

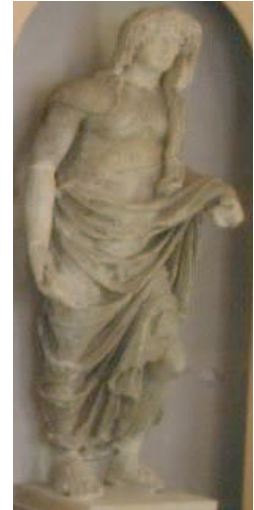
# CUISINE ET GOURMANDISES À L'ÉPOQUE GALLO-ROMAINE



Saint-Moré - Arcy-sur-Cure  
Camp de Cora



Site d'Alésia  
cl. F. Lechenet © Alésia



Musée de l'Avallonnais  
cl. G. Deroude © Musée de l'Avallonnais



Musée du Châtillonnais  
cl. J.-C. Liger © Musée du Châtillonnais



Site des Fontaines Salées  
cl. commune de Saint-Père



Musées de Sens  
cl. J.-P. Élie © Musées de Sens



Site d'Escolives-Sainte-Camille  
cl. J.-C. Liger





Musée d'Art et d'Histoire  
d'Auxerre  
cl. P. Amourette © Musées d'Auxerre

**Pascale LAURENT**  
**Muriel ZIMMERMANN**

# CUISINE ET GOURMANDISE CHEZ LES GALLO-ROMAINS

## FICHE ENSEIGNANT

Introduction	p. 1
<b>ALIMENTATION, PRÉPARATION, CONSERVATION ET CONSOMMATION</b>	p. 2
L'alimentation du petit enfant	p. 2
Que mangeaient les gallo-romains ?	p. 3
Les céréales	p. 3
Le pain	p. 3
Les légumes	p. 4
Les fruits	p. 4
La viande	p. 5
Coquillages et poissons	p. 7
Le lait et ses dérivés	p. 8
Le miel	p. 8
Épices, aromates et condiments	p. 9
L'eau	p. 10
Le vin	p. 11
<b>Aliments qui n'existaient pas à l'époque gallo-romaine</b>	p. 12
Les céréales	p. 12
Les légumes	p. 12
Les fruits : les agrumes	p. 12
La viande	p. 12
Les sucreries	p. 12
<b>LE STOCKAGE, LA CUISINE ET LA SALLE A MANGER</b>	p. 13
Le stockage	p. 13
La cuisine	p. 13
La batterie de cuisine	p. 13
La salle à manger	p. 14
La vaisselle de service	p. 15
Les différents repas	p. 15
Le petit déjeuner	p. 15
Le déjeuner	p. 15
Le repas du soir	p. 15
 Légendes des illustrations	p. 17
 Objets à manipuler	p. 25

## ANNEXES

Étude d'ossements d'animaux à Massangis

p. I

Étude d'ossements d'animaux à Villiers-Vineux

p. II

## FICHE ACTIVITÉ : RECETTES

*La patina*

p. I

Œufs brouillés au miel (ou flan)

p. II

Dattes fourrées ou dattes farcies

p. II

Pain perdu à la mode de *Gavia* ou pain frit au miel

p. III

Gourmandises à la Hubelius ou douceurs

p. III

*Globi* ou boulettes

p. IV

*Moretum*

p. IV

Les petits pains de Caton

p. V

Un pain d'épices

p. VI

Les boulettes de crevettes

p. VII

## CUISINE ET GOURMANDISE CHEZ LES GALLO-ROMAINS

Nous n'avons presque aucune source littéraire pour la Gaule romaine, ce qui ne permet pas d'apprécier les spécificités de la cuisine gallo-romaine. En revanche, nous disposons d'un certain nombre de textes romains et des données de l'archéologie.

### Les textes antiques :

- *De re coquinaria*, traité de cuisine romain d'Apicius (I<sup>er</sup> siècle)
- Traités d'agriculture romains :
  - De agri cultura* de Caton l'Ancien (II<sup>e</sup> siècle av. J.C.)
  - Rerum rusticarum libri* de Varron (I<sup>er</sup> siècle av. J.C.)
  - De re rustica* de Columelle (I<sup>er</sup> siècle)
  - De re rustica* de Palladius (fin du IV<sup>e</sup> siècle)
- *L'Histoire Naturelle* du naturaliste romain Pline l'Ancien (I<sup>er</sup> siècle)
- *Le banquet des sophistes* du philosophe grec Athénée, ayant vécu en Egypte (III<sup>e</sup> siècle)
- *Satiricon*, roman latin de Pétrone (I<sup>er</sup> siècle) et *L'âne d'or* d'Apulée (II<sup>e</sup> siècle)
- *Maladies des femmes* du médecin grec Soranos, qui exerça à Rome à la même époque que Galien (II<sup>e</sup> siècle), auteur *Des facultés naturelles*
- Les poètes romains Horace (I<sup>er</sup> siècle av. J.C.), Martial (I<sup>er</sup> siècle) et Juvénal (fin du I<sup>er</sup>, début du II<sup>e</sup> siècle)
- Le moraliste romain Sénèque (I<sup>er</sup> siècle)
- Les poètes gallo-romains Ausone (IV<sup>e</sup> siècle) et Sidoine Apollinaire (V<sup>e</sup> siècle).

**Les découvertes archéologiques** : restes d'ossements d'animaux et de végétaux, vaisselle, vestiges de foyer, de four à pain, de cuisine...

**L'iconographie** : mosaïques, sculptures, peintures...

## ALIMENTATION, PRÉPARATION, CONSERVATION ET CONSOMMATION

### L'alimentation du petit enfant

L'enfant est rarement évoqué dans les livres d'histoire et dans les textes antiques. Toutefois, Soranos fait une description précise de l'alimentation de l'enfant. Il préconisait chez le nourrisson une diète de deux jours, indispensable, selon lui, pour lui permettre de se rétablir du traumatisme de la naissance et de digérer la nourriture maternelle avant d'en recevoir une autre. Après ces deux jours de jeûne forcé, le nouveau-né pouvait enfin être nourri. Nombreuses sont les statuettes gallo-romaines qui représentent une scène d'allaitement maternel. Ces figurations de femme allaitant illustrent les propos de Soranos (*Maladies des Femmes*, II,13).

L'une des hantises des femmes gallo-romaines était de manquer de lait. Dans ce cas, deux solutions s'offraient à elles : faire appel à une nourrice ou, pour les femmes qui n'en avaient pas les moyens, recourir à l'allaitement artificiel.

Les fouilles archéologiques livrent de petits récipients en terre cuite ou en verre. Ce sont des vases avec une anse, greffés d'un bec tubulaire conique et très étroit : les biberons. Les femmes gallo-romaines y versaient du lait, essentiellement de brebis (le lait de vache étant peu utilisé à cette époque) et pouvaient ainsi nourrir leur enfant. Mais l'allaitement artificiel comportait de grands risques à une époque où la stérilisation des biberons n'existait pas.

Le sevrage ne se faisait pas avant l'âge de deux ans. La nourriture solide remplaçait peu à peu le lait. Soranos conseillait d'abord *"les miettes de pain ramollies dans de l'hydromel, dans du lait, dans du vin doux et miellé. Plus tard viendront le*

SORANOS, *Maladies des Femmes*, II,13

*" Qu'elle donne donc toujours le sein assise, en serrant le nourrisson dans ses bras contre sa poitrine ; il sera couché sur le flanc droit, tantôt sur le gauche, et elle lui mettra le mamelon entre les lèvres. Elle devra s'asseoir un peu penchée vers l'avant, car si elle s'installe couchée ou penchée en arrière, la déglutition est plus difficile, si bien que le lait absorbé est parfois rejeté, ou provoque un engouement. C'est aussi pour cette raison que le nourrisson sera placé légèrement incliné. (...). Ayant donc présenté le sein comme on vient de le dire, avant que l'enfant ne tire sur le mamelon, elle en exprimera doucement le lait pour provoquer l'appétit du nourrisson et aussi pour lui éviter de peiner trop aux premiers efforts de succion."*

Engouement : obstruction de l'intestin au niveau d'une hernie.



1 - Déesse mère  
Auxerre



2 - Biberon  
Auxerre

La stérilisation n'est pratiquée qu'à partir du XIX<sup>e</sup> siècle grâce aux découvertes de Pasteur.

potage de *gruau*, la purée très liquide, un œuf mollet". Ensuite, Soranos recommandait "dès que l'enfant a des dents, des aliments plus solides, qui insensiblement vont l'accoutumer à un régime alimentaire nouveau." Il conseillait même "un large éventail de mets et de boissons (y compris le vin), de manière à ce que l'enfant se familiarise avec toutes les saveurs". Ainsi, très tôt, l'enfant gallo-romain mangeait les mêmes aliments que l'adulte.

*Gruau* : grains de céréales dépouillés de leur enveloppe corticale par une mouture incomplète.

### Que mangeaient les gallo-romains ?



#### Les céréales

Elles constituaient l'élément essentiel de l'alimentation gallo-romaine. Au livre XVIII de son *Histoire Naturelle*, Pline l'Ancien distingue plusieurs types de céréales dont le blé, l'orge, le millet, le sésame (originaire de l'Inde), l'avoine et le seigle.



Elles se préparaient en bouillie. Il existait une grande variété de produits céréaliers par le grain d'origine et/ou le traitement subi. L'*alica*, par exemple, était la semoule obtenue en pilant le blé dans un mortier. Bouillie la plus courante, la *polenta* se faisait avec de l'orge additionné de graines de lin. La *placenta* était un dessert fait de semoule fine, de farine et de blé pour la pâte. Elle était ensuite garnie avec du miel et de la crème préparée à partir de fromage de brebis.

#### Le pain

Du blé, on tirait la farine qui servait à faire le pain. Dans les *villae*, on produisait le pain soi-même. Dans les villes, il y avait des boulangers chez qui on pouvait acheter du pain et qui fabriquaient eux-mêmes leur farine. Ils préparaient également des pains plus raffinés qui devaient ressembler à notre pain de mie ou à du pain au lait.

Il existait à l'époque gallo-romaine une grande variété de pains fabriqués avec différentes céréales. Des découvertes de

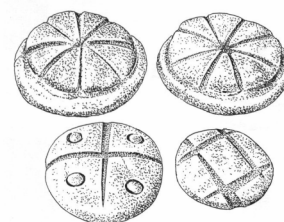


3 - Restes alimentaires  
Musée du Châtillonnais




4 - Meule  
Musée d'Alésia

*Villa* : mot latin désignant un établissement agricole composé d'une partie d'habitation pour le propriétaire ou son intendant et d'une partie réservée aux tâches agricoles .



5 - Dessin reconstituant des pains

 pains carbonisés à Pompéi nous montrent qu'il existait des pains de différentes formes.

 **Les légumes**

Les Gallo-romains cultivaient en général un potager. On pouvait y trouver des salades (chicorée, pissenlit, mâche, roquette, laitue, endive, cresson), des bettes, des panais, des carottes, des asperges, des concombres, des cardes, des artichauts, des fèves, des courges, des poireaux, des radis. Le chou était fréquemment consommé. Il en existait plusieurs espèces : le chou frisé, le brocoli et le chou à tige menue.

Les champignons constituaient un mets raffiné. Les truffes en particulier étaient consommées par les plus riches.

Les légumineuses formaient un autre groupe très important : fève, pois, pois chiche, lentille.

Les légumes pouvaient être consommés frais, bouillis, frits ou en purée. Le surplus de la production était conservé dans du sel ou du vinaigre, ou séché.

**Les fruits**

Les Gallo-romains en étaient très friands. Ils produisaient des abricots, des pommes, des grenades, des coings, des raisins, des cerises, et cueillaient des fruits sauvages tels que des mûres, des noix, des noisettes, des amandes, des pignons. Ils importaient des figues et des dattes de Syrie et d'Afrique du Nord. A partir de fruits qu'ils connaissaient déjà, comme les prunes et les pêches, ils ont créé, grâce aux greffes, de nouvelles variétés comme les brugnonns et les nectarines.

Les fruits étaient souvent la conclusion des repas.

Les Gallo-romains confectionnaient déjà de la pâte de fruit en faisant cuire certains fruits avec du miel. Le but premier n'était pas de faire des friandises mais de les conserver. Ils fabriquaient aussi, pour les

**Roquette** : crucifère cultivée pour ses feuilles, utilisées pour parfumer les salades. Son goût poivré est très puissant.

**Panais** : on en mange la racine dont le goût rappelle celui du navet et de la carotte.

**Cardes** : nervure comestible de la feuille du cardon (plante potagère voisine de l'artichaut).



6 - Vendeuse de légumes  
Ostie

**Pignon** : graine comestible provenant d'une espèce de pin appelée pin parasol.



7 - Noix et noisettes  
Musée d'Alésia



8 - Grappes de raisin et feuilles  
Musées de Sens



9 et 10 - Noyaux de pêche et de prune  
Escolives-Ste-Camille

mêmes raisons, des gelées avec du raisin. Caton l'Ancien nous apprend que les dattes de Syrie étaient consommées comme bonbons à Rome. En fin d'année, elles étaient même offertes en cadeau dans les milieux populaires.



En Gaule, on retrouve parfois la trace de ces fruits (noyaux et pépins) lors de fouilles archéologiques en milieu humide.



### La viande

Contrairement à ce qui se passe aujourd'hui, elle n'était pas un produit de consommation courante.

L'une des occasions au cours desquelles le peuple en mangeait était le sacrifice religieux. Les prêtres ne laissant que les entrailles aux dieux, les fidèles pouvaient consommer la viande.

Elle provenait principalement de l'élevage. Le porc était le seul mammifère élevé dans ce but. La viande des autres animaux tels le bœuf, la vache, le mouton était souvent de mauvaise qualité car issue de bêtes de réforme. Les bovidés étaient utilisés avant tout pour les travaux de trait.

Grâce aux textes antiques, soit du naturaliste Pline, soit des auteurs qui nous ont laissé des recettes, comme Apicius, nous savons que la viande de porc était la plus courante. Elle était la seule qui fût consommée autant par les gens aisés que modestes.

L'apport des **archéozoologues** confirme scientifiquement les textes antiques par la présence d'ossements de porc plus nombreux que ceux d'autres animaux, y compris dans notre région (*voir annexes*).

Le gibier pouvait être sauvage ou élevé dans des parcs mais ne représentait qu'une faible partie de la consommation de viande. On trouvait du sanglier, du cerf, du lièvre, du lapin de garenne et du loir. Le cerf était plus rare et plus coûteux que le sanglier. Quant au lièvre, il était de consommation courante, contrairement au loir qui était un produit de luxe.



11 - Déesse-mère  
Musée d'Alésia



12 - Stèle du marchand de viande  
Musée de Dijon

**Archéozoologue** : personne qui étudie les ossements d'animaux provenant de fouilles archéologiques.

Les Gallo-romains faisaient souvent bouillir la viande pour l'attendrir avant de la faire rôtir au four, au grill ou à la cloche à braises. L'une des recettes les plus simples consistait à mettre la viande au four, après l'avoir salée et nappée de miel.

Les Gallo-romains aimaient aussi les viandes en sauces comme le ragoût qui pouvait être préparé de deux façons différentes :

le *plumentum* : soupe épaisse de viande, de légumes et de céréales,

l'*offella* : petits morceaux de viandes en brochettes grillés au four, puis mijotés en cocotte avec une sauce. Ils étaient parfois marinés avant cuisson.

La viande était consommée fraîche. Cependant, les Gallo-romains pratiquaient la salaison et le fumage. Ce dernier se faisait dans les *villae* mais aussi dans les villes, dans des quartiers d'artisans spécialisés.

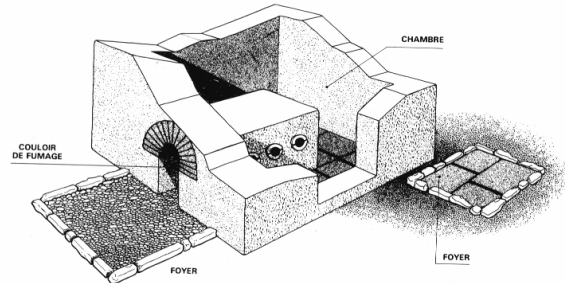
Quant aux abats, s'ils n'étaient pas destinés aux dieux, on les cuisinait ou transformait en farce dans les *patina* (gratins) ou dans les sauces. Ils servaient également à la confection de saucisses, d'andouilles et de pâté. Les riches Gallo-romains mangeaient des morceaux tels que les vulves et les tétines de truies.

Gaulois et Romains utilisaient de préférence des graisses animales pour la cuisson des aliments. Les plus utilisées étaient le suif et le saindoux.

Les Gallo-romains consommaient peu de volailles. Ils élevaient toutefois des oies, des canards, des pintades, des poules. Les plus chers étaient le canard et la poule. Il y avait aussi des oiseaux plus rares comme l'autruche, la grive, le paon, etc., élevés plutôt pour l'exotisme que pour leur chair. Ils étaient réservés à la table des plus fortunés.

La volaille était parfois consommée avec une farce (ex. : poulet farci). Les dérivés étaient le foie gras, essentiellement d'oie gavée à la figue, et les œufs qui pouvaient

**Cloche à braises** : cloche en terre cuite ou en métal, qui servait à couvrir les aliments pendant leur cuisson. Ce système permettait aux aliments de cuire à l'étouffée sans se dessécher.



13 - Restitution d'un fumoir gallo-romain, d'après les vestiges de Mathay-Mandeure, Doubs.

**Salaison** : denrée alimentaire qu'on a salée pour la conserver.

**Fumage** : action d'exposer à la fumée certaines denrées pour les conserver.

**Suif** : nom donné en boucherie à une partie de la graisse de ruminants.

**Saindoux** : graisse de porc fondue et filtrée.



14 - Marchand de volaille  
Musées de Sens



être préparés de plusieurs façons, tout comme aujourd'hui. Ils servaient également à lier les sauces et entraient dans la préparation des pâtisseries.



La présence de nombreuses coquilles d'escargots dans les habitats gallo-romains montre que leur consommation était assez importante. Ils constituaient un hors-d'œuvre abordable pour toutes les catégories sociales.

### Coquillages et poissons

#### *Les coquillages*



On trouvait surtout des huîtres et des moules même si ces dernières étaient coûteuses. Ces deux sortes de coquillages provenaient de la Méditerranée, ou de l'Atlantique. Les moules pouvaient être aussi pêchées dans les rivières. On retrouve beaucoup de leurs coquilles sur les sites gallo-romains.

Les huîtres étaient conservées dans de la saumure et du vinaigre ou pouvaient être transportées fraîches à l'intérieur des terres.

Grâce à l'archéologie et aux représentations sur des mosaïques, on sait aujourd'hui que les Gallo-romains consommaient également des coquilles Saint-Jacques, des pétoncles, des palourdes, des praires, des buccins, des oursins, des crevettes, des langoustes et des poulpes.



#### *Les poissons*

Ils sont pêchés en mer ou en eau douce. Ils pouvaient aussi être élevés dans des viviers. Grâce aux ichtyologues et aux textes antiques, on sait que le poisson le plus consommé était le thon, frais ou en salaison. Les Gallo-romains mangeaient également du mullet, de la dorade, de la sole, de l'anguille, du loup. D'une manière générale, le poisson était très coûteux. La murène et le surmulet étaient les plus chers. Le turbot et le rouget étaient très estimés.



Par Ausone parlant de la Moselle et



15 - Assiette à escargots et cuillère en argent  
Musée de l'Avallonnais



16 - Assiette avec couteau et huîtres  
Escolives-Ste-Camille

**Saumure** : préparation liquide salée, dans laquelle on conserve des viandes, des poissons ou des légumes.



17 - Buccin et escargot  
Escolives-Ste-Camille

**Buccins** : plus connus sous le nom de bulots. On en a retrouvé des coquilles à Escolives.

**Ichtyologue** : personne qui étudie la zoologie traitant des poissons.



18 - Bassin piscicole de Molesme (Côte-d'Or)



Sidoine Apollinaire évoquant le Tarn, on sait que les Gallo-romains consommaient également des poissons de rivière dont la truite, la tanche, l'ablette, le saumon, l'alose, l'anguille et le brochet.

Il arrive aux archéologues de trouver des vertèbres et des écailles de poisson comme à Alésia, dans une cave de maison (écailles de perche fluviatile).

Les poissons pouvaient être accompagnés d'une farce, cuits à l'étouffée ou frits.

### Le lait et ses dérivés

C'était essentiellement avec du lait de brebis que les Gaulois et les Germains fabriquaient du fromage frais, des yogourts et de la bouillie.

Ils connaissaient et consommaient également le beurre. Les Gallo-romains ont dû garder ces habitudes alimentaires. Les Romains et les Grecs, quant à eux, ne l'utilisaient pas en cuisine mais uniquement en onguent et en médicament.

Les habitudes de consommation variaient de la ville à la campagne. En milieu urbain, le lait était surtout consommé sous forme de fromage pour des raisons de conservation. A la campagne, il pouvait être bu aussitôt après la traite.

Le fromage constituait à lui seul un repas : le petit déjeuner ou le déjeuner. Il pouvait être consommé avec des herbes (coriandre, menthe) ou des épices : c'est le *moretum*.

Le lait et le fromage étaient tous deux utilisés dans les recettes de cuisine et surtout dans les pâtisseries, comme les *globi*, beignets préparés à partir de semoule et de fromage frais.

### Le miel



Les agronomes se sont beaucoup intéressés au miel dont ils détaillent les techniques de récolte et d'utilisation dans les traités qui nous sont parvenus. Ainsi, on sait que les ruches étaient fabriquées en écorce, en osier ou en paille.



**Alose** : poisson voisin de la sardine se développant dans la mer et venant pondre dans les cours d'eau au printemps.



19 - Hameçons  
Escolives-Ste-Camille

VARRON, *Économie rurale*, livre III  
 "Les abeilles vont pâture au dehors ; mais c'est dans l'intérieur de la ruche que s'élabore ce doux produit si agréable aux dieux et aux hommes. Le miel trouve place sur les autels aussi bien que sur nos tables, tant au début d'un repas qu'au second service."

L'extraction du miel était faite par l'apiculteur lui-même. Après l'avoir débarrassé des impuretés, il le stockait dans des jarres, et/ou des vases fermés hermétiquement.

Il existait différentes sortes de miel en fonction du terrain et des fleurs. Le plus estimé était le miel de thym. La récolte se faisait en trois fois : au printemps, en été et en automne (moins bonne récolte).



En plus du miel, les abeilles produisaient de la cire utilisée pour les tablettes à écrire (voir fiche *Éducation et Écriture*). Les Gallo-romains pouvaient également s'en servir pour étancher les jarres à huile.

Comme le pain et le lait, le miel constituait un aliment de base utilisé dans la préparation des desserts (gâteau au miel), des viandes et des boissons (*hydromel*). Le miel tenait lieu de sucre, dont on ne connaissait pas la fabrication à l'époque gallo-romaine.

Il était aussi utilisé pour conserver les fruits et la viande. Les gallo-romains fabriquaient également du "miel de dattes" qui était un sirop obtenu par la cuisson de dattes de rebut.

Des fruits secs ou concassés trempés dans du miel étaient consommés en tant que friandise.

### Épices, aromates et condiments

Ils étaient très nombreux à accompagner les recettes romaines. Il n'y avait jamais une seule épice mais un mélange d'épices utilisé dans les recettes. Ces dernières étaient toujours très assaisonnées.

Les épices et aromates se divisaient en deux grandes catégories :

- les productions locales gallo-romaines : ail, menthe, coriandre, céleri, aneth, livèche, sarriette, laurier, carvi, ciboulette, câpre, genièvre, myrte (qui remplaçait le poivre), fenouil, basilic, persil
- les importations : poivre d'Inde, gingembre. L'éloignement des zones de production en faisait des produits très



20 - Plaquette en os figurant une ruche  
Escolives-Ste-Camille

*Hydromel* : boisson fermentée ou non, faite d'eau ou de vinaigre et de miel.



21 - Couvercle de brûle parfum  
avec abeille en relief  
Saint-Père

*Livèche* : plante originaire de Perse, cultivée pour ses graines dépuratives et stimulantes. Son goût est proche de celui du céleri.

coûteux.

Le *garum* était présent dans toutes les recettes et tenait lieu de sel à Rome. C'était une sauce faite à base d'entrailles de poissons que l'on séchait au soleil. Aujourd'hui, le goût serait apparenté au nuoc-mam, sauce provenant du sud-est asiatique.

Le sel était indispensable pour la conservation des aliments. On l'extrayait de trois manières différentes :

- le sel gemme
- le sel de source comme au site des Fontaines Salées à Saint-Père
- le sel marin

La seule huile végétale utilisée pour la cuisine par les Romains et les Gallo-romains proches de la Méditerranée était l'huile d'olive. L'huile de noix existait mais n'était guère utilisée, car jugée « dégoûtante » selon Pline.

La fabrication de l'huile d'olive est décrite par les agronomes latins. Les olives récoltées à la main, à l'automne, étaient broyées à l'aide de meules et pressées. Ensuite, elles étaient conservées dans de grandes jarres en terre cuite imperméabilisées à la cire et scellées. Son usage ne semblait pas être le plus courant en Gaule du Nord où l'on préférait cuisiner avec les graisses animales.

Une autre huile, celle de myrte, était également utilisée pour clarifier le vin.

### L'eau

En Gaule, il existait beaucoup de sources et de rivières. Les *villae* étaient construites à la campagne, à côté de ces dernières, ce qui permettait aux propriétaires d'avoir de l'eau à proximité.

Quant aux villes, elles étaient alimentées par des aqueducs qui sont des canaux permettant d'amener l'eau. Ils pouvaient être souterrains ou aériens et couvraient des distances parfois très longues. Le plus célèbre des aqueducs conservé de nos jours passe par le "Pont du Gard". De

Nuoc-mam : saumure de poisson.

Sel gemme : se dit du sel à l'état de minéral.

Myrte : plante utilisée pour faire de l'huile, mais également estimée à cause de ses baies au goût aromatique agréable qui parfumait les aliments.



22 - Aqueduc de Sens

## CUISINE ET GOURMANDISE

## Fiche enseignant

même, à l'entrée des villes il pouvait y avoir des châteaux d'eau qui permettaient d'approvisionner les thermes, les fontaines, les jardins et les maisons.

Selon leur lieu de vie, les Gallo-romains récoltaient aussi l'eau de pluie dans des citernes ou creusaient des puits.

L'eau était utilisée comme boisson mais aussi pour la cuisson des aliments.

### Le vin

Avant la conquête, le vin était importé d'Italie ou de Grèce. Dès le I<sup>er</sup> siècle, la vinification fut introduite en Gaule Narbonnaise, puis gagna très vite les autres provinces. Dans nos régions, des découvertes archéologiques (pépins de raisins et outils de vignerons à Escolives et à Alésia) laissent penser que la culture de la vigne remonte au II<sup>e</sup> siècle.

Le vin le plus courant à l'époque gallo-romaine était le vin blanc. Le plus célèbre vin blanc romain était le *falerne*. D'après des expérimentations récentes, il semblerait que le goût des vins romains devait se rapprocher de certains vins blancs du Jura et de Haute Savoie. En effet, ceux-ci sont des vins fabriqués à partir de cépages anciens, assez proches des cépages gallo-romains attestés par les textes. Le vin rouge était rare et moins apprécié. Il existait aussi des vins doux et des vins cuits.

Après les vendanges, on pressait le raisin. Le jus était mis dans des *dolia* (grandes jarres en terre cuite) dans lesquelles avait lieu la fermentation. Ensuite, le vin était versé dans des tonneaux et dans des amphores poissées (étanchées à la poix) qui servaient également pour le transport. Malgré cela, le vin s'altérait très vite. Les Gallo-romains le filtraient avant de le consommer et comme il était très épais, le coupaient avec de l'eau. En lui ajoutant du miel et des aromates, ils obtenaient le *mulsum*.

Le vinaigre, fait à partir de vin additionné



23 - Bouche de fontaine  
Musées de Sens



24 - Seau  
Musée d'Alésia



25 - Vendangeur  
Escolives-Ste-Camille

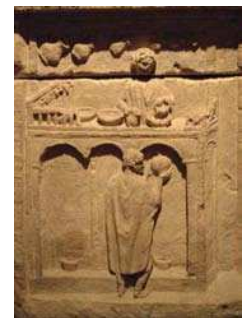


26 - Pépins de raisin  
Musée d'Alésia

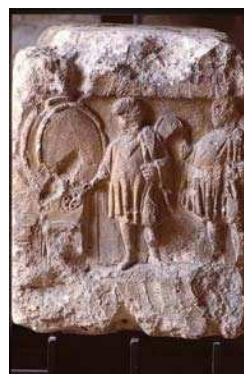
*Falerne* : vin estimé, que l'on récoltait autrefois en Campanie (région d'Italie).



27 - Corbeilles et objets  
pour les vendanges  
Musées de Sens



28 - Marchand de vin  
Musée de Dijon



29 - Marchand de vin  
Musées de Sens



30 - Amphore à vin  
Musées de Sens

de miel ou de levain et de sel, était très couramment utilisé dans la cuisine romaine.

### Aliments qui n'existaient pas à l'époque gallo-romaine

#### Les céréales

Le maïs, originaire d'Amérique du Sud ne fut introduit en Europe que vers 1500.

#### Les légumes

La tomate, le poivron, le flageolet et la pomme de terre sont originaires d'Amérique du Sud et furent introduits en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle.

L'aubergine est originaire de l'Inde et sa date d'apparition en Europe est discutée. Certains auteurs pensent qu'elle serait arrivée en Europe tempérée au cours du XVII<sup>e</sup> siècle alors que d'autres attribuent sa date de présence en Europe à la fin du XIV<sup>e</sup> siècle.

#### Les fruits : les agrumes

L'orange : originaire de l'Inde, elle était inconnue des Grecs et des Latins. Les Arabes auraient introduit l'oranger en Europe vers le X<sup>e</sup> siècle.

Le citron : originaire de l'Inde orientale et de l'Indochine, il fut introduit en Europe vers 1260.

#### La viande

Le lapin d'élevage était inconnu à l'époque gallo-romaine. Il ne fut introduit qu'au Moyen Age. Cependant, le lapin de garenne existait.

#### Les sucreries

Le chocolat n'est apparu en Europe qu'à partir du XVI<sup>e</sup> siècle et était surtout utilisé comme médicament. Il fut consommé comme friandise qu'à partir du XIX<sup>e</sup> siècle.



31 - Serpette à vigne  
Escolives-Ste-Camille

## LE STOCKAGE, LA CUISINE ET LA SALLE À MANGER

### Le stockage

Certaines maisons possédaient des caves qui permettaient de conserver les aliments, l'huile ou le vin. Le cas échéant, d'autres endroits, le plus souvent la cuisine, servaient à stocker les conserves.

Attention, il ne s'agit pas de boîtes de conserve telles qu'elles existent aujourd'hui



### La cuisine

Elle était différente selon le statut social des gens, donc la taille de leur maison. Ce n'était le plus souvent qu'une pièce, alors que pour certaines habitations, la cuisine pouvait être composée de plusieurs salles dont une pour le foyer, une pour le four à pain, une pour le plan de travail.



Chez les plus riches, la cuisine était faite soit par des esclaves, soit par des salariés (il existait des écoles de cuisine). Cependant, chez la plupart des gens, c'était la maîtresse de maison qui préparait les repas.

Les cuisines étaient pauvrement équipées et mal éclairées. Rares étaient les foyers munis d'une évacuation pour la fumée. C'était également dans la cuisine que l'on plaçait le laraire.

Les grandes maisons disposaient d'un bloc de maçonnerie rectangulaire, surélevé par des arches ou des piliers, dont la partie supérieure creusée servait à contenir des braises sur lesquelles on cuisait les plats. Dans les maisons plus modestes, ce foyer n'existait pas. On utilisait alors des braseros en métal. En général, le four était installé en dehors de la cuisine, dans la cour ou dans le jardin. Il servait à la fois de four à pain et de four à rôtir la viande. Par ailleurs on pouvait aussi utiliser une cloche à braises en terre cuite ou en métal.



### La batterie de cuisine

La vaisselle utilisée variait en nombre et en



32 - Foyer aménagé avec chaudron, louches et crémaillère  
Musée d'Alésia



33 - Reconstitution d'une cuisine  
Musée du Châtillonnais

Laraire : autel des dieux Lares : divinités romaines protectrices de la maison.

Brasero : bassin de métal posé sur un trépied, rempli de charbons ardents, sur lesquels on mettait les plats à chauffer.



34 - Grill  
Musée d'Alésia



35 - Brasero  
Musée du Châtillonnais



qualité selon la situation sociale du maître de maison. Contrairement à aujourd'hui, le matériau le plus courant était la terre cuite (moins chère que le métal). Les deux principaux métaux utilisés pour fabriquer les ustensiles de cuisine étaient le bronze (ou le laiton) et le fer. Les récipients variaient selon le mode de cuisson. Ainsi, on trouvait :



*Olla* : marmite pour faire bouillir les aliments : bouillies, soupes, pots-au-feu, viandes. Elle était posée soit à terre, soit sur un trépied, soit accrochée à une crémaillère.

*Caccabu* ou *caccabulus* : cocotte pour cuire les ragoûts par une cuisson lente. Posée sur les braises, ou sur un trépied, elle permettait de faire mijoter les plats et de préparer les sauces.

*Patina*, *angularis*, *patella* : plats à four pour rôtir. Ils pouvaient être ronds ou rectangulaires.

*Sarpago* et *pultarius* : poêles et sauteuses, pour frire et sauter.

*Collum* : passoire pour filtrer les aliments ou les sauces.



*Mortarium* : mortier pour élaborer les sauces et les farces, broyer les grains ou les épices. Il tenait un rôle important dans la cuisine.



*Forma* ou *formella* : moules pour décorer les farces de viandes ou de poissons, les fromages, les pâtisseries.



*Autres instruments* : les louches, les couteaux, les crocs à viandes, les cuillères, les spatules, les entonnoirs à introduire les farces, le hachoir, etc.



### La salle à manger

Dans les riches maisons, il s'agissait du *triclinium*, une des pièces d'apparat les plus décorées de l'habitation. On pouvait parfois en trouver deux : celle d'été (la plus fraîche) et celle d'hiver (la plus protégée).

Les plats étaient servis sans couverts car les mets étaient découpés à l'avance. Les



36 - Vaisselle  
Musée du Châtillonnais



37 - Marmite tripode  
Musée de l'Avallonnais



38 - Mortier  
Musée de Dijon



39 - Moule  
Musée d'Alésia



40 - Moule  
Saint-Père



41 - Hachoir  
Musée d'Alésia



42 - Hachoir  
Musée du Châtillonnais



43 - Couteau  
Musée de l'Avallonnais

*Triclinium* : salle à manger des Romains, comprenant trois banquettes disposées autour d'une table. Les convives étaient trois par banquette et mangeaient en position semi-allongée.

convives mangeaient avec leurs doigts et lors des grands repas, on faisait passer des *rince-doigts*.

Les gens moins aisés mangeaient dans une pièce plus simple, en général la pièce principale de la maison, assis sur des tabourets autour d'une table.

### La vaisselle de service

La vaisselle était en bois et en terre cuite pour la plupart des gens mais aussi en métal (bronze, argent) pour les plus riches. Chez ces derniers, elle était posée sur une table basse.

La vaisselle de table ne comportait pas de couverts individuels sauf une cuillère pour les soupes ou bouillies et la *cochlear*. On buvait en général dans des gobelets en terre cuite. Les gens aisés utilisaient des gobelets en verre ou en métal précieux.

*Rince-doigts* : il s'agissait à cette époque d'un saladier avec eau chaude et aromates.



44 - Plat  
Musée du  
Châtillonnais



45 et 46 - Cruches en bronze  
et en verre  
Musées d'Auxerre



47 - Cuillère  
Musée de  
l'Avallonnais



48 - Cuillères en  
os  
Musée d'Alésia



49 - Vase  
portant la devise  
*Utere Felix*  
Musée d'Alésia

*Cochlear* : cuiller disposant d'un manche en pointe permettant d'extraire les escargots de l'intérieur de leur coquille.

### Les différents repas

Dès le I<sup>er</sup> siècle, sous l'influence de Rome, les Gaulois ont modifié leur mode de vie et donc leurs habitudes alimentaires. La plupart des gens se contentait de pain, de légumes et de bouillie.

Quant aux plus aisés, ils prenaient comme les Romains, trois repas par jour.

**Le petit déjeuner (*jentaculum*)** se prenait à l'aube. Il était composé de pain frotté à l'ail, accompagné de fromage, d'olives et de fruits.

**Le déjeuner (*prandium*)** se prenait en fin de matinée. Sa composition était similaire à celle du petit déjeuner.

**Le repas du soir (*cena*)** se prenait avant le coucher du soleil. Il était composé de hors-d'œuvre (œufs, escargots), de plusieurs plats (viandes, poissons, légumes) et de desserts (fruits, pâtisseries).

Dans les villes, on pouvait se restaurer dans des *thermapolia*. Ils comportaient des comptoirs en maçonnerie dans lesquels étaient creusés des emplacements pour garder les marmites au chaud. Dans les tavernes, on avait le droit de vendre

**PÉTRONE, *Satiricon*, Livre XXII**  
 "(...) Sur ce, quatre danseurs s'avancèrent et trépignant au son de l'orchestre, et enlevèrent le couvercle du fait-tout. Cela fait, nous voyons par dessous (c'est-à-dire dans un second plat) des poulardes, des tétines de truies, et au centre un lièvre paré d'ailes de manière à figurer *Pégase*. Nous remarquâmes aussi aux angles du fait-tout quatre *Marsyas* munis de petites outres, qui déversaient une sauce au poivre sur des poissons (...). Nous éclatons tous en applaudissements, à commencer par la valetaille, et, le rire aux lèvres, nous attaquons des choses si exquisés (...)"

*Pégase* : cheval ailé de la mythologie grecque.

*Marsyas* : satyre musicien de Phrygie, inventeur de la flûte dans la mythologie grecque.

*Thermapolia* : petites échoppes où étaient vendues des boissons chaudes et quelques plats à emporter ou à consommer sur place.

uniquement des légumes. Il existait aussi des marchands de nourriture ambulants.



50 - Repas des enfants sur une stèle funéraire  
Musée de Metz



51 - Repas du soir sur le *triclinium*

 **LÉGENDE DES ILLUSTRATIONS**

1 - Déesse mère allaitant deux nourrissons  
Terre cuite blanche  
H. 13,5 cm  
Prov. Boulevard Vaulabelle, Auxerre  
Musée d'Art et d'Histoire d'Auxerre  
Cliché Philippe AMOURETTE © Musées d'Auxerre

 2 - Biberon  
Céramique  
H. 7,5 cm  
Prov. Héry  
Musée d'Art et d'Histoire d'Auxerre  
Cliché Philippe AMOURETTE © Musées d'Auxerre

3 - Restes alimentaires  
Blé calciné, œufs fossilisés, noisettes  
Prov. Vertault  
Musée du Châtillonnais  
Cliché J.-C. Liger © Musées du Châtillonnais

4 - Meule  
Granit  
Diam. 58 cm, ép. 26 cm  
Prov. Alésia  
Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine  
Cliché J.-C. LIGER © Musée Alésia, S.S.S.

5 - Pains romains de différentes formes  
Diam. du plus grand pain : 22 cm  
Dessin W. Hürbin

6 - Vendeuse de légumes (relief funéraire)  
Pierre  
Prov. Ostie  
Musée d'Ostie  
© Soprintendenza per i Beni Archeologici di Ostia

7 - Assiette avec noix et noisettes

Céramique, noix, noisettes

Diam. 16,5 cm

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

8 - Grappes de raisin et feuilles

Calcaire

H. 41 cm, L. 61 cm, prof. 13 cm

Prov. Façade des thermes, Sens

Musées de Sens

Cliché J.-P. Elie © Musées de Sens

9 - Noyaux de pêches

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.- C. Liger

10 - Noyaux de prunes

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.- C. Liger

 11 - Déesse mère

Calcaire oolithique

H. 50,5 cm

Prov. Alésia « maison à la *Mater* »

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

12 - Stèle du marchand de viande (relief funéraire)

Pierre

Prov. Ostie

Musée d'Ostie

© Soprintendenza per i Beni Archeologici di Ostia

13 - Restitution d'un fumoir gallo-romain, d'après les vestiges de (Mathay-Mandeure Doubs)

Dessin Michel Lame

14 - Marchand de volaille (relief funéraire)

Calcaire

H. 57 cm, L. 60 cm, prof. 60 cm

Prov. Démontage de la muraille, Sens

Musées de Sens

Cliché J.-P. Elie © Musées de Sens

15 - Assiette à escargots avec *cochlear*

Céramique, argent et coquilles d'escargots

Diam. assiette 18,5 cm, L. *cochlear* 15,6 cm

Prov. Parc du séminaire, Sens

Musée de l'Avallonnais

Cliché Claude Rolley © Musée de l'Avallonnais

16 - Assiette avec couteau et huîtres

Céramique, fer et os, coquilles d'huîtres

Diam. assiette 20,8 cm, L. couteau 21 cm

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

17 - Assiette avec coquille d'escargot, de bulot et une *cochlear*

Céramique, coquille, argent

Diam. assiette 11,8 cm, L. *cochlear* 12,6 cm

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

18 - Bassin piscicole de Molesmes

Cliché Yannick MIGNOT

19 - Hameçons

Fer et bronze

L. 2,3 cm et 1 cm

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

20 - Plaquette figurant une ruche

Os

L. 3,2 cm, l. 2,9 cm, ép. 0,27 cm à 0,73 cm

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

21 - Couverture de brûle parfum avec abeille en relief

Bronze

Diam. 3,1 cm, H. 0,6 cm

Prov. Site des Fontaines Salées

Dépôt de fouilles de Saint Père (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

22 - Aqueduc de Sens

Cliché Didier Perrugot © Musées de Sens

23 - Bouche de fontaine


Bronze

H. 15,5 cm

Prov. Boulevard Moupeau, Sens

Musées de Sens

Cliché J.-P. Elie © Musées de Sens

 24 - Seau


Bois, fer pour le cerclage

H. 37 cm, diam. max. 29 cm

Prov. Alésia « maison au Silène »

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

 25 - Vendangeur (fragment de frise)

Calcaire

H.44 cm, L. 62 cm, prof. 34 cm

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

26 - Assiette avec pépins de raisin

Céramique, pépins de raisins

Diam. 9 cm

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

27 - Corbeilles et objets pour les vendanges

Calcaire

H. 25 cm, L. 136 cm, prof. 11 cm

Prov. Démolition du rempart, Sens

Musées de Sens

Cliché J.-P. Elie © Musées de Sens

28 - Relief figurant un marchand de vin

Calcaire

H. 86 cm, L. 150 cm, prof. 35 cm

Prov. Til-Châtel

Musée Archéologique de Dijon

Cliché J.-C. Liger © Musées de Dijon

29 - Marchand de vin (monument funéraire)

Calcaire

H. 56 cm, L. 49 cm, prof. 77 cm

Prov. Porte Formau (près de), Sens

Musées de Sens

Cliché J.-P. Elie © Musées de Sens

 30 - Amphore à vin

Terre cuite

H. 92 cm, diam. bord 17,5 cm, diam. panse 23 cm

Prov. Inconnue

Musées de Sens

Cliché J.-P. Elie © Musées de Sens

31 - Serpette à vigne

Fer

L. 10,7 cm

Prov. Escolives-Sainte-Camille

Dépôt de fouille d'Escolives-Sainte-Camille (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

 32 - Foyer aménagé avec chaudron, louches et crémaillère

Calcaire, bronze, fer

l. 82 cm, H. 76 cm (chenet : L.54 cm, H. 32 cm)

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

33 - Reconstitution d'une cuisine gallo-romaine

Musée du Châtillonnais

Cliché J.-C. Liger © Musée du Châtillonnais

34 - Grill

Fer

L. 43 cm, l. max. 19 cm

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

35 - Brasero


Fer

H. 13 cm, L. 9 cm

Prov. Vertault

Musée du Châtillonnais

Cliché J.-C. Liger © Musée du Châtillonnais

 36 - Vaisselle

Céramique

Prov. Vertault

Musée du Châtillonnais

Cliché J.-C. Liger © Musée du Châtillonnais

37 - Marmite tripode

Céramique commune

Diam. 22 cm, H. 10,5 cm

Prov. Grimault *villa* de « La Tête de Fer »

Musée de l'Avallonnais

Cliché Gérard Deroude © Musée de l'Avallonnais

38 - Dessin montrant l'illustration d'un mortier : les aliments sont écrasés à l'aide d'un pilon

Dessin Jean-Robert BOURGEOIS © Musée Archéologique de Dijon

39 - Moule à gâteau


Céramique

Diam. 7,5 cm

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

 40 - Moule à pâtisserie

Terre cuite

Diam. 8, H. 1 cm

Prov. Site des Fontaines Salées

Dépôt de fouilles de Saint-Père (propriété du Ministère de la Culture)

Cliché J.-C. Liger

41 - Hachoir

Fer

L. 17 cm

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

42 - Hachoir

Fer

L. env. 30 cm

Prov. Vertault

Musée du Châtillonnais

Cliché J.-C. Liger © Musée du Châtillonnais

43 - Couteau

Manche en os et en fer, lame en fer

L. totale 17,8 cm, L. lame 3,1 cm

Prov. Grimault, *villa* da la « Tête de Fer »

Musée de l'Avallonnais

Cliché Gérard Deroude © Musée de l'Avallonnais

🔪 44 - Plat

Etain

Dim. : L. 40 cm

Prov. Vertault

Musée du Châtillonnais

Cliché J.-C. Liger © Musée du Châtillonnais

45 - Cruche

Bronze

H. 23 cm

Prov. Boulevard Vaulabelle, Auxerre

Musée d'Auxerre

Cliché Philippe Amourette © Musées d'Auxerre

🔪 46 - Cruche

Verre

H. 24 cm

Prov. Sougères-Sur-Sinotte

Musée d'Auxerre

Cliché Philippe Amourette © Musées d'Auxerre

47 - Cuillère avec inscription dans son creux ATTI

Argent

L. 12,3 cm

Prov. Noyers-sur-Serein. « Les Pargues ».

Musée de l'Avallonnais

Cliché Gérard Deroude © Musée de l'Avallonnais

48 - Cuillères

Os

L. 8 cm à 12,5 cm

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché : J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

49 - Vase portant la devise *Utere Felix*

Céramique

H. 15,5 cm

Prov. Alésia

Musée Alésia, Alise-Sainte-Reine

Cliché : J.-C. Liger © Musée Alésia, S.S.S.

50 - Repas des enfants sur une stèle funéraire

Calcaire

H. totale 94 cm, l. 32 cm

Prov. Arlon (Belgique)

Musée de la Cour d'Or de Metz

Cliché Musée de la Cour d'Or de Metz © Musée de Metz

51 - Dessin

Repas du soir sur le *triclinium*

Dessin Muriel Zimmermann

 **OBJETS À MANIPULER****Biberon**

Restitution d'un biberon antique par le potier Bernard MONNIN d'Alise-Sainte-Reine.  
L'original est en céramique.

**Bol**

Reproduction par le potier Jean-Yves CHEVILLY d'Avallon.  
L'original est en céramique restaurée. Il a été découvert à Molay « la vallée de Louèvre »  
en 1990.  
Il est actuellement au musée de l'Avallonnais, non exposé.

**Déesse mère allaitant deux nourrissons**

Moulage réalisé par les Ateliers de moulage des Musées de Sens.  
L'original est en terre cuite blanche.

 **POUR EN SAVOIR PLUS**

BLANC Nicole, NERCESSIAN Anne, *La cuisine romaine antique*, Grenoble, Glénat, 1992, 223 p. ill.

COULON Gérard, *L'enfant en Gaule romaine*, Paris, Errance, 1994, 206 p. ill., chap. II, Les premiers soins de la petite enfance, p. 37 à 68.

BOIS Désiré, *Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges*, Paris, Paul Lechevalier, 1927, 593 p. ill.

POULAIN Thérèse, Rapports d'étude du matériel osseux de la fouille de la *villa* gallo-romaine au lieu-dit « Le pré des Ormes » à Villiers-Vineux, 1985, 3 p.

POULAIN Thérèse, Rapport d'étude du matériel osseux de la fouille de l'habitat gallo-romain de La Côte-Lothereau à Massangis, 1984, 6 p.

Daniel SOUDAN, « Les petits pains de Caton », dans *Le guide du Moutard n°15 - Sur les pas des gallo-romains*, Lyon, Moutard, 1996, p. 76.

« Les boulettes de crevettes », dans *Arkéo Junior n°41*, Avril 1998, p. 23.

« Un pain d'épices », dans *Arkéo Junior n°70*, Décembre 2000, p. 15.

BECK Françoise, CHEW Hélène, « À table », dans *Quand les Gaulois étaient Romains*, Paris, Découvertes Gallimard 63, p. 101 à 103.

COULON Gérard, « L'alimentation » dans *Les Gallo-romains*, Paris, Armand Collin, 1990, t.2, p. 135 à 147.

**EXTRAITS DE TEXTES ANTIQUES**

SORANOS, *Maladies des femmes*, II,13.

VARRON, *Economie rurale*, Livre III.

PÉTRONE, *Satiricon*, Livre XXII.

Voici deux exemples d'études d'ossements d'animaux, dans des sites de l'Yonne, réalisées par Thérèse POULAIN, archéozoologue au C.N.R.S.

1) A Massangis, une étude a été réalisée le 25 mai 1984. Dans un habitat gallo-romain daté des II<sup>e</sup> et III<sup>e</sup> siècles, trois bâtiments (partiellement fouillés) ont livré plusieurs centaines de fragments osseux répartis de la façon suivante :

Animaux	Bâtiments								
	I			II			III		
	NF	NI	%I	NF	NI	%I	NF	NI	%I
bœuf	74	6	33,33	12	1	5,55			
porc	41	7	38,28	32	4	22,22	13	2	66,66
mouton	21	3	16,66	45	3	16,66	3	1	33,33
chèvre	12	2	11,11	4	1	5,55			
chien				1	1	5,55			
poulet				9	2	10,11			
oie				2	1	5,55			
cerf				2	1	5,55			
lièvre				6	2	11,10			
loir				5	2	11,10			

NF : nombre de fragments

NI : nombre d'individus

%I : pourcentage d'individus

 animaux domestiques

 animaux sauvages

Le porc est prédominant dans les trois bâtiments. Il précède le bœuf dans le bâtiment I, le mouton (ou le mouton et la chèvre) dans les deux autres.

On constate également la présence de quelques animaux sauvages dans le bâtiment II.

Voici deux exemples d'études d'ossements d'animaux, dans des sites de l'Yonne, réalisées par Thérèse POULAIN, archéozoologue au C.N.R.S.

1) A Massangis, une étude a été réalisée le 25 mai 1984. Dans un habitat gallo-romain daté des II<sup>e</sup> et III<sup>e</sup> siècles, trois bâtiments (partiellement fouillés) ont livré plusieurs centaines de fragments osseux répartis de la façon suivante :

Animaux	Bâtiments								
	I			II			III		
	NF	NI	%I	NF	NI	%I	NF	NI	%I
bœuf	74	6	33,33	12	1	5,55			
porc	41	7	38,28	32	4	22,22	13	2	66,66
mouton	21	3	16,66	45	3	16,66	3	1	33,33
chèvre	12	2	11,11	4	1	5,55			
chien				1	1	5,55			
poulet				9	2	10,11			
oie				2	1	5,55			
cerf				2	1	5,55			
lièvre				6	2	11,10			
loir				5	2	11,10			

NF : nombre de fragments

NI : nombre d'individus

%I : pourcentage d'individus

 animaux domestiques

 animaux sauvages

Le porc est prédominant dans les trois bâtiments. Il précède le bœuf dans le bâtiment I, le mouton (ou le mouton et la chèvre) dans les deux autres.

On constate également la présence de quelques animaux sauvages dans le bâtiment II.

## VOICI QUELQUES RECETTES GALLO-ROMAINES QUE TU PEUX FAIRE TOI-MÊME.

Dans les recettes du traité d'Apicius, les quantités d'ingrédients ne sont pas précisées. Voici, par exemple, la recette d'un dessert : la *patina*.

*"Nucleos pineos, nuces fractas et purgatas, attorebis eas, teres cum mele, pipere, liquamine, lacte, ovis, modico mero et oleo."*

"Faites griller des pignons et des noix cassées et épluchées, pilez-les avec du miel, du poivre, du *garum*, du lait, des œufs, un peu de vin pur et de l'huile."

Des chercheurs ont retranscrit ces recettes, avec la quantité des ingrédients, après expérimentation. Traduite et adaptée, on pourrait lire aujourd'hui cette même recette de la façon suivante :

Mets 200 g de cerneaux de noix, ou d'amandes, à four doux pour les rendre craquants et lorsqu'ils commencent à prendre couleur, ajoute 100 g de pignons pour quelques instants. Frotte les noix dans un linge pour leur faire perdre leur peau amère. Pile ensemble les noix et les pignons dans un mortier.

Dans une terrine, mélange 20 cl de lait tiède, 3 à 4 cuillères de miel, 10 cl de vin blanc capiteux et sucré, 1 petite cuillère d'huile et 2 œufs battus.

Ajoute alors le contenu du mortier. Assaisonne de 3 gouttes -pas davantage- de *garum* et poivre bien. Verse cette préparation dans un moule à soufflé huilé et enfourne la pour 30 à 40 minutes, selon le diamètre de ton moule, dans un four chauffé à 150° (thermostat 5). La cuisson est achevée lorsque la surface est dorée.

D'après La cuisine romaine antique de Nicole BLANC et Anne NERCESSIAN. Ed.Faton, 1992.

## Œufs brouillés au miel (ou flan)

*Apicius 302*

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 à 20 mn à four doux

Pour 6 personnes :

- 5 œufs
- 1/2 litre de lait
- 3 cuillères à café de miel
- 1 pincée de poivre (si tu aimes les desserts relevés)

Dissous le miel dans le lait petit à petit.

Ajoute les œufs entiers et bats ensemble.

Verse ce mélange dans un ramequin et fais cuire à feu doux.

Une fois le plat pris, saupoudre de poivre et sers.

## Dattes fourrées ou dattes farcies

*Apicius 296*

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 5 à 10 mn

Pour 6 personnes :

- 30 dattes (5 par personne)
- 75 g de noix
- 75 g de pignons
- poivre du moulin
- sel
- 1/2 cuillère à soupe de miel

Dénoyaute les petites dattes que tu pourras fourrer de noix ou de pignons en ajoutant du poivre si tu préfères un dessert relevé.

Sale légèrement les dattes avant de les faire revenir dans du miel à la poêle.

## Pain perdu à la mode de Gavia ou pain frit au miel

*Apicius 298*

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 2 à 3 mn

Pour 4 personnes :

- pain de mie ou pain brioché
- 1 litre de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel par tranche

Trempe les tranches de pain dans du lait. Le pain doit être humide et non dégoulinant. Fais-les frire à l'huile dans une poêle.

Arrose-les de miel avant de servir.

## Gourmandises à la Hubelius ou douceurs

*Apicius 301*

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 20 mn à feu doux

Pour 4 personnes :

- 200 g de farine ou de semoule
- 1/2 litre de lait ou d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de miel
- 1 cuillère à café de poivre (si tu aimes les desserts relevés)

Prends la farine tamisée (que les romains nommaient "fleur de farine").

Fais-la cuire dans de l'eau en la remuant avec constance de manière à obtenir une bouillie bien épaisse que tu étaleras dans un plat.

Quand elle aura bien refroidi, coupe cette pâte ainsi obtenue en cubes d'égales dimensions que tu feras frire à la poêle.

Un fois les cubes correctement frits, arrose-les de miel et saupoudre-les de poivre.

Tu peux rendre ta pâte plus onctueuse en remplaçant l'eau par du lait et la farine par de la semoule.

## *Globi ou boulettes*

*Caton 79*

Temps de préparation : 15 mn + 1 heure pour laisser reposer la pâte

Temps de cuisson : 20 mn

Pour 6 personnes :

- 1 kg de fromage de campagne frais
- 4 cuillères à soupe de semoule
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- graines de sésame
- 50 g de miel

Dans une terrine, mets la semoule et le fromage. Sale légèrement. Fais-en une pâte que tu laisseras reposer 1 heure (si elle est dure, assouplis-la avec un peu d'eau)

Avec la pâte, forme des beignets de la taille d'une noix. Fais-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Laisse-les dorer, puis égoutte-les sur un papier absorbant.

Arrose-les de miel et de graines de sésame avant de servir.

## *Moretum*

*Apicius 41*

Temps de préparation : 10 mn

Pour 6 personnes :

- 500 g de fromage de brebis
- 4 feuilles de livèche ou de céleri, 4 brins de menthe, 5-6 graines de coriandre et autant de graines de fenouil
- 1 pointe de couteau de miel
- huile d'olive
- 2 cuillères de garum
- poivre et vinaigre selon le goût

Mets dans un mortier les herbes, le fromage coupé en petits morceaux. Écrase le tout et ajoute le poivre, le vinaigre, le *garum* et le miel. Place ce mélange dans un plat et verse dessus un filet d'huile d'olive.

D'après Le Moutard, *Sur les pas des Gallo-romains*, n°15, 1996.

## Les petits pains de Caton

Au II<sup>e</sup> siècle avant notre ère, **Caton**, dans son *Traité d'Agriculture* donne la recette de ces délicieux petits pains qu'il nomme "*mustacei*", parce que la pâte est levée avec du moût de raisin (*mustum*).

Temps de cuisson : 20 mn au four à 150°C

Pour environ 20 petits pains :

- 500 g de farine blanche
- 25 cl de jus de raisin
- 10 g de levure de boulanger
- 2,5 g de sel
- 2 cuillères à dessert d'anis en grains
- 2 cuillères à dessert de cumin en grains
- 100 g de saindoux fondu ou beurre ou margarine
- 50 g de fromage de brebis semi-frais émietté (Corsica ou similaire)
- 25 feuilles de laurier fraîches

Première étape : 10 mn + 24 heures

La veille, dilue le jus de raisin et la levure de boulanger

Deuxième étape : 30 mn + 2 heures

Malaxe farine, fromage et saindoux.

Modèle l'ensemble en forme de volcan.

Ajoute dans le cratère le jus de raisin, les grains d'anis et de cumin, le sel.

Pétris le tout.

Laisse reposer 2 heures (couvert d'un linge).

Troisième étape : 30 mn + 20 mn

Façonne les petits pâtons en forme de barquettes, pose-en un par feuille de laurier, sur une plaque allant au four.

Laisse gonfler (doit doubler de volume).

Enfourne pour 20 mn.

Déguste.

D'après *Arkéo Junior* n°70, décembre 2000, p.15.

## Un pain d'épices

**L**e pain d'épices était déjà connu dans l'Antiquité en Grèce et à Rome.

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 55 mn

Il te faut :

- 500 g de farine
- 350 cl d'eau
- 250 g de miel
- 250 g de sucre roux en poudre
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre (tu n'es pas obligé d'en mettre car la cannelle n'existait pas à l'époque gallo-romaine)
- 2 cuillères à café d'anis vert en poudre
- 10 g de bicarbonate de soude
- une noix de beurre
- du sel (1 pincée)

Beurre le fond et les parois d'un moule à cake. Mets la farine dans un grand saladier. Préchauffe le four à 220° (thermostat 7).

Dans une casserole, mets l'eau, le miel, le sucre en poudre, le bicarbonate de soude et une pincée de sel. Fais chauffer à feu moyen, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois pour bien diluer tous les ingrédients dans l'eau.

Lorsque le mélange commence à bouillir, retire la casserole du feu et ajoutes-y, toujours en remuant, l'anis vert en poudre et la cannelle en poudre.

Verse la moitié du contenu de la casserole dans le saladier, sur la farine. Mélange bien avec une cuillère en bois. Puis ajoute le reste du contenu de la casserole et cette fois, mélange avec un fouet, énergiquement, jusqu'à ce que tu obtiennes une pâte bien lisse et sans grumeaux.

Verse la pâte dans un moule à cake et mets au four. Après 10 minutes de cuisson, baisse la température du four à 160° (thermostat 5) et laisse cuire encore 45 minutes.

Il ne te reste plus qu'à démouler ton pain d'épices. Laisse-le refroidir avant de le déguster.

D'après *Arkéo Junior* n°41, avril 1998, p.23.

## Les boulettes de crevettes

Cette recette est proposée par Apicius, le célèbre cuisinier romain qui a vécu au I<sup>er</sup> siècle. Elle est très facile à réaliser et constitue une entrée originale.

Temps de préparation : 1 heure

Pour 4 personnes :

- 500 g de crevettes roses cuites et non décortiquées
- du nuoc-mam (cette sauce très salée à base de poisson séché est vendue en petites bouteilles dans les épiceries asiatiques ou dans les supermarchés, au rayon des produits asiatiques)
- quelques feuilles de laitue (ou autre salade...)
- du poivre, du vinaigre, de l'huile d'olive

Décortique soigneusement les crevettes : enlève la tête, la queue, puis la carapace avec les pattes.

Coupe chaque crevette en deux ou trois morceaux et mets-les au fur et à mesure dans un mortier (si tu n'en as pas, utilise un robot électrique pour mixer la chair des crevettes). Écrase les crevettes avec un pilon jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux. Attention : si les crevettes ne sont pas assez pilées, tu auras du mal à former les boulettes...

Ajoute dans le mortier deux cuillers à café de nuoc-mam et deux pincées de poivre. Mélange bien avec une cuiller. Goûte : si tu ne sens pas le goût du nuoc-mam, rajoute encore deux cuillers à café et mélange à nouveau (selon les marques, le nuoc-mam est plus ou moins concentré).

Prends un peu de pâte de crevette dans le mortier et roule-la entre les paumes de tes mains pour former une boulette de la taille d'une noix. Recommence jusqu'à ce que le mortier soit vide.

Lave les feuilles de laitue, essore-les et dispose les sur un plat, entières ou bien coupées en fines lamelles. Pose les boulettes de crevettes sur ce lit de salade verte.

Prépare dans un petit bol une vinaigrette composée d'une cuiller à soupe de vinaigre, de trois cuillers à soupe d'huile d'olive et une cuiller à café de nuoc-mam. Verse cette sauce sur la salade et les boulettes juste avant de servir ou bien propose-la à part pour que chacun puisse assaisonner à son goût.