

Recettes néolithiques

Bouillie aux pois et légumes sauvages

Laisser tremper les pois secs durant une nuit.

Le lendemain les cuire à l'eau.

Couper finement du thym ou des feuilles d'orties ou d'ail des ours.

Rajouter un peu de graisse ou de beurre et éventuellement mixer.

Avant de servir saupoudrer de graines de lin et de mélisse finement coupée.

D'après *Voyage culinaire dans le passé* p. 7
Centre jurassien du patrimoine
Irmgard Bauer, Sabine Karg, Regula Steinhauser

Pain au levain

Levain

- 4 c. à soupe de farine complète
- ½ tasse d'eau

Avec la farine et l'eau, former une boule pas trop dure.

Faire un trou au milieu avec un doigt et le remplir d'eau chaude.

Conserver au chaud.

Laisser fermenter 3 jours pour obtenir le levain.

Pain

- 250 g de farine
- de l'eau
- 1 pincée de sel

Mélanger la farine, l'eau et le levain.

Ajouter un peu de sel.

Façonner des petits pains aplatis.

Cuire environ 45 minutes sur une pierre plate préchauffée dans la braise.

D'après *Voyage culinaire dans le passé* p. 8
Centre jurassien du patrimoine
Irmgard Bauer, Sabine Karg, Regula Steinhauser

Soupe de poisson

- Poisson
- Orge mondé
- Lentilles
- 1 tasse de chénopode blanc
- 1 bouquet d'aneth
- Eau

Tremper des lentilles durant une nuit.

Laisser mijoter dans l'eau le chénopode, les lentilles, l'orge et le poisson pendant 1 h.

Ajouter l'aneth coupé finement.

Eventuellement saler.

D'après Voyage culinaire dans le passé p. 7
Centre jurassien du patrimoine
Irmgard Bauer, Sabine Karg, Regula Steinhauser

Fromage

- 2 l de lait cru
- 1 tasse de yaourt
- 1 tasse d'eau
- un peu de vinaigre
- un peu de sel
- une toile
- un fouet

Nouer le tissu aux 4 coins et le suspendre.

Chauffer le lait.

Lorsqu'il atteint 80 degrés, prélever un peu de ce liquide et lui ajouter 2 c. à soupe de yaourt.

Verser dans le lait chaud et bien mélanger.

Continuer de chauffer.

Dans une tasse d'eau chaude, mélanger 2 c. à soupe de vinaigre.

Dès que le lait monte, y ajouter l'eau vinaigrée et mélanger.

Enlever du feu avant la cuisson.

Puiser la partie du lait qui s'est épaissi et la déposer dans le tissu.

Répéter l'opération si nécessaire jusqu'à ce que le liquide restant soit transparent.

Laisser égoutter 2 à 8 h ou serrer le tissu pour accélérer l'égouttage.

D'après Voyage culinaire dans le passé p. 10
Centre jurassien du patrimoine
Irmgard Bauer, Sabine Karg, Regula Steinhauser

