



La cuisine grecque

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La cuisine grecque

Liliane Otal

La cuisine grecque Liliane Otal

 [Télécharger La cuisine grecque ...pdf](#)

 [Lire en ligne La cuisine grecque ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La cuisine grecque Liliane Otal

127 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

La cuisine grecque illustre parfaitement le régime méditerranéen qui, depuis quelques années, suscite tant d'intérêt.

Cette alimentation, actuellement très à la mode, est pourtant issue d'une tradition extrêmement ancienne. La Grèce antique attachait déjà une grande importance à la gastronomie, et l'approche de la cuisine était saine, raffinée et élaborée. Riches de ce passé glorieux, gâtées par la nature qui les a dotées de sols fertiles, d'un climat généreux et de côtes poissonneuses, la Grèce et ses innombrables îles produisent une cuisine variée qui s'est aussi perfectionnée grâce aux influences extérieures, notamment turques et italiennes. La base de cette cuisine est l'abondance de légumes, de fruits, de légumes secs et d'huile d'olive, principale source de matières grasses : feuilles de vigne, salade grecque, caviar d'aubergines, artichauts en salade, tourtes aux épinards, soupe aux lentilles ou aux pois chiches... La viande est consommée en petite quantité avec une préférence pour l'agneau. En revanche, il existe de nombreuses recettes de poissons et de crustacés : poulpe en salade, calamars farcis, crevettes au vin blanc, anchois au four, brochettes de poissons...

Le repas grec se termine généralement par le fromage. Les desserts sont plutôt réservés aux repas de fête ou soin servis dans l'après-midi. La cuisine grecque possède quelques particularités qu'il convient de détailler.

Les mézès

Ce sont des sortes de hors-d'oeuvre servis dans de petites assiettes. Ils sont souvent diversifiés et servis en même temps que l'apéritif.

En voici quelques exemples : tsatsiki, feuilles de vigne farcies, olives kalamatas, caviar d'aubergines, tarama, poulpe en salade... Cette liste n'est pas exhaustive. Certains restaurants sont spécialisés dans les mézès.

L'huile d'olive

C'est en Grèce que l'olivier a été cultivé pour la première fois au monde, dès l'Antiquité. L'huile d'olive était utilisée dans l'alimentation quotidienne des Grecs, mais aussi en médecine. Elle servait également d'offrande aux dieux.

De nos jours encore, l'huile d'olive est un élément de base fondamental de la cuisine grecque. La Grèce est en outre le troisième producteur mondial d'huile d'olive derrière l'Espagne et l'Italie. Elle produit une huile d'excellente qualité, en très grande majorité de l'huile extra-vierge. Présentation de l'éditeur

Illustration parfaite du régime méditerranéen, la gastronomie grecque conjugue, depuis l'Antiquité, bonne chère et santé. Riches de leur histoire gastronomique et de leur terroir, la Grèce et ses innombrables îles créent une cuisine multiple qui s'est aussi inspirée des influences extérieures, notamment turques et italiennes. Les légumes, les fruits, les légumes secs et l'huile d'olive (principale source de matières grasses) sont les bases de cette cuisine saine et raffinée : feuilles de vigne, salade grecque, caviar d'aubergines, artichauts en salade, tourtes aux épinards, soupe aux lentilles ou aux pois chiches...

Excellente cuisinière et pédagogue, Liliane Otal a un goût particulier pour les cuisines méditerranéennes. Elle est notamment l'auteur, aux Éditions Sud Ouest, de La cuisine à la plancha, La cuisine espagnole, La cuisine italienne, La cuisine provençale, La cuisine tunisienne, La cuisine de la tomate et de l'album La cuisine méditerranéenne, Biographie de l'auteur

Excellente cuisinière et pédagogue, Liliane Otal a un goût particulier pour les cuisines méditerranéennes. Elle est notamment l'auteur, aux Éditions Sud Ouest, de La cuisine à la plancha, La cuisine espagnole, La cuisine italienne, La cuisine provençale, La cuisine tunisienne, La cuisine de la tomate et de l'album La cuisine méditerranéenne.

Lire La cuisine grecque par Liliane Otal pour ebook en ligneLa cuisine grecque par Liliane Otal
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres La cuisine grecque par Liliane Otal à lire en ligne.Online La cuisine grecque par Liliane Otal ebook
Téléchargement PDFLa cuisine grecque par Liliane Otal DocLa cuisine grecque par Liliane Otal
MobipocketLa cuisine grecque par Liliane Otal EPub
WD2XLEV41BZWD2XLEV41BZWD2XLEV41BZ