



## Cahier de recettes et plats de la Renaissance

Les recettes présentées ci-dessous proviennent principalement de traités italiens du XVI<sup>e</sup> siècle, de l'*Opera* de Bartolomeo Scappi (1570) en particulier, considéré comme le plus grand livre culinaire de la Renaissance.

Elles ont été modernisées et adaptées au goût du jour – mais dans un souci constant de fidélité aux recettes originales – par Françoise Sabban et Silvano Serventi dans *La Gastronomie à la Renaissance. 100 recettes de France et d'Italie*, Paris, Stock, 1997.



### Entrées



asperges au jus	p.2
fonds d'artichaut farcis	p.3
laitues farcies	p.4
œufs frits au romarin	p.5
soupe aux lentilles	p.6

### Plats



brochettes de foies de volaille	p.7
carpes en sauce	p.8
chapon mariné grillé	p.9
escabèche de poissons	p.10
escalopes de veau marinées grillées	p.11
fricassée de poulet au citron	p.12
gâteau d'aubergines	p.13
gratin de champignons aux noix	p.14
pâtes (type lasagne)	p.15
pâté de ris de veau	p.16
paupiettes de veau	p.18
petits pois à la crème	p.19
tourte d'asperges	p.20

### Desserts



beignets de vent	p.21
crème à la hongroise	p.22
crème fraîche en tarte	p.23
darioles	p.24
poires confites au vin	p.25
tourte de pêches ou d'abricots	p.26

### Boisson



hypocras	p.27
----------	------



## Entrées

### **1. Asperges au jus**

#### **Ingrédients**

- 1 kg de pointes d'asperges blanches
- 2 tranches de jambon cru
- 50 cl de bouillon de poule ou de bœuf dégraissé non salé
- 3 cuillerées à soupe d'herbes odoriférantes hachées (persil, menthe, ciboule, etc.)
- ¼ de cuillerée à café de poivre moulu
- ¼ de cuillerée à café de cannelle en poudre
- 3 bonnes pincées de safran en filaments
- 2 cuillerées à soupe de groseilles à maquereau ou, selon la saison, 3 cuillerées à soupe de verjus ou encore 3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- Sel

#### **Préparation**

- Éplucher soigneusement les asperges en ne gardant que la partie la plus tendre.
- Filtrer le bouillon et le porter à ébullition.
- Pendant ce temps, émincer le jambon en une julienne assez fine.
- Quand le bouillon bout, ajouter les asperges et le jambon.
- Saler modérément (à cause du jambon) et laisser cuire doucement à couvert.
- Lorsque les asperges commencent à être tendres, découvrir, ajouter les épices, les herbes et les groseilles ou le verjus.
- Laisser mijoter quelques instants seulement (le temps que les groseilles crèvent et que le safran infuse) pour éviter que les herbes perdent leur belle couleur verte.

Servir dans un plat creux avec le jus de la cuisson.



## 2. Fonds d'artichaut farcis

### Ingrédients

- 1 quinzaine d'artichauts de moyenne grosseur
- 30 à 40 cl de bouillon de poule
- 30 g de lard fondu ou de saindoux
- 150 g de viande de veau maigre (pour la farce)
- 1 tranche épaisse de jambon de Parme (environ 130 g)
- 75 g de fromage frais (genre Petit Gervais ou Petit-Suisse)
- 1 œuf
- 2 cuillerées à soupe d'herbes aromatiques hachées finement (essentiellement du persil avec quelques feuilles de menthe, sauge et romarin)
- 1 petite gousse d'ail
- Noix de muscade
- Gingembre en poudre
- Sel
- Poivre

### Préparation

- Enlever les feuilles et le foin pour obtenir les fonds.
- Au fur et à mesure les asperger de jus de citron, puis les laisser tremper dans de l'eau avec du jus ou des tranches de citron, de manière qu'ils restent bien blancs.
- Puis les égoutter et les ébouillanter pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver jusqu'au moment de les préparer.
- Hacher finement le veau et le jambon, puis mélanger les deux viandes.
- Ajouter le fromage en le mêlant intimement à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter l'œuf, l'ail haché puis les herbes.
- Assaisonner de poivre, noix de muscade et gingembre selon le goût. Saler modérément, car le jambon est déjà salé par lui-même.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Enduire de lard fondu avec un pinceau le fond d'un plat à four.
- Emplir généreusement le creux de chaque fond d'artichaut avec la farce en faisant un petit dôme, et placer chaque fond dans le plat.
- Recouvrir à moitié avec le bouillon et faire cuire pendant environ 1/2 heure au four chaud (180-200 degrés) en arrosant de temps en temps avec le bouillon. La farce est ainsi bien dorée mais reste néanmoins moelleuse.



### **3. Laitues farcies**

#### **Ingrédients**

- 5 grosses laitues
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- ¼ de cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1 pointe de couteau de clou de girofle en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 35 cl de bouillon de viande gras
- Sel
- Poivre du moulin

#### **Préparation**

- Éplucher la partie externe des laitues en enlevant les feuilles dures et vertes, couper soigneusement le trognon, pour ne conserver qu'un gros cœur.
- Prendre un grand faitout, le remplir d'eau, saler et porter à ébullition.
- Quand l'eau bout, plonger une à une chaque laitue dans l'eau bouillante et la retirer immédiatement.
- Rincer à l'eau froide, égoutter et réserver.
- Mélanger la ricotta, le parmesan, les épices et les jaunes d'œufs en une farce bien homogène. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Écartier les feuilles de chaque laitue avec beaucoup de soin, de manière à en ouvrir le cœur.
- Au milieu des petites feuilles centrales, mettre 2 cuillerées à soupe de farce, puis replier les feuilles en les étendant bien sur la farce de manière à obtenir de jolis petits paquets verts.
- Dans une casserole pouvant contenir à plat les 5 laitues farcies, verser la partie grasse du bouillon et faire chauffer.
- Placer soigneusement les laitues dans le fond de la casserole, laisser cuire quelques instants, puis ajouter le reste de bouillon, couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 1 bonne heure.
- Servir en découpant en croix chaque paquet, de manière que l'on voie la farce blanche à l'intérieur.



## 4. Œufs frits au romarin

### Ingrédients

- 1 œuf et ½ orange amère par personne
- 6 œufs
- 3 oranges amères (ou 2 citrons et 2 oranges douces)
- Sucre pour saupoudrer
- 12 petits brins de romarin
- 100 g de beurre ou 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive

### Préparation

- Bien laver et sécher les brins de romarin.
- Faire chauffer le beurre dans la poêle puis casser les œufs un à un dans la poêle.
- Mettre deux brins dans chaque œuf, de manière qu'ils soient pris dans le blanc qui coagule.
- Quand le blanc commence à griller sur les bords, à l'aide d'une palette, replier chaque œuf en deux de manière à former une petite bourse, et en faisant bien attention à ne pas rompre le jaune dans le milieu.

Servir dans chaque assiette, asperger de jus d'orange amère et saupoudrer de sucre en poudre.



## **5. Soupe aux lentilles**

### **Ingrédients**

- 250 g de lentilles
- 1 petit oignon
- 1 petit bouquet de persil
- 1 grosse poignée de feuilles de bettes
- Huile d'olive
- Sel
- 4 tranches de pain de campagne rassis

### **Préparation**

- Trier les lentilles et les mettre dans une bonne quantité d'eau froide.
- Porter à ébullition et maintenir l'ébullition pendant quelques minutes, puis égoutter les lentilles.
- Hacher fin le persil et les bettes, les saupoudrer de sel fin, puis les faire revenir à feu doux pendant 5 à 8 minutes dans 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- Leur ajouter les lentilles égouttées, faire revenir le tout pendant quelques secondes, et ajouter 2,5 litres d'eau.
- Porter à ébullition, saler modérément et laisser cuire à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient très bien cuites.
- Rectifier l'assaisonnement et servir en versant sur les tranches de pain.



## Plats

### **1. Brochettes de foies de volaille**

#### **Ingrédients**

- 500 g de foies de volaille
- 150 g de lard
- Feuilles de sauge et/ou de laurier
- Crépine de porc lavée et essorée
- Sel
- Poivre
- 6 brochettes de bois

#### **Préparation**

- Dénervé soigneusement les foies et les couper en morceaux de la grosseur d'une noix.
- Couper le lard en petites tranches.
- Laver les feuilles de sauge ou de laurier et les sécher. Embrocher, en les serrant bien, les morceaux de foies, les tranches de lard et les feuilles aromatiques en alternant.
- Saler et poivrer généreusement.
- Entourer chaque brochette avec un morceau de crépine.
- Faire griller sous le gril du four ou mieux sur des braises à feu doux pendant 6 à 7 minutes de chaque côté.

Servir aussitôt.



## 2. Carpes en sauce

### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 carpe de 700 g environ
- 1 gros oignon coupé en tranches
- 60 g de beurre
- 1 petit citron conservé à la saumure
- 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée
- 1/4 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 2 cuillerées à soupe de marjolaine et menthe fraîches hachées
- 5 cl de vin blanc sec
- 15 cl de bière blonde de bonne qualité
- Sel

### Préparation

- Écailler, vider, nettoyer, laver et sécher la carpe.
- Éliminer la tête et couper la carpe en 4 tronçons.
- Saler abondamment les morceaux et laisser reposer pendant 10 minutes environ.
- Essuyer le sel avec un linge ou un papier essuie-tout.
- Couper l'oignon en tranches fines et le faire colorer dans 40 grammes de beurre.
- Ajouter les morceaux de poisson puis le citron coupé en tranches.
- Laisser les morceaux cuire d'un côté pendant une minute, les retourner sur l'autre face et laisser de nouveau cuire le même laps de temps.
- Ajouter les épices, les herbes hachées, les 20 grammes de beurre restant.
- Baigner avec le vin blanc et saler modérément.
- Porter à ébullition pendant quelques instants, puis baisser le feu au minimum, verser la bière, couvrir et laisser mijoter pendant 8 à 10 minutes.

Servir chaud.





### **3. Chapon mariné grillé**

#### **Ingrédients**

- 1 chapon ou 1 beau poulet fermier
- 5 ou 6 gousses d'ail
- 1 grosse cuillerée à café de graines de coriandre
- 10 clous de girofle
- ¼ noix de muscade
- 3 morceaux d'écorce de cannelle
- 30 cl de vin blanc
- 15 cl de vinaigre de vin blanc
- 15 cl de jus de raisin
- Sel

#### **Préparation**

- 8 heures environ avant le repas : bien nettoyer la volaille, puis la plonger dans l'eau bouillante salée et la laisser cuire pendant 10 minutes environ, un peu plus selon le volume de la bête.
- La sortir, l'égoutter et la laisser refroidir.
- Faire réduire de moitié le jus de raisin par ébullition.
- Pendant ce temps, écraser grossièrement l'ail, puis piler dans un mortier ou passer au mixer toutes les épices.
- Découper la volaille en 4 morceaux et les placer dans un grand saladier.
- Saupoudrer d'épices, ajouter l'ail écrasé, puis le vin, le vinaigre et le jus de raisin concentré.
- Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur pendant 8 heures.
  
- Sortir les morceaux de viande de leur marinade et les laisser reposer à température ambiante pendant 20 à 30 minutes.
- Disposer les morceaux sur un gril et les faire doucement griller en les arrosant de temps à autre de marinade, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Compter 8 à 10 minutes de chaque côté.



## 4. Escabèche de poissons

### Ingrédients

- 4 truites
- 75 cl d'huile d'olive (pour une grande friture)
- 75 cl de vinaigre blanc
- 20 cl de vin liquoreux (de type Montlouis ou Vouvray,...)
- 4 clous de girofle
- 1/2 cuillerée à café de poivre en grains grossièrement écrasés
- 2 cm de bois de cannelle grossièrement écrasé
- 6 tranches de citron avec la peau
- 5 à 6 branches de romarin
- Sel
- Farine

### Préparation

- Vider, nettoyer et laver les truites.
- Les sécher soigneusement puis les saupoudrer généreusement de sel fin, et laisser reposer de 20 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger le vinaigre, le vin doux, les épices, le citron et une bonne pincée de sel.
- Porter à ébullition dans une casserole et laisser bouillir à couvert pendant quelques instants.
- Faire chauffer l'huile de friture.
- Sécher soigneusement les truites en enlevant une partie du trop-plein de saumure et les fariner très légèrement.
- Lorsque l'huile est assez chaude, mais pas trop, faire frire les truites pendant environ 6 minutes.
- Elles doivent à peine dorer et cuire doucement.
- Les égoutter une à une sur du papier absorbant.
- Les placer dans un plat creux, intercaler les branches de romarin entre chaque poisson, et arroser avec le vinaigre bouillant, en mettant 1 tranche de citron sur chaque truite.
- Récupérer le vinaigre dans le fond du plat et arroser plusieurs fois les truites.
- Laisser refroidir, couvrir et mettre au frais.
  
- Après 24 heures de repos au réfrigérateur, verser la marinade dans une casserole, porter à ébullition, puis la verser de nouveau sur les poissons.
- Laisser mariner.
- Réserver au frais jusqu'au moment de consommer.

Ce plat se conserve plusieurs jours au frais.



## ***5. Escalopes de veau marinées grillées***

### **Ingrédients**

- 4 escalopes de veau bien larges
- 4 cuillerées à soupe de vin de muscat liquoreux (de type Montlouis ou Vouvray,...)
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de graines de coriandre
- 20 à 30 g de saindoux
- 100g de lard coupé en tranches très fines
- 1 ou 2 oranges amères (ou 1 citron et 1 orange douce)
- Sel
- Poivre

### **Préparation**

- Préparer la marinade : écraser au pilon ou passer au mixer les graines de coriandre et leur ajouter le vin muscat, le vinaigre, la gousse d'ail grossièrement écrasée, du sel et du poivre en bonne quantité, et laisser reposer 1 heure environ.
- Puis étaler ce mélange sur chaque escalope et les empiler l'une sur l'autre en les serrant bien dans un récipient juste à leur taille.
- Couvrir et les laisser ainsi s'imprégner des goûts de la marinade pendant 1 heure dans un lieu frais.
  
- Au moment de cuisiner les escalopes : préchauffer le four à 180-200 degrés et enduire légèrement de saindoux le fond d'un plat à four assez large pour les contenir toutes.
- Couper les escalopes en 2 ou en 3 morceaux si elles sont très grandes, et les placer régulièrement l'une à côté de l'autre dans le plat.
- Mettre une ou deux tranches de lard sur chaque escalope et faire cuire au four chaud pendant 8 à 10 minutes, en surveillant la cuisson. Les escalopes doivent rester bien moelleuses.
- Retirer les tranches de lard et servir les escalopes accompagnées de quartiers d'orange amère ou d'agrumes – à presser dans l'assiette par le client.



## 6. *Fricassée de poulet au citron*

### Ingrédients

- 1 poulet fermier
- 60 g de lard ou de beurre
- ½ citron
- 20 cl de bouillon de poule ou d'eau minérale
- 1 beau bouquet de persil
- 1 petit bâton de cannelle
- 1 œuf
- ½ oignon piqué de clous de girofle
- 1 œuf
- Le jus de 2 citrons
- Sel

### Préparation

- Découper le poulet en morceaux réguliers pendant que le beurre ou le lard chauffe dans la cocotte.
- Quand la graisse est bien chaude, faire dorer le poulet.
- Enlever les morceaux de viande de la cocotte, et éliminer la plus grande partie de la graisse.
- Remettre les morceaux de poulet avec le demi-citron, le persil, la cannelle et l'oignon.
- Saler et baigner avec le bouillon.
- Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.
- Enlever les morceaux de poulet et réserver au chaud.
- Faire réduire le jus de cuisson s'il est trop abondant (volume supérieur à 1/4 de litre).
- Pendant ce temps, battre au fouet le jus des citrons et l'œuf.
- Si le jus de cuisson est bouillant, baisser le feu au minimum et ajouter le mélange jus de citron/œuf.
- Remuer au fouet jusqu'à léger épaissement et retirer du feu.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et verser sur les morceaux de poulet.

Servir aussitôt.



## 7. Gâteau d'aubergines

### Ingrédients

- 800 g à 1 kg d'aubergines
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou 50 g de beurre
- Farine
- 4 grosses cuillerées à soupe d'herbes aromatiques hachées finement (menthe, marjolaine, persil, barbe de fenouil)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 mozzarella de 125 g
- 1 cuillerée à soupe de chapelure
  
- Mélange d'épices sucré :
  - ¼ cuillerée à café de poivre moulu
  - Pointe de couteau de clou de girofle en poudre
  - ¼ cuillerée à café de cannelle en poudre
  - 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
  
- 3 cuillerées à soupe de verjus (ou de vinaigre de cidre)
- Sel

### Préparation

- Éplucher les aubergines, les couper en tranches fines dans le sens de la longueur et les faire tremper dans l'eau froide pendant une demi-heure.
- Puis les égoutter et les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient à peine transparentes (pendant environ 6 à 7 minutes).
- Les égoutter et attendre qu'elles tiédissent.
- Couper la mozzarella en tranches fines.
- Dans un plat à gratin verser 2 cuillerées à soupe d'huile.
- Étaler les tranches d'aubergines sur un grand plateau et les saupoudrer très légèrement de farine.
- Les retourner et fariner l'autre côté de même.
- Mettre une couche d'aubergines dans le plat à gratin.
- Saupoudrer de 1/3 des herbes hachées, puis de 1/3 du mélange d'épices sucré.
- Arroser avec 1 cuillerée à soupe de verjus.
- Placer une couche de mozzarella.
- Recommencer la même opération et terminer par une couche d'aubergines, que l'on arrose de la dernière cuillerée de verjus et que l'on parsème du reste de hachis d'herbes, d'épices et enfin de chapelure.
- Arroser avec le reste d'huile d'olive et faire cuire à feu modéré pendant une heure jusqu'à ce que la surface du gratin soit bien dorée.



## **8. Gratin de champignons aux noix**

### **Ingrédients**

- 1 kg de champignons sauvages ou de champignons de Paris
- 500 g de noix entières ou 250 à 300 g de cerneaux de noix
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### **Préparation**

- Éplucher soigneusement et laver si nécessaire les champignons.
- Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 7 minutes.
- Les égoutter et réserver.
- Pendant ce temps, casser les noix et passer les cerneaux au mixer pour obtenir un mélange granuleux pas trop fin.
- Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement.
- Lorsque les champignons sont froids, les hacher finement.
- Dans un plat à gratin verser une bonne couche d'huile d'olive, recouvrir d'une couche de champignons ; saler si nécessaire, parsemer régulièrement d'ail haché et saupoudrer de poivre. Recouvrir d'un filet d'huile puis d'une couche de noix pilées.
- Recommencer la même opération une seconde fois.
- Recouvrir d'un filet d'huile la dernière couche de noix, et faire cuire à couvert à 200 degrés au four.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson, découvrir et faire dorer le dessus du gratin.

Servir aussitôt.



## 9. Pâtes (type lasagne)

### Ingrédients

- 350 g de farine
- 1 œuf
- 10 à 12 cl d'eau tiède (selon le degré d'hygrométrie de la farine)
- 1 cuillerée à café de sel en poudre
- 5 cuillerées à soupe de parmesan fraîchement râpé
- 50 à 60 g de beurre frais
- 1/3 cuillerée à café de cannelle en poudre

### Préparation

- Mélanger le sel avec la farine.
- Mettre la farine en fontaine sur un marbre et mélanger progressivement l'œuf préalablement battu à la fourchette et l'eau tiède de manière à obtenir une pâte ferme.
- L'étaler le plus finement possible au rouleau à pâtisserie. Si l'on utilise une machine, en faire des abaisses à l'épaisseur de l'avant-dernier cran de la machine.
- Découper en rectangles réguliers de 3 x 4 centimètres de côté avec une roulette à pâte et les laisser sécher à l'air jusqu'à la cuisson.
- Faire chauffer une grande casserole d'eau salée et faire cuire les pâtes al dente.
- Les égoutter soigneusement puis les assaisonner avec le beurre et le parmesan et la cannelle (les deux préalablement mélangés).

Servir aussitôt.



## 10. Pâté de ris de veau

### Ingrédients

#### ➤ Pâte

- 750 g de farine
- 200 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 30 cl d'eau
- 1 œuf battu pour dorer
- Sel

#### ➤ Appareil

- 200 g de lard salé (gras avec un peu de maigre) haché ; ou 150 g si l'on a de la moelle de veau
- 4 ris de veau
- 2 cuillerées à soupe de groseilles à maquereau ou 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à soupe de moelle d'os de veau (si possible)
- 1/4 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1 pointe de couteau de clou de girofle en poudre
- Le jus de 2 citrons
- 3 jaunes d'œufs
- 1 cuillerée à soupe de vin blanc liquoreux (de type Montlouis ou Vouvray,...)
- Sel et poivre du moulin

### Préparation

- Faire dégorger les ris de veau à l'eau froide dans une jatte au réfrigérateur jusqu'à leur emploi.
- Préparer d'abord la pâte.
- Faire chauffer l'eau avec le beurre.
- Mettre la farine en fontaine sur un plan de travail, saler généreusement et faire un trou au centre.





- Quand l'eau a atteint son point d'ébullition, la verser sur la farine, et mélanger à l'aide d'une fourchette, puis, dès que la température le permet mélanger avec les mains et incorporer les jaunes d'œufs en malaxant bien la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.
- La laisser reposer à couvert et au chaud dans une jatte pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, préparer les ris de veau.
- Pour pouvoir enlever leur peau externe, les plonger pendant quelques secondes dans l'eau bouillante puis les rafraîchir.
- Prélever ensuite délicatement les peaux externes.
- Mettre les ris de veau dans une casserole d'eau où ils seront bien à l'aise, avec 1 bonne cuillerée de gros sel et porter à ébullition à feu très doux.
- Maintenir une ébullition très légère pendant 2 minutes, puis les égoutter et les plonger dans l'eau froide.
- Les couper ensuite en gros dés, puis les mélanger avec les épices, les groseilles ou le vinaigre de cidre.
- Ne pas hésiter à poivrer généreusement pour relever le goût naturellement fade de cette farce.
- Pour modeler le pâté, prendre un cercle à bavarois haut, d'un diamètre de 22 centimètres et le poser sur une plaque à pâtisserie saupoudrée de farine.
- Étaler la bonne moitié de la pâte encore tiède et bien malléable sur un plan fariné en une abaisse épaisse.
- Foncer le cercle en laissant déborder la pâte sur les bords.
- Façonner la pâte qui se travaille aisément comme une pâte à modeler.
- Répartir uniformément dans le fond 1/3 du lard râpé, puis l'appareil de ris.
- Ajouter le reste de lard, de manière à remplir parfaitement le pâté en forme de dôme léger.
- Abaisser le reste de pâte et couvrir le pâté en soudant bien les bords.
- Faire une petite décoration sur le dessus, fleurs ou feuilles à son gré, et faire une entaille circulaire légère dans la pâte sur le dessus, ce qui permettra de détacher un couvercle, une fois la cuisson effectuée.
- Dorer uniformément à l'œuf battu.
- Faire cuire au four à 180-190 degrés pendant 1 heure 30, en surveillant la couleur.
- Si le pâté dore trop vite, le protéger avec un papier sulfurisé ou aluminium.
- Battre au fouet trois jaunes d'œufs avec le jus de 2 citrons et 1 cuillerée de vin liquoreux.
- Quand le pâté est cuit, le sortir du four, ôter le couvercle en suivant délicatement la prédécoupe et verser dans le pâté bouillant le mélange jaunes d'œufs/jus de citron. Remettre le couvercle en place.
- Démouler en décollant d'abord à l'aide d'une spatule le pâté du fond de la plaque, puis des bords du moule en passant un couteau tout autour.  
Servir tel quel.



## 11. Paupiettes de veau

### Ingrédients

- 4 grandes escalopes de veau fines, battues et aplaties par le boucher
- 1 cuillerée à soupe de graines de fenouil pilées
- 3 cuillerées à soupe de bon vinaigre de vin
- Poivre
- 350 g de chair de veau maigre hachée
- 100 g de lard salé haché
- 50 g de lard coupé en tranches fines
- 6 cuillerées à soupe d'herbes odoriférantes hachées très finement (comprenant une belle feuille de blette, un bouquet de persil et quelques brins de menthe, sauge, romarin, marjolaine, etc.)
- Une petite gousse d'ail hachée finement
- 2 jaunes d'œufs
- 1/3 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillerée à café de poivre moulu
- 10 cl de verjus (ou de vinaigre de cidre)
- 10 cl de jus d'orange amère (ou 10 cl d'un mélange de jus de citron et d'orange douce)
- 5 cl de jus de raisin rouge bien sucré
- 40 g de raisins secs blonds (de Grèce, sans pépins) bien lavés à l'eau tiède
- 2 bonnes pincées de safran en filaments
- 1 morceau d'écorce de cannelle de 3 cm de long environ
- Cure-dents
- Sel

### Préparation

- Mélanger les graines de fenouil pilées avec le vinaigre de vin, quelques pincées de sel et de poivre fraîchement moulu.
- Couper les escalopes en deux et bien les aplatir. Les enduire généreusement à l'aide d'un pinceau du mélange précédent et réserver.
- Préparer la farce en mélangeant la viande hachée, le lard haché, les herbes, l'ail, les épices et les jaunes d'œufs. Le mélange doit être bien homogène. Saler modérément si le lard est très salé.
- Façonner en forme de petit rouleau le volume de 2 cuillerées à soupe de farce et enfermer en roulant dans chaque escalope. Fermer avec un cure-dent en prenant soin que la farce ne déborde pas sur les côtés. On obtient ainsi 8 paupiettes.
- Leur donner couleur sur toutes les faces en les passant au gril, posées sur des tranches de lard, et en ayant soin de récupérer la graisse qui s'écoule dans une lèchefrite. Lorsqu'elles sont à peine dorées, les retirer.
- Récupérer la graisse de la lèchefrite et la verser dans une cocotte à fond épais. Poser les paupiettes sur la graisse, ajouter le verjus, le jus d'orange amère, le jus de raisin, l'écorce de cannelle, les raisins secs, le safran, un peu de sel et de poivre.
- Faire mijoter pendant 45 minutes à 1 heure, à feu très doux et à couvert. Servir en versant le jus et les raisins sur la viande.



## **12. Petits pois à la crème**

### **Ingrédients**

- 1,5 kg de petits pois frais
- 40 g de beurre
- 1 petit oignon
- 1 petit bouquet de persil
- 1 jaune d'œuf
- 1/4 litre d'eau minérale
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 cuillerée à café de sucre
- Sel

### **Préparation**

- Écosser les petits pois et les laver rapidement.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte.
- Ajouter les petits pois et les remuer pour qu'ils soient bien enrobés de graisse.
- Ajouter l'oignon, le persil et l'eau minérale.
- Saler et faire cuire à couvert à feu doux pendant 15 minutes.
- Lorsque les petits pois sont tendres mais encore bien verts, retirer l'oignon, enlever le persil et le hacher.
- Battre la crème, le jaune d'œuf, le sucre et ajouter le hachis de persil.
- Verser le tout sur les petits pois bien chauds.

Mélanger, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, et servir.



## 13. Tourte d'asperges

### Ingrédients

- Pâte brisée
  - 250 g de farine
  - 125 g de beurre
  - Sel
  - Eau
  
- Appareil
  - 1,5 kg d'asperges (1 kg de vertes, 500 g de blanches)
  - 50 g de beurre
  - 100 g de mozzarella
  - 30 g de parmesan râpé
  - 2 cuillerées à soupe d'herbes aromatiques hachées (persil, menthe, marjolaine)
  - 20 g de raisins secs lavés
  - 1 cuillerée à café de sucre
  - ¼ de cuillerée à café de noix de muscade en poudre
  - ¼ de cuillerée à café de poivre moulu
  - Sel

### Préparation

- Préparer la pâte à l'avance et réserver au frais.
- Éplucher soigneusement les asperges en ne conservant que les parties les plus tendres.
- Faire cuire à l'eau avec du sel (ou, mieux, à la vapeur) pendant une dizaine de minutes. Elles ne doivent pas être trop cuites, tendres, sans plus.
- Bien les égoutter, puis les mettre sur un torchon pour qu'elles perdent bien leur eau.
- Hacher les herbes, puis la mozzarella sur une autre planche.
- Hacher les asperges, ajouter les herbes et faire revenir le mélange à la poêle dans le beurre pendant quelques instants en remuant jusqu'à ce que le mélange s'imprègne bien de matière grasse et perde de son humidité.
- Retirer du feu et ajouter la mozzarella, les raisins, le parmesan, le sucre et les épices. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Laisser bien refroidir et réserver.
- Étendre la pâte en une première abaisse.
- Foncer un moule à tourte (diamètre 22 centimètres) et faire une seconde abaisse qui servira à couvrir la tourte.
- Verser l'appareil dans la première abaisse et recouvrir de la deuxième en soudant bien les bords.
- Pour éviter qu'ils ne se décollent en cours de cuisson, pratiquer une cheminée au centre de la tourte que l'on maintiendra ouverte avec un petit morceau de carton roulé. Faire cuire à four chaud (225 degrés) pendant 45 minutes à une heure. Servir au sortir du four.



## Desserts

### **1. Beignets de vent**

#### **Ingrédients (pour une cinquantaine de petits beignets)**

- 25 cl de lait
- 25 g de beurre
- 15 g de sucre
- 85 g de farine
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- Sucre pour saupoudrer les beignets
- Eau de rose pour asperger les beignets
- 1 l. d'huile d'olive pour friture

#### **Préparation**

- Mettre dans une même casserole le lait, le beurre, le sucre et le sel, puis porter à ébullition sur le feu.
- Quand le mélange bout, ajouter d'un seul coup la farine, éteindre le feu, et mélanger énergiquement avec un fouet jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène.
- La transvaser dans un grand saladier solide et l'écraser avec un pilon jusqu'à ce qu'elle refroidisse, pendant environ 10 minutes.
- Incorporer ensuite les œufs un à un, en n'ajoutant le suivant que lorsque le précédent a été parfaitement absorbé par la pâte.
- Battre cette pâte quelques instants au fouet. Elle doit être luisante et filante, comme une belle pâte à choux. Laisser reposer quelques instants.
  
- Au moment de faire les beignets, chauffer l'huile dans la friteuse, à température moyenne.
- Quand l'huile est chaude, mais pas trop, prendre la pâte par cuillerées à café et laisser tomber dans la friture.
- Les beignets deviennent de petites boules qui gonflent énormément.
- Les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Les retourner très délicatement à l'aide de l'écumoire en faisant attention à ne pas les écraser, car ils sont très fragiles.
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant, puis les saupoudrer généreusement de sucre, et les asperger d'eau de rose.



## **2. Crème à la hongroise**

### **Ingrédients**

- 30 cl de lait
- 5 jaunes d'œufs
- 85 g de sucre en poudre
- 3 cuillerées à soupe de jus d'orange amère (ou moitié de jus de citron et jus d'orange douce)
- 2 cuillerées à soupe d'eau de rose
- 2 petites cuillerées à café de cannelle en poudre
- 1 petite cuillerée à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de sel
- Beurre pour beurrer le moule

### **Préparation**

- Préchauffer le four à 180-200 degrés.
- Beurrer soigneusement un moule à soufflé, puis mélanger au fouet tous les ingrédients de manière à obtenir un appareil très homogène.
- Le passer au tamis et emplir le moule à soufflé.
- Faire cuire au four dans un bain-marie pendant 40 minutes environ. La lame d'un couteau plongé dans le flan doit ressortir nette.

Se sert chaud ou froid.



### **3. Crème fraîche en tarte**

#### **Ingrédients**

➤ Pâte

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 60 g de sucre en poudre
- 1 jaune d'œuf
- Sel
- 4 cuillerées à soupe d'eau de rose

➤ Appareil

- 4 blancs d'œufs
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 60 g de sucre en poudre
- 4 cuillerées à soupe d'eau de rose
- Sucre pour saupoudrer

#### **Préparation**

- Préparer la pâte sablée quelques heures à l'avance et la réserver au frais.
- Préchauffer le four à 200-220 degrés.
- Faire une abaisse et fonder un moule à tarte à bord haut (diamètre 22 cm). Réserver au frais le temps de préparer l'appareil.
- Monter les blancs en neige et pour les soutenir en cours de fouettage ajouter une cuillerée à soupe de sucre.
- Lorsque les blancs sont fermes, continuer de les fouetter en ajoutant le reste de sucre, puis l'eau de rose.
- Incorporer délicatement la crème épaisse à ce mélange en prenant garde de ne pas briser les blancs montés en neige. Verser l'appareil dans le moule.
- Faire cuire au four pendant 35 à 45 minutes en surveillant la coloration de la tarte. Elle monte beaucoup et prend une très belle teinte dorée.
- En refroidissant, la tarte s'affaisse un peu. Saupoudrer généreusement de sucre lorsqu'elle est froide.



## 4. Darioles

### Ingrédients

- Pâte Brisée
  - 250 g de farine
  - 125g de beurre
  - Sel
  - Eau
  
- Appareil
  - 500 g de crème fraîche épaisse
  - 6 jaunes d'œufs
  - 200 g de sucre en poudre + 3 cuillerées à soupe (pour saupoudrage)
  - 1 cuillerée à soupe rase de gingembre en poudre
  - 1 cuillerée à café rase de cannelle en poudre
  - 1 bonne pincée de safran en filaments, ou une dose de safran pur en poudre
  - 500 g haricots secs ou riz

### Préparation

- Préparer la pâte Brisée quelques heures avant et la réserver au frais.
- Battre la crème avec les jaunes d'œufs et le sucre, puis ajouter les épices. Si l'on utilise du safran en filaments, bien l'écraser entre les doigts avant de l'ajouter à l'appareil. Laisser les épices infuser pendant une petite demi-heure.
- Faire chauffer le four à 200 degrés.
- Pendant ce temps, abaisser la pâte et fonder un moule (diamètre 28 centimètres) d'une feuille de pâte assez mince. Piquer le fond avec une fourchette, le recouvrir d'une feuille d'aluminium et emplir la tourte de haricots ou de riz, et faire cuire à blanc la tarte jusqu'à ce qu'elle soit à peine dorée. La sortir du four, enlever les haricots et laisser refroidir.
- Pendant ce temps, battre une dernière fois l'appareil avec le fouet et passer le mélange à travers un chinois ou un linge, de manière à obtenir un mélange ayant une consistance crémeuse. Verser l'appareil dans la croûte cuite à blanc et faire cuire au four pendant environ 1/2 heure en surveillant la cuisson. La tourte doit être bien dorée.
- Sortir du four et laisser refroidir un peu.
- Servir tiède après avoir saupoudré la surface de sucre en poudre.





## **5. Poires confites au vin**

### **Ingrédients**

- 4 belles poires
- 160 g de sucre
- 120 g de beurre
- ½ verre de vin rouge
- ½ verre d'eau de rose
- 1 petit morceau d'écorce de cannelle

### **Préparation**

- Mélanger le vin, l'eau de rose, le beurre et le sucre.
- Ajouter la cannelle et porter à ébullition.
- Pendant ce temps, éplucher les poires, enlever le cœur et couper en 4 quartiers.
- Plonger les fruits dans le sirop bouillant, baisser le feu au minimum et laisser pocher pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les poires deviennent roses et translucides.



## 6. Tourte de pêches ou d'abricots

### Ingrédients

- Pâte brisée
  - 300 g de farine
  - 160 g de beurre
  - Eau
  - Sel
  
- Appareil
  - 1,3 kg de pêches ou d'abricots
  - 1 ou 2 gâteaux secs sans matière grasse, genre biscuit à la cuiller
  - 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre
  
- Glaçage
  - 3 cuillerées à soupe de sucre
  - 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau de rose

### Préparation

- Préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients et réserver au frais pendant 1 heure. Pendant ce temps, laver, dénoyauter les fruits, et les couper en morceaux.
- Écraser finement les gâteaux secs avec un rouleau à pâtisserie ou les broyer au mixer.
- Faire chauffer le four à 200 degrés. Diviser la pâte en 3 parties, l'une plus grosse que les 2 autres. Abaisser le plus gros morceau de pâte et fonder un moule rond à bord haut (diamètre 22 centimètres). Faire 2 autres abaisses fines de la grandeur du moule.
- Répartir en une bonne couche le sucre et les gâteaux secs émiettés sur le fond de l'abaisse dans le moule, puis ranger régulièrement les morceaux de fruits dans le fond de l'abaisse.
- Saupoudrer généreusement de sucre, et couvrir avec l'une des deux abaisses restantes, en soudant bien les bords.
- Avec une roulette à pâte ou un couteau, pratiquer des incisions décoratives sur la dernière abaisse, puis la coller sur le dessus de la tourte.
- Enfourner, et laisser cuire de 45 minutes à 55 minutes.
- Délayer le sucre avec l'eau de rose en une pâte liquide.
- À la fin de la cuisson, lorsque la pâte est bien dorée, enduire au pinceau le dessus de la tourte avec le glaçage à l'eau de rose. Sortir du four lorsque, sous le glaçage brillant, la tourte est bien hâlée. Attendre qu'elle soit refroidie pour démouler.



## **Boisson**

### ***Hypocras (digestif)***

#### **Ingrédients**

- 1 bouteille de vin rouge (de type Bourgueil,...)
- 250 g de sucre
- 25 g de cannelle
- 5 g de gingembre
- 3 g de maniguette
- 2 g de clous de girofle
- 1 g de noix de muscade
- 1 g de galanga

#### **Préparation**

- Verser le vin dans un récipient en acier inoxydable, en verre ou en métal émaillé.
- Ajouter le sucre et le mélange d'épices grossièrement concassées.
- Mélanger avec un fouet ou une petite louche pour faire fondre le sucre.
- Laisser reposer 2 heures environ puis filtrer plusieurs fois avec une étamine fine jusqu'à obtenir un vin bien clair.
- Embouteiller, boucher soigneusement avec un bouchon en liège et conserver en lieu frais.
- Il est préférable de le préparer 1 ou 2 jours à l'avance pour qu'il puisse déposer. Bien bouché, il peut se conserver en cave pendant plusieurs mois. Lorsqu'il est entamé, il faut le garder au réfrigérateur.

Loïc BIENASSIS  
Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation

