**LE VOCABULAIRE GREC GOURMAND**

De par son ancienneté, la cuisine grecque se situe au premier rang des cuisines européennes en tradition et en qualité. Elle remonte à plus de 4 000 ans et certaines de ses recettes sont millénaires. Leur goût change selon les régions et ont énormément évolué au cours des siècles et au gré des influences étrangères (italiennes, ottomanes, orientales...). Voilà un aperçu de ce que vous pourrez y déguster en Grèce.

**Σαλάτες / Salades**

Le terme salade qualifie à la fois un plat à base de crudités, proches de notre définition de salade, mais aussi des préparations cuisinées, qui s'apparentent pour nous à des sauces, servies froides. En résumé, c'est tout ce qui est servi froid et s'accompagne de pain. La carte est donc longue.

**Σαλάτα χωριάτικη** (Salata choriatiki)  
C'est la classique des classiques, l'indémodable "salade grecque". Il n'y a pas de salade mais des tomates, concombres, poivrons verts, oignons, olive, câpres et bien sûr feta.

**Χόρτα** (horta)  
Les Grecs sont très friands de ces "épinards sauvages", pissenlits et corètes qui se ramassent dans la nature à l'état sauvage. Elles sont cuites et arrosées d'huile d'olive et de jus de citron ou de vinaigre.

**Μαρούλι** (marouli)  
Il s'agit de laitue romaine coupée finement servie avec des oignons frais, de l'aneth, des olives et assaisonnée soit au citron, soit au vinaigre.

**Παντζάρια** (pantzaria)  
Ce sont des betteraves rouges cuites, arrosées d'huile d'olive et de vinaigre.

**Κολοκυθάκια βραστά** (kolokithakia vrasta)  
Il s'agit de toutes petites courgettes, bouillies et servie avec de l'huile d'olive et du citron.

**Λαχανοσαλάτα** (lakhanosalata)  
Salade de chou râpé, souvent mélangé à un peu de carottes râpées, assaisonnée à l'huile d'olive, au citron ou au vinaigre.

**Μαυρομάτικα φασόλια** (mavromatika fasolia)  
Salade de haricots blancs préparés avec des oignons frais, du persil et du vinaigre.

**Ταραμοσαλάτα** (taramosalata)  
Œufs de poisson montés en mayonnaise avec du pain (ou de la pomme-de-terre) et du citron.

**Τυροκαυτερή** (tirokafteri)  
Mélange de féta, de yaourt et de piments.

**Μελιτζανοσαλάτα** (melitzanosalata)  
C'est du caviar d'aubergines.

**Ντάκος** (dakos)  
Il s'agit d'une biscotte traditionnelle (*paximadi*), assaisonnée de l’eau et d’huile d’olive et agrémentée de tomates, de feta, de câpres et d’origan. On en trouve des variantes de toutes sortes et de toutes tailles de cette recette crétoise très à la mode partout en Grèce.

**Ορεκτικά / Hors d’œuvres**

Ils peuvent être service froids, tièdes ou chauds.

**Σαγανάκι** (saganaki)  
Tranche de fromage de brebis à pâte dure ou parfois de fromage au lait de chèvre, poêlée et arrosée de citron.

**Καλαμαράκια τηγανητά** (kalamarakia tiganita)  
Ce sont des calmars frits. On peut aussi les voir grillés, ou encore cuits à la vapeur avec du riz. Se savourent toujours avec un verre d’ouzo.

**Ντολμαδάκια** (dolmadakia)  
Les feuilles de vigne farcies sont préparées partout dans le bassin méditerranéen. En Grèce, on les mange, la plupart du temps farcies au riz. Elles sont souvent servies avec du yaourt ou de fromage blanc grec.

**Γίγαντες** (gigantès - pois de Soisson)  
Ragoût de pois de Soisson en sauce tomate.

**Φάβα** (Fava)  
Il s'agit d'une purée de pois cassés jaunes, servie chaude avec de l’huile d’olive, du citron, des câpres et des oignons émincés.

**Χταπόδι ξυδάτο** (ktapodi xidato)  
Salade de poulpe cuit, huile, vinaigre, persil. Incontournable sur les îles.

**Χταπόδι ψητό** (ktapodi psito)  
Ce sont les fameux poulpes qui sont suspendus qui sèchent au soleil près des tavernes.

**Mελιτζάνες ή κολοκυθάκια τηγανιτά** (melizanès i kolokithia tiganita )  
Aubergines et courgettes frites.

**Κολοκυθοκεφτέδες** (kolokithokeftédès)  
Croquettes de courgettes râpées préparées avec de l'aneth.

**Ντοματοκεφτέδες** (domatokeftédès)  
Croquettes de tomates avec des oignons.

**Ψαριά και θαλασσινά / Poissons et fruits de mer**

**Σαρδέλες** (sardèlés)  
Friture de sardines étêtées et vidées, accompagnées d’une salade grecque.

**Γαρίδες ψητές** (garidès psitès)  
Crevettes grillées.

**Γαρίδες τηγανητές** (garidès tiganites)  
Crevettes simplement passées à la poêle.

**Γαρίδες σαγανάκι** (garidès saganaki)  
Il s'agit de crevettes cuites au four dans une sauce tomate et parsemées de petits morceaux de féta. Les moules peuvent également être présentées de la même manière.

**Γαύρος ξυδάτος** (gavros xidatos)  
Anchois au vignaire arrosés d'huile et parsemés d'ail, de persil et parfois de paprika fort.

**Ρέγγα / σκουμπρί καπνιστά** (réga / skoubri kapnista  
Ce sont des harengs ou des maquereaux fumés.

**Αθερίνα** (atherina)  
De la petite friture (éperlans) comme on en rêve. À manger entièrement avec les doigts.

**Μαρίδες** (maridès)  
Fritures de poissons un peu plus grands, on peut laisser les têtes ou les queues sur le bord de l'assiette.

**Κουτσομούρα** (koutsomoura)  
Le mulet est un petit poisson tout simple, mais tellement bon quand il est servi frais.

**Plats de poissons cuisinés, au four ou à la casserole**

**Σαρδέλες πλακί** (sardélès plaki)  
Sardines au four étêtées et évidées, elles sont cuites avec des tranches de tomates, des oignons et beaucoup de citron.

**Ψάρι πλακί** (psari plaki)  
Sur le même principe que pour les sardines, on peut faire n'importe quel poisson.

**Καλαμάρια γεμιστά** (kalamaria yémista)  
Calamars farcis.

**Σουπιές με σπανάκι** (soupiès me spanaki)  
Un ragoût de seiches et d'épinards, avec un peu de tomate et d'aneth.

**Μύδια πιλάφι** (midia pilafi)  
Moules au riz

**Μπαρμπούνια** (barbounia)  
Filets de rougets.

**Μπακαλιάρος με σκορδαλιά** (bakaliaros me skordalia)  
Passée dans une pâte à beignets, ces morceaux de filet de morue dessalée sont servis avec une purée d'ail.

**Τσιπούρα** (Tsipoura)  
La daurade est presque le poisson national grec. Servie grillée et toujours avec une sauce au citron et à l’huile d’olive.

**Des plats classiques grecs**

**Παστίτσιο** (pastichio)  
C’est un gratin de pâtes de macaronis, qui se mange chaud ou froid, accompagné d’une salade verte.

**Μπριάμ** (briam)  
Le plat de légumes d'été par excellence : tomates, poivrons, aubergines, courgettes, oignons, cuits au four avec de l'huile d'olive et de l'origan. Accompagné d'un morceau de feta, le *briam* est un plat à lui tout seul.

**Γεμιστά** (yemista)  
Tomates et poivrons verts farcis au riz et aux herbes cuits au four à la perfection. Dans certaines régions, ils proposent dans la même recette avec des aubergines et des courgettes farcies mais ce n'est pas tout à fait la même chose.

**Αγγινάρες αλα Πολίτα** (anginarès ala polita)  
Ces "artichauts à la mode de Constantinople" sont servis en ragoût avec des carottes et des pommes-de-terre.

**Aρακάς** (arakas)  
Petits pois en sauce tomate.

**Λαχανοντολμάδες**(lachanodolmadés)  
Feuilles de choux farcies d'un mélange de riz et de viande hachée et servies dans une sauce au citron. Il s’agit d’un plat typiquement grec très original.

**Μουσακάς** (moussaka)  
Gratin d'aubergines, de viande hachée à la tomate recouverte de béchamel. Le plat grec le plus connu mais qu'il n'est pas si fréquent de bien manger au restaurant, malheureusement. Faites vous inviter pour la déguster comme il se doit !

**Μελιτζάνα παπουτσάκια** (melitzana papoutsakia)  
Sorte de petite moussaka individuelle servie sur une demi-aubergine avec les mêmes ingrédients mais souvent bien mieux préparée.

**Μελιτζάνα Ιμάμ** (melitzana imam)  
Aubergine farcie d'oignons et de tomates, passée au four. Un pur délice.

**Μπάμιες** (bamiès)  
Des gombos servis le plus souvent en sauce tomate.

**Αγγινάρες με κουκιά** (anginarès me koukia)  
Ragoût d'artichauts avec des fèves fraîches, abondamment citronnés et parsemés d'aneth.

**Φασολάκια** (fasolakia)  
Haricots verts préparés à la casserole et à la sauce tomate. Un plat qu’on sert toujours avec un morceau de feta.

On retrouve bien sûr également sur les menus une rubrique de viandes, toujours grillées, sous l’appellation "ΤΗΣ ΩΡΑΣ", qui signifie "sur l'instant", car les viandes sont cuites à la commande.