

Livret de recettes de la Rome antique



Fresque provenant de la maison du triclinium à Pompéi, 1^{er} siècle après J.-C.

Envie de goûter
aux saveurs de la Rome antique ?

Jetez un œil aux pages suivantes ! Vous saurez tout sur les repas romains, vous pourrez même confectionner un plat salé ou sucré (les recettes sont très simples à réaliser)...

et le déguster ensuite !

Régalez-vous des délicieuses recettes du célèbre Apicius...

Vobis bene sapiat ! Bon appétit !

Gustatio (entrée)



Ovis opalis : œufs durs, garniture aux pignons



4 œufs de poule, ou 8 œufs de caille
2 cuillères à soupe de pignons
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuillère à soupe de garum (=nuoc môm)
1 cuillère à café de miel
1 pincée de graines de céleri
Poivre

Faire durcir 10 minutes les œufs, les rincer à l'eau froide, les écaler.
Faire griller les pignons et les graines de céleri.
Dans un bol, verser le vinaigre, le garum, le miel. Ajouter les pignons et les graines de céleri. Mélanger, bien poivrer.
Vous pouvez mixer tous les ingrédients pour une sauce homogène.
Présenter les œufs coupés en deux, nappés de sauce.

Concicla à la Commodus : soufflé de petits pois verts

500g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
3 œufs
1 cuillère à café de graines de céleri
1 cuillère à soupe d'oignons grillés
1 cuillère à soupe de garum (= nuoc môm)
1 cuillère à soupe de vin blanc
Poivre

Faire cuire les petits pois à l'eau bouillante, les rincer immédiatement sous l'eau froide. Les mixer avec les oignons, les graines de céleri, poivrer.
Ajouter le nuoc môm et le vin. Séparer les blancs des jaunes d'œufs, monter les blancs en neige.
Battre les jaunes et les ajouter dans le mélange de petits pois. Incorporer délicatement les blancs.
Répartir dans des petits ramequins individuels beurrés (à remplir aux $\frac{3}{4}$ pour éviter les débordements).
Mettre au four environ 20 mn à 180°, jusqu'à ce que ce soit bien doré.



Patina d'aparagis frigida : flan d'asperges

3 œufs
2 bocaux d'asperges ou 1 à 2 bottes d'asperges fraîches
10 cl de vin blanc
 $\frac{1}{2}$ bouquet de coriandre fraîche, ou coriandre en poudre
1 cuillère à soupe d'oignons grillés
1 cuillère à soupe de garum (=nuoc môm)
1 pincée de graines de céleri
Poivre

Faire cuire les asperges fraîches dans de l'eau bouillante salée. Si ce sont des asperges en bocaux, bien les égoutter.
Passer au mixeur les asperges avec le céleri, la coriandre et l'oignon sec.
Ajouter le nuoc môm et le vin blanc.
Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige, battre les jaunes en omelette. Ajouter les jaunes au mélange d'asperges, puis incorporer délicatement les blancs.
Mettre la préparation dans un plat huilé, couvrir d'un papier d'aluminium et enfourner 30 minutes à 180° dans un bain-marie.
Saupoudrer de poivre. Servir chaud ou froid.

Prima mensa (plat principal)



Perna : jambon en croûte

1 jarret (ou palette ou jambon) de porc demi-sel

Lait

miel

Bouillon : 2 carottes, 1 oignon, 1 poireau, sel, poivre, sarriette, laurier

Pâte : 250 g de farine, 10 cl d'huile d'olive

10 cl d'eau tiède

1 cuillère à café de sel



Préparer la pâte, 30 mn avant : mélanger la farine, l'huile, le sel, et verser l'eau tiède jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. La laisser reposer au réfrigérateur.

Laisser tremper 2h le jarret dans l'eau froide. Puis égoutter et rincer la viande. La mettre dans une cocotte avec les légumes du bouillon épluchés et coupés.

Faire cuire (20 mn par 500 g), puis égoutter la viande.

Badigeonner le jarret avec le miel, poivrer, et le passer 10 mn au four.

Etendre la pâte avec un rouleau. Sortir le jarret du four et l'envelopper dans la pâte, décorer avec des feuilles de pâte. Badigeonner de lait et enfourner 20 mn à 220°.

Boletos : ragoût de champignons

500 g de champignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de miel liquide

1 cuillère à soupe de nuoc môm

1 pincée de graines de céleri

Persil

Poivre

Nettoyer les champignons.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les champignons, après avoir séparé les chapeaux des pieds.

Ajouter les graines de céleri broyées, le persil, le miel et le nuoc môm, poivrer.

Faire dorer.



Lentilles aux saucisses

250 g de lentilles

1 saucisse fumée d'environ 400 g

2 tablettes de bouillon de poule

1 poireau

200 g de carottes

1 oignon

½ botte de coriandre fraîche ou 1 cuillère à café de coriandre en poudre)

2 cuillères à café de grains de coriandre

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de menthe séchée

1 cuillère à soupe de miel

4 cuillères à soupe de vinaigre de vin

10 cl de defrutum (à remplacer par du porto ou du malaga)

poivre

Cuire les lentilles avec les tablettes de bouillon, dans un grand volume d'eau.

Les égoutter, puis faire revenir dans l'huile le poireau, les carottes, l'oignon, ajouter la saucisse et les lentilles cuites. Faire mijoter doucement jusqu'à la cuisson des légumes. Couper la saucisse en rondelles.

Dans une casserole, faire buller le miel, ajouter le vinaigre, le defrutum, la coriandre pilée, la menthe, du sel et du poivre. Laisser réduire à feu doux 5 mn, et verser cette sauce sur le plat de lentilles.

Panis (pain)



Mustacei : petits pains de Caton



Pour 10 petits pains
500 g de farine d'épeautre
10 g de levure de boulanger délayée dans 25 cl de jus de raisin
2 cuillères à café de sel
2 cuillères à café d'anis en grains
2 cuillères à café de graines de cumin
80 g de fromage de brebis râpé
100 g de saindoux ou de beurre (les Romains utilisaient le saindoux, les Gaulois le beurre)

Délayer la levure dans le jus de raisin tiédi et laisser reposer 10 mn.
Mélanger farine, sel et épices.
Ajouter la matière grasse ramollie, puis la levure avec le jus de raisin.
Bien pétrir le tout. Ajouter le fromage râpé et pétrir à nouveau.
Laisser lever deux heures dans un endroit chaud et couvert d'un torchon.
Pétrir à nouveau.
Façonner 10 boules et tracer une croix sur le dessus.
Placer sur une plaque huilée et farinée. Laisser lever encore une heure.
Cuire 25 mn à 200°.



Fresque de Pompéi, 1^{er} siècle après J.-C.
(Musée archéologique de Naples)



Pain d'épeautre

C'est celui qu'on consomme au *jentaculum* et au *prandium* !

500 g de farine d'épeautre
30 cl d'eau tiède
2 cuillères à café de sel
Un sachet et demi de levure de boulanger en grains.

Bien mélanger tous les ingrédients, en veillant à ce que la levure ne touche pas le sel.
Laisser reposer une heure dans un endroit chaud.
Façonner des boules individuelles ou une miche.
Placer sur une plaque de cuisson huilée et farinée et laisser reposer à nouveau une heure.
Tracer une croix avec un couteau avant d'enfourner.
Cuire 25 à 35 mn à four chaud (240°).

Secunda mensa (dessert)



Frigidum coagulum cum melle pomisque : caillé frais au miel et aux fruits

*1 pot de ricotta (de 250 g) ou un brousse de brebis
2 cuillères à soupe de miel liquide
Poivres mélangés
Amandes ou pignons*

Mélanger dans un bol fromage, miel, poivre.
Verser dans un plat, ajouter les amandes ou pignons, après les avoir légèrement grillés à la poêle.
Servir avec des fruits de saison : fruits rouges, poires, raisin...

Savillum selon Caton l'Ancien : recette antique de cheese-cake)

*500 g de ricotta ou de brousse
180 g de miel liquide
2 œufs
125 g de farine
Graines de pavot*

Mélanger dans un saladier la ricotta et la farine.
Y ajouter le miel et les œufs. Bien mélanger le tout, pour obtenir une préparation légèrement liquide et sans grumeaux.
Huiler le fond d'un plat en terre cuite et y verser la préparation.
Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium et mettre au four à 180° pendant 45 mn.
Une fois le gâteau cuit (le centre doit être ferme), le retirer du four, le laisser tiédir. Remettre une couche de miel et saupoudrer de graines de pavot.
Le gâteau est meilleur tiède, mais on peut le consommer froid.



Dattes farcies

*200 g de dattes
100 g de pignons
100 g de noix
Poivre (facultatif)
3 cuillères à soupe de miel*

Dénoyauter les dattes.
Piler les pignons et les noix. Les mélanger avec 2 cuillères à soupe de miel.
Fourrer les dattes de ce mélange.
Chauffer le miel restant à feu doux pour le rendre liquide, puis le verser sur les dattes fourrées.
Poivrer éventuellement.

Secunda mensa (dessert)



Dulcia piperata : douceur poivrée



200 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique (pour obtenir un gâteau plus léger)
1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
½ cuillère à café de romarin
50 g de noix hachées
60 ml de porto blanc
60 ml de jus de raisin
3 cuillères à soupe de pignons de pin, haché finement
2 cuillères à soupe de miel
Quelques noisettes concassées et grillées

Mélanger la farine, le poivre, le romarin, les noix et pignons de pin dans un bol.

Mélanger le porto, le jus de raisin et le miel dans une casserole. Chauffer doucement jusqu'à ce que le miel soit liquide. Ajouter ce mélange au précédent, jusqu'à obtention d'une pâte (si elle est trop épaisse, ajouter un peu de lait, pour obtenir la consistance d'une crème épaisse).

Verser dans des petits moules à gâteaux et mettre dans le four préchauffé à 180°. Cuire environ pendant 30 mn (jusqu'à ce que le gâteau soit ferme).

Après démoulage, garnir éventuellement d'un peu de miel et des noisettes grillées.

Apothermum (ce qui signifie « après le bain » : une douceur à déguster en sortant des thermes...)

quelques pignons de pin
600 ml de lait d'amande
120 g de semoule fine
1 poignée de raisins secs
1 cuillère à soupe de nuoc môm
½ cuillère à café de poivre
100 g de miel
½ verre de Passum (= Porto blanc)

Faire gonfler les raisins 5 mn dans un bol d'eau chaude.
Verser la semoule en pluie dans le lait d'amande, chauffer doucement en tournant avec une cuillère en bois. Ajouter le nuoc môm, le miel, le poivre, les raisins, sans cesser de tourner. Ajouter le Porto.
Stopper la cuisson au bout de cinq minutes.
Verser dans des ramequins et laisser refroidir.
Parsemer de pignons de pin avant de servir.



Meli melon : compote de fruits au miel



4 pommes
4 poires
Miel
poivre

Eplucher les pommes et poires, les mettre dans une casserole avec un peu de miel (à votre convenance), un peu de poivre, et laisser cuire doucement les fruits jusqu'à obtenir une compote.

Secunda mensa (dessert)



Patina de piris : gratin de poires

350 g de poires
2 œufs
½ cuillère à café de nuoc môm
1 cuillère à soupe de miel
40 ml de vin doux
2 pincées de cumin en poudre

Cuire les poires pelées et coupées en dés dans le vin, avec le miel, le cumin et le nuoc-môm.

Laisser refroidir.

Battre les œufs et les mélanger avec les poires.

Verser le tout dans un plat huilé (à l'huile d'olive) et enfourner à 220° jusqu'à ce que le gratin soit bien coloré.

Laisser refroidir et réserver au frais.

Et bien sûr... les fruits !

*Des pommes, des poires,
des pêches, des figues, des
dattes, du raisin, des noix...*



« Nature morte aux pêches »

Fresque trouvée à Herculanium, 1^{er} siècle après J.-C. (Musée archéologique de Naples)

Recettes puisées dans les livres suivants :

Mes meilleures recettes de l'Antiquité romaine, Cuisiner avec Apicius, de Josy Marty-Dufaut (Heimdal)

La Cuisine romaine antique, 35 recettes pour aujourd'hui, Brigitte Leprêtre (Ysec)