



LIBER DE ANTIQUA  
COQUINA

per linguae latinae discipulos



# LES GLOBI

*Salomé*

## Les ingrédients

- 100 grammes de farine d'épeautre
- 150 grammes de fromage blanc
- 50 grammes de miel
- huile
- graines de sésame et\ou de pavot



## Les étapes

- 1- Dans un plat, mélanger le fromage blanc, la farine et une cuillère à soupe de miel
- 2- Dans une casserole, faire chauffer de l'huile (1\4 de la casserole)
- 3- Façonner les boulettes avec les mains, les plonger (2 à la fois dans l'huile), les laisser dorer, les égoutter.
- 4- Enduire les globi de miel, les saupoudrer pour la moitié de graines de sésame, pour l'autre de pavot.

# SAUCISSES AUX LENTILLES

*Ambre et Juliette*

## Les ingrédients

- 250 g de lentilles
- 1 saucisse fumée d'environ 400 g
- 2 tablettes de bouillon de poule
- 1 poireau
- 200 g de carottes
- ½ botte de coriandre fraîche
- huile d'olive et poivre
- 1 oignon
- 2 c-à-s de menthe séchée
- 1 c-à-s de miel
- 4 c-à-s de vinaigre de vin
- 10 cl de porto

## Les étapes

- 1- Cuire les lentilles avec le bouillon dans un grand volume d'eau, puis les égoutter.
- 2- Faire revenir dans l'huile le poireau, les carottes, l'oignon, la saucisse et les lentilles.
- 3- Faire mijoter doucement jusqu'à la cuisson des légumes.
- 4- Couper la saucisse en rondelles.
- 5- Dans une casserole, faire buller le miel, ajouter le vinaigre, le porto, la coriandre pilée, la menthe, du sel et du poivre.
- 6- Laisser réduire à feu doux 5 mn, et verser cette sauce sur le plat de lentilles



# RAGOÛT DE PORC AUX ABRICOTS

*Léo et Yoano*

## Les ingrédients

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500g de porc cuit, coupé en cubes</li> <li>- 2 c-à-s d'huile d'olive</li> <li>- 2 c-à-s de sauce Nuoc Mam</li> <li>- 200ml de bouillon de porc</li> <li>- 60ml de vin blanc</li> <li>- 35g d'échalotes hachées</li> </ul> | <p>Pour la sauce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pincée de poivre et de cumin</li> <li>- feuilles de menthe et d'aneth</li> <li>- 1 c-à-s de miel</li> <li>- 4 c-à-s de sauce Nuoc Mam</li> <li>- 4 c-à-s de vin pailé</li> <li>- 1 c-à-c de vinaigre de vin blanc</li> <li>- 60ml de bouillon de porc</li> <li>- 10 abricots frais, dénoyautés</li> </ul> |
|--|--|

## Les étapes

- 1- Mélanger la viande de porc, l'huile d'olive, la sauce NM, le bouillon, le vin blanc et l'échalote.
- 2- Mettre dans un four préchauffé à 170° C et cuire pendant 60 minutes, ajouter du bouillon.
- 3- Dans le même temps préparer la sauce : pilez ensemble le poivre noir, cumin, les feuilles de menthe et d'aneth dans un mortier, puis travailler dans le miel, nuoc-mam, vin pailé et vinaigre.
- 4- Verser dans une casserole, ajouter 60ml de bouillon de la cocotte et porter à ébullition.
- 5- Ajouter dans la cocotte pour les 15 dernières minutes de cuisson.
- 6- Cinq minutes avant que vous soyez prêt à servir, ajouter les abricots dans la cocotte et épaissir avec de la farine.



# IUS IN CAPREA ASSA

## CHEVREUIL RÔTI

*Léo et Yoano*

### Les ingrédients

- 1 cuissot de chevreuil
- 1 oignon
- 1 brin de persil
- coriandre
- miel
- vin pailé

### Pour la sauce:

- 1 c-à-c d'huile
- poivre
- 1 feuille de rue
- sauce Nuoc Mam
- fécule

### Les étapes

- 1- Faites rôtir au four le cuissot de chevreuil.
- 2- 15 min. avant la fin de la cuisson, passez au mixer 1 oignon, 1 brin de persil, quelques feuilles de livèche et de coriandre.
- 3- Faites chauffer le mélange dans une petite casserole à fond épais avec 2 cuillerées de miel et autant de garum (sauce nuoc-mam), 10 cl de vin pailé, 1 petite cuillère d'huile et le poivre.
- 4- Ajoutez 1 feuille de rue finement hachée ; laissez mijoter à couvert le temps que l'oignon cuise, mais pas plus de 10 min.
- 5- Délayez une petite cuillère de fécule dans un peu d'eau et ajoutez-la à la sauce; faites cuire encore 5 min. et servez à part dans une saucière avec les côtelettes ou le cuissot.



# RAGOÛT DE BŒUF

*Eugénie, Jeanne et Sarah*

## Les ingrédients

- 250g de riz
- 200g de Viande hachée
- 400g de Sauce tomate
- 3 Cèpes
- 100g de Pecorino
- 1 branche de Romarin
- 1 Échalote
- 150g mozzarella
- Chapelure
- 2 œufs
- 110g farine
- 1,5 cl Huile de tournesol
- Huile d'olive extra vierge

## Les étapes

1- Émincez les champignons et l'échalote après les avoir bien lavés. Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez la viande de bœuf hachée qui doit légèrement colorer et perdre un peu d'eau. Ajoutez les champignons et l'échalote. Laissez cuire pendant 3 minutes. Versez la sauce tomate et diluez avec un peu d'eau. Ajoutez le romarin et salez à votre convenance.



# RAGOÛT DE BŒUF

*Eugénie, Jeanne et Sarah*

## Les étapes

2- Versez le riz et laissez mijoter à feu moyen pendant 30 minutes. Mélangez pour éviter que les grains de riz ne collent au fond de la casserole. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Vous devez obtenir un riz cuit mais ferme à cœur.

Ajoutez le fromage (pecorino râpé ou parmesan) en deux fois pour bien donner le goût et la texture au ragoût. Versez ensuite le riz dans un moule rectangulaire. Aplatissez et recouvrez d'un film alimentaire. Laissez reposer au moins deux heures jusqu'à ce que le riz devienne compact (l'idéal est de préparer le riz la veille pour le laisser reposer toute une nuit).

3- Mélangez les œufs battus et la farine dans un bol. Versez la chapelure dans une assiette. Prélevez une cuillère de riz et déposez-la dans votre paume humidifiée. Formez un creux au centre et placez la mozzarella. Refermez avec du riz.

Roulez délicatement dans votre main pour former une boulette de riz allongée. Plongez le Suppli dans le mélange farine et œufs puis roulez-le dans la chapelure. Procédez de la même manière pour le reste des ingrédients. Réservez au frais pendant 1 heure.

4- Dans une casserole assez grande versez 1 à 1,5 cl d'huile de tournesol. Chauffez à 180°C. L'huile ne doit pas fumer. Plongez 4 à 6 Suppli selon la dimension de la casserole. Faites-les dorer sur tous les côtés. Retournez-les pour une cuisson homogène pendant 3 à 4 minutes. Égouttez sur du papier absorbant. Salez et servez bien chaud.

# CACIO E PEPE

*Ronan et Enzo*

## Les ingrédients

- 400 g de pâtes (spaghetti)
- 4 litres d'eau
- 28 g de sel
- 160 g de Pecorino Romano râpé
- 1 à 2 cuillères à soupe de poivre du moulin en fonction de vos goûts



## Les étapes

- 1- Pendant la cuisson des spaghettis (al dente), râper très finement le pecorino. Vous pouvez même le mixer au robot.
- 2- Mélanger le fromage râpé avec le poivre.
- 3- Au bout de 3 minutes de cuisson des pâtes, verser une louche d'eau de cuisson dans une poêle et ajouter le fromage râpé.
- 4- Mélanger pour obtenir une consistance crémeuse en rajoutant un peu plus d'eau ou de fromage si nécessaire.
- 5- Retirer du feu. L'aspect sera celui de la ricotta.
- 6- Égoutter les pâtes en gardant bien l'eau de cuisson.
- 7- Ajouter les spaghettis dans la sauce, hors du feu. Mélanger en ajoutant un peu d'eau de cuisson afin d'obtenir le mélange parfait.
- 8- Ajouter encore du pecorino et quelques tours du moulin à poivre et servir chaud.

# PAIN

*Justine*

## Les ingrédients

- 750 grammes de farine complète
- 500 grammes d'eau
- 1 cc de sel
- 1cc de miel
- 20 grammes de levure



## Les étapes

- 1 - Mélangez l'eau avec le miel et la levure et laissez reposer 10 minutes.
- 2 - Mélangez la farine avec le sel et ajoutez le mélange eau-levure-miel.
- 3 - Pétrir la pâte pendant 5 à 10 minutes en répétant en même temps des proverbes latins.
- 4 - Laissez reposer la pâte au chaud pendant une heure, voire un peu plus.
- 5 - Formez maintenant deux miches rondes, les déposer sur une plaque de cuisson et les laisser reposer encore 15 minutes.
- 6 - Cuisson de 40 minutes dans le four préchauffé à 220°C.

# PETITS PAINS

*Jeanne, Eugénie et Sarah*

## Les ingrédients

- 500 g de farine blanche
- 25 cl de moût (10 g de levure dilué dans 25 cl de jus de raisin)
- 2 cuillerées à café de sel
- 2 cuillerées à dessert d'anis en grains
- 2 cuillerées à dessert de graines de cumin
- 100 g de beurre
- 80 g de fromage de brebis semi-frais



## Les étapes

- 1 - Délayer la levure dans un petit peu de jus de raisin.
- 2- Mélanger la farine, le sel, les épices ; ajouter le beurre à température ambiante, puis la levure et le jus de raisin. Bien pétrir le tout ; ajouter le fromage râpé, pétrir de nouveau.
- 3- Laisser reposer 2 heures, couvert d'un film huilé ou d'un linge, au chaud ( 20 - 25° ).
- 4- Faire retomber la pâte, retravailler brièvement et mettre en forme de petites boules ; puis mettre dans un moule
- 5- Laisser pousser une heure à température ambiante ; puis enfourner : à 180° pendant 20 - 25 min.

# PATINA DE PIRIS

*Elena*

## Les ingrédients

- 7,5 cuillères à soupe de miel
- cumin en poudre
- poivre
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2kg de poires
- 2 verre de rosé, vin, similaire
- 2 cuillère à café de nuoc-mâm
- 12 œufs



## Les étapes

- 1- Pelez les poires.
- 2- Faites-les cuire à couvert dans le vin avec le miel, le nuoc-mâm et une grosse pincée de cumin.
- 3- Battez les œufs, écrasez les poires et mélangez.
- 4- Poivrez et ajoutez l'huile.
- 5- Enfourez dans un plat à gratin huilé pour environ 40 minutes à 200 °C.
- 6- Saupoudrez de poivre et servez froid.

# MARITOZZI

*Léna et Maëva*

## Les ingrédients

- 225 g de farine
- 12 cl de lait
- 60 g + 1 c.à.c de sucre
- 35 g de beurre
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 20 g de levure boulanger
- zeste de 1 citron
- sel

## Les étapes

- 1- Versez le lait dans un bol, émiettez la levure et ajoutez 1 c.à.c de sucre, mélangez et laissez reposer 12 min.
- 2- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, ajoutez l'œuf battu avec zeste le citron et mélangez le tout.
- 3- Versez au dessus le bol de lait, re-mélanger, ajoutez le beurre et continuez de mélanger pour avoir une pâte.
- 4- Formez une boule avec votre pâte, couvrez-la et laissez-la reposer jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- 5- Ensuite coupez votre pâte en 6 boules, placez-les sur une plaque couverte avec du papier sulfurisé, badigeonnez-les avec le jaune d'œuf, couvrez et laissez reposer 1 heure.
- 6- Chauffez votre four à 180° puis faire cuir pendant 15 minutes.
- 7- A la fin de cuisson, laissez refroidir un moment puis coupez-les dans le sens de la longueur, et garnissez-les avec la crème chantilly et saupoudrez de sucre glace.



# CAILLÉ FRAIS AU MIEL ET AUX FRUITS

*Enzo et Ronan*

## Les ingrédients

- 1 pot de ricotta (de 250 g) ou un brousse de brebis
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- Amandes ou pignons
- Poivre

## Les étapes

- 1- Mélanger amandes ou pignons
- 2- Mélanger dans un bol fromage, miel, poivre.
- 3- Verser dans un plat, ajouter les amandes ou pignons, après les avoir légèrement grillés à la poêle.
- 4- Servir avec des fruits de saison : fruits rouges, poires, raisin...

# PETIT GÂTEAU ROMAIN

*Léna et Maëva*

## Les ingrédients

- 50cl de lait
- farine
- huile
- miel liquide
- poivre

## Les étapes

- 1- Faire chauffer du lait (50 cl)
- 2- Quand il est chaud, hors du feu, ajouter de la farine afin d'obtenir une pâte ferme
- 3- Rouler la pâte
- 4- La découper en petits dés (on peut faire avec une fourchette pour faire des contours jolis)
- 5- Faire frire ces dés dans l'huile chaude
- 6- Arroser de miel liquide et ... poivrer !



