

GRÉGORY COHEN

Ma cuisine méditerranéenne



Yalah !



Yalah !

« Au fil de mes voyages, j'ai découvert que la cuisine est un langage universel, surtout autour du bassin méditerranéen. Où que l'on soit, chaque plat raconte une histoire de partage, de traditions et de saveurs qui transcendent les frontières.

À travers ce livre, je vous invite à explorer cette richesse culinaire en 66 recettes authentiques, savoureuses et équilibrées. De la chakchouka aux keftas en passant par le baba ganoush, les bourekas, la moussaka ou encore le couscous, chaque plat met à l'honneur des ingrédients frais et naturels, avec une place centrale accordée aux légumes. Aubergines fondantes, tomates juteuses, poivrons colorés, herbes aromatiques et épices ensoleillées... Ces recettes célèbrent une cuisine saine, pleine de goût et de bienfaits. »

Laissez-vous guider et embarquez pour un voyage gourmand au cœur d'une cuisine ensoleillée, généreuse et nourrissante !

Yalah, à toi de jouer!

Suivez-moi,
découvrez un monde
inspirant et faites
de vos repas des
moments chaleureux.

Grégory Cohen, chef et entrepreneur médiatique (chroniqueur dans *Grand bien vous fasse !* sur France Inter où il partage des recettes simples et conviviales) mêle gastronomie et innovation. Chevalier de l'ordre du Mérite agricole, il est à la tête de six restaurants et a fondé le groupe OnePlace. Papa de quatre enfants, il partage sa passion des voyages et de la cuisine à travers ses livres.

22,90 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-3415-8



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Cuisine

GRÉGORY COHEN

Ma cuisine méditerranéenne



Yalah!

LEDUC ↗

SOMYAH

L'esprit de Yalah.....	4
Les ustensiles indispensables.....	6
Les ingrédients phares et les épices.....	7

Mezzés & petits plats à partager

Le houmous.....	11
Le tzatziki.....	14
Le baba ganoush fumé.....	17
La feta marinée.....	21
Les bourekas.....	25
Les falafels aux lentilles corail.....	29
Le taboulé.....	33
Le muhammara.....	37
La salade fattouche.....	40

Soupes & entrées chaudes

La soupe de lentilles corail.....	45
L'avgolemono.....	49
Les keftadakia.....	53
Les boulettes de poisson.....	57

Les pains & accompagnements

Le pain pita.....	63
Le simit.....	67
Le manakish.....	71
Le riz pilaf.....	74
Les fricassés.....	77
Le labneh maison.....	80

Plats végétariens & végétaliens

La chakchouka.....	84
Les pois chiches croustillants.....	86

Les aubergines farcies.....	89
La moussaka végétarienne	91
Le chou-fleur rôti au zaatar	94

Les viandes & volailles

Le poulet au sumac.....	98
Les côtelettes d'agneau.....	100
Le shish taouk.....	102
Les keftas.....	104
Le tajine de poulet.....	106
Le kebab de poulet.....	108

Poissons & fruits de mer

Le bar rôti.....	112
Les gambas grillées	114
La dorade	116

Plats traditionnels & familiaux

La spanakopita.....	120
Le ragoût de pois chiches.....	122
Le pasticcio.....	124
Les bricks au thon.....	126
Le couscous.....	128
Le tajine d'agneau.....	130

Recettes express pour les soirs de semaine

Le wrap de pita	135
L'omelette.....	137
Le couscous aux fèves.....	139
La salade tiède.....	141
La pizza pita	143

Mes plats chouchous (ré)inventés

Les tacos levantins	147
La salade de pois chiches	149
Les galettes salées	151
Le burger.....	153
Le mille-feuille de pita.....	154

Sauces & condiments

Le toum.....	157
La charmoula	158
Le tarator ou trina.....	159
Le zhug.....	161
L'harissa maison	163
Le zaatar maison	165

Desserts & douceurs sucrées

Le basbousa	169
La tarte à la pâte filo.....	171
Le baklava	172
Le knafeh.....	174
Les loukoumades	176
Le mouhalabieh.....	179
Le gâteau à l'orange.....	180

Les boissons

La limonade à la fleur d'oranger	185
Le cocktail au raki et agrumes.....	187
La sangria.....	188
Le sirop de grenade maison	189

L'ESPRIT DE YALAH :

voyage au cœur de mon bassin méditerranéen

La cuisine levantine, c'est avant tout une histoire de partage. Elle traverse les frontières, les époques et les cultures, pour devenir un langage universel, celui de la convivialité. À chaque bouchée, elle raconte des voyages, des rencontres et des traditions. Pour moi, elle est bien plus qu'une simple cuisine : c'est une véritable source d'inspiration, une invitation à découvrir le monde à travers des saveurs authentiques et généreuses.

Mon lien avec cette cuisine remonte à mes premières expériences culinaires, mais il s'est vraiment renforcé au fil de mes voyages. En parcourant des villes comme Athènes, Tel-Aviv ou Istanbul, j'ai découvert une gastronomie qui ne se limite pas à un territoire. Chaque région, chaque famille, a sa version du houmous, sa manière de cuire le pain pita ou de préparer les falafels. Et pourtant, malgré ces différences, on retrouve un même esprit : celui de rassembler autour d'une table, de partager un repas et de créer des souvenirs.

La cuisine levantine a cette capacité unique de s'infiltrer dans les cœurs et dans les cuisines du monde entier. Elle a inspiré tant de gastronomies modernes, influençant les chefs et les amateurs de cuisine avec ses épices, ses techniques et son approche du repas comme un moment collectif. Qui n'a jamais été émerveillé par un mezzé, cette table débordante de petits plats à partager, où chacun pioche selon ses envies ?

Ce qui m'a toujours fasciné, c'est la diversité qu'elle incarne. La cuisine levantine est à l'image de la région

dont elle est issue : un carrefour de cultures, de religions et de traditions. Elle porte en elle les traces des Ottomans, des Perses, des Arabes, des Juifs, des Grecs... Chaque influence a laissé son empreinte, enrichissant cette gastronomie déjà foisonnante. C'est une cuisine vivante, en constante évolution, qui continue d'inspirer le monde entier.

Quand j'ai lancé Yalah, je voulais capturer cet esprit. Le nom lui-même, « Yalah », est une invitation à aller de l'avant, à explorer, à se rassembler. Ce qui m'a motivé, c'est l'idée de recréer ces moments de partage que j'ai vécus en Grèce, en Israël ou en Turquie. Ces instants où, même sans parler la même langue, on se comprend autour d'un plat, le bon n'a pas de frontière. Proposer des plats simples, mais qui ont une âme, qui racontent une histoire, celle d'une cuisine qui unit et rassemble.

Ce qui est beau avec la cuisine levantine, c'est qu'elle ne connaît pas de frontières. Elle voyage le long de la Méditerranée, elle s'adapte, elle infuse dans d'autres cultures. Aujourd'hui, on trouve du houmous à Paris, à New York ou à Casablanca. Mais peu importe où on le déguste, il garde cette essence : celle d'un plat fait pour être partagé.

Je crois que c'est ça le vrai pouvoir de cette cuisine. Elle nous rappelle que, quelles que soient nos origines, nos croyances ou nos différences, nous avons tous cette envie commune de nous retrouver autour d'une table. Elle transcende les barrières culturelles pour créer des moments universels, où tout ce qui compte, c'est le plaisir d'être ensemble.

Pour moi, la cuisine levantine est une leçon d'humanité. Elle nous montre que, même dans un monde divisé, il existe encore des choses qui nous rassemblent. Et quoi de plus simple, de plus universel, que de partager un bon repas ?



Chef


Yalah

LES USTENSILES INDISPENSABLES

Un bon couteau de chef pour toutes les découpes, accompagné d'une planche solide en bois et d'un fusil pour l'aiguiser.

Une poêle antiadhésive pour cuire sans accrocher et une casserole avec couvercle pour les préparations mijotées.

La Maryse, pratique pour racler et mélanger et le Microplane, parfait pour zester ou râper.

Le Silpat, tapis de cuisson réutilisable, est idéal pour les pâtisseries et cuissons au four.

Le plat à tajine pour des plats savoureux et aromatiques et le couscoussier pour cuire à la vapeur ou préparer un couscous parfait.

Ajoutez des bols de préparation en verre ou en Inox, une cuillère en bois pour remuer sans abîmer, et un fouet pour mélanger ou battre.

LES INGRÉDIENTS PHARES ET LES ÉPICES

Impossible d'évoquer la cuisine levantine sans parler des **pois chiches** et des **lentilles**, qui se transforment en houmous, en falafels ou en savoureux ragoûts. Les **aubergines**, elles, sont souvent grillées ou confites, apportant une texture fondante et un goût délicieusement fumé. Le **blé concassé** (boulgour) et le **riz** forment la base des accompagnements, toujours généreux et parfumés.

Les **herbes fraîches** jouent un rôle essentiel. Le **persil** est roi dans le taboulé, tandis que la **coriandre** parfume les soupes, les sauces et les plats mijotés. La **menthe**, elle, apporte une touche de fraîcheur idéale dans les salades et les boissons.

Côté épices, le **zaatar** est sans doute l'incontournable absolu. Ce mélange de thym, de sumac et de graines de sésame se glisse partout : sur le pain, dans les marinades ou simplement saupoudré sur du labneh. Le **sumac**, avec son acidité subtile, relève les plats d'une touche originale. Quant au **cumin** et à la **cannelle**, ils apportent chaleur et profondeur, aussi bien dans les préparations salées que sucrées.

Les **graines de sésame**, souvent transformées en tahini, sont indispensables pour le houmous et les sauces. Les **pignons de pin** et les **amandes grillées** ajoutent une note croquante et une richesse subtile aux plats.

Enfin, l'**huile d'olive**, véritable or liquide, est omniprésente : pour la cuisson, l'assaisonnement ou simplement pour sublimer un plat en touche finale. Elle s'accorde à merveille avec le **citron**, cet ingrédient phare qui apporte une acidité lumineuse et équilibrée.

Avec ces saveurs authentiques, la cuisine levantine célèbre la simplicité, le partage et le plaisir du goût, transportant les papilles en Méditerranée à chaque bouchée.



Mezzés

& petits plats à partager





Préparation : 20 min
(en étant méga large)



Cuisson : aucune si tu utilises
des pois chiches en conserve



Pour 6 à 8 personnes

Le houmous, cette délicieuse crème de pois chiches, est bien plus qu'un simple plat. C'est un vrai voyage gustatif au cœur du Levant. Dans chaque maison, de Jérusalem à Beyrouth, on y met sa touche personnelle, un petit secret bien gardé transmis de génération en génération. Aujourd'hui, je partage avec toi ma version facile à réaliser et pleine de saveurs.

LE HOUMMOUS

et ses variations

Les ingrédients magiques

400 g de pois chiches cuits
2 gousses d'ail épluchées
1 cuil. à café de sel fin
120 g de tahini
Le jus de **2** citrons jaunes bio
80 ml d'eau glacée
60 ml d'huile d'olive extra-vierge

Pour le dressage

Huile d'olive extra-vierge
Paprika fumé
Cumin moulu
Pignons de pin torréfiés (ou quelques pois chiches)
Persil plat frais

LA RECETTE

Les pois chiches

Rince-les bien sous l'eau froide. Si tu veux un houmous incroyablement lisse (et que tu as un peu de patience), épiluche-les en enlevant leur fine peau. Effet garanti !

L'ail

Dans un mixeur ou un blender, mixe l'ail avec le sel pour obtenir une pâte fine. Cette astuce permet à l'ail de bien s'intégrer dans la recette.

Le tahini et le citron

Ajoute le tahini et le jus de citron. Mixe pendant 30 secondes. Le mélange devient plus crémeux et clair, une magie qui opère sous tes yeux.

Les pois chiches et l'eau glacée

Incorpore les pois chiches en plusieurs fois, en mixant entre chaque ajout. Verse l'eau glacée petit à petit pour obtenir une texture légère et soyeuse.

La touche finale

Pendant que le mixeur tourne, ajoute l'huile d'olive en filet. Continue de mixer 3 à 4 minutes pour un houmous parfait.

Le dressage qui en jette

Sors un joli bol. Avec le dos d'une cuillère, étale le houmous en créant des petites vagues. Fais un puits au centre et verse un généreux filet d'huile d'olive. Saupoudre de paprika fumé et de cumin, parsème de quelques pignons ou pois chiches au centre et de persil ciselé.

Conservation

Conserve le houmous dans un récipient hermétique au réfrigérateur : il se garde jusqu'à 5 jours.

Varie les plaisirs !

Houmous à la betterave : mixe 1 betterave cuite avec la base pour une version rose et légèrement sucrée.

Houmous aux poivrons rôtis : ajoute 2 poivrons grillés et pelés pour un goût fumé irrésistible.

Houmous à l'avocat : incorpore 1 avocat bien mûr pour une texture encore plus onctueuse.

ASTUCES

Avec quoi le servir ?

Avec des pains pitas chauds, des légumes croquants (carottes, concombres, radis) ou même en accompagnement de grillades. Tout simplement parfait pour partager entre amis ou en famille !

Petits secrets de chef

- Utilise des pois chiches à température ambiante pour un meilleur résultat.
- L'eau glacée, c'est la clé pour un houmous bien aérien.

Yalah, on y va !

LE TZATZIKI

qui dompte la chaleur grecque

C'est dans le sud de la France du côté de Ramatuelle, lors d'une canicule mémorable, que mon beau-père Joe m'a sauvé la vie avec ce tzatziki.

Il m'a confié en riant qu'en Grèce, il n'avait pas de clim alors :

« C'est notre climatisation naturelle depuis des générations. »





Préparation : 15 min



Repos : 2 h minimum



Pour 6 personnes

Les ingrédients magiques

- 2 concombres bien fermes
- 1 kg de yaourt grec
- 2 gousses d'ail épluchées
- 1 bouquet d'aneth frais
- 1 bouquet de menthe fraîche
- Le jus de 1 citron
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre blanc

Pour le dessus qui croustille

- Noix concassées
- Pignons de pin dorés
- Menthe fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- Sumac moulu (pour la touche orientale)

Les alternatives malignes

Pas de yaourt grec ? Du labneh dilué ou du yaourt filtré

Pas d'aneth ? De la ciboulette

Pas de pignons ? Des amandes effilées grillées

Pas de sumac ? Un zeste de citron râpé

LA RECETTE

La base veloutée

Épluche et râpe les concombres. Sale-les légèrement et laisse dégorger 30 minutes. Presse-les dans un torchon propre (crucial pour la texture !).

Le mélange parfait

Dans un grand bol, fouette le yaourt pour le détendre. Ajoute l'ail écrasé en purée fine. Incorpore les concombres bien essorés. Cisèle finement les herbes. Mélange délicatement.

L'harmonie des saveurs

Assaisonne de sel et de poivre blanc. Ajoute le jus de citron petit à petit. Verse l'huile d'olive. Laisse reposer au frais.

Le dressage qui rafraîchit

Verse le tzatziki dans des bols glacés, parsème de noix et de pignons dorés, ajoute quelques feuilles de menthe, un nuage de sumac et l'huile d'olive à la surface.

Conservation

2 jours au frais, même si les herbes perdent de leur éclat. Préfère les ajouter au dernier moment.

ASTUCES

Les erreurs à éviter

- **Négliger l'essorage des concombres :** le tzatziki nagerait.
- **Trop d'ail :** on n'est pas là pour chasser les vampires.
- **Servir trop froid :** le froid extrême étouffe les saveurs.
- **Oublier le repos :** la patience est la clé.

Petits secrets de chef

- Un concombre râpé fin et un autre en brunoise pour le contraste.
- Une pointe de zeste de citron confit mixé.
- Un trait d'eau de rose pour la touche alexandrine.

Une astuce bonus ?

- Sers ce tzatziki dans des petits verres pour un apéritif original. Tes invités vont adorer !





Préparation : 15 min



Cuisson : 45 min



Repos : 15 min



Pour 6 personnes

Je me souviens encore de ma première découverte du baba ganoush, c'était dans une petite échoppe de Jérusalem. Le patron, un homme au visage marqué par l'âge et au regard nostalgique, faisait griller ses aubergines directement sur la flamme, remplissant la ruelle d'un parfum envoûtant. J'ai été subjugué par ce geste pourtant si simple... C'est là que j'ai compris que le secret d'un bon baba ganoush, c'est cette touche fumée qui vous transporte instantanément au cœur du Moyen-Orient.

LE BABA GANOUSH FUMÉ, un voyage dans les ruelles de Jérusalem

Les ingrédients magiques

- 3** grosses aubergines bien fermes
- 2** gousses d'ail épluchées
- 1** cuil. à café de sel fin
- 3** cuil. à soupe de tahini
- Le jus de **1** citron bio
- 1/2** cuil. à café de cumin moulu
- 2** cuil. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Pour le dressage

- Huile d'olive extra-vierge
- Persil plat frais
- Graines de grenade (en saison)
- Pignons de pin torréfiés
- Un peu de piment d'Alep (ou de paprika fumé)

Les alternatives malignes

- Pas de tahini ?**
Utilise de la purée d'amandes blanches
- Pas de piment d'Alep ?** Opte pour du paprika fumé
- Pas de graines de grenade ?**
Un mix de graines de sésame
- Pas de pignons de pin ?** Des amandes effilées grillées

LA RECETTE

La cuisson des aubergines

Place tes aubergines directement sur la flamme du gaz ou sur un barbecue. Si tu n'as ni l'un ni l'autre, pas de panique : pose-les sous le gril du four à puissance maximale. Tourne-les régulièrement jusqu'à ce que la peau soit bien noircie et que la chair soit ultra-moelleuse (environ 45 minutes).

Le moment patience

Laisse les aubergines refroidir 15 minutes dans un saladier couvert d'un film alimentaire. Ça permet de garder ce goût fumé si essentiel !

La transformation

Coupe les aubergines en deux dans la longueur et récupère la chair à la cuillère. Évite d'embarquer des morceaux de peau carbonisée (même si un peu, ça donne du goût).

Le mélange parfait

Dans un robot, mixe l'ail et le sel. Ajoute la chair d'aubergine, le tahini, le jus de citron, le cumin et l'huile, puis mixe par à-coups jusqu'à obtenir une texture crémeuse mais pas trop lisse – on aime quand ça a du caractère !

La touche finale

Goûte et ajuste l'assaisonnement. Un peu plus de citron ? Une pincée de sel ? C'est le moment !

Le dressage qui en jette

Dans un joli plat creux, étale ton baba ganoush en faisant des vagues avec le dos d'une cuillère. Arrose d'un filet d'huile d'olive, parsème de persil ciselé, de graines de grenade et de pignons de pin. Une pincée de piment d'Alep, et voilà !

Conservation

Au frais dans un récipient hermétique pendant 4-5 jours. Mais entre nous, il n'en reste jamais aussi longtemps !

Avec quoi le servir ?

Avec des pains pitas chauds (voir p. 63), des légumes crus, en tartinade dans un sandwich... C'est tellement bon que même sur un bout de pain, ça fait voyager !

ASTUCES

Les erreurs à éviter (on a tous fait ces bêtises...)

- **Ne pas assez cuire les aubergines** : elles doivent être ultra-moelleuses.
- **Oublier de les faire reposer sous film** : bye-bye le goût fumé.
- **Trop mixer** : on veut une texture crémeuse mais pas une purée lisse.
- **Négliger l'égouttage** : une aubergine trop aqueuse, c'est un baba ganoush triste.

Petits secrets de chef

- Choisis des aubergines bien fermes et brillantes.
- Pour un goût plus fumé, laisse-les vraiment noircir sur la flamme.
- Si ton baba est trop amer, ajoute un peu plus de tahini.
- Pour une version plus légère, remplace une partie du tahini par du yaourt grec.

Une astuce bonus ?

- Si tu as le temps, grille quelques lamelles d'aubergine à part pour la déco. Effet waouh garanti !

Yalah, à toi de jouer !

Et n'oublie pas :
le secret d'un bon baba
ganoush, c'est l'amour
qu'on y met (et des aubergines
bien grillées, évidemment).





Préparation : 10 min



Marinade : minimum 24 h
(l'idéal c'est 48 h, si tu as la patience !)



Pour 6-8 personnes en apéritif

Un jour, alors que je déjeunais en famille dans le sud de la France, ma belle-mère Nafsika nous a servi ce qui semblait être une simple feta. Mais dès la première bouchée, j'ai su que ce n'était pas ordinaire – la feta était délicatement parfumée d'herbes et d'épices, baignant dans une huile d'olive aromatique. C'est devenu mon secret pour épater les invités avec une entrée simple mais bluffante ! Ultra-facile à faire, un plat à déléguer aux enfants pour les faire participer !

LA FETA MARINÉE

qui fait sensation

Les ingrédients magiques

- 400 g** de feta de qualité (si possible grecque, on ne plaisante pas avec ça !)
- 1** gousse d'ail épluchée
- Le zeste de **1** citron bio
- 300 ml** d'huile d'olive extra-vierge
- 2** cuil. à soupe de zaatar
(voir p. 165 pour comprendre ce qu'est ce mélange magique et peu connu)
- 2** brins de thym frais
- 2** feuilles de laurier
- 1** cuil. à café de grains de poivre noir
- 1** pincée de paprika fumé (j'adore ça)

Pour le dressage

- Quelques olives de Kalamata
- Origan frais
- Miel

Pour accompagner

- Pain pita grillé

Les alternatives malignes

- Pas de zaatar ?** Mélange du thym séché, du sésame et du sumac (ou juste du thym et du sésame)
- Pas de paprika fumé ?**
Un peu de piment d'Espelette ou de piment d'Alep
- Pas d'olives de Kalamata ?** N'importe quelles olives noires feront l'affaire

LA RECETTE

La préparation du bocal

Stérilise un grand bocal en verre (passe-le à l'eau bouillante ou au lave-vaisselle à haute température).

La préparation de la feta

Coupe la feta en dés de 2-3 cm de côté. Conseil de pro : sors-la du réfrigérateur 15 minutes avant, elle sera moins friable.

Les aromates

Pèle et écrase légèrement l'ail avec le plat du couteau. Prélève le zeste du citron en lamelles (attention à ne pas prendre le blanc amer).

L'assemblage

Dans ton bocal, alterne les couches : un peu d'huile d'olive, des dés de feta, du zaatar, des aromates, des épices et ainsi de suite. Termine par l'huile d'olive qui doit recouvrir complètement la feta.

La patience

Ferme le bocal et place-le au frais au moins 24 heures. Retourne-le délicatement une fois par jour pour bien répartir les saveurs.

Le dressage qui impressionne

Sors la feta marinée 30 minutes avant de servir (l'huile d'olive figée au frais redevient liquide). Dispose les dés dans un joli plat, arrose d'un peu d'huile de la marinade, ajoute quelques olives, des herbes fraîches et un filet de miel.

Conservation

Jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur (si tu arrives à résister aussi longtemps).

Avec quoi la servir ?

En apéritif avec du pain grillé avec un tombé de tomates.

Dans une salade grecque.

Tu peux aussi la passer sous le gril du four en l'ayant saupoudré de piment et de paprika fumé.

ASTUCES

Les erreurs à éviter

- **Utiliser une huile d'olive moyenne** : c'est l'ingrédient principal, choisis-la de qualité !
- **Ne pas couvrir complètement d'huile la feta** : elle risque de sécher.
- **Servir la feta glacée** : les saveurs s'expriment mieux à température ambiante.
- **Jeter l'huile après** : elle est délicieuse pour assaisonner les salades !

Petits secrets de chef

- Ajoute un petit piment entier dans la marinade pour un peps subtil.
- Varie les herbes selon tes envies : romarin, origan, marjolaine...
- L'huile se fige au frais ? Normal ! Elle redevient liquide à température ambiante.
- Garde le bocal à l'envers de temps en temps pour bien répartir les aromates.

Une astuce bonus ?

- Prépare plusieurs bocaux à la fois : c'est un cadeau qui fait toujours son effet !

Yalah, à toi de jouer !

Et rappelle-toi : plus tu la laisses mariner, plus elle sera savoureuse.
La patience est la meilleure amie des bonnes choses !





Préparation : 30 min



Repos : 30 min



Cuisson : 25-30 min



Pour 12 bourekas généreux

C'est la recette préférée de ma fille Ambre, ces petits feuilletés dorés, tout juste sortis du four, qui peuvent se déguster au petit déjeuner ou à tout moment de la journée. Ils sont parsemés de graines de sésame avec générosité, croustillants et gourmands à souhait.

LES BOUREKAS

qui font craquer tout le monde

Pour la garniture

- 500 g** d'épinards frais (ou **300 g** surgelés)
- 300 g** de feta émiettée
- 200 g** de ricotta (ou du fromage blanc égoutté)
- 2** œufs (**1** pour la farce, **1** pour la dorure)
- 1** oignon finement haché
- 2** gousses d'ail écrasées
- Poivre noir du moulin
- 1** pincée de fleur de sel

Pour l'enveloppe

- 2** pâtes feuilletées du commerce
- Graines de sésame pour le dessus

Pour le dressage

- Quelques feuilles de roquette
- Quartiers de citron
- Yaourt grec
- Quelques herbes fraîches

Les alternatives malignes

Pas d'épinards ?

Essaie avec des blettes ou du chou kale

Pas de ricotta ? Du labneh fera parfaitement l'affaire

Pas de feta ? Remplace par du fromage de brebis

Pas de graines de sésame ? Des graines de nigelle ou de pavot seront parfaites