

RHÔNE

LE DÉPARTEMENT

MUSÉE
GALLO-ROMAIN

SAINT-ROMAIN-EN-GAL

VINALIA

FESTIVAL DES CULTURES
GASTRONOMIQUES

2023



Les recettes romaines

SOMMAIRE

- Dattes farcies (Dulcia domestica) 3
- Petits pains de Caton ou Mustacei 4
- Moretum 5
- Patina renversée en guise de friandise 6
- Sel aux épices 7
- Concombres (Cucumeres) 8
- Patina de poires 9
- Salade à l'hypotrimma 10
- Petits fromages au miel 11
- Beignets de semoule au miel 12
- Les œufs durs aux pignons 13
- Apothermum 14
- Epityrum blanc, noir et bigarré 15
- Patina d'asperges 16
- Teganitai ou tagenitai 17





Dattes farcies (*Dulcia domestica*)

Apicius Livre III - VI.3

1. Dénoyautez une vingtaine de dattes.
2. Pour qu'elles soient plus moelleuses, vous pouvez les tremper 2-3 minutes dans de l'eau très chaude.
3. Hachez grossièrement 100g de pignons de pin et 100g de noix ou d'amandes.
4. Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel liquide à votre mélange, saupoudrez de poivre et de graines de coriandre moulues et farcissez vos dattes.
5. Dans un plat, disposez les dattes et ajoutez du miel réchauffé par-dessus (à votre convenance).

LES INGRÉDIENTS

- une vingtaine de dattes
- 100g de pignons de pin
 - 100g de noix ou d'amandes
- 2 cuillères à soupe de miel
 - poivre
 - coriandre





Petits pains de Caton ou Mustacei

1. Malaxez la farine avec le fromage frais ; le beurre doux avec le sel, une petite cuillère de grains d'anis et autant de cumin.
2. Préparez le levain (avec le jus de raisin mélangé à la levure de boulanger) la veille.
3. Pétrir vigoureusement, puis laissez reposer sous un linge à température ambiante.
4. Après 2 heures, divisez la boule en 25 petits pains ronds ou en navettes et les déposer chacun sur une feuille de laurier fraîche.

Temps de cuisson

Laissez lever la pâte, puis mettre au four préchauffé à 220°C pour une cuisson de 20 minutes ou plus.

Pour déguster, enlevez la feuille de laurier.

LES INGRÉDIENTS

- 500g de farine
- 50g de fromage frais (chèvre ou brebis)
- 100g de beurre doux
 - 25g de sel
- 25cl de jus de raisin
- 10g de levure de boulanger
 - Anis
 - Cumin





Moretum

1. Hachez ou broyez au mortier des feuilles fraîches de menthe, de coriandre, de fenouil, de livèche.

Au total une bonne poignée d'herbes fraîches sont nécessaires pour assaisonner le fromage frais.

3. Ajoutez du poivre, un peu de miel et le garum (environ 2 c. à café), du vinaigre.

4. Vous pouvez servir ce fromage avec un filet d'huile d'olive.

Il existe de nombreuses variantes de cette recette dans les textes : avec des herbes séchées si les fraîches ne sont plus disponibles, avec de l'oignon, de la laitue, de l'ail, des pignons,...

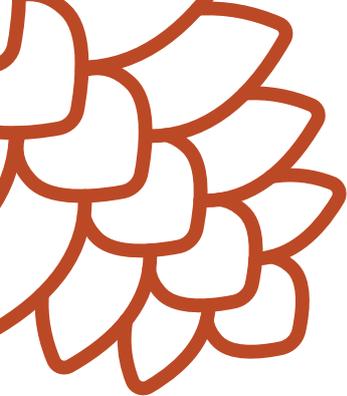
LES INGRÉDIENTS

- 500g de fromage frais (brousse de brebis ou fromage frais de chèvre)
- menthe, coriandre, fenouil, livèche
- poivre
- miel
- garum
- vinaigre

** Le garum, ou liquamen (« jus » ou « sauce » en latin) est une sauce. c'était le principal condiment utilisé à Rome dès la période étrusque et en Grèce antique (garos). Elle était composée de chairs ou de viscères de poisson, voire d'huîtres, ayant fermenté longtemps dans une forte quantité de sel, afin d'éviter tout pourrissement. À l'époque romaine, il entrait dans la composition de nombreux plats, notamment grâce à son fort goût salé.*

Il est similaire à la sauce nuoc-mâm de nos jours.





Patina renversée en guise de friandise

1. Faites torréfier les noix concassées et les pignons.
2. Batez les œufs avec un demi litre de lait, puis ajoutez deux cuillères à soupe de miel, une cuillère à café de garum et un peu de poivre.
3. Ajoutez à cette préparation les fruits secs.

Temps de cuisson

Faites cuire votre patina au four environ 20 minutes à 200°C (au bain marie si possible).

LES INGRÉDIENTS

- 80g de noix
- 100g de pignons
 - 4 œufs
 - fruits secs
 - lait
 - miel
- garum (ou sauce nuoc-mam)
 - poivre





Sel aux épices

LES INGRÉDIENTS

Pour 1 kg de sel, mélangez :

- 100g de poivre blanc,
- 60g de gingembre,
- 40g d'ajouan,
- 40g de thym,
- 40g de grain de céleri (que l'on peut remplacer par 100g de graines de persil),
- 100g d'origan,
- 40g de graines de roquette,
- 100g de poivre noir,
- 27g de safran (facultatif),
- 60g d'hysope de Crète,
- 60g de feuille de nard (facultatif),
- 60g de persil,
- 60g d'aneth

Ce sel aromatisé accompagnera de façon grandiose toutes vos grillades et salades...

Il éloignera la maladie, facilitera la digestion et vous sauvera de la peste !



Concombres (Cucumeres)

Apicius Livre III - VI.3

Assaisonnez les concombres avec du poivre, de la menthe, une touche de miel, du garum et un peu de vinaigre.

Apicius suggère d'y ajouter du silphium mais cette résine d'une plante orientale (une fêrule) nous est encore aujourd'hui inconnue !

Ce type d'assaisonnement est également préconisé pour les pastèques et les melons !

LES INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- des feuilles de menthe
- une touche de miel
- du poivre
- du garum
- vinaigre





Patina de poires

1. Tranchez les quatre poires et découpez-les en quartiers.
2. Disposez-les ensuite dans un plat huilé.
3. Dans un saladier, mélangez 3 à 4 cuillères à soupe de miel avec les œufs, une petite cuillère de garum (ou nuoc-mâm) et une petite cuillère de cumin.
4. Versez le mélange sur les poires.

Temps de cuisson

Enfourez environ 30 minutes à 180°C.

LES INGRÉDIENTS

- 4 poire bien mures
- 4 œufs
- miel
- nuoc-mâm
- cumin





Salade à l'hypotrimma

LES INGRÉDIENTS

- poivre
- livèche
- menthe sèche
- pignons de pin
- raisins secs
- dattes caryotes
- fromage non salé
 - miel
- vinaigre
- garum
- huile
- vin
- defrutum ou carenum
(vin cuit, peut être remplacé par un peu de porto)

Mélangez les différents ingrédients jusqu'à obtenir une sauce épaisse qui fera merveille comme accompagnement de salade verte ou de crudités.





Petits fromages au miel

1. Mélangez du fromage frais type brousse ou ricotta avec 2 à 3 cuillères de miel.
2. Saupoudrez de poivre et de coriandre moulus.
3. Servez avec des fruits secs (abricots, raisins, pignons, amandes,...) ou des fruits de saison (fruits rouges, poires, prunes,...).

LES INGRÉDIENTS

- du fromage frais (type brousse ou ricotta)
 - du miel
 - poivre
- coriandre moulue
- fruits secs ou de saison





Beignets de semoule au miel

1. Mélangez la semoule de blé fine et la brousse.
2. Façonnez de petites boules de la taille d'une noix.
3. Jetez-les dans de l'huile de friture bien chaude pour qu'elles dorent. Vous pouvez utiliser de l'huile d'olive ou de tournesol, plus digeste mais moins romaine !
4. Une fois cuites, enrobez-les de miel liquide et saupoudrez-les de graines de sésame ou de pavot.

LES INGRÉDIENTS

- 125g de semoule de blé fine
- 500g de brousse (fromage)
 - huile de tournesol ou huile d'olive
 - miel liquide
- graines de sésame ou de pavot





Les œufs durs aux pignons

1. Pilez 6 à 8 feuilles de céleri branche avec 6 à 7 cuillères à soupe de pignons, une cuillère à soupe de miel et une de vinaigre.
2. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de garum pour saler et poivrez généreusement.
3. Nappez les 6 œufs, durs ou mollets, de cette préparation et servez sur un lit de salade.

LES INGRÉDIENTS

- 6 à 8 feuilles de céleri-branche
- 6 à 7 cuillères à soupe de pignons
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 6 œufs





Apothermum

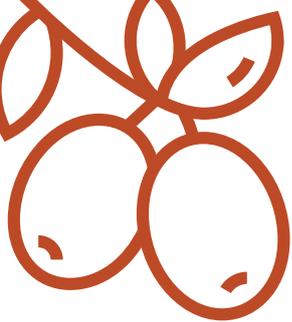
Apicius Livre II - II.10

1. Faites cuire à l'eau 200 g de semoule de blé (fine ou moyenne).
2. Ajoutez les pignons, les amandes (émondées ou effilées), les raisins secs et un verre de vin paillé (vin doux) ou de madère.
3. Saupoudrez de poivre et servez.

LES INGRÉDIENTS

- 200g de semoule de blé
 - 50g de pignons
 - 100g d'amandes
 - 100g de raisins secs
 - 1 verre de vin paillé ou de madère





Epityrum blanc, noir et bigarré

Caton, De Re Rustica, CXIX

Pour 1 kg d'olives environ :

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

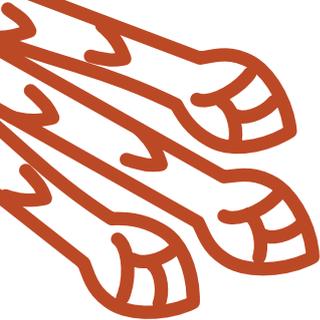
1. Coupez-les, mettez-les dans un assaisonnement d'huile (environ 1/2 litre d'huile d'olive), de vinaigre (environ 10 ml), de coriandre (un bouquet), de cumin (3 c. à s.), de fenouil (un bouquet), de rue (facultatif), de menthe (3 branches).

2. Faites-les confire dans bocal (pendant 3 à 4 mois au minimum), laissez-les baigner dans l'huile, et servez ainsi.

LES INGRÉDIENTS

- 1 kg d'olives blanches, noires et bigarrées
- 1/2 litre d'huile d'olive
 - 10ml de vinaigre
- 1 bouquet de coriandre
- 3 cuillère à soupe de cumin
 - 1 bouquet de fenouil
- 3 branches de menthe de la rue (facultatif)





Patina d'asperges

Apicius Livre IV - II.6

1. Coupez en rondelles (tronçons d'1 à 2 cm) ou pilez 300 gr d'asperges vertes.
2. Ajoutez 3 cuillères à soupe de vin.
3. Pilez 1 cuillère à café de grains de poivre avec 2 branches de livèche (céleri branche), 1 demi-bouquet de coriandre fraîche, quelques brins de sarriette, 1 oignon et 1 cuillère à café de garum.
4. Dans une cocotte, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir les morceaux d'asperges avec l'oignon et le reste de la préparation pendant 5 à 10 minutes.
5. Versez la préparation dans un plat et ajoutez 5 œufs battus en omelette.
6. Saupoudrez de poivre.

Temps de cuisson

Passez au four à 180°C pendant une vingtaine de minutes. Dégustez chaud ou froid.

LES INGRÉDIENTS

- 300g d'asperges vertes
- 3 cuillères à soupe de vin
 - 1 cuillère à café de grains de poivre
 - 2 branches de livèche (céleri branche)
- 1 demi-bouquet de coriandre fraîche
- quelques brins de sarriette
 - 1 oignon
 - 1 cuillère à café de garum
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 5 œufs
 - poivre





Teganitai ou tagenitai

Galien, Sur les facultés des aliments, Livre I - 3

1. Mettez 500 gr de farine dans un saladier et ajoutez progressivement de l'eau pour obtenir une consistance un peu plus épaisse que celle d'une pâte à crêpe.
2. Dans une poêle chaude, versez de l'huile d'olive puis façonnez de petites galettes.
3. Quand elles se figent, retournez vos galettes et finissez de les faire frire.
4. Dégustez-les tièdes avec du sel ou du miel.

Galien explique que ces galettes étaient consommées par les travailleurs à la campagne ou par les plus modestes habitants des villes.

LES INGRÉDIENTS

- 500g de farine
 - eau
- huile d'olive

