



Grèce

# FÉTA BIO HOTOS



La Féta BIO Hotos est un fromage bio qui bénéficie d'une Appellation d'Origine Protégée (AOP). Ce fromage Grec est réalisé, après pasteurisation, avec le lait frais de chèvres locales qui se nourrissent de la flore sauvage de l'Épire, une région dont les sols, exempts de tout résidu toxique, sont riches en vitamines et en minéraux. L'association d'un lait de haute qualité et d'un processus de production exempt d'additifs chimiques permet d'obtenir un savoureux fromage reconnaissable entre tous. Son goût est salé, avec une pointe d'acidité et un arôme suave. Sa texture compacte est agréable au palais... La Féta BIO Hotos est un condensé de nutriments typiquement méditerranéens.



IDÉALE POUR LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN  
DÉLICIEUSE, RICHE EN APPORTS NUTRITIONNELS,  
DÉLICATEMENT PARFUMÉE  
SANS ADDITIFS DE SYNTHÈSE, SANS PESTICIDES, SANS  
ANTIBIOTIQUES, SANS OGM, SANS GLUTEN



200 gr

Les principaux producteurs de féta se concentrent dans la région de l'Épire, située au nord-est du pays. C'est une terre sauvage et montagneuse – ses sommets font partie de la chaîne des Alpes dinariques – bénéficiant une forte pluviosité – c'est la région de Grèce où les précipitations sont les plus abondantes –, ce qui, conjugué à la richesse de sa flore, crée des conditions optimales pour l'élevage des brebis et des chèvres. Un environnement privilégié qui a permis de préserver des modes de vie traditionnels et respectueux des cycles naturels : autant de facteurs essentiels pour produire des aliments biologiques, riches en apports nutritionnels, sains et pleins de saveur.

## Histoire et fabrication

Cela fait maintenant trois générations que la famille Hotos produit de la féta en suivant les secrets traditionnels des montagnards de la région. Pendant toutes ces années, ils ont su conserver le caractère traditionnel et familial de leur entreprise et se sont efforcés d'introduire les innovations techniques nécessaires pour continuer à travailler dans le respect de l'environnement, des animaux et des produits.

La féta BIO Hotos est la plus haute expression de ces valeurs qui ont donné naissance à un fromage bien connu pour ses remarquables qualités organoleptiques et nutritionnelles. Expression de l'amour du passé, elle est aussi tournée vers l'avenir et s'inscrit dans la tendance actuelle qui privilégie une alimentation plus saine et respectueuse de la nature.



## ACCOMPAGNEMENT

- Servir accompagné de :** concombres, tomates sèches, olives, basilic, origan, etc.
- Vin :** vin blanc fruité, type Verdejo ou Albariño, vin rouge léger, champagne Pommery Brut Royal.
- Bière :** bière blonde type Pils, bières de froment (bière blanche).
- Pain :** pain grillé, pain aux raisins ou aux figes, crackers.



**HOTOS**  
Traditional Greek Cheese Products  
Since 1920

Importé et distribué par :  iberconseil

## Comment la servir :

Son processus d'élaboration et son emballage permettent de conserver assez longtemps la Féta BIO Hotos dans de parfaites conditions.

Conditionnée dans sa propre saumure, elle ne perd rien de sa saveur ni de ses arômes.

Vous pouvez la consommer quotidiennement et l'intégrer à votre régime de différentes 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...
Émiettée 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gratin de lasagnes Pâtes</li><li>• à la feta</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</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</li></ul>

## RECETTES

### INGRÉDIENTS



- 160 g de Féta BIO Hotos
- 160 g de tomates cerises
- 360 g de « spaghetti » de courgette
- 2 cuillerées de pignons de pin
- 30 g d'olivade
- 100 g d'huile d'olive extra vierge
- 20 g de vinaigre de cidre

 Facile |  2 personnes |  Convient aux enfants

### PRÉPARATION

Couper la Féta BIO en dés ou l'émietter avec les doigts.

Couper les tomates en deux.

Hacher les herbes.

Placer les spaghetti de courgette dans un saladier. Incorporer le fromage, les tomates, les herbes, les pignons de pin, et mélanger.

Dans un autre récipient, mélanger l'olivade, l'huile et le vinaigre.

Disposer les spaghetti et les autres ingrédients dans une assiette et les recouvrir avec la vinaigrette à l'olivade.

### REMARQUE

Si vous ne parvenez pas à faire des spaghetti, vous pouvez râper la courgette avec une mandoline ou la couper en julienne.

Vous pouvez utiliser différentes herbes aromatiques : basilic, sauge, thym, romarin, persil, etc.

### SALADE DE SPAGHETTIS DE COURGETTE, FÉTA BIO, OIGNON TENDRE, TOMATES CERISES ET OLIVADE

### INGRÉDIENTS



- 1 aubergine
- 4 cuillerées de farine
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 2 dl de lait
- 60 g de Féta BIO Hotos

 Facile |  2 personnes |  Convient aux enfants

### PRÉPARATION

Découper l'aubergine en tranches aussi fines que possible. Rouler les tranches d'aubergine dans la farine et retirer l'excédent. Les frire à température modérée (160°) jusqu'à ce que l'huile cesse de faire des bulles. Les retourner et poursuivre la cuisson. Les retirer du feu, saler et réserver sur du papier absorbant. Émietter la féta BIO. Pour la béchamel, faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter la farine. Laisser cuire en remuant pendant quelques minutes. Ajouter le lait et poursuivre la cuisson sans cesser de remuer (utiliser un batteur). Ajouter la féta BIO émiettée à la béchamel chaude et bien mélanger. Saler si nécessaire. Mixer la béchamel pour obtenir une texture lisse.

### DRESSAGE

Verser la béchamel dans un bol et servir accompagné de chips d'aubergine.

### REMARQUE

Pour couper plus facilement l'aubergine en lamelles, commencer par la couper en deux dans le sens de la longueur pour obtenir une base plane qui vous servira d'appui.

Pour une texture plus légère, vous pouvez ajouter un peu de lait.

### ASTUCE

Vous pouvez acheter des chips de légumes toutes prêtes pour remplacer les chips d'aubergine.

Vin : Champagne Pommery Brut Royal

### CHIPS D'AUBERGINE ET BÉCHAMEL À LA FÉTA BIO

VIDÉO DES RECETTES DISPONIBLES SUR NOTRE APPLI



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