

Le régime  
crétois :  
des produits  
d'origine  
locale



Region of Crete  
[www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr)



Operational Programme Crete and the Aegean Islands 2007-2013  
Co-financed by Greece and the European Union





« Ne cherchez pas la pilule qui  
remplace le régime crétois.  
Elle n'existe pas. »  
Serge Renaud, 1998

Le régime crétois a été étudié par des scientifiques du monde entier. Les conclusions assez surprenantes de ces études ont fait sensation un peu partout, attestant des immenses avantages de l'alimentation crétoise sur la santé des habitants de l'île et de la faible incidence de diverses maladies par rapport à d'autres zones du globe.

En raison de sa biodiversité unique et de ses conditions climatiques particulières, la Crète est un endroit qui favorise la culture d'excellents légumes verts et herbes sauvages indigènes. Celles-ci, ajoutées aux produits pastoraux, ont façonné les habitudes alimentaires des Crétois depuis des siècles et construit la réputation du régime crétois comme le plus sain de tous les régimes méditerranéens. L'alimentation typique des habitants de l'île se fonde principalement sur la consommation d'huile d'olive, de grandes quantités de légumes et de peu de viande. Outre ces habitudes alimentaires, ce qui rend le régime crétois unique en Méditerranée, c'est la philosophie qui l'accompagne. Il s'agit fondamentalement d'un tout nouveau mode de vie qui englobe des valeurs et des coutumes sociales élémentaires telles que l'hospitalité, la vie de famille, le jeûne et l'exercice quotidien, traditionnellement liées aux activités agricoles et à l'élevage.

Bien entendu, les sociétés modernes ont dû s'adapter à un rythme de vie plus soutenu qui affecte tous les aspects des interactions humaines. Dans ce contexte, les consommateurs font passer à leur alimentation et à l'approvisionnement alimentaire un examen de plus en plus approfondi. Les scandales et les problèmes d'hygiène dans la production alimentaire n'ont jamais été plus répandus. En cette période de trouble, les produits singuliers de l'alimentation crétoise offrent une alternative sûre, leurs siècles de vertus les rendant uniques au sein des tendances alimentaires modernes. Et même si la tradition est ce qui rend ce régime si spécial, son efficacité vient surtout de l'utilisation de produits locaux de qualité. Ce qui différencie l'alimentation crétoise des autres, c'est qu'elle a recours à des ingrédients simples mais en quantité généreuse dans la préparation de ses plats.

Les ingrédients les plus purs, des recettes simples, l'utilisation de produits de saison et une transformation minimale : telles sont les règles de base qui font de la dégustation de plats crétois une expérience unique. Diverses réactions en chaîne dans l'industrie alimentaire mondiale modifient de façon constante les données relatives à ce que nous mangeons. L'utilisation minimale de pesticides et la gestion durable des déchets font de la Crète l'une des destinations les plus recherchées par les gourmets. L'agriculture biologique et la certification des produits nous aident à protéger les valeurs qui nous ont été transmises à travers cette culture typiquement gastronomique. Voilà pourquoi il est primordial de souligner que le régime crétois n'a pas tant à voir avec ce que nous mangeons qu'avec la façon dont nous menons nos vies et dont nous nous procurons nos produits.





## Un panier de produits locaux

Le sol de la Crète promet variété et abondance, grâce aux différents reliefs de l'île, qui mêle côtes interminables et chaînes de montagnes pour offrir un vaste choix de produits. L'huile d'olive crétoise en est évidemment le joyau.

Dix-huit produits issus de l'agriculture et de l'élevage crétois, ainsi que douze vins locaux, ont déjà reçu les labels d'appellation d'origine protégée (AOP) et d'indication géographique protégée (IGP).





#### **Huile d'olive et olives de table :**

Les oliviers et les précieux fruits qu'ils produisent font partie intégrante de la vie crétoise depuis plus de 3 500 ans. Des siècles d'histoire cimentent la relation complexe unissant les Crétois à leurs oliviers et leur huile. Bien du temps a passé depuis l'époque minoenne, mais l'olivier (autant pour son fruit que pour son huile) fait toujours partie de la vie des habitants de l'île. Loin d'être seulement un produit, l'olive s'impose comme un symbole de la civilisation crétoise à travers les âges. Le palais de Zakros abrite d'impressionnantes fresques dépeignant la récolte des olives, des vases et des olives entières datant du 3<sup>e</sup> millénaire «av. J.-C.»

Vous entendrez souvent les anciens de l'île dire « Rien que s'asseoir à l'ombre d'un olivier fait du bien ». Les insulaires ont trouvé différents usages pour l'arbre au fil du temps et ils se servent toujours du bois d'olivier pour le chauffage, l'éclairage, la fabrication de produits ménagers et la conservation des aliments. L'huile d'olive et les olives de table sont indispensables à tous les repas et les Crétois exagèrent souvent, consommant de grandes quantités au quotidien. L'huile d'olive est également présente à chaque cérémonie religieuse et est essentielle dans la religion, de la naissance à la mort.

Jusqu'ici, onze marques d'huile d'olive ont reçu le label AOP ou IGP et les olives de table throuba de la zone montagneuse d'Abadia, à Réthymnon, bénéficient également du label AOP. La Crète produit un tiers de toute l'huile d'olive grecque, avec ses 35 millions d'oliviers qui recouvrent environ 65 % des terres cultivables de l'île. 90 % de l'huile d'olive de Crète est une huile d'olive vierge extra.

Il a été scientifiquement prouvé que l'huile d'olive brute a une influence positive sur la santé générale et sur la longévité si elle est utilisée de façon exclusive (sans autres matières grasses pour la cuisson). Le jus d'olive naturel contient des acides gras mono-insaturés et de la vitamine E, qui augmentent le « bon cholestérol » (HDL) et qui offrent donc une protection contre les maladies cardiaques et autres défaillances des organes vitaux.





### Produits laitiers :

La tradition de l'élevage crétois permet d'aboutir à toute une variété de produits laitiers, dont d'excellents fromages, des yaourts et une sorte de pâte séchée à l'aspect de miettes appelée ksinochondros, tous fabriqués à partir de lait de chèvre et de brebis. Les Crétois sont particulièrement friands de produits laitiers et aucun repas n'est complet sans au moins un type de fromage. Le fromage est même populaire sous forme de dessert lorsqu'il est accompagné de miel. Le fromage s'adapte toujours aux variations des recettes de tartes traditionnelles, sucrées ou salées (connues sous les noms de kalsounia, tartes mizithra, sfakianes, lichnarakia, anevata, etc.).

Outre un lait de haute qualité, le facteur déterminant qui fait du fromage crétois un produit gastronomique haut de gamme est, et sera toujours, l'humain, c'est-à-dire le producteur. Les fromagers ont conservé les méthodes de fabrication de fromage traditionnelles, même dans des installations modernes et plus sûres, afin de fournir des fromages traditionnels uniques aux générations actuelles.

Quatre fromages ont reçu le label AOP à ce jour : le graviéra crétois, le ksinomizithra, le pichtogalo de La Canée et le ksigalo de Sitia. En dehors des fromages AOP, ne manquez pas de découvrir de nombreux autres fromages blancs et jaunes, comme l'anthotiro, le mizithra, le kefalotiri, le malaka, le staka et le tirozouli.





### **Légumes verts et herbes indigènes :**

Le climat et le sol de la Crète sont propices aux légumes verts et aux herbes indigènes tout au long de l'année. Les légumes verts sauvages comestibles abondent sur les terres crétoises et constituent un trait caractéristique de l'alimentation sur l'île. Comme en témoignent ses recettes traditionnelles, le régime crétois exige que la viande soit toujours servie avec des légumes et des légumes verts. Les légumes à feuilles poussent dans les landes, les zones rocheuses et également à proximité du littoral. Leurs tiges et leurs racines ont souvent un goût amer singulier.

Les propriétés curatives des herbes ont toujours été connues des praticiens de la médecine traditionnelle, mais aujourd'hui, nous avons des preuves de leurs propriétés médicinales spécifiques. Des études botaniques ont montré que l'île abrite l'un des écosystèmes les plus riches et les plus intéressants d'Europe, avec un nombre important de plantes indigènes. Les herbes crétoises poussent sur des montagnes escarpées et sont ramassées par des personnes expérimentées. Elles sont ensuite séchées à l'air libre, avant d'être emballées dans des installations modernes, sans aucun autre traitement. Certaines espèces, comme la malotira et le dictame de Crète, sont cultivables et peuvent être trouvées sur tous les marchés du monde.

### **Fruits :**

Les arbres fruitiers, notamment les citrus, prospèrent dans de nombreuses zones de la Crète. Les oranges de Maleme, dans La Canée, ont reçu le label AOP, et parmi les autres variétés connues de fruits, on retrouve les oranges des plaines de Mylopotamos et de Fodele, les cerises de Gerakari, les bananes d'Arvi et les pommes du plateau du Lassithi. A l'heure actuelle, d'autres cultures ont été développées et des produits

jusqu'ici ignorés, comme les figues de Barbarie, sont devenus courants.

Les figues sèches, le raisins de Smyrne et le raisin de Corinthe ont toujours joué un rôle crucial à la fois pour l'alimentation des habitants de l'île et en tant que produits d'exportation. Leur valeur énergétique élevée les rend plus adaptés à la période hivernale. D'autres produits de la vigne, comme le petimezi doux et dense, sont aussi importants dans la cuisine crétoise, car ils sont utilisés comme édulcorants naturels.





### **Viande :**

Les Crétois mangent davantage de viande de mouton et de chèvre que de bœuf ou de porc. L'élevage à petite échelle et le relief particulier de l'île vont de pair avec des troupeaux de petits animaux, qui paissent habituellement dans les pâturages de montagne. L'élevage traditionnel n'a rien d'exceptionnel, à part l'abondance et la valeur nutritionnelle des herbes indigènes dont se nourrissent les bêtes. C'est ce qui rend leur lait et leur viande si savoureux et leurs propriétaires si

fiers. L'andikristo est une tradition tout à fait remarquable de rôtissage de la viande d'agneau et de chèvre, très suivie en Crète continentale et issue des méthodes de rôtissage des bergers, lorsqu'ils vivaient dans les mitata.

La viande blanche est aussi populaire dans la cuisine crétoise que le mouton et la chèvre, et elle provient essentiellement d'animaux domestiques, tels que les lapins et les poulets.

### **Viande salaisonnée traditionnelle :**

Certaines spécialités, comme l'apaki et le siglina, qui sont des morceaux de porc fumés, et les saucisses au vinaigre constituent de véritables friandises dans le menu crétois. Ce qui rend leur saveur unique, c'est la méthode de salaison très particulière utilisée, qui consiste à fumer la viande de porc sur des

herbes, qui la parfument de leurs merveilleux arômes. Le procédé a évolué en raison de la nécessité de préserver naturellement la viande et d'en consommer de petites quantités pendant l'année de manière à ne jamais en manquer. La cuisine grecque créative utilise de plus en plus l'apaki plutôt que les viandes salaisonnées italiennes et espagnoles importées.



### Pain et biscottes :

Le pain et les biscottes traditionnels crétois sont au cœur de la culture de l'île. Parmi les vestiges minoens qui y ont été découverts, on retrouve les premières traces de pain d'orge simple. Bon nombre de méthodes et de recettes de cuisson traditionnelles ont survécu jusqu'à nos jours, certaines allant même jusqu'à se parer d'une nuance mystique (comme la fabrication d'une biscotte particulière, l'eptazimo). La grande variété de produits de boulangerie crétois constitue certes une part essentielle de l'alimentation quotidienne, mais les pains spéciaux sont également associés au culte religieux et aux coutumes locales. Le christosomo est un pain fait en l'honneur du Christ, et il existe des pains spécialement cuits pour les femmes après l'accouchement, pour

les baptêmes et pour les mariages (par exemple, les ksompliasta, des pains ronds décorés). La fabrication de biscottes ressemble à celle du pain ordinaire, mais les miches sont coupées en tranches et cuites une deuxième fois pour les sécher. Les Minoens les appelaient « dipiritis artos », ce qui signifie « pain doublement cuit ». La biscotte crétoise, ou dakos, a reçu le label IGP. Ces biscottes sont présentes dans de nombreuses recettes modernes, notamment dans les variantes de la spécialité crétoise koukouvagia (qui veut dire hibou), une salade de tomates et de fromage à pâte molle sur une biscotte simple, connue au-delà des frontières de l'île.





### **Miel :**

Le miel est l'un des produits les plus importants de Crète et il serait bien différent sans la richesse des plantes et des herbes odorantes florissantes sur l'île. Il est apparu pour la première fois dans les temps anciens. L'une des découvertes les plus importantes de l'époque minoenne est une breloque en or avec deux abeilles se faisant face, ce qui indique que l'activité apicole existait déjà. Le miel remplace le sucre comme édulcorant dans la cuisine crétoise et il est très souvent combiné avec des produits laitiers. Les types de miel les plus populaires sont parfumés au thym et au pin, qui lui donnent beaucoup de saveur et qui sont aussi très bénéfiques pour la santé.

### **Tsikoudia :**

Le raki, ou tsikoudia, est l'alcool préféré de la plupart des Crétois et il a reçu le label IGP. Il est présent dans tous les aspects de l'activité sociale et dans tous les foyers de l'île. Au fil du temps, le tsikoudia est devenu un symbole de gentillesse et d'hospitalité, qui aide à rencontrer des gens et à se faire de nouveaux amis. Plus qu'une simple boisson, il s'agit d'un véritable moyen d'entamer la conversation avec ses amis ou avec des inconnus. Ce plaisant spiritueux est produit grâce à une seule distillation de marc de raisin. D'autres fruits à forte teneur en sucre conviennent également, comme les figues, les fruits rouges et les pruneaux, tandis que le produit final est parfois infusé avec des myrtilles. Entre octobre et fin novembre, chaque village met en scène la kazania traditionnelle, une journée durant laquelle la distillation se transforme en occasion pour les habitants et les amateurs de « l'eau brûlante », comme ils l'appellent, de faire la fête ensemble.







### Poisson :

La Crète a beau être une île, sa culture est plus proche de la culture continentale. Ses habitants ont toujours préféré les zones proches des montagnes, où ils pouvaient développer tranquillement l'agriculture, l'élevage et le commerce, aux zones côtières exposées aux pillages des pirates et des boucaniers. Plusieurs petits villages, cependant, ont réussi à survivre et même à prospérer après le boom du tourisme. Bon nombre de lieux célèbres sur les côtes de Crète ou le long de la

mer de Libye offrent une variété de poissons très frais. De Kissamos dans La Canée à Agia Galini dans le sud de Réthymnon, en passant par Milatos, Elounda et Plaka dans le Lassithi, tous sont renommés pour la pêche et leurs restaurants de poissons.

### Chochlios :

Voici l'autre nom des escargots, un mets crétois typique et particulier. Dans les recettes populaires, ils sont souvent cuisinés avec des chondros, dans un ragoût de tomates, courgettes et pommes de terre, simplement frits ou boubouristi (bouillis, puis frits avec des herbes).





#### **Autres cultures :**

Au cours des dernières années, les cultures qui alimentaient autrefois le commerce d'exportation ont été relancées, et de nouvelles, très prometteuses, ont également été introduites.

#### **Caroube :**

La Crète possède les plus grandes forêts naturelles de caroubiers du sud-est de la Méditerranée. La caroube constituait un ingrédient clé de l'alimentation du bétail, puis a été délaissée pendant plusieurs décennies avant de revenir sur le devant de la scène. Ses propriétés édulcorantes en faisaient une source d'énergie importante dans le régime crétois et elle était également utilisée pour faire de la farine. La caroube tente un retour remarquable sur les marchés modernes, avec des produits innovants utilisés

principalement en boulangerie et en confiserie, ancrant les tendances culinaires modernes dans les traditions anciennes.

#### **Aloès :**

Connu comme la plante de l'immortalité depuis l'époque d'Alexandre le Grand, l'aloès recouvre sa gloire d'antan, grâce à son utilisation dans l'industrie pharmaceutique et les cosmétiques naturels. Le sol de la Crète orientale s'est avéré particulièrement adapté aux nouvelles cultures, et les producteurs sont prêts à investir dans de nouveaux produits au bon potentiel d'exportation.









### Le vignoble crétois

« Les bons aliments ne sont rien sans un bon vin. »

Cette phrase résume les tendances de la gastronomie et de la vie en Crète. En effet, au cours des dernières années, le vin crétois a gagné le cœur des plus grands amateurs de vin, sur l'île et ailleurs. Le vin est un élément indispensable de la culture alimentaire crétoise et de son hospitalité. Les traditions de fabrication ont été conservées sur l'île depuis 4 000 ans. Les Crétois ont pris grand soin de leurs vignes pour en tirer du vin ou du raisin. Ces deux produits ont acquis une certaine renommée et constitué un levier important pour l'ensemble du commerce de l'île, grâce à leur exportation en grande quantité depuis l'époque de la conquête

vénitienne. Chaque foyer de l'île produit son propre vin et son tsikoudia en quantité suffisante pour couvrir les besoins de la famille et en donner un peu aux amis. Jusqu'à maintenant, le soin apporté à la vigne est véritablement important pour toutes les familles. Le vin crétois standard a malgré tout eu du mal à obtenir la reconnaissance qu'il méritait sur les marchés internationaux. Cependant, au cours de la dernière décennie, la roue semble avoir tourné en faveur du vignoble de l'île : le vin crétois s'est répandu, remportant des prix et une place toute particulière sur les cartes des vins de restaurants prestigieux du monde entier. S'appuyant sur onze variétés indigènes uniques de raisin, les producteurs crétois sont capables de mettre en bouteille

des vins de cépages uniques, ainsi que des mélanges intrigants avec d'autres variétés européennes poussant sur l'île. Les variétés les plus célèbres qui ont trouvé leur chemin jusque nos verres comprennent à la fois des vins blancs (vilana, vidiano, dafni, thrapsathini, malvazia, moschato ou plito) et des vins rouges (kotsifali et surtout liatiko et mantilar). Le réseau des vigneronns crétois le plus important de l'île est composé de 30 producteurs et entreprises vinicoles. Il a obtenu d'excellents résultats dans la promotion et la commercialisation du vin crétois sur le marché mondial. Cet effort est aussi soutenu par des actions et manifestations organisées et partagées par les vigneronns pour faire connaître les vins de l'île. Les producteurs tirent

le meilleur parti de cette stratégie de promotion commune et de la participation aux expositions, mettant ainsi en pratique la devise « l'union fait la force ». Suivez les sentiers viticoles toute l'année. Découvrez et vivez une véritable expérience autour du vin dans l'un des vignobles crétois ouvrant ses portes.

Pour plus d'informations, visitez le site [www.winesofcrete.gr](http://www.winesofcrete.gr)





### **La Crète : une destination pour les gourmets**

Les produits crétois et la façon de les cuisiner se sont fait une place de choix dans la gastronomie internationale, en raison de l'utilisation d'ingrédients de haute qualité, qui présentent en outre l'avantage d'être bons pour la santé. Dans le même temps, de plus en plus de restaurateurs et d'hôteliers ont incorporé la cuisine crétoise dans leur arsenal d'atouts touristiques. Dans ce contexte, la Région de Crète a entrepris d'importantes initiatives pour mettre en valeur le secteur primaire et l'associer au tourisme.







### **La Crète en tant que marque et berceau de valeurs**

La Crète est l'une des destinations touristiques préférées au monde. Le régime crétois est un tout nouvel attrait touristique à la recherche d'une identité commune, d'une image de marque uniforme symbolisant son caractère unique et reconnaissable.

La Région de Crète a défini le nom de marque « CRETE » pour caractériser les produits locaux traditionnels passant les contrôles de qualité. La marque s'efforce de mettre en évidence la qualité et le caractère traditionnel de produits strictement locaux. Recherchez les produits portant la marque « CRETE », en Grèce et à l'étranger.

Deux autres labels sur l'alimentation crétoise et les vignobles ouverts ont été établis aux mêmes fins, dans le même cadre régional.







### **Alimentation crétoise, un label de qualité**

Ce label est attribué aux restaurants adhérant aux principes de l'alimentation crétoise et utilisant principalement des produits locaux et une huile d'olive vierge extra exclusivement crétoise. Le label a été créé en vue d'accroître l'utilisation de produits locaux par les entreprises locales et de présenter aux touristes étrangers l'authentique cuisine traditionnelle crétoise, créant ainsi une foule d'ambassadeurs gourmets à l'étranger et, par la suite, une base solide pour le tourisme gastronomique en Crète.

### **Le sceau « Vignobles ouverts » :**

La plupart des établissements vinicoles de Crète sont ouverts au public, proposant des visites organisées et des dégustations de variétés locales. L'œnotourisme contribue énormément à l'activité touristique tout au long de l'année. Tous les ans, des initiatives organisées par la Région de Crète et les vignerons du réseau crétois attirent, dans le cadre de ce type de tourisme, toujours plus d'amateurs de vin qui explorent le vignoble crétois, désireux d'en savoir plus à son sujet et de rencontrer les producteurs en personne.

Pour plus d'informations, visitez le site [www.cretan-nutrition.gr](http://www.cretan-nutrition.gr)









## La célébration des produits crétois : le calendrier des saveurs

### Février

Fête du ksinohondros et du  
mouzoudia (Mohos, Héraklion)

### Mars

Fête de l'orange  
(Fèdele, Héraklion)  
Saint Georges des Galates  
(Asi Gonia et Karoti, Réthymnon)





### Juin

Fête de la cuisine crétoise  
(Réthymnon)  
Fête des pêcheurs  
(Agia Galini, Réthymnon)  
Fête de la cerise  
(Karanou, La Canée)

### Juillet

Magirotskaliasmata  
(Mohos, Héraklion)  
A Theros  
(Meronas, Réthymnon)  
Fête de l'amande  
(Kroustas, Lassithi)  
Fête du vin (Dafnes, Héraklion)  
Fête du raki  
(Agia Varvara, Héraklion)  
Fête du fromage et du berger  
(Zoniana, Réthymnon)







## Août

Août agricole (La Canée)  
 Fête de l'escargot  
 (Vaheronitissa, La Canée)  
 Fête de l'escargot  
 (Agios Thomas, Héraklion)  
 Nuit de l'escargot  
 (Krya Vryssi, Réthymnon)  
 Fête du cédrat  
 (Garazo, Réthymnon)  
 Fête de l'huile d'olive  
 (Kritsa, Lassithi)  
 Fête de la pomme de terre  
 (Tzemiado, Lassithi)  
 Fête du miel (Prina, Lassithi)  
 Nuit du poisson  
 (Kolymbari, La Canée)  
 Fête du xerotigano  
 (Syrili, La Canée)

Fête du kaltsouni  
 (Kandanos, La Canée)  
 Kazanemata (Hamezi, Lassithi)  
 Fête du berger  
 (plateau du Katharo, Lassithi)  
 Fête du mouton  
 (Karines, Réthymnon)  
 Fête du pain  
 (Kato Metohi, Lassithi)  
 Fête du graviéra  
 (Anopolis, La Canée)  
 Fête de la pastèque  
 (Charakas, Héraklion)  
 Fête du raisin  
 (Sfakopigadi, La Canée)





### **Septembre**

Journée mondiale du tourisme  
(toutes les grandes villes)  
Fête du raki (La Canée)  
Fête de la sardine  
(Nea Chora, La Canée)

### **Octobre**

Fête de la châtaigne  
(Elos, La Canée)

### **Novembre**

Fête du ksinohondros  
(Hondros, Héraklion)









**Événements autour du vin  
crétois à travers la Crète :**

Enocretica

Enotica

Vignobles - Journées portes  
ouvertes (dans tous les établis-  
sements vinicoles de Crète)

Informations : [www.winesofcrete.gr](http://www.winesofcrete.gr)

**Autres événements - Festivals :**

Xanthoudidia (Avdou, Héraklion)

Yakinthia (Anogia, Réthymnon)

Terre - Culture - Tourisme  
(Platanias, La Canée)

Festivalaki  
(Héraklion - La Canée - Athènes)

Route du Psiloritis  
(Livadia, Réthymnon)

Camping culturel  
(Astritsi, Héraklion)



