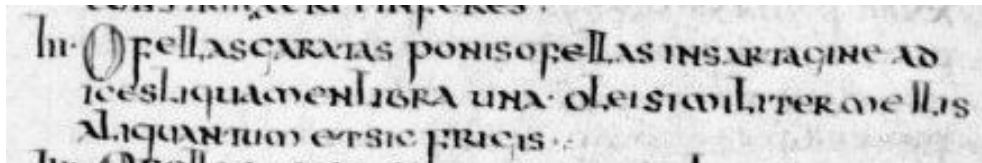




# Compagnie de l'Ypocras

1 rue de la fontaine  
77115 Blandy  
compagnie@ypocras.net

## OFELLAS GARATAS Sauté au garum



Source	<a href="#"><u>BREVIS PIMENTORUM , Apicius, recette III.</u></a>
Texte d'origine	<p>III Ofellas garatas ponis ofellas in sartagine ad ices liquaminis libra una olei similiter mellis aliquantum et sic frigis</p> <p><i>Morceaux au garum tu disposes les morceaux de viande dans la poêle dans laquelle tu ajoutes une livre de garum et d'huile pareillement une bonne quantité de miel et ainsi tu fais frire</i></p>
Ingrédients	<p>La viande : de l'échine ou des travers de porc. La taille des morceaux (ofellas) fait l'objet d'un débat : petits ou gros. On consultera avec intérêt le site universitaire :</p> <p><a href="http://www.dhell.paris-sorbonne.fr/vocabulaires_techniques:cuisine:aliments_origine_animale"><u>http://www.dhell.paris-sorbonne.fr/vocabulaires_techniques:cuisine:aliments_origine_animale</u></a></p> <p>La Compagnie opte pour des morceaux de belle taille. Garum, huile d'olive, miel</p> <p>La « bonne quantité » de miel (mellis aliquantum) pose problème ; il nous faut deviner la quantité en fonction du goût romain tel que nous le comprenons. Pour 1 kg. de chair, nous proposons 2 cuillères à soupe de miel.</p>

-/-



Recette adaptée

Pour 1 kg. de viande de porc, de préférence dans l'échine :

1. Chauffer dans une poêle 100g. d'huile. Déposer les pièces de viande dans la poêle et faire rissoler pendant 3 minutes.

2. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et 60 g. de garum. Nous ne suivrons pas la recette à la lettre qui préconise 1 livre romaine (324 g. !) de chaque...

3. Selon la taille et la nature de vos morceaux, veiller à ce que le porc soit bien cuit.

4. Servez la viande dans un plat, verser la sauce à part, dans une saucière, pour qui veut.

*Nous avons observé que certains de nos convives n'appréciaient pas les odeurs de cuisson de ce plat. Mais, les mêmes ont adoré ce sauté au garum et ont repris de la sauce !*



*OFFELLAS GARATAS – Sauté au garum photo Compagnie de l'Ypocras 3 septembre 2020*