



Atelier de cuisine thématique

Manger grec de l'entrée au dessert

La Bouffe du carrefour



Pains pitas **(12 petits pitas)**

Ingrédients :

- 3 t. de farine
- 1 c. à t. de sucre
- 1 pincée de sel
- 6 c. à t. d'huile d'olive
- 7 c. à t. de levure à levée rapide
- 1 t. d'eau tiède



Préparation :

1. Dans un saladier, placer la farine, le sel, le sucre et la levure. Mélanger. Dans un bol, mettre l'eau tiède et l'huile. Verser graduellement en mélangeant la farine et l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture collante. Enfariner le comptoir et pétrir 2 à 3 minutes. La pâte sera lisse. Placer dans un bol huilé et recouvert d'un papier plastifié. Laisser reposer environ 30 minutes dans un endroit fermé (ex : micro-ondes).
2. Après le repos de la pâte, elle aura presque doublé. Couper la pâte en 6 (grands) ou 12 (petits) morceaux. Former une boule avec chaque morceau et rouler la pâte sur une surface enfarinée au rouleau jusqu'à une épaisseur de 1/2 cm.
3. Placer sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin et faire cuire dans un four préchauffé à 350 °F pour environ 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Tzatziki

(4 portions)

Ingrédients :

- Menthe, haché, au goût
- 1 ½ t. de yogourt grec nature
- 1 gros concombre anglais, râpé
- Une pincée de sel
- 2 moyennes gousses d'ail, hachées
- 1/3 t. d'huile d'olive
- ½ citron, pour le jus



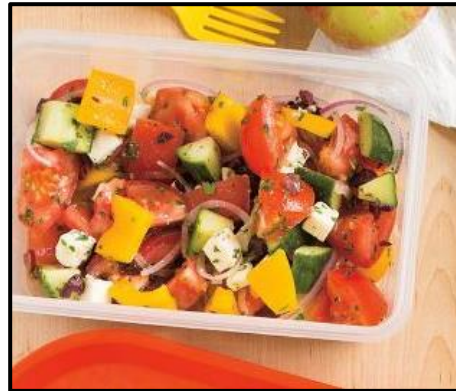
Préparation :

1. Avec les mains et un essuie-tout, vider les concombres de leur excédent d'eau.
2. Dans un bol, ajouter tous les ingrédients et les concombres. Mélanger. Ajuster l'assaisonnement au goût.

Salade grecque **(4 portions)**

Ingrédients :

- 4 tomates italiennes, coupées en cubes
- 1 concombre anglais, coupé en cubes
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en cubes
- $\frac{3}{4}$ t. de feta coupé en dés
- $\frac{1}{2}$ t. d'oignon rouge, émincé finement
- $\frac{1}{3}$ t. d'olives noires, égouttées
- Sel et poivre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à t. de sucre
- 1 c. à t. de moutarde de Dijon
- $\frac{1}{2}$ c. à t. d'origan séché



Préparation :

1. Dans un saladier ou un grand bol, mélange tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
2. Ajoute les ingrédients de la salade et mélange bien. Sale et poivre. Mets la salade au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Souvlaki

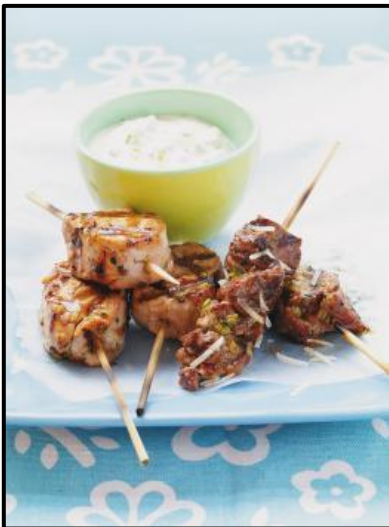
(4 portions)

Ingrédients :

- ½ t. d'huile d'olive
- ¼ t. de jus de citron
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à s. d'origan séché
- ¼ c. à t. de poivre de Cayenne
- 1 ½ lb de poulet (hauts de cuisse et/ou poitrines), coupé en cubes (ou de porc)
- Une dizaine de brochettes en bois, trempées dans l'eau 30 minutes



Préparation :



1. Préchauffer le four à 350 F. Dans un plat en verre ou dans un grand sac à fermeture hermétique, mélanger l'huile, le jus de citron, l'ail et les épices. Ajouter la viande et bien l'enrober. Couvrir le plat ou refermer le sac. Réfrigérer de 12 à 24 heures.

2. Enfiler la viande au bout de chaque brochette. Saler et poivrer. Cuire au four de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Beignets de tomate à la grecque **(environ 20 beignets)**

Ingrédients :

- 2 1/3 t. de tomates
- 1 courgette râpée
- 2/3 t. de farine
- 1 œuf
- 1/3 t. de fromage râpé
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 1/3 t. de menthe fraîche
- 2/3 t. de persil plat
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre
- Huile de friture



Préparation :

1. Incisez les tomates en croix et plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau froide et enlevez la peau.
2. Concassez grossièrement les tomates à l'aide d'un gros couteau.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Faites un puits et cassez-y l'œuf entier.
4. Mélangez et ajoutez-y les tomates, la courgette râpée, les oignons émincés, le fromage, les herbes ciselées et l'ail haché. Assaisonnez de sel et poivre.
5. Faites chauffer environ 2 cm d'huile dans une poêle et déposez-y la pâte par petites louchées. Retournez les beignets lorsque les bords commencent à dorer.
6. Égouttez les beignets sur du papier absorbant et dégustez bien chaud.

Spanakopita (8 portions)

Ingrédients :

- 1 oignon, haché
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 14 t. d'épinards frais, parés et lavés (2 sacs de 340 g)
- 1 c. à t. de graines de fenouil, moulues
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à t. de thym séché
- 1 c. à t. d'origan séché
- 1 œuf, battu
- 1 1/2 t. de féta émiettée
- Poivre
- 4 feuilles de pâte phyllo
- 1/4 t. de beurre, fondu



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, attendrir l'oignon dans l'huile. Ajouter les épinards et l'ail. Cuire jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Retirer du feu. Bien égoutter les épinards. Ajouter le thym, l'origan, le fenouil, l'œuf et le fromage. Poivrer. Bien mélanger.
3. Superposer 2 feuilles de pâte phyllo en badigeonnant du beurre fondu entre chacune. Y couper quatre bandes sur la longueur. Répéter l'opération avec les deux autres feuilles.
4. Déposer 60 ml (1/4 tasse) de garniture à une extrémité de chaque bande. Rabattre la pâte pour former un petit triangle. Replier le triangle sur lui-même plusieurs fois pour former un petit chausson.
5. Déposer les triangles sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Les badigeonner de beurre fondu.
6. Cuire au centre du four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Galaktoboureko

Ingrédients :

- 1/2 t. de beurre non salé, fondu
- 1 lb de pâte phyllo, décongelée (voir note)
- Cannelle moulue

Sirop :

- 2 t. de sucre
- 1 t. d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 1 lanière de zeste d'orange
- 2 c. à s. de jus de citron frais pressé

Garniture :

- 1 t. de sucre
- 1 t. de farine
- 5 t. de lait
- 1 c. à s. d'anis, mélangé à 2 c. à s. d'eau
- 4 œufs

Préparation :

Sirop :

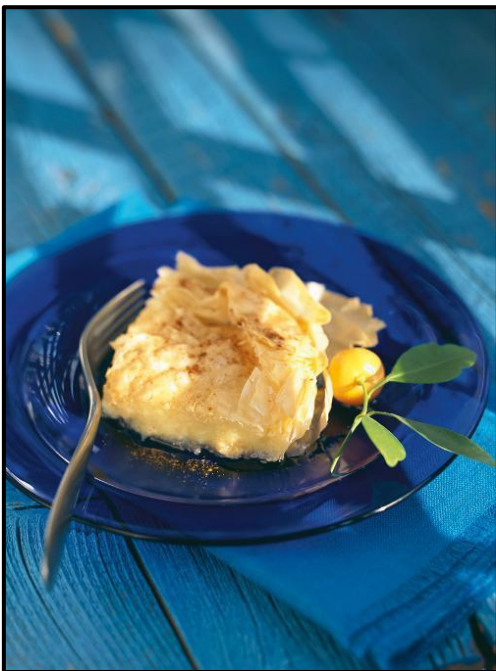
1. Dans une casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sucre se soit dissout. Ajouter la cannelle, le zeste d'orange et le jus de citron. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. Laisser refroidir. Retirer la cannelle et le zeste. Réserver.

Garniture :

2. Dans une casserole, hors du feu, mélanger le sucre, la farine et 2 tasses de lait. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le reste du lait et bien mélanger. Remuer sans arrêt à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit épais et onctueux, soit de 15 à 20 minutes. Ajouter le mélange d'anis et retirer du feu. Laisser tiédir. Dans un bol, battre les œufs et les ajouter à la garniture tiédie.

Montage :

3. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po).
4. Beurrer 6 feuilles de pâte phyllo. Les superposer dans un plat. Étaler la garniture. Couvrir de quatre feuilles de pâte phyllo badigeonnées de beurre. Avec un couteau, découper la pâte autour du plat.
5. Cuire au centre du four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le feuilleté soit doré. Laisser tiédir 10 minutes. Précouper des portions dans le moule, puis y verser environ le 2/3 du sirop refroidi. Laisser refroidir. Saupoudrer de cannelle et servir. Se conserve au réfrigérateur.



Baklava (pour 24 baklavas)

- 1/2 tasse de beurre fondu
- 1 tasse d'amandes entières
- 1 tasse de noix de Grenoble
- 1 tasse de pistaches, écalées
- 1/4 de c. à thé de cannelle
- 8 feuilles de pâte phyllo
- 3 c. à soupe de pistaches moulues, pour décorer
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à t. de sucre
- 3 c. à s. de beurre, fondu

Pour le sirop :

- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse de miel
- Le zeste et le jus d'une orange
- 3/4 de tasse d'eau
- 2 c. à s. de beurre



1. Préchauffer le four à 350 °F. Badigeonner de beurre le fond d'un plat rectangulaire de 10 po x 14 po. Réserver.
2. Dans une petite casserole, verser tous les ingrédients « pour le sirop » puis porter à ébullition. Retirer du feu, ajouter 2 c. à s. de beurre, puis laisser refroidir complètement.
3. Dans un robot culinaire, verser les amandes, les noix de Grenoble, les pistaches et la cannelle puis réduire le tout en poudre. Mettre dans un bol, puis mélanger avec le miel (2 c. à s.), le sucre (2 c. à t.) et le beurre fondu (3 c. à s.). Réserver.
4. À l'aide d'un pinceau, badigeonner de beurre une première feuille de pâte phyllo puis la couvrir d'une autre feuille. Répéter l'opération avec toutes les feuilles puis couper en deux dans le sens de la largeur. Vous obtiendrez alors deux rectangles d'étages de pâtes.
5. Déposer un premier rectangle au fond du plat, répartir le mélange de noix sur toute la surface puis recouvrir de l'autre rectangle. Badigeonner de beurre puis tracer des carrés à l'aide d'un couteau.
6. Enfourner pendant 35 minutes.
7. Laisser tempérer sur le comptoir pendant quelques minutes puis verser le sirop sur le baklava. Laisser reposer pendant un minimum de 30 minutes, décorer de pistaches moulues et déguster.

Références

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/pain-pita-maison>

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/sauce-tzatziki-l-authentique-grecque-195504>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/2159-spanakopita-chaussons-aux-epinards>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/2162-galaktoboureko-feuillete-a-la-creme-au-parfum-d-ouzo>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5551-salade-grecque>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/608-brochettes-de-porc-souvlaki>

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/desserts/barres-carres/baklavas-de-marilou/>