



Grèce

# FETA

Authentique feta grecque AOP, élaborée à partir de lait pasteurisé de brebis et de chèvre de l'Épire. Fromage savoureux, nutritif et à l'arôme délicat.

La feta DODONI est réputée pour son excellente qualité.



IDÉAL RÉGIME MÉDITERRANÉEN  
FAIBLE TENEUR EN GRAISSE  
SANS GLUTEN



Portion 200 g



Épire  
Grèce

La zone de production de la feta s'étend sur plusieurs régions. L'une d'elles est la province de l'Épire, dans le nord-ouest du pays. Il s'agit de l'une des régions de Grèce où la faune et la flore sont les mieux préservées. Son relief est abrupt et son climat principalement montagneux, avec des pluies abondantes. C'est une zone très rurale qui compte de nombreux bergers et petits producteurs de lait.

## Histoire et élaboration

DODONI a été fondée en 1963, près de Ioannina, dans l'Épire. L'entreprise a été créée, il y a déjà 56 ans, sous l'impulsion de 6 coopératives laitières de la région. Elle collecte aujourd'hui le lait de 5 500 petits éleveurs.



Brebis de l'Épire

La riche végétation méditerranéenne de la région, le sol humide et rocheux de ses montagnes confèrent au lait et à la feta sa saveur unique, typiquement grecque, et ses arômes sylvestres caractéristiques.



Feta portant le sceau DODONI

## ACCORD

**Servir accompagné de :** concombres, tomates sèches, olives, basilic, origan, etc.

**Vin:** vin blanc fruité et parfumé (Verdejo, Albariño), ou vin rouge léger.

**Bière :** bière blonde type Pils, bières de froment telles que la bière blanche.

**Pain:** pain grillé, pain aux raisins, crackers.



Importé et distribué par :  iberconseil







## Comment le servir

Grâce à son processus d'élaboration et de conservation, la feta a une longue durée de conservation.

Conservée dans la saumure, elle ne perd rien de sa saveur ni de ses arômes.

Vous pouvez la consommer quotidiennement, de plusieurs manières.

TYPE DE DÉCOUPE	PRÉPARATION CHAUDE	PRÉPARATION FROIDE
Dés/petits 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avec une grillade de légumes</li></ul>	Dans toutes les salades Feta : lentilles, grecque, tomates...
Émiettee 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gratin de lasagnes Pâtes</li><li>• à la feta (voir recette 3)</li><li>• Chaussons</li><li>• Quiches</li><li>• Pizza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salade de saumon fumé et olives noires</li></ul>
Tranches 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tartine au grill (voir recette 1)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tartine : feta, pain complet, tomate sèche, olives</li></ul>
En sauce 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Béchamel de moussaka</li><li>• Croquettes</li><li>• Beignets</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crudités</li><li>• Salade (voir recette 2)</li></ul>

## RECETTES



TARTINE DE FETA, CREVETTE ET RAISIN

### INGRÉDIENTS

- tranches de feta
- 4 grains de raisin
- 4 tranches de pain
- 1 cuillerée d'huile d'olive
- 4 queues de crevettes
- 4 piques
- Sel et poivre noir

 Très facile |  2 personnes |  Convient aux enfants

### PRÉPARATION

Découper la feta en tranches. Couper en deux les grains de raisin et retirer les pépins. Couper les tranches de pain et faire griller légèrement au grille-pain ou au four, à 180°. Marquer rapidement le fromage à la poêle, à feu vif, avec un filet d'huile d'olive, puis déposer sur le pain. Faire revenir les crevettes à la poêle, avec une pincée de sel. Déposer la crevette sur la feta, ajouter deux demi-grains de raisin et maintenir le tout à l'aide d'une pique. Terminer par un tour de moulin à poivre.

### REMARQUES

La feta fond très vite dans la poêle, cette étape doit donc être rapide, spatule à la main pour la retirer immédiatement.

### INGRÉDIENTS

- 120 g de crème de feta
- 60 g de tomate poire pelée et épépinée
- 60 g de concombre
- 30 g d'oignon rouge
- 15 g d'olivade
- 20 ml d'huile d'olive vierge extra
- Quelques gouttes de jus de citron
- Sel et poivre noir

 Facile |  2 personnes |  Convient aux enfants

### PRÉPARATION

Plonger 15 secondes la tomate dans de l'eau bouillante, refroidir et peler. Ôter les graines puis découper en petits dés. Peler le concombre et le découper également en petits dés.

Peler l'oignon et le découper en fine julienne. Le réserver dans de l'eau glacée en attendant de l'utiliser. Mélanger l'olivade et l'huile d'olive. Pour la crème de feta, découper l'ail en fines lamelles et les dorer légèrement avec un filet d'huile vierge extra. Lorsque l'ail commence à prendre de la couleur, retirer du feu et ajouter le restant d'huile pour arrêter la cuisson. Découper la feta et la mixer avec l'huile, l'ail et l'eau durant quelques minutes pour obtenir une texture très fine.

### CRÈME DE FETA

- 120 g de feta
- 1/2 gousse d'ail pelée
- 30 ml d'huile d'olive vierge extra
- 15 ml d'eau



SALADE GRECQUE À LA CRÈME DE FETA

### INGRÉDIENTS

- 70 g de feta
- 160 g de macaronis crus
- 100 g d'oignon
- 70 g de courgette
- 70 g de saucisse
- 25 g d'huile d'olive
- Origan
- Sel et poivre noir

 Très facile |  2 personnes |  Convient aux enfants

### PRÉPARATION

Cuire les macaronis dans de l'eau salée. Découper la feta, l'oignon et la courgette en dés. Découper la saucisse en petits morceaux. Cuire l'oignon avec un filet d'huile d'olive à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis réserver. Faire dorer la saucisse et la courgette dans l'huile à feu vif. Ajouter l'oignon doré, les macaronis, la feta, l'origan et faire revenir l'ensemble. Éteindre le feu, assaisonner de sel, poivre, huile d'olive vierge extra et servir aussitôt.



MACARONIS SAUTÉS À LA FETA, SAUCISSE, OIGNON, ORIGAN ET COURGETTE

VIDÉO DES RECETTES DISPONIBLES SUR NOTRE APPLI



ET SUR [www.iberconseil.es](http://www.iberconseil.es)