

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES

MESOPOTAMIE

Bouillon à la cuscute

« *Il n'y faut pas d'autre viande que du "salé". Tu mets en place de l'eau; tu y ajoutes de la graisse; de la cuscute à suffisance; de l'oignon et du samidu (farine fine ?); de la coriandre; du cumin; du poireau et de l'ail, La marmite posée sur le fourneau, c'est prêt à servir* » (cuscute : plante grimpante de la famille des liserons)

GRECE

Maza

Il s'agit d'une galette à base de farine d'orge, constituant un plat de base dans la Grèce classique .

Adaptation de la recette :

Farine d'orge grillée (200 g.), eau (70 ml), lait 30ml), miel (3 cuil, à soupe), huile d'olive (2cuil, à soupe), une pincée de sel,

Les grecs utilisaient de la farine d'orge grillée (alphita) pour la rendre plus digeste.

Verser la farine dans un bol, ajouter le miel et l'huile d'olive et mélanger. Verser l'eau petit à petit et continuer à mélanger. Laisser reposer au frais 10 mn, puis, sur une surface farinée, étaler la pâte le plus finement possible.

Découper la pâte sous la forme de disques de 10 cm et les placer sur une plaque de cuisson graissée. Cuire dans un four à 200° pendant environ 15 minutes.

La maza peut être consommée agrémentée de miel, de fromage de chèvre ou de brebis

ROME

Ius in elixam (sauce au persil et dattes pour le bouilli)

«*Piper, petroselinum, liquamen, acetum, careotam, cepullam, olei modicum, Perfundis calido iure*»(Apicius)

Traduction :

Poive, sel, garum, vinaigre, dattes caryotes, petits oignons et un peu d'huile. Faites chauffer la sauce avant de napper,

Adaptation de la recette :

« Faites chauffer doucement 2 cuillerées de persil haché, 1 oignon et 4 dattes, 1 cuillerée de nuoc mam, 2 de vinaigre et 1 d'huile d'olive jusqu'à cuisson de l'oignon ; on obtient un condiment du type chutney qui relève agréablement la saveur du bouilli.

Patina de piris (Patina de poires au miel et vin paillé)

« *Pira elixa et purgata e medio teres cum pipere, melle, passo, cumino, liquamine, oleo modico. Ovis missis patinam facies, piper super aspargis et inferes.*» (Apicius)

Traduction :

« *Faites cuire les poires à l'eau et en ôtez-en le cœur ; écrasez les avec du poivre, du cumin, du miel, du vin paillé, du garum et un peu d'huile. Ajoutez les œufs pour faire une patina, saupoudrez de poivre et servez* »

Adaptation de la recette :

Pelez un kg de poires, faites les cuire à couvert dans un verre de vin doux avec 3/4 cuillerées de miel, une petite cuillerée de nuoc mam et une grosse pincée de cumin pulvérisé. Battez 6 œufs, mélangez-les aux poires grossièrement écrasées ; poivrez et ajoutez un cuillerée d'huile d'olive, Enfourez dans un plat à gratin pendant 40mn à feu moyen.