

Mis en ligne par Revue de presse, le 13 janvier 2017 (dernière m.a.j. : 31 octobre 2018)



L'association de médiation culturelle et de reconstitution historique "Légion VIII Augusta", spécialisée dans le 1er siècle de notre ère, partage sur son site déjà très riche une nouvelle recette :

*Le légionnaire romain effectuait des galettes avec tout ce qu'il avait glané dans la journée, céréales, fruit, miel...*

*Moudre des céréales blé, orge...(ou farine complète).*

*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.*

Recette complète : <http://www.leg8.com/histoire-vivante/cuisine-romaine/entrees/galettes-legionnaire>