

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Buffet d'été**

## **La Grèce**

# **2017**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

## Table des matières

Buffet d'été _____	1
Introduction _____	3
Menu _____	4
Cocktail de pastèque _____	5
Brochettes de melon et féta _____	6
Tzatziki _____	7
Caviar d'aubergines _____	9
Verrine de champignons à la grecque _____	11
Spanakopita - Tourte aux épinards _____	13
Moussaka _____	16
Glace yogourt grec _____	20
Figues rôties _____	23
Griller les pignons ou autres oléagineux _____	24
Baklava roulé sucré _____	25
Baklava roulé salé _____	28

# Introduction

La Grèce, un pays chargé d'histoire, un pays de mers, de massifs montagneux et de petites plaines fertiles. Les odeurs marines se mêlent aux senteurs du thym et de l'origan des montagnes, et l'éclat du soleil rehausse les couleurs et les saveurs ! Pays irrésistible et magique, la Grèce nous attire aussi par ses plats gorgés de soleil et sa convivialité, où les olives, le pain et le vin, symboles de vie, sont à la fête. Outre l'huile d'olive présente dans tous les plats, la cuisine grecque utilise beaucoup de plantes aromatiques, de légumes, de fruits, de fromages, de viandes et de produits de la mer.

Aujourd'hui c'est Fani, qui va nous embarquer pour découvrir quelques spécialités de son pays, comme la Moussaka et la Spanakopita.

Au moment du dessert, vous dégusterez une pâtisserie imprégnée de sirop et une glace de yogourt grec.

# Menu

Cocktail de pastèque  
Brochettes de melon féta  
Baklava roulé salé

Tzatziki

Caviar d'aubergines

Verrine de champignons à la grecque

Spanakopita - Tourte aux épinards

Moussaka

Glace yogourt grec  
Figues rôties  
Baklava roulé sucré

# Cocktail de pastèque

## Ingrédients

400 grammes de pastèque.

2 citrons verts.

1 demi-décilitre de sirop de canne.

30 centilitres de limonade.

## Préparation

- Presser le jus d'un citron, puis détailler le deuxième en fines rondelles.
- Couper la pastèque en morceaux.
- Mixer la pastèque avec 1 jus de citron et le sirop de canne.
- Mettre dans une carafe au frais.

### Avant de servir.

- Ajouter la limonade froide et mélanger.
- Servir très frais avec des glaçons et les rondelles de citron vert.

## Remarques

Version alcoolisée, ajouter 1 décilitre de gin.  
Remplacer le sirop de canne par un sirop maison, 1 dose de sucre pour 2 doses d'eau, cuire jusqu'à dissolution.

# Brochettes de melon et féta

## Ingrédients

Un melon.

200 grammes de féta.

6 branches de basilic.

Huile d'olive.

Poivre du moulin.

12 petites brochettes fines.

## Préparation

- Couper la féta et le melon en cubes de 2 centimètres, garder au frais.
- Effeuille le basilic.
- Monter les brochettes, en alternant les cubes, terminer par le basilic.
- Gicler des gouttes d'huile d'olive et poivrer.
- Déguster bien frais.

## Remarques

La féta s'effrite facilement, il faut la maintenir froide, couper des cubes pas trop fins et choisir de fines brochettes.

Remplacer : le melon par de la pastèque et le basilic par de la menthe.

# Tzatziki

Peut se préparer 2 heures avant.

## Ingrédients

2 yogourts grecs.

1 demi-gousse d'ail.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge.

1 demi-bouquet d'aneth.

1 cuillère à soupe de jus de citron.

400 grammes de concombre bio.

Sel, poivre, piment.

## Préparation

- Laver le concombre.
- Râper grossièrement.
- Saupoudrer d'une demi-cuillère à café de sel et laisser dégorger 15 minutes.
- Essorer doucement entre les mains.
- Peler, écraser la gousse d'ail.
- Effeuille et hacher l'aneth.
- Mélanger dans un saladier : les yogourts, l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, l'aneth et le concombre.
- Placer au frais avant de déguster.
- Servir.

## **Remarques**

Servir avec un pain blanc, des pains pita, des légumes crus.

Peler le concombre en fonction de la qualité.

## **Variantes**

Peut être utilisé comme sauce ou comme entrée.

Remplacer le yogourt grec : par du séré crème, des yogourts nature, un fromage type Philadelphia, cela modifie la consistance, la texture et le goût.

Herbes à choix, aneth, menthe ou feuilles de fenouil.

Si le Tzatziki doit être conservé, utiliser la menthe séchée qui ne noircit pas.



# **Caviar d'aubergines**

Peut se préparer la veille.

## **Ingrédients**

Pour 6 portions.

1 kilo d'aubergines.

Huile d'olive.

2 cuillères à café de jus de citron.

1 à 2 gousses d'ail.

1 demi-cuillère à café de cumin.

Sel et poivre.

## **Préparation**

- Chemiser la plaque du four d'un papier sulfurisé.
- Préchauffer le four à 220 degrés.
- Nettoyer les aubergines, couper en 2, dans le sens de la longueur et piquer avec une fourchette.
- Disposer sur une plaque de cuisson, l'arrondi vers le haut, enfourner 30 à 40 minutes.
- Laisser refroidir.
- Récupérer la chair à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Mixer.

- Ajouter l'ail pressé, le jus de citron.
- Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile, goutte à goutte, l'appareil s'épaissit.
- Ajouter, cumin, sel et poivre.
- Servir.

## **Remarques**

Déguster tiède ou froid.

Servir avec un pain blanc, des pains pita.

## **Variantes**

Peut être utilisé comme sauce ou comme entrée.

Ajouter des herbes à choix, basilic, menthe, persil.

Ajouter des petits oignons.

Aubergines directement sur un grill, laisser entières ou coupées, les badigeonner partout d'un peu d'huile d'olive et poser sur le côté peau.

Réduire en purée, au fouet, à la fourchette, ou au batteur.

# Verrine de champignons à la grecque

Faire la veille.

## Ingrédients

Pour 6 verrines IKEA.

500 grammes de petits champignons de Paris frais.

2 gousses d'ail.

1 petit oignon.

1 pincée de thym, de coriandre en poudre, 4 épices.

2 brins de persil.

Sel et poivre.

Aneth pour la décoration.

1 cuillère à café de sucre en poudre.

1 cuillère à soupe de concentré de tomates.

1 carotte coupée en petits dés.

2 tomates coupées en dés.

1 demi-décilitre de jus de citron.

1 décilitre de vin blanc sec.

4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

## **Préparation**

- Couper en petits dés, tomates et carottes, couper finement l'oignon.
- Dans une casserole, mettre un peu d'huile, faire revenir l'oignon légèrement.
- Ajouter les tomates, la carotte, le concentré de tomate, le jus de citron, le vin blanc, l'huile, le sucre et l'ail entier.
- Porter à ébullition.
- Ajouter les épices, persil, sel et poivre.
- Mijoter pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, couper les pieds sableux des champignons et laver soigneusement à l'eau froide vinaigrée. Les couper en lamelles ou en quartiers. Ajouter au bouillon, cuire doucement, 20 minutes.
- Laisser refroidir et puis mettre au réfrigérateur.
- Servir frais dans les verrines.
- Décorer avec de l'aneth.

# **Spanakopita - Tourte aux épinards**

Peut se préparer en partie la veille.

## **Ingrédients**

Pour une plaque de 28 centimètres.

2 rouleaux de pâte feuilletée ronde.

### **Farce**

600 grammes d'épinards frais ou  
300 grammes d'épinards en branches  
congelé.

3 oignons frais.

2 gousses d'ail.

1 bouquet d'aneth.

2 œufs.

200 grammes de féta.

2 cuillères à soupe de raisins secs (facultatif).

2 cuillères à soupe de pignons (facultatif).

Sel et poivre.

Graines de sésame.

## **Préparation**

### **Farce**

- Hacher finement ail et oignons.
- Ciseler l'aneth.
- Laver les épinards à grande eau ou décongeler.

- Dans une grande casserole, étuver 10 minutes, retirer, égoutter.
- Hacher grossièrement.
- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Faire revenir oignon et ail sans coloration.
- Ajouter les épinards, étuver.
- Ajouter l'aneth, saler, poivrer.
- Étuver, faire réduire complètement le jus de cuisson, environ 15 minutes.
- Laisser refroidir dans une passoire.

## Tarte

- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé.
- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Foncer la plaque avec une pâte feuilletée, piquer le fond.
- Dans un grand bol, lier le mélange d'épinards avec un œuf battu, les épices, la féta émiettée, saler et poivrer.
- Répartir dans le fond.
- Parsemer de pignons et de raisins secs.
- Recouvrir avec une nouvelle couche de pâte, souder les bords avec du blanc d'œuf, découper les surplus de pâte.
- Piquer la tarte, badigeonner avec du jaune d'œuf et saupoudrer de graines de sésame.

## **Cuisson**

- 45 minutes dans la partie inférieure.

## **Variantes**

Remplacer la pâte feuilletée, par de la pâte filo, pâte à strudel, pâte brisée ou feuilles de brick.

Badigeonner les pâtes fines avec du beurre clarifié ou de l'huile d'olive.

Remplacer l'aneth par de la menthe ou de l'origan.

Remplacer les épinards frais par les épinards congelés.

Avec les mêmes ingrédients vous pouvez réaliser des portions sous forme de rissoles.

Ajouter un demi poireau.

Épicier avec du cumin et de la muscade.

## **Nouveautés gourmandes**

Vous trouvez un Beurre clarifié préparé, Naturaplan Bio chez Coop, mieux adapté à la pâtisserie, que le beurre à rôtir de la Migros. La pâte filo se trouve : Manor, fraîche et congelée, Alligro congelée, Migros Balaxert, Grandes surfaces en France.

Pour une version allégée, pâte à gâteau « Léger » brisée, abaissée chez Migros.

# Moussaka

Peut se préparer la veille, réchauffer le lendemain.

## Ingrédients

Pour 8 personnes.

800 grammes de viande d'agneau hachée grossièrement (gigot).

300 grammes de viande de bœuf hachée grossièrement (épaule).

3 grosses pommes de terre (600 grammes).

1 kilo 200 d'aubergines longues.

2 boîtes de tomates concassées (400 g).

3 oignons.

3 gousses d'ail.

Un demi-bouquet de persil.

2 cuillères à café d'origan séché.

2 cuillères à café de basilic séché.

Un quart de cuillère à café de cannelle et muscade.

1 verre de vin (blanc ou rouge).

Huile d'olive.

Sel, poivre.



## Béchamel

40 grammes de beurre.

3 cuillères à soupe de farine.

1 demi-litre de lait.

200 grammes fromage kefalotiri râpé.

2 œufs.

## Préparation

### Béchamel.

- Chauffer le beurre.
- Ajouter la farine, blondir en remuant, retirer du feu.
- Verser le lait en remuant et porter à ébullition.
- Assaisonner avec sel, poivre, muscade.
- Cuire à feu doux, 10 minutes.
- Laisser refroidir.
- Ajouter la moitié du fromage râpé et 2 œufs battus.

### Aubergines.

- Laver, sécher.
- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Chemiser la plaque d'un papier sulfurisé.
- Couper en tranches longitudinales, disposer sur la plaque.
- Badigeonner d'huile d'olive.
- Cuire 10 minutes.

## Pommes de terre.

- Badigeonner d'huile d'olive un grand plat à gratin.
- Peler les pommes de terre, couper en fines tranches.
- Disposer les tranches dans le fond, badigeonner d'huile d'olive.
- Mettre au four 20 minutes.

## Viande.

- Peler ail et oignons, hacher oignons et persil.
- Chauffer une cuillère d'huile d'olive au fond de la cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail écrasé, ajouter les tomates égouttées, le persil, étuver le tout 15 minutes.
- Rôtir la viande par portion, déglacer avec le vin et ajouter.
- Assaisonner avec origan, basilic, muscade, cannelle, sel et poivre.
- Cuire 30 minutes à feu doux et à couvert, si besoin ajouter le jus des tomates.

## Montage du plat.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Disposer par couches successives sur les pommes de terre, un peu de viande,

aubergines, viande, aubergines, béchamel et parsemer du fromage restant.

## **Cuisson**

- 45 minutes au milieu du four.

## **Remarques**

Dégorger les aubergines, saler légèrement, attendre 1 heure, rincer et sécher.

Râpé le fromage congelé, c'est plus facile.

## **Variantes**

Le fromage kefalotiri, peut être remplacé par du parmesan, du manchego ou du pecorino sec.

La sauce tomate peut être faite avec des tomates fraîches.

Vous trouvez des tranches d'aubergines grillées congelées chez Piccard.

Les pommes de terre sont facultatives, dans certaines régions, il y a encore une couche de pommes de terre supplémentaire sur les aubergines.

La moussaka peut se faire sans viande, remplacer la viande par des poivrons concassés et de la féta.

# **Glace yogourt grec**

Peut se préparer 2 jours à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 6 personnes.

3 yogourts grecs de 180 grammes.

4 cuillères à soupe de sucre.

2 décilitres de crème entière.

Jus d'un demi-citron vert.

Huile d'olive pressée à froid.

1 poignée de pignons grillés.

1 poignée de raisins secs de Corinthe.

## **Préparation**

- Verser la crème dans un récipient et battre en chantilly à l'aide du batteur électrique.
- Incorporer le sucre progressivement.
- Ajouter le yogourt et continuer à fouetter jusqu'à obtention d'un appareil homogène.
- Ajouter le jus de citron vert.

### **Avec sorbetière**

- Verser l'appareil dans la sorbetière et turbiner.

### **Sans sorbetière 2 heures au congélateur**

- Verser le mélange dans un récipient allant au congélateur.

- Congeler 45 minutes.
- Brasser à la fourchette.
- Répéter ce processus toutes les 30 minutes.
- Conserver au congélateur dans un contenant hermétique.

### Servir

- Une boule de glace.
- Arroser d'une giclée d'huile d'olive.
- Parsemer de pignons et de raisins secs.
- Accompagner d'une figue rôtie.

### Remarques

Conservation : à couvert, au congélateur environ 2 à 3 semaines.

La glace est plus savoureuse fraîche de 2 jours.

Avant le repas répartir la glace dans les coupes et glisser au congélateur.

### Variantes

Version allégée, yogourt 0 % et crème allégée.

Pour une autre consistance, ajouter 2 blancs d'œufs en neige légèrement sucrés.

## **Nouveautés gourmandes**

Glace Yogourt du commerce :

Migros :

Frozen Yo, pot de 500 grammes ou petite portion.

Fior di Latte.

Coop :

Naturaplan, Jogurt-Figues, 300 grammes.

CremAmore Glace Fior di Latte, Glaces artisanales, Gelato-Mania, Eaux-Vives, Carouge, Plainpalais, Paquis. Vous y trouverez différentes glaces originales et une délicieuse glace au Yogourt.

# **Figues rôties**

## **Ingrédients**

Pour 6 personnes.

6 figues fraîches.

2 cuillères à soupe de cassonade.

2 noix de beurre.

## **Préparation**

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Rincer délicatement les figues.
- Couper légèrement les extrémités, inciser en croix aux 2 tiers.
- Placer dans un plat pour cuisson au four.
- Saupoudrer de cassonade et parsemer de quelques parcelles de beurre.
- Cuire 10 minutes.
- Servir tiède avec la glace au yogourt.

## **Variantes**

Remplacer le beurre par de l'huile.

Pour accompagner foie gras, fromage, chasse ajouter fleur de sel, 4 épices ou piment.

## **Griller les pignons ou autres oléagineux**

Peut se préparer à l'avance.

### **Préparation**

- Huiler légèrement la poêle et chauffer.
- Verser les pignons et remuer constamment pour obtenir une coloration, très rapide, 2 minutes.
- Égoutter sur un papier absorbant.
- Selon l'utilisation, parfumer de sel ou de sucre pendant qu'ils sont chauds.
- Se conservent dans une boîte hermétique.



# **Baklava roulé sucré**

Peut se préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

1 paquet de pâte FILO (250 grammes).

50 grammes d'amandes moulues.

75 grammes de pistaches, hachées finement.

300 grammes de sucre blanc.

1 citron.

2 cuillères à café d'eau de fleurs d'oranger.

1 cuillère à café d'eau de rose.

130 millilitres d'eau.

1 bâton de cannelle (5 centimètres).

100 grammes de beurre clarifié (coop).

1 bâton en bois d'un centimètre de diamètre.

## **Préparation**

### **Sirop**

- Porter à ébullition l'eau, le sucre, ajouter 1 cuillère à café de jus de citron, 1 bâton de cannelle, épaissir légèrement, laisser tiédir.
- Parfumer avec l'eau de rose et de fleurs d'oranger.

## Farce

- Mélanger : pistaches, amandes, 1 pincée de sucre et 1 pincée de zeste de citron.

## Montage :

- Badigeonner un plat rectangulaire allant au four.
- Sur un plan de travail, étaler une feuille de pâte filo.
- Dans le tiers inférieur, placer le bâton, plier le bord par-dessus.
- Répartir 1 cuillère à soupe de farce, en une mince bande, jusqu'à 1 centimètre des bords.
- Rouler la pâte en comprimant légèrement, pour en faire un long rouleau, presser les deux bords pour en faire un accordéon, déposer dans le plat.
- Répéter l'opération pour les autres rouleaux.
- Une fois tous les rouleaux dans le moule, badigeonner généreusement avec le beurre.
- Chauffer le four à 160 degrés.
- Mettre au four, cuire 40 minutes.
- Égoutter.
- Arroser de sirop froid, laisser s'imbiber une heure au minimum avant de servir.
- Couper en bâton de 10 centimètres.

- Décorer avec des pistaches concassées ou des pétales de fleur d'oranger.

## **Remarques**

Si les baklavas sont chauds, arroser avec un sirop froid.

Si les baklavas sont froids, arroser avec un sirop chaud.

Pour les conserver, laisser refroidir complètement à la température ambiante, environ 6 heures ou toute une nuit.

Se conservent dans un contenant hermétique à la température ambiante de 7 à 10 jours.

Pendant la réalisation, envelopper la pâte Filo.

## **Variantes**

Farce : que des amandes, que des pistaches ou mélange amandes-noix.

## **Nouveautés gourmandes**

Vous trouvez un beurre clarifié préparé, Naturaplan Bio chez Coop, mieux adapté à la pâtisserie, que le beurre à rôtir de la Migros.

La pâte Filo se trouve : Manor, fraîche et congelée, Alligro congelée, Migros Balexert, Grandes surfaces en France.

# **Baklava roulé salé**

Peut se préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

1 paquet de pâte FILO (250 grammes)

Herbes séchées, origan, basilic, herbes de Provence, paprika.

Huile d'olive.

1 bâton en bois d'un centimètre de diamètre.

## **Préparation**

Montage :

- Badigeonner un plat rectangulaire allant au four, largeur 20 centimètres environ.
- Sur un plan de travail, étaler une feuille de pâte Filo.
- Dans le tiers inférieur, placer le bâton, plier le bord par-dessus.
- Saupoudrer d'épices, d'herbes en une mince bande, jusqu'à 1 centimètre des bords.
- Rouler la pâte en comprimant légèrement, pour en faire un long rouleau, presser les deux bords pour en faire un accordéon, déposer dans le plat.

- Répéter l'opération pour les autres rouleaux. Une fois tous les rouleaux dans le moule, badigeonner avec l'huile.
- Décorer avec des pistaches, pignons concassés ou des graines de sésame.
- Chauffer le four à 160 degrés.
- Mettre au four, cuire 20 à 30 minutes.
- Égoutter.

## **Remarques**

Pour les conserver, laisser refroidir complètement à la température ambiante, Puis se conservent dans un contenant hermétique à la température ambiante pendant 6 jours, glisser au four avant de servir.

## **Variantes**

Farce : épices, graines, oléagineux, parmesan.

Mélanger le beurre avec de l'huile d'olive ou remplacer avec de l'huile d'olive.

## **Nouveauté gourmande**

Vous trouvez un beurre clarifié préparé, Naturaplan Bio chez Coop, mieux adapté à la pâtisserie, que le beurre à rôtir de la Migros.