**Menu antique**

**ENTRÉES**

**🫓 1. Panis cum caseo (*Pain au fromage*)**

Pain complet ou focaccia, servi avec une portion de fromage frais ou affiné (type tomme ou emmental), rappelant les collations romaines simples.

**🥗 2. Salade Apiciana**

Carottes râpées, dattes coupées en dés, vinaigrette au miel et vinaigre doux (inspirée des goûts sucrés-salés des Romains).

**🫒 3. Olives et petits légumes marinés**

Assortiment d’olives, concombres, carottes, poivrons dans une marinade douce au thym et à l’huile d’olive.

**🍗 PLATS PRINCIPAUX**

**🍗 4. Poulet au garum revisité**

Filet de poulet rôti ou en sauce douce à base d’anchois mixés, citron, herbes (thym, origan) – goût discret rappelant le *garum*, sans être fort.

**🌿 5. Polenta et légumes d’époque**

Semoule de maïs (polenta) accompagnée de courgettes, pois chiches et carottes au cumin et au miel.

**🥧 6. Gratin de lentilles à la romaine**

Lentilles vertes cuites avec oignons et laurier, gratinées avec chapelure et fromage râpé.

**🧀 ACCOMPAGNEMENTS**

**🍞 7. Fougasse nature ou aux herbes**

Pain plat à l’huile d’olive et aux herbes (romarin, origan), facile à préparer et à servir.

**🍚 8. Semoule douce au cumin et raisins**

Semoule ou boulgour avec des raisins secs et une pointe de cumin, comme accompagnement ou plat végétarien.

**🍇 DESSERTS**

**🍯 9. Pommes au miel**

Pommes au four ou compote de pommes, arrosées de miel et saupoudrées de cannelle.

**🍞 10. Gâteau antique à la semoule et aux dattes**