

# À TABLE...

## Le manti

BON PLAN

### GHAZAR



Ouvert à Bourj Hammoud depuis 1960, Ghazar propose le manti depuis trois générations. « C'est ma mère qui prépare ce plat. Elle est connue pour la finesse de sa pâte », explique Jack Ghazarian. Le restaurant propose trois types de manti : soujouk, viande de bœuf ou épinard, avec du yoghurt, de la sauce tomate et du sumak, pour un prix défiant toute concurrence.

« Tout le monde peut manger chez nous », se félicite-t-il.

10 000 LL le plat.

REVISITÉ

### ONNO



Onno propose le manti depuis ses débuts à Bourj Hammoud, en 1985 : poulet, bœuf, épinard ou soujouk. La plupart des matières premières nécessaires à la réalisation de la pâte et du yoghurt sont issues de la ferme biologique du propriétaire qui alimente les différentes enseignes Onno.

« Nous accordons beaucoup d'importance à la qualité des ingrédients et au bon équilibre des épices », explique Saadeh Hamady.

20 000 LL le plat.

TENDANCE

### ARTEEN



À Gemmayzé, le restaurant libano-arménien Arteen propose deux types de manti : au soujouk ou aux épinards. « Nous suivons une recette traditionnelle à laquelle nous ajoutons notre touche personnelle », explique le propriétaire du restaurant Magdy Sharshafji. L'accompagnement

est constitué d'un mix de yoghurt et de labné fouetté afin d'obtenir une texture lisse sans ajout d'amidon ni de farine épaississante.

14 000 LL le plat.

CLASSIQUE

### MAYRIG



Le restaurant Mayrig, à Gemmayzé, propose le manti depuis l'ouverture de l'enseigne il y a 17 ans. « C'était un plat très peu courant auparavant. Aujourd'hui on le retrouve même à la carte des restaurants libanais », explique la propriétaire Aline Kamakian. À Mayrig, on le trouve

à base de viande de bœuf ou d'épinards, avec un yoghurt crémeux et une pâte fine et croustillante.

15 000 LL le plat.

### Des origines nomades

Le manti est un plat réalisé à base de pâte fourrée aux épinards ou à la viande qui se rapproche des raviolis italiens. Il est souvent accompagné de sauce tomate, de sumac et baigne dans une sauce yoghurt parfois rehaussée avec de l'ail. C'est un plat très courant en Arménie et en Turquie où le manti aurait été introduit par des tribus nomades voyageant depuis l'Asie centrale jusqu'en Anatolie au XIII<sup>e</sup> siècle. Les cavaliers mongols et turcs auraient privilégié le manti lors de leurs périples, car facile à transporter et à réchauffer. Aujourd'hui encore, on retrouve ce plat dans les assiettes des minorités turcophones ouïgours en Chine ainsi que dans les régions du Caucase et d'Asie centrale.

## Karen Chekerdjian Designer



Quand je pense au manti, je me souviens des repas de famille de mon enfance chez ma grand-mère. Je n'aimais pas ces repas du dimanche.

C'était un cauchemar, tout le monde parlait arménien et je ne comprenais pas un mot. Ma seule joie était qu'on y mangeait du manti.

Ce plat était comme un secret dont personne parmi mes amis ne connaissait l'existence. Je leur racontais toujours à quel point ce plat arménien était délicieux et ils adoraient venir le manger chez moi. C'est un plat qui me reconforte. Encore aujourd'hui, quand je suis triste, mon meilleur remède est un manti.

J'en mange rarement au restaurant, j'aime le préparer moi-même comme lorsque j'étais enfant et le manger à la maison.

En collaboration avec : **hodema** consulting services | [www.hodema.net](http://www.hodema.net)