

Suivre l'exemple des Crétois

Vivre centenaire ? Oui, mais en bonne santé ! Si c'est votre avis le régime crétois est pour vous. Ce régime est en fait un mode d'alimentation et de vie basé sur le partage, le plaisir et des aliments sains.

Des études scientifiques ont été menées sur les populations méditerranéennes car les gens y vivent mieux et plus longtemps. Ces études ont montré que leur régime alimentaire évitait de nombreuses maladies cardiovasculaires, limitait les problèmes de poids et semblait même prévenir les cancers.

Ce régime méditerranéen semble tout aussi efficace pour préserver les facultés mentales jusqu'à un âge avancé. Saine et équilibrée, cette alimentation qui trouve sa source dans un savoir ancien protège les cellules d'une dégénérescence accélérée par notre mode de vie trop stressé et surtout par les aliments industriels comme les plats préparés, les

sodas ou les barres chocolatées. Il ne s'agit pas d'une révolution dans votre alimentation, simplement d'une évolution !

Plus qu'un régime

Outre leur alimentation plus équilibrée, les habitants de cette région ont un mode de vie très sain, ils bougent plus que nous le faisons dans nos sociétés et ils prennent le temps de manger ensemble. Le partage du repas, la convivialité et le plaisir d'être réunis jouent un rôle important pour les bénéfices tirés de ce repas. Prendre le temps permet de se sentir rassasié et de s'arrêter avant de trop manger. Manger trop et trop vite provoque le fameux coup de barre de l'après-midi qui nous rend incapable de nous concentrer.

Pour suivre ce « régime » il s'agit avant tout d'embrasser sa philosophie, prenez le temps de respirer et vous vous sentirez déjà

plus détendu. Le stress est une des causes de nombreuses maladies modernes et un repas équilibré pris dans une atmosphère de détente est le meilleur moyen de lutter contre les effets nocifs du stress.

Presque végétarien

Le régime crétois est très varié, il est en fait plus méditerranéen que crétois mais la Crète est le point de référence pour ce régime. On peut s'inspirer de la cuisine italienne, espagnole, croate, marocaine et

bien sûr grecque pour y puiser toutes sortes de recettes.

Le principe de base de ce régime est de limiter les produits laitiers et la viande.

La consommation de viande rouge et de produits laitiers est responsable d'une grande partie des maladies cardio-vasculaires dans nos sociétés où ces produits font partie de notre quotidien. Il faudrait les remplacer par plus de légumes et de céréales complètes dans nos assiettes, employer de l'huile d'olive, de colza ou de



pépins de raisin à la place du beurre. Il s'agit surtout d'un régime équilibré qui limite les apports en acides gras saturés (graisses animales).

Les aliments privilégiés

Le régime crétois a ses stars : il s'agit des légumes, du pain et de l'huile d'olive. Le vin est aussi considéré comme une part du régime crétois, avec modération. Un verre de vin rouge avec un repas serait bénéfique pour la

santé mais il faut choisir un vin de bonne qualité et ne pas en abuser. Le pain est quant à lui à la base du régime crétois, pas de repas sans pain. Il est même souvent un ingrédient comme dans les pizzas qui sont un très bon exemple de ce régime si on les prépare sans les surcharger de viande et de fromage. Le meilleur pain est le pain au levain, traditionnel et très savoureux, préparé avec de la farine complète. Vous pouvez faire ce pain vous-même si vous le souhaitez, vous trouverez la



technique pour faire un levain maison et des recettes de pain dans ce livre. Les fruits et les légumes sont mis à l'honneur dans ce régime car ils apportent les vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Les légumes à feuilles vertes sont particulièrement bons pour la protection du cœur et la stimulation du système immunitaire. Les fruits sont eux aussi consommés chaque jour dans le régime crétois. Les fruits secs et les fruits à coque sont très précieux en hiver mais en été gardez toujours un plat rempli de fruits à portée de la main pour faire le plein d'énergie.

Un régime qui n'en est pas un

Le mot « régime » a parfois une résonance négative, on entend

« privation », « faim », « sans goût »... Or ici, le mot régime fait plus référence à un mode de vie qu'à des interdictions alimentaires. Rien n'est interdit, il faut simplement choisir des aliments de bonne qualité, sains et les plus naturels possible. Il n'y a pas d'interdiction : le régime conseille de limiter sa consommation de viande et produits laitiers mais chacun adapte ce précepte selon ses possibilités.

Ce régime vous permettra surtout de découvrir des saveurs très variées, des épices aux herbes aromatiques, afin de ne jamais vous ennuyer devant votre assiette et que vos repas deviennent un moment privilégié passé entre amis.

Plongez dans ce monde d'arômes et de parfums gourmands en découvrant les nombreuses recettes que nous vous proposons.



Les recettes de base



 5 min par jour

 0 min

 10 jours

 autant de pains
que l'on veut

20 g de farine
bio complète au
choix (blé, seigle,
sarrasin...)

Eau de source
à température
ambiante
ou tiède

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Levain fait maison

1. Pesez un bocal de verre et notez son poids pour pouvoir peser votre levain par la suite. Mettez 20 g de farine et 20 g d'eau dans le bocal en verre bien nettoyé et bien rincé.
2. Mélangez puis posez le couvercle sans le fermer et laissez reposer au chaud pendant deux à trois jours. À la place du couvercle vous pouvez poser un linge propre et humide sur le bocal. Quand des bulles apparaissent pesez votre levain et ajoutez-lui le même poids d'eau de source puis le même poids de farine. Mélangez bien, reposez le couvercle et laissez à nouveau reposer un ou deux jours.
3. Quand le levain gonfle bien et devient mousseux, ajoutez-lui à nouveau son poids en eau puis en farine et mélangez bien. Couvrez et laissez encore reposer un ou deux jours.
4. Le levain mousse et triple de volume, il est prêt à l'emploi. Quand vous prélevez du levain pour un pain, rafraîchissez le reste de levain en procédant comme avant : ajoutez-lui son poids en eau et en farine.
5. Conservez votre levain à température ambiante en le nourrissant régulièrement si vous faites plusieurs pains par semaine. Sinon vous pouvez le conserver au réfrigérateur en le sortant la veille de l'emploi et en le nourrissant pour le relancer. Vous pouvez aussi le faire sécher en l'étalant sur une plaque antiadhésive et en le laissant sécher. Conservez-le dans un bocal bien fermé.

Pain de seigle

Vous ne pourrez plus vous passer de ce pain croustillant et savoureux.

1. Mettez le levain s'il est sec dans un bol avec le sucre et un peu d'eau pour le diluer.
2. Mettez les farines et le sel dans un saladier, ajoutez l'huile en mélangeant puis versez l'eau en mélangeant.
3. Ajoutez le levain et pétrissez pendant une dizaine de minutes.
4. Couvrez d'un linge et laissez lever pendant deux heures au chaud.
5. Pétrissez à nouveau pendant dix minutes, couvrez et laissez lever pendant une heure.
6. Beurrez et farinez un moule à cake.
7. Mettez la pâte dans le moule, couvrez et laissez gonfler une demi-heure.
8. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), faites cuire le pain pendant environ une heure et laissez refroidir sur une grille.

Vous pouvez faire ce pain en machine avec le programme « pain complet ».

 30 min

 1 h

 3 h 30 min

 1 pain de 500 g

300 g de farine de seigle

200 g de farine de blé complète

1 sachet de levain séché ou 200 g de levain maison

1 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à c. de sel

1 c. à c. de sucre

30 cl d'eau

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 30 min 1 h 3 h 30 min 1 pain de 600 g

350 g de farine
de blé complète

100 g de
son d'avoine

50 g de flocons
d'avoine

1 sachet de levain
séché ou 200 g
de levain maison

1 c. à c. de sucre

2 c. à c. de sel

2 c. à s. d'huile

27,5 cl d'eau

2 c. à s. de lait
en poudre

• Notes :

.....
.....
.....
.....

Pain à l'avoine

L'avoine est une céréale excellente pour la santé qui vous apportera toute l'énergie dont vous avez besoin.

1. Mettez le levain s'il est sec dans un bol avec le sucre et un peu d'eau pour le diluer. Diluez le lait dans l'eau.
2. Mettez la farine et le sel dans un saladier, ajoutez l'huile en mélangeant puis versez l'eau en mélangeant. Ajoutez le levain et pétrissez pendant une dizaine de minutes. Couvrez d'un linge et laissez lever pendant deux heures au chaud.
3. Pétrissez à nouveau pendant dix minutes en incorporant les flocons et le son d'avoine, couvrez et laissez lever pendant une heure.
4. Beurrez et farinez un moule à cake. Mettez la pâte dans le moule, couvrez et laissez gonfler une demi-heure.
5. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), faites cuire le pain pendant environ une heure et laissez refroidir sur une grille. Le pain est cuit quand il sonne creux si on tape la croûte.
6. Vous pouvez faire ce pain en machine avec le programme « pain complet ».

Mettez un bol d'eau dans le four pour avoir une belle croûte.

Pâte Brisée à l'huile d'olive

1. Mettez la farine et le sel dans un bol et ajoutez l'œuf. Mélangez avec les doigts pour obtenir des miettes de pâte.
2. Ajoutez l'huile en mélangeant puis versez un peu d'eau. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la pâte se rassemble en boule.
3. Couvrez d'un linge et laissez reposer au frais pendant une heure avant de l'utiliser.

 10 min

 0 min

 1 h

 1 tarte

200 g de farine

1 œuf

3 c. à s. d'huile
d'olive

1 c. à c. de sel

10 cl d'eau

Galettes pour wraps

1. Mettez la farine et le sel dans un bol et ajoutez-y le fromage blanc puis versez progressivement l'eau en pétrissant.
2. Rassemblez la pâte en une boule et laissez-la reposer sous un linge une dizaine de minutes.
3. Divisez la pâte en dix boules et étalez-les pour former des galettes.
4. Versez un peu d'huile dans la poêle et faites-y cuire les galettes de pâte en les retournant dès qu'elles se colorent.

 20 min

 3 min par wrap

 15 min

 10 wraps

200 g de farine

50 g de fromage
blanc

10 cl d'eau tiède

1 c. à c. de sel

 10 min 2 min par galette 1 h 15 galettes

Pâte pour galette de sarrasin

Préparez de délicieuses galettes bretonnes grâce à cette recette simple.

300 g de farine de sarrasin

60 cl d'eau

1 œuf

1 c. à c. de sel

1. Mettez la farine de sarrasin et le sel dans un saladier. Ajoutez l'œuf en mélangeant au fouet.
2. Versez l'eau en mélangeant puis couvrez d'un linge et laissez la pâte reposer au frais pendant une heure.
3. Faites chauffer une poêle. Quand la poêle est bien chaude, jetez-y un morceau de beurre et laissez-le fondre.
4. Versez une louche de pâte en inclinant la poêle pour que la pâte forme une crêpe.
5. Faites cuire environ une minute de chaque côté puis déposez-y la garniture de votre choix.
6. Repliez les bords de la galette sur la garniture et servez.

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Pâte à pizza

Préparez toutes les pizzas dont vous rêvez avec cette pâte croustillante et moelleuse à la fois.

1. Mettez la levure dans un bol avec un peu d'eau tiède et laissez-la se diluer cinq minutes.
2. Mélangez le sel et la farine puis ajoutez la levure et versez l'eau petit à petit.
3. Ajoutez et pétrissez pendant au moins dix minutes.
4. Couvrez d'un linge et laissez lever au chaud pendant deux heures.

Ajoutez un peu d'origan dans la pâte pour la parfumer.

 20 min

 0 min

 2 h

 1 pizza

225 g de farine

1 c. à c. de sel

10 g de levure fraîche

2 c. à s. d'huile d'olive

10 cl d'eau tiède

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 20 min 30 min 2 h 4 ciabattas

450 g de farine

2 c. à c. de sel

20 g de levure
fraîche4 c. à s. d'huile
d'olive

25 cl d'eau tiède

Ciabatta

Ce délicieux pain italien accompagnera vos repas et fera de très bons sandwiches.

1. Mettez la levure dans un bol avec l'eau tiède et laissez-la se diluer cinq minutes. Mélangez le sel et la farine puis faites un puits et versez l'eau avec la levure.
2. Pétrissez pendant au moins dix minutes en incorporant l'huile petit à petit. Couvrez d'un linge et laissez lever au chaud pendant une heure.
3. Pétrissez à nouveau votre pâte en l'étalant et en la repliant plusieurs fois puis ramassez-la et laissez-la à nouveau lever une heure au chaud.
4. Coupez la pâte en quatre, formez des pains ronds ou longs et posez-les sur une plaque huilée. Laissez reposer pendant vingt minutes, préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7) (chaleur tournante si possible).
5. Faites cuire les ciabattas pendant environ une demi-heure, elles sont cuites quand elles rendent un son creux si on les tape avec une lame.

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Placez un plat à moitié rempli d'eau dans le four pour avoir une belle croûte.

Pain pour pitas

Ces pains à garnir vous permettront de faire des sandwichs originaux.

1. Mettez la levure si elle est fraîche dans un bol avec l'eau pendant dix minutes.
2. Mélangez la farine avec le sel, ajoutez l'eau et la levure en pétrissant.
3. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte devienne souple puis couvrez d'un linge et laissez reposer au chaud pendant une heure.
4. Pétrissez à nouveau la pâte puis formez des galettes assez fines d'une dizaine de centimètres de diamètre.
5. Faites chauffer une poêle et faites-y cuire les galettes en les retournant régulièrement pendant quelques minutes chacune.

Fendez la pita pour la garnir ou utilisez-la comme un taco.

 20 min

 3 min par pita

 1 h

 10 pitas

500 g de farine blanche

20 g de levure de boulanger fraîche ou un sachet de levure sèche

1 c. à c. de sel

25 cl d'eau tiède

• Notes :

.....

.....

.....

.....