

Il était une fois Athènes

Dans cette ville millénaire se côtoient les époques, les styles et les cultures. Promenade au fil de ses quartiers, dans les allées de ses marchés et dans ses tavernes.

Texte **Emmanuelle Jary**. Photos **Jean-François Mallet**.



Jour de semaine, le soleil brille, et les Athéniens mangent en terrasse. C'est un des grands plaisirs de la capitale grecque que de pouvoir s'attabler au déjeuner à l'extérieur, même en plein hiver. Certes, il peut pleuvoir, et le mercure descend parfois bas, mais les mois de janvier et de février ont de beaux ciels bleus. La musique anime les rues dans le quartier branché de Psyrri, où les jeunes boivent, comme partout dans le monde désormais, des Aperol spritz. C'est la mondialisation. Mais Athènes préserve aussi son économie et son goût pour le local.

Montagnes de fruits secs

Dans le beau marché Varvakeios, datant de la fin du XIX^e siècle, les produits grecs sont plus chers que ceux importés car ils sont de meilleure qualité, nous explique un commerçant. Il y a le coin des poissons avec de nombreuses espèces, espadons, thons, maquereaux, poulpes, seiches..., l'allée des bouchers, où la viande est découpée devant le client. On y voit de grandes carcasses débitées à la commande au couteau, des têtes de veau et d'agneau trônant sur les étals, scènes d'un autre temps. Un peu à l'extérieur, des montagnes de fruits secs, comme les magnifiques pistaches de l'île d'Égine, de gros raisins blonds secs ou encore des petites cerises acidulées et séchées, font partie du quotidien alimentaire des Athéniens. On trouve aussi différentes herbes de montagne, comme l'origan du Péloponnèse, le dictame de Crète. C'est toute

la Grèce qui se déploie dans ce marché. À la taverne Epirus, la patronne sert les soupes de son village familial. Un petit bourg perdu dans l'Épire, une région montagneuse de la Grèce occidentale où l'on vit de pastoralisme. La viande y est très présente dans l'assiette. Aussi, ce petit établissement de marché, véritable institution locale, connu pour avoir reçu Paul Bocuse tout autant que de nombreuses personnalités grecques ou étrangères, sert la soupe de tripes, la soupe de bœuf, de poulet, de chèvre ou encore la *magiritsa*, soupe de Pâques orthodoxe à base de foie d'agneau, de riz et de légumes. Les habitués viennent la manger dès le petit déjeuner. Un proverbe athénien affirme qu'il faut petit-déjeuner comme un empereur, déjeuner comme un roi et dîner comme un mendiant. Dès le matin, les restaurants du marché servent de vraies assiettes à l'instar du minuscule stand Karagiannis apprécié pour ses *mezze*, assiettes de poissons, de fromage grillé, ses saucisses de porc et surtout ses boulettes d'agneau assaisonnées d'un mélange d'herbes tenu secret. La recette a été apportée à Athènes par un couple turc venu s'installer en Grèce au début du XX^e siècle et transmise aux propriétaires actuels.

Guirlandes de saucisses

Ce sont les saveurs de Cappadoce qu'on retrouve dans l'incroyable taverne Ta Karamanlidika, à deux pas du marché. Elle est située dans un quartier où beaucoup de commerçants ont de ■■■



Témoignant de la splendeur de la Grèce antique, l'Acropole est l'un des plus extraordinaires sites archéologiques du monde.



FAVA

Onctueux

Préparation : 15 min. Repos : 12 h. Cuisson : 1 h 40.
Pour 4 personnes :

■ 500 g de pois cassés jaunes ■ 3 petits oignons ■ 1 c. à soupe de câpres ■ 1 tomate ■ 1 pincée d'origan ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Mettez à tremper les pois cassés dans un grand saladier rempli d'eau pendant une nuit.
2. Égouttez les pois cassés. Pelez les oignons. Placez les pois cassés avec 2 oignons pelés et coupés en quartiers dans une grande casserole d'eau (sans saler), portez à ébullition et faites cuire pendant 1 h 30.
3. Égouttez le contenu de la casserole. Retirez les quartiers d'oignons, mixez les pois cassés. Ajoutez 5 cl d'huile d'olive, si la purée est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau. Salez et poivrez. Laissez refroidir.
4. Coupez la tomate et l'oignon restant en tout petits dés.
5. Versez la préparation dans un plat et répartissez les câpres et les dés d'oignon cru et de tomate. Parsemez d'origan et versez un filet d'huile d'olive. Dégustez en apéritif ou en entrée avec des bâtonnets de légumes crus.

Notre conseil vin : un cassis blanc.

■■■ lointaines origines arméniennes. En entrant, on est saisi par la profusion de produits de charcuterie, les énormes jambons et les guirlandes de saucisses pendus au plafond. Ici, le pastrami est roi. Cette viande de bœuf épicée, fumée et coupée en fines tranches, traditionnelle d'Europe centrale, vient garnir les sandwichs mais aussi les assiettes composées de charcuterie et de fromages affinés en provenance de toute la péninsule comme des îles.

Quelle salade !

Les mouvements de population au fil des siècles ont nourri la cuisine athénienne. La ville a connu deux grosses vagues d'immigration au siècle dernier. Dans les années 1920, les Turcs sont arrivés en grand nombre, puis après la Seconde Guerre mondiale, Athènes a accueilli des Grecs venus de tout le pays. S'il n'existe pas de cuisine athénienne à proprement parler, certaines recettes reviennent plus fréquemment sur les cartes des tavernes, comme la *fava*, une purée de pois cassés jaunes, qu'on retrouve souvent servie sous forme de *mezze*, de même que les boulettes de viande aux herbes ou encore l'indétrônable salade grecque composée de tomate, concombre, poivron, oignon et surmontée d'une grosse tranche de feta. Ça paraît simple, et pourtant certains établissements la réussissent mieux que d'autres. Cela relève de l'infinitésimal, comme souvent en cuisine : la qualité des légumes, la façon de les couper, le goût du fromage et la puissance de l'huile d'olive. La même observation peut être faite pour le *tzatziki*, ce mélange de yaourt, de concombre, d'oignon, d'ail et d'herbes fraîches. La qualité du yaourt est primordiale, et l'on a découvert à Athènes combien il pouvait être sublime chez Stani, une pâtisserie-salon de thé créée en 1931, où il est préparé depuis les années 1970 avec du lait de brebis provenant d'une ferme locale. On n'a jamais mangé d'aussi bons yaourts à l'onctuosité parfaite et garnis de noix et de miel de Crète. Il faut goûter également l'*anthogalo*, la crème fraîche fouettée au miel, pour comprendre combien le plaisir se niche dans le détail d'une crème dense et légère tout à la fois. Il en va de même des *souvlakis*, ces brochettes de viande grillée que l'on mange avec des tomates, de l'oignon, du concombre, du persil, du paprika et du *tzatziki*, dressées sur une assiette ou qu'on enfouit dans une ■■■

L'ATHÈNES DES ATHÉNIENS

Pangrati est un quartier d'Athènes réputé pour ses nombreuses galeries, ses boutiques de design et ses restaurants branchés. Nous l'avons découvert grâce au collectif This is Athens with a local, qui propose d'arpenter la ville autrement, loin des circuits touristiques et selon plusieurs thématiques : le *street art*, l'architecture, les lieux LGBT ou les saveurs athéniennes. Nous avons opté pour cette dernière thématique et sommes partis à la rencontre de petites adresses confidentielles : des tavernes traditionnelles et des bars décalés. Une visite hautement recommandable pour un autre regard sur la ville (voir page 119).

1



2



1. Pour prendre de la hauteur et passer du bon temps au soleil, rien ne vaut un café installé sur le toit d'un immeuble. **2 et 3.** Avec un ciel souvent bleu et des températures plutôt clémentes, la rue est un véritable lieu de vie à Athènes. On s'y attarde pour faire une pause ou écouter un peu de musique.





1

2

1, 2 et 3. Le marché couvert de la ville est le rendez-vous des Athéniens pour se procurer des produits frais. L'opulence des étals est particulièrement remarquable. Les poissons de Méditerranée, les fruits gorgés de soleil, les épices et les fruits secs expriment l'Orient autant que l'Occident. **4.** Le quartier arménien compte de nombreuses épiceries qui regorgent de délicieux produits. Chez Ta Karamanlidika, on expose fièrement saucisses et autres spécialités charcutières en devanture.



3



4

■ ■ ■ pita. Il faut connaître les bonnes adresses car un bon *souvlaki* peut être un sommet culinaire et, selon certains Athéniens, il faut préférer les brochettes au *gyros*, la viande est alors cuite sur un axe central qui tourne – d’où son nom – et dont on ne prélève que la surface tout juste grillée.

La cuisine des îles

Si Athènes est largement carnivore, les poissons ne manquent pas. Le fameux port du Pirée n’est qu’à 25 minutes en voiture du centre-ville. Tous les matins, le patron du restaurant To Triantafyllo tis Nostimias, originaire de l’île de Lesbos, va chercher les meilleurs spécimens au marché et cuisine les plats traditionnels de son île de la mer Égée, située à 15 kilomètres des côtes turques. Calamars frits, anchois marinés et sardines grillées sont accompagnés d’un vin de Lemnos, une île réputée pour sa vigne qui donne de bons accords avec les produits de la mer. Plus loin, le voyage continue dans une boutique spécialisée dans les huiles d’olive de Crète, de Corfou... En quelques jours de promenade, ce sont toutes les saveurs de la Grèce qui sautent aux papilles dans cette cité, berceau de la civilisation occidentale, qui se trouve être une des plus anciennes villes au monde. ❖

VOYAGER Athènes



SARDINES GRILLÉES À LA GRECQUE

Tout simple

Préparation : 20 min. Cuisson : 5 min. Pour 4 personnes :

- 16 sardines ■ 1 bouquet de persil plat + quelques feuilles pour la présentation ■ Le jus de 1 citron ■ 1 pincée d’origan
- 15 cl d’huile d’olive + 1 filet pour la cuisson ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 pinceau de cuisine ■ 8 piques en bois

1. Demandez au poissonnier de couper les têtes et les queues des sardines et de les ouvrir de manière à former une feuille plate.
2. Mélangez dans un bol le persil ciselé, l’origan, le jus de citron, 15 cl d’huile d’olive, du sel et du poivre. Badigeonnez chaque sardine de ce mélange côté chair.
3. Accolez les sardines deux à deux côté chair. Maintenez-les avec une pique en bois.
4. Cuisez les sardines quelques minutes dans une poêle avec un peu d’huile d’olive.
5. Servez bien chaud, parsemé de persil frais.

Notre conseil vin : *un ajaccio blanc.*



BOULETTES DE BŒUF AUX HERBES

Parfumé

Préparation : 40 min. Cuisson : 10 min.
Pour 4 personnes :

■ 800 g de bœuf haché ■ 150 g de pain rassis ■ 2 gousses d'ail ■ 1 oignon moyen ■ 2 œufs ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 10 cl d'huile d'olive

Pour la sauce ■ 2 tomates bien mûres (ou des tomates pelées en boîte)

■ 1 c. à soupe de vinaigre ■ 1 oignon ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 pincée de basilic séché ■ 2 c. à soupe d'eau

1. Préparez la sauce. Concassez les tomates, pelez et ciselez l'oignon. Mélangez-les avec l'huile d'olive, l'eau, le basilic et le vinaigre.

2. Faites tremper le pain rassis dans de l'eau quelques minutes, puis pressez-le pour retirer l'eau. Ciselez le persil et la menthe. Pelez l'oignon et les gousses d'ail, hachez-les. Dans un saladier, placez la viande, le pain, les herbes fraîches ciselées, l'ail et l'oignon. Ajoutez les œufs. Salez et poivrez. Mélangez bien de manière à obtenir une farce homogène. Formez des boulettes.

3. Faites cuire les boulettes dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.

4. Servez les boulettes chaudes avec la sauce froide. Vous pouvez également les accompagner de frites.

Notre conseil vin : *un faugères blanc.*



Les hôtels

Ergon House (2)

Parfaitement situé au centre d'Athènes, cet hôtel propose de belles chambres confortables ainsi qu'une épicerie avec de très beaux produits, au rez-de-chaussée, et un agréable café. Ce mélange d'hôtel et d'épicerie fine en fait un lieu de vie chic mais très animé à toute heure, ce qui est particulièrement appréciable, tout en préservant le calme dans les chambres. Chambre double à partir de 170 €.

Mitropoleos 20, Athènes. Tél. : +3021 00 109090.

The Foundry Suites Athens (3)

Situé dans un quartier en pleine mutation où se déploient des antiquaires et des cafés branchés, cet hôtel, qui a soufflé sa première bougie à l'automne 2019, offre de belles chambres magnifiquement décorées de façon contemporaine tout en préservant l'identité du lieu, une ancienne fonderie. Quelques détails évoquent les années 1970, comme des téléphones ou d'anciens vinyles qui décorent les murs des chambres. À noter une superbe terrasse dominant toute la ville et offrant une vue époustouflante sur l'Acropole. Les petits déjeuners sont servis en chambre ou sur la terrasse. Chambre double à partir de 204 €.

Sarri 40, Athènes. Tél. : +3021 11824604.

Les tables

♥ To Triantafyllo tis Nostimias (4)

Un restaurant exceptionnel de poissons dont le patron va tous les jours s'approvisionner au marché. Cuisine populaire et authentique, d'une très grande finesse. Ne vous fiez pas aux tables en terrasse situées dans un passage couvert. Les assiettes méritent vraiment le détour, notamment la friture de supions, les anchois marinés, les sardines grillées, les boulettes de courgette au fromage ou encore les légumes sautés. Le vin de la maison est un muscat de l'île



de Lemnos. Une adresse gourmande à ne pas manquer. Environ 15-20 €.

Lekka 22, Athènes. Tél. : +3021 03227298.

Tahifageion Ellinikon

De bons *souvlakis*, sur assiette ou dans une pita. Au choix, poulet, agneau ou bœuf, accompagné de tomates, oignons, *tzatziki* et d'un soupçon de paprika. Entre 1,50 € et 2,20 €.

Kolokotroni 39, Athènes. Tél. : +3021 03312138.

Epirus tavern

Un établissement mythique depuis 1898, fondé par le grand-père de l'actuelle cuisinière qui perpétue les recettes traditionnelles de sa famille originaire d'un petit village de montagne dans la région de l'Épire. Soupe de tripes, soupe de Pâques au foie d'agneau, riz et légumes... Également quelques plats mijotés de légumes comme les haricots géants au four, le riz aux épinards... Plats entre 6 € et 9 €.

Marché central d'Athènes, à côté des vendeurs de viande. Tél. : +3021 03240773.

♥ Virinis (1)

Une taverne datant des années 1950 qui a gardé la déco d'époque avec un sol en terrazzo, d'énormes fûts de vin, des petites chaises bistrot en bois. Délicieuse cuisine maison dont la purée de fèves, les boulettes de viande à la menthe et à l'ail, les courgettes farcies à la



viande et au riz ou encore les classiques comme la salade grecque. Authentique et bon, à un prix doux. Une belle adresse dans un quartier hors du centre très chouette. Environ 15 €. **Arximidous 11, Pagrati, Athènes. Tél. : +302107012153.**

Olympion

Un petit restaurant populaire où se retrouvent les Athéniens pour manger des fritures de poissons, des boulettes de viande à la menthe ou encore des tomates et poivrons farcis au riz. On mange ici sans façon mais très bon marché. Environ 10-15 €. Pas de réservation. **Anapafseos 9, Athènes. Tél. : +302109244388.**

Karagiannis (6)

Pour déguster quelques assiettes de *mezze*, dont de très bonnes boulettes d'agneau aux épices avec un verre de *tsipouro*, un alcool de raisin, proche de l'*ouzo*. Environ 3 €. **Marché central d'Athènes.**

Ta Karamanlidika tou Fani

Dans le quartier arménien, cet établissement, qui est aussi une boucherie-charcuterie-fromagerie, sert une cuisine délicieuse et surprenante notamment un ragoût de gros haricots à la tomate, des rouleaux frits farcis à la viande, de la purée de fèves, des feuilles de vigne ou encore des planches de fromages et de charcuterie

comme du très bon pastrami, finement coupé. Un délice dans une jolie salle ou un corridor-patio agréable. Environ 20 €. **Sokratous 1, Athènes. Tél. : +302103254184.**

♥ Stani

Une pâtisserie-salon de thé qui prépare des yaourts grecs maison ainsi que des gâteaux au lait de la ferme. Ne manquez sous aucun prétexte le yaourt de brebis au miel et aux noix, la crème fraîche fouettée et additionnée de miel ou le *galaktoboureko*, une pâte phyllo garnie d'une crème à la semoule, à l'œuf et au lait. Les amateurs de salé pourront déguster la *spanakopita*, tourte aux épinards, oignons et feta. Un régal du début à la fin. Environ 3-5 €. **M. Kotopouli 10, Athènes. Tél. : +302105233637.**

Ama Lachei (7)

Dans une agréable cour arborée, cet établissement propose une longue carte de *mezze*, ces petites assiettes à partager, arrivant au fur et à mesure sur la table : champignons sautés aux herbes fraîches et au citron, moules à la moutarde et au vin blanc, salade grecque du jour préparée avec du fromage de Céphalonie, pâtes au ragoût de saucisses, aux herbes et au fromage. Les portions sont très généreuses, attention donc au moment de commander. Env. 15 €. **Kallidromiou 69, Exarchia, Athènes. Tél. : +302103845978.**

Se renseigner

Discover Greece

Pour plus d'informations sur la Grèce, visitez le portail Discover Greece. www.discovergreece.com



Aegean Airlines

Compagnie membre du réseau Star Alliance, offrant des vols directs de 12 villes françaises vers 5 destinations grecques et plus de 31 destinations intérieures. Aegean s'est adjoint les talents de chefs et d'un œnologue grecs pour son programme baptisé Gastronomics, offrant à bord une expérience permettant de savourer toutes les saveurs de la Grèce durant un vol en classe affaires. www.aegean.com

& AUSSI

Elixir (5)

Une ancienne et très belle boutique pour acheter des herbes, des épices, des infusions, ou simplement pour le plaisir des yeux. **Evrpidou 41, Athènes. Tél. : +302103215141.**

Malotira

Adresse incontournable pour acheter les meilleures huiles d'olive, des vins ainsi que quelques autres produits d'épicerie fine, comme la confiture de pétales de rose. **Appollonos 30, Plaka, Athènes. Tél. : +302103246008.**

Kristakis

Cette pâtisserie ne fait qu'un seul dessert : les *loukoumades*, des petits beignets recouverts de miel et de cannelle. À déguster sur place ou à emporter. **Sokratous 59, Athènes. Tél. : +302105240891.**

Culinary Backstreet

Pour découvrir toute la richesse culinaire de la ville d'Athènes, hors des sentiers battus, et plein d'adresses ainsi que leurs histoires, réservez un tour sur ce site. www.culinarybackstreets.com

This is Athens with a local

Un autre *food tour*, en compagnie d'Athéniens passionnés, afin de connaître tous les plans gourmands. www.thisisathens.org/withalocal/