

Mis en ligne par Revue de presse, le 4 février 2020 (dernière m.a.j. : 9 février 2020)



Marie-Claire Frédéric, journaliste, auteur culinaire et créatrice rue Réaumur à Paris d'un restaurant consacré aux aliments fermentés, dévoile pour France Inter sa recette du garum :

*Le garum, ou liquamen (qui veut dire « jus » ou « sauce » en latin) était une sauce, le principal condiment utilisé à Rome dès la période étrusque et en Grèce antique (garos). Il s'agissait de chair ou de viscères de poisson, voire d'huîtres, ayant fermenté longtemps dans une forte quantité de sel, afin d'éviter tout pourrissement. Il entrait dans la composition de nombreux plats, notamment à cause de son fort goût salé.*

*1 kg d'anchois ou de petits maquereaux frais*

*250 g de gros sel gris de mer*

Lire la suite : <https://www.franceinter.fr/vie-quotidienne/comment-faire-du-garum>