

# Recette de l'Antiquité

## Recette de l'Égypte antique



Le hummus des pharaons



Makrout

## Recette de la Grèce antique



La maza



Les beignets aux sésames



Le gâteau aux amandes et miel

## Recette de la Rome antique



Dulcia piperata



L'Apothernum



Panis mellitus

## Recette gauloise



Le gâteau à l'orge et aux pommes

# Recette de l'Égypte antique

## Le hummus des pharaons

*Voici deux mets très simples mais très appréciés des pharaons. Ce sont d'ailleurs des mets que l'on mange couramment encore aujourd'hui : le hummus et le hummus bi tahina.*

*Hummus signifie pois chiches. Le hummus bi tahina c'est le hummus avec du tahini (pâte de sésame). Le hummus et le hummus bi tahina (ou hommos b'thineh) sont des pâtes de pois chiches aromatisées.*

*En Égypte, on aromatise le hummus avec du cumin.*

### LE HUMMUS

#### INGRÉDIENTS

- **500 ml (2 tasses) ----- pois chiches**
- **3 ----- gousses d'ail bio**
- **45 ml (3 c. à soupe) ----- huile d'olive pressée à froid**
- **45 ml (3 c. à soupe) ----- citron bio**
- **1 ----- pincée de sel de mer**

#### PRÉPARATION

\* Rincer les pois chiches en conserve et les passer au robot pour en faire une pâte lisse. Ajouter un peu d'eau salée au besoin.

\* Peler les gousses d'ail et les broyer.

\* À faible vitesse, ajouter à la purée de pois chiches, l'ail, l'huile d'olive, le citron et le sel.

### LE HUMMUS BI TAHINA

#### INGRÉDIENTS

- **250 ml (1 tasse) ----- hummus**
- **83 ml (1/3 tasse) ----- beurre de sésame ou tahini**

\* Ajouter le beurre de sésame au hummus et battre pour obtenir une pâte homogène.

Bon appétit !

# Recette de l'Egypte antique

## Makrout

### INGRÉDIENTS

- 400 g de semoule de blé dur moyenne
- 100g de beurre
- 500g de pâtes de dattes
- 5 cuillères de café d'eaux de fleur d'oranger
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 pot de miel
- 1 verre d'eau
- huile de friture (facultatif)

### PRÉPARATION

- \* Préparer une première pâte avec la semoule, le beurre, le sel, un verre d'eau et 4 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger.
- \* Mélanger le tout et rouler la pâte de façon à obtenir un long boudin.
- \* Préparer une seconde pâte avec la pâte de dattes, la cannelle et la dernière cuillère d'eau de fleur d'oranger. Passer la au micro-onde quelques secondes pour qu'elle soit plus malléable. Mélanger et constituer un second boudin.
- \* Creuser une tranchée dans la première pâte et y insérer la seconde puis rouler afin de fermer de façon homogène. Couper le boudin obtenu en losanges.
- \* Cuisson : laisser cuire au four 5 min à 250°C puis 15 min à 150°C.  
(\* Ils ressortent toujours blancs alors on peut les passer dans un bain de friture.)
- \* Juste après la cuisson, faire chauffer 1 min un bol de miel au micro-ondes et tremper chaque losange dedans sur les 2 faces puis les installer sur une grille pour égoutter le surplus de miel.
- \* Laisser refroidir dans une assiette en les séparant bien puis régalez-vous.

## La Belila

Préparation : 5 minutes.

Cuisson : 3 minutes.

Difficulté : Très facile.

Coût : Bon marché

En Egypte on préparait la Belila quand la première dent des bébés perçait, et on invitait toute la famille pour fêter l'événement.

### INGREDIENTS

### PREPARATION

1/2 kg de blé épluché

4 litres d'eau

noix de coco râpé

amandes, noisettes et pistaches grillées et concassées,

raisins secs

Dans une cocotte a vapeur, faire bouillir l'eau et tremper le blé rincé a l'eau auparavant.

Fermer la cocotte et laisser cuire pendant 3/4 d'heure.

Préparer à volonté un mélange de noix de coco râpé, amandes, noisettes et pistaches grillées et concassées, raisins secs.

Quand le blé est cuit, verser l'eau restée en surplus et ajouter du lait et du sucre à volonté, remettre sur le feu jusqu'a ébullition en mélangeant de temps a autre.

Servir chaud dans des petites coupes, et ajouter le mélange de fruits secs.

On peut ajouter un peu de cannelle si on veut.

# Recette de la Grèce antique

## La maza

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

### INGRÉDIENTS

- **farine d'orge grillée : 200g**
- **eau : 70ml**
- **lait 30 ml**
- **3 c. à soupe de miel**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **une pincée de sel**

*La farine d'orge est assez bourrative, et les grecs utilisaient de la farine d'orge grillée (alphita) pour la rendre plus digeste.*

### PRÉPARATION

- \* 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 jusqu'à obtenir une pâte bien souple.
- \* Laisser reposer au frais pendant environ 10 minutes, puis sur une surface farinée étaler la pâte le plus finement possible.
- \* Découper la pâte sous la forme de disques de 10 cm de diamètre et placer les disques sur une plaque de cuisson graissée.
- \* Cuire dans un four préchauffé à 200 ° C pendant environ 15 minutes.

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

# Recette de la Grèce antique

## Les beignets aux sésames

*Cette recette est décrite par le médecin/ physicien grec Galinos (129 à 99 av JC)*

### INGRÉDIENTS (pour 16 personnes)

- 480 gr de farine
- 900 ml d'eau
- 8 cuillères à soupe de miel
- huile pour friture
- 4 cuillère à soupe de graines de sésame

### PRÉPARATION

- \* Préparer la pâte : mélanger la farine, l'eau et une cuillère de miel
- \* Préparer les beignets selon la forme souhaitée
- \* Chauffer 2 cuillères d'huile dans une poêle et versez un peu du mélange.
- \* Quand il épaissit le retourner 2 -3 fois pour frire des deux côtés.
- \* Servez-les chaud. Avant de servir verser le reste du miel et saupoudrer-les de graines de sésame.

# Recette de la Grèce antique

## Le gâteau aux amandes et miel

### INGRÉDIENTS

- 200 gr de farine
- 50 gr d'amandes décortiquées
- 50 gr de noix décortiquées
- 50 gr de sesame
- 150 gr de miel (miel de thym si possible)
- 3 oeufs

### PRÉPARATION

- \* Concasser les amandes et les noix. Moudre le sésame.
- \* Préchauffer le four à 200°C.
- \* Battre les oeufs avec le miel et ajouter lentement la farine et tous les autres ingrédients, en battant constamment.
- \* Graisser un moule à gâteau et saupoudrer avec le sésame moulu et ajoutez la pâte.
- \* Cuire au four pendant 45 minutes, laissant la porte du four entrouverte pendant les 10 premières minutes.
- \* Quand cela est cuit retirer du four et prendre le gâteau du moule. Couvrir avec une serviette jusqu'à refroidissement

# Recette de la Rome antique

## L'Apothernum (semoule au lait et aux fruits secs)



"Apothernum", soit littéralement : « **Après le bain** » car c'était la tradition à Rome de le déguster dès la sortie du bain !

### INGRÉDIENTS

- 1/2 litre de lait entier
- 50 grammes de semoule fine
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre gris
- (10 cl de vin paillé)
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 3 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 2 cuillères à soupe de pignons de pins
- Un soupçon de sauce nuoc mam

### PRÉPARATION

- \* Verser dans une casserole le lait entier, le miel, l'huile d'olive, les raisins, les pignons, les amandes effilées.
- \* Ajouter une pincée de poivre et quelques gouttes de sauce nuoc-mam.
- \* Porter le tout à ébullition.
- \* Verser la semoule à la préparation, baisser le feu. Cuire pendant 5 minutes en remuant constamment.  
( Ajouter le vin paillé et poursuivre la cuisson 2 minutes supplémentaires.)
- \* Verser dans des ramequins individuels ou dans des coupes et laisser reposer la préparation. Servir froid.



# Recette de la Rome antique

## Panis mellitus (pain sucré)

*Les origines de la fabrication du pain d'épices remontent à l'époque de l'ancienne Egypte, où l'on consommait le pain au miel, puis à celle des grecs qui le nommèrent "Melintunta", alors que les romains l'appelèrent "Panis Mellitus". Ainsi, dans l'antiquité, on trouve les traces d'un biscuit, composé de miel et de farine, il s'appelait "pain de l'Hymette", du nom d'une montagne d'Attique réputée pour son miel. A cette époque les épices n'étaient pas utilisées. De même chez les romains le "panis mellitus" (dont parle Pline l'Ancien) était frit et enduit de miel écumé après cuisson, tout comme le "melitounta" d'Aristophane, mélange de farine de sésame enrichie de fromage et d'œufs et enduit de miel après la cuisson. Voici un premier groupe d'ancêtres... du pain d'épices tel que nous le connaissons aujourd'hui.*

### INGRÉDIENTS

- 400 ml de liquide (250 ml de lait & 150 ml d'eau par exemple, ou 400 ml d'eau... au choix !)
- une cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère et demie à café d'anis en poudre (pas en grain !)
- 1 cuillère à café de cannelle (la cannelle n'était pas employée à l'époque romaine, on n'est donc pas obligé d'en mettre !)
- 500 gr de farine complète
- 250 gr de miel parfumé
- 250 gr de sucre roux, cassonade ou vergeoise.

### PRÉPARATION

\* Préchauffer le four à 220°, beurrer un moule à cake assez grand (ou si l'on utilise un moule à crustulum, un moule à gâteau)

\* Dans une casserole, faire chauffer et mélanger à la cuillère en bois le lait, l'eau et une pincée de sel avec le sucre et le miel de sorte que les ingrédients fondent.

\* Dès que c'est chaud, retirer du feu, ajouter les épices (cannelle, gingembre, anis).

\* Mettre la farine dans un saladier et y ajouter petit à petit le liquide, en remuant bien pour que la pâte ne fasse pas de grumeaux ; quand le mélange a un peu refroidi, ajouter la levure, et mettre le tout dans le moule, au four.

\* Faire cuire 10 mn à 220 °, puis 45 mn à 180 °, en couvrant d'un papier d'aluminium pour éviter que le pain d'épices ne cuise trop sur le dessus.

*Le petit plus :*

*Les Romains utilisaient un "moule" dit moule à crustulum pour apposer un motif sur les gâteaux. Il suffit de cuire le pain d'épices dans un moule rond, et à mi-cuisson, de déposer le moule à crustulum huilé sur la pâte...*

*Ces moules à crustulum (gâteau romain spécialement fait à la période du Nouvel An) ont été découverts à Savaria (capitale de la province romaine de Pannonie Supérieure).*

## Recette de la Rome antique Dulcia piperata (douceur poivrée)



### INGRÉDIENTS (pour 4 à 6 personnes)

- 200g de farine
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1/2 cuillère à café de romarin (à la place de la rue)
- 50g de noix (ou d'amandes) hachées  
(- 60ml de vin paillé)
- 60ml de jus de raisin
- 3 cuillères à soupe de pignons de pin, hachés finement
- 2 cuillères à soupe de miel
- avelines (grosses noisettes), coupées en deux et légèrement grillées

### PRÉPARATION

- \* Mélanger la farine, le poivre noir, le romarin, les noix et les pignons de pin dans un bol.
- \* Mélanger le jus de raisin et le miel dans une casserole. Chauffer doucement jusqu'à ce que le miel soit liquide.
- \* Travailler dans le mélange de farine afin que vous obteniez une pâte (si elle est trop épaisse, ajouter du lait jusqu'à ce que vous ayez la consistance d'une crème épaisse).

[Bien que cela ne soit pas *authentique*, ajouter 1/2 cuillère à café de levure vous donnera un cake plus léger]

- \* Verser la pâte dans un moule à gâteau, puis mettre dans un four préchauffé à 180 ° C et cuire pendant environ 30 minutes (ou jusqu'à ce que le gâteau soit ferme).
- \* Retirer du four, laisser refroidir pendant 10 minutes dans le moule avant de démouler sur une grille, garnir avec un peu de miel et les noisettes grillées

# Recette gauloise

## Le gâteau à l'orge et aux pommes

Une belle recette gauloise en plat comme en dessert !

### INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 200g de drèches\* ou d'orge
- 4 pommes
- 1 cuillérées de sirop de fleurs de sureau
- 2 cuillérées de farine
- 2 cuillérées de miel
- ¼ litre de lait
- 3 œufs

(- cidre) jus de citron

\*drèches : graines concassées ayant servi au brassage de la cervoise. Si vous ne disposez pas de drèches, remplacez-les par de l'orge mondée, pré-cuite dans du lait

### PRÉPARATION

- \* Dans une jatte, coupez les pommes en quartiers
- \* Mouillez d'un filet de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas.
- \* Ajoutez 3 œufs battus entiers, 1 cuillérées de sirop de fleurs de sureau, l'orge, les 2 cuillérées de farine et le miel fondu dans le lait
- \* Versez chaud et mélangez.
- \* Graissez et farinez une terrine
- \* Versez- y la préparation et faites cuire à feu très doux. C'est cuit quand les bords légèrement brulés se détachent des bords de la terrine