



Menu Spartacus : mangez comme les Romains !

Menu Spartacus : mangez comme les Romains !

Moretum

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

100 g de concombre

100 g de carotte jaune

50 g de radis

100 g de fromage frais Philadelphia

0.5 dl de crème acidulée 15% mg

1 échalote

1 gousse d'ail

1 bouquet de menthe

1 pincée de sel

1 CC de Nuoc Nam

Réalisation

- Couper les légumes en bâtonnets
- Mélanger dans un bol tous les ingrédients du moretum
- Disposer dans un plat à côté des bâtonnets

Cuisse de poulet Apicius

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

600 g de cuisse de poulet désossée / ailerons

50 g de miel

1 CC de Nuoc Nam

1 CC de vinaigre rouge

1 CS d'huile d'olives

100 g d'abricots secs

Réalisation

- Mélanger le miel, le nuoc nam et l'huile d'olives dans un bol
- Ajouter le poulet
- Laisser mariner 10 minutes
- Verser l'huile dans une poêle et rôtir le poulet à la poêle
- À mi-cuisson, ajouter les abricots
- Vérifier la cuisson

Menu Spartacus : mangez comme les Romains !

Légumes façon Pline l'Ancien

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

50 g de poireau

100 g de céleri boule

100 g de navet

100 g de fève

1 pincée de sel

5 CC d'huile d'olives

5 CC d'eau

Réalisation

- Couper les légumes en rondelles
- Faire chauffer l'huile dans une poêle
- Verser les légumes
- Faire rôtir les légumes en ajoutant un peu d'eau
- Assaisonner

Pain de Lucullus

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

300 g de farine d'épeautre

150 ml d'eau

50 ml d'huile d'olives

1 CC de levure

1 pincée de sel

1 pincée d'herbes du jardin

1 pincée de cumin

Réalisation

- Mélanger tous les ingrédients
- Pétrir la pâte
- Former une boule
- Faire lever la boule
- Poser un papier sulfurisé sur la boule, puis une grille
- Mettre au four à 240°C pendant 8 minutes

Patina de poire

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

4 dl de lait

2 poires cuites

100 g de miel

3 œufs

Réalisation

- Dans un saladier : mettre le lait, le miel et l'œuf
- Couper la poire en brunoise
- Ajouter à l'appareil
- Verser dans le ramequin
- Recouvrir d'un film alimentaire
- Cuire à 85°C vapeur pendant 12 minutes