

INSPIRATIONS

ÉLIXIR DE LOIRE



GARUM

DE TOURS

CUCUMERES CONCOMBRE FRITS

Les astuces de Mireille

Le concombre cuit est étonnant : il prend un petit goût de cornichon. C'est une autre façon de le consommer, il devient ainsi un légume d'accompagnement pour vos viandes et poissons.



INGRÉDIENTS

- 4 concombres
- 1 c de cumin
- 1 c de graines de céleri
- 10 cl de miel
- 2 c d'huile d'olive
- 1 c de poivre
- 1c de garum

POUR LA SAUCE

- 6 dattes
- 2 branches de rue
- 1 bouquet de sarriette
- 20 cl de vin rouge corsé
- 15 cl de vin doux
- 1 c de poivre

PROGRESSION

- . Couper les concombres en tronçons
- . Les faire blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante
- . Dans une petite casserole faire ainsi un oxymel : verser le miel et le garum, porter à ébullition et arrêter le feu
- . Plonger les concombres dans l'oxymel, laisser imbiber 10 minutes puis les égoutter
- . Dans l'huile d'olive bien chaude, faire frire les concombres
- . Torrifier les épices et les saupoudrer sur les concombres au moment de servir

Il n'est pas nécessaire de peler le concombre mais ainsi, selon (Apicius « ils ne provoqueront ni rots ni lourdeurs » !)Le concombre était très estimé et consommé cuit. Une anecdote nous rapporte que l'Empereur Tibère s'était fait construire des serres en mica sur roulettes pour pouvoir en manger toute l'année !

TABERNA ROMANA
RECETTE DU LIVRE LATIN DE CUISINE
DE MIREILLE CHÉRUBINI,
ÉDITION TABERNA ROMANA, 2018.





LEPUS FARTUS LIÈVRE FARCÉ



Les astuces de Mireille

Vous vous régalez le lendemain, avec le lapin froid qui se découpe comme une terrine, nappé de sa sauce froide en condiment.

INGRÉDIENTS

Si vous n'avez pas de chasseur ni de leporarius, parc à lièvre, ou l'on élevait les livres pour la chasse, achetez un lapin chez votre lanius, boucher et demandez lui de le désosser.

1 lapin désossé de la crépine pour envelopper le lapin

300 g de foies de volailles

700 g de chair à saucisse

3 oeufs

100 g de pignons

100 g d'amandes

80 g de cerneaux de noix

150 g d'oignons secs

15 cl de garum

2 c de poivre concassé

POUR LA SAUCE

6 dattes

2 branches de rue

1 bouquet de sarriette

20 cl de vin rouge corsé

15 cl de vin doux

1 c de poivre

PROGRESSION

. Préchauffer le four à 180°

. Faites griller les pignons au four ou dans une poêle

. les concasser avec les noix et les amandes dans un mortier

. Puis vous couper en morceaux les foies de volaille et les fêtes pocher dans le vin doux

. Puis battez les oeufs, ajoutez les foies égouttés, la chair à saucisse, les pignons noix et amandes, les oignons secs, le poivre et le garum

. ensuite étalez la crépine, y déposer le lapin étendu, déposez la farce au centre repliez le lapin par dessus, recouvrez et enveloppez de crépine

. Déposez dans un plat à four, et cuire à 180° pendant 50 mn

La sauce :

. Dans le vin rouge, fêtes pocher les dattes, ajoutez la rue, la sarriette et le poivre

. Quand les dattes sont fondantes, retirez du feu et mixer ou amalgamer le tout au mortier

Servir chaud accompagné de la sauce réchauffée au bain marie)

Il y beaucoup de recettes de farce, de hachis, de sorte de boulettes, c'est une consistance qui s'adapte à leur manière de table, il n'avaient ni couteau ni fourchettes, mangeaient soit a manu soit avec la cochlear...

TABERNA ROMANA
RECETTE DU LIVRE LATIN DE CUISINE
DE MIREILLE CHÉRUBINI,
ÉDITION TABERNA ROMANA, 2018.





LOIRE-TSE-KIANG

Dressage

Disposer dans un bol les vermicelles et les légumes, puis napper de bouillon. Ajouter les rouleaux taillés, et les herbes fraîches. Terminer par des tranches fines de magret pressées en surface dans le bouillon et cuites par celui-ci. Ajouter sur un côté l'oeuf et, last but not least, la Julienne de concombre chargée de Garum ainsi que les graines torrifiées.

INGRÉDIENTS

- 1 canard gras et graisse de canard
- Oeufs de plein air
- Légumes bios : Carottes, navets, choux frisés, oignon rouge, jeunes poireaux, fenouil, épinards
- Pâte à raviole chinoise
- Herbes fraîches : Coriandre, Persil, Coriandre et Menthe ainsi que de la roquette
- Epices : Coriandre, Badiane, poivre de Sichuan, et 4 épices
- Bouteille de (bon) vin blanc sec
- Tofu fumé
- Vermicelles de riz
- Concombre en julienne égoutté, et mariné dans beaucoup de Garum
- Graines en tous genres torrifiées
- Sésame

DÉROULÉ

Découper le canard, réserver les filets (ou magrets). Désosser le reste, et disposer dans deux plats séparés les os, et la chair couverte de graisse.

Cuire au four à 120° pendant 2h.

-Traiter les légumes et laver les épluchures à grande eau.

Réserver les légumes préparés dans une eau glacée.

- Lorsque les os sont bien dorés, déglacer au vin blanc et les plonger dans une casserole remplie à hauteur d'eau, et y ajouter les épluchures, ainsi que les épices et une feuille de laurier. Porter le tout à ébullition, et l'y maintenir, ce sera le bouillon final.

- Tailler des légumes en Julienne, ou les râper finement, et les faire sauter rapidement.

- Une fois la chair confite, l'effiloche et la mélanger avec la fondue de légumes, le 4 épices et un oeuf

- Confectionner de petits rouleaux de cet appareil en la roulant dans la pâte à raviole, et fermer à l'eau le rouleau.

À enfourner 10 min avant de servir.

- Passer le fond de canard, presser les épluchures et les os sans en laisser une goutte.

- Tailler finement (à la Mandoline de préférence) les légumes restant en tranches très fines, les réserver à l'eau froide

- Saisir les magrets incisés et salés au gros sel uniquement coté peau, à feu doux, jusqu'à une belle coloration brune, puis réserver au chaud de préférence.

- Cuire les oeufs moulés (5 min à feu doux), et réserver sous un filet d'eau froide. Demander à quelqu'un que vous n'aimez pas de les écaler sans lui donner l'astuce de le faire dans l'eau pour limiter les risques.

- Plonger dans le bouillon en ébullition les vermicelles, puis 2 minutes plus tard les légumes taillés.

Attendre 2 minutes et couper la cuisson. Tailler de fines tranches de magret et les maintenir au chaud.



TARTARAILLE

TARTARE DE BOEUF AU GARUM



INGRÉDIENTS

- du bœuf
- de l'huile de sésame
- du Garum
- un citron vert
- un bouquet de coriandre
- un radis noir
- une salade verte

DÉROULÉ

- Préparer une sauce pour mélanger à la viande : Mélanger de l'huile de sésame, du garum, un zeste de citron vert, votre coriandre et vos échalottes finement ciselées.
- Rajouter de petits dés de radis noir, taillés en petits cubes de 2mm, épluchés pour le craquant.

Le bœuf

- Tranche de boeuf à viande, découpé en tout petits dés de 1mm.

Service

- Proportion Sauce et radis 25% et viande 75%
- À associer avec une salade

TONY DELARUE
LA PART BELLE
5 RUE DE L'ÉGLISE, ROCHECORBON



PICKLES DE LÉGUMES NOUVEAUX AU GARUM



INGRÉDIENTS

- Bottes de légumes « nouveaux », suivant la saison : navets, carottes, boules d'or, violet de Gournay, voire Butternut par exemple...
- Vinaigre de riz (2 volumes)
- Vinaigre de cidre (1 volume)
- Sucre (1 volume) (ou miel, sirop d'érable,...)
- Eau (2 volumes)
- Garniture aromatique (1 gousse d'ail, feuille de laurier, origan frais, Badiane, coriandre en grain,...)
- Oignon rouge ou nouveau
- Garum (jusqu'à 1 volume)
- Ne pas hésiter à personnaliser, en variant les épices, en ajoutant une pointe de Gin, des tranches d'Oranges fines, du cumbava,...

MATERIEL

- Bocaux type « Le Parfait », ou à confiture.
- 1 marché de producteurs (peut être remplacé par un maraîcher vertueux, ou même son propre jardin honnêtement cultivé)

RECETTE

- Mélanger dans une casserole les vinaigres, l'eau et le sucre
- Laver soigneusement, et Tailler en biseaux ou en tranches de 1 cm d'épaisseur les légumes en conservant une part des fanes s'il y en a.
- Tailler les oignons en plume, et l'ail en lamelles fines
- Porter à ébullition le contenu de la casserole, et y plonger t les oignons et l'ail
- Quand l'ébullition reprend, y plonger les autres ingrédients pendant 15 secondes.
- Préparer les bocaux en les remplissant d'eau bouillante, faire également bouillir les joints 10 sec. dans l'eau, puis vider les bocaux au dernier moment
- Une fois les éléments prêts, faire reprendre l'ébullition, et remplir pendant ce temps les bocaux des légumes blanchis.
- Ajouter le Garum dans le bocal, à votre convenance.
- Verser sur l'ensemble le liquide brûlant, mettre le caoutchouc et refermer le bocal rapidement. Ne pas hésiter à le retourner.
- Résister au moins 2 semaines à la tentation de l'ouvrir, afin que les légumes infusent pleinement.

VINCENT SABLEAUX
LE QG
19, PLACE DU GRAND-MARCHÉ, TOURS





TARTARE DE FILET DE MULET DE LOIRE AUX PETITS LÉGUMES DE SAISON, PRUNEAUX DE TOURS ET GARUM.

INGRÉDIENTS

- Mulets de Loire
- Fruits et Légumes de saison
- Herbes (basilic, persil plat, coriandre...
- Citron vert
- Garum

RECETTE

- Lever les filets de mulet, les rincer dans l'eau bien fraîche. Enlever la peau, les arrêter et couper en petits cubes réserver au frais.
- Préparer les fruits et les légumes, oignons blancs, échalotes, fraises, fenouils, pruneaux de Tours (préalablement réhydrater à l'Ypocras de Rivarennnes). Les couper tous en cubes comme le poisson.
- Ciseler les herbes (basilic, persil plat, coriandre, et d'autres suivant vos goûts).
- Dans un saladier, mélanger le poisson et les fruits et légumes. Mettre à mariner avec le jus de citron vert et assaisonner avec la fleur de sel fumé et le poivre de Jamaïque, huile d'olive et en dernier rajouter le Garum..
- Il n'y a pas de proportions car pour moi les recettes sont des histoires à chacun de les interpréter comme ils le sentent.
- Le choix d'un sauvignon pour son odeur légère de fleur.

Bon appétit !!!!

FLORENT MARTIN
LE MARTIN BLEU
34 AVENUE DE GRAMMONT, TOURS





CARPACCIO DE MULET DE LOIRE AU GARUM

INGRÉDIENTS

- 2 filets de mullet de Loire
- 40g de miel type acacia
- 51g de garum ou nuoc-mâm
- 20cl de vin blanc moelleux
- 13g d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 grosse càs d'amandes
- 1 grosse càs de graines de tournesol
- 1 grosse càs de graines de sarrasin
- 1 grosse càs de graines de courge
- 1 càs de coriandre
- Poivre de myrte
- 1 radis noir
- 1 pomme Granny Smith
- Cumin en poudre

RECETTE

Vinaigrette

Dans une casserole, portez à ébullition le vin blanc et 15g de miel puis cuire 10 min à feu moyen. Remuez et laissez refroidir. Ajoutez le reste du miel, le garum et l'huile d'olive. Bien remuer. Idéalement, laissez reposer 2 heures à température ambiante.

Mulet de Loire

Enlevez les éventuelles arêtes. Placez au congélateur une dizaine de minutes avant de dresser puis coupez de fines lamelles.

Torréfaction des graines

Coupez les amandes en petits morceaux. Les mettre dans une poêle antiadhésive avec les graines de tournesol, de sarrasin et de courge. Laissez griller à sec pendant quelques minutes en remuant de temps en temps.

Taillage des légumes

Epluchez l'oignon rouge. A l'aide d'une mandoline, coupez de fines lamelles et les coupez en deux.

Lavez le radis noir. Gardez la peau et à l'aide d'une mandoline, coupez de fines lamelles puis taillez en julienne.

Lavez la pomme. Gardez la peau et à l'aide d'une mandoline, coupez de fines lamelles puis taillez en julienne.

Ciselez la coriandre fraîche.

Dressage

Disposez les lamelles de mullet sur une assiette rectangulaire. A l'aide d'un pinceau, ajoutez la vinaigrette sur chaque lamelle. Ajoutez quelques pincées de poivre et de cumin sur chaque lamelle. Disposez les légumes et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez de vinaigrette. Ajoutez les graines torréfiées, les graines de coriandre et la coriandre fraîche. Terminez avec un léger filet d'huile d'olive.

