

M N D E

Gourmand

LES SPÉCIALITÉS DE LA CUISINE ALBANAISE



TOP 15
recettes
typiques

Entrées, plats et desserts

Des recettes pas à pas et accessibles pour découvrir quelques délices de la cuisine des balkans : les fameux Byrek, Kyopolou, Tarator, Revani aux amandes, Tave me presh...

A l'intérieur, la cuisine authentique de Xheni Berisha



International Press

All Magazines and Newspapers from over the World

To get access to the group.

Click right here : 



FRANCE PRESSE

Les journaux quotidiens et magazines de France

Pour avoir accès au groupe...

Cliquez ici : 



LA MAISON DU PHOENIX

Et si, il existait
un endroit où il
était possible de
soigner son
cœur brisé ?



EN LIBRAIRIE LE 14 AVRIL

L'équipe

Editeur Clotilde Andoni

Adresse 1 rue Ledion - 75014 Paris

Chef rédaction Lucie Pinzano

Executive Art Director Tom Vong

Maquette Gaelle Kanga

Le mag

Dans ce numéro, nous parlerons d'un pays encore méconnu : l'Albanie.

Rapidement, ce pays c'est en gastronomie : Les légumes favoris sont méditerranéens, surtout au sud : tomates, poivrons, ail, aubergines, sans oublier l'incontournable haricot, dont on fait même des tartes à Korçë ! L'aubergine farcie (fromage, œuf, persil), grillée, est excellente. Au nord, on utilise davantage le chou, la pomme de terre, l'oignon et on adore la purée d'ail. Sympa pour l'haleine ! Le riz est souvent préparé avec du yaourt, comme au Moyen-Orient (birjan me qumësht).

Le poisson n'est bien sûr pas absent : tout au long de la côte Adriatique abondent rougets, soles, mulets, bars, mérus ou espadons tout juste pêchés, crevettes, calamars et moules. Ajoutons l'anguille des marais et la truite du lac Ohrid, au mieux simplement grillée au four ou à la poêle.

La soupe, servie chaude ou froide, est très populaire. Les Albanais la déguste dès le matin, accompagnée de pain ou de riz pilaf arrosé de beurre.

Les amateurs de fromage trouveront de bons brebis, surtout au sud, rappelant bien logiquement la feta grecque.

Plein de recettes et de sujets pour en apprendre plus et cuisiner comme un vrai albanais ! Miammmm

MONDE 
GOURMAND

M/G - Mai 21

Numéro spécial Albanie

Les indémorables

DE LA CUISINE DU SUD

Crédits : Sevin Rey

La cuisine méditerranéenne est la nourriture et les méthodes de préparation des habitants de la région du bassin méditerranéen.

L'idée d'une cuisine méditerranéenne trouve son origine dans le livre de l'écrivaine Elizabeth David, *A Book of Mediterranean Food* (en) (1950), bien que celui-ci soit surtout consacré à la cuisine française. David et d'autres écrivains, y compris l'historien tunisien Mohamed Yassine Essid définissent les trois éléments de base de la cuisine méditerranéenne comme l'olive, le blé et le raisin, donnant de l'huile d'olive, du pain, des pâtes et du vin. D'autres auteurs soulignent la diversité des aliments de la région et nient ce concept. La zone géographique couverte suit largement la distribution de l'olivier, comme l'ont noté David et Essid.

La région couvre une grande variété de cultures avec des cuisines distinctes, en particulier la maghrébine et berbère, l'égyptienne, la levantine, la turque, la grecque, l'italienne, la provençale, la chypriote, la maltaise, l'espagnole et la portugaise. Cependant, les connexions historiques de la région, ainsi que l'impact de la mer Méditerranée sur le climat et

l'économie de la région, font que ces cuisines partagent des plats au-delà du trio nommés, comme l'agneau ou le mouton, des ragôts de viande avec des légumes et de la tomate (par exemple, l'andrajos espagnol et ciambotta italienne), du poisson salé ou encore la poutargue. Les spiritueux à base d'anis sont bus dans de nombreux pays autour de la Méditerranée.

La cuisine méditerranéenne ne doit pas être confondue avec le régime méditerranéen, rendue populaire en raison des avantages apparents d'une alimentation riche en huile d'olive, blé et autres céréales, fruits, légumes et une certaine quantité de fruits de mer, mais faible en viande et produits laitiers. La cuisine méditerranéenne englobe les façons dont ces ingrédients et d'autres, y compris la viande, sont traités dans la cuisine, qu'ils soient bénéfiques pour la santé ou non.

La cuisine méditerranéenne, plus qu'un simple « régime alimentaire » !

« Nous ne nous asseyons pas à table pour manger, mais pour manger ensemble ». Plutarque, auteur latin du Ier siècle, avait déjà compris que le repas méditerranéen est porteur de valeurs telles que la convivialité,

l'hospitalité, le partage et l'échange. Au-delà du plaisir gustatif, les peuples de la Méditerranée accordent la même importance au repas et à sa fonction sociale : il permet de consolider les liens familiaux et communautaires, de célébrer un événement, de partager et transmettre des savoir-faire.

En effet, contrairement aux idées reçues, les dîners à table et en famille ne sont pas typiquement français, mais méditerranéens. En Italie, en Espagne, au Portugal ou en Grèce, on partage cette même tradition.

La cuisine est donc un patrimoine culturel commun aux peuples de la Méditerranée. Découvrons ensemble ses recettes classiques et conviviales.

Ces plats à partager qui nous régaleront !

Commençons par l'Espagne et ses délicieux tapas. Mets conviviaux par excellence, les tapas sont des apéritifs variés, que les Espagnols dégustent en bavardant en terrasse. De nombreux tapas se cuisinent à l'huile d'olive, comme les gamabas en gabardina (crevettes frites) ou les pimientos de Padrón (piments revenus dans l'huile).



Perfectologie par WMF

n.f. science de la perfection culinaire
et du plaisir partagé, grâce à des produits
de haute qualité.



Avec WMF, le meilleur de la technologie culinaire
allemande s'invite chez vous, depuis plus de 160 ans.

Redécouvrez chaque jour le plaisir de préparer, cuire, déguster
et même de se désaltérer avec des produits d'exception.
En cuisine comme à table, WMF transforme chaque geste en un
moment inoubliable.



Préparer



Cuire



Déguster



Se désaltérer

[instagram.com/wmf_france](https://www.instagram.com/wmf_france)

GRAND SUD

— DES PLATS RICHES ET IODÉS !



Parmi les recettes méditerranéennes françaises, la tapenade est l'une des plus fameuses. Cette purée d'olives, d'anchois, de câpres et d'huile est souvent tartinée en toasts. Elle est incontournable lors des apéritifs entre amis et souvent présente sur le buffet des événements festifs.

Les mezze sont, quant à eux, les amuse-gueules grecques. On les consomme entre amis et en famille, souvent avec du pain pita. Les déclinaisons des mezze sont diverses. Parmi les plus connues, on peut citer le houmous, purée de pois chiche servie avec de l'huile d'olive. Tout comme les mezze, la moussaka est consommée en Grèce. Plat copieux et familial, elle est composée de couches d'agneau à la tomate, d'aubergine et de sauce blanche. Dans la recette originelle, les tranches d'aubergine et les tomates sont arrosées d'huile d'olive.

La paella, plat national de l'Espagne, réunit du monde autour de la table. Cette poêlée de riz, mêlée de viande et de légumes, ne saurait se concevoir sans l'huile servant à faire revenir la viande. On choisit généralement de l'huile d'olive vierge extra. Autre recette de riz, cette fois originaire d'Italie : le risotto. Ce plat généreux, servi en primo (avant le plat principal), possède de nombreuses variantes transmises de génération en génération. L'une d'entre elles consiste à ajouter, en plus de l'huile d'olive, un filet d'huile de truffe.

**C'est peu dire
que Ducasse sera
ébloui par les
trouvailles...**

La formidable embellie de la cuisine du Sud

Un nombre considérable de bons chefs venus d'horizons divers sont attirés par la Méditerranée, les terroirs de Provence et la Côte d'Azur.

Le palace pâtissier de la doyenne Jeanne Augier obtiendra deux étoiles dans les années 1980, frôlant la troisième –le Michelin a raté le coche– récompensant les courgettes fleurs farcies, les tians de légumes, les rougets à l'antiboise mitonnés à la seconde près par le Bonaparte des fourneaux: des préparations inédites jaillissaient de son cerveau «qui guidait mes mains» (Joël Robuchon) une heure avant le coup de feu. Prodigieuses intuitions que l'enfant des brumes du Nord lançait à ses seconds médusés. «Max» pour ses confrères et amis (aujourd'hui à Cagnes-sur-Mer) a marqué de son empreinte le paysage gourmand de la Côte d'Azur, tout comme son maître à penser et à cuire, Roger Vergé à Mougins, l'inventeur de la cuisine du soleil, aujourd'hui à la retraite. L'autre promoteur de ces plats issus de la terre, de la montagne (les Maures) et de la Grande Bleue, c'est Alain Ducasse, fils d'une fermière des Landes, recruté par Roger Vergé pour l'Amandier de Mougins (deux étoiles en 1980) qui relève un singulier défi à Monaco: inventer, à la demande du prince Rainier III, un grand restaurant dans le salon Louis XV de l'Hôtel de Paris déserté par les fins becs, clients de Rampoldi, la trattoria voisine lancée par la princesse Caroline. Au Louis XV, Ducasse, incroyable dénicheur de talents, recrute un Niçois râblé aux cheveux bouclés, Franck Cerutti, ancien propriétaire du Don Camillo à Nice, doté d'un carnet d'adresses gourmandes à

faire pâlir n'importe quel cuisinier professionnel azuréen. Grosses crevettes (gamberonis) du Golfe de Gênes, lapins de clapier, légumes des paysans, oignons parfumés, courgettes fleurs, basilic de Ligurie, anchois de Méditerranée, thon rouge des pêcheurs monégasques, blettes croquantes, abricots bergeyron (rares), fraises des bois... un récital parfait. L'enfant du pays a noué, depuis l'adolescence, des liens forts avec une kyrielle de producteurs perdus sur les marchés italiens, dans les collines de l'arrière-pays, véritables artisans d'un garde-manger miraculeux dont lui seul a les clés, les codes. Et ces gens de la terre, de la mer ne vendent jamais leurs bijoux au fameux marché du cours Saleya de Nice, un attrape-gogos.

C'est peu dire que Ducasse sera ébloui par les trouvailles (la crème de basilic), les bijoux découverts par ce Rouletabille des potagers et des étals. Quand le Landais, triple étoilé à Monaco, vole vers d'autres horizons –à Paris pour succéder à Joël Robuchon– c'est Franck Cerutti qui est promu aux commandes du Louis XV: juste récompense pour services rendus.

La magnifique salade Riviera, version enrichie de la «niçoise» (seize ingrédients) du Louis XV, le cookpot de légumes primeurs aux truffes, le stockfish de morue, les délicieuses pâtes artisanales de Toscane, les petits farcis confits (difficile d'en dénicher de plus savoureux sur la Côte), les sucs de gamberonis glacés, le mini pan bagnat, les desserts aux fruits –soufflé aux abricots à tomber– toutes ces assiettes goûteuses, inscrites dans le marbre des menus du Louis XV, sont le reflet émouvant du tandem des origines Ducasse-Cerutti, parfaite symbiose du Landais et du Niçois dont Ducasse dira: «Désormais, Cerutti au piano est meilleur que moi!»

Enfant de Limoges, formé à Paris par Michel Guérard, Jacques Chibois s'acclimate dans les années 1980 aux charmes ensorce-lants de la Côte d'Azur en prenant en charge les cuisines du Royal Gray à Cannes, il a 26 ans, et en quelques saisons sur la Croi-sette, il décrochera deux étoiles au Michelin (menu de l'époque à 15 euros): il fut le premier chef à ce haut niveau, avant l'arrivée de l'Alsacien Christian Willer au Martinez cannois.

«Pour moi qui achetait pour ma mère, cordon bleu, de l'huile d'olive à la pharmacie de Limoges, je débarquais sur une autre planète», confie Chibois devenu chef patron étoilé de la Bastide Saint-Antoine à Grasse.

«Ce que je voyais au marché Forville, en bas de l'église du Suquet, c'était de l'exotisme culinaire! Le climat azuréen était et reste si clément qu'il n'y a pratiquement pas de saison. A la Bastide, je sers 50.000 couverts dans l'année, dans le jardin six à huit mois! Ce que je mitonne, c'est de la cuisine de paysan, des légumes, des fruits, des herbes, de l'agneau de Provence, des poissons et crustacés des pêcheurs locaux à l'huile d'olive maison (2.500 bouteilles par an), du jus de fleurs de genêt, le fenouil en purée, et du coulis de citron du jardin. Tout nous est donné dans cette région bénie des dieux.»

Le foie gras de canard poêlé à la mandarine repose sur un consommé corsé au homard

De tous les cuisiniers d'ailleurs, émigrés entre Menton et Saint-Tropez (Arnaud Donckele, le Normand à la Pinède tropé-zienne), Chibois, 62 ans, est l'un de ceux qui a adopté Grasse et ses parfums comme une seconde patrie. Il s'est imprégné des lieux, des collines, des ressources de la nature, de la cuisine nissarde à tel point qu'il se lève à 5h30 du matin pour aller dans son camion au marché de Nice, deux fois par semaine: «C'est un pur plaisir. De mes fournisseurs en langoustines, en pigeons, en bœuf wagyu, je recueille des façons de faire, des recettes issues de la nuit des temps. C'est de là que m'est venue l'idée de sorbet à la mandarine devenu un must.»

Le Limougeaud, adopté par les parfumeurs grassois (Fragonard, Chanel, Dior...), a créé une école du goût pour tous, professionnels et amateurs. Pour lui, chaque cuisinier de la Côte d'Azur, des villes et des villages de Provence offre un répertoire bien à lui: tout ici reflète la sensibilité des chefs, on peut créer un éventail de plats bien plus qu'ailleurs grâce à la variété des matières premières, des cadeaux du ciel. Auteur de raviolis de blettes au jus de poulet –il a même inventé des légumes en dessert– Chibois est devenu un nouveau pionnier de la cuisine du Sud. Devenu méditerranéen grâce à son poste de chef responsable de Lenôtre à Cannes (réceptions, banquets, manifestations diverses), le quadra Philippe Johannès, MOF, un nordiste de la Marne, a accepté de diriger les cuisines du Fairmont, un monstre de l'hôtellerie monégasque (600 chambres, 600 employés, 1.500 couverts par jour) à condition qu'il puisse concocter à l'Horizon Deck (7e étage sur la mer) la soupe de poissons des côtes, les gambas rôties à la plancha et huile d'olive (38 euros).

«Lenôtre m'a demandé de remonter à Paris afin de superviser le business Traiteur si important pour la maison. J'ai refusé en dix secondes car le sang bleu de la mer coule dans mes veines», indique le grand chef choisi par la Fondation Prince Albert de Monaco pour composer les menus spéciaux du souverain.

«Ma vie de cuisinier a été transformée par l'environnement et l'abondance des trésors culinaires, je pense que je mourrai face à la mer.» Tout autre est le parcours du Bordelais Romain Corbière, ancien de la dream team d'Alain Ducasse au Louis XV, ex-professeur en chef de l'école de cuisine ducassienne rue du Ranelagh à Paris. Le Landais aux fines lunettes qui connaît sur le bout des doigts la valeur de ses poulains lui a confié en 2013 la table réputée de la Réserve à Beaulieu, le magnifique hôtel-restaurant azuréen de Nicole et Jean-Claude Delion –piscine sur la mer aux reflets d'argent, grande cuisine étoilée pour très fins gourmets. Ce gaillard aux larges épaules s'est lancé un challenge bien particulier: se dégager de l'empreinte ducassienne, composer des plats originaux bien à lui. Il s'agit de prendre des risques. Et d'attirer le public sélect de Monaco.

Le foie gras de canard poêlé à la mandarine repose sur un consommé corsé au homard, escorté de raviolis de homard (75 euros), de la haute cuisine, très savante, tout comme les langoustines à la vapeur de citronnelle aux grains de caviar plongés dans un bouillon glacé destiné à relever et ioder le tout (138 euros), une préparation d'une incroyable subtilité de goûts. Mais le grand plat actuel, de l'été, c'est le loup Réserve emballé dans des lamelles de fenouil, accompagné d'une purée aux truffes.

RICHE en
minéraux

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



Au printemps, après les petits excès de l'hiver,
une pause Détox s'impose.

Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin
pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à
des fruits et des légumes de saison dans des jus
Détox, des soupes de légumes... aux minéraux
de **VICHY Célestins** bien sûr !

*Avec Vichy Célestins,
je me sens belle... et je mange bien !*

* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.



Testez la cuisine **Détox**
vichy-celestins.com



BICARBONATES
2989 mg/l

Digestion,*
Teint





Carnet de recettes

PAR ALAIN DUFOUR

À mi-chemin de l'Orient et de l'Occident, la cuisine albanaise a été largement influencée par la gastronomie turque et, dans une moindre mesure, par celle des Italiens et des Grecs.

Au nord, plus continentale, elle fait un usage intensif du maïs et de la polenta (harapash mëmëlikë) et tient bien au corps. Au sud, elle est déjà méditerranéenne, mêlant avec réussite huile d'olive, ail, tomate, citron, fromage, yaourt et une pléthora d'herbes aromatiques.

Les feuilles de vigne (japrak) ou de chou farcies sont un hors-d'œuvre classique, de même que la viande séchée (pastërma) et la salade « grecque » avec tomates, poivrons verts et fromage de brebis. Au sud, les olives sont de tous les apéros.

En plat de résistance, la viande de mouton occupe une place prépondérante. Excellente en kebabs, elle est aussi servie en romsteak (viande hachée), en qofte (boulettes mélangées avec ail, oignon et épices), avec ou sans riz, et dans la moussaka. Le tavë kosi, spécialité d'Elbasan, est un gigot d'agneau préparé avec du yaourt, parfumé au safran et à l'ail. Le méchoui est très populaire au sud. Le foie de l'animal est aussi cuisiné de différentes manières, par exemple rissolé avec des oignons (c'est alors plutôt un hors-d'œuvre). Les abats sont d'ailleurs fréquents : si vous n'êtes pas trop amateur, ne pointez pas au hasard sur les menus ! On trouve aussi bœuf, lapin, gibier d'eau et volaille. Essayez, si vous en avez l'occasion, le poulet aux noix. Au nord, il est accompagné de risotto. Bref, le meilleur de la cuisine albanaise est ici !



Albanie

CÔTÉ CUISINE !



Ingrédients

- 6-9 feuilles filo/ phyllo
- 2 petites pommes de terre
- 400 g viande de bœuf hachée
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 1 tomate
- 1 c à s de concentré de tomates
 - 100 g petits pois
 - 1/2 poivron rouge
 - 1 c.à.c de paprika doux
 - 2 c.à s d'huile d'olives
 - sel, poivre, thym
 - persil haché
 - 20 g de beurre fondu
 - graines de sésame

La préparation

1. Faites cuire les pommes de terre avec leur peau. Épluchez-les et coupez-les en tranches fines.
2. Éplucher et émincez finement l'oignon et la gousse d'ail. Couper le poivron et la tomate en petits dés. Faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olives. Ajouter la viande et cuire quelques minutes.
3. Mettre ensuite les tomates, le poivron, les petits pois, les épices et le thym et faire revenir le tout. Ajoutez le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau. Faites cuire et laisser s'évaporer.
4. Ajouter les pommes de terre, le persil et mélanger le tout. Laissez refroidir. Préchauffez votre four à 200°C.
5. Posez une première feuille de pâte, puis ajoutez une deuxième feuille et ainsi de suite jusqu'à 2-3 feuilles .
Mettre 1/3 de la préparation et enrroulez-la dans chaque feuille en rentrant les extrémités pour bien enfermer la garniture. Vous obtenez un roulé.
6. Répéter l'opération 2 fois. Posez les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Badigeonnez les du beurre fondu. Saupoudrez les des graines de sésame. Enfournez pour 20-25 minutes environ.
7. Dès que la couche du dessus est bien grillée alors c'est cuit !
Servez avec une salade.



Quelques bases solides et yumi

DE LA CUISINE ALBANAISE

Crédits : Sevin Rey

À mi-chemin de l'Orient et de l'Occident, la cuisine albanaise a été largement influencée par la gastronomie turque et, dans une moindre mesure, par celle des Italiens et des Grecs.

Au nord, plus continentale, elle fait un usage intensif du maïs et de la polenta (harapash mëmëlikë) et tient bien au corps. Au sud, elle est déjà méditerranéenne, mêlant avec réussite huile d'olive, ail, tomate, citron, fromage, yaourt et une pléthore d'herbes aromatiques.

Les feuilles de vigne (japrak) ou de chou farcies sont un hors-d'œuvre classique, de même que la viande séchée (pastërma) et la salade « grecque » avec tomates, poivrons verts et fromage de brebis. Au sud, les olives sont de tous les apéros.

En plat de résistance, la viande de mouton occupe une place prépondérante. Excellente en kebabs, elle est aussi servie en romsteak (viande hachée), en qofte (boulettes mélangées avec ail, oignon et épices), avec ou sans riz, et dans la moussaka. Le tavë kosi, spécialité d'Elbasan, est un gigot d'agneau préparé avec du yaourt, parfumé au safran et à l'ail. Le méchoui est très populaire au sud. Le foie de l'animal est aussi cuisiné de différentes manières, par exemple

rissolé avec des oignons (c'est alors plutôt un hors-d'œuvre). Les abats sont d'ailleurs fréquents : si vous n'êtes pas trop amateur, ne pointez pas au hasard sur les menus ! On trouve aussi bœuf, lapin, gibier d'eau et volaille. Essayez, si vous en avez l'occasion, le poulet aux noix. Au nord, il est accompagné de risotto.

Les légumes favorisés sont méditerranéens, surtout au sud : tomates, poivrons, ail, aubergines, sans oublier l'incontournable haricot, dont on fait même des tartes à Korçë ! L'aubergine farcie (fromage, œuf, persil), grillée, est excellente. Au nord, on utilise davantage le chou, la pomme de terre, l'oignon et on adore la purée d'ail. Sympa pour l'haleine ! Le riz est souvent préparé avec du yaourt, comme au Moyen-Orient (birjan me qumësht).

Le poisson n'est bien sûr pas absent : tout au long de la côte Adriatique abondent rougets, soles, mullets, bars, mérous ou espadons tout juste pêchés, crevettes, calamars et moules. Ajoutons l'anguille des marais et la truite du lac Ohrid, au mieux simplement grillée au four ou à la poêle. La soupe, servie chaude ou froide, est très populaire. Les Albanais la déguste dès le matin, accompagnée de pain ou de riz pilaf arrosé de beurre.

Les amateurs de fromage trouveront de bons brebis, surtout au sud, rappelant bien logiquement la feta grecque.

Pour le dessert, essayez les baklavas, le gâteau de semoule (hashure) ou de riz (sytliash), ou le hoshaf de Gjirokastër, des figes cuites dans du lait caillé. Le yaourt au lait de brebis (kos i deles) est ferme, très ferme - au point qu'on dirait du fromage. Pour finir, une bonne grosse grenade de Shkoder ou des figes (fraîches ou séchées) de Berat.

À noter : la plupart des restaurants servent à tout moment de la journée. Si de nombreuses échoppes permettent de manger sur le pouce (byrek, pizza, kebabs...) à prix modique, l'Albanie ne compte aucune grande enseigne de fast-food !

N'hésitez pas à arroser votre repas d'un verre de vin local ou d'une bière fraîche (birre). Au nord, en été (mais aussi chez les glaciers de Tirana), on boit le boza, à base de maïs et de blé, très (très) légèrement alcoolisé. C'est rafraîchissant et il paraît que ça fait gonfler la poitrine des femmes !

Le boza est apparu durant l'empire ottoman mais fut interdit un moment au XVI^e siècle parce que certains tenanciers prenaient plaisir à l'arranger avec de l'opium...

Les poivrons à la folie !

ILS SONT BONS POUR NOTRE SANTÉ

Crédits : Sevin Rey

Le poivron est le symbole de l'été que l'on retrouve aussi bien dans les salades que dans les ratatouilles. Il est peu calorique, riche en vitamines et se cuisine facilement. Ce légume-fruit est originaire du Mexique et aurait été ramené en Europe par Christophe Colomb.

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. L'activité antioxydante des poivrons peut varier selon leur stade de mûrissement, mais aussi selon leur origine géographique, la saison et les conditions de culture. Les poivrons verts et rouges contiennent des quantités variables de plusieurs types d'antioxydants tels que les caroténoïdes et les flavonoïdes. Les poivrons rouges en contiennent plus que les vert. Le poivron vert et le poivron jaune crus sont des sources de manganèse pour la femme. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux

libres. Le poivron vert cru ou bouilli et égoutté, le poivron rouge bouilli et égoutté et le poivron jaune cru sont tous des sources de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

Le poivron rouge bouilli et égoutté est une excellente source de vitamine A. Le poivron rouge cru en est une bonne source pour la femme et une source pour l'homme. La vitamine A est l'une des vitamines les plus polyvalentes, participant à plusieurs fonctions de l'organisme. Entre autres, elle favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité.

Le poivron vert est une source de vitamine K. La vitamine K est nécessaire pour la synthèse (fabrication) de protéines associées à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la

formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

Le poivron se classe parmi les meilleures sources de vitamine C. Le contenu en cette vitamine augmenterait durant le mûrissement du poivron et serait environ deux fois plus élevé dans les poivrons rouges que dans les verts, qui n'ont pas atteint leur pleine maturité. La vitamine C possède des propriétés anti-oxydantes et pourrait être en partie responsable des effets bénéfiques associés à une consommation élevée de fruits et légumes. La vitamine C dans le sang contribue à diminuer l'oxydation et l'inflammation dans l'organisme, un effet protecteur contre l'apparition de certaines maladies dégénératives associées au vieillissement.

Le poivron rouge cru est une source de vitamine B2, aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

Ingrédients

1 aubergine
2 poivrons rouge et vert
3 tomates
2 gousses d'ail
2 c. à s. de persil frais haché
1 c. à c. de vinaigre de vin rouge
1 c. à c. d'huile de tournesol
Sel, poivre

La préparation

1. Lavez les poivrons, les tomates et les aubergines. Préchauffez votre four à 240°C. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Faites 3 ou 4 entailles dans la longueur de l'aubergine, couvrez d'un filet d'huile d'olive, de sel de poivre. Coupez les poivrons en 2, enlevez la partie blanche interne, les pépins et la queue. Mettez les poivrons coupés en 2 au four, peau vers le haut et les aubergines peau vers le bas. Mettez également les tomates entières. Enfournez pour 30 minutes.
2. A partir de 20 minutes, surveillez les poivrons pour les retirer dès qu'ils seront noirs et boursouflés. A 30 minutes, retirez tous les légumes du four. Laissez ensuite refroidir dans un plat couvert d'un film plastique ou d'un couvercle.
3. Pelez soigneusement les aubergines et les poivrons. S'ils ont rendu un peu de jus, gardez-le. Ajouter l'ail concassé. Mixez l'ensemble pendant quelques instants avec l'huile et le vinaigre, le sel. Disposez dans un plat de service, garnissez avec le persil haché finement. Servez avec des gressins ou des bouts de pain.



Recette albanaise
Tarator

Ingrédients

650 g de yogourt nature
1 concombre
2 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile olive
1 c. à s. d'aneth
Sel

La préparation

1. Eplucher et râper le concombre. Hacher l'ail
2. Dans un saladier mélanger les ingrédients, assaisonner à votre goût et laisser refroidir au frigo.
3. Servir avec du pain frais.



Savourez les saveurs les plus exquises.



Big Green Egg a conquis le cœur de chefs célèbres du monde entier. Il trône dans les cuisines des meilleurs restaurants et même les jardins des palaces. Tout est question de saveur, des saveurs auxquelles vous n'aviez encore jamais goûté. Big Green Egg permet de saisir,

griller, fumer, rôtir à la perfection. Facilement. Le tout dans un appareil de cuisson magnifique et éternel. Soyez prêt à préparer les plats les plus délicieux. Soyez prêt à surprendre vos amis et votre famille. Soyez prêt pour Big Green Egg. **Visitez biggreenegg.fr**

Big Green Egg

Le sucre, c'est bon, mais...

A PETITES DOSES !

Crédits : Sevin Rey

Il est difficile de mesurer avec précision l'effet global du sucre sur l'apparition du cancer. Certaines études révisées par les experts du Fonds mondial de recherche contre le cancer font état d'un lien entre une consommation importante de sucre et la prolifération de lésions précancéreuses (foyers de cryptes aberrantes) sur la muqueuse du côlon.

À l'heure actuelle, ces experts considèrent que plus de preuves sont nécessaires pour confirmer cette observation. Toutefois, comme le rapporte l'Association canadienne du cancer colorectal, de récentes recherches ont, depuis, renforcé ce lien. Chose certaine, on sait qu'un régime alimentaire « très sucré » participe à la prise de poids menant au surpoids et à l'obésité, un état qui engendre certains cancers, entre autres les cancers hormonodépendants. Il en va de même des aliments à forte densité calorique. Entrent dans cette catégorie les aliments transformés, les plats préparés et la restauration rapide.

Qu'est-ce qu'un aliment à forte densité calorique ? Ce sont des aliments qui fournissent un nombre élevé de calories : plus de 225 à 275 calories pour 100 g. Ils contiennent généralement

beaucoup de matières grasses (lipides) ou de sucre (glucides). En revanche, ils ont peu de fibres ou d'eau. On doit donc les consommer occasionnellement.

Néanmoins, de nouvelles pistes de recherche tendent à démontrer que le rôle du sucre dans la progression du cancer serait encore plus complexe. C'est la position que défendent des chercheurs comme Richard Béliveau¹ et le Dr David Servan-Schreiber. Il semble que les cellules cancéreuses soient très friandes de sucre. Elles en absorberaient de très grandes quantités, même sans apport d'oxygène, afin de pouvoir se multiplier rapidement. C'est ce qu'on appelle l'effet Warburg². De plus, on sait aussi que l'excès de sucre dans le sang stimule la sécrétion d'insuline et du Insulin-like Growth factor (IGF-1) qui augmente la prolifération cellulaire, y compris celle des cellules cancéreuses.

Estimer sa consommation réelle de sucre n'est pas si facile. C'est que, du sucre, il y en a dans la grande majorité des produits alimentaires industriels. Il s'en glisse même à l'insu de nos papilles, puisque plusieurs aliments non sucrés au goût en contiennent. C'est le cas des soupes en boîte, des cornichons, des marinades et du pain. On en ajoute pour améliorer la saveur ou

pour prolonger la conservation.

Selon les experts, les boissons sucrées, entre autres les boissons gazeuses, les boissons aux fruits, les thés glacés et les limonades, constituent l'une des causes les plus importantes de l'augmentation de la consommation de sucre et de l'obésité dans le monde. Non seulement leur consommation régulière peut faire prendre du poids, mais elles n'apportent aucune satiété. Elles sont souvent offertes en grand format, ce qui incite à en boire davantage. Quant aux boissons sans sucre, elles ne fournissent pas de calories, mais elles entretiennent le goût du sucre.

De quelle manière le sucre contribue-t-il au cancer ? Le sucre n'est pas un cancérigène en soi, au même titre que le tabac par exemple. Mais il contribue à la croissance d'une tumeur déjà existante. D'abord, parce que les cellules cancéreuses se nourrissent exclusivement de sucre. Plus il y en a de disponibles, plus elles peuvent s'alimenter. De plus, le sucre fait monter le taux d'insuline dans le sang et de l'Insulin-like growth factor qui stimule la croissance des cellules cancéreuses. Finalement, le sucre augmente l'inflammation.

Ingrédients

300 g de semoule moyenne
100 g de poudre d'amande
1 sachet de levure à gâteaux
50 g de beurre fondu
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
250 ml de lait fermenté
½ cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger naturelle
Des amandes entières pour la décoration
Du beurre pour le moule

Le sirop :

60 g de sucre
80 g de miel liquide
200 ml d'eau
De l'eau de fleur d'oranger

La préparation

1. Préchauffer le four à 200°. Mélanger la semoule, la poudre d'amande, la levure et le sel dans un saladier. Verser tous les autres éléments liquides et remuer de façon à obtenir une pâte bien homogène. Beurrer le moule et y verser la pâte. Quadriller le gâteau avec la lame d'un couteau et déposer une amande dans chaque carré. Enfourner à 180° pendant environ 20 minutes, le temps que le revani soit bien doré.
2. Pendant que le gâteau cuit, préparer le sirop en mélangeant le sucre le miel et l'eau. Porter à ébullition en remuant, baisser le feu et laisser cuire le sirop à petits bouillons pendant une quinzaine de minutes. Ajouter la fleur d'oranger à la fin.
3. Quand le gâteau est cuit et encore chaud, le piquer à la fourchette et l'arroser de sirop, chaud également. Déguster le lendemain, le temps que le revani soit bien imprégné, après avoir découpé des carrés.



Ingrédients

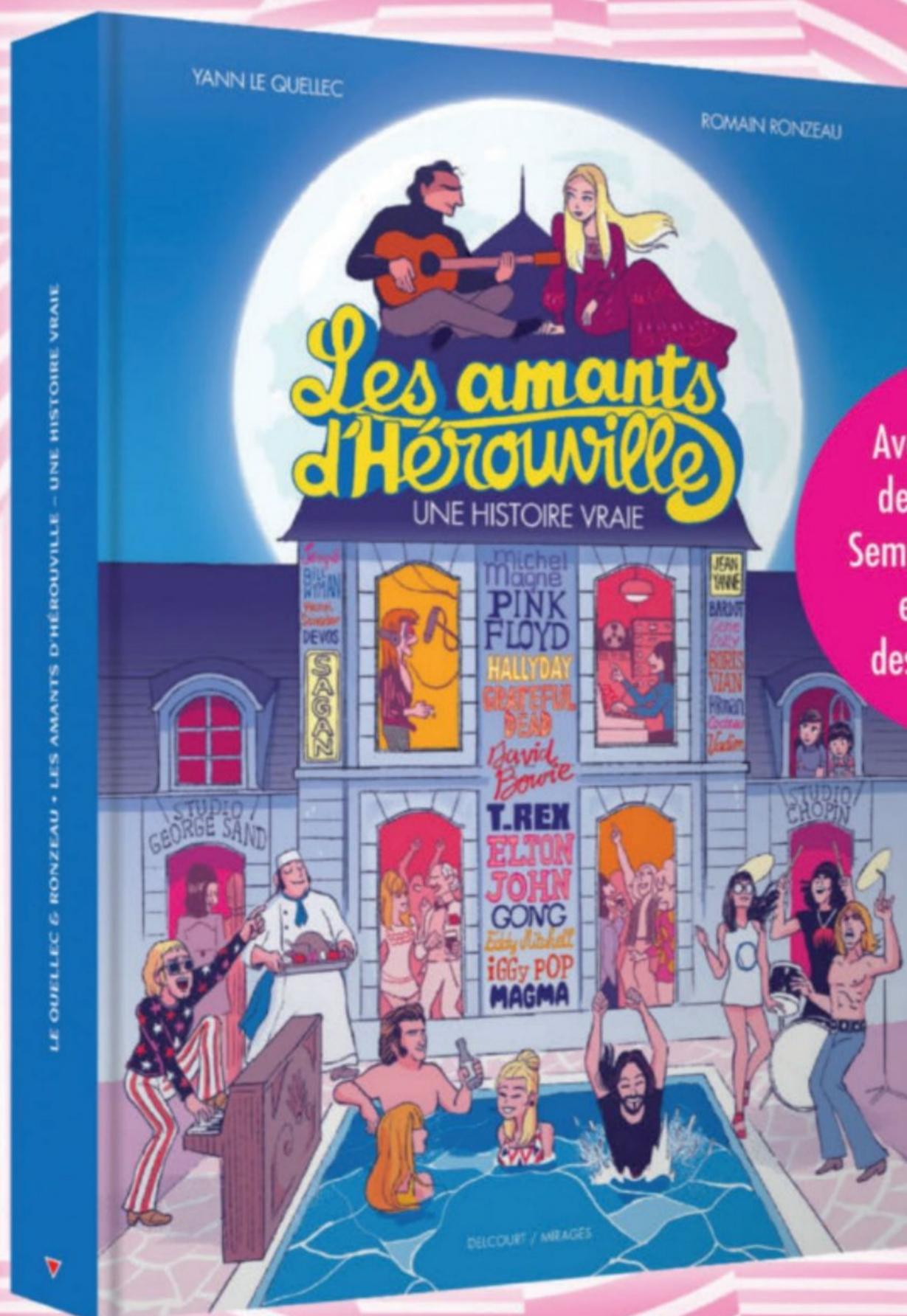
1 kg de poireaux partie blanche principalement
500 g de bœuf haché
1 oignon finement émincé
2 cuillères à soupe de sauce tomate
1 poivron rouge haché finement
250 ml de bouillon de bœuf
De l'huile végétale
Sel
Poivre

La préparation

1. Faire revenir les poireaux dans un peu d'huile pendant 8 à 10 minutes. Disposer sur un plat de cuisson.
2. Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le bœuf haché et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.
3. Ajouter le bouillon de bœuf, la sauce tomate, le poivron rouge, sel et poivre. Porter à ébullition.
4. Verser le mélange de viande sur les poireaux.
5. Cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant au moins 1 heure. Vous pouvez laisser dans le four encore 10 à 15 minutes si vous préférez le plat plus compact avec une sauce un peu moins liquide.



Le destin du compositeur Michel Magne et de ses légendaires studios.



Avec les postfaces
de Costa-Gavras,
Sempé, Eddy Mitchell
et Bill Wyman
des Rolling Stones

« **Pop, foutraque, débordant, singulier.** »
Télérama

« **C'est génial, une bouffée d'esthétique des années 60-70.** »
TMC - Quotidien

« **Une histoire édifiante, hédoniste, drôle et tragique.** »
France Inter

Au rayon BD

DEL COURT

Suivez nous sur



Arts et culture

D'UN PAYS MÉCONNU...

Crédits : Sevin Rey

Des grands personnages ont marqué le pays...

Ismail Kadaré : Figure de proue de la littérature albanaise, Ismail Kadaré est né en 1936. Il étudie à Tirana, puis Moscou, mais doit rentrer lorsque l'Albanie rompt politiquement avec l'URSS. Déjà publié sous le régime stalinien d'Enver Hoxha, il parvient néanmoins à peindre l'absurdité du totalitarisme dans *Le Général de l'armée morte* (1963), qui le consacre sur la scène internationale.

Plus généralement, Kadaré réalise un portrait historique et sociologique pointu du monde albanaise à travers les âges. Puisant dans le fond commun de la mythologie et des légendes, des ballades médiévales et des traditions, il tisse des histoires tantôt poétiques et philosophiques, tantôt cruelles, où se mêlent et s'affrontent passé et présent, réalité et fiction.

Avril brisé (1978) expose l'ineptie du kanun, la vendetta traditionnelle. Son œuvre considérable comprend romans, essais, poésie et théâtre. Peu avant la chute du régime, en 1990, il obtient l'asile politique en France, où il réside toujours. Lauréat en 2005 du prestigieux prix Man Booker, il est souvent cité au nombre des nobélisables.

Skanderbeg : « Je ne vous ai pas apporté la liberté ; je l'ai trouvée, ici, parmi vous. » Héros de la résistance aux Turcs, Skanderbeg (1405-68) est le père spirituel de l'Albanie.

Fils du prince d'Émathie (Macédoine), né Gjergj Kastriot, il est envoyé comme otage à la cour du sultan turc dès son enfance - une bonne manière de s'assurer de la loyauté du père. Converti à l'islam, éduqué à Edirne, il s'illustre à la guerre. Rebaptisé Iskander (Alexandre), il reçoit le titre de bey avec charge de gouverner en loyal serviteur de la Grande Porte. Mais il déserte avec 300 Albanais lors de la bataille de Nis (dans l'actuelle Serbie) et prend Krujë, perchée sur les flancs de la plaine albanaise près de Tirana. Le 28 novembre 1443, peu après avoir abjuré l'islam et réaffirmé sa foi chrétienne, il est couronné roi des Albanais et fait hisser sur la forteresse de Krujë le drapeau byzantin rouge frappé d'un aigle à deux têtes. Soutenu par le Vatican, le roi de Naples et les Vénitiens, « l'Athlète du Christ » (selon les mots du pape Paul II) repousse 24 attaques turques sur Krujë ! Lassé, le sultan finit même par le reconnaître seigneur d'Albanie (1461). Sa force de conviction lui aura permis de résister durant 25 ans. Mais une douzaine d'année après

sa mort, le pays est soumis par les Ottomans. D'abord assimilé à un héros chrétien, le Vercingétorix albanaise devient une figure emblématique de la cause nationaliste au XIXe siècle, toutes confessions confondues, lorsque le pays tente d'arracher son indépendance à la Turquie vacillante. Bien plus tard, Enver Hoxha tentera de s'approprier le mythe en se plaçant dans la filiation du héros... Plus révéré que jamais, Skanderbeg s'est vu ériger de nombreuses statues ces dernières années, dont une au Kosovo (Pristina) et une autre à Skopje (Macédoine), où vit une forte minorité albanaise.

Bunkers : Le pays est jonché de mini-bunkers, vestiges de la dictature stalinienne. On en voit tout au long des routes, sur les plages, dans les villes même. Il y en avait jadis tous les 100 à 150 m ! Beaucoup ont été détruits ces dernières années, mais leur quantité est telle que vous ne pourrez manquer d'en voir. Paranoïaque, Enver Hoxha s'était mis en tête que le monde entier cherchait à envahir l'Albanie pour le déloger de ses fonctions civilisatrices... Un film albano-franco-polonais sorti en 1996, *Kolonel Bunker*, évoque la démence de cette époque et de cet homme, qui recouvrit l'Albanie de quelque... 800 000 bunkers !

Ingrédients

120 g de beurre
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1,2 kg d'épaule d'agneau désossée, coupée en morceaux de 5 cm
20 cl d'eau
3 gousses d'ail, finement hachées
50 g de riz à grains longs blanc
1 grosse cuillère à soupe d'origan
50 g de farine ou 30 g de fécule de maïs (version sans gluten)
650 g de yaourt
4 œufs
sel, poivre

La préparation

1. Faites chauffer 20 g de beurre et l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Lorsque le mélange est bien chaud, ajoutez l'agneau, puis laissez cuire en retournant de temps en temps, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien dorée.
2. Ajoutez l'ail et faites cuire en remuant pendant 2 minutes, puis ajoutez 20 cl d'eau. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 1 heure et 30 min, assaisonnez. Retirez l'agneau, réservez, puis faites cuire le riz dans 15 cl du bouillon obtenu, rajoutez l'origan.
3. Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre 80 g de beurre dans une casserole, ajoutez, la farine, comme pour un roux, puis un peu de bouillon, laissez refroidir.
4. Fouettez le yaourt et les œufs, ajoutez le mélange précédent, mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélangez au riz refroidit, assaisonnez de sel et de poivre. Disposez l'agneau dans un grand plat à four, versez le mélange aux œufs, recouvrez de dés de beurre, puis faites cuire au four 40 min.
Servez bien chaud avec une salade verte, selon les goûts.



Ingrédients

500 g de haricots secs
3 grosses cuillères à soupe de concentré de tomates
2 cuillères à soupe de paprika
1 cuillère à café rase de piment de Cayenne
2 bouillons kub (optionnel)
1 oignon
40 g de beurre
1 cuillère à soupe d'huile neutre pour cuisson
1 petit bouquet de persil plat
Sel au goût

La préparation

1. Faire tremper les haricots blancs 24h et renouveler l'eau 4 fois. Faire bouillir une première fois dans de l'eau avec une cuillère à café de bicarbonate de soude pendant 10 minutes puis égoutter (pour éviter les effets secondaires des haricots...). Rincer les haricots sous l'eau froide.
2. Puis remettre les haricots à bouillir dans une marmite avec 6 cm d'eau au dessus des pois.
3. Ciseler un oignon.
4. Le faire revenir à la poêle sur feu moyen avec une cuillère à soupe d'huile pour cuisson jusqu'à ce qu'il devienne légèrement doré. Ne pas oublier de touiller... Verser dans la marmite une cuillère à café rase de piment de Cayenne.
5. Ainsi que deux cuillères à soupe de paprika. Ajouter trois cuillères à soupe pleines de concentré de tomates.
6. Laver le bouquet de persil plat puis le ciseler finement. Verser l'oignon devenu tendre et légèrement doré dans la marmite. Faire glisser le persil ciselé dans la soupe.
7. Et ajouter deux bouillons kub (dans la recette initiale c'est uniquement de l'eau mais un commentaire sur cette recette notait qu'avec un bouillon c'était meilleur... j'ai suivi).
8. Laisser cuire pendant 3 à 4 heures à feu doux et à couvert. Dans la dernière heure, quand les haricots sont presque tendres, ajouter le beurre. Attention à ajouter de l'eau en cours de cuisson et à bien remuer le fond toutes les 10 minutes, car cette soupe peut facilement attacher au fond de la marmite. Saler au goût.



SIGMA

I series
Le commencement.



C Contemporary
35mm F2 DG DN

Bouchon d'objectif métallique magnétique (LCF58-01M),
Pare soleil (LH636-01) fournis
Disponibles en montures L-mount et Sony E

Optiques également disponibles :

C 65mm F2 DG DN **C** 24mm F3.5 DG DN **C** 45mm F2.8 DG DN

sigma-global.com

Les traditions à connaître

AVANT D'Y VOYAGER !

Crédits : Sevin Rey

*La légende évoque un héros antique, habile à l'arc qui, dans sa jeunesse, sauva un aiglon de la morsure d'un serpent. En remerciement, l'oiseau lui offrit sa protection, la force de ses ailes et la vigueur de son regard. Réputé pour sa bravoure, invincible en un mot, il en vint à être connu comme *Shqipëtar*, « l'homme-aigle », et fut porté sur le trône par son peuple. C'est ainsi, dit-on, que l'Albanie prit le nom de « pays des Aigles ».*

En 1967, le régime d'Enver Hoxha interdit toutes les religions. L'Albanie devient le premier (et le seul) État officiellement athée au monde. Des centaines de religieux sont envoyés au goulag, les mosquées, tekkes, églises et monastères détruits ou transformés en salles de fête ou hangars de stockage ! Ils ne seront rouverts qu'en 1992, après la chute du régime.

Aujourd'hui, la pratique n'est guère revenue. Les Albanais sont assez peu pratiquants, mais attachés aux traditions liées à la religion. Une étude italienne datant de la Seconde Guerre mondiale (la dernière en date !) donne les chiffres suivants : 65-70 % de musulmans, 20 % d'orthodoxes et 10-13 % de catholiques - auxquels appartenait Mère Teresa, albanaise

de Macédoine. L'islam s'est installé dans la région avec les Turcs, à partir du XV^e siècle. Deux raisons ont favorisé son implantation : les lourds impôts qui frappaient les chrétiens, mais aussi la dynamique sociale qui favorisait les musulmans. Un petit tiers des Albanais musulmans sont Bektashi, un courant soufi (mystique) fondé au XIII^e siècle, apporté par les janissaires.

Comme les Chiites, les Bektashi révèrent l'imam Ali et célèbrent l'Achoura, commémorant son martyr. Ils s'en distinguent toutefois par une interprétation mystique du Coran et une très grande tolérance vis-à-vis des autres religions et de l'application des cinq piliers de l'islam - ce qui leur vaut d'être considérés comme hérétiques par la majorité des musulmans. Lorsque les ordres soufis furent interdits par Atatürk en 1925, les Bektashi déplacèrent leur siège... à Tirana. La communauté s'est peu à peu reconstituée.

On peut visiter les tekkes (sortes de mosquées), comme à Tirana. Les chrétiens se partagent entre orthodoxes et catholiques, grosso modo en fonction de la ligne de fracture qui traversa l'Albanie au XI^e siècle après le Grand Schisme d'Orient : orthodoxes au sud, catholiques au nord. Les orthodoxes

forment une communauté auto-céphale depuis 1937, dirigée par l'archevêque Anastase, ancien missionnaire au Kenya.

L'église orthodoxe albanaise a été fondée... aux États-Unis, en 1908, et se développa d'abord outre-Atlantique avant de s'implanter au pays. À cette époque, les orthodoxes albanais dépendaient en effet du métropolite d'Ohrid (Macédoine). La période consécutive à la chute d'Enver Hoxha a été marquée par un afflux de missionnaires des plus divers, beaucoup appartenant à des sectes évangéliques américaines. Au final, les religions cohabitent bien entre elles. Pour preuve, la salle de prière commune inaugurée en août 2016 à l'hôpital central de Tirana.

Xhiro : Certains auront déjà reconnu le giro, la passeggiata du soir. Une fois le travail quitté, voici venue l'heure de la détente et du papotage, en famille (18h-19h), puis entre amis (jusqu'à 21h), le long de la rue principale ou sur le front de mer, le nez en l'air, à saluer, toiser, papoter entre voisins ou connaissances, avant de s'attabler autour d'un café ou au bar. Tirana, qui construit à tour de bras, a dit adieu au xhiro, mais le rituel se poursuit, indémodable, à Shköder ou à Vlorë.

Ingrédients

4 ou 5 pommes de terre
500 g d' épinards
250 g de ricotta
2 oeufs
2 oignons
sel et poivre
de l'huile ou du beurre
1 petit morceau de comté

La préparation

1. Épluchez les pommes de terre (une variété farineuse), lavez-les, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 10-12 minutes au four vapeur à 100° ou un peu plus dans une casserole d'eau légèrement salée, couvrez pour économiser de l'énergie.
2. Lavez les épinards. Cuisez-les au four vapeur 5 minutes. Vous pouvez les mettre en même temps que les pommes de terre. Ou faites-les tomber dans une poêle. Egouttez-les et pressez-les dans vos mains pour enlever le plus d'eau possible. Coupez les épinards avec des ciseaux.
3. Beurrez un moule de 15 cm et déposez dans le fond (si vous souhaitez démouler le gâteau de pommes de terre) une feuille de papier sulfurisé beurrée. Préchauffez le four à 180°. Déposez les pommes de terre écrasées dans le fond du plat. Tassez bien.
4. Recouvrez avec les épinards que vous pouvez saler un peu. Attention, pas trop car le sel n'est pas un aliment ami. Dans une poêle, faites revenir les oignons pelés et émincés et ajoutez-les sur les épinards.
Battez la ricotta et les deux oeufs. Salez et poivrez. Versez ce mélange sur les épinards.
5. Couvrez de fromage. J'ai mis du comté mais vous pouvez mettre du gruyère ou autre chose. Il faut qu'il fonde à la cuisson. Enfournez 20 minutes.



Recette albanaise
Sirop de rose albanais

Ingrédients

10 roses
250 g de sucre
1 l d' eau
du jus de citron

La préparation

Allez cueillir dans votre jardin des roses odorantes et non traitées. Détachez leurs pétales et mettez-les dans une casserole avec un litre d'eau. Couvrez et laissez infuser 24 h.

Une fois ce temps passé, mettez la casserole sur le feu avec le sucre. Après qu'il soit complètement fondu, ajoutez le jus de citron. Laissez bouillir le sirop 5 minutes. Laissez-le refroidir. Conservez-le au frigo.



Le raki, une eau-de-vie

QUI RÉCHAUFFE LE CŒUR DES ALBANAIS

Crédits : Sevin Rey

L'eau-de-vie traditionnelle est créditée de toutes les vertus par ses nombreux amateurs albanais en cette année de pandémie, et surtout celle de remonter le moral.

Cela fait quatre décennies que l'Albanaise Vitore Lufi distille le raki au fond de son jardin. L'alcool fort raki est populaire en Albanie comme dans d'autres pays des Balkans, où il est connu sous le nom de rakija. Il est confectionné à l'automne par de nombreuses familles. A Fishtë, dans le Nord vallonné planté de vignes et d'oliviers, Vitore Lufi, fait du raki depuis qu'elle s'est mariée voici 43 ans. Dans son costume traditionnel, tablier rayé rouge et blanc porté sur pantalons, cette mère de cinq enfants attise les flammes sous son «kazan», un chaudron de cuivre de deux siècles d'âge. A l'intérieur, des raisins fermentés du cépage autochtone kallmet.

Au terme d'un système de distillation rustique, ils produiront un filet clair qui titre à une vingtaine de degrés. «C'est le temps de l'eau-de vie qui porte en elle le bonheur de se retrouver tous ensemble, malgré cette misère de pandémie», lance la sexagénaire. Plus de 60% des Albanais boivent régulièrement de la bière, du vin ou du raki selon les statistiques

officielles. Du Nord au Sud, les familles sont nombreuses à cultiver des vignes et à produire vin et eau-de-vie maison. Mais le raki tient une place privilégiée dans les modes de vie. Il accompagne les cérémonies les plus importantes de l'existence, des naissances aux funérailles en passant par les mariages, souligne Përparim Kabo, professeur d'anthropologie à l'université de Tirana.

«C'est le symbole de l'hospitalité, du partage avec autrui des moments de joie mais aussi de malheur», dit-il. C'est aussi une représentation de «l'âme», dotée à ce titre d'une fonction «spirituelle qui prévaut sur tous les rites religieux».

A l'instar de Vitore Lufi, qui a appris son art de sa belle-mère et l'enseigne à son tour à ses belles-filles, les femmes sont nombreuses à concocter ce qui est pourtant qualifié de «boisson d'homme» dans un pays à fortes traditions patriarcales.

«Elles sont plus attentives, jamais ivres comme les hommes et pour le tester, leur goût est plus délicat», plaisante Altin Prenga, 38 ans, patron d'une ferme-restaurant d'agrotourisme à Fishtë. Après avoir travaillé dix ans comme chef en Italie, il est rentré au bercail et

sa maison fait vivre 400 familles. Il commercialise depuis peu le raki concocté par des femmes des alentours. Plus au sud, les caves Arbëri à Mirditë fêtent aussi le premier jour de la distillation d'un spiritueux «pur comme les eaux des montagnes», tout comme chaque famille de cette région montagneuse. s'il finit toujours par être bu, sa visée première n'est pas la soulographie mais la joie de faire un cadeau, soutiennent les adeptes.

«Ce serait une honte pour une famille de la région de ne pas avoir de raki à offrir à un ami», dit Fran Kaçorri, ancien agronome et propriétaire de ces caves réputées pour leurs vins exportés aux Etats-Unis, en Allemagne ou en Suisse mais aussi pour leur raki, élaboré à l'ancienne dans de grands récipients en cuivre. C'est un alcool versatile, qui sert en toutes circonstances. Dans les remèdes populaires, on en fait des cataplasmes pour soulager les maux de gorge, on le mélange à l'aspirine contre les douleurs musculaires... A «très faibles doses», le raki a des «effets magiques», commente Servete Lohja, médecin généraliste à Tirana, citant ses «propriétés relaxantes, contre les règles douloureuses ou le stress». Ce «vasodilatateur naturel» a des qualités «antioxydantes».

LES GRANDS PRINCIPES DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE

Crédits : Sevin Rey

Voici les grands principes du régime méditerranéen, et leur adaptation aux cardiaques, détaillés par les auteurs de Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral.

Le régime méditerranéen est le seul qui a prouvé scientifiquement (et de manière rigoureuse) son efficacité pour prévenir l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral mais aussi notamment le diabète, les cancers, les démences type Alzheimer, les maladies des yeux et même la dépression.

1. Les principaux aliments, mais pas exclusivement, sont des plantes.
2. Les produits animaux sont consommés sans aucune exclusivité – les Méditerranéens ne sont pas végétariens – mais de façon modérée, c'est le principe de frugalité.
3. Ces habitudes méditerranéennes sont d'une extraordinaire diversité.
4. Avec un grand respect des cycles saisonniers, chaque saison a ses aliments caractéristiques, c'est le principe de saisonnalité.
5. Les principales plantes consommées sont les céréales, les légumes, les légumes secs (ou légumineuses) et les fruits. Dans nos climats tempérés, et à condition de respecter le principe de

saisonnalité, on peut se procurer une grande diversité de plantes comestibles produites localement. C'est le principe de nutrition localisée.

Autant d'eau que vous voulez (plutôt boire beaucoup) et de préférence des eaux fortement minéralisées, c'est-à-dire riches en calcium, potassium et magnésium ! Du café et du thé, mais pour le café, on évitera de dépasser les 3 tasses par jour, et d'en boire après la sieste. À partir de 16h (et même avant si on aime), place au thé. Pour le café comme le thé: sans sucre et jamais de lait !

Des boissons alcoolisées en quantités modérées, mais de préférence du vin (rouge c'est mieux) et pendant les repas. À moins de souffrir d'un dégoût pour l'alcool ou d'avoir un problème d'addiction incontrôlable, tout le monde (y compris les cardiaques avérés) devrait boire au moins 1 verre par jour, c'est mieux que les médicaments. Il est préférable – sauf les jours de fête – de ne pas dépasser 2 verres par jour (3 ou 4 pour les gros costauds qui font un travail de force...).

Pour ceux qui, pour des motifs religieux ou autres, renonceraient aux boissons alcoolisées riches en polyphénols, le thé permet d'avoir

des polyphénols (antioxydants) toute l'année. Pas de sodas – surtout ceux contenant les désormais célèbres HFCS, des sirops riches en fructose – qui doivent être prohibés. Les autres boissons sucrées doivent être évitées.

Les cardiaques avérés doivent éliminer le beurre, la crème et aussi le lait entier de leurs menus. Cela ne signifie pas jamais de beurre, de crème et de lait entier évidemment – c'est impossible dans notre société – ça veut dire jamais à la maison, y compris pour cuisiner et aussi les pâtisseries. Cette façon de procéder – très stricte en apparence – permet de s'autoriser une fois par semaine un repas festif en famille, au restaurant ou chez des amis.

Les non cardiaques doivent comprendre que les acides gras saturés à longue chaîne présents en grande concentration dans le beurre et la crème favorisent les caillots, même s'ils n'en sont pas la cause unique. La consommation de beurre et de crème doit donc être évaluée en fonction des autres facteurs favorisant les caillots. Sans ironie, si vous persistez à fumer, le beurre ne doit pas rentrer à la maison !

A photograph taken from the interior of a dilapidated stone building, looking out through a large, irregular opening. The view is framed by the rough, weathered walls and a wooden beam above. Outside, a coastal town with red-roofed buildings is nestled in a valley, surrounded by lush greenery. In the distance, a vast expanse of blue sea stretches to the horizon under a clear sky. The overall scene conveys a sense of history and tranquility.

**«Le mauvais temps
s'oublie dans une maison
amie».**

Proverbe albanais



**« Fille qui chante
demande mari ».**

Proverbe albanais

On peut consommer du fromage et des yaourts, de préférence de chèvre ou de brebis (plutôt que de vache) mais de façon modérée comme des Méditerranéens. Les cardiaques qui souhaitent malgré tout boire du lait et d'autres produits laitiers non fermentés les choisiront écrémés.

N'utiliser au quotidien que l'huile d'olive et l'huile de colza. Contrairement à ce que certains ont prétendu, l'huile de colza peut être chauffée comme les autres huiles, mais jamais surchauffée... comme les autres huiles, cependant l'huile d'olive est un peu plus résistante au chauffage ! Pour chauffer, cuire, assaisonner ou accompagner les salades, les deux huiles font l'affaire. On peut associer ces huiles soit à du vinaigre – dont l'acide acétique pourrait avoir des propriétés antidiabétiques – soit à du citron, également très riche en polyphénols.

Si on a besoin d'une matière grasse solide – pour beurrer ses tartines au petit déjeuner ou pour toute autre raison culinaire, notamment pour la pâtisserie – la solution n'est pas le beurre, mais une margarine fabriquée majoritairement à partir d'huile de colza (et oubliez celles contenant des phytostérols). Ou bien utiliser une purée d'oléagineux (noisette, amande, arachide) à choisir de préférence bio et sans sucre. Toutes les autres huiles

notamment celles extraites d'oléagineux issus d'une agriculture industrielle (maïs, tournesol ...) ne doivent pas être consommées de façon habituelle, pas plus que les mélanges artificiels de ces huiles. Toutes ces huiles – et les margarines fabriquées avec – contiennent des acides gras oméga-6 qui, en excès, augmentent le risque d'infarctus et de décès cardiaque.

La diète méditerranéenne autorise une consommation modérée de viande. Pour les survivants une portion par jour de viande ou d'un équivalent (poisson, œuf) pour les cardiaques, guère plus pour les autres. Privilégier les viandes maigres et de qualité. Si c'est possible, on essaiera de savoir comment l'animal a été nourri car l'aliment consommé par l'animal détermine la qualité et la composition – par exemple l'équilibre oméga-6/oméga-3 – de la viande et des œufs (voir la Filière lin tradition). En cuisinant ou dans l'assiette, on enlève le gras visible, qu'il s'agisse de viande de bœuf, de porc ou de poulet ! Ce qui nous intéresse dans les viandes, c'est les protéines.

Les œufs doivent être consommés « à la place » de la viande et du poisson et non « en plus » dans le même repas. En comptant ceux que l'on ajoute dans certaines recettes (gratin, tartes salées, pâtisseries...), on peut en consommer sans scrupules jusqu'à 7 par semaine.

Si vous aimez le poisson et les produits de la mer, vous devez en manger au moins une fois par semaine mais deux ou trois portions c'est mieux, surtout si vous êtes un cardiaque avéré. On préférera les petits poissons gras comme les sardines, les anchois et le maquereau, mais le saumon, la truite et le hareng, c'est bien aussi.

Aucune limite – si ce n'est le porte-monnaie – à consommer tous les aliments marins, les crustacés, les poissons de rivière, les produits de l'aquaculture.

Si vous êtes cardiaque, que vous n'aimez pas le poisson et que vous avez peu de goût pour les noix, l'huile de colza et les graines de lin (les trois principales sources sécurisées d'oméga-3 végétal) ainsi que pour le vin – comme principale source de polyphénols inducteurs de la synthèse d'oméga-3 marins à partir d'oméga-3 végétal – prenez des capsules d'oméga-3. Choisir de préférence un mélange d'oméga-3 marin et végétal.

Le pain est un aliment central de la gastronomie et de la diète méditerranéenne mais il faut faire attention à manger moins de pain qu'autrefois pour compenser la diminution de l'activité physique.

Se rapprocher autant que possible des produits méditerranéens traditionnels qui étaient moins raffinés que ceux d'aujourd'hui. Privilégier les produits fabriqués avec de la farine complète ou semi-complète issue de l'agriculture biologique (pâtes, farines...). Préférer les pains complets et fabriqués avec des mélanges de céréales et au levain.

Éviter les plats de céréales (pâtes, pizzas) servis avec des montagnes de fromage, de la crème, des lardons... et toujours préférer ceux qui n'ont pour accompagnement que des légumes (tomates, poivrons, oignons...) et autres ingrédients méditerranéens (huile d'olive, légumes secs...).

Il faut consommer des larges portions de légumes tous les jours. Chaque repas principal comprendra au moins une portion de légumes, deux c'est encore mieux.

**Le pain est
un aliment
central de la
gastronomie**

Une soupe ou une belle salade – ou autre légume en fonction des saisons – en entrée, et une portion de légumes avec le plat principal. Les légumes – tout comme les autres aliments végétaux, céréales et légumineuses (chapitre suivant) – doivent être la base du repas principal. Ils doivent être accompagnés d'une viande ou d'un poisson et non pas accompagner la viande ou le poisson.

Varié les couleurs dans l'assiette et au cours du repas : des légumes verts, certes, mais aussi des jaunes et des rouges, des oranges et des violets.

La consommation de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, fèves, soja), dans le contexte d'une diète méditerranéenne bien conduite, n'a que des avantages, notamment à cause de leur richesse en fibres. Deux à trois portions par semaine en moyenne et même plus si vous aimez ou si vous êtes végétarien. Respecter les règles de préparation : trempage et cuisson prolongés qui éliminent des substances potentiellement nocives ou désagréables.

La consommation de fruits, dans le contexte d'une diète méditerranéenne, est une priorité : au moins deux portions de fruits frais par jour, ou plus selon la composition des menus, le gabarit du mangeur et son activité physique.

Le régime crétois fait la part belle aux céréales complètes

On peut consommer les fruits en jus, en compote, cuits au four, mais attention au sucre que l'on ajoute. Privilégier à tout prix les fruits de saison !

Laver soigneusement les fruits, surtout s'ils ne sont pas bios. Ne pas consommer la peau des fruits non bio. Se régaler de la peau des fruits bio, après nettoyage. Préférer le bio ! Pour agrémenter les mets méditerranéens, parfumer les yaourts ; pour les goûters des enfants, ou pour les "en-cas" adultes : penser aux fruits secs (abricots, raisins, figues) et aux fruits à coque (noix, noisette, amande).

La consommation de produits sucrés doit être limitée en faisant très attention aux aliments et boissons très riches en mélange de glucose et de fructose.

Les pâtisseries et confiseries – méditerranéennes ou pas – doivent être réservées aux jours de fête.

Le chocolat peut être consommé même par les cardiaques mais à petites doses : va pour un ou deux carrés par jour... ou bien à réserver aux jours de fêtes ou une fois par semaine !

Il est inutile de saler des aliments savoureux consommés sans préparation. Il est sans doute utile de diminuer le sel des aliments industriels et, dans le même élan, il faut augmenter leur qualité gustative. Quelques industriels s'y sont mis. Bravo !

Qu'ils les consomment crus ou cuits, les Méditerranéens accompagnent leur légumes et viandes (ou poissons) de nombreux ingrédients qui non seulement donnent du goût mais aussi apportent des substances qui protègent notre santé. Ces ingrédients varient d'une région à l'autre et leur liste est interminable. On peut citer

l'oignon et l'ail en priorité mais il ne faut pas oublier les herbes aromatiques (persil, menthe, ciboulette, coriandre, basilic etc.) fraîches ou sèches, ni les épices (cumin, curcuma, clous de girofle, cannelle, gingembre, etc.). À consommer selon les goûts, de manière quotidienne, et sans restriction.

Le régime crétois fait la part belle aux céréales complètes (quinoa, boulgour, riz, pâtes, etc.), bien meilleures pour la santé que les céréales raffinées : elles sont plus riches en fibres, en vitamines du groupe B et E, en minéraux et en acides gras essentiels. Grâce à leur index glycémique moins élevé, elles font aussi moins grimper le taux de sucre dans le sang (glycémie). On en consomme 100 à 150 g cuit au déjeuner et au dîner. Ces céréales complètes sont à associer à chaque repas à des légumineuses comme les pois chiches et les lentilles. «Concernant le pain, l'idéal est de préférer ceux fabriqués avec de la farine d'épeautre bio au levain, recommande le Dr Avril, phytothérapeute. Ou, à défaut multicéréales ou de seigle.» On le réserve au petit déjeuner, ou aux repas (50 g, soit 1/5 de baguette), à la place du produit céréalier.

Une consommation modérée de vin rouge (un verre par jour) est traditionnellement associée à la diète méditerranéenne. Toutefois, des études récentes démentent le bénéfice à consommer quotidiennement de l'alcool. Une étude, publiée le 23 août 2018 dans la revue scientifique *The Lancet*, a été menée par des centaines de chercheurs dans 195 pays.

Les chercheurs ont mis en évidence une augmentation de la mortalité dès le premier verre.

**«Si cent hommes
nomment sage un fou, il le
devient».**

Proverbe albanais



«Le loup cherche le brouillard».

Proverbe albanais



Fondation *Cartier*
pour l'art contemporain
présente

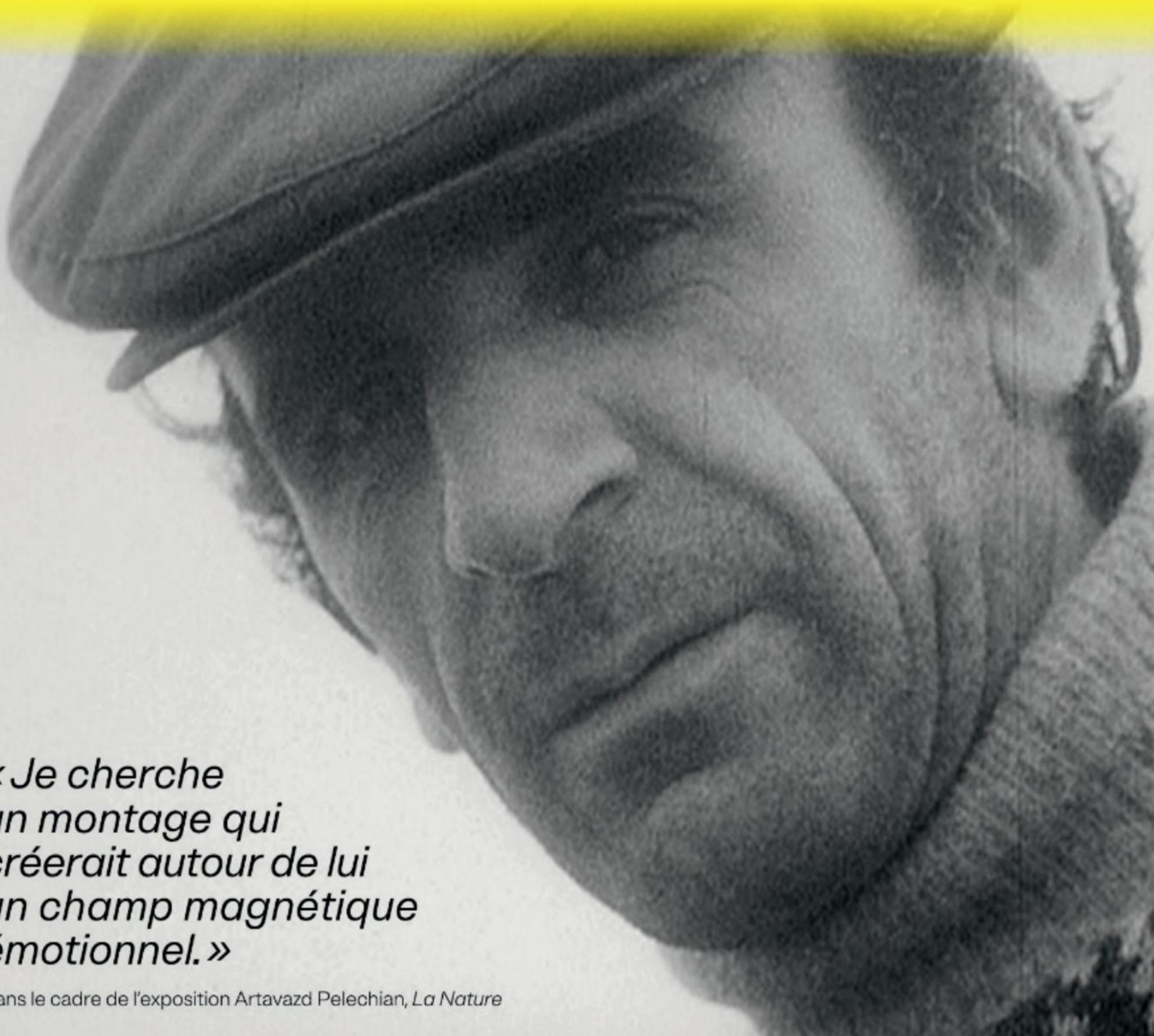
Rencontre avec Artavazd Pelechian

Un projet en ligne
dédié à la vie et l'œuvre du légendaire cinéaste arménien

À DÉCOUVRIR SUR FONDATIONCARTIER.COM

« Je cherche
un montage qui
créerait autour de lui
un champ magnétique
émotionnel. »

Dans le cadre de l'exposition Artavazd Pelechian, *La Nature*



SOLO POMODORO.

MUTTI



PARMA

Goutez la différence



**AVEC NOS 5 NOUVELLES SAUCES TOMATES MUTTI,
CUISINÉES À BASE DE POLPA**

Toutes les idées recettes sur www.mutti-parma.com/fr



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR