



## Cuisine et Histoire de Chypre

Au fil du temps, plusieurs conquérants sont passés par Chypre, influençant de manière significative la cuisine chypriote. Cela se reflète dans la diversité de sa cuisine, car chaque conquérant a laissé son empreinte.

Aujourd'hui, la cuisine chypriote comprend une étonnante combinaison de plats originaires du Moyen-Orient, de la Méditerranée et de l'Europe du Sud. Ces plats ont influencé et façonné la cuisine chypriote.

"Le "Halloumi" est considéré comme le fromage national de Chypre. La façon dont il est fabriqué est probablement unique au monde.

Le Halloumi est originaire de l'époque byzantine et depuis lors, il s'est répandu dans tout le Moyen-Orient.



## VUE D'ENSEMBLE

- Compte à rebours de Noël
- Mise à jour du projet
- Pleins feux sur la nourriture chypriote

La saison de Noël approche et signale le renouveau de nombreuses traditions réjouissantes, des marchés de Noël à la décoration des arbres en passant par les dîners en famille. Bien sûr, Noël ne serait pas le même Noël sans de délicieux repas !!!

Chez Traceus, nous sommes dans la phase finale de développement de la plateforme qui accueillera les vidéos avec les excellentes et savoureuses recettes de nos co-créateurs. Nous espérons pouvoir commencer à former nos co-créateurs d'ici la fin du mois de février, car il y a eu un léger retard dû à un changement de plan.

Le plus grand jour de l'année est devant nous et le compte à rebours a commencé.

Restez à l'écoute sur nos réseaux sociaux pour le spécial Noël !!!!!

Historiquement, la production de fromage "Halloumi" dans les foyers ruraux était importante pour les habitants pour couvrir leurs besoins nutritionnels, mais aussi comme un moyen de pratiquer la solidarité sociale et l'entraide entre les familles et une occasion de socialisation et de connexion.

Différentes méthodes de cuisson étaient utilisées pour conserver la viande jusqu'à l'introduction des réfrigérateurs. Par exemple, pour la production de la "tsamarella", la viande de chèvre utilisée était salée et exposée au soleil pendant plusieurs jours pour sécher. Puis elle était placée dans des armoires en bois spécialement fabriquées, recouvertes d'un filet, pour être protégée des différents insectes.

Le célèbre aliment chypriote "ofton kleftiko" cache une origine intéressante. "Ofton" vient d'un mot grec ancien, qui signifie "cuit", et "Kleftiko" signifie quelque chose de volé. Les origines du "ofton kleftiko" remontent à 500 ans (à l'époque de l'Empire ottoman), lorsque des paysans pauvres ont fui le gouvernement parce qu'ils ne pouvaient pas payer leurs impôts ou leur profondeur. Ayant été chassés dans les montagnes, ils ont dû trouver des moyens de survivre, comme se faufiler la nuit et voler des chèvres dans les troupeaux. Ils creusaient une fosse dans le sol, faisaient un feu et recouvraient ensuite le trou de terre et de branches.



Mme Emilia Vrasida est une femme retraitée de 76 ans qui vit dans une zone rurale. En raison de la pandémie, elle a été contrainte de rester chez elle et d'être privée de sa vie sociale. Ayant grandi dans une ferme familiale à Chypre, Mme Emilia a un intérêt personnel pour les produits agricoles. Beaucoup de ses histoires sur la nourriture sont liées à de joyeux souvenirs de la vie familiale. Elle a commencé à cuisiner à l'âge de 15 ans lors de réunions de quartier organisées par le seul cuisinier professionnel du village où elle vivait. Sa passion pour la cuisine ne s'est jamais démentie et a perduré tout au long de sa vie, même si les circonstances de sa vie étaient parfois très difficiles et exigeantes. À l'âge de 41 ans, elle a suivi plus de 34 cours de cuisine pour améliorer ses compétences. Dans le passé, Mme Emilia cuisinait pour de grandes réunions de famille, impliquant 20-25 personnes. Cependant, depuis le décès de son mari, elle a en quelque sorte perdu son intérêt. Elle aime principalement cuisiner des plats traditionnels chypriotes, ses plats préférés étant le "Pastitsio", le "koupepia", le "souvlakia", le "ofton kleftiko" et les "saucisses traditionnelles".

## "OFTON KLEFTIKO"

### Ingrédients

- 1 gigot d'agneau
- 4 cuil à s d'huile d'olive
- -1 cuil à s de romarin frais, haché
- -2 cuil à c de sel
- 2 cuil à c de sel -½ cuil à c de poivre noir
- -5-6 grosses pommes de terre
- -3 feuilles de laurier
- -500 ml de bouillon de légumes
- 3 gousses d'ail - écrasées

3 gros oignons - facultatif

### Préparation

- Préparez un mélange à base d'huile d'olive, de romarin, d'ail, de sel et de poivre noir.
- Enduisez le gigot de ce mélange et laissez-le reposer couvert au réfrigérateur toute la nuit.
- Coupez les pommes de terre et l'oignon en dés et placez-les avec l'agneau et la marinade dans une grande mijoteuse. Ajouter les feuilles de laurier et le bouillon.
- Faire cuire à feu doux-moyen pendant au moins 8 heures.
- Retirer les feuilles de laurier. Servir avec de la feta ou du yaourt nature.

