

RECETTE GALLO ROMAINE

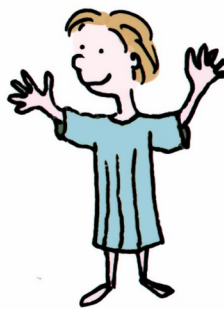
PAIN FRIT AU MIEL

OU

"PANANEM"

Et si nous faisons un peu de cuisine ?
Voici une recette transmise par APICIUS, célèbre gastronome
de l'Antiquité... tellement célèbre que l'on disait un "Apicius"
pour nommer un cuisinier.

Réunis d'abord tous ces ingrédients :



Et prépare ton matériel :



Le pain, le lait et le miel :

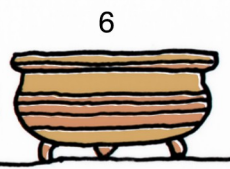
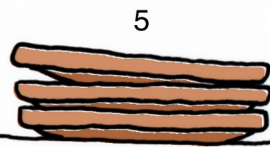
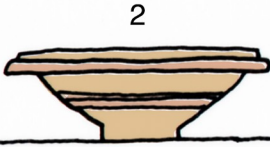
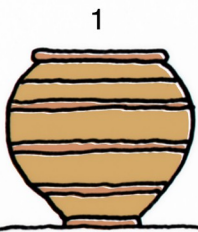
Les gallo-romains utilisaient souvent ces trois aliments dans les desserts.

Le pain ? Il était fait maison, ou acheté dans les boulangeries en ville.

On utilisait différentes céréales et les formes étaient variées. Un peu comme aujourd'hui !

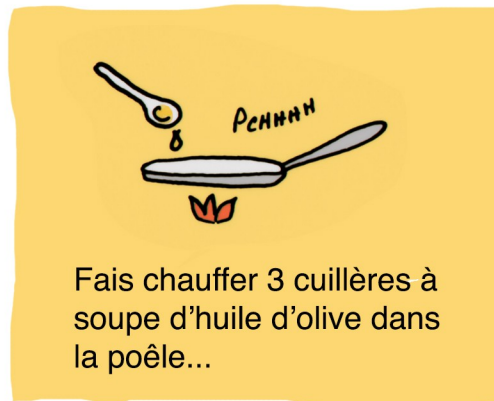
Le miel servait à sucrer les plats, mais aussi à conserver les fruits et la viande. Une délicieuse recette consistait à cuire les fruits avec du miel, pour obtenir une sorte de pâte de fruit.

On buvait du lait de chèvre, de brebis ou de vache. Et on fabriquait toute sorte de fromages, très appréciés dans l'antiquité.



ET VOILÀ COMMENT CUISINER TON "PANANEM"

N'oublie pas de te laver les mains avant de cuisiner,
et demande à un adulte de t'aider pour la cuisson.



JEU DE L'ÉTAGÈRE :

Retrouve le nom de chacun des objets sur l'étagère !

La vaisselle gallo-romaine est très proche de la nôtre, elle est faite d'ustensiles en bois, en céramique (terre-cuite) en verre, en métal (fer, bronze...) et même en os ou en osier.

POÈLE 8

CASSEROLE

CRUCHE

JATTE

GOBELETS

MARMITE

ASSIETTES

POT