

RECETTES ROMAINES

Table des matières

les entrées.....	2
Les plats	6
Poissons et fruits de mer	15
Fromages et laitages	17
Les assaisonnements	19
Desserts	21
Les boissons	26

les entrées

Patina de concombre

- Epluchez la moitié d'un concombre et mettez le dans de l'eau bouillante salée pour qu'il blanchisse.
- Ecrasez le ensuite, jetez l'eau pour ne garder que la pulpe.
- Coupez le demi concombre restant en cubes mais sans l'éplucher.
- Mélanger le cru et le cuit dans une terrine et ajoutez y un oignon blanc râpé 1 branchette de livèche, 6 brins de coriandre et 1 pincée de sarriette sèche.
- Ajouter un demi verre de vin sec, trois cuillères de garum et poivrez l'ensemble.
- Liez le tout avec six œufs et enfournez.
- Il existe plusieurs variantes de la recette dans sa composition (herbe des champs, moutarde verte ou brocolis) et le plat peut-être servi en accompagnement d'un poulet ou de poisson.

Salade composée à l'hypotrима

Pour 6 personnes (prévoir un assortiment de salades de saison)

Ingrédients :

Salade, 100g fromage fermier non salé, 2 c. à café de miel, 1 dl de vinaigre, garum (ou nuôc nam), 5 cl d'huile d'olive, 1 dl de vin blanc sec, 1 dl de defritum (ou porto, malaga), 2 pincées de poivre concassé (du moulin), 1 c à soupe de livèche sèche, 3 c à soupe de menthe sèche (feuille), 2 c à soupe de pignons, 1,5 c à soupe de raisins secs, 1 douzaine de dattes.

- Trier et laver soigneusement les salades.
- Les égoutter. Réserver au frais.
- Préparer la sauce : piler les éléments savoriques (livèche, menthe)
- Dans un saladier, écraser le fromage, incorporer le miel.
- Détendre avec le vinaigre, le garum, l'huile d'olive, le vin blanc, le defritum.
- Bien mélanger afin d'obtenir un mélange homogène.
- Ajouter le poivre moulu et les éléments savoriques.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Disposer les salades. Assaisonner avec la sauce.
- Garnir avec les pignons, les raisins secs et les dattes dénoyautées et coupées en lamelles.
- Servir bien frais, en entrée.
- Cette sauce convient également pour l'assaisonnement des poissons et des patellas.

Poireaux (Porros maturos)

Mélangez dans 1 litre d'eau, 1/2 verre d'huile et une petite poignée de gros sel ; faites-y cuire les poireaux ; égouttez-les et assaisonnez d'une sauce composée de 2 cuillères d'huile, 1 cuillerée de nuoc mam et 2 cuillères de vin blanc capiteux (Apicius 93).

Les olives "tsakistès" (concassées)

Ces olives sont cueillies vertes, au début du mois d'octobre, avant de devenir huileuses (de mûrir) tout à fait. On les concasse soigneusement en prenant garde à ne pas casser les noyaux. Autrement dit, on les frappe une par une avec un petit marteau (de préférence en bois) pour ouvrir la pulpe sans la détacher du noyau. On leur enlève l'amertume pendant dix jours en les trempant dans de l'eau changée quotidiennement. Quand elles sont douces, on les met dans de la saumure qu'on prépare avec 1 litre d'eau tiède et 100g. de sel pour 1kg d'olives. On y ajoute une demi-tasse de jus de citron ainsi que diverses plantes aromatiques, telles qu'origan, coriandre, fenouil, des tranches de citron, du piment fort etc. La surface peut être couverte d'1cm d'huile. Les olives concassées doivent être consommées assez rapidement, car petit à petit, elles perdent leur couleur et peuvent aussi moisir. On peut les servir garnies de coriandre, d'ail pilé, de sauce à l'huile et au citron et de rondelles de citron.

Purée d'olives au fenouil et à la menthe

- 1 tasse d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillerées de fenouil haché ou 1 cuillerée de graines de fenouil torréfiées et concassées
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées de menthe
- 1 piment fort
- 1 cuillerée de jus de citron ou d'orange
- 1 cuillerée de bon vinaigre
- 4 cuillerées d'huile d'olive

On passe tous les ingrédients au mixer pour en faire une pâte. On garde la purée d'olives au réfrigérateur et on l'utilise 2 ou 3 heures après. Elle peut se conserver plusieurs jours.

Caviar d'aubergines

Ingrédients (1 cfé = cuillère à café rase)

4 aubergines (2 kg brut)

5 gousses d'ail

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1/2 cfé cumin

sel.

Recette

Enlever les têtes des aubergines. Couper les aubergines en grosses tranches (avec la peau). Les faire cuire à la vapeur 15mn (cocotte minute) avec les gousses d'ail en chemise. Après cuisson, écraser les gousses d'ail pour en extraire le jus. Mettre les aubergines cuites et la chair des gousses d'ail dans un plat creux. Ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le cumin. Mixer le tout.

Laisser au frais jusqu'au moment de servir, sur des tranches de pain grillé en apéritif, ou dans des assiettes en entrée.

Foie gras aux figues

A l'époque de Rome, le foie gras est un met des plus prisés dont en voici la définition selon le Dictionnaire universel de cuisine de J. Favre (fin XIXe siècle) :

Foie (Jecur ficatum). Dans Horace on lit : « Pinguibus et ficis pastum jecur anseris albi » : foie d'oie engraisée avec des figues.

Horace dit également que le citoyen Mazidienus offrit à Mécène un foie engraisé avec des figues.

Nos cuisiniers contemporains ont essayé de gaver des oies et canards avec des figues, mais le goût n'est pas adapté au nôtre.

Foie gras

Dans son traité de cuisine romaine, *De re culinaria*, Coelius Apicius, (1498 et suivantes) nous donne la recette suivante :

« Emincer les foies gras avec un roseau, faites le tremper avec du garum. Pilez du poivre, de la livèche et deux baies de laurier. Entourez d'une crépine, faites griller au au gril et servez ».

Feuilletage au foie gras et laurier

Ingrédients :

pâte feuilletée, Foie gras d'oie, jaune d'œuf, feuilles de Laurier, Graines de Sésame et Nigelle

Recette :

cet arbre étant le symbole du monde romain, adaptons un des grands classiques de la cuisine d'Apicius.

Ayez autant de feuilles de laurier que votre plaque de four peut contenir (mises à plat !) ; Divisez en deux de la pâte feuilletée, laissez en une nature et passez l'autre au rouleau dans un mélange de sésame et de nigelle. Abaissez finement la partie nature, détaillez en forme de feuille ou, plus simple, en losanges correspondants au laurier préparé, appliquez-les sur chaque feuille. Détaillez en tranches fines, puis en losanges du foie gras d'oie, posez-les sur la première abaisse de feuilletée, salez. Étalez la pâte aux graines, découpez en feuilles/losanges, appliquez sur le foie gras, dorez au jaune d'œuf délayé d'un peu d'eau, glissez à four chaud pour quelques minutes. **Apicius**

Salsum sine salsa

Nombre de personnes : 4 à 6

Temps de cuisson : jusqu'à ce que ce soit cuit

Ingrédients :

Foies de volailles, Un peu de lait, Sel, Poivre, Aneth, Huile d'olive, Epices et aromates (mélange 4 épices ou mélange oriental)

Recette :

- Couper les foies en petits morceaux.
- Dans la casserole, les faire revenir dans l'huile.
- Rajouter le lait, bien mélanger
- Faire cuire à feu très doux.
- Quand les foies commencent à s'écraser, rajouter le poivre, le sel, l'aneth, les épices.
- Faire cuire jusqu'à obtenir une purée compacte.
- Mettre dans une verrine ou un terrine au frais
- Tartiner sur du pain de seigle ou du pain grillé.

Astuce :

Si vous aimez le goût un peu fort, n'hésitez pas à ajouter du garum.

Les Romains en mettaient dans tous leurs plats, même dans les desserts. Le garum est une sauce à

base d'entrailles de poissons en saumure que l'on laisse se "bonifier" au soleil. Si on n'en trouve pas dans le commerce, on peut le remplacer par du nuoc mam.

Anecdote : Le nom de ce plat veut dire "pâté de poisson sans poisson" !

Concombre au vin cuit

Pour 4 personnes :

4 concombres, 1 cuillère à café de miel, 1 verre de vin cuit, 1 cuillère à soupe de Garum (nuoc-mâm), 1 cuillère de vinaigre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de poivre.

Faites revenir à l'huile dans une cocotte des concombres pelés(?) coupés en rondelles. Ajoutez du poivre, du miel, du vin cuit, du Garum et du vinaigre. Servez chaud.

Entrée aux pêches

Pour 4 personnes :

12 pêches à chair blanche, 1 cuillère à café de poivre, 1 cuillère à café de Garum (nuoc-mâm), 1 cuillère à café de miel, 1 cuillère à café de vinaigre, 1 verre de vin paillé, 1 verre de bon vin rouge, 1 bouquet de menthe, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de farine
Choisissez des petites pêches précoces à la chair encore dure. Pelez-les, dénoyautez-les et passez-les à l'eau froide avant de les disposer dans une cocotte. Préparez un assaisonnement en pilant du poivre et de la menthe sèche, que vous mouillerez au Garum, en y ajoutant du miel, les deux vins et le vinaigre. Versez sur les pêches, en allongeant un peu d'huile. Faites cuire à feu doux (30mn). Après ébullition, liez avec de la farine, poivrez puis servez.

Salade de fèves à la Vitellius

Prenez 500 grammes de Fèves vertes et faites les blanchir (eau froide -eau bouillante) Égouttez les et mettez les à feu doux dans une casserole avec 2 belles noix de beurre
2 branches de sarriette en fleurs finement haché 1 cuillère à café de sucre en poudre, sel et poivre puis mouillez le tout avec 1/2 verre d'eau chaude faites cuire 25 minutes en ajoutant de l'eau si besoin était . Au moment de servir mettez 3 cuillères à soupe de crème dans laquelle vous aurez délayé 1 jaune d'œuf .

Asperges à la semoule

800 gr d'asperges
1 livre de poireaux
50 gr d'olives vertes
80 gr de semoule cuite à l'eau 1 poignée de pignons –
1 poignée de raisins secs Une pincée de poivre

Cuire les asperges avec les poireaux et les olives vertes dénoyautées. Mélanger ensuite la semoule, les pignons et les raisins.

Saupoudrer de poivre avant de servir.

Jambon

1 jambonneau
3 cuillères à café de miel
8 figes fraîches
80 gr de semoule cuite à l'eau 200 gr de pâte brisée

Les romains qui consommaient le jambon à la sortie du saloir devaient le faire cuire avec du miel et des figes sèches pour, grâce à l'apport du sucré, le rendre comestible.

Faites bouillir votre jambon à l'eau.
Détachez ensuite la couenne et faites des incisions en carrés que vous remplirez de miel.
Enrobez alors le jambon avec la pâte brisée pour lui reconstituer une peau.
Mettre au four pendant 20 à 25 minutes.

Les plats

Lièvre (ou lapin) aux épices

- Prenez une cocotte, versez y 30 cl de chianti ou autre vin rouge fort, autant d'eau et un mélange de 5 cl de garum avec 5 cl d'eau.
- Ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde de Meaux, un poireau avec ses feuilles et racines, un bouquet d'aneth. - Faire bouillir le tout afin de bien mélanger l'ensemble.
- Ajouter ensuite le lièvre (ou lapin) coupé en morceaux et laissez cuire à feux doux et couvert jusqu'à ce que la viande soit tendre et pénétrée des saveurs du bouillon.
- Ajouter quatre dattes, deux pruneaux hachés et un oignon quelques minutes avant de couper le feu.
- Récupérer ensuite le jus de la cuisson dans une casserole et ajouter poivre, une pincée de sarriette sèche, deux cuillères d'huile, un demi verre de vin cuit et lier le tout avec une cuillère de fécule.
- Laissez cuire un instant et passer la sauce dans une passoire fine en pressant le résidu pour ne garder que le nappage.
- Placé le sur la viande laissé au chaud et servez !

Poulet au miel :

- Faire cuire dans une cocotte pendant une heure (à feu fort d'abord puis moyen ensuite) un poulet avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive, trois autres de nuoc-mam et un oignon haché.
- Découper de branches de céleri en petits cubes
- A côté, mélanger 3/4 de litre de lait avec deux verres d'eau, une cuillère à soupe d'origan, trois de miel, le tout saupoudré de sel et de poivre.
- Mettre à chauffer pendant vingt minutes environ tout en rajoutant progressivement 80 grammes de farine.
- Quand le poulet est cuit, versez la sauce et ajoutez les morceaux de céleri.
- Remettre sur le feu pendant environ 30 minutes à feu doux.

Agneau au naturel (Agnu Simplicis)

Prenez environ 800 g d'agneau dans le gigot que vous détaillerez en morceaux de la taille d'une grosse bouchée (comme pour une brochette). Faites rapidement revenir dans l'huile d'olive et ajoutez 2 cuillères à soupe de nuoc mam, 10 cl de vin blanc, 10 cl d'eau, la partie verte d'un poireau finement hachée et 3 brins de coriandre. Faites cuire à découvert, en retournant les morceaux et servez un peu rosé, ou bien cuit comme le préféreraient sûrement les Romains (*Excerpta 27*).

Crépinettes (*Esicia omentata*)

Mélangez intimement 600 g de viande de porc hachée (ou de mouton si vous préférez) avec 1/4 de

son volume en mie de pain trempée dans du vin blanc doux, puis exprimée. Pilez ensemble 1 petite cuillère de poivre et, si vous en avez, autant de baies de myrte épépinées, et 1 cuillère de nuoc mam : amalgamez le contenu du mortier à la viande et formez dans le creux de la main des boulettes que vous fourrerez chacune d'1 petite cuillère de pignons et d'1 ou 2 grains de poivre entiers. Arrosez-les de quelques gouttes de muscat, enveloppez-les de crépine et faites-les griller. A rapprocher des kefte de forme fuselée du Moyen-Orient, faits de viande pilée, liée avec du blé concassé et farcis de pignons à la cannelle. On soupçonne la similitude du geste ... (Apicius 48)

Poulet à la varda (Pullus Vardanus)

Placez à cuire dans une cocotte un poulet de 1,3 kg environ avec un poireau, un gros bouquet de coriandre et 1 cuillère de sarriette séchée ; mouillez de 3 verres de vin blanc, 1 verre de nuoc mam et 1/2 verre d'huile d'olive. Cuisez en retournant la bête dans ce jus allongé.

Peu avant la fin de la cuisson, broyez au mortier 100 g de pignons avec 2 blancs d'œufs durs que vous lierez en cours d'opération avec 2 cuillerées de lait et environ 1 verre de jus de cuisson ; poivrez généreusement ; vous obtiendrez une crème blanche parfaitement lisse dont vous pourrez napper le poulet au moment de le servir ou, si vous le préférez, présenter cette sauce à part, en accompagnement (Apicius 247).

Assatura

On peu prendre toute sorte de viande pour cette recette, boeuf, porc, agneau ...

Bien salé la viande et la mettre au four. Quand la viande est cuite, on met du miel fluide dessus et on laisse reposer 5 minutes dans le four encore chaud.

Minutal de bœuf – Citron et olives

500 g de bœuf maigre à griller en dés, 5 cl d'huile d'olive, 1 citron jaune, 100 g d'olives vertes, 100 g de grains de blé cuits, sel, poivre, feuilles de menthe, ¼ de verre d'hydromel

Colorer dans un poêlon à l'huile d'olive les dés de bœuf, puis les égoutter dans une passoire pour éliminer l'excédent de graisse. Dans le poêlon encore chaud, mettre les quartiers de citron, les olives et l'hydromel. Ajouter les grains de blé, puis les morceaux de viande. Bien assaisonner de sel et poivre. Mélanger les feuilles de menthe ciselées. Déguster de suite.

Minutal à la Matius (sauté de porc aux pommes)

Ajouter dans une casserole de l'huile, du garum, du bouillon ; émincer du poireau, de la coriandre, des petites quenelles. Couper en dés la palette de porc cuite avec sa couenne. Faire en sorte que (le tout) cuit en même temps. A mi-cuisson, mettre des pommes de Matius dont on aura ôté le coeur et que l'on aura coupées en morceaux. Pendant que cela cuit, piler le poivre, le cumin, la coriandre verte ou en graines, la menthe, la racine de laser ; verser le vinaigre, le miel, le garum, le defritum en petite quantité, et le jus de cuisson ; travailler, avec un peu de vinaigre. Faire en sorte que (cela) bouille. Quand cela aura bouilli, briser la pâte, lier avec elle, saupoudrer de poivre et servir.

Commentaires

Il s'agit d'un plat classique à notre époque : une fricassée de viande coupée en morceaux. Les Anciens sont inépuisables dans leur louange du porc, qu'ils trouvent facile à digérer - à la différence du boeuf - peut-être par sa ressemblance avec la chair humaine, selon un principe d'analogie... Tout

se mange dans le porc, même si on apprécie plus que tout le jambonneau. La charcuterie est une spécialité des Gaules.

Qui est le Matius qui inventa ce plat ? Peut-être est-ce l'ami de César, C. Matius, qui avait rédigé un traité en trois parties : le cuisinier, le poissonnier, le fabricant de conserves. Il avait créé une espèce de pomme dorée et parfumée dont il est question ici (maliana veut dire pomme en portugais).

Les ingrédients : les quenelles sont des morceaux de viande ou de poisson hachés et mélangés à des épices, de la mie de pain et un oeuf. Elles sont entourées d'une crépine ou de feuilles de laurier et fumées. Ici on préfère le foie de porc.

Ingrédients (pour 6 personnes)

Éléments principaux : palette de porc (épaule) 1,5 kg, bouillon 2 dcl, quenelles de porc 20, pommes fruits 1,2 kg.

Éléments savoureux

Poireaux 3 moyens, coriandre fraîche 1 botte, poivre du moulin 2 pincées, menthe sèche 1 c. à soupe, cumin 1 c. à café.

Assaisonnement et condiments

Miel 1c. à soupe, vinaigre 1 dl, huile d'olive 1dl, defritum (porto, malaga) 2dl, garum (nuoc-mâm), poivre du moulin.

Préparation

Dans une cocotte, chauffer 5 cl d'huile d'olive. Y saisir la palette. Lorsqu'elle est bien dorée, la retirer et la couper en morceaux (avec sa couenne). Réserver.

Jeter la graisse de cuisson et la remplacer par l'huile d'olive restante. Emincer poireaux et coriandre. Faire suer à feu très doux dans la cocotte. Ajouter le miel et laisser confire avant de déglacer au vinaigre. Faire réduire puis ajouter le poivre, la menthe et le cumin (préalablement pilés). Incorporer la viande, mouiller au defritum. Assaisonner (garum) et laisser mijoter à couvert. A part, façonner les quenelles. Les cuire au court-bouillon*. Réserver.

Eplucher les pommes; les couper en quartiers.

Mettre le minutal en cuisson plus rapide. Ajouter le bouillon et remettre à mijoter une dizaine de minutes. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter les quartiers de pommes. Poursuivre la cuisson à feu doux, à couvert, pendant 10 mn.

Au moment de servir, garnir avec les quenelles, saupoudrer de poivre du moulin. Servir très chaud, comme un ragoût.

* Pour la cuisson au court-bouillon, former des boulettes et ne pas les envelopper de crépine.

Pocher dans le bouillon maintenu frémissant (lorsqu'elles sont cuites - 2 à 3 mn - les quenelles remontent à la surface).

Patina de laitues

Tyrsum lactucae teres cum pipere, liquamine, careno, aqua, oleo. Coques, ovis obligabis, piper asparges et inferes.

Pilez des tiges de laitues avec du poivre, du garum, du carénum, de l'eau et de l'huile. Faites cuire. Liez avec des oeufs. Saupoudrez de poivre et servez.

Adaptation contemporaine : Lavez soigneusement 2 petites laitues. Hachez-les grossièrement sans les sécher. Mettez-les dans une sauteuse avec 4 cuillerées d'huile, 3 de garum (Nuoc mam) et 1/2 verre de vin doux (par ex. le muscat). Poivrez. Faites faner la verdure à feu doux, puis mélangez-la à 8 oeufs battus et versez dans un plat, du type plat à soufflé, huilé. Enfourez à feu moyen (thermostat 7) et laissez cuire environ une demi-heure. **Apicius 130**

Patina de concombre

Ita facies; si volueris substenes pulpas piscium vel pullorum.

Adaptation contemporaine : Epluchez 1/2 concombre, mettez-le à blanchir dans de l'eau bouillante salée ; puis écrasez-le au presse-purée, jetez l'eau et ne gardez que la pulpe ; coupez en cubes le 1/2 concombre restant, sans l'éplucher. Mélangez le cru et le cuit dans une terrine, ajoutez un oignon blanc râpé, 1 branchette de livèche, 6 brins de coriandre et 1 pincée de sarriette sèche ; allongez d'1/2 verre de vin sec, 3 cuillères de garum (Nuoc mam) et poivrez. Liez avec 6 oeufs crus, mêlez bien le tout et placez dans un plat à gratin huilé. Faites cuire au four pendant 40 min. environ (thermostat 7). **Apicius 134**

Ius in caprea assa (Sauce pour le chevreuil rôti)

Piper, condimentum, rutam, cepam, mel, liquamen, passum, oleum modice, amulum [cum] jam bulliet.

Poivre, fines herbes, rue, oignon, miel, garum, vin paillé et un peu d'huile ; de la fécule quand cela bouillira.

Adaptation contemporaine : Faites cuire à la poêle des côtelettes de chevreuil, comme vous le feriez pour des côtelettes d'agneau. Si vous êtes nombreux, vous pouvez envisager un cuissot que vous ferez alors rôtir au four. Pendant ce temps (ou 15 min. avant la fin de la cuisson, s'il s'agit d'un cuissot), passez au mixer 1 oignon, 1 brin de persil, quelques feuilles de livèche et de coriandre. Faites chauffer le mélange dans une petite casserole à fond épais avec 2 cuillerées de miel et autant de garum [Nuoc mam], 10 cl de muscat, 1 petite cuillère d'huile, plusieurs tours de moulin à poivre. Ajoutez 1 feuille de rue finement hachée ; laissez mijoter à couvert le temps que l'oignon cuise, mais pas plus de 10 min.; délayez une petite cuillère de fécule dans un peu d'eau et ajoutez-la à la sauce; faites cuire encore 5 min. et servez à part dans une saucière avec les côtelettes ou le cuissot. On obtient une sorte de condiment assez doux qui s'accommode bien de la saveur du gibier. **Apicius 348**

Sauce pour les oiseaux

Mélanger le poivre, le persil, la livèche, la menthe, le safran

Ajouter le vin, des noisettes ou des amandes grillées et un peu de miel. Travailler avec du vinaigre et du Garum. Verser dans un plat à bouillie, ajouter de l'huile et faire chauffer. Remuer avec du céleri vert, inciser les oiseaux et les arroser de cette sauce.

Ofellae

Recte friguntur ut paene assae reddantur. Liquaminis summi ciatum, aquae ciatum, aceti ciatum, olei ciatum. Simul mixtis et immisis in patellam fictilem, frigis et inferes.

Faites bien frire les morceaux de façon à ce qu'ils soient presque grillés. Prenez un cyathe d'excellent garum, un d'eau, un de vinaigre et un d'huile, mélangez et versez dans un plat de terre, faites frire et servez.

[Le cyathe, unité de mesure de volume, est un mot d'origine grecque qui désigne une coupe ou un gobelet et correspond à 4,56 cl (1/12 de setier)]

Adaptation contemporaine : Coupez en morceaux de la taille d'une prune 750 g de filet mignon de porc, faites-les revenir dans 1 grosse cuillère d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils aient acquis une consistance croustillante. Ajoutez alors garum [Nuoc mam], eau, vinaigre et huile battus ensemble

jusqu'à former une émulsion et laissez mijoter à couvert pendant 20-25 mn. Si le jus rendu par la viande ne s'est pas bien amalgamé à la sauce, la battre légèrement pour reformer l'émulsion. Si la sauce n'est pas suffisamment réduite, donnez-lui un tour de bouillon après avoir retiré la viande. Si au contraire, elle est trop courte, ou trop forte, rajoutez un peu d'eau : c'est que votre garum [Nuoc mam] est trop concentré. [Apicius 265](#)

Patina de coings

Mala cydonia cum porris, melle, liquamine, oleo, defricto coques et inferes, vel exilata ex melle

Faites cuire les coings avec des poireaux, du miel, du garum, de l'huile et du defritum et servez. Vous pouvez aussi les cuire à l'eau et les servir avec du miel.

Adaptation contemporaine : Essuyez soigneusement 1 kg de coings avec un linge, mais ne les pelez pas, cela leur ferait perdre leur parfum exquis. Coupez-les en gros dés en éliminant les cœurs. Dans une cocotte, faites revenir 1 poireau moyen finement émincé et les coings dans 3 cuillères d'huile. Ajoutez 1 cuillère de garum [nuoc mam], 1 cuillère de miel et 1/2 verre de vin doux. Faites cuire à couvert à petit feu jusqu'à ce que le coing soit tendre et le poireau fondu, en remuant fréquemment.

[Apicius 164](#)

Poulet ou cochon de lait en concicla (= purée de fèves)

Désossez un poulet par la poitrine, joignez ses pattes en les étendant, attachez-les avec une brochette et préparez une farce composée alternativement de pois détrempés, de cervelles, de saucisses de Lucanie et autres ingrédients. Pilez du poivre, de la livèche, de l'origan et du gingembre, mouillez de garum et travaillez avec du vin paillé et du vin. Faites bouillir et, quand cela aura bouilli, ajoutez-en un peu à la farce. Quand vous aurez assaisonné celle-ci, disposez-la dans le poulet en alternant, enveloppez-le d'une crépine, placez-le dans une cloche que vous mettrez au four pour cuire lentement, et servez. [Apicius, De re coquinaria, V, 200](#)

Bouillie carthaginoise

Cuisez ainsi la bouillie punique : mettez une livre de semoule dans l'eau, faites qu'elle s'imbibe bien ; versez dans un auget propre, ajoutez-y trois livres de fromage frais, une demi livre de miel et un œuf. Mélangez bien ensemble le tout et jetez dans une marmite neuve [Caton 85](#)

Lorsque votre préparation sera prête, placez-la dans un plat allant au four et faite la cuire très lentement à four doux.

Boulettes

Faites ainsi les boulettes : mélangez de la même façon fromage et semoule ; faites-en des boules de la grosseur que vous voudrez. Dans un chaudron de cuivre chaud, mettez de la graisse ; faites frire, une à une ou deux par deux, et retournez fréquemment avec deux baguettes ; une fois frites, retirez-les, enduisez-les de miel, saupoudrez de pavot et servez. [Caton 79](#)

Vous pouvez utiliser du fromage frais, mais de la brousse de brebis fraîche convient mieux. Vous pouvez remplacer les graines de pavot par des graines de sésame.

Gallettes du légionnaire

Le légionnaire romain effectuait des gallettes avec tout ce qu'il avait glané dans la journée, céréales,

fruit, miel...

Moudre des céréales blé, orge...(ou farine compète). Mélanger la farine avec de l'eau pour obtenir une pâte ferme non collante, y incorporer une pincée de sel, du miel, fruits séchés etc.

Une fois le mélange réalisé en faire des galettes d'environ 10 cm de diamètre et d'un à deux cm d'épaisseur. Fariner l'extérieur des galettes et cuire sous les braises du feu de camps (sans flamme) ou sur une plaque de cuisson. Quand une bonne odeur de pain chaud se fait sentir c'est prêt (environ 10 min).

Porcelet à la jardinière

Désosser le cochon de lait à partir du gosier, à la façon d'une outre. Le garnir de poulet réduit en quenelles, de grives, de becfignes, de ses abats hachés, de saucisses de Lucanie, de dattes dénoyautées, de bulbes séchés, d'escargots, de mauves, de poireaux, de céleri, de brocolis bouillis, de coriandre, de poivre, d'amandes. Ajouter quinze oeufs, du garum et du poivre. Recoudre le cochon le faire rissoler puis rôtir au four. *Apicius*

In ovis hapalis (pâte pour œufs mollets)

Hacher fin du poivre en grains, de la livèche et env. une poignée de pignons trempés pendant une nuit (quantité pour 2 à 3 œufs). La pâte doit avoir la consistance d'une mayonnaise.

Œufs mollets sauce aux pignons

Pour 4 personnes, 4 œufs, 4 cuillères à soupe de pignons, 1 cuillerée à café de miel liquide, 1 cuillerée à soupe de Garum (nuoc-mâm), 1 cuillerée à soupe de livèche ou 6 feuilles de céleri hachées, Poivre

Faire gonfler les pignons de pin dans un peu d'eau tiède. Faire cuire les œufs mollets, c'est à dire 3 mn à l'eau chaude. Pendant que les œufs refroidissent, préparer la sauce. Utiliser un mortier ou un robot, piler ou mixer les différents ingrédients avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Parer les œufs, les couper en 2 et servir avec la sauce.

Boulettes de crevettes

Pour 4 personnes :

500g de crevettes roses cuites, Garum (Nuoc-Mâm), Quelques feuilles de laitue ou autre salade...

Poivre, vinaigre, huile d'olive

Décortiquer les crevettes, les tronçonner et les piler au mortier ou bien les mixer légèrement.

Ajouter 2 cuillères à café de nuoc-mâm et bien mélanger. Façonner les boulettes dans la paume de la main. Servir avec la salade et la vinaigrette.

Cucurbitas elixatas (courgettes cuites)

Détailler les courgettes en rondelles et les faire cuire, mais pas trop, à l'eau bouillante. Mélanger à une sauce faite d'huile d'olive, de vin et de sauce thaïlandaise au poisson, ou de pâte d'anchois. Se mange chaud ou froid.

Lenticulum de castaneis (Lentilles aux châtaignes)

« Faites cuire les lentilles. Dans une nouvelle casserole, déposez les châtaignes auparavant

soigneusement nettoyées. Ajoutez de l'eau, une pincée de bicarbonate de soude (pas indispensable, mais il facilite la digestion des légumineuses et réduit le temps de cuisson). Laissez cuire. Pendant que les châtaignes cuisent, écrasez au mortier du poivre, du cumin (de préférence du cumin romain), des graines de coriandre, de la menthe, de la rue (rue officinale, légèrement amère), du laser à larges feuilles (*Laserpitium latifolium*. A été décimé à l'époque romaine par un emploi excessif; remplacez par de l'asa foetida) et de la menthe pouillot (*Mentha pulegium*, employée jadis contre les insectes parasites). Humectez le mélange avec du vinaigre, du miel et du «garum» (sauce de poisson; peut être remplacée par de la sauce de poisson thaïlandaise ou de la pâte d'anchois). Relevez le tout d'une pointe de vinaigre et le verser sur les châtaignes cuites. Ajoutez de l'huile et portez à ébullition. Remuez énergiquement puis mélangez les châtaignes et les lentilles. Goûtez et si quelque ingrédient manque, en rajouter. Servez dans un «boletar» (coupe), arrosé d'une huile de la meilleure qualité.»

Ceci est l'exemple d'une recette romaine sans l'indication de la quantité des ingrédients - véritable casse-tête pour les cuisinières et cuisiniers d'aujourd'hui. Pour en faciliter la confection, nous vous en présentons une version modernisée. Pour 4 personnes:

Faire cuire 375g de lentilles. Elles doivent être molles. Faire cuire de la même façon 250g de châtaignes fraîches, les éplucher et les réduire en purée (on peut les remplacer par 120g de châtaignes sèches, trempées auparavant dans l'eau froide env. 12 heures). Hacher les épices et les mélanger avec du vinaigre, du miel et de la sauce de poisson. Bien mélanger la sauce avec les lentilles et les châtaignes, et arroser de quelques gouttes d'huile.

Agnus

Ingrédients pour 4 personnes (quantités approximatives)

gigot ou épaule d'agneau 800g, huile d'olive 3cs, garum (nuoc mam) 2cs, vin blanc doux 1dl, eau 1dl, partie verte d'un poireau, 3 brins de coriandre.

Préparation:

couper la viande en cubes d'une grosse bouchée (brochette)
chauffer l'huile dans une poêle ou une cocotte
faire revenir la viande
ajouter le nuoc mam
déglacer avec le vin blanc et l'eau
ajouter le poireau finement émincé
cuire à découvert en retournant les morceaux
parsemer de brins de coriandre en fin de cuisson
servir rosé ou bien cuit

Minutal ex praecoquiis (lardons aux abricots)

Ingrédients pour 4 personnes (quantités approximatives)

Pâte

farine 1 verre , eau 1 à 2cs, sel 1 pincée , Viande et abricots, petitsalé cuit (lardons) 600g / 800g , huile d'olive , échalotes hachées 4 à 5 , cumin ou camoun arabe 1 pincée , menthe séchée 2 pincées , brins d'aneth 4 à 5 brins , muscat doux 1dl , nuoc mam , poivre, abricots frais dénoyautés 600g / 800g , miel , vin doux , vinaigre

Préparation

Pâte

former une boule de pâte pas trop souple farine, eau et sel
réserver au frais

Plat

couper le petit-salé
faire revenir à l'huile d'olive
ajouter les échalotes finement hachées
assaisonner en cumin, menthe et aneth
arroser de muscat ou vin doux
assaisonner au nuoc mam et poivre selon goût
laisser mijoter quelques minutes
ajouter les abricots frais ou décongelés
laisser cuire les abricots
rectifier l'assaisonnement avec miel, vin doux et vinaigre
Finition

presser la pâte contre le fond d'une passoire au-dessus du plat de cuisson
laisser les petits boudins formés absorber l'excédent de jus de cuisson
Remarque

utiliser des abricots secs trempés et essorés et modifier l'assaisonnement en fonction
Accompagnement

accompagner d'une bouillie de céréale(s): blé, millet, orge etc. assaisonnée par exemple à l'ail des ours séché (ou autres herbes) et de légumes (fèves, pois chiches ou chou) qui représentaient l'ordinaire...

Le jambon au miel et aux figues

Après avoir fait cuire le jambon à l'eau avec beaucoup de figues sèches et trois feuilles de laurier, détachez la couenne et faites des incisions en carrés, que vous remplirez de miel. Enrobez ensuite le jambon d'une pâte de farine et d'huile, lui rendant ainsi une peau. Quand la pâte sera cuite, enlevez du four tel quel et servez. (Apicius VII 290 IX)

On peut suivre cette recette telle quelle, car elle est assez claire, pour une fois.

Bien sûr, un jambon entier peut être trop grand : la noix du jambon devrait suffire (demandez à votre boucher !), légèrement salée, et pas ou peu fumée. On la cuit pendant environ 2 heures dans de l'eau, avec les figues et les feuilles de laurier. On peut préalablement imbiber les figues de vin doux, et les servir plus tard en accompagnement.

La pâte de farine, qui sert à conserver l'arôme et le jus du jambon, doit rester un peu farineuse, il ne faut donc pas y mettre trop d'huile. On peut y ajouter une pincée de sel. La croûte doit être au moins grosse d'un pouce. Préchauffer le four à 200° C., et cuire entre une demi-heure et une heure, jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

Pour couper le jambon en tranches avant de le servir, il vaut mieux casser la croûte et l'enlever. On peut aussi le manger froid.

Voici les quantités approximatives pour un kilo de viande :

1 kg. de jambon, 250 g. de figues séchées, 3 feuilles de laurier, 3 c. s. de miel, 500 g. de farine, eau, huile d'olive

Purée de céleri

Faites cuire un céleri rave à l'eau ou à la vapeur en le coupant en gros morceaux.

faites une sauce avec 2 oignons hachés très finement revenu dans l'huile avec 1/2 anchois à l'huile écrasé

et une pointe d'origan en poudre

ajoutez sel et poivre

et un verre de vin blanc

faites cuire à feu doux jusqu'à réduction complète.

ajoutez la sauce au céleri et écrasez les en purée.

Pois chiche à la Vitellius

Faites cuire les pois chiches (500gr) trempé la veille dans de l'eau bouillante.

Concassez au mortier 5 ou 6 grains de poivre noir

1 lamelle de gingembre frais

3 jaunes d'œufs cuits, salez,

faites une pommade en ajoutant

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de madère ou de xérès

1 cuillère à café de vinaigre

faites cuire ce mélange en incorporant de l'huile d'olive

pour faire une sauce lisse que vous verserez sur les pois

chiches bouillants, servez aussitôt

Lapin aux épices

- Prendre une cocotte, y verser 30 el de chianti ou autre vin rouge fort, autant d'eau et un mélange de 5 el de Garum avec 5 el d'eau.

- Ajouter deux cuillères à soupe de moutarde de Meaux, un poireau avec ses feuilles et racines, un bouquet d'aneth.

- Faire bouillir le tout afin de bien mélanger l'ensemble.

- Ajouter quatre dattes, deux pruneaux hachés et un oignon quelques minutes avant de couper le feu.

- Récupérer ensuite le jus de cuisson dans une casserole et ajouter poivre, sarriette, deux cuillères d'huile, un demi verre de vin cuit et lier le tout avec une cuillère de fécule.

- Laisser cuire un instant et passer la sauce dans une passoire fine en pressant le résidu pour ne garder que le nappage.

- Napper la viande et servir !

Omelette au lait

1 litre de lait

4 œufs

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 gr de beurre

2 cuillères à café de miel

1 pincée de poivre

Battre ensemble le lait, les œufs et l'huile.
Cuire, arroser de miel et saupoudrer de poivre avant de servir.

Poireaux à la cendre

2 bottes de poireaux
Quelques feuilles de chou
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de Garum
1-1 verre de vin rouge ordinaire
Prendre des petits poireaux tendres.
Les enrouler délicatement dans la feuille de chou et cuire dans de la cendre chaude.
Assaisonner avec un mélange d'huile, de Garum et de vin.

Poissons et fruits de mer

Poisson à l'étouffée (Ius in pisce elixo)

Prenez un beau mulet muge de la Méditerranée. Après l'avoir soigneusement écaillé, roulez-le dans un mélange de 2 cuillerées de graines de coriandre concassées et 1 cuillerée de gros sel. Cuisez votre poisson dans une cocotte, ou une terrine dont vous aurez scellé le couvercle au moyen d'une pâte de farine et d'eau, ou, à défaut, dans une vaste papillote d'aluminium. Mettez au four moyen. La durée de cuisson dépend de l'épaisseur du poisson. Au moment de servir, arrosez de vinaigre de vin (le citron n'apparaît pas dans les assaisonnements antiques). A défaut de muge, un morceau de congre ou de cabillaud fera l'affaire. (Apicius 437)

Sauce pour les huîtres (in ostreis)

Ecrasez 2 jaunes d'œuf avec 5-6 feuilles de livèche ciselées, délayez avec 2 cuillerées de nuoc mam, la même quantité de vinaigre et autant de vin blanc. Ajoutez 1 petite cuillère de miel (facultatif mais très intéressant) puis battez avec 1/2 verre d'huile (de préférence de l'huile d'olives) comme pour n'importe quelle vinaigrette. Poivrez allègrement. Il convient de préparer ce mélange à l'avance pour donner aux herbes le temps d'infuser.

Cette sauce douce s'utilise à raison de quelques gouttes par coquillage, comme vous le feriez pour du citron, afin d'allier la saveur du mollusque aux aromates sans sacrifier l'un des deux (Apicius 413).

Poulpe (In Polipo)

Lavez un gros poulpe de 1 à 1,3 kg très soigneusement, car il reste souvent du sable dans les ventouses. Éliminez les viscères, les yeux et le bec. Mettez-le dans une sauteuse à fond épais et couvrez. Faites suer à feu doux. Il rougit et rend beaucoup de liquide. Lorsqu'il est tendre, sortez-le et laissez refroidir. Arrosez d'une sauce faite de 2 cuillerées d'huile d'olive et d'autant de nuoc mam, à laquelle vous ajouterez prudemment environ 10 gouttes de teinture-mère d'Asa foetida et du poivre en abondance. (Apicius 412)

Cette restitution se base sur une recette corse : "Dans une poêle légèrement huilée, cuire le poulpe

jusqu'à épuisement du liquide rendu. Servir chaud avec un filet d'huile d'olive, du jus de citron et beaucoup de poivre".

Sauce aux herbes pour le poisson frit.

Nettoyez, lavez et faites frire le poisson de votre choix. Pilez du poivre, du cumin, de la graine de coriandre, de la racine de silphion, de l'origan et de la rue, le tout bien mélangé. Mouillez avec du vinaigre. Ajoutez des dattes caryotes, du miel, du vin cuit, de l'huile et du garum. Mêlez, versez dans un poêlon et faites bouillir. Après ébullition, arrosez-en le poisson frit, saupoudrez de poivre et servez" (Apicius X,434)

Sauce pour poisson bouilli

Pilez du poivre, de la livèche, de la coriandre fraîche, de la sariette, de l'oignon, des jaunes d'oeufs cuits durs, du vin paillé, du vinaigre, de l'huile et du garum. (Apicius 436)

Sauce alexandrine pour le poisson rôti

Poivre, oignons sec, livèche, cumin, coriandre, graine de célerie, pruneaux de Damas dénoyautés, vin miellé, vinaigre, garum, défritum et huile; faire cuire. (Apicius 439)

Sauce pour la dorade rôti

poivre, coriandre, menthe sèche, graine de célerie, oignon, raisins secs, miel, vinaigre, vin, garum et huile (Apicius 463)

Boulettes de crevettes

Pour 4 personnes :

500g de crevettes roses cuites, Garum (Nuoc-Mâm).

Quelques feuilles de laitue ou autre salade...

Poivre, vinaigre, huile d'olive

Décortiquer les crevettes, les tronçonner et les piler au mortier ou bien les mixer légèrement.

Ajouter 2 cuillerées à café de nuoc-mâm et bien mélanger. Façonner les boulettes dans la paume de la main. Servir avec la salade et la vinaigrette.

Fromages et laitages

Petits fromages au miel

Sucrez le lait avec du miel, mélangez bien et versez-le dans une jatte. Laissez cailler. En hiver, et si vous utilisez du lait de commerce pasteurisé, posez la jatte sur un radiateur et ajoutez quelques gouttes de présure, que l'on peut trouver en pharmacie. Mais cette recette convient particulièrement bien à l'été : vous pourrez faire cailler le lait au soleil, dans une jatte couverte, "à la romaine", avec du lait de figuier, cette sève blanche qui sort à la cassure des feuilles ou des jeunes rameaux. Si le temps vous manque, vous pouvez toujours "romaniser" le fromage blanc du commerce en ajoutant du miel à votre goût, mais la saveur du fromage au lait miellé est incomparable : la différence est perceptible dans les laitages industriels sucrés avant le caillage. A Rome, on utilisait surtout des faïsselles en jonc : on en faisait aussi en bois et en terre cuite qui portaient au fond un motif, décoratif ou indiquant la provenance du fromage, comme c'est le cas aujourd'hui encore, mais sur les étiquettes (Athénée XIV 647).

Boulettes (globi)

Prenez 1 kg de fromage de campagne frais à 40% de matière grasse (ou mieux encore une brousse de brebis fraîche) ; laissez-le égoutter dans une étamine pendant quelques heures.

Dans une terrine, mettez 4 cuillerées très pleines de la semoule la plus fine (ou éventuellement de farine) et sensiblement le même volume ou un peu plus de fromage ; salez légèrement. Faites-en une pâte que vous laisserez reposer une heure ; si elle est dure, assouplissez-la avec un peu d'eau.

Chauffez de l'huile d'olive ou du saindoux et, à l'aide d'une petite cuillère, laissez tomber des beignets de la taille d'une noix dans la friture. Laissez-les dorer, puis égouttez-les et déposez-les sur un papier absorbant. Pour déguster, roulez ces beignets dans du miel que vous aurez fait chauffer pour le liquéfier ; puis saupoudrez-les de 2 à 3 cuillères de graines de pavot légèrement grillées à sec dans une poêle et concassées au mortier pour leur permettre d'exhaler leur parfum. Vous pouvez remplacer les graines de pavot par des graines de sésame grillées. Caton n'en parle pas, mais le sésame était fort employé dans la pâtisserie et peut constituer une variante.

Les résultats seront meilleurs, avec de la semoule, la farine n'est qu'un pis aller (Caton 79).

Autre recette de Globi

(beignets de fromage de brebis au miel et graines de pavot)

Ingrédients pour 4 personnes (quantités approximatives)

fromage frais ou brousse de brebis fraîche
(40%mt) 250g
semoule fine 80g
eau salée 2dl
huile d'olive (ou de friture)
miel liquide ou liquéfié (tiède)
graines de pavot ou de sésame quelques pincées

Fromage et semoule

disposer environ 200g de fromage frais égoutté dans une terrine
faire bouillir 2dl d'eau légèrement salée
verser en pluie 80g de semoule de blé
remuer énergiquement et laisser gonfler hors feu
prélever la même quantité de semoule que de fromage frais
amalgamer le mélange fromage et semoule
laisser reposer 1h

Autre recette de Globi

ingrédients : 1 volume de semoule fine, 1 volume de fromage blanc, huile, miel, graines de sésame.

Mélanger le fromage et la semoule pour obtenir une pâte. Laisser reposer une heure. Ajouter une peu d'eau si elle est trop dure. Chauffer l'huile, et faire des boulettes de la grosseur d'une noix que l'on laisse tomber dans la friture. Laisser dorer, égoutter et déposer sur du papier absorbant. Pour déguster rouler les boulettes dans du miel chauffé pour le liquéfier et saupoudrer de graines de sésame.

Moretum

- Le moretum est un fromage assaisonné avec des herbes, épices et condiments divers; il était particulièrement apprécié tant à la ville qu'à la campagne. En fait, c'est l'ancêtre de "notre tartare". En voici une recette contemporaine :

- 1 morceau de la grosseur du poing de fromage de brebis ou de chèvre bien fait
- 1 ou 2 grosses gousses d'ail
- 1 poignée de feuilles de céleri
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- quelques petites branches de rue
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- un peu de sel

Hachez finement les herbes et l'ail, versez-les dans un mortier et travaillez-les en pâte avec un peu de sel. Ajoutez le fromage et mélangez bien. Incorporez l'huile et le vinaigre, et façonnez des boules à la main. Servie sur des toasts chauds, cette préparation développe pleinement son arôme.

Ingrédients

1 cuillère à café de grains d'anis ,1 c. à café de cumin ,2 tasses de farine ,1 c. à soupe de saindoux ou d'huile ,1 à 2 c. à soupe de fromage râpé de chèvre ou de brebis ,env. ½ tasse de cidre doux ou brut ,env. 12 feuilles de laurier

Autre recette de MORETUM

ingrédients :

fromage sec de chèvre ou de brebis, ail, céleri, coriandre, vinaigre, huile d'olive, nuoc-mam (pour remplacer le garum).

Ecraser soigneusement dans un mortier les herbes, l'ail et le fromage. Ajouter en remuant un filet d'huile, un peu de vinaigre et du nuoc-mam selon votre goût. On obtient une pâte très relevée à tartiner en fine couche sur du pain.

Autre recette de Moretum

Ingrédients : Fromage frais de brebis (Brousse) 500 g

Graines de sésame 30 à 40 g

Menthe fraîche 10 à 15 feuilles

Huile d'olive 2 cuillerées à soupe

Vinaigre de Xérès 3 cuillerées à café

Coriandre 20 grains

Poivre selon goût

Facultatif : garum

Accompagnement : Vin romain

vous mélangez le tout (hachez finement la menthe). Puis vous mettez au frais et vous servez avec du pain de seigle ou du pain grillé. On peut rajouter un peu de miel liquide sur la tartine.

Les assaisonnements

Sel aux épices :

" Le Sel aux épices à de nombreux usages : Sel aux épices bon pour la digestion, pour faire aller le ventre, et qui empêche toutes les maladies, la peste et les refroidissements ; mais il est aussi bien plus agréable qu'on ne l'attendrait.

Une livre de sel ordinaire grillé, 3 onces de poivre blanc, 2 de gingembre, 1 ½ d'ajouan, 1 ½ de thym, 1 ½ de graine de céleri (si l'on ne veut pas de la graine de céleri, on met 3 onces de graine de persil), 3 d'origan, 1 ½ de graines de roquette, 3 de poivre noir, 1 de safran, 2 d'hysopé de Crète, 2 de feuille de Nard, 2 de persil et 2 d'aneth."

Selon un auteur italien qui s'est penché de nos jours sur la valeur des recettes d'Apicius, cette recette était "A la fois médicament et aromate, cette formule, tirée du codex de l'époque, met en évidence la double propriété des épices : rendre la cuisine digeste et en même temps donner un fumet particulier, un goût sapide et original."

Garum

Le Garum selon Apicius devait remplacer le sel. Le garum est une sorte de sauce, faite a

partir d'intestins de maquereaux macérés dans du sel puis séchés au soleil. Il devait ressembler au nioc-mam chinois. Le Larousse gastronomique dit : Il est généralement admis que ce condiment n'est autre chose que la saumure que l'on obtenait en salant des poissons marins, des scombres ou maquereaux surtout, et en les pressant pour en extraire le jus. Le plus réputé qui était obtenu avec le scombre, s'appelait le garum nigrum. On le mettait dans des petits pots comme l'on fait actuellement pour la moutarde, et chaque convive l'accommodait à sa façon, l'un avec du vinaigre (oenogarum), un autre avec de l'eau (hydrogarum), un autre avec de l'huile (oléogarum). Le garum Pipératum était comme son nom l'indique, fortement poivré.

recettes de garum

Il existe encore une autre espèce de liquide recherché, appelée garum : on fait macérer dans du sel des intestins de poissons et d'autres parties qu'il aurait fallu jeter, si bien que le fameux garum est la sanie de matières en putréfaction. On le fabriquait autrefois avec le poisson appelé garos par les Grecs, lesquels signalaient que les fumigations faites avec sa tête brûlée faisaient sortir l'arrière-faix. Le plus raffiné se fait aujourd'hui à partir du scombre dans les cuves de Carthago Sparteria (= Carthagène), on l'appelle le garum de la Compagnie ; mille sesterces permettent d'en obtenir environ deux congés (1) ; et il n'y a pour ainsi dire pas de liquide, excepté les parfums, qui ait pris tant de valeur. [...] L'allex, rebut du garum, n'est qu'une lie grossière et mal filtrée. Cependant on s'est mis à en préparer aussi spécialement avec un poisson tout petit et sans valeur : nous l'appelons apua, les Grecs aphyé, parce que ce petit poisson est engendré par la pluie. Les gens de Fréjus le font avec un poisson qu'ils appellent loup. L'allex est devenu ensuite un objet de luxe, les espèces s'en sont multipliées à l'infini. [...] Ainsi l'allex a étendu son domaine aux huîtres, aux oursins, aux orties de mer, aux foies de surmulet, et l'on s'est mis à faire putréfier le sel de mille façons pour les plaisirs de bouche. [...]

Cependant cette substance n'est pas sans usage en médecine. On guérit, en effet, la gale des moutons avec de l'allex, que l'on fait couler par une incision de la peau, il est bon contre les morsures du chien et du dragon marin ; mais en ce cas on l'applique sur de la charpie. Le garum, de son côté, guérit les brûlures récentes si on le verse sans prononcer le mot "garum". Il est utile aussi contre les morsures de chien et surtout contre celles du crocodile et dans les ulcères [...] et les douleurs de la bouche et des oreilles. [Pline, Histoire naturelle, XXI, 93-96](#)
(1) le conge = 3l. 28

autre recette

On met dans un récipient les viscères des poissons et l'on sale ; on ajoute du fretin ; [...] tout cela est salé de la même façon, et on laisse réduire au soleil en remuant fréquemment. Une fois cela réduit par la chaleur du soleil, on y prélèvera le garum de la façon suivante : on plonge une grande corbeille serrée dans la jarre [...] ; le garum coule dans la corbeille et l'on recueille ainsi le liquide appelé liquamen qui filtre à travers la corbeille ; le résidu constitue la halec. [Geoponicorum seu de re rustica libri, XX, 46](#)

Desserts

Mustea

Une recette adorée par le grand Caton l'ancien lui-même, car rien de telle qu'une petite pâtisserie sucrée pour ragaillardir un philosophe en pleine ébullition ou même un paysan accablé de soleil...

Rôtir l'anis, le cumin et les tiges de laurier (nous avons utilisé les tiges à la place de l'écorce de laurier mentionnée dans la recette originale), puis les écraser finement dans un mortier. Mettre la farine dans un plat. Ajouter le saindoux ou l'huile, le fromage, les épices, et bien mélanger. Verser du cidre jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

Faire des petits ovales avec les mains, et les disposer chacun sur une feuille de laurier. Inciser avec un couteau et cuire sur le gril ou au four préchauffé à 200° jusqu'à ce qu'ils prennent des couleurs à l'extérieur, mais soient encore tendres à l'intérieur (environ 20 minutes). [Caton, De l'Agriculture 121](#)

Patina de poires

- Se procurer un kilo de poires, les éplucher et en faire de petits dés.
- Placer les poires dans une casserole avec un demi-verre de vin doux comme du muscat.
- Rajouter quatre cuillères à soupe de miel, une de garum (Nuoc Mam ou au pire du sel) et deux de cumin en poudre.
- Poivrer le tout et cuire jusqu'à ce que les poires soient tendres. Ensuite, laisser tiédir un instant et mélanger le tout avec six œufs. Verser l'ensemble dans un plat beurré et mettre au four à 220 degrés environ pendant 40 minutes.
- Laisser refroidir complètement, c'est prêt.
- Ce plat existe aussi sous différentes formes en remplaçant les poires par des pommes ou des prunes.

Autre Patina de Poire

Broyer des poires cuites et nettoyées au milieu avec du poivre, du cumin, du miel, du vin de paille, du garum et un peu d'huile. Après avoir ajouté les oeufs, faire une pâte, saupoudrer de poivre et servir. [Apicius](#)

Autre Patina de Poire

Ingrédients pour 4 personnes (quantités approximatives)

Poires 1kg, vin très doux (muscat,...) 0.5dl, miel 4cs, garum2 (nuoc mam) 1cs, cumin moulu (camoun) 2cs, poivre, œufs 6,

Préparation :

Éplucher, partager en deux, évider l'intérieur, couper en petits dés, disposer dans une casserole, verser le vin doux, ajouter le miel, verser 1cs de nuoc mam, assaisonner de 2cs de cumin moulu (camoun arabe), poivrer, cuire jusqu'à ce que les poires soient tendres retirer du feu et laisser tiédir, goûter et rectifier en sucre selon goût, casser et fouetter 6 oeufs dans un récipient, ajouter les poires cuites aux épices, beurrer un plat à gratin, verser le mélange poires-oeufs, enfourner et cuire 40min à 220°, servir froid

Remarques

La « patina » est un plat sucré ou salé que l'on retrouve fréquemment dans la cuisine romaine. C'est une espèce de flan que l'on peut faire aux asperges, aux épinards, aux abricots, aux pommes etc.

Fruits au miel

- Mélanger du jus de raisin pur avec quatre cuillères à soupe de miel
- Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le miel soit dilué
- Casser des noix (quantité à évaluer personnellement), épilucher les pommes et détacher un par un les grains de raisin (un ajout de datte ou de figue est possible)
- Mettre l'ensemble des fruits dans un saladier et versez le mélange réchauffé.

Minutal d'abricots (Minutal ex praecoquiis)

Commencez par préparer une pâte pas trop souple avec 1 verre de farine ordinaire, de l'eau et 1 pincée de sel. Laissez reposer.

Pendant ce temps, coupez en dés 800 g de palette cuite ou de petit-salé cuit et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec 4-5 échalotes hachées. Ajoutez 1 pincée de cumin, 2 fortes pincées de menthe sèche pulvérisée, 4-5 bons brins d'aneth hachés (ou 1 cuillerée à café rase de graines) et 1/2 verre de muscat. Salez au nuoc mam et poivrez. Laissez cuire quelques minutes et ajoutez 750-800 g d'abricots frais dénoyautés. Lorsqu'ils seront cuits, rectifiez l'assaisonnement à l'aide de miel, de vin doux et de vinaigre.

Emiettez la pâte, en la pressant contre le fond d'une passoire au-dessus de la cocotte, ou en la râpant. Les petits boudins de pâte en cuisant absorberont le jus en excédent. Hors saison, cette recette peut aussi se réaliser avec des abricots secs, mais il faut alors modifier les proportions de miel et de vin paillé et éventuellement celles du vinaigre. On peut également garder au minutal une légère sauce. (Apicius 170).

Patina de poires (patina de piris)

Pelez 1 kg de poires bien mûres, faites-les cuire à couvert dans 1 verre de vin doux avec 3-4 cuillères de miel, 1 petite cuillère de nuoc mam et 1 grosse pincée de cumin pulvérisé.

Puis battez 6 œufs, mélangez-les aux poires grossièrement écrasées et ajoutez éventuellement un peu de miel si cela ne vous paraît pas assez sucré. Donnez quelques tours de moulin à poivre et ajoutez 1 cuillère d'huile d'olive.

Enfournez dans un plat à gratin huilé pour environ 40 min. à feu moyen.

Un grand classique dont vous pouvez varier les proportions et qui ne vous trahira jamais ! (Apicius 162)

Patina de poires

- 4 belles poires
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 pincée de cumin
- 1 cuillère à café de miel
- 1 verre de vin
- 1 cuillère à café d'huile d'olive 2 œufs

Cuire les poires à l'eau.

Les écraser avec le poivre, le cumin, le miel, le vin et l'huile. Ajouter les œufs pour faire une patina, saupoudrer de poivre.

Dulcia - Pain grillé au miel

« *Musteos Afros optimos rades et in lacte infundis. Cum biberint, in furnum mittis, ne arecant, modice. Eximes eos calidos, melle perfundis, compungis ut bibant. Piper aspergis et inferes.* »

Prenez d'excellents petits pains d'Afrique au moût, raclez la croûte et faites-les tremper dans du lait. Quand ils seront imbibés, mettez-les au four doux sans qu'ils ne sèchent. Retirez-les chauds, arrosez-les de miel et piquez-les pour qu'ils s'en imprègnent. Saupoudrez-les de poivre et servez. Adaptation contemporaine : En guise de pain d'Afrique au moût, prenez du pain brioché ou de mie que vous taillerez en tranches ; faites tremper dans du lait, exprimez doucement le liquide en surplus ; le pain doit être humide et non dégoulinant. Mettez à four moyen durant 15 à 20 minutes ; lorsqu'il commence à dorer, sortez-le et arrosez-le de miel. [Apicius 297](#)

Dulcia Domestica (dattes fourrées aux pignons)

La datte est le premier fruit "exotique" apparu à Rome. Très consommée (aussi bien en friandise que dans certaines préparations culinaires salées), on l'offrait le Jour de l'an, fourrée d'une pièce de monnaie.

" Lorsqu'elles sont fraîches, les dattes sont si délicieuses que seul le danger de périr vous arrête d'en manger." Pline, Histoire naturelle, L. XXII.

Pour 6 personnes :

Dattes 30 (5 par pers.), pignons 3 c. à soupe, miel 1/2 c. à soupe, poivre du moulin.

Progression :

Faire griller les pignons dans une poêle à sec. Dénoyer les dattes. Les farcir de pignons.

Dans un sautoir, verser le miel, incorporer les dattes, chauffer légèrement.

Servir tiède, saupoudré de poivre du moulin.

Idéal pour un buffet ou une assiette de desserts assortis (dans ce cas, prévoir 2 ou 3 dattes par personne).

Dulcia (autre recette)

ingrédients : 1/2 litre de lait, 200 gr. de semoule fine, huile, miel, poivre.

Verser le lait et la semoule dans une casserole et battre vivement pour éviter les grumeaux. Faire cuire à feu doux, sans cesser de remuer. Etaler cette pâte collante sur un plat huilé et laisser refroidir. Découper des carrés et des losanges, et les faire frire dans de l'huile. Lorsqu'ils sont dorés, faire couler du miel chauffé pour le rendre liquide, dessus et ajouter quelques tours de moulin à poivre.

Petits anneaux au miel

(des pâtisseries semblables ont été découvertes dans une tombe de la nécropole de Wederath-Belgium en Allemagne)

Mélanger 3 mesures de farine d'épeautre et 2 mesures de miel avec de l'eau tiède délayée de levure de boulanger. Laisser reposer pendant ½ heure.

Ajouter 2 blancs d'œuf et ¼ de mesure de beurre ou de saindoux. Bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte malléable et non collante. Ajuster avec de l'eau ou de la farine en fonction des besoins. Couvrir et laisser reposer une heure dans un endroit chaud.

Façonner des boulettes de la taille d'une noix. Les aplatir et les transpercer avec le manche d'une cuillère en bois ou avec un emporte pièce. Faire tourner doucement sur le manche pour former un anneau.

Enfourner sur une plaque beurrée, dans un four chaud, à 200°. Laisser brunir 15 à 20 minutes.

Cuisson des beignets

chauffer 4cs d'huile d'olive dans une poêle

former à l'aide d'une cuillère des boules fromage-semoule de la taille d'une noix

dorer à l'huile

égoutter et disposer sur du papier absorbant

griller des graines de pavot ou de sésame à sec dans une poêle antiadhésive

piler au mortier les graines grillées

rouler les beignets dans du miel liquéfié (ou verser une goutte sur chaque beignet)

saupoudrer de graines de pavot ou de sésame

Remarque

la recette originale indique d'incorporer la semoule non cuite au fromage...

Poires au Muslum (ou à l'hypocras)

Ingrédients

- . Des poires fraîches ou en sirop
- . Du Muslum (ou de l'hypocras)

Préparation

Si vous êtes limité dans le temps, il vaut mieux tricher un peu et prendre des poires au sirop. Les mettre à cuire dans l'hypocras 20 minutes. Si vous préférez prendre des poires bien fraîches (et c'est meilleur !), il faut les peler et les faire cuire entières dans le vin à feu doux pendant une heure.

Ensuite, il faut égoutter les poires et réduire à feu doux le vin qui a servi à la cuisson. On sert les poires froides que l'on nappe généreusement avec le vin.

Les crêpes

Les Romains mangeaient déjà des crêpes pendant les Lupercales, fêtes de la fécondité plutôt licencieuses dédiées au culte du dieu-loup, Lupercus – selon la légende, Romulus et Rémus, les fondateurs de Rome, auraient été nourris par une louve. Ces fêtes païennes ont été remplacées par celle de la purification de la Vierge, la Chandeleur (fête des chandelles).

- 200 g de farine • 3 œufs • 1/2 l de lait • 1 pincée de sel • 1 cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger

Tamiser la farine dans une terrine. Ajouter le sel. Former un puits dans lequel on casse les œufs.

Ajouter le lait doucement en tournant pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter l'eau de fleur d'oranger. Laisser reposer une bonne heure.

Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre. Verser la pâte et la répartir. Retourner avec une spatule ou faire sauter quand elle commence à se détacher (environ 1 min), et cuire l'autre face.

Servir de suite. Vous pouvez l'accompagner de confiture, de miel, ...

L'apothernum

dessert de semoule de blé dur que prenait les romaines après les bains (thermes)

pour 1 litre de lait

8 cuillères à soupe pleines de semoule de blé dur ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 3 cuillères à soupe de miel liquide ; 2 cuillères à soupe de vin cuit genre rivesalte (défritum de l'antiquité) ; 5 gouttes de Nuóc Mam (sauce vietnamienne remplaçant le garum antique) ; un peu de poivre moulu : des raisins secs.

Faire chauffer le lait à feu doux jusqu'à ébullition. Pendant la chauffe introduire dans le liquide l'huile d'olive, le vin cuit, le miel, le poivre, les raisins secs puis au dernier moment (avant l'ébullition en retirant du feu) la semoule de blé

remettre sur le feu doux en tournant à la cuillère en bois pour éviter les grumeaux jusqu'à ce que le mélange soit cuit et devienne consistant. Verser alors dans une jatte et laisser refroidir. Ce dessert est caractérisé par des saveurs sucrées/salées tout à fait surprenantes

Le panamem

Recette du pain perdu à l'Antique

Faite tremper du vieux pain dans du lait (juste tremper sur les deux faces) ; faire revenir le pain dans de l'huile d'olive (le pain doit être doré sur les deux faces et non pas carbonisé !) puis arroser les pièces de pain de miel chaud. Servir chaud ! Attention aux calories !!!

Dattes romaines

Ingrédients :

Dattes, Noix (autant que de dattes), Poivre noir en grains (autant de grains que de dattes)

Recette :

- Il faut autant de dattes que de noix et de grains de poivre.
- Fendre les dattes en 2 pour retirer le noyau, farcir avec une noix et un grain de poivre.
- Faire chauffer du miel à feu doux jusqu'à ce qu'il se liquéfie et commence légèrement à frémir, verser sur les dattes en veillant qu'elles soient bien enrobées.
- Servir à température ambiante.

VARIANTE : Dattes à la mode romaine

Au lieu de mettre un grain de poivre dans chaque datte, on peut donner quelques tours de moulin sur le miel et bien mélanger avant d'arrêter le feu

Dattes fourrées

1 quarantaine de dattes

100 gr de noix

100 gr de pignons

1 cuillère à café de poivre

50 gr de beurre

50 gr de sucre

Dénoyauter des petites dattes que vous pourrez ensuite fourrer de noix ou de pignons en ajoutant du poivre si vous préférez un dessert relevé.

Saler légèrement les dattes avant de les frire dans du miel.

Pain frit au miel

Tailler de grandes bouchées dans un pain de blé tendre, enlever la croûte. Faire tremper dans du lait, puis les faire frire dans l'huile, les arroser de miel et servir.

Flan

Casser 5 ou 6 œufs dont vous délaieriez les blancs et les jaunes dans un litre de lait que vous sucrerez avec du miel. Verser ce mélange dans un ramequin et cuire à feu doux. Quand votre plat aura pris, saupoudrer de poivre.

Gourmandises à la hubelius

200 gr de farine
1,5 litre de lait
3 cuillères à soupe d'huile d'olive 100 gr de miel
1 cuillère à café de poivre

Prendre de la farine tamisée, la cuire dans l'eau en la remuant avec constance de manière à obtenir une bouillie bien épaisse que vous étalerez dans un plat.

Quand elle aura bien refroidi, couper cette pâte ainsi obtenue en cubes d'égales dimensions que vous ferez frire à la poêle. Une fois vos cubes correctement frits, les arroser de miel et les saupoudrer de poivre.

Les boissons

Posca (eau vinaigrée)

Un mélange de vinaigre de vin ou de vin acide avec de l'eau. Mélanger 1 ou 2c. à soupe de vinaigre à 1 litre d'eau, mettre évent. au frais. Une boisson désaltérante les jours de chaleur!

Vin épicé à la gallo-romaine...

(adaptation simple des recettes antiques...boisson connue à l'époque médiévale sous le nom d'« hypocras »...)

Préparer la veille :

Pour 5 l de vin rouge ordinaire,

500 g de miel liquide,

4 graines de cardamome

4 clous de girofle

et du poivre noir (dosage très délicat, goûter et en rajouter au fur et à mesure ; attention le goût se renforce avec le temps), le tout concassé finement.

Servir à température ambiante. Filtrer si besoin.

Accompagne parfaitement les petits gâteaux au miel.

Hypocras

L'hypocras est une ancienne boisson à base de vin éventuellement chauffé dans lequel on fait macérer diverses épices, dont de la cannelle. On attribue (très hypothétiquement) son invention au médecin grec Hippocrate (Ve siècle av. J.-C.), qui lui aurait donné son nom. En réalité, les premières mentions de ce breuvage remontent au milieu du XIIIe siècle, tandis que le nom hypocras est rencontré pour la première fois au milieu du XIVème.

Hypocras rouge

Ingrédients :

- 1 bouteille de vin rouge
- 3 grains de poivre noir
- 2 bâtonnets de cannelle
- 2 morceaux de macis (ou de la muscade en poudre)
- 8 clous de girofle
- 200 g de miel toutes fleurs
- un zeste de citron

Recette :

Mettre le vin dans la casserole et y verser tous les ingrédients
Laisser chauffer jusqu'à ce que la surface soit prise de remous
Ecumer légèrement et faire flamber
Laisser refroidir puis filtrer le tout dans une bouteille.

Cette recette est plus rapide que celle qui consiste à laisser infuser 24 heures.

autre recette hypocras

Ingrédients :

- 75 cl de vin (pas trop de tanin) bourgogne de préférence.
- 4 gr de gingembre (6-8 si vous aimez plus fort) Il faut le râper...
- 17 gr de cannelle (20 si vous aimez plus fort)
- 1/4 de cuillère à café de cardamome grise
- 1 clou de girofle (plus si vous aimez le goût, mais attention que cela ne couvre pas le reste)
- 20-25 carrés de sucre ou l'équivalent de miel (meilleur)
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose

Fabrication :

Mettez tous les ingrédients dans un bout de tissu en lin carré, faites une boule et plongez la dans le vin.
Laissez reposer une journée au frais.
Retirez la boule sans oublier de l'essorer.
C'est prêt !

hypocras rouge ou blancs

Pour 3 litres de boisson :

3 litres de vin rouge ou blanc ;

180g de sucre roux (que l'on peut remplacer par du miel) ;

3 cuillères à soupe de miel (que l'on peut remplacer par du sirop de fraise) ;

30g de cannelle râpée ;

2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé ;

1 cuillère à café de noix de muscade râpée ;

1 cuillère à café de macis (l'aril, ou bogue, de la noix de muscade), de clou de girofle et de cardamome, le tout pilé ;

1 pincée de poivre noir ;

- Piler les différentes épices au mortier ;

- Mettre le tout dans un cul-de-poule ;

- Mouiller avec un peu de vin pour lier les épices ;

- Ajouter le sucre ou le miel liquéfié au bain-marie ;

- Faire chauffer le vin à feu très doux sans ébullition ;

- Ajouter au vin chaud la soupe d'épices ;

Mettre en bocaux et laisser reposer une semaine. Au bout d'une semaine, filtrer l'ensemble avec un linge puis mettre en bouteilles.

Laisser la boisson reposer un mois avant dégustation. Les bouteilles peuvent se conserver plusieurs années, mais une fois ouverte son contenu doit être consommé dans la semaine.

L'hypocras blanc

Prendre trois litres de vin blanc, une livre et demie de sucre, plus ou moins, 3g de cannelle, deux ou trois feuilles de marjolaine, deux grains de poivre sans piller. Passez le tout dans une chauffe avec un petit grain de musc et deux ou trois morceaux de citron : après quoi, laissez infuser le tout ensemble pendant trois ou quatre heures.

Le claret** se fait de vin claret, avec les mêmes ingrédients et appareil."

Le Claret ou Claret (Claretum)

Le Claret, vin blanc ou rosé miellé et épicé, est servi au moment du dessert tout comme l'hypocras mais à la différence de ce dernier, il est réalisé avec du miel, à la place du sucre.

Ce vin se prépare un mois avant sa dégustation.

Ingrédients :

1 bouteille de vin blanc (Bourgogne aligoté)

60 gr de miel

1 cc de cannelle

1 cc de gingembre

1cc de graines de paradis

1 pincée de poivre blanc

Préparation :

Prenez une partie des épices et mélangez le tout avec le miel et le vin.

Faites bouillir le vin et le miel.

Réduisez le feu et écumez.

Remettez sur le feu et ajoutez des épices.

Remuez.

Laissez reposer pendant 24 heures.

Filtrez afin d'enlever les dépôts d'épices.

Mettez en bouteilles.

Conservez au frais et au noir 1 mois avant de le consommer.

Muslum

La recette de base du Muslum est simple et varie suivant les régions. La base est du vin et 5% de miel environ, le faire macérer avec des herbes et des épices.

Mulsum (vin au miel)

Mélanger 2c. à soupe de miel liquide à 1 bouteille de vin blanc très sec. Diluer le miel à l'aide d'un fouet. Mettre le vin au réfrigérateur et servir en apéritif.

Recette de vin chaud

On met quinze livres de miel dans un récipient de bronze où on aura préalablement versé deux setiers de vin, de façon à réduire le vin en faisant cuire le miel. On chauffe doucement sur un feu de bois sec, on agite avec une spatule pendant la cuisson. Si cela se met à bouillir, on arrête en arrosant de vin, mais le liquide retombe aussi, quand on le retire du feu. Quand il a refroidi, on le remet au feu. On procède ainsi une seconde et une troisième fois ; on retire enfin du feu et on écume le lendemain. On ajoute alors quatre onces de poivre déjà pilé, trois scrupules de mastic, une drachme de feuille de nard et une de safran, cinq noyaux de dattes torréfiées, avec les dattes ramollies dans du vin, en arrosant d'abord de vin de qualité et quantité convenables pour adoucir le mélange. Ceci fait, on verse sur le tout, dix-huit setiers de vin doux. On traitera au charbon le produit obtenu. (Mastic : résine d'arbrisseau cultivé au Proche Orient. Scrupules : poids de 24 grains Drachme : unité de poids de la Grèce ancienne Nard : graminée des près.)

Cervoise

Ingrédients:

- 5 kg d'orge avec sa balle
- 10 litres d'eau
- 1 cuillère à soupe d'écorce de saule (en pharmacie ou en magasin diététique)
- ½ décilitre de levure de bière (à la brasserie), à conserver au froid !
- épices diverses (houblon, cumin, chénopode blanc, vermouth, millefeuille, miel éventuellement)

Matériel :

- un thermomètre, un gros chaudron et une grosse cruche en céramique ou faïence, un tissu résistant en coton ou en lin

Bien laver l'orge avec sa balle. Laisser reposer et gonfler quelques jours dans de l'eau tiède, en changeant le liquide chaque jour. Pour la germination, étendre les céréales sur un tissu humide. Arroser régulièrement avec de l'eau tiède, ou recouvrir avec un linge humide. Quand le germe est bien visible, laisser sécher l'orge, au soleil par exemple. Puis le rôtir sur le feu ou dans un four ouvert, à environ 50°, en veillant bien à ce que la température ne dépasse pas 60°. La durée du

rôtissage a une grande influence sur le goût de la bière. Le processus est achevé lorsque les grains sont croquants. Moudre grossièrement le malt grillé. La balle devrait si possible adhérer au grain. Mettre ces céréales à cuire dans l'eau (deux volumes d'eau pour un volume de grain). Chauffer lentement à 50/52°. Laisser 5 minutes à température constante, puis chauffer à 60° et garder cette température pendant 15 minutes. Augmenter à 75° et maintenir pendant environ 25 minutes. Puis verser le liquide obtenu à travers un linge et ajouter 5 à 8 litres d'eau bouillante. Remettre ce mélange dans le récipient et ajouter l'écorce de saule (ou les autres épices) dans un petit sac en tissu. Laisser cuire jusqu'à ce que le liquide ait réduit de 10 %. Enlever l'écorce de saule et refroidir rapidement le liquide à 15° (l'hiver, on peut déposer le récipient dans la neige, l'été, on peut y faire tremper des blocs réfrigérants pour glacières). Rajouter la levure de bière, bien mélanger et laisser fermenter quelques jours dans une cruche recouverte d'une gaze. Après trois jours, écumer la mousse. Dès que la fermentation s'arrête, la bière est consommable.

Hydromel

Ingrédient pour 50 litre d'hydromel :

- 8 kg de miel,
- 50 clous de girofle,
- 50 g de bâton de cannelle,
- environ 45 litre d'eau,
- un fût en bois avec bouchon.

Méthode :

- Remplir un récipient avec 20 litres d'eau, ajouter le miel.
- Faire chauffer doucement en enlevant la mousse qui se forme sur le dessus.
- Une fois le mélange bien dissous, remplir le tonneau et ajouter ce qui reste d'eau.
- Ne pas remplir complètement le fût (en bois de préférence).
- Prendre un morceau de tissu non coloré, et y placer à l'intérieur la cannelle et les clous de girofle broyé.
- Le suspendre à un fil pour qu'il plonge dans le liquide du fût.
- Boucher le trou du fût, mais pas complètement, afin de laisser passer l'air.
- Laisser le fût dans un local chauffé de 20° à 25° C.
- Quelque temps après, une fermentation va se produire. Une fois celle-ci terminée, enlever les épices, boucher complètement (à la cire par exemple autour du bouchon) et laisser reposer +/- 100 jours.
- Soutirer l'hydromel dans des petites bouteilles, que vous pourrez garder 1 an dans une cave à +/- 10° C.

Recette de l'hydromel

Faites bouillir 500g de miel d'abeille, écumez, ajouter 1,5 litre d'eau, 1 g de cardamome, 2 g de cannelle.

Laissez bouillir jusqu'à réduction du mélange d'un quart environ.

Arrêtez la cuisson et laissez tiédir. Ajouter 2 g de levure de bière.

Laissez reposer le tout pendant 12h.

Laissez vieillir dans une bouteille sans la fermer surtout pendant au moins 3 semaines avant de déguster.

Cocktail Hydromel (chouchenn)

Préparation "directement en bouteilles"

Préparez la recette du cocktail Hydromel (chouchenn) pour 30 personnes directement en bouteilles : Tout faire bouillir (à feu doux, très important) 6 kgs de miel. (le parfum n'a pas d'importance mais préférez le miel de sapin et évitez le miel de pin, trop fort en goût). Le miel, mélangé à l'eau, fermente et se transforme en alcool. A ébullition, un oeuf d'écume se formera, il faudra le retirer à l'aide d'une louche. Lorsque l'ensemble a réduit d'un quart, laisser refroidir puis ajouter 3 cuillères à soupe de levure. Laisser reposer 12 heures. Passer la boisson puis verser dans un tonnelet en bois et mettre le tout dans le réfrigérateur pendant 2 semaines. Sortez le tonnelet et mettez la boisson en bouteilles en position allongée à la cave pendant 2 mois ou dans un endroit frais, humide et sombre. Servir dans un verre de type "bocal« Appelée aussi "chouchen" par les bretons ou "Hydre au miel", ce vin de miel est la boisson des dieux. C'est probablement aussi la plus ancienne boisson alcoolisée inventée par les hommes.

Ingrédients composant le cocktail Hydromel (chouchenn): gingembre. eau. Cardamome (cardamome). miel.