

Carole Garnier
et Anne Dufour

500 RECETTES régime crétois



De l'entrée au dessert,
**LES MEILLEURES
RECETTES SANTÉ FACILES,
RAPIDES ET PAS CHÈRES**

LE DUC 
poche

500 recettes pour tester et adopter le régime crétois

Découvrez tous les bienfaits du régime crétois à travers 500 recettes gourmandes et équilibrées, ainsi que des astuces pour manger sain à **petit prix**, des **alternatives végétariennes** et même des variantes adaptées à l'**airfryer**.

Au menu :

- Petits déjeuners, desserts, jus, smoothies et tisanes de plantes sauvages ;
- Soupes et gaspachos, crudités et entrées, salades et apéros ;
- Légumes, lentilles, haricots et plats végété ;
- Riz, pâtes, céréales et boulgour ;
- Viandes et volailles, poissons, seiches, poulpes et calamars ;
- Fruits de mer et coquillages ;
- Et bien plus encore !

L'alliance parfaite de la saveur et du bien-être pour un style de vie sain, simple et délicieux!

Carole Garnier, journaliste à *Saveurs*, et **Anne Dufour**, journaliste spécialisée en nutrition, sont toutes deux auteures de nombreux best-sellers sur l'alimentation santé aux éditions Leduc, dont *Ma Bible du régime méditerranéen*.

Rayons : Santé, diététique

ISBN 979-10-285-3393-9



9 791028 533939

editionsleduc.com

LEDUC ↗
poche



10,40 euros

Prix TTC France

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

500 recettes sans gluten, 2023.

500 recettes anticholestérol, 2023.

Ma bible du Régime méditerranéen, 2023.

Je m'initie au Régime méditerranéen, guide visuel, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : © AdobeStock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3393-9

ISSN : 2427-7150

Carole Garnier
et Anne Dufour

500 RECETTES
régime crétois

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

Introduction	7
Régime crétois, mode d'emploi	9
Petits-déjeuners	17
Soupes et gaspachos	29
Crudités & entrées	63
Salades	83
Dips & apéros	115
Escargots	145
Légumes	151
Riz	195
Pâtes	207
Céréales	215
Lentilles, haricots...	219
Boulgour	225
Plats végété	229
Viandes & volailles	249
Poissons	297
Seiches, poulpes, calamars	343
Fruits de mer et coquillages	349
Œufs	355
Desserts	361
Sauces & condiments	427
Jus & smoothies	439
Tisanes de plantes sauvages	481

INTRODUCTION

Le Régime crétois, père du Régime méditerranéen, est le meilleur modèle alimentaire du monde. C'est-à-dire la manière la plus efficace connue à ce jour de s'alimenter pour rester en bonne santé. Si le méditerranéen est réélu chaque année, depuis des années, par le célèbre groupe de médecins de l'US News & World Report – un média américain spécialisé dans les classements (des hôpitaux, des régimes...) –, c'est en réalité le crétois que l'on acclame. Largement aussi bénéfique que le méditerranéen sur chacun des plans, c'est en outre, et de loin, le meilleur protecteur cardiaque.

Le Régime crétois, c'est le cœur du Régime méditerranéen, l'absolu sans faute. En fait, c'est un super-Régime méditerranéen. La référence pour ce que l'on devrait manger au quotidien afin de vivre le plus longtemps possible sans maladie.

Ces 500 recettes « à la crétoise » vont vous permettre de vous approprier cette cuisine de façon simple et rapide, pour cuisiner santé au quotidien avec des ingrédients faciles à trouver près de chez vous. Nous espérons que vous vous régalez à chaque bouchée.

RÉGIME CRÉTOIS, MODE D'EMPLOI

12 RAISONS DE MANGER CRÉTOIS DÈS LE PROCHAIN REPAS

Manger crétois est idéal à tout point de vue : santé, bien-être, gustatif, convivialité, financier, écologique... La cuisine crétoise n'est pas exactement la cuisine grecque, elle possède de nombreuses particularités. Comme davantage de légumineuses et d'herbes. Ce qui en fait au final quelque chose de différent. Un peu comme on ne mange pas pareil en Corse qu'à Paris !

1. *C'est très bon, généreux, agréable et convivial.* Une vraie bonne cuisine familiale, amicale (ou pour soi tout seul) qui sent drôlement bon dans la maison.
2. *C'est facile, même quand on est nul en cuisine.*
3. *On peut préparer des recettes traditionnelles avec des outils modernes.* Par exemple, des légumes en friture avec très peu de gras dans une machine de type airfryer.
4. *Véritable outil préventif* (« prévention antimaladies »), il a fait ses preuves santé au cours de nombreuses études scientifiques. C'est notamment le meilleur protecteur cardiaque, le meilleur protecteur anticancer et le meilleur passeport longévité. Il protège même nos gènes, lesquels mènent tout droit à des maladies ou à des anomalies de toutes sortes s'ils sont abîmés.
5. *Il surprend et ravit les sens, pour vraiment peu de travail ; en cuisine : plein de couleurs dans l'assiette et des cuissons/préparations ultrasimples.*

6. *Il n'écarte aucun aliment. Il est très équilibré.*
7. *Il remet l'humain au centre des repas : il rapproche, rassemble, pour manger ensemble, tranquillement, en prenant son temps. Il s'intéresse aussi à la manière dont a été produit ou cultivé vos courgettes, olives, œufs, viandes, chèvre frais. L'inverse des quantités folles et déshumanisées disponibles en hypermarché.*
8. *Il est plus efficace pour une belle peau et de beaux cheveux que tous les cosmétiques du monde (rappel : la beauté vient de l'intérieur).*
9. *Il est basé sur des produits frais, simples, non transformés, de saison. Normaux, quoi. Des vrais aliments.*
10. *On peut le suivre même avec peu de moyens, en misant sur les surgelés ou les conserves nature (= sans sauce, ni additif type conservateur, colorant...). En focalisant sur les fins de marché. En faisant pousser soi-même certains aliments – menthe, sauge...*
11. *Il est recommandé en cas de maladie chronique, de traitement au long cours, de convalescence, de toute fatigue liée à une maladie « qui dure ». Car il protège l'organisme d'un stress oxydatif aggravant la fatigue, les douleurs, les inflammations, l'anxiété...*
12. *Il convient à tous les âges de la vie, donc il est parfait « à la maison », pour tous.*

QU'Y A-T-IL DANS CES 500 RECETTES ?

Les plats sont très divers, très goûteux, uniquement à base d'aliments frais et de saison :

- Salades et herbes sauvages.
- Légumes, dont tomates, pommes de terre, courgettes, concombres, poivrons...
- Fruits, dont agrumes, raisin.
- Olives, huile d'olive.
- Noix, graines.
- Légumineuses (haricots, pois, lentilles).
- Céréales (pain complet, blé, orge).
- Fruits de mer.
- Poissons.
- Escargots.
- Viandes (notamment gibier – mouton, chèvre).
- Fromages frais, yaourt (lait de brebis surtout).
- Miel.

Personne ne s'interdit de vrais desserts, comme ceux, incontournables, au miel et aux noix, ou tout un tas de recettes que vous découvrirez à partir de la p. 361.

QUI DEVRAIT MANGER CRÉTOIS ?

Tout le monde ! D'autant qu'il s'adapte à merveille aux souhaits de chacun. Par exemple, on peut très bien manger moins voire pas de céréales et légumineuses pour se rapprocher d'un régime cétogène. Ou, au contraire, éliminer viande et poisson pour privilégier les végétaux (voir « Je veux manger végétarien et crétois c'est possible ? » p. 14). On peut aussi facilement combiner crétois + sans gluten, crétois + sans lactose, crétois + IG bas (spécial diabète/fringales), crétois + sans viande ni poisson (spécial « anti-goutte »), etc.

Les jeunes (enfants, ados, jeunes adultes)

C'est LE modèle alimentaire préventif, idéal pour les enfants, les ados et les jeunes adultes. Parfaitement équilibré en protéines, glucides, graisses, micronutriments – vitamines, minéraux –, il permet une croissance exemplaire. Des études ont d'ailleurs démontré que ce type d'alimentation réduisait nettement le risque de surpoids, d'asthme, d'hyperactivité chez les enfants. Côté ados, c'est leur meilleur allié anti-boutons d'acné, et aussi bon pour la solidité de leur squelette puisque c'est la période à laquelle le corps « fixe » les os pour le reste de la vie.

Les moins jeunes

C'est le meilleur des outils anti-inflammatoires et anti-maladies au quotidien, y compris en ce qui concerne la santé mentale et le moral. Et encore plus si l'on souffre d'une maladie chronique, inflammatoire – troubles dermato, respiratoires, digestifs, articulaires, dépression... En outre, il est gourmand, facile, aux antipodes d'une cuisine compliquée, longue, fastidieuse et où l'on compterait les calories. Rien de tout cela ici : c'est simple, naturel, bon, et on mange selon son appétit, tout simplement.

Les seniors

C'est LE passeport alimentaire spécial longévité par excellence. Anti-troubles cardiaques, anticancer, bon pour le cerveau, la mémoire, il combat les maladies modernes, et soutient l'immunité. Il réduit la gravité des accidents cardiaques, ainsi que le risque de récurrence. Il est savoureux et convient bien aux palais devenus parfois un peu capricieux ou paresseux. Sa densité énergétique permet de manger un peu moins en quantité (petits appétits), tout en faisant le plein de nutriments, point crucial afin de garder des réserves en cas de coup dur.

MANGER CRÉTOIS ET PAS CHER, C'EST POSSIBLE ?

Évidemment. On veut tous ça. Et zéro déchet en prime, car pas question de gâcher. Surtout quand on a une famille à nourrir chaque jour ! Le Régime crétois est avant tout une manière de s'alimenter avec « ce que l'on a sous la main », c'est-à-dire la terre, le jardin, la mer, et ce que la nature a bien voulu nous offrir. C'est un style alimentaire modeste, généreux mais simple, correspondant à une vie « de fermier en plein air », comme on l'a entendu récemment dans la bouche d'un nutritionniste congressiste dévoué à la cause crétoise. Beaucoup plus dans l'esprit « soupe à l'ortie » (quel délice lorsqu'elle est bien préparée !) que « mets luxueux réservés à l'élite » à base de poutargue et de homard. Et dans cette logique, on fait feu de tout bois : pas question de jeter ces fanes de radis ou ce petit bout de chou, ils trouveront forcément leur place dans une super-salade ou une soupe revigorante.

Nos conseils « protéines pas chères »

- Les œufs.
- Les poissons (sardines, maquereaux, harengs).
- Les coquillages, crustacés, mollusques (moules, crevettes).
- Les viandes maigres, volailles (poulet, dinde).
- Les yaourts, laits fermentés, fromages frais.
- Le duo céréales + légumineuses.
- Les noix, graines.

Nos conseils « glucides pas chers »

- Les légumes, les salades.
- Les fruits.
- Les céréales (riz, amarante, seigle, sarrasin...).
- Les légumineuses (lentilles, haricots, pois).
- Le pain (au levain et blé complet).

Nos conseils « bonnes graisses pas chères »

- Les olives, l'huile d'olive.
- Les noix, l'huile de noix.
- Les pistaches, amandes.

JE VEUX MANGER VÉGÉTARIEN ET CRÉTOIS, C'EST POSSIBLE ?

Évidemment. Si vous craignez de manquer de protéines, n'oubliez pas les œufs, les fromages et yaourts (riches en protéines + vitamine B12). Ou encore les combinaisons céréales + légumineuses ou céréales + noix/graines (qui manquent toutefois de vitamine B12), comme : riz + lentilles, riz + haricots, blé + pois chiches, pain + pois (soupe par exemple), pâtes + pignons, pâtes + noix, riz + noix + graines de tournesol...

LES RECETTES CRÉTOISES À L'AIRFRYER, C'EST POSSIBLE ?

Bien sûr. Les machines permettant d'obtenir des plats en friture à air chaud sont spécialement indiquées justement pour des recettes intégrant pas mal de gras. Cela permet d'en mettre moins tout en obtenant une saveur et un croquant parfaits. Et, au passage, de faire de belles économies d'énergie, puisque la cuisson est rapide. C'est donc utile aussi pour gagner du temps, surtout si l'on cherche à garder son poids de forme sans faire l'impasse sur des plats favoris, comme des frites.

5 FAITS REMARQUABLES DANS LA CUISINE CRÉTOISE

Bien choisir ses aliments, c'est important. Mais un esprit plus global souffle sur la cuisine crétoise.

- *La fraîcheur.* Extrême. Pour tout.
- *La simplicité.* Pas de complications, de techniques sophistiquées, on n'est pas chez Escoffier ni Paul Bocuse. Et on a aussi autre chose à faire dans la vie que des espumas et des chichis, qui ne nourrissent pas mais font du « chic pour rien ». Ici, c'est le grand retour aux fondamentaux. On réunit des légumes dans un plat à four, une cocotte ou une poêle, on arrose d'huile d'olive, et c'est parti.
- *On ne se soucie pas de la teneur en gras des plats.* Lesquels, du coup, sont hyper-savoureux, gourmands et très satisfaisants : manger est simple, goûteux, et donne le sourire. Et manger devrait toujours être comme ça.
- *Parmi les recettes hyper-courantes,* on a le choix entre des myriades de salades (*d'été*, façon concombre, tomate, oignon et poivron avec quelques cubes de feta, et *d'hiver*, façon chou et carotte), la *moussaka* (aubergines, pommes de terre, béchamel), la *fasolakia* (pommes de terre, courgettes, tomates, haricots verts et oignons cuits à l'huile), le *boureki* (plat au four rassemblant fromage de chèvre, pommes de terre et courgettes), mais aussi des quantités de légumes farcis (qui font tellement penser aux petits farcis niçois), de tartes et tourtes aux légumes (épinards, courgettes...), des légumes sauvages bouillis.
- *Côté viandes et poissons,* des poissons frits, des escargots frits à l'huile d'olive et au vinaigre (côté calories, pas mieux que les nôtres au beurre à l'ail, mais ce ne sont pas les mêmes graisses), des potées mijotées de poulet à l'huile d'olive et au vin rouge. En revanche, le pain reste une star, une base, à manger « comme ça » ou à utiliser comme appât à huile au fond de l'assiette.

Et si on allait faire la sieste, ou bien quelques pas à l'ombre après un si bon repas ?

PETITS- déjeuners





Yaourt miel et noix

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes
Sans cuisson

Ingrédients : 4 yaourts à la grecque au lait de brebis ; 8 c. à c. de miel de thym (à défaut, de miel liquide) ; 8 noix.

- Mélangez les yaourts et 4 c. à c. de miel dans un grand bol, puis répartissez la préparation dans 4 ramequins ou verrines.
- Recouvrez avec 1 c. à c. de miel, puis cassez les noix et récupérez les éclats. Répartissez ces derniers sur les yaourts et dégustez aussitôt.



Vous pouvez passer les cerneaux de noix quelques minutes dans une poêle antiadhésive, pour faire ressortir leurs saveurs, avant d'en parsemer les yaourts. Dans tous les cas, préférez des noix en coque plutôt que des cerneaux décortiqués en sachets : ils rancissent plus rapidement et leur saveur n'est pas la même.



Yaourt aux amandes et au raisin

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Sans cuisson

Ingédients : 4 yaourts à la grecque au lait de brebis ; 1 petite grappe de raisin rouge ou noir ; 100 g d'amandes entières, non salées ; 1 c. à s. de miel de thym ; 4 feuilles de menthe.

- > Versez les yaourts dans un saladier et ajoutez le miel. Rincez la grappe de raisin, détachez les grains et séchez-les. Coupez les amandes en morceaux à l'aide d'un couteau et ciselez la menthe. Ajoutez le tout (conservez quelques morceaux d'amandes pour la déco) dans le saladier et mélangez.
- > Répartissez dans 4 verrines, parsemez la surface avec les amandes concassées. Servez frais.



Rouge, et a fortiori quand il est noir, le raisin apporte de précieux polyphénols, antioxydants. Quant aux amandes, elles renferment de bons gras, des composés anticholestérol, beaucoup de fibres, des vitamines... Pour donner du croquant à cette recette, faites dorer les amandes quelques minutes dans une poêle antiadhésive sans les laisser noircir.



Flocons d'avoine façon crétois au yaourt de brebis et miel de thym

Pour 4 personnes

Préparation : 1 minute

Sans cuisson

Repos : 12 heures

Ingrédients : 160 g de flocons d'avoine ; 20 cl de lait de brebis ; 600 g de yaourt de brebis ; 2 c. à s. de miel de thym ; fruits frais.

➤ Versez le lait dans un grand saladier, ajoutez les flocons d'avoine et le miel. Mélangez puis incorporez le yaourt. Couvrez et laissez gonfler une nuit au réfrigérateur.

➤ Le lendemain, mélangez la préparation pour la lisser (ajoutez un peu de lait si besoin pour obtenir la consistance souhaitée) puis répartissez dans des bols. Agrémentez des fruits de votre choix et servez.



Selon vos goûts, vous pourrez ajouter quelques zestes de citron ébouillantés et râpés, un peu de cannelle... En plus d'apporter du parfum, tous sont très riches en fibres.



Faisselle brebis figue grenade

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 à 10 minutes

Ingrédients : 4 faisselles de brebis ; 6 figues violettes ; 1/2 grenade ; 1 c. à c. de miel ; 100 g de flocons d'avoine précuits ; quelques pincées de cannelle.

> Versez les flocons d'avoine dans un petit bol et couvrez-les avec un peu d'eau bouillante (5 mm au-dessus de la surface des flocons). Laissez-les gonfler le temps de préparer le reste de la recette.

> Coupez les figues en quartiers, ôtez les queues, et faites-les compoter avec le miel dans une petite casserole, 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient compotées. Laissez tiédir.

> Égouttez les faisselles, servez-les dans des assiettes. Répartissez les flocons d'avoine et la compotée de figue, puis ajoutez les grains de grenade. Parsemez de cannelle et dégustez.



Les flocons d'avoine doivent avoir une texture crémeuse, ni trop compacte et collante, ni baigner encore dans l'eau. Mettez donc le minimum d'eau au départ, et rajoutez-en un peu au fur et à mesure si vous le jugez nécessaire. Hors saison, vous pouvez utiliser des figues surgelées, ou des prunes, des poires...



Tartines à l'avocat et aux olives

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Sans cuisson

Ingédients : 4 tranches de pain au levain aux graines (lin, sésame, pavot...) ; 1 avocat ; ½ citron ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; 2 c. à s. de graines de grenade ; 8 olives noires ; 1 filet d'huile d'olive ; sel, poivre.

➤ Récupérez la chair de l'avocat et écrasez-la à l'aide d'une fourchette dans un bol. Ajoutez le jus du citron, la coriandre ciselée, un peu de sel et de poivre.

➤ Faites griller les tranches de pain, laissez-les refroidir.

➤ Garnissez les tranches de pain grillées d'avocat et de graines de grenade. Ajoutez les olives et arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez aussitôt.



Un petit-déjeuner riche en bons gras et en antioxydants. Choisissez bien du pain au levain : son mode de fermentation lui confère un index glycémique bien plus bas que celui du pain blanc (ainsi qu'une meilleure digestibilité).



Tartines figue amande

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients : 4 tranches de pain complet bio ; 8 figues violettes ; 4 c. à s. de purée d'amandes ; quelques éclats de noix.

- > Faites griller les tranches de pain, puis laissez-les refroidir. Rincez, séchez, équeutez les figues puis coupez-les en tranches.
- > Tartinez les tranches de pain grillées de purée d'amandes puis garnissez-les de morceaux de figues et parsemez d'éclats de noix. Croquez aussitôt.



Garnis de purée d'amandes, riche en bons gras, en protéines végétales et en fibres, ces toasts de pain complet sont parfaits en guise de petit-déjeuner healthy (servez-les avec un yaourt de brebis par exemple, pour compléter l'apport en protéines). Hors saison, vous pouvez remplacer les figues par de fines tranches de poire, de la banane...



Pudding de chia à la crétoise

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Sans cuisson

Réfrigération : 1 nuit

Ingrédients : 80 g de graines de chia ; 1 c. à c. de cannelle ; 1 c. à s. de miel ; 80 cl de lait de brebis ; 1 grenade ; 4 c. à c. de noix concassées.

> Mélangez dans un saladier les graines de chia avec la cannelle et le miel. Versez le lait tout en remuant, puis laissez reposer 10 minutes.

> Mélangez une nouvelle fois les graines de chia, couvrez-les et réservez au frais une nuit.

> Le lendemain, homogénéisez la préparation en la remuant avec une cuillère. Servez chaque portion avec des graines de grenade et des éclats de noix.



Certes, les graines de chia n'ont rien de méditerranéen. Mais puisqu'elles sont très riches en oméga 3, elles permettent de préparer des petits-déjeuners sains et riches en ces bons gras.



Galettes aux pois chiches

Pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 6 à 8 minutes

Ingédients : 125 g de farine de pois chiches ; 3 c. à s. d'huile d'olive + un peu pour la cuisson ; 1 pincée de sel.

- > Mélangez la farine, le sel et l'huile d'olive, puis ajoutez petit à petit 25 cl d'eau en remuant pour ne pas former de grumeaux.
- > Versez cette pâte dans une poêle huilée chaude. Faites cuire la galette à feu doux 3 à 4 minutes. Retournez-la à l'aide d'une assiette que vous posez sur la poêle avant de la retourner et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes de l'autre côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte



Avec sa jolie couleur dorée gourmande, la farine de pois chiches présente un index glycémique nettement inférieur à la farine de blé blanche. Ici, elle permet d'obtenir des galettes healthy, également bien pourvues en fibres et en protéines. À déguster avec un peu de miel, de fromage frais et de quelques noix, de tranches d'avocat...



Barre énergétique aux graines de lin et miel

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Sans cuisson

Ingrédients : 100 g de graines de lin, 100 g de flocons d'avoine ; 50 g d'amandes ou de noix concassées ; 50 g de miel ; 50 g de purée d'amandes ; 1 c. à c. de cannelle ; 1 pincée de sel.

- > Dans une petite casserole, faites fondre doucement le miel et la purée d'amandes, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- > Dans un saladier, mélangez les graines de lin, les flocons d'avoine, les amandes concassées, la cannelle et une pincée de sel.
- > Versez le mélange de miel et de purée d'amandes sur les ingrédients secs et mélangez.
- > Tassez le mélange dans un moule tapissé de papier sulfurisé en une couche d'environ 1 à 2 cm d'épaisseur. Placez au réfrigérateur pendant environ 1 heure jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
- > Coupez en barres et servez comme en-cas.



Pour plus de croquant, faites légèrement griller les graines de lin dans une poêle antiadhésive avant de les utiliser.