



Menu historique

Menu historique

Galette de blé et pois chiche et sa sauce moretum

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

200 g d'épeautre en grain

40 g de farine pois chiche

160 ml d'eau

8 g de sel

20 ml d'huile d'olives

5 g d'herbettes du jardin

Sauce moretum

120 g de fromage frais type ricotta

40 ml d'huile d'olives

5 g d'herbettes du jardin

5 ml de garum (nuoc mam)

5 g d'ail

Réalisation

- Mettre les graines dans le moulin et les moudre.
- Mélanger la farine d'épeautre et de pois chiche, le sel, les herbes et l'eau.
- Laisser reposer la pâte 10 mn.
- Diviser le pâton en 4
- Façonner des galettes à la main.
- Disposer sur une plaque.
- Badigeonner d'un peu d'huile d'olives et parsemer d'herbes.
- Cuire 8 mn à 180°C.

Sauce moretum:

- Mettre tous les ingrédients dans le mortier et piler.

Boulettes de viande et leur jus

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

200 g de viande hachée de boeuf

200 g de viande hachée d'agneau

40 g d'oignon

2 g de cumin en poudre

20 ml de garum (nuoc mam)

15 g de miel

4 pincées de sel, poivre

80 ml d'eau

20 ml d'huile d'olives

Réalisation

- Émincer l'oignon finement.
- Mélanger les deux viandes avec le nuoc mam, le cumin, le sel, le miel, l'oignon.
- Diviser la masse en 6 et former des boulettes.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y cuire les boulettes.
- À la fin de cuisson, verser l'eau pour récupérer les sucs.

Menu historique

Fromage frais au miel et fruits secs

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

120 g de fromage frais type ricotta

40 g de miel

40 g de fruits secs (datte, figue, raisin...)

40 g de fruits à coque

10 g de grenade fraîche ou autre fruit

Réalisation

- Mélanger le miel et le fromage frais, mettre dans un petit ramequin.
- Disposer les fruits secs autour et déguster.

Pastinaca sauté

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

200 g de panais

40 ml d'huile d'olives

4 pincées de sel

Réalisation

- Peler et parer le panais.
- Le couper en forme de frite.
- Chauffer l'huile dans une poêle et y mettre les panais, saler.
- Mettre un couvercle et surveiller la cuisson.