

Menu

MORETUM

Fromage frais aux herbes

PULLUS MELLITUS

Poulet au miel

LENTICULAM DE CASTANEIS

Lentilles aux châtaignes

CAROTAE SEU PASTINACAE

Carottes et panais au cumin

PATINA DE PIRIS

Gratin de poires

POST CENAM STABIS AUT PASSUS MILLE MEABIS.

Après le repas, repose-toi ou fais mille pas.

Moretum (fromage frais aux herbes)

Tiré et adapté de cuisine de saison, 11, 2004

Temps de préparation : 20 mn

Accompagnement pour 6 personnes :

- 1 bouquet **d'herbes** aromatiques mélangées (ex. persil, thym, menthe, ciboulette, coriandre, origan)
- 1 gousse **d'ail**
- gros **sel marin**
- 250 g. de **ricotta**
- $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de **vinaigre balsamique**
- 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive**
- 30 g. de **noix hachées**
- sel, poivre



Lave et effeuille les herbes. Rassemble-les dans un gobelet en plastique et cisèle-les à l'aide de ciseaux.

Presse la gousse d'ail. Hache grossièrement 30 g. de noix.

Dans un bol, mélange la ricotta, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et les noix. Ajoute les herbes, l'ail et un peu de gros sel.

Vérifie le goût et corrige si besoin avec du sel et du poivre.

Carotae seu pastinacae Carottes et panais au cumin

Apicius, De re coquinaria, III

Temps de préparation : 25 mn

Accompagnement pour 6 personnes :

- 500 gr carottes
- 500 gr panais
- 1 cc cumin
- 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive**
- sel, poivre

Laver et peler les carottes et la panais.

Les couper en rondelles.

Cuire le tout dans une casserole d'eau bouillante dans laquelle on a ajouté 1 cc de cumin et 1 cs d'huile d'olive.

En fin de cuisson, lorsque les légumes sont tendres, égoutter les carottes et le panais.

Assaisonner avec du sel, du poivre, une cuillère à soupe d'huile d'olive et du cumin à sa convenance.

Lenticulam de castaneis

Lentilles aux châtaignes

Temps de préparation : 60 mn

Accompagnement pour 6 personnes :

- 2 **échalotes**
- 300 gr de **marrons** pelés, surgelés
- 5 dl de **bouillon** de légumes
- 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive**
- 300 gr. de **lentilles** vertes
- 1 dl de **marsala**
- 2 feuilles de **laurier**
- sel, poivre

condiments:

- 3 cs de menthe et de mélisse hachées
- 1/4 de cc de poivre
- 1/4 de cc de cumin
- 1/2 cc de coriandre
- 2 cc de vinaigre balsamique
- 1 cs de sauce soja
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cc de Campari

Hacher les échalotes et les faire suer dans l'huile d'olive. Ajouter les marrons, les laisser revenir brièvement.

Mouiller au bouillon et laisser mijoter à couvert durant 10 minutes. Retirer les marrons avec un écumoire et réserver.

Ajouter au liquide de cuisson des châtaignes le marsala et les feuilles de laurier et porter à ébullition. Ajouter les lentilles, baisser le feu et laisser ensuite mijoter à couvert pendant 30 minutes. Les lentilles doivent être cuites mais encore assez fermes.

Incorporer aux lentilles tous les condiments, les marrons et réchauffer le tout. Vérifier l'assaisonnement et servir.



Poulet au miel

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson: 1 heure 40

Plat pour 6 personnes :

- 1 **poulet (1 kg)**
- 1 **oignon**
- 3 cuillères à soupe de **nuoc mam**(sauce poisson)
- 3 cuillères à soupe **d'huile d'olive**
- 1 **céleri** branche, coupé en dés
- 0,75 l. de **lait**
- 2 verres **d'eau**
- 1 cs **d'origan**
- 3 cs de **miel**
- sel, poivre
- 80 gr de farine

Dans une cocotte cuire, pendant 1 heure, un poulet, coupé en morceaux, avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive, trois autres de garum (nuoc-mam) et un oignon haché.

Mélanger 0,75 l. de litre de lait avec deux verres d'eau, 1 cs d'origan, 3 cs de miel, le tout saupoudré de sel et de poivre, le mettre à côté avec du céleri coupé en dés.

Chauffer 20 minutes environ tout en rajoutant progressivement 80 grammes de farine.

Quand le poulet est cuit, verser la sauce et ajoutez les morceaux de céleri.

Cuire encore à feu doux pendant 20 minutes, servir bien chaud.



Patina de piris (patina de poires)

tiré et adapté de <http://www.cuisineaz.com/recettes/recettes-6704.aspx>

Dessert pour 6 personnes :

- 1 kg de **poires** mûres
- 2 dl de **jus de pommes**
- 3-4 cuillères à soupe de **miel**
- 1 cuillère à café de **nuoc mam** (sauce poisson)
- 1 pincée de **cumin** en poudre
- $\frac{1}{2}$ jus de citron

Peler les poires, les couper en 4 et vider le cœur. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et cuire à couvert à feu moyen jusqu'à ce que les poires soient tendres (environ 10 minutes). Sortir les poires et réserver (garder) le jus dans la casserole.

Préchauffer le four à 180 degrés. Huiler un plat à gratin et y ranger les poires.

- 3 **œufs**
- 1 cuillère à soupe de **maïzena**
- 1,5 dl. de **lait**
- poivre

Battre les œufs dans une mesure, ajouter la maïzena, le lait et un peu de poivre. Verser le tout sur les poires.

Cuire 30-40 min., puis laisser refroidir.

Réserver le jus de cuisson avec celui des poires de la casserole. Laisser cuire et évaporer jusqu'à la consistance d'un sirop.

Servir la patina arrosée du jus de cuisson concentré.



Boules au pavot

Pour environ 24 boules :

- 50 gr. d'**abricots** séchés
- 1 **citron**
- 200 gr. de **ricotta**
- 120 gr. de **semoule** de blé dur
- 2 cs de **miel** liquide
- 1/2 cc de **cardamome**
- 2-3 cs de **miel** liquide
- 3-4 cs de graines de **pavot**

Détailler les abricots en tout petits dés. Râper le zeste de citron. Mélanger le tout avec la ricotta, la semoule, le miel et la cardamome. Façonner entre les mains de boules de la taille d'une noix.

Chauffer de l'huile à frire à 180 °C. Y frire les boules de pâte durant 2-3 minutes jusqu'à coloration dorée. Les retirer et les déposer sur du papier absorbant.

Tourner les boules dans le miel, puis dans les graines de pavot.