

Locale. Durable. Authentique Méditerranée.  
Parce que la cuisine de demain commence aujourd'hui.

De la lagune de Messolonghi à la cuisine méditerranéenne du futur,  
le goût devient imagination... et le futur devient goût !

Inspirés par la nature, fidèles à la tradition  
et dédiés à l'environnement, nous vous présentons

Daurade de Messolonghi au céleri, sauce aux œufs et au citron  
La mer et la terre en harmonie parfaite



Revani ou Ravani de Messolonghi à l' huile d' olive et à la semoule  
Un dessert du futur, enraciné dans le passé





## Εισαγωγή

Η Σ.Α.Ε.Κ. Μεσολογγίου συμμετέχει και φέτος στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό "Comme des Chefs 2025", με θέμα: "**Πάρτε τις σπάτουλές σας! Η καλύτερη μεσογειακή συνταγή του 2050**". Η συμμετοχή μας αποτελεί καρπό συλλογικής δουλειάς των καταρτιζόμενων του Δ' εξαμήνου, της ειδικότητας **Τεχνικός Μαγειρικής τέχνης-Αρχιμάγειρας (Chef)**.

Οι καταρτιζόμενοι αποδέχθηκαν την πρόσκληση και επέλεξαν να παρουσιάσουν παραδοσιακές τοπικές, μεσογειακές συνταγές, με επίκεντρο το σεβασμό προς τη γαστρονομική παράδοση, αλλά και το περιβάλλον.

Οι συνταγές αφορούν ένα κυρίως πιάτο και ένα επιδόρπιο, τα οποία αντλούν έμπνευση από τη γαστρονομική κληρονομιά της Δυτικής Ελλάδας και ειδικότερα της λιμνοθάλασσας του Μεσολογγίου, ενός μοναδικού οικοσυστήματος της Μεσογείου.

Οι συνταγές που σχεδιάστηκαν και παρουσιάστηκαν στα γαλλικά, αναδεικνύουν τις τοπικές επιρροές, τα παραδοσιακά υλικά και τις τεχνικές μαγειρικής της περιοχής, σε πλήρη εναρμόνιση με τις αρχές της βιωσιμότητας.

Βασίζονται αποκλειστικά σε τοπικά και εποχιακά προϊόντα, που παράγονται με φιλικές προς το περιβάλλον μεθόδους, ενώ αξιοποιούν αποκλειστικά μη επεξεργασμένες πρώτες ύλες, χαμηλού περιβαλλοντικού αποτυπώματος της τροφής, αναδεικνύοντας την αξία της λιτής και βιώσιμης γαστρονομίας, στο πλαίσιο των σύγχρονων διατροφικών και περιβαλλοντικών προκλήσεων.

Μέσα από αυτή τη συμμετοχή, οι καταρτιζόμενοι της ΣΑΕΚ Μεσολογγίου απέδειξαν ότι η μεσογειακή κουζίνα είναι βαθιά ριζωμένη στο παρελθόν, προσανατολισμένη στο παρόν και στραμμένη με ευαισθησία προς το αύριο, χωρίς να χάσει την ψυχή και τη γεύση της.

Ευχαριστούμε θερμά τις εκπαιδεύτριες Μαρία Τρακαδά (εκπαιδεύτρια Γαλλικών) και Γαρυφαλιά Τσαπάλου (Chef), για την υποστήριξη των σπουδαστών στην προσπάθειά τους.

Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε το Διευθυντή της Σχολής, Γιάννη Χατζή, για τη βιντεοσκόπηση και την τεχνική υποστήριξη καθώς και την υποδιευθύντρια, Κατερίνα Αποστολοπούλου (καθηγήτρια γαλλικών), για την επιμέλεια των κειμένων.



## Introduction

L' Ecole de Formation Professionnelle Supérieure (SAEK) Messolonghiou participe cette année au concours européen "**Comme des Chefs 2025**", dont le thème est: "**À vos spatules! La meilleure recette méditerranéenne en 2050**".

Notre participation est le fruit d'effort collectif des étudiants du quatrième semestre, spécialisés en Technicien en Cuisine - Chef.

Les étudiants ont choisi de présenter des recettes traditionnelles locales et méditerranéennes, en mettant l'accent sur le respect de la tradition culinaire, ainsi que de l'environnement.

Les recettes concernent un plat principal et un dessert, qui s'inspirent du patrimoine culinaire de la Grèce occidentale et notamment de Messolonghi et de la lagune, un écosystème unique de la Méditerranée.

*SAEK Messolonghiou remercie les formatrices Maria Trakada, professeur de français et Garifalia Tsapalou, chef pour le soutien qu' elles ont apporté aux étudiants dans leurs efforts.*

*On doit également remercier le directeur de l'Ecole Jean Hatzis pour filmer et son soutien technique et la sous-directrice Catherine Apostolopoulou, professeur de français, pour la révision des textes.*



## Τσιπούρα Μεσολογγίου με σέλινο αυγολέμονο

Το κυρίως πιάτο, με τίτλο «Τσιπούρα Μεσολογγίου με σέλινο αυγολέμονο», είναι μια δημιουργική επανεκτέλεση ενός κλασικού ελληνικού πιάτου, με βάση την τσιπούρα αλιευμένη από τη λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου, έναν υγροβιότοπο σπάνιας οικολογικής αξίας. Το πιάτο αξιοποιεί εποχικά και τοπικά λαχανικά που δένουν με ένα ελαφρύ αυγολέμονο, με τεχνικές μαγειρικής που προάγουν την οικολογική συνείδηση του αυριανού σεφ.



### Συνταγή

Υλικά για 3 άτομα

- Τρείς τσιπούρες των 350γρ. καθαρισμένες
- Ένα μεγάλο κρεμμύδι
- 500 γρ. σέλινο
- ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού "αφρίνα"
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- δύο αυγά
- χυμός από ένα λεμόνι

Οδηγίες για την εκτέλεση της συνταγής

- Καθαρίζουμε και πλένουμε τις τσιπούρες
- Τις αλατίζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστούν
- Ξεπλένουμε το σέλινο και το κόβουμε σε κομμάτια των 4 – 5 cm
- Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το τριμμένο κρεμμύδι, αλάτι
- Τα σκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσουν
- Τοποθετούμε από πάνω τις τσιπούρες και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10 λεπτά
- Χτυπάμε τα δυο αυγά σε ένα μπολ και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού
- Προσθέτουμε λίγο ζωμό από το φαγητό και χτυπάμε γρήγορα
- Περικύνουμε τη σάλτσα στην κατσαρόλα πάνω στο ψάρι και το σερβίρουμε ζεστό



## Daurade de Messolonghi au céleri, sauce aux œufs et au citron

Le plat principal, intitulé "Daurade de Messolonghi au céleri, sauce aux œufs et au citron", est une réinterprétation créative d'un plat grec classique, à base de daurade pêchée dans la lagune de Messolonghi, une zone humide d'une valeur écologique rare. Le plat utilise des légumes locaux qui se marient avec une sauce légère aux œufs et au citron, avec des techniques de cuisson qui favorisent la conscience écologique du chef de demain.



### La recette

#### Ingédients pour 3 convives

- 3 dorades grises de 350 grammes - vidées et nettoyées
- 1 oignon gros
- 500 gr céleri
- Huile d'olive
- Fleur du sel
- Poivre fraîchement moulu
- 2 œufs
- 1 citron

#### Indications de préparation

- Rincer les dorades.
- Les saler et laisser reposer.
- Rincer le céleri et le couper en morceaux de 4 ou 5 cm
- Les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau et laisser cuire
- Ajouter l'huile d'olive, l'oignon râpé, fleur du sel et poivre
- Couvrir et faire cuire.
- Déposer les dorades sur les légumes et laisser bouillonner 10 minutes.
- Pendant ce temps fouetter les 2 œufs en mousse dans une terrine, et ajouter le jus de citron.
- Incorporer un peu de jus de cuisson et fouetter rapidement.
- Verser la sauce sur le poisson et servir chaud.



## Σιμιγδαλένια λαδορεβανί Μεσολογγίου

Το επιδόρπιο, «**Σιμιγδαλένια λαδορεβανί Μεσολογγίου**», είναι η σύγχρονη εκδοχή ενός παραδοσιακού γλυκού, φτιαγμένο με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο της περιοχής αντί για βούτυρο, σιμιγδάλι και φυσικά αρώματα λεμονιού. Η χρήση τοπικών υλικών χαμηλής επεξεργασίας και η απουσία επεξεργασμένων γλυκαντικών το καθιστούν ένα γλυκό πιο υγιεινό, φιλικό προς το περιβάλλον και πιστό στις ρίζες του.



### Συνταγή

#### Υλικά για τη ζύμη

- 1 κιλό ζάχαρη
- 500 γραμμάρια σιμιγδάλι χοντρό
- 500 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
- 600 γραμμάρια ελαιόλαδο
- 1500 γραμμάρια νερό
- 2 βανίλιες
- Ξύσμα 2 λεμονιών

#### Για τη διακόσμηση

- Μερικά ολόκληρα αμύγδαλα ξεφλουδισμένα

#### Οδηγίες για την εκτέλεση της συνταγής

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς
- Βάζετε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και την τοποθετείτε σε μέτρια φωτιά
- Ανακατεύετε συνεχώς αρκικά με σύρμα μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.
- Στη συνέχεια ρίχνετε το σιμιγδάλι (το χοντρό και το ψιλό διαδοχικά) και με ξύλινη κουτάλα ανακατεύετε, μέχρι το μείγμα να πήξει και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας.
- Λαδώνετε ένα ταψί, αδειάζετε το μείγμα και το στρώνετε.
- Χαρακώνετε το γλυκό σε ρόμβους με ένα μαχαίρι και τοποθετείτε ένα αμύγδαλο σε κάθε κομμάτι.
- Ψήνετε στους 180 βαθμούς για μία ώρα περίπου, μέχρι να ροδίσει
- Όταν το γλυκό είναι έτοιμο και όσο είναι ζεστό, πασπαλίζετε με ζάχαρη και κανέλα.



## Revani ou Ravani de Messolonghi à l' huile d' olive et à la semoule

Le dessert, "Revani ou Ravani de Messolonghi à l' huile d' olive et à la semoule" est la version moderne d'un dessert traditionnel, réalisé avec de l'huile d'olive extra vierge de la région, de la semoule et d'arômes naturels de citron. L'utilisation d'ingrédients locaux peu transformés et l'absence d'édulcorants transformés en font un dessert plus sain, respectueux de l'environnement et fidèle à ses racines.



### La recette

#### Ingrédients - Pour la pâte

- 1000 grammes de sucre
- 500 grammes de semoule grossière
- 500 grammes de semoule fine
- 600 grammes d'huile d'olive
- 1500 grammes d'eau
- 2 gousses de vanille
- Le zeste de 2 citrons

#### Pour la décoration

- Quelques amandes entières pelées, sucre

#### Préparation

- Préchauffez le four à 180 degrés.
- Mettez dans une casserole tous les ingrédients et placez-la sur feu moyen.
- Mélangez continuellement, d'abord avec un fouet puis avec une cuillère en bois, de façon à obtenir une pâte bien homogène et se détacher des parois de la casserole.
- Huilez le moule et y versez la pâte. Quadrillez le gâteau avec la lame d'un couteau et déposer une amande dans chaque carré.
- Enfournez à 180 degrés pendant environ 20 minutes, le temps que le revani soit bien doré.
- Quand le gâteau est cuit et encore chaud, décorez avec du sucre et cannelle.

