**Communiqué de presse**

**Les herbes de la mer Égée turque donnent du goût et de la santé aux recettes**

**Berne, le 28.04.2023. La côte turque de la mer Égée, la côte chanceuse de Türkiye, accueille ses visiteurs avec ses paysages et son ambiance paisibles, sa délicieuse huile d'olive, son riche patrimoine viticole et sa célèbre culture culinaire à base de légumes frais. Les saveurs les plus appréciées de cette cuisine sont servies dans des recettes distinctives, préparées avec des herbes provenant des terres fertiles de la mer de Turquie.**

**L'oseille verte (Kuzu Kulağı)** est connue en turc sous le nom d'"oreille d'agneau", car elle ressemble à une oreille d'agneau. Cette herbe médicinale au goût acide est souvent utilisée dans les salades, les soupes et les pâtisseries. Elle peut également être préparée avec de l'huile d'olive.

**L'herbe "Cibes" (Cibes otu)** est l'une des herbes les plus populaires de la région, poussant à partir des racines laissées dans le sol après la coupe et la cueillette des choux et des choux-fleurs. L'herbe de Cibes, qui est également une bonne source de vitamine C, contribue au bon fonctionnement du système digestif.

**Le chardon de l'oie (Şevket-i Bostan)** est riche en vitamines et en minéraux et possède une structure blanche charnue, des feuilles et des épines. Cette herbe, qui peut également être frite dans de l'huile d'olive, est traditionnellement servie avec de l'agneau et un assaisonnement spécial.

**Le fenouil de mer (Deniz Börülcesi)**, qui pousse en abondance dans la mer Égée, laisse un goût salé et acide dans la bouche.

**Le fenouil (arapsaçı)** a un arôme puissant et anisé et est appelé "pelote" en turc en raison de son aspect touffu et rasta. Les feuilles de fenouil, connues pour leurs vertus antitussives, peuvent également être séchées et préparées en infusion.

**La fleur de courge farcie (Kabak Çiçeği Dolması)** est l'un des aliments les plus caractéristiques de la Türkiye : les fleurs de courge jaune orangé sont riches en vitamines A, C et B.

**Le pissenlit (radika)**, indispensable pour les rakı et les plats de poisson, attire l'attention avec ses feuilles dentelées. Le pissenlit contient une grande quantité de vitamines A et C, de fer, de calcium et de potassium et est utilisé comme panacée par les guérisseurs depuis l'Antiquité.

**L'ortie (Isırgan Otu)** est l'une des herbes les plus consommées dans la région égéenne, avec ses multiples bienfaits médicinaux. Cette herbe est connue en turc sous le nom d'"ortie", car elle provoque des irritations cutanées, des démangeaisons et une sensation de brûlure lorsqu'on la touche.

**La mauve (ebegümeci)** est une herbe typiquement printanière qui pousse naturellement dans la région égéenne. Cette plante bienfaisante est consommée depuis l'Antiquité grecque et romaine et est consommée grillée. La mauve, riche en vitamine C et en antioxydants, est également utilisée en tisane contre le rhume.

Vous trouverez des photos (avec mention du Copyright) [en cliquant ici.](https://we.tl/t-Zfi6v17XRu)

**Réseaux sociaux**

Website: [goturkiye.com/](https://goturkiye.com/)

Facebook: [www.facebook.com/tuerkeitourismusCH](http://www.facebook.com/tuerkeitourismusCH)

Instagram: [www.instagram.com/tuerkeitourismus/](http://www.instagram.com/tuerkeitourismus/)

Twitter: [twitter.com/goturkiye](https://twitter.com/goturkiye)

YouTube: [www.youtube.com/GoTurkiye/videos](http://www.youtube.com/GoTurkiye/videos)

**Pour plus d’informations et images (médias)**

Laura Fabbris et Gere Gretz, Office du Tourisme Türkiye, c/o Gretz Communications AG,

Zähringerstrasse 16, 3012 Berne, Tél. 031 300 30 70

E-mail: info@gretzcom.ch
Internet: [goturkiye.com/](https://goturkiye.com/)

**Türkiye en bref :**

Türkiye a tout ce qu'il faut pour passer des vacances de rêve : du soleil, une eau bleu azur, des plages magnifiques, des petites baies et des lagunes de rêve, des sommets enneigés à quatre mille mètres, des forêts de montagne ombragées, une nature enchanteresse, des villes animées, des terrains de golf fantastiques, le temple d'Artémis à Ephèse ainsi que la tombe du roi Mausolos II à Halicarnasse, deux anciennes merveilles du monde. Le pays est à cheval sur deux continents et renferme de nombreux trésors culturels, historiques et d’une beauté pittoresque. Des célèbres formations rocheuses de la région de Cappadoce, en passant par la côte lycienne et jusqu’à à la métropole d'Istanbul, Türkiye renferme un intérêt pour chacun. La large gamme d'hébergement comprend des hôtels de toutes catégories, un personnel amical partageant une hospitalité sincère et une cuisine raffinée qui est mise à l’honneur. Türkiye offre ainsi un mélange réussi constitué d'un large éventail de loisirs, de sports et d'activités culturelles.