

• Moretum

Aquí, sèm a Roma, dins la cosina d'Apicius ! Un saut dins l'espaci e lo temps.

300 g de formatge fresc de craba o de feda

2 punhats de pinhons de pin o d'amètlas desclosçadas o de granas de sesam

2 grans d'alh

1 desenat de fuèlhas de menta, quelques fuèlhas de roqueta o de creisselon, un pauc de coriandra

Òli d'oliva, vinagre

Sal, pebre e mèl

∞ Far un pauc tostar al forn los pinhons e/o autras granas.

∞ Metre lo formatge dins un ensaladièr e lo lisar. Ajustar las fruchas secas e l'alh trissats, un culhieron de vinagre, un culhièr d'òli, 2 o 3 pecics de pebre, de sal e plan barrejar.

∞ Copar fin-fin las èrbas e las incorporar. Ajustar un pauc de mèl. Gardar 2 oras al refregidor.

∞ Servir sus de bon pan.

• Anchoiada

Carròtas, caulet-flòri, api, endévias

15 anchòias a la sal

1 veire de vinagre

1/4 d'òli d'oliva

pebre

∞ Sabi dos biaisses de preparar l'anchoiada : lo complicat e lo simple. Lo complicat es lo mai autentic mas demanda mai de temps e se pòt pas improvisar a la lèsta.

∞ Aquí lo complicat : cal prene d'anchòias a la sal (de Coliora en Catalonha) e las far dessalar dins d'aiga fresca ; tirar l'espina del mièg ; levar los fialats e los botar dins lo vinagre que farà desaparéisser las darrièras espinas. Los transformar en pomada en los fasant fondre a fuòc tot doç, dins una cassòla del fons espès. Pistar quelques grans d'alh e de pebre del molin, ajustar la pomada d'anchòias e d'òli ; batre amb la forqueta.

∞ Aquí lo simple : allòc d'anchòias a la sal, se pòt prene una pasta d'anchòias tota prèsta que se vend en tubes, dins la seccion “ fresc ” dels supermercats.

∞ Aquela salsa se vuèja dins de nauquets e lo monde se'n servisson per unchar qualques legums cruses : carròtas copadas en broquetas, ramelets de caulet-flòri, api (las branquetas tendras del còr), endévias, te sabi ieu...

• **Torta de blea (torta de bledas)**

La velha : Las bledas : copar las fuèlhas (sens las còstas) d'un manat de bledas en lesquetas, las lavar e gardar al fresc. Faire chunchar 50gr d'agibits (rasims pansarilhats) dins de ròm.

L'endeman: Preparar 2 pastas brigalhadas. Caufar lo forn a 150°C. Alestir lo farç : barrejar las fuèlhas amb 100 gr de sucre caçonada, 50 gr de parmigiano, 50 gr de pinhons de pin, 3 uòus batuts, 2 culhierats d'òli d'oliva, los agibits e 2 pomas reinetas talhonadas en pichons dats. Ajustar un veironet d'aigardent. Dins un plat a tarta, expandir la pasta brigalhada, la traucar a la forqueta, l'emplenar del farç puèi la cobrir d'una altra pasta, enfornar e daissar cuèire 40 mn a pauc pres a 150°.

Quand s'es enfregida, la salpicar leugièrament amb de sucre triç.

(Fauta de bledas sul mercat, faguèrem la recèpta amb d'espinarcs)

• **Tapenada**

500 gramas d'olivas verdas o negras (o 250 de caduna)

300 gramas de tapenas (son elas que balhan lo nom al plat)

2 grans d'alh gròsses (o 4 pichons)

10 fialats d'anchòias a la sal, dessaladas

150 gramas de ton al natural

4 culhierats de jalverd talhonat fin-fin

1/4 de litre d'òli d'oliva (o mens)

un limon

pebre del molin

∞ Dins un plat prigond, botar amassa totes los ingredients (descloscar las olivas, se que non, adieu barrejaire electric !) e los mesclar fins a que faga la pomada ; ajustar d'òli d'oliva se ba cal. Estirar aquela pomada sus de tòstas finas, que podètz gradalhar abans.

∞ Ieu ajusti, abans de mesclar, quelques lescas de tomatas secas confidas a l'òli (sufís de trapar tomatas secas — o de las far secar al solelh salpicadas de sal — e de las botar a marinar dins d'òli d'oliva amb farigola, romanin e alh ; se consèrvan sens problèma a condicion que l'òli cobrigue totjorn las tomatas). Plan segur, se podètz pistar lo tot allòc de vos servir del mesclaire electric, aurtz quicòm de plan mai onctuós ; çò qu'es bon se merita !

∞ Servir dins de nauquets amb de lescas de pan tostat o estirada (mesclada a un pauc de brossa sus una meleta fina, rotlada plan sarrat, filmada e mesa al refregidor per almens doas oras.

• Ponti

Vengut d'Auvèrnhe, lo ponti pòt far lo plat principal per sopar ; copat a tròces, servirà per l'aperitiu.

6 còstas de bledas (res que lo verd) (se faguèt amb d'espirnacs que las bledas èrana usentas del mercat)

250 g de prunas negras secas

225 g de farina

4 uòus

1 veire grand de lait

2 cebas

400 g de farç (carn cuèita e capolada : rèstas de rostit de pòrc per exemple)

1 culhièr de burre

un pauc de pan estadís

sal, pebre

cerfuèlh, jalverd, lard fumat ; podètz remplaçar las bledas per d'espinars.

- ∞ Capolar las fuèlhas de bledas amb las cebas, lo jalverd e lo pan, far venir ros amb lo burre a la padena. Desfelcir la farina amb la lait, los uòus un per un, puèi lo farç e las prunas (pas desclosçadas).
- ∞ Ajustar las bledas. Graissar lo fons d'una terrina e i botar vòstra preparacion.
- ∞ Cuèire al forn 1 ora.