Pays de Langres et des 4 lacs

La « Patina de poires »

Ingrédients pour 1 personne :

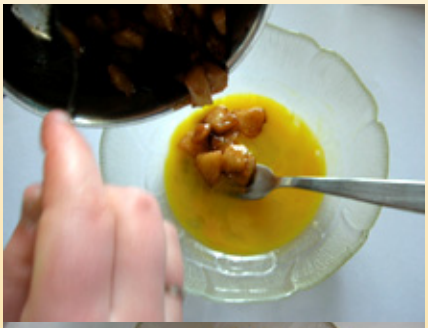
- 1 poire ou une pomme
- Vin doux : Porto ou Muscat
- 1 œuf
- Cumin en poudre
- Poivre
- Sel ou Nuoc-mâm
- Huile d'olive

Prendre une poire par personne, l'éplucher, la couper en deux, retirer la queue, évider l'intérieur et la découper en dés.

Placer les dés dans un saladier.

Verser un demi-verre de porto ou de muscat.

Ajouter une pincée de sel (ou une cuillère à café de Nuoc-mâm).
Le Nuoc-mâm est plus fidèle à la recette originale mais il donnera un goût très prononcé à votre plat.



Mettre une cuillère à soupe de cumin
(si possible en poudre) puis mélanger.

Verser le tout dans une casserole placée sur le feu, cuire jusqu'à ce que les poires deviennent tendres, puis retirer du feu.

Casser un œuf dans un bol puis mélanger.

Ajouter les poires retirées du feu, mélanger, poivrer.

Mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Verser l'ensemble dans un moule (plat à gratin) préalablement beurré ou huilé.

Mettre au four (préchauffé à 220 degrés environ) durant 40 minutes

Surveiller la cuisson, démouler.

Servir froid de préférence.

Ce plat existe aussi sous différentes formes en remplaçant les poires par des pommes ou des prunes.

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE LANGRES ET DES 4 LACS
BP 16 - 52201 LANGRES Cédex - Tél : 03 25 87 67 67 - Fax : 03 25 87 73 33
E-mail : info@tourisme-langres.com - Internet : tourisme-langres.com

Crédit Photos :
A. Michelot

Pays de Langres et des 4 lacs

Autres recettes … les entrées

Patina de concombre
Epluchez la moitié d'un concombre et mettez le dans de l'eau bouillante salée pour qu'il blanchisse.
Ecrasez le ensuite, jetez l'eau pour ne garder que la pulpe.
Coupez le demi concombre restant en cubes mais sans l'éplucher.
Mélanger le cru et le cuit dans une terrine et ajoutez y un oignon blanc râpé 1 branchette de livèche, 6 brins de coriandre et 1 pincée de sarriette sèche.
Ajouter un demi verre de vin sec, trois cuillères de garum et poivrez l'ensemble.
Liez le tout avec six œufs et enfournez.
Il existe plusieurs variantes de la recette dans sa composition (herbe des champs, moutarde verte ou brocolis) et le plat peut-être servi en accompagnement d'un poulet ou de poisson.

Salade composée à l'hypotrimma
Pour 6 personnes (prévoir un assortiment de salades de saison)
Pour la sauce : 100 g de fromage fermier non salé, 2 cuillères à café de miel, 1 dl de vinaigre, 1 dl de garum (nuôc mam), 5 dl d'huile d'olive, 1 dl de Porto ou de Malaga.
Aromates et condiments : poivre au moulin, livèche, menthe, pignons, raisins sec, dattes
Trier et laver soigneusement les salades.
Préparer la sauce : dans un saladier, écraser le fromage et y incorporer le miel.
Détendre le vinaigre avec le nuôc mam, l'huile d'olive, le vin.
Assaisonner la salade et garnir des pignons, raisins secs et dattes dénoyautées et taillées en lamelles.

Œufs mollets sauce aux pignons
Pour 4 personnes : 4 œufs, 4 cuillères à soupe de pignons, 1 cuillerée à café de miel liquide, 1 cuillerée à soupe de nuoc-mâm, 1 cuillerée à soupe de livèche ou 6 feuille de céleri hachées, poivre.
Faire gonfler les pignons de pin dans un peu d'eau tiède.
Faire cuire les œufs mollet, c'est à dire 3 min à l'eau chaude.
Pendant que les œufs refroidissent, préparer la sauce.
Utiliser un mortier ou un robot, piller ou mixer les différents ingrédients avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une sauce lisse.
Parer les œufs, les couper en 2 et servir avec la sauce.

Concombre au vin cuit
Pour 4 personnes : 4 concombres, 1 cuillère à café de miel, 1 verre de vin cuit, 1 cuillère à soupe de garum (nuoc-mâm), 1 cuillère de vinaigre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de poivre.
Faites revenir à l'huile dans une cocotte des concombres pelés coupés en rondelles. Ajoutez du poivre, du miel, du vin cuit, du garum et du vinaigre.
Servez chaud.

Autres recettes … les plats

Lièvre (ou lapin) aux épices
Prenez une cocotte, versez-y 30 cl de chianti ou autre vin rouge fort, autant d'eau et un mélange de 5 cl de garum avec 5 cl d'eau.
Ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde de Meaux, un poireau avec ses feuilles et racines, un bouquet d'aneth.
Faire bouillir le tout afin de bien mélanger l'ensemble.
Ajouter ensuite le lièvre (ou lapin) coupé en morceaux et laissez cuire à feux doux et couvert jusqu'à ce que la viande soit tendre et pénétrée des saveurs du bouillon.
Ajouter quatre dattes, deux pruneaux hachés et un oignon quelques minutes avant de couper le feu.
Récupérer ensuite le jus de la cuisson dans une casserole et ajouter poivre, une pincée de sarriette sèche, deux cuillères d'huile, un demi verre de vin cuit et lier le tout avec une cuillère de fécule.
Laissez cuire un instant et passer la sauce dans une passoire fine en pressant le résidu pour ne garder que le nappage. Placé le sur la viande laissé au chaud et servez!

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE LANGRES ET DES 4 LACS
BP 16 - 52201 LANGRES Cédex - Tél : 03 25 87 67 67 - Fax : 03 25 87 73 33
E-mail : info@tourisme-langres.com - Internet : tourisme-langres.com

Pays de Langres et des 4 lacs

Autres recettes … les plats

Agneau au naturel (Agnu Simplice)
Prenez environ 800 g d'agneau dans le gigot que vous détaillerez en morceaux de la taille d'une grosse bouchée (comme pour une brochette).
Faites rapidement revenir dans l'huile d'olive et ajoutez 2 cuillères à soupe de nuoc mam, 10 cl de vin blanc, 10 cl d'eau, la partie verte d'un poireau finement hachée et 3 brins de coriandre.
Faites cuire à découvert, en retournant les morceaux et servez un peu rosé, ou bien cuit comme le préféraient sûrement les Romains.

Crépinettes (Esicia omentata)
Mélangez 600 g de viande de porc hachée (ou de mouton si vous préférez) avec 1/4 de son volume en mie de pain trempée dans du vin blanc doux, puis exprimée.
Pilez ensemble 1 petite cuillère de poivre et, si vous en avez, autant de baies de myrte épépinées, et 1 cuillère de nuoc mam : amalgamez le contenu du mortier à la viande et formez dans le creux de la main des boulettes que vous fourrerez chacune d'1 petite cuillère de pignons et d'1 ou 2 grains de poivre entiers.
Arrosez-les de quelques gouttes de muscat, enveloppez-les de crépine et faites-les griller.
A rapprocher des kefte de forme fuselée du Moyen-Orient, faits de viande pilée, liée avec du blé concassé et farcis de pignons à la cannelle.

Poulet à la varda (Pullus Vardanus)
Placez à cuire dans une cocotte un poulet de 1,3 kg environ avec un poireau, un gros bouquet de coriandre et 1 cuillère de sarriette séchée ; mouillez de 3 verres de vin blanc, 1 verre de nuoc mam et 1/2 verre d'huile d'olive.
Cuisez en retournant la bête dans ce jus allongé.
Peu avant la fin de la cuisson, broyez au mortier 100 g de pignons avec 2 blancs d'œufs durs que vous lierez en cours d'opération avec 2 cuillerées de lait et environ 1 verre de jus de cuisson ; poivrez généreusement ; vous obtiendrez une crème blanche parfaitement lisse dont vous pourrez napper le poulet au moment de le servir ou, si vous le préférez, présenter cette sauce à part, en accompagnement.

Poulet au miel
Faire cuire dans une cocotte pendant une heure (à feu fort d'abord puis moyen ensuite) un poulet avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive, trois autres de nuoc-mam et un oignon haché.
Découper de branches de céleri en petits cubes
A côté, mélanger 3/4 de litre de lait avec deux verres d'eau, une cuillère à soupe d'origan, trois de miel, le tout saupoudré de sel et de poivre.
Mettre à chauffer pendant vingt minutes environ tout en rajoutant progressivement 80 grammes de farine.
Quand le poulet est cuit, versez la sauce et ajoutez les morceaux de céleri.
Remettre sur le feu pendant environ 30 minutes à feu doux.

Minutal d'abricots (Minutal ex praecoquiis)
Commencez par préparer une pâte pas trop souple avec 1 verre de farine ordinaire, de l'eau et 1 pincée de sel. Laissez reposer et pendant ce temps, coupez en dés 800 g de palette cuite ou de petit-salé cuit et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec 4-5 échalotes hachées.
Ajoutez 1 pincée de cumin, 2 fortes pincées de menthe sèche pulvérisée, 4-5 bons brins d'aneth hachés (ou 1 cuillerée à café rase de graines) et 1/2 verre de muscat.
Salez au nuoc mam et poivrez.
Laissez cuire quelques minutes et ajoutez 750-800 g d'abricots frais dénoyautés. Lorsqu'ils seront cuits, rectifiez l'assaisonnement à l'aide de miel, de vin doux et de vinaigre.
Emiettez la pâte, en la pressant contre le fond d'une passoire au-dessus de la cocotte, ou en la râpant. Les petits boudins de pâte en cuisant absorberont le jus en excédent.
Hors saison, cette recette peut aussi se réaliser avec des abricots secs, mais il faut alors modifier les proportions de miel et de vin paillé et éventuellement celles du vinaigre.
On peut également garder au minutal une légère sauce.

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE LANGRES ET DES 4 LACS
BP 16 - 52201 LANGRES Cédex - Tél : 03 25 87 67 67 - Fax : 03 25 87 73 33
E-mail : info@tourisme-langres.com - Internet : tourisme-langres.com

Autres recettes … fromages

Petits fromages au miel
Sucrez le lait avec du miel, mélangez bien et versez-le dans une jatte. Laissez cailler.
En hiver, et si vous utilisez du lait de commerce pasteurisé, posez la jatte sur un radiateur et ajoutez quelques gouttes de présure, que l'on peut trouver en pharmacie.
Mais cette recette convient particulièrement bien à l'été : vous pourrez faire cailler le lait au soleil, dans une jatte couverte, "à la romaine", avec du lait de figuier, cette sève blanche qui sort à la cassure des feuilles ou des jeunes rameaux.
Si le temps vous manque, vous pouvez toujours "romaniser" le fromage blanc du commerce en ajoutant du miel à votre goût, mais la saveur du fromage au lait miellé est incomparable : la différence est perceptible dans les laitages industriels sucrés avant le caillage.
A Rome, on utilisait surtout des faisselles en jonc : on en faisait aussi en bois et en terre cuite qui portaient au fond un motif, décoratif ou indiquant la provenance du fromage, comme c'est le cas aujourd'hui encore, mais sur les étiquettes.

Boulettes (globi)
Prenez 1 kg de fromage de campagne frais à 40% de matière grasse (ou mieux encore une brousse de brebis fraîche) ; laissez-le égoutter dans une étamine pendant quelques heures.
Dans une terrine, mettez 4 cuillerées très pleines de la semoule la plus fine (ou éventuellement de farine) et sensiblement le même volume ou un peu plus de fromage ; salez légèrement. Faites-en une pâte que vous laisserez reposer une heure ; si elle est dure, assouplissez-la avec un peu d'eau.
Chauffez de l'huile d'olive ou du saindoux et, à l'aide d'une petite cuillère, laissez tomber des beignets de la taille d'une noix dans la friture. Laissez-les dorer, puis égouttez-les et déposez-les sur un papier absorbant.
Pour déguster, roulez ces beignets dans du miel que vous aurez fait chauffer pour le liquéfier ; puis saupoudrez-les de 2 à 3 cuillères de graines de pavot légèrement grillées à sec dans une poêle et concassées au mortier pour leur permettre d'exhaler leur parfum.
Vous pouvez remplacer les graines de pavot par des graines de sésame grillées. Caton n'en parle pas, mais le sésame était fort employé dans la pâtisserie et peut constituer une variante.
Les résultats seront meilleurs, avec de la semoule, la farine n'est qu'un pis aller.

Le moretum
Pour 4 ou 6 personnes
300g de fromage frais de chèvre ou de brebis, 2 poignées de pignons de pin ou d'amandes, décortiquées ou de graines de sésame, 1 dixaine de feuilles de menthe ou de persil ou d'aneth
huile d'olive, vinaigre, poivre et miel
Faire légèrement griller au four les pignons et/ou autres graines. Mettre le fromage dans un saladier et le lisser. Ajouter les fruits secs pillés, une cuillère à café de vinaigre, une cuillère à soupe d'huile, 2 ou 3 pincées de poivre et bien mélanger. Ciseler les aromates et incorporer. Ajouter un peu de miel. Mouler des parts de fromage dans des bols et les conserver 2 heures au réfrigérateur. Démouler et servir.

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE LANGRES ET DES 4 LACS
BP 16 - 52201 LANGRES Cédex - Tél : 03 25 87 67 67 - Fax : 03 25 87 73 33
E-mail : info@tourisme-langres.com - Internet : tourisme-langres.com

Autres recettes … les desserts

Nous n'avons conservé que peu de recettes de desserts d'Apicius car comme pour les Asiatiques, la composition sucré-salé de la plupart de ses plats rendait inutile un apport de sucres supplémentaire.

Les banquets étant très riches en vins et épices, des fruits frais étaient souvent les bienvenus à la fin des repas.

Poires, pommes et prunes sont très fréquents mais par contre les Romains ne se servaient jamais ou très rarement de citron, d'abricot ou de pêche, originaires de Chine et cultivés en Asie Mineure. Autant de fruits qui ne leur sont parvenus qu'au premier siècle après JC.

Si l'art de la pâtisserie était très apprécié à Rome, on le différenciait de celui de la cuisine et si nous n'en avons pas de traces écrites, il n'en reste pas moins que les romains étaient aussi becs sucrés que nous le sommes aujourd'hui en France.

La datte était particulièrement consommée, dans les plats salés, mais aussi seule ou en sucrerie (Dattes fourrées aux pignons par exemple) et on l'offrait fourrée d'une pièce de monnaie pour le Jour de l'An.
"*Lorsqu'elles sont fraîches, les dattes sont si délicieuses que seul le danger de périr vous arrête d'en manger*" selon les dires de Pline l'Ancien.

Patina de poires
(recette de l'atelier archéologique de Faverolles)
Voir notre première page

Fruits au miel (simple)
Mélanger du jus de raisin pur avec quatre cuillères à soupe de miel.
Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le miel soit dilué.
Casser des noix (quantité à évaluer personnellement), éplucher les pommes et détacher un par un les grains de raisin (un ajout de datte ou de figue est possible)
Mettre l'ensemble des fruits dans un saladier et versez le mélange réchauffé.

Sel aux épices
« Le Sel aux épices » à de nombreux usages : bon pour la digestion, pour faire aller le ventre, et qui empêche toutes les maladies, la peste et les refroidissements; mais il est aussi bien plus agréable qu'on ne l'attendrait.
Une livre de sel ordinaire grillé, 3 onces de poivre blanc, 2 de gingembre, 1 ½ d'ajouan, 1 ½ de thym, 1 ½ de graine de céleri (si l'on ne veut pas de la graine de céleri, on met 3 onces de graine de persil), 3 d'origan, 1 ½ de graines de roquette, 3 de poivre noir, 1 de safran, 2 d'hysope de Crète, 2 de feuille de Nard, 2 de persil et 2 d'aneth."
Selon un auteur italien qui s'est penché de nos jours sur la valeur des recettes d'Apicius, cette recette était "A la fois médicament et aromate, cette formule, tirée du codex de l'époque, met en évidence la double propriété des épices : rendre la cuisine digeste et en même temps donner un fumet particulier, un goût sapide et original."

Pain grillé au miel
Prenez d'excellent petits pains au moût d'Afrique, raclez la croûte et faites-les tremper dans le lait. Quand ils seront imbibés, mettez-les au four doux sans qu'ils ne sèchent. Retirez-les chauds, arrosez-les chauds, arrosez-les de miel et piquez-les pour qu'ils s'en imprègnent. Saupoudrez-les de poivre et servez.
A défaut de petits pains au moût, des tranches de pain de mie ou de pain brioché conviendront.

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE LANGRES ET DES 4 LACS
BP 16 - 52201 LANGRES Cédex - Tél : 03 25 87 67 67 - Fax : 03 25 87 73 33
E-mail : info@tourisme-langres.com - Internet : tourisme-langres.com

Liaison Entre Action de Développement de l'Economie Rurale
Cette réalisation a été cofinancée par l'Union Européenne dans le cadre du programme LEADER +