les cubes de bœuf jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés (8 à 10 minutes).*
3. *Versez le vin, portez à ébullition, puis ajoutez le vinaigre, le sel, les grains de poivre, les feuilles de laurier, la cannelle et les oignons réservés.*
4. *Ajoutez juste assez d'eau pour couvrir la viande. Couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce soit épaisse et réduite (1 h 30 à 2 heures).*
5. *Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud avec du pourkouri ou des pommes de terre*

Conseils

- L'utilisation de petits oignons entiers est essentielle pour un stifádo authentique : ils apportent douceur et profondeur de goût.
- **Pour une saveur plus intense, certaines recettes chypriotes ajoutent une cuillerée de concentré de tomate.**
- À préparer de préférence à feu doux ; les saveurs s'intensifient si le plat est préparé la veille.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de porc tendre (épaule ou échine), coupé en cubes de 2 à 3 cm
- 2 oignons moyens, émincés (environ 200 g)
- 1/3 de botte de persil frais, haché (environ 15 g)
- 4 petits concombres, pelés et coupés en rondelles (environ 200 g)
- 2 grosses tomates, coupées en dés (environ 300 g)
- 4 pains pita chypriotes pour souvláki
- Sel de mer, à volonté

EN OPTION:

- chou émincé
- 1 quartier de citron
- sauce tahíni
- yaourt
- talatoúri (tzatzíki)

Conseils

- Pour plus de saveur, faites mariner le porc pendant quelques heures avant cuisson dans de l'huile d'olive, **du jus de citron, de l'origan et de l'ail.**
- Servez avec des frites ou une salade pour un repas authentique de taverne.



Souvláki de porc avec pain pita

PRÉPARATION

1. *Coupez le porc en cubes de 2 à 3 cm. Enfilez-les sur des brochettes et salez.*
2. *Placez les brochettes sur un barbecue extérieur bien chaud ou sur une plaque de cuisson. Faites cuire en les retournant de temps en temps jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et cuite à cœur (15 à 20 minutes, selon la chaleur et la taille des morceaux).*
3. *Faites chauffer les pains pita des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient souples et légèrement grillés.*
4. *Retirez le porc des brochettes. Garnissez chaque pita de porc, d'oignons, de persil, de concombre et de tomates.*
5. *Enveloppez dans du papier sulfurisé pour garder au chaud et servez immédiatement.*



Sheftaliés

(Saucisses de porc enveloppées dans de la crépine)

INGRÉDIENTS

- 1 kg de porc haché (épaule ou poitrine, avec un peu de gras)
- 4 oignons, finement hachés (environ 400 g)
- 2 tranches de pain blanc, trempées dans l'eau puis bien essorées (environ 60 g)
- 1 botte de persil frais, finement haché (environ 50 g)
- Crépine (en quantité suffisante pour envelopper environ 25 à 30 pièces)
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté

PRÉPARATION

1. Placez le porc haché, les oignons, le pain trempé et le persil dans un bol. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Pétrissez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Rincez la crépine à l'eau froide, puis coupez-la en petits carrés (environ 8 × 8 cm).
3. Prélevez une cuillère à soupe de préparation, façonnez-la en petite saucisse d'environ 6 à 7 cm de long, puis déposez-la au centre de chaque carré de crépine.
4. Enveloppez la viande dans la crépine en repliant les côtés pour bien la maintenir.
5. Faites griller les sheftaliés sur des braises bien chaudes ou sur un gril préchauffé, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur (15 à 20 minutes).

Conseils

- Pour une saveur optimale, faites-les cuire au charbon de bois, qui leur donne leur arôme chypriote authentique.
- Les sheftaliés sont souvent servies avec des souvlákia dans du pain píta, accompagnées de salade, d'oignon, de tomate, de concombre, de persil et, selon les goûts, de sauce tahíni ou de talatouri (tzatzíki).
- La crépine permet de garder la viande moelleuse pendant la cuisson et lui apporte davantage de saveur.

Spécialités salées et desserts



INGRÉDIENTS

- 1 kg de farine
- 360 ml d'huile de maïs (1½ tasse)
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à café de levure sèche
- Environ 400 à 450 ml d'eau tiède (en quantité suffisante pour le pétrissage)
- 1 tasse d'olives noires, dénoyautées et hachées (environ 150 g)
- 3 oignons nouveaux, finement hachés
- ½ tasse de feuilles de coriandre fraîche, hachées (environ 20 g)
- ½ tasse de feuilles de menthe fraîche, hachées (ou environ 20 g de menthe séchée)

Conseils

- Les eliópittes sont idéales au petit-**déjeuner, pour une** collation ou dans le cadre d'un assortiment de mezzé.
- La garniture peut être enrichie d'origan, de poireaux ou de graines de carvi pour varier les saveurs.
- Elles se conservent bien **pendant plusieurs jours** et peuvent également être congelées avant cuisson.



Eliópittes

(Petits pains aux olives)

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sel et la levure. Ajoutez 1 tasse (240 ml) d'huile et incorporez-la du bout des doigts à la farine jusqu'à complète absorption. Ajoutez progressivement l'eau tiède et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique (10 minutes).
2. Couvrez la pâte d'un linge propre et laissez-la lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1 heure).
3. Ajoutez les olives, les oignons nouveaux, la coriandre, la menthe et le reste de l'huile. Pétrissez délicatement pour bien les incorporer.
4. Façonnez la pâte en petites galettes d'environ 10 cm de diamètre. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
5. Couvrez et laissez lever à nouveau pendant 30 minutes.
6. Faites cuire dans un four préchauffé à 180-190 °C pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les eliópittes soient bien dorées.
7. À servir tièdes ou à température ambiante.

INGRÉDIENTS

POUR LA FARCE

- 60 ml d'huile d'olive (½ tasse)
- 1 oignon, finement haché (environ 100 g)
- 1,5 kg de courge, pelée et coupée en petits dés, laissée au repos pendant 12 heures afin de libérer l'excédent de liquide
- 40 g de boulgour (¼ tasse)
- 1 c. à café de cannelle moulue
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté
- Une poignée de raisins secs (facultatif)

POUR LA PÂTE

- 625 g de farine (5 tasses)
- 1 c. à café de levure sèche
- 180 ml d'huile de tournesol ou de maïs (¾ tasse)
- Environ 240 ml d'eau tiède (1 tasse, approximativement)

Conseils

- Laisser reposer la courge toute une nuit est essentiel pour éviter que la farce ne soit trop aqueuse.
- Très populaires à Chypre pendant le Carême, les kolokotés sont appréciés au goûter ou comme repas léger.
- Vous pouvez enrichir la farce avec de la menthe fraîche ou du persil pour davantage de goût.
- À servir chauds ou à température ambiante.



Kolokotés

(Chaussons à la courge)

PRÉPARATION

1. *Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré (5 à 6 minutes).*
2. *Dans un grand bol, mélangez l'oignon avec les dés de courge, le boulgour, la cannelle, le sel, le poivre et les raisins secs (si utilisés). Mélangez bien et réservez.*
3. *Préparez la pâte : mettez la farine, la levure et l'huile dans un bol. Travaillez du bout des doigts jusqu'à ce que l'huile soit absorbée. Ajoutez progressivement l'eau tiède et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique (8 à 10 minutes). Formez une boule, couvrez et laissez reposer pendant 30 minutes.*
4. *Abaissez la pâte finement et découpez des cercles de 18 à 20 cm de diamètre.*
5. *Déposez une cuillerée de farce au centre de chaque cercle. Repliez en demi-cercle et soudez les bords en appuyant fermement avec une fourchette.*
6. *Disposez les kolokotés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et faites cuire dans un four préchauffé à 180-190 °C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (40 à 45 minutes).*

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 375 g de farine (3 tasses)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive (45 ml)
- Une pincée de sel
- Environ 240 ml d'eau (1 tasse, ou selon les besoins pour le pétrissage)

POUR LA FARCE

- 200 g de halloumi râpé (1½ tasse)
- 1 à 2 c. à soupe de menthe séchée
- 2 œufs, battus
- 1 petit oignon, finement haché et frit (facultatif)

POUR LA FRITURE

- Huile de tournesol ou de maïs, pour la friture

Conseils

- Les pourékkia sont traditionnellement servis dans le cadre d'un mezzé ou dégustés en collation.
- Pour une version plus légère, ils peuvent aussi être cuits au four à 180 °C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Ils se congèlent très bien : congelez-les avant cuisson et faites-les frire ou cuire au four directement sans décongélation.



Végétarien

Pourékkia au halloumi

PRÉPARATION

1. **Préparez la farce:** battez les œufs dans un bol. Ajoutez le halloumi râpé, la menthe séchée et l'oignon frit (si utilisé). Mélangez bien, puis réservez.
2. **Préparez la pâte:** dans un grand bol, mélangez la farine, l'huile et le sel. Ajoutez progressivement l'eau et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique (8 à 10 minutes). Couvrez d'un torchon et laissez reposer pendant 30 minutes.
3. **Façonnez les chaussons:** abaissez la pâte finement (environ 2 mm). Découpez des cercles d'environ 7 cm de diamètre. Déposez 1 c. à café de farce au centre de chaque cercle. Repliez pour former un demi-cercle et soudez bien les bords avec un peu d'eau.
4. **Faites frire:** faites chauffer l'huile dans une poêle profonde à 170-180 °C. Faites frire les pourékkia par portions jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés (3 à 4 minutes). Égouttez sur du papier absorbant.
5. Servez chauds ou tièdes.

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 375 g de farine (3 tasses)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive (45 ml)
- Une pincée de sel
- Environ 240 ml d'eau (1 tasse, ou selon les besoins pour le pétrissage)

POUR LA FARCE

- 450 g d'anarí non salé (fromage frais chypriote — ou, à défaut, de la ricotta) (2 tasses)
- 100 g de sucre (½ tasse)
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 2 c. à soupe d'eau de rose ou d'eau de fleur d'oranger

POUR LA FRITURE ET LE SERVICE

- Huile de tournesol ou de maïs, pour la friture
- Sucre glace, pour saupoudrer

Conseils

- Les pourékkia sucrés sont très appréciés à Chypre lors des fêtes et des occasions spéciales.
- Pour une version plus légère, faites-les cuire au four à 180 °C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Ils sont meilleurs fraîchement préparés, mais peuvent se conserver 2 jours dans une boîte hermétique.



Pourékkia sucrés à l'anarí

PRÉPARATION

1. **Préparez la farce:** écrasez l'anarí dans un bol jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez le sucre, la cannelle et l'eau de rose, puis mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
2. **Préparez la pâte:** dans un grand bol, mélangez la farine, l'huile d'olive et le sel. Ajoutez progressivement l'eau et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique (8 à 10 minutes). Couvrez d'un torchon et laissez reposer pendant 30 minutes.
3. **Façonnez les chaussons:** abaissez la pâte finement (environ 2 mm). Découpez des cercles d'environ 7 cm de diamètre. Déposez 1 c. à café de farce au centre de chaque cercle. Repliez pour former un demi-cercle et soudez bien les bords avec un peu d'eau.
4. **Faites frire:** faites chauffer l'huile dans une poêle profonde à 170-180 °C. Faites frire les pourékkia par portions jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés (3 à 4 minutes). Égouttez sur du papier absorbant.
5. **Servez:** disposez-les sur un plat, saupoudrez généreusement de sucre glace et dégustez tièdes ou à température ambiante.

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 875 g de farine (7 tasses)
- ½ **c. à café de sel**
- 1 sachet de levure sèche (7 g)
- 1 à 2 petites pommes de terre, bouillies, pelées et réduites en purée (environ 150 à 200 g)
- 500 à 600 ml d'eau tiède (en quantité suffisante pour obtenir une pâte souple)
- Huile de tournesol ou de maïs, pour la friture

POUR LE SIROP

- 1,5 L d'eau (6 tasses)
- 800 g de sucre (4 tasses)
- 1 bâton de cannelle
- ½ **c. à café de jus de citron**
- 3 à 4 clous de girofle

Conseils

- Pour encore plus de saveur, arrosez-les de miel et saupoudrez-les de cannelle ou de noix concassées, à la place du sirop ou en complément.
- Ils sont meilleurs dégustés immédiatement, lorsqu'ils sont encore croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.
- La pâte doit être collante : ni trop liquide comme une pâte à crêpes, ni aussi ferme qu'une pâte à pain.



Loukoumades

(Beignets au miel)

PRÉPARATION

Préparez la pâte

1. Tamisez la farine avec le sel dans un grand saladier et ajoutez la levure.
2. Ajoutez les pommes de terre réduites en purée et versez progressivement l'eau tiède en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte souple et collante.
3. Couvrez et laissez reposer la pâte dans un endroit chaud pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Préparez le sirop

4. Pendant ce temps, préparez le sirop : mettez l'eau, le sucre, le bâton de cannelle, le jus de citron et les clous de girofle dans une casserole.
5. Remuez jusqu'à dissolution du sucre, puis portez à ébullition. Laissez frémir pendant 5 minutes, retirez du feu et laissez refroidir complètement.

Frire les loukoumades

6. Faites chauffer l'huile dans une casserole profonde à 170-180 °C.
7. À l'aide d'une cuillère trempée dans de l'eau froide, déposez la pâte cuillère par cuillère dans l'huile chaude afin d'éviter qu'elle ne colle.
8. Faites frire par portions jusqu'à ce que les loukoumades soient bien dorés de tous les côtés (3 à 4 minutes). Retirez-les à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

Enrobage et service

9. Trempez brièvement les loukoumades dans le sirop refroidi. À l'aide d'une écumoire, retirez-les et disposez-les dans un plat de service.
10. Servez tièdes, de préférence le jour même.

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 1 200 g de farine (8 tasses)
- 240 ml d'huile végétale (1 tasse)
- 1 c. à café de sel
- **Environ 600 ml d'eau** (2½ tasses)

POUR LA GARNITURE

- 400 g d'amandes pilées
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 à 2 c. à soupe de sucre
- 3 à 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

POUR LE SIROP

- 800 g de sucre (4 tasses)
- 750 ml d'eau (3 tasses)
- ½ c. à café de jus de citron
- 1 bâton de cannelle
- 3 à 4 clous de girofle
- 1 à 2 c. à café d'eau de fleur d'oranger

POUR LA FRITURE

- Huile de tournesol ou de maïs, pour la friture

Conseils

- Les dáktyla se dégustent de préférence fraîchement préparés, encore croustillants à l'extérieur et délicatement parfumés à l'eau de fleur d'oranger.
- Ils se conservent **plusieurs jours dans** une boîte hermétique, mais ramollissent progressivement en absorbant le sirop.
- Ils sont souvent servis lors des fêtes et des mariages, aux côtés d'autres douceurs traditionnelles chypriotes.



Dáktyla

(feuilletés sucrés aux amandes)

PRÉPARATION

Préparez la pâte

1. Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez l'huile et travaillez-la du bout des doigts jusqu'à complète absorption.
2. Ajoutez le sel, puis incorporez progressivement l'eau en mélangeant bien jusqu'à ce que la pâte soit épaisse (10 minutes).
3. Couvrez et laissez reposer pendant 1 heure.

Façonnez les feuilletés

4. Étalez la pâte en une couche fine et découpez des rectangles d'environ 8 × 12 cm.
5. Mélangez tous les ingrédients de la garniture.
6. Placez 1 c. à café de garniture à l'extrémité la plus large de chaque rectangle, puis roulez pour former un petit cylindre.
7. Pressez les deux extrémités avec une fourchette pour bien souder.

Faites frire

8. Faites chauffer l'huile dans une friteuse à 170-180 °C. Faites frire les pâtisseries jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (3 à 4 minutes). Égouttez sur du papier absorbant.

Préparez le sirop

9. Mettez le sucre, l'eau, le jus de citron, le bâton de cannelle et les clous de girofle dans une casserole. Remuez jusqu'à dissolution du sucre, puis portez à ébullition et laissez bouillir pendant 5 minutes.
10. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger juste avant de retirer du feu. Laissez bouillir brièvement, puis retirez du feu. Laissez refroidir complètement le sirop.

Pour finir

11. Trempez les feuilletés dans le sirop refroidi pendant quelques secondes. Retirez-les à l'aide d'une écumoire, laissez-les égoutter, puis disposez-les sur un plat de service.



Halvâs

(Halva)

Végan

INGRÉDIENTS

- 850 ml d'eau
- 250 **g de sucre** (½ tasse)
- 250 g de semoule
- 100 ml d'huile de tournesol
- 100 g d'amandes mondées
- 1 c. à café de mastic moulu
- 3 c. à soupe d'eau de **rose ou ½ c. à café** d'extrait de vanille
- Cannelle moulue (facultatif, pour la décoration)

PRÉPARATION

1. *Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir les amandes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.*
2. *Dans une autre casserole, mettez l'eau et le sucre à feu moyen. Remuez jusqu'à dissolution du sucre.*
3. *Ajoutez la semoule et le mastic moulu. Incorporez les amandes dorées, en en réservant quelques-unes pour la décoration, ainsi que l'eau de rose ou la vanille. Remuez constamment.*
4. *Faites cuire jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne ferme (10 à 12 minutes).*
5. *Versez dans un moule légèrement mouillé et laissez refroidir complètement.*
6. *Démoulez et décidez avec les amandes mondées réservées. Vous pouvez, si vous le souhaitez, saupoudrer de cannelle moulue.*

Conseils

- À servir de préférence à température ambiante.
- Vous pouvez remplacer les amandes par des pignons, des noix ou des pistaches pour varier les saveurs.
- Pour un parfum plus prononcé, utilisez de l'eau de fleur d'oranger à la place de l'eau de rose.

Mahalepí

INGRÉDIENTS

- 100 g de fécule de maïs
- 1 L d'eau
- 3 c. à soupe de sucre
- 3 c. à soupe d'eau de rose

Conseils

- Ce dessert se sert en été, aussi froid que possible. Il est parfois également accompagné d'une glace parfumée à la rose.

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélangez 1 tasse d'eau avec la fécule de maïs et fouettez jusqu'à dissolution complète, hors du feu.
2. Incorporez progressivement le sucre et le reste de l'eau, en réservant 4 c. à soupe pour plus tard.
3. Placez la casserole sur feu moyen en remuant jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir.
4. Lorsqu'elle commence à bouillonner, ajoutez les 4 c. à soupe d'eau réservées et remuez.
5. Incorporez l'eau de rose en fouettant et poursuivez la cuisson pendant 2 à 3 minutes.
La préparation est prête lorsqu'elle ne glisse plus facilement de la cuillère.
6. Préparez de petits bols ou de petites assiettes en les mouillant à l'eau froide. Le mahalepí se démoulera ainsi plus facilement une fois prêt.
7. Versez la préparation dans les bols sans les remplir complètement : le mahalepí doit rester plat.
8. Lorsqu'ils sont complètement froids, retournez les bols ou les assiettes dans un grand récipient rempli d'eau très froide, en les superposant. L'eau doit recouvrir le mahalepí. Couvrez et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
9. Servez chaque mahalepí dans un petit bol, saupoudré de sucre et arrosé d'eau de rose ou de sirop de rose.



Végan



Palouzés

(Crème à base de moût de raisin)

INGRÉDIENTS

- 5 L de jus de raisin frais
- 500 g de farine
- 3 à 4 c. à soupe d'eau de rose ou quelques feuilles de basilic et/ou de géranium odorant (kioúli)

PRÉPARATION

1. Portez le jus de raisin à ébullition dans une grande casserole.
2. Incorporez progressivement la farine en fouettant constamment afin d'éviter la formation de grumeaux.
3. Laissez le mélange reprendre l'ébullition, puis ajoutez l'eau de rose ou les herbes.
4. Continuez à remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe et prenne la consistance d'une crème lisse (15 à 20 minutes).
5. Retirez du feu et versez dans de petits bols. Laissez refroidir avant de servir.

Conseils

- Si vous souhaitez préparer une plus petite quantité, comptez 1 c. à soupe de farine pour 1 tasse (240 ml) de jus de raisin.
- Cette spécialité est traditionnellement servie à Chypre pendant la période des vendanges.
- Vous pouvez la saupoudrer de noix concassées, d'amandes ou de cannelle avant de servir.
- Une spécialité proche, le soudjoukos, consiste à tremper à plusieurs reprises des chapelets de noix ou d'amandes dans le palouzés, puis à les laisser sécher.

The image is a full-page decorative background for a notebook. It features a repeating pattern of various vegetables and fruits, including carrots, lemons, bell peppers, and onions, rendered in a sketchy, hand-drawn style. The colors are muted greens, yellows, and oranges. In the center of the page is a large white rectangular area with a thin red border. At the top of this white area, the text "Mes notes" is written in a red, cursive font. Below the text are several horizontal red lines, providing a space for writing.

The image is a full-page decorative background for a notebook. It features a repeating pattern of various vegetables and fruits, including carrots, lemons, bell peppers, and onions, rendered in a sketchy, hand-drawn style. The colors are muted greens, yellows, and oranges. In the center of the page is a large white rectangular area with a thin red border. At the top of this white area, the text "Mes notes" is written in a red, cursive font. Below the text are several horizontal red lines, providing a space for writing.



PIO 74/2026 – 500 ISBN 978-9963-50-790-0
Publié par le Bureau de presse et d'information
Imprimé par A.S. Print Xpress