

Recettes pour le buffet médiéval .



Salade d'oignons rôtis.

Pour 4 personnes :

800 g d'oignons rouges d'Italie ou autre variété douce

1/3 de cuil. à café d'épices composées à parts égales de poivre du moulin, de gingembre en poudre, de cannelle en poudre et d'une petite pincée de clou de girofle en poudre

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à café de vinaigre de vin

Sel

Méthode de préparation

Faire chauffer le four à 250°C (th. 8).

Laver les oignons sans les éplucher; les essuyer et envelopper chacun d'eux dans une feuille d'aluminium ménager. Dès que le four est chaud, les faire rôtir pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Sortir alors du four, ouvrir les papillotes et laisser refroidir les oignons quelques minutes.

Les éplucher et les émincer finement.

Mettre les oignons dans un saladier de service.

Saler modérément, poudrer avec le mélange d'épices et arroser avec l'huile et le vinaigre.

Mélanger et servir.

Soupe de carottes au cumin.

Pour 4 personnes :

1 kg de carottes

1 l de bouillon de volaille.

10 cl de crème liquide.

1 c à café de cumin.

1 c à café de gingembre en poudre.

Sel, poivre.

Méthode de préparation.

Eplucher et couper les carottes.

Cuire les carottes, 30 minutes dans le bouillon de volaille.

Torréfier le cumin (2 à 3 minutes dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse).

Ajouter le cumin au bouillon et aux carottes.

Cuire à nouveau pendant 10 minutes.

Mixer la soupe, saler et poivrer.

Servir la soupe chaude.

Soupe blanche aux épices.

Pour 4 personnes :

1/3 de chou-fleur

8 pommes de terre

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c à café d'épices pour pain d'épices

$\frac{1}{2}$ c à café de gingembre en poudre.

50 cl de lait

1 l d'eau

2 c à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre.

Méthode de préparation.

Eplucher, et couper l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.

Ajouter le chou fleur, lacé et coupé.

Ajouter les pommes de terre lavées et coupées.

Couvrir d'eau, ajouter le gingembre et laisser cuire
25 minutes.

Faire chauffer le lait avec les épices de pain
d'épices.

Mixer les légumes, ajouter le lait aromatisé aux
épices.

Servir chaud.

Soupe de pois cassés.

Pour 4 personnes.

300g de pois cassés

1 oignon rouge

1 cœur de salade type romaine

3 c à soupe d'huile d'olive

1 l de bouillon de légumes

1 yaourt de brebis

1 bouquet de cerfeuil

1 c à café de moutarde

2 clous de girofle.

Méthode de préparation.

Eplucher et couper l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.

Ajouter les clous de girofle et la moutarde.

Ajouter la salade lavée et coupée en morceaux, ainsi que les pois cassés.

Couvrir avec le bouillon, saler.

Cuire 25 minutes.

Laver et sécher le cerfeuil.

Mixer la soupe avec le cerfeuil, et le yaourt de brebis.

Assaisonner à votre goût.

Servir chaud.

Tourte aux macis.

Pour 4 personnes :

2 rouleaux de pâtes brisées.
600 g de filet de poulet
2 échalotes grises
2 c à soupe de macis
1 c à café de gingembre
 $\frac{1}{4}$ c à café de poivre
 $\frac{1}{4}$ de c à café de clous de girofle
20 g de persil
10 g de marjolaine
10 g de sel.

Méthode de préparation.

Dans un sac congélation, mélanger le poulet coupé en morceaux d'environ 2 cm de côté, et les épices.
Laisser 1h00 au frais.
Dérouler 1 pâte brisée dans un plat à tarte.
Verser sur la pâte la viande.
Couvrir de l'autre pâte brisée.
Bien fermer.
Cuire 1h40 minutes th 7 (200 °)
Servir froid.

Omelette aux herbes.

Pour 4 personnes.

8 œufs

4 feuilles de blettes

1 c à café d'origan

1 feuille de bourrache

2 feuilles de menthe

2 feuilles de sauge

1 poignée de fenouil

1 grosse poignée de persil plat

1 c à café de paprika doux

Méthode de préparation.

Casser les œufs, les battre en omelette.

Cuire l'omelette.

Laver et couper les herbes, les mélanger aux épices.

Quand l'omelette est cuite la mettre sur du film alimentaire.

Déposer au milieu les herbes et rouler serré l'omelette et les herbes.

Terminer de serrer à l'aide du film.

Manger froid, coupé en rondelles.

Boulettes de dinde aux dattes.

Pour 4 personnes.

Pour la mousseline de dattes :

16 dattes
2 dl de jus d'orange
frais
1 cardamome
1 fleur de badiane
 $\frac{1}{2}$ bâton de cannelle
1 pincée de fleur de sel
20 g de zestes de
citron.

Pour les boulettes :

600g de blanc de dinde.
2 tranches de pain
2 verres de lait
1 échalote
5 brins d'aneth
1 œuf
1 gousse d'ail
1 échalote hâchée
3 c à soupe de paprika.
Farine

Méthode de préparation :

Mousseline de dattes : dans un robot mettre tous les ingrédients, en ayant dénoyauté les dattes, mixer. Laisser à température ambiante.

Les boulettes :

Faire tremper le pain dans le lait.
Eplucher l'échalote.
Mixer tous les ingrédients dans un robot.
Former des boulettes. Les rouler dans la farine. Les cuire 10 min à la poêle dans un peu de matière grasse.

Escalopes de dinde caramélisées rôties.

Pour 4 personnes.

4 escalopes de dinde
2 c à soupe de miel
3 c à soupe de vinaigre de vin
1 c à soupe de paprika fort
3 baies de genièvre
3 clous de girofle
5 graines de paradis
5 grains de poivre noir
5 grains de cumin
3 c à soupe d'huile d'olive.

Méthode de préparation.

Torréfier les épices.

Faire fondre dans un verre d'eau le miel, le vinaigre et ajouter les épices.

Badigeonner la viande avec la marinade.

Enfourner th 6 ou à 190 ° pendant 35 minutes.

Gaufres au sirop de sauge.

Pour 20 gaufres.

520 g de farine

150g de sucre

4 œufs

110g de beurre

50 ml de lait

$\frac{1}{2}$ sachet de levure

2 c à soupe d'huile

Sucre glace

1 verre d'eau

3 feuilles de sauge

4 c à soupe de miel toute fleur.

Méthode de préparation.

Faire chauffer l'eau et ajouter les feuilles de sauge. Laisser infuser 10 minutes.

Ajouter le miel, puis faire fondre jusqu'à obtention d'un liquide très sirupeux.

Mélanger les œufs, le sucre, le beurre fondu, la farine, le lait, et la levure. Jusqu'à obtention d'une pâte assez épaisse.

Laisser reposer 30 minutes.

Cuire dans un gaufrier.

Verser le sirop de sauge sur les gaufres après cuisson.

Tarte au fromage et aux fleurs de capucine.

Pour 4 personnes.

1 rouleau de pâte brisée
300g de fromage blanc
25 ml de lait
3 jaunes d'œufs
3 blancs en neige
15g de fleurs de capucine
120 g de sucre
 $\frac{1}{2}$ gousse de vanille
Le zeste d'un citron.

Méthode de préparation.

Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
Ajouter le fromage blanc.
Faire chauffer le lait et la gousse de vanille.
Monter les blancs en neige.
Mélanger la préparation aux jaunes d'œufs, et le lait infusé avec la vanille.
Ajouter les blancs montés en neige.
Dérouler la pâte brisée dans un plat à tarte.
Verser la préparation sur la pâte.
Cuire 40 minutes à 180 °.
Servir froid.

Mousse de chocolat blanc au safran.

Pour 4 personnes.

200 g de chocolat blanc
4 œufs
2 stigmates de safran
10 cl de crème fleurette
1 c à soupe de mascarpone.

Méthode de préparation.

Faire fondre le chocolat blanc dans la crème.
Ajouter le mascarpone et le safran.
Séparer les blancs et les jaunes d'œufs.
Ajouter les jaunes à la préparation au chocolat.
Monter les blancs en neige.
Incorporer les blancs en neige à la préparation précédente.
Mettre au frais 6h.

Compote de pommes à la cannelle.

Pour 4 personnes

6 pommes

100g de sucre

1 à café de cannelle en poudre.

Méthode de préparation.

Eplucher et couper les pommes.

Cuire les pommes dans une casserole avec le sucre et la cannelle, pendant 20 minutes.

Laisser refroidir.

