

## Voyage au Pays Levantins / Meet the Levantines

### SHAWARMA

ZeroGluten & Vegan



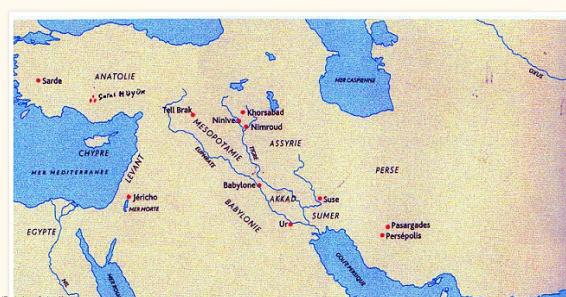
Le terme **Levantins**, de Levant, région où le soleil se lève, ἀνατολή, Anatolē en grec, Machrek en arabe, a désigné en français (et en italien, Levantini)... «Les Levantins se contentaient de se définir eux-mêmes «méghali ikoghenia», «arhon dadhès», jetant sur leurs noms miraculeusement parvenus au XX siècle la poussière de l'oubli, ensevelissant une histoire qui avait en eux les derniers descendants aux noms illustres de Byzance et des nobles d'Occident qui l'envahirent à l'époque des **Croisades**. Ils étaient les fils des raffinés orientaux, et aussi, des preux chevaliers qui chevauchèrent à travers les monts, les plaines, les fleuves jusqu'au Bosphore, ivres d'aventures, de conquête, de domination.

[source : <http://circe.univ-paris3.fr/Alessandro%20Pannuti%20Mythologie%20levantine.pdf>]

**Levantines** were mostly of Italian (especially Venetian and Genoese), French, or other Euro-Mediterranean origin. They have been living in the eastern Mediterranean coast of Lebanon and Syria since the middle Byzantine or the Ottoman era and in Constantinople (Istanbul), Smyrna (Izmir) and other parts of Anatolia (such as the port towns of Amasra, Sinop, Trabzon, Enez, Foça, Çeşme, Bodrum, Alanya, Mersin, İskenderun, etc., where the colonies of Genoese and Venetian merchants existed) in present-day Turkey.



Grandes cités du Proche Orient Ancien



### PITA (8 - 10)

250 g de farine de pois-chiche  
100 g de farine de maïs  
1 sachet de levure chimique  
1 càs de graines de cumin  
100 g de yaourt végétal  
huile d'olive

250g chickpea flour  
100g corn flour  
1/2 tbsp baking powder  
1 tbsp cumin seeds  
100g non-dairy yogurt  
olive oil

Mélanger tous les ingrédients et pétrir la pâte.

Déposer la pâte en boule dans un saladier, laisser reposer 15 min.  
Séparer la pâte en huit à dix boules, les aligner dans un plat fariné.

Faire chauffer une poêle anti-adhésive.

Étaler une boule de pâte en un oval ou un rond, d'une épaisseur de 1 cm.  
Déposer la pâte étalée dans la poêle, attendre que la pâte dore, puis retourner le pain, afin de cuire la seconde face.  
Réchauffer légèrement les pitas avant de les fendre - de les servir (grille-pain ou four).

Mix all the ingredients and knead the dough.

Place the dough in a bowl, let stand 15 min.  
Separate the dough into eight to ten balls, line them in a floured dish.

Heat a non-stick pan.

Spread a ball of dough in an oval or a round, thickness 1 cm.  
Place the spread dough in the pan, wait until the dough is golden, then turn the bread over to cook the second side.  
Lightly heat pitas before slicing and serve (toaster or oven).

### GARNITURE

zeste de 1 citron vert  
1 tomate coupée en bâtonnets  
2 poivrons rouges, épépinés et finement émincés  
2 carottes moyennes, râpées  
1 oignon, finement tranché  
1 gros bouquet de coriandre  
1 salade verte (coriandre et salade grossièrement ciselées)

zest of 1 lime  
1 tomato sliced into batons  
2 red peppers, deseeded and finely sliced  
2 carrots medium, grated  
1 onion, finely sliced  
1 large bunch coriander  
1 green salad (salad and coriander roughly chopped)

### SAUCE LÉVANTINE / CREAMY WHITE GARLIC SAUCE

4 grosses gousses d'ail émincées  
400 g de yaourts au lait végétal  
1 càc de zeste de citron vert  
Sel au goût

4 Garlic cloves, minced  
400g non-dairy yogurt  
1 tsp fresh lime zest  
Salt to taste

Écraser l'ail en pâte avec du sel  
Mélanger la pâte d'ail, le yogourt végétal et le zeste de citron.

Mash garlic to a paste with salt  
Stir together garlic paste, non-dairy yogurt, and lemon zest

*Bon appétit !*

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/> [mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)