



# Apprenez à connaître les locaux !



## CHAPITRE 9

# Objectifs

- Présenter aux lecteurs la richesse des traditions locales, notamment des recettes et des coutumes culinaires uniques

# Exigences

- Comprendre l'importance de la gastronomie dans le patrimoine culturel européen





# Contenu

## Apprenez à connaître les habitants : recettes de Noël et de Pâques

<u>Bulgarie</u>	141
<u>France</u>	143
<u>Grèce</u>	145
<u>Italie</u>	147
<u>Portugal</u>	153
<u>Espagne</u>	159
<u>Bibliographie</u>	161



Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

# Recette de Noël : Sarmi de Carême



## Ingrédients

- ½ c. à café de riz
- 2 têtes d'oignon
- 1 tige de poireau
- feuilles de chou
- ½ c. à café d'huile
- 1 cuillère à café de jus de chou
- poivron rouge
- sel
- Thym (*Satureja hortensis* si possible)



## 1. Instructions

- Hachez les deux oignons et le poireau en très petits morceaux, puis mélangez-les avec une pincée ou deux de sel. Faites-les revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez ensuite le riz préalablement nettoyé et lavé. Ajoutez les épices et un peu d'eau chaude. Laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit presque prêt.
- Pendant ce temps, préparez les feuilles de chou - vous devez retirer les fermetures à glissière rigides qui se trouvent au milieu. En faisant cela, les rouleaux de chou seront beaucoup plus tendres et agréables à manger.
- Lorsque le riz est prêt, laissez-le refroidir un peu. Ensuite, mettez une cuillerée de farce de riz dans chaque feuille de chou et enveloppez-la. Prenez une casserole au fond de laquelle sont disposées des feuilles de chou ou des feuilles de vigne.
- Les sarmi enveloppés sont placés dessus et recouverts d'une assiette pour qu'ils ne flottent pas. Ajoutez le jus de chou et 2 cuillères à café d'eau chaude. Cette délicatesse doit être bouillie à feu doux pendant environ une heure OU vous pouvez mettre la casserole avec les sarmi dans un four préchauffé pendant une heure à 180°C. Vérifiez le riz avant de sortir la casserole du four.



## Recette de Pâques :

### L'agneau rôti au four de Pâques

#### Ingrédients

- Épaule d'agneau - 1 pièce
- Oignon frais - 1 botte
- Menthe - 5 tiges
- poivre rouge - 1 cuillère à café
- poivre noir - 1/2 cuillère à café



#### 1. Instructions

- La première étape de la recette de l'agneau rôti au four consiste à préparer l'agneau. Lavez bien le gigot d'agneau, puis saupoudrez-le de sel, que vous frottez dans la viande avec vos mains.
- Saupoudrez de poivre rouge et noir, qui s'applique également bien sur le gigot d'agneau. Laissez reposer la viande environ 15 minutes pour qu'elle absorbe les épices.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et l'ail. Vous placez l'agneau dans un grand plat, selon la taille de la cuisse/viande, versez 1 tasse de thé d'eau tiède dans laquelle vous ajoutez les oignons et l'ail hachés.
- Vous placez la plaque dans un four préchauffé à 200 degrés pendant environ 15 minutes pour que l'agneau obtienne une croûte légère, puis retirez la plaque, couvrez-la hermétiquement de papier d'aluminium et faites cuire pendant environ 3 heures à 180 degrés.
- Bien que ce soit généralement le temps nécessaire pour rôtir l'agneau, après environ 2 heures passées au four, vous pouvez vérifier si la viande n'a plus d'eau ou si elle est déjà prête.

# Recette de Noël



## La dinde aux châtaignes

### Ingrédients (pour 8 personnes)

- 1 dinde fermière de 3,5 kg
- 400 g de châtaignes en bocal
- 80 g de beurre
- 25 cl de bouillon de volaille

### Farce :

- 150g de chapelure + 15 cl de lait
- 2 échalotes hachées
- 20 g de beurre
- Foie de dinde coupé en dés
- 350 g de farce du boucher
- 1 oeuf
- 100 g de châtaignes en bocal, émietées
- 1 c. à soupe de cognac
- Sel et poivre fraîchement moulu



## 1. Instructions

- Préparez la farce. Trempez la chapelure dans le lait. Faites suer les échalotes avec 20g de beurre, ajoutez le foie et laissez cuire 1 min. Mélangez dans un bol le pain égoutté, le mélange échalotes-foie, la farce, l'œuf, les châtaignes (100 g de chaque) et le cognac. Salez et poivrez. Farcissez la dinde.
- Préchauffer le four à 180°C. Badigeonner la dinde de 30 g de beurre mou. Saler et poivrer. Poser une grille sur le lèchefrite et y déposer la dinde. Enfourner. Laisser cuire 18 minutes pour 500 g de dinde farcie, soit 2 heures et 20 minutes pour la notre, en arrosant régulièrement la dinde (toutes les 30 minutes) avec le jus de cuisson.
- Enveloppez la dinde dans du papier aluminium et laissez-la reposer au four pendant 15 minutes. Pendant ce temps, faites revenir les châtaignes dans le reste de beurre, puis versez le bouillon de volaille. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le bouillon soit presque évaporé. Découpez la dinde et servez chaud avec les châtaignes.

## Recette de Pâques :



# Le pâté berrichon

### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 2 rouleaux de pâte feuilletée (ou pâte brisée si vous préférez)
- 6 oeufs
- 300 g de porc haché
- 200g de veau haché
- 1 échalote
- 50 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe de Cognac
- 1/2 cuillère à café de noix muscade
- 1/2 bouquet de persil
- Sel
- Poivre



## 1. Instructions

- Ébouillanter 4 œufs durs (cuisson 10 minutes). Ciseler une échalote. Laver et hacher le persil.
- Dans un saladier, mélanger les 2 viandes, 1 œuf battu en omelette, le persil, l'échalote, la chapelure, le cognac et la muscade. Salez et poivrez.
- Dérouler 1 des rouleaux de pâte feuilletée. Le placer dans un moule spécial "pâté en croûte" (chemisé de papier sulfurisé). Répartir la moitié de la viande hachée sur la pâte. Faire des empreintes à intervalles réguliers. Disposer les 4 œufs durs dans la farce en les pressant légèrement. Recouvrir avec le reste de viande hachée.
- Séparer le blanc du jaune du dernier œuf. Badigeonnez le bord de la pâte avec le jaune dilué dans un peu d'eau. Fermez avec le deuxième rouleau de pâte feuilletée en soudant les bords et en faisant dorer à l'œuf.
- A l'aide de la pointe d'un couteau, réaliser 3 cheminées dans la pâte feuilletée pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson. Enfourner 20 min à 180°C (th. 6) et 30 min à 150°C (th. 5).

# Recette de Noël

## Melomakarona – Biscuits grecs au miel pour Noël

### Ingrédients

#### Pour le sirop

- 250 g d'eau
- 400 g de sucre semoule
- 70 g de miel
- 2 bâtons de cannelle
- 2 clous de girofle entiers
- 1 orange coupée en deux

#### 1er mélange

- 200 g de jus d'orange
- 200 g d'huile de graines
- 90 g d'huile d'olive
- 30 g de sucre glace
- ¼ cuillère à café de clous de girofle moulus
- 2 cuillères à café de cannelle
- ¼ cuillère à café de noix muscade moulue
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- Zeste d'orange, de 2 oranges

#### 2ème mélange

- ½ kilo de farine tout usage
- 100 g de semoule fine
- Pour servir
- Chêri
- Noix



### 1. Instructions

- Préchauffer le four à 190°C (370°F) en mode chaleur tournante. Pour réaliser les biscuits, vous devez préparer 2 mélanges distincts. Pour le premier mélange, ajouter tous les ingrédients dans un grand bol. Mélanger à l'aide d'un fouet à main.
- Dans un bol séparé, ajouter tous les ingrédients du second mélange. Mélanger le premier et le second mélange. Mélanger à la main, très doucement et pendant un temps très court (10 secondes maximum). Façonner la pâte à biscuits en formes ovales de 3-4 cm de longueur, 30g chacune.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Dès la sortie du four, trempez les biscuits chauds dans le sirop pendant 10 secondes. Laissez-les égoutter sur une grille. Arrosez de miel et de noix hachées.

# Recette de Pâques :

## Magiritsa

### Ingrédients (pour 6-8 personnes)

- 1 kilo de plumaison d'agneau
- 2 tranches de citron
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- 4-5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons secs moyens
- 2 laitues, hachées grossièrement
- 50 g de vin blanc
- 1,5 litre d'eau
- 5-6 oignons nouveaux
- 1 bouquet d'aneth
- 100 g de riz à grains ronds (facultatif)
- Pour la sauce œuf-citron
- Jus de citron de 2 citrons
- 1 oeuf
- Sel
- Poivre



### 1. Instructions

- Placez une casserole d'eau sur feu vif jusqu'à ébullition. Ajoutez la viande d'agneau, les tranches de citron, les feuilles de laurier, le sel et laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes. Écumez régulièrement l'écume. Égouttez et jetez l'eau.
- Remettez la marmite sur feu vif et ajoutez l'huile d'olive. Hachez finement l'oignon et ajoutez-le dans la marmite. Coupez la girolle en petits morceaux, ajoutez-les dans la marmite et faites-les revenir pendant 8 à 10 minutes.
- Déglacer avec le vin, ajouter l'eau et les laitues et laissez bouillir à feu moyen pendant 30-40 minutes.
- Ensuite, coupez les oignons nouveaux en rondelles et l'aneth en gros morceaux et ajoutez-les dans la marmite. Gardez la partie verte des oignons nouveaux et 1 cuillère à soupe d'aneth. Ajoutez le riz, fermez avec le couvercle et faites bouillir à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

Recette de Noël :



# Panettone

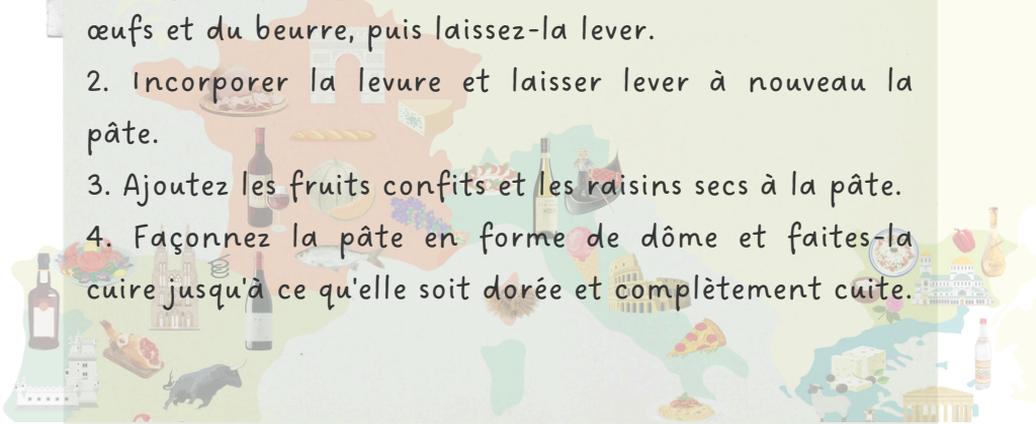
## Ingrédients

- Farine
- sucre
- œufs
- beurre
- levure
- fruits confits
- raisins
- extrait de vanille
- zeste de citron
- zeste d'orange



## 1. Instructions

1. Préparez une pâte avec de la farine, du sucre, des œufs et du beurre, puis laissez-la lever.
2. Incorporer la levure et laisser lever à nouveau la pâte.
3. Ajoutez les fruits confits et les raisins secs à la pâte.
4. Façonnez la pâte en forme de dôme et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée et complètement cuite.



Recette de Noël :



# Nougat

## Ingrédients

- Miel
- Sucre
- Blancs d'œufs
- Amandes ou noisettes grillées
- Extrait de vanille
- Papier gaufré



## 1. Instructions

1. Faites cuire le miel et le sucre ensemble jusqu'à obtenir une consistance de caramel.
2. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les lentement au mélange miel-sucre.
3. Incorporez les noix grillées.
4. Étalez le mélange sur du papier azyme, recouvrez d'une autre couche de papier azyme et laissez refroidir avant de couper en morceaux.

# Recette de Noël :

## Cappelletti au bouillon



### Ingrédients

- Farine
- Œufs
- Viande hachée (porc, bœuf ou un mélange)
- Fromage parmesan
- Noix de muscade, bouillon (poulet ou bœuf)
- Sel
- Poivre.



### 1. Instructions



1. Préparez la pâte à pâtes avec la farine et les œufs, puis étalez-la finement.
2. Préparez une garniture avec de la viande hachée, du parmesan, de la muscade, du sel et du poivre.
3. Coupez les pâtes en petits carrés, placez une petite quantité de garniture au centre de chacun et pliez-les en forme de bouchon.
4. Faites cuire les cappelletti dans un bouillon frémissant jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface.

Recette de Pâques :



# Colombe de Pâques

## Ingrédients

- Farine
- Sucre
- Oeufs
- Beurre
- Levure
- Ecorces d'orange confites, amandes
- Sucre perlé
- Extrait de vanille.



## 1. Instructions



1. Préparez une pâte avec de la farine, du sucre, des œufs, du beurre, de la levure et laissez-la lever.
2. Incorporer les écorces d'orange confites à la pâte.
3. Façonnez la pâte en forme de colombe et laissez-la lever à nouveau.
4. Recouvrir de glaçage aux amandes et de sucre perlé, puis cuire au four jusqu'à ce que le tout soit doré.

Recette de Pâques :



## Gâteau Pasqualina

### Ingrédients

- Pâte feuilletée
- Fromage ricotta
- Epinards ou blettes
- Œufs
- Fromage parmesan
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre.



### 1. Instructions



1. Étalez la pâte feuilletée et garnissez-en un moule à tarte.
2. Préparez la garniture avec du fromage ricotta, des épinards ou des blettes cuits, du parmesan, de la muscade, du sel et du poivre.
3. Versez la garniture dans la pâte et faites des creux pour y casser les œufs entiers.
4. Couvrir d'une autre couche de pâte feuilletée, sceller les bords et cuire au four jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Recette de Pâques :



# Agneau au four

## Ingrédients

- Agneau (gigot ou épaule)
- Ail, romarin
- Huile d'olive
- Vin blanc
- Sel
- Poivre.



## 1. Instructions



1. Faites mariner l'agneau avec l'ail, le romarin, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Faites rôtir au four, en arrosant de temps en temps de vin blanc, jusqu'à ce que la viande soit tendre et bien cuite.
3. Servir avec des pommes de terre rôties ou des légumes de saison.



## Recette de Noël :

# Bacalhau de Consoada (Morue du réveillon de Noël)

## Ingrédients

- 4 morceaux de morue salée
- 8 pommes de terre
- 4 oignons
- 4 carottes
- 4 œufs durs
- Huile d'olive
- Ail
- Feuilles de laurier
- Olives noires (pour la garniture)



## 1. Instructions

- Faites tremper la morue dans l'eau pendant 24 à 48 heures, en changeant l'eau plusieurs fois pour éliminer le sel.
- Faites bouillir la morue, les pommes de terre, les oignons et les carottes séparément jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Coupez les pommes de terre, les oignons et les carottes en rondelles.
- Disposer la morue, les pommes de terre, les oignons et les carottes sur un plat de service.
- Arrosez généreusement d'huile d'olive et garnissez d'ail, de feuilles de laurier et d'olives noires.
- Servir avec des œufs durs coupés en deux ou en quartiers.





Recette de Noël :

## Peru Recheado (Dinde farcie)

### Ingrédients

- 1 dinde (environ 5 kg)
- 200 g de porc haché
- 100 g de chorizo coupé en dés
- 2 oignons, finement hachés
- 3 gousses d'ail hachées
- 100 g de chapelure
- 2 oeufs
- Huile d'olive
- Vin blanc
- Sel et poivre
- Herbes (persil, thym, laurier)

### 1. Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger le porc haché, le chorizo, les oignons, l'ail, la chapelure et les œufs.
3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes.
4. Farcissez la dinde avec le mélange et fermez l'ouverture avec de la ficelle de cuisine.
5. Frottez la dinde avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
6. Placez la dinde dans un plat à rôtir, ajoutez un peu de vin blanc et faites-la rôtir pendant environ 3 à 4 heures, en l'arrosant de temps en temps avec le jus de la poêle.

Laissez reposer la dinde pendant 15 à 20 minutes avant de la découper.





Dessert:

## Rabanadas (pain doré portugais)

### Ingrédients

- 1 pain rassis (de préférence une baguette)
- 1 litre de lait
- 200 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- Zeste de 1 citron
- 4 oeufs
- Huile d'olive (pour la friture)
- Cannelle moulue (pour saupoudrer)

### 1. Instructions

1. Coupez le pain en tranches épaisses.
2. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et le zeste de citron jusqu'à ce qu'il commence à bouillir.
3. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.
4. Trempez les tranches de pain dans le mélange de lait jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
5. Battez les œufs dans un bol.
6. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
7. Trempez les tranches de pain trempées dans les œufs battus, puis faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
8. Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de cannelle moulue et de sucre.





Dessert:

## Filhós (pâte frite)

### Ingrédients

- 500 g de farine
- 10 g de levure
- 1 dl de jus d'orange
- 50 g de sucre
- 3 oeufs
- 1 cuillère à café de sel
- Huile d'olive (pour la friture)
- Sucre et cannelle (pour saupoudrer)



### 1. Instructions

1. Dissoudre la levure dans un peu d'eau tiède.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le mélange de levure, le jus d'orange, le sucre, les œufs et le sel. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique.
3. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.
4. Étalez la pâte sur une surface farinée et découpez-la selon les formes souhaitées.
5. Faites chauffer l'huile d'olive dans une friteuse ou une grande poêle.
6. Faites frire les morceaux de pâte jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre et de cannelle.



Recette de Pâques :

## Borrego Assado (Agneau Rôti)

### Ingrédients

- 1 gigot d'agneau (environ 2 kg)
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 citrons, pressés
- 100 ml d'huile d'olive
- 2 brins de romarin frais
- 2 brins de thym frais
- Sel et poivre
- 200 ml de vin blanc
- 1 kg de pommes de terre, pelées et coupées en quartiers



### 1. Instructions



1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélangez l'ail émincé, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour créer une marinade.
3. Frotter le gigot d'agneau avec la marinade en veillant à bien l'embrober. Disposer dessus les brins de romarin et de thym.
4. Placez l'agneau dans un plat à rôtir et versez le vin blanc autour.
5. Ajoutez les quartiers de pommes de terre dans la poêle, en entourant l'agneau.
6. Faire rôtir au four pendant environ 1h30 à 2 heures, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson, jusqu'à ce que l'agneau soit tendre et que les pommes de terre soient dorées.
7. Laissez reposer l'agneau pendant 10 à 15 minutes avant de le découper et de le servir avec les pommes de terre rôties.



Dessert de Pâques :

## Pão-de-Ló (génoise portugaise)

### Ingrédients

- 6 oeufs
- 250 g de sucre
- 150 g de farine
- Zeste de 1 citron
- 1 cuillère à café de levure chimique



### 1. Instructions



1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Beurrer un moule à gâteau rond et le chemiser de papier sulfurisé.
2. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance légère et mousseuse.
3. Ajoutez le zeste de citron et incorporez progressivement la farine et la levure chimique en mélangeant doucement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Versez la pâte dans le moule à gâteau préparé.
5. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir le gâteau dans le moule avant de le transférer sur une grille pour qu'il refroidisse complètement.



Recette de Noël :

## Cardons aux amandes

### Ingrédients

- 1 kg de cardon nettoyé et haché
- 100gr d'amandes crues pelées
- 50gr de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de farine
- 500 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de lait
- Sel et poivre au goût
- Une pincée de muscade



### 1. Instructions

- Faites cuire le cardon haché dans de l'eau salée pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez, laissez refroidir et réservez.
- Broyez les amandes et les pignons de pin dans un mortier et réservez. En même temps, dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajoutez la farine et mélangez pour former un roux.
- Ajoutez progressivement le bouillon de légumes et le lait en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Ajoutez les amandes et les pignons de pin et laissez épaissir la sauce.
- Ajoutez le cardon égoutté à la sauce aux amandes et laissez mijoter encore 10 minutes. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade. Servez chaud.



Recette de Pâques :

## Torrijas (pain perdu à l'espagnole)

### Ingrédients

- 1 pain rassis (de préférence brioché ou enrichi au beurre)
- 1 litre de lait
- 200 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- Zeste de 1 citron et 1 orange
- 1cl rhum
- 4 oeufs
- Huile d'olive pour la friture
- Cannelle moulue pour saupoudrer
- Miel ou sirop de sucre (facultatif)



### 1. Instructions

- Faites chauffer le lait dans une casserole avec 100 g de sucre, le bâton de cannelle, le rhum et les zestes de citron et d'orange. Portez doucement à ébullition, puis retirez du feu, couvrez et laissez infuser puis réservez au frais.
- Coupez le pain rassis en tranches épaisses. Trempez chaque tranche dans le mélange de lait chaud, en laissant le pain absorber le liquide sans se défaire. Laissez égoutter l'excédent de liquide.
- Battez les œufs et faites chauffer une généreuse quantité d'huile d'olive dans une poêle. Trempez les tranches de pain trempées dans les œufs battus et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté.
- Égouttez les tortillas frites sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile. Saupoudrez d'un mélange de sucre et de cannelle moulue. Servez tiède ou froid.

## CHAPITRE 9

# Bibliographie

- <https://www.youtube.com/watch?v=C9O8yhJKW20>
- [https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOts&ab\\_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAIgara](https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOts&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAIgara)  
[https://www.youtube.com/watch?v=qPupjB8lNCc&ab\\_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAIgara](https://www.youtube.com/watch?v=qPupjB8lNCc&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAIgara)  
[https://www.youtube.com/watch?v=DBwjRlSjyzU&ab\\_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98](https://www.youtube.com/watch?v=DBwjRlSjyzU&ab_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98)
- <https://www.hera.bg/s.php?n=397>
- <https://bulgarianhistory.org/badni-vecher/>
- <https://zornitsaivanova.com/blog/balgarski-traditzi-rituali-badni-vecher/>
- <https://pochehli.com/novini/aranzhirane-na-trapezata-za-velikden> <https://www.24kitchen.bg/articles/velikdenski-obichai>  
<https://zvezdev.com/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B0/%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%BA>
- Rédacteurs de Food & Wine. (2023, 9 janvier). 22 recettes traditionnelles françaises. Food & Wine. <https://www.foodandwine.com/comfort-food/traditional-french-food>
- Fuchs, L. (14 juillet 2023). Les 76 meilleures recettes de la cuisine française. Directement au palais. <https://www.directoalpaladar.com/recetario/69-mejores-recetas-cocina-francesa>
- Boréan, Y., & Helal, N. (2022, 20 décembre). Repas de fête : l'histoire de la dinde de Noël. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/cuisine/repas-de-fete-l-histoire-de-la-dinde-de-noel-2574851>
- Mariotte, L. (2023, 13 décembre). Ma recette de dinde aux marrons - Laurent Mariotte. Laurent Mariotte. <https://www.laurentmariotte.com/recette-de-dinde-aux-marrons/>
- Berry, F. B. (2017, 16 avril). Pâté de Pâques : le Berry n'a d'œufs que pour son pâté. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/pate-de-paques-le-berry-n-d-oeufs-que-pour-son-pate-1492193586>
- Pâte de Pâques berrichon (from Berry). (s. d.). Cuisine Actuelle. <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pate-de-paques-berrichon-from-berry-206004#>



## CHAPITRE 9

# Bibliographie

- Rédacteurs de Cinque Wine & Deli. (2024) Melomakarona : un régal symbolique pour les héros tombés au combat de la Grèce antique.
- <https://www.cinque.gr/melomakarona-a-symbolic-treat-for-the-fallen-heroes-of-ancient-greece/>
- Magiritsa : une soupe en Grèce – Guide de la Crète. (2024) <http://www.crete-guide.info/magiritsa.htm>
- Magiritsa d'Argyros – [www.argiro.gr](http://www.argiro.gr)
- Chrysopoulos P. 22/12/2023. Journaliste grec. Comment Melomakarona et Kourabiedes ont obtenu leurs noms. <https://greekreporter.com/2023/12/22/how-kourabiedes-and-melomakarona-got-their-names/>
- GST A. 30/4/2021. Greek City Times. Magiritsa – Soupe grecque traditionnelle de Pâques. <https://greekcitytimes.com/2021/04/30/magiritsa-greek-easter-soup/>
- Recette traditionnelle du Panettone (gâteau de Noël italien)
- <https://www.cucinabyelena.com/traditional-panettone-recipe-italian-christmas-cake/>
- Colombe de Pâques
- <https://www.italiaregina.it/colomba-cake/>
- LES ORIGINES D'UN GÂTEAU DE PÂQUES ITALIEN : « LA COLOMBA »
- <https://blog.scuolaleonardo.com/2022/04/17/la-colomba-an-italian-traditional-dessert/>
- <https://www.happy.rentals/blog/142-traditional-dishes-for-an-italian-christmas>
- <https://www.walksofitaly.com/blog/food-and-wine/christmas-food-traditions-in-italy>
- <https://devourtours.com/blog/italian-christmas-foods/>
- <https://jornalaltoalentejo.sapo.pt/pascoa-em-marvao-com-cabrito-e-borrego-a-mesa/>  
<https://receitasdeportugal.com/> <https://www.gastronomias.com/portugal/>
- Cinq expériences culinaires typiques de Noël en Espagne. <https://www.spain.info/fr/decouvrez-lespagne/experiences-gastronomiques-de-noel-en-espagne/>
- Adria F., Mariscal J., Ortega I. (2024). Espagne Le livre de cuisine.
- Coxal M. (2013, 1er octobre). Recettes traditionnelles de Noël en Espagne : 2.
- Rybaiev V. (2023). Cuisine espagnole : un voyage culinaire à travers les saveurs de l'Espagne (Livre des cuisines du monde).

