

RECETTES ROMAINES

d'après Apicius



Sources :

- Gellius, <http://www.actu-histoireantique.com/>
- Legio VIII, <http://www.leg8.com/>

QUELQUES CONSEILS

Parmi les ingrédients omniprésents dans la cuisine romaine :

- l'huile d'olive, utilisée pour la cuisson et en assaisonnement ;
- le miel : on utilisera si possible le miel de romarin
- le vinaigre de vin : il permet le déglacage du miel caramélisant en cours de cuisson, relève le goût et facilite la digestion
- les vins, utilisés pour le déglacage ou lier les sauces (avec du gluten de blé qu'on peut trouver dans les alimentations bio):

Carenum : vin blanc doux (équivalents modernes : Sauterne, Jurançon, Montbazillac...) aromatisé :

Ingrédients : Pour 3 litres de vin blanc, 500 g de miel, une poignée de baies de genièvre, 10 grains de poivre noir, 3 bâtons de cannelle, 1/2 fenouil en branche, 10 noix fraîches (vertes avec leurs bogues)

Préparation: Verser le vin et tous les ingrédients dans une grande marmite - Concasser les bogues de noix pour faire sortir l'amertume - Porter à ébullition jusqu'à formation d'une mousse en surface, environ 1 heure à feu moyen - Écumer - laisser refroidir - Mettre au frais pendant une nuit - Servir frais.

Defritum : moût ou jus de raisin réduit par cuisson douce. En Italie sous le nom de *mosto cotto*, *saba* ou *sapa*. En Bourgogne, raisiné.

Columelle, décrit la fabrication du *defritum* : moût de raisin réduit d'1/4 ou d'1/3. Pline l'Ancien, un siècle plus tard, définit la *sapa* comme une réduction à un tiers de la quantité initiale.

Passum : vin paillé, comme le vin de paille Jurassien, ou vin paillé de Corrèze .

Muslum : vin miellé facile à préparer :

Ingrédients : 1 litre de vin blanc ou rouge, 5 cuillères à soupe de miel de romarin, Poivre en grains, Grains de fenouil, 3 feuilles de laurier.

Préparation: Faire chauffer le vin - Ajouter les épices et le miel - Porter à ébullition - Ecumer - Laisser refroidir - Filtrer - Mettre au frais pendant 10h - Servir frais.

- le *garum* ou *liquamen* était une sauce d'assaisonnement à base de jus poisson fermenté longtemps dans du sel. Un équivalent moderne peut être le "nuoc-mâm".

- les épices : le poivre , myrte, laurie-baie, cumin, coriandre, céleri, fenouil, aneth, carvi, sésame, moutarde...

- les herbes : livèche (on peut la remplacer par du persil), coriandre, menthe, pouliot (espèce de menthe sauvage pouvant être remplacée par de la menthe poivrée) thym, origan, aneth, et sarriette.

Mises en bouche salées

Salade à l'hypotrimma

Préparation : 5 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Assortiment de salade

100 gr de fromage fermier non salé

2 c. à café de miel

1 dl de vinaigre

1 c. à café de garum (nuoc mam)

5 cl d'huile d'olive

1 dl de vin blanc sec

1 dl de defritum (equivalent moderne porto ou malaga)

2 pincées de poivre

1 c. à soupe de livèche sèche

3 cuillère à soupe de menthe sèche

2 c. à soupe de pignons

1 c. à soupe de raisins secs

12 dattes.

Préparation :

Piler la menthe et la livèche.

Dans un saladier écraser le fromage, incorporer le miel, rajouter le vinaigre, garum, l'huile d'olive, le vin blanc et le defritum. Bien mélanger

3- Ajouter la menthe, livèche pilée et le poivre

4- Disposer la salade, assaisonner et garnir avec les pignons, raisins secs et dattes coupées en lamelles.

5- Servir bien frais

Melon et pastèques au poivre

Prépara-

tion : 5 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 melon

1/2 pastèque

2 pincées de poivre au moulin

pouliot sec (sorte de menthe poivrée) : 1 cuillère à café

1 c. à café de miel

1 c à soupe de *passum* -vin paillé (vin jaune d'arbois ou vin paillé de Corrèze)

Préparation :

- 1- Piler le pouliot
- 2- Couper le melon et la pastèque en gros dés
- 3 -Mélanger le melon avec le miel, le poivre , le vinaigre et le pouliot
- 4- Servir très frais.

Epityrum

Recette pour faire l'epityrum, soit blanc, soit noir, soit marbré.

Assaisonnez de la manière suivante des olives blanches, noires et bigarrées, après en avoir ôté les noyaux.

Coupez-les, mettez-les dans un assaisonnement d'huile, de vinaigre, de coriandre, de cumin, de fenouil, de rue et de menthe.

Faites-les confire dans un vase de terre, laissez les baigner dans l'huile, et servez ainsi.

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.

Galettes du légionnaire

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 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).

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 .

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.

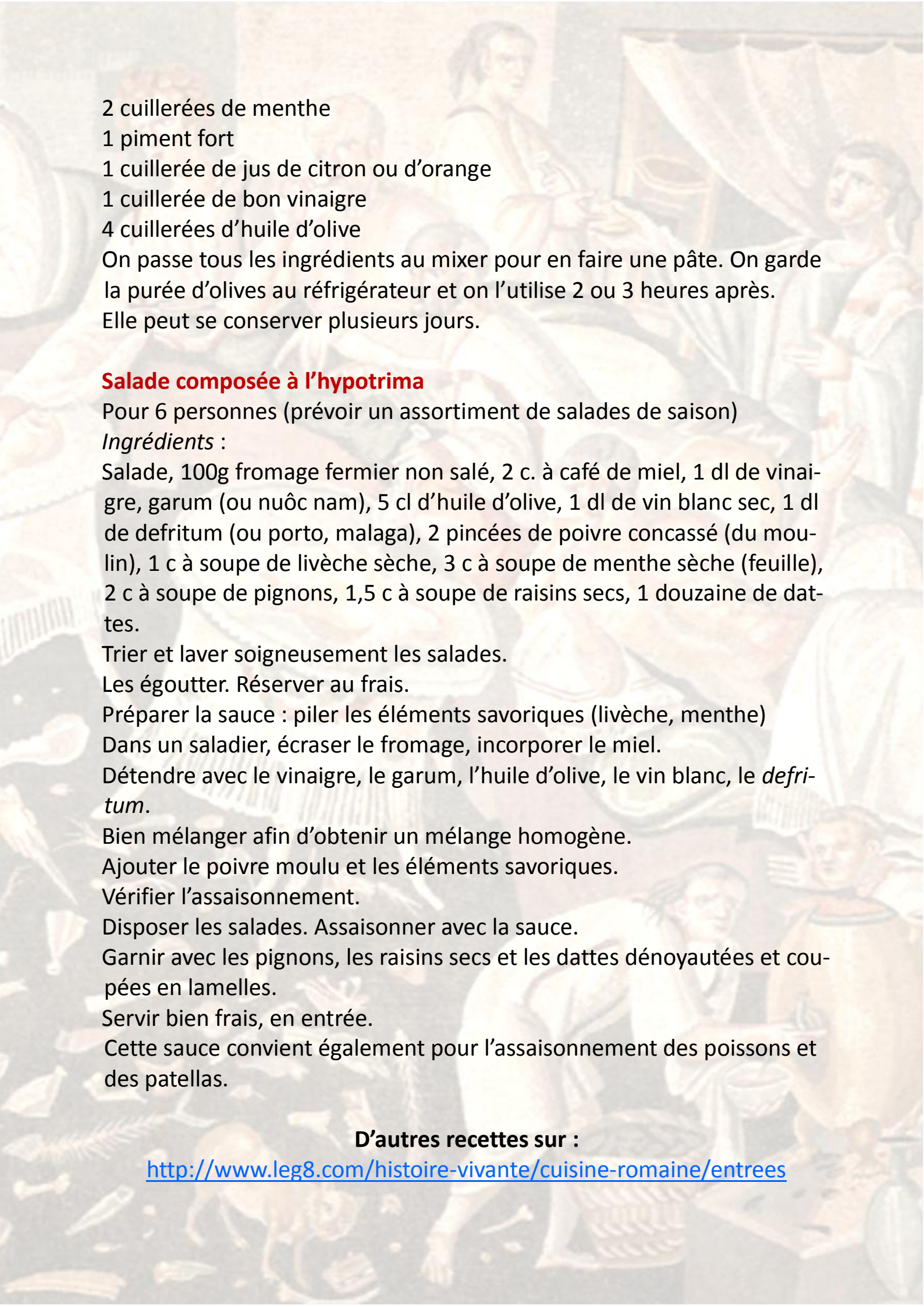
Laisser au frais jusqu'au moment de servir, sur des tranches de pain grillé en apéritif, ou dans des assiettes en entrée.

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.

Salade composée à l'hypotrîma

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.

D'autres recettes sur :

<http://www.leg8.com/histoire-vivante/cuisine-romaine/entrees>

Les douceurs :

Panis mellitus (pain d'épice antique)

Ingrédients

400 ml de liquide (250 ml de lait & 150 ml d'eau par exemple, ou 400 ml d'eau... au choix !)

une cuillère à café de bicarbonate de soude

1 cuillerée et demie à café d'anis en poudre (pas en grain !)

1 cuillerée à café de cannelle (la cannelle n'était pas employée à l'époque romaine, on n'est donc pas obligé d'en mettre !)

500 gr de farine complète

250 gr de miel parfumé

250 gr de sucre roux, cassonade ou vergeoise .

Préparation

1. préchauffer le four à 220°, beurrer un moule à cake assez grand (ou si l'on utilise un moule à crustulum, un moule à gâteau)
2. Dans une casserole , faire chauffer et mélanger à la cuillère en bois le lait, l'eau et une pincée de sel avec le sucre et le miel de sorte que les ingrédients fondent
3. Dès que c'est chaud, retirer du feu, ajouter les épices (cannelle, gingembre, anis).
4. Mettre la farine dans un saladier et y ajouter petit à petit le liquide, en remuant bien pour que la pâte ne fasse pas de grumeaux ; quand le mélange a un peu refroidi, ajouter la levure, et mettre le tout dans le moule, au four.
5. Faire cuire 10 mn à 220 °, puis 45 mn à 180 °, en couvrant d'un papier d'aluminium pour éviter que le pain d'épices ne cuise trop sur le dessus.

Meli mela (Confit de coing au miel)

Ingrédients

4 ou 5 coings de belle taille

miel doux (toute fleur, acacia ou miel de printemps s'il vous en reste)

Préparation

- 1- Peler et couper le coing en tranches fines, couvrir d'eau citronnée.
- 2- Réserver au frais 2 ou 3 jours en changeant l'eau à deux reprises, cha-

que jour. Les coings sont supposés devenir translucides, pas vu...

3- Au bout de ce temps, couvrir d'eau dans une casserole et porter à ébullition, jusqu'à ce que le fruit devienne tendre.

4- Couvrir de miel et faire cuire une petite heure. Puis laisser les coings couverts de miel chaud encore 24 heures avant d'égoutter.

Patina de poires

Ingredients

350 grammes de poires

2 oeufs

1/2 cuillère à café de garum (remplacé par le nuoc-mam)

1 cuillère à soupe de miel - 40 ml de vin doux (ici vin doux naturel de Rasteau doré)

2 pincées de cumin en poudre

poivre

Préparation

1- Cuire les poires pelées, épépinées et coupées en dés dans le vin, avec le miel, le cumin et le nuoc-mam. 2- Laisser refroidir.

3- Battre les oeufs et mélanger avec les poires. Verser dans un plat huilé (huile d'olive !) et enfourner à 220°C jusqu'à ce que le gratin soit bien coloré.

4-Laisser refroidir et réserver au frais.

Les dates fourrées

Ingredients (pour 6 personnes)

30 Dattes (5 par pers.)

pignons 3 c. à soupe,

miel 1/2 c. à soupe,

poivre du moulin.

Préparation

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

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

3- 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) .

Apothermum (Apicius 58)

Ingrédients

1/2 litre de lait entier
50 grammes de semoule fine
2 cuillères à soupe de miel
2 cl d'huile d'olive
1 pincée de poivre gris moulu
1 dl de vin paillé
2 cuillères à soupe de raisins secs
3 cuillères à soupe d'amandes effilées
2 cuillères à soupe de pignons de pins
Un soupçon de sauce nuoc mam (garum)

Préparation

Verser dans une casserole le lait entier, le miel, l'huile d'olive, les raisins, les pignons, les amandes effilées. Ajouter un tour de poivre du moulin (ou une pincée de poivre moulu) et quelques gouttes de garum (nuoc-mam). Porter le tout à ébullition.

Verser la semoule à la préparation, baisser le feu. Cuire pendant 5 minutes en remuant constamment. Ajouter le Carenum vin paillé (ou à défaut, un vin liquoreux) et poursuivre la cuisson 2 minutes supplémentaires.

Verser dans des ramequins individuels ou dans des coupes et laisser reposer la préparation. Servir froid, agrémenté au besoin d'une pincée de poivre du moulin.

Douceur poivrée - Apicius 299- *Dulcia piperata*

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

200g de farine
1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
1/2 cuillère à café de romarin (à la place de la rue)
50g de noix (ou d'amandes) hachées
60ml de *passum* (vin paillé)
60ml de jus de raisin
3 cuillères à soupe de pignons de pin, hachés finement

2 cuillères à soupe de miel
avelines (grosses noisettes), coupées en deux et légèrement grillées

Préparation :

Mélanger la farine, le poivre noir, le romarin, les noix et les pignons de pin dans un bol. Mélanger le passum, le vin blanc et le miel dans une casserole. Chauffer doucement jusqu'à ce que le miel est liquide, puis travailler dans le mélange de farine afin que vous obteniez une pâte (si elle est trop épaisse, ajouter du lait jusqu'à ce que vous ayez la consistance d'une crème épaisse).

Verser la pâte dans un moule à gâteau, puis mettre dans un four préchauffé à 180 ° C et cuire pendant environ 30 minutes (ou jusqu'à ce que le gâteau soit ferme).

Retirer du four, laisser refroidir pendant 10 minutes dans le moule avant de démouler sur une grille, garnir avec un peu de miel et les noisettes grillées.

D'autres recettes de desserts (moins précises) à l'adresse suivante :
<http://www.leg8.com/histoire-vivante/cuisine-romaine/desserts>

Petits pains de Caton

Pour environ 20 petits pains : 500 g. de farine blanche , 25 cl de jus de raisin, 10 g. de levure de boulanger, 10 g. de sel 2 cuillères à dessert d'anis en grains, 2 cuillères à dessert de cumin en grains, 100 g. de saindoux fondu ou beurre ou margarine, 50 g. de fromage de brebis semi-frais émietté , 25 feuilles de laurier fraîches (facultatif)

Première étape (10 mn + 12 heures) : La veille, diluer la levure de boulanger dans le jus de raisin

Deuxième étape (30 mn + 2 heures) : Malaxer farine, fromage et saindoux. Modeler l'ensemble en forme de volcan. Ajouter dans le cratère le jus de raisin, les grains d'anis et de cumin, le sel. Pétrir le tout. Laisser reposer 2 heures, couvert d'un linge.

Troisième étape (30 mn + 20 mn) : Façonner les petits pâtons en forme de barquettes, en poser un par feuille de laurier, sur une plaque allant au four. Laisser gonfler, la pâte doit doubler de volume. Cuisson : Thermostat 5 (150°) pendant 20 minutes

Autres recettes de pain:

http://jardin-sciences.unistra.fr/uploads/media/livrerecettes_FJodry.pdf

Moretum

Le moretum est un fromage assaisonné avec des herbes, épices et condiments divers.

- 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.