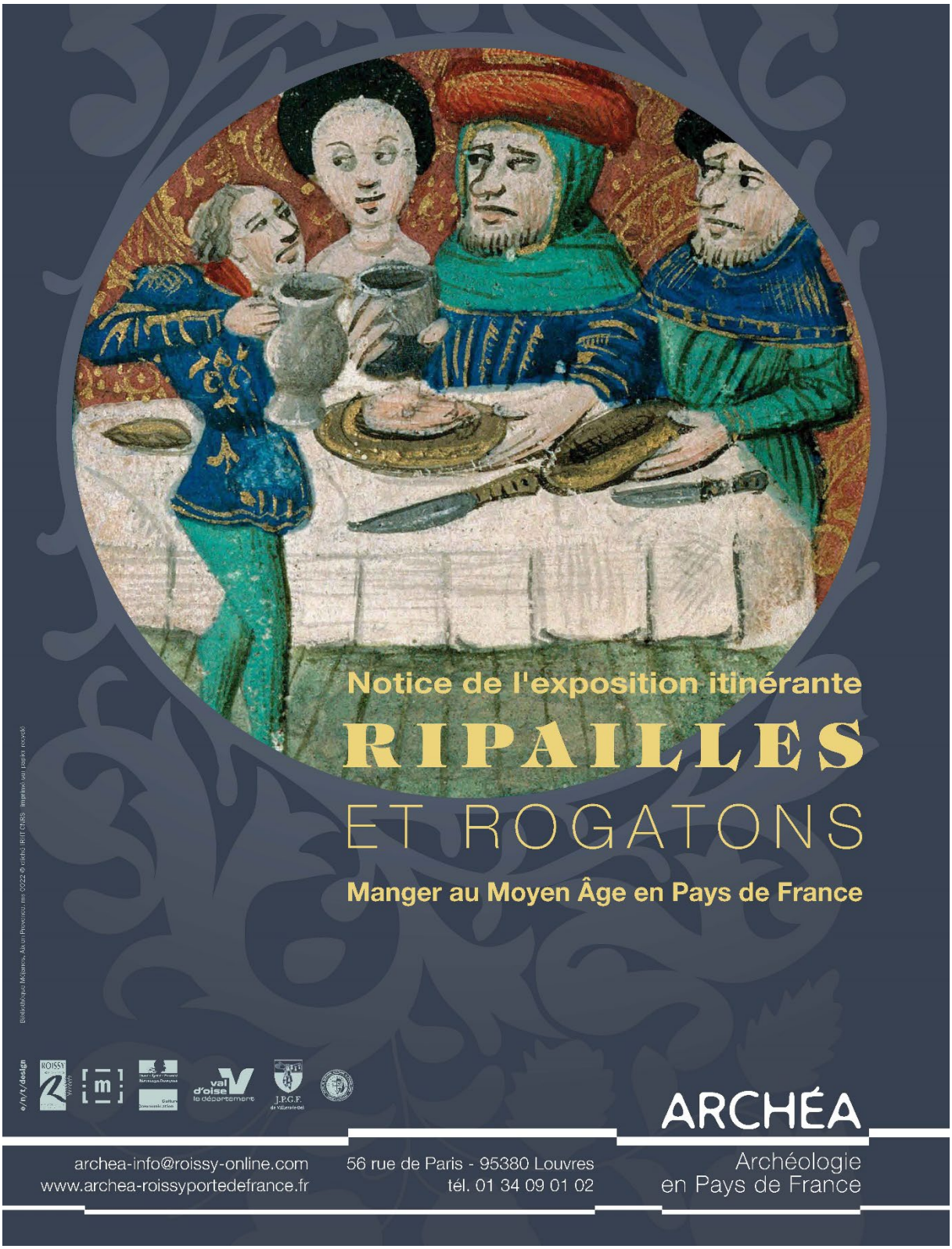
# NOTICE DE L'EXPOSITION ITINÉRANTE



# Sommaire

**1. CONDITIONS DE LOCATIONS ..... 2**

**1.1 Emplacement** ..... 2
**1.2 Installation** ..... 2
**1.3 Conditionnement** ..... 2
**1.4 Valeur d'assurance** ..... 2
**1.5 À la charge de l'emprunteur** ..... 2
**1.6 Contact** ..... 2

**2. PRÉSENTATION DE L'EXPOSITION ..... 3**

**2.1 Présentation générale** ..... 3
**2.2 Contenu thématique de l'exposition** ..... 3

**3. CAHIER TECHNIQUE ..... 4**

**3.1 Le dossier graphique** ..... 4
**3.2 Le tableau de répartition du mobilier par thème et valeurs d'assurance** ..... 4
**3.2.1 Panneaux** ..... 4
**3.2.2 Interactifs et décor** ..... 5
**3.3 Tableau de répartition des caisses de transport** ..... 5
**3.3.1 Tableau de colisage des panneaux d'exposition** ..... 5
**3.3.2 Tableau de colisage des bâches d'exposition** ..... 6
**3.3.3 Tableau de colisage des caisses** ..... 6
**3.3.4 Tableau de colisage éléments hors contenant** ..... 7
**3.4 Principes constructifs** ..... 7
**3.4.1 Disposition par thème** ..... 7

# 1. CONDITIONS DE LOCATIONS

## 1.1 Emplacement

· Surface nécessaire : 25 m² minimum
· Hauteur sous plafond : 2 m
· Alimentation électrique : non nécessaire

## 1.2 Installation

· Montage : 2 heures
· Démontage : 2 heures
· Stockage du matériel :
  ¬ Au sol : 2 m²
  ¬ Volume : 3 $m^3$
· Poids total de l'expo conditionnée : 214,3 kg
· Mobilier nécessaire : grilles d'exposition, cimaises autoportantes ou cimaises rails
· Personnel pour le montage : 2 personnes

## 1.3 Conditionnement

L'ensemble des éléments de l'exposition (excepté les interactifs) est conditionné dans 7 caisses et 20 housses de différents gabarits facilitant leur transport. Les éléments qu'elles contiennent sont listés dans la partie 3.3.

## 1.4 Valeur d'assurance

La valeur d'assurance total TTC à déclarer est de : 5 638 €.
La liste détaillée des valeurs d'assurance est fournie dans la partie 3.2.

## 1.5 À la charge de l'emprunteur

· Le transport aller-retour de l'exposition itinérante
· L'assurance « clou à clou »

## 1.6 Contact

ARCHÉA, Archéologie en Pays de France
56 rue de Paris
95380 LOUVRES

Soizic BERTHÉ
Chargée de documentation et assistante exposition
01 34 09 01 11
sberthe@roissypaysdefrance.fr

# 2. PRÉSENTATION DE L'EXPOSITION

## 2.1 Présentation générale

À quoi ressemblait la cuisine du Moyen Âge en Pays de France ? Quels étaient les ustensiles utilisés ? De quels plats raffolait l'homme médiéval ? Comment conservait-il les aliments ? Quelles étaient les techniques de cuisson ? Les moines, les paysans, les notables et seigneurs mangeaient-ils la même chose et de la même manière ? Quelles étaient les contraintes au quotidien imposées par l'Eglise ? Autant de questions auxquelles l'exposition Ripailles et Rogatons se propose de répondre. Retour sur une époque !

Par une approche dynamique et sensorielle, cette exposition qui s'adresse à tous les publics vise à appréhender les plaisirs et les goûts de la cuisine médiévale.
Organisée selon un parcours thématique, elle s'attache à définir d'une part comment et de quoi se nourrit l'homme du Moyen Âge et d'autre part dans quel cadre et de quelle manière il mange. Elle rappelle aussi le rôle dominant de l'Église sur l'alimentation et renseigne sur les différentes pratiques rurales, paysannes ou bourgeoises. Une exposition organisée selon un parcours au sein duquel les cinq sens du visiteur seront éveillés : présentation du matériel archéologique, mise en scène des aliments et des saveurs médiévales appuyée par une scénographie interactive : bornes de senteurs aromatiques, odeurs de plats cuisinés...

## 2.2 Contenu thématique de l'exposition

L'exposition se propose de faire découvrir la réalité de l'alimentation dans la région du Pays de France, territoire rural au Moyen Âge où se côtoient une grande majorité de paysans et des seigneurs locaux.

L'exposition s'organise en quatre parties sous une forme plus ou moins développée suivant les thématiques et modulables sur le plan spatial :

· **À boire et à manger** : présentation de la composition de l'alimentation de base et de sa variété.

· **Manger en chrétien** : au Moyen Âge, les comportements alimentaires des chrétiens sont strictement encadrés par l'Église. Leur quotidien est rythmé par des interdictions alimentaires qui préparent les grands temps religieux car l'abstinence favorise le salut de l'âme. À cela, s'ajoute une stricte organisation des aliments selon leur proximité avec Dieu : en haut de la chaîne de l'être, avec les oiseaux et les fruits des arbres réservés à l'élite ; et en bas, les racines et plantes proches du sol, considérées avec mépris et associées au monde paysan.

· **Faire bouillir la marmite** : présentation de la grande variété d'usages et de goût : gamme d'ustensiles, pratiques de cuisson…
En Pays de France comme partout ailleurs, la cuisine représente le centre symbolique et matériel de la maison, à la fois lieu de chauffage, d'éclairage et de préparation culinaire. En milieu paysan, cuisiner est l'affaire des femmes et en milieu favorisé, du cuisinier et ses aides.

· **Dis-moi ce que tu manges…** : présentation de la cuisine médiévale, influencée par des principes de médecine et de diététique, comme marqueur de classe sociale.

# 3. CAHIER TECHNIQUE

## 3.1 Le dossier graphique

Pour les adaptations, le dossier graphique en format PDF est fourni numériquement via une plateforme d'envoi de fichiers volumineux.

## 3.2 Le tableau de répartition du mobilier par thème et valeurs d'assurance

### 3.2.1 Panneaux

| Désignation | Titre | Dimensions L x h (cm) | Poids (kg) | Accrochage | Valeur assurance en € |
|---|---|---|---|---|---|
| **Intro** | En guise d'apéritif | 82 x 100 | | par suspension | 170 |
| **Conclusion** | Boute-hors | 82 x 100 | | par suspension | 170 |
| **Thème 1** Texte principal | À boire et à manger | 70 x 125 | | par suspension | 200 |
| Thème 1.1 | " Récolte d'ail, de poireaux, de panais, de bette" et "scène de moisson" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| Thème 1.2 | "Cueillette de prunes, de cerises aigres, de poires, de noisettes" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| Thème 1.3 | "Chapons", "Perdrix", "Soin aux cochons", "Abbattage du bœuf" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| **Thème 2** Texte principal | Manger en chrétien | 70 x 125 | | par suspension | 200 |
| Thème 2.1 | "Poissons signe du zodiaque", "multiplication des pains, repas de Carême", "Abattage du cochon", "Dépeçage du cochon" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| **Thème 3** Texte principal | Faire bouillir la marmite | 70 x 125 | | par suspension | 200 |
| Thème 3.1 | « Porcelet farci » | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| **Thème 4** Texte principal | Dis-moi ce que tu manges | 70 x 125 | | par suspension | 200 |
| Thème 4.1 | "Cuisson rôtie, cuisson bouillie" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| Thème 4.2 | "Le lymphatique", "le sanguin", "le bilieux", "le mélancolique" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| Thème 4.3 | Annonce aux bergers, "Janus buvant et se chauffant" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| Thème 4.4 | "Repas des chanoines pour le jeudi saint" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| Thème 4.5 | "Repas au coin du feu" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| Thème 4.5 | "Le repas bourgeois" | 40 x 60 | | par suspension | 80 |
| | | | | | **6000** |

### 3.2.2 Interactifs et décor

| Désignation | Dimensions (cm) | utilisation | installation | valeur d'assurance en € |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| Reproduction tabouret | ∅ 30 x 32 | ne pas manipuler | À poser avec la mention « ne pas toucher » | 20 |
| Borne odeur « Épices » (thème 1) | Planche : 44,5 x 55,5 cm Tiges : H35 cm | | À fixer sur une table | 40 |
| Borne odeur « Vin nouveau » (thème 1) | H27 x L30 x P10 | 1 boite avec 1 odeur à sentir et à deviner | une boite à poser ou à accrocher+ flacons d'odeurs | 75 |
| Borne d'odeur "Poisson séché" (thème 2) | H27 x L30 x P10 | 1 boite avec 1 odeur à sentir et à deviner | une boite à poser ou à accrocher+ flacons d'odeurs | 75 |
| Borne odeur « Bouillon de lard et oignon » (thème 4) | H27 x L30 x P10 | 1 boite avec 1 odeur à sentir et à deviner | une boite à poser ou à accrocher+ flacons d'odeurs | 75 |
| Borne odeur « Viande rôtie, épices et vin » (thème 4) | H48 x L17 x P10 | 1 boite avec 1 odeur à sentir et à deviner | une boite à poser ou à accrocher+ flacons d'odeurs | 75 |
| | | | | **3100** |

## 3.3 Tableau de répartition des caisses de transport

### 3.3.1 Tableau de colisage des panneaux d'exposition

| Désignation | Dimensions H x L x P (cm) | Poids (kg) | Contenu |
|---|---|---|---|
| Housse Introduction | 102 x 85 x 6 | 11,5 | Panneau « En guise d'apéritif » |
| Housse Conclusion | 102 x 85 x 6 | 11,5 | Panneau « Boute-hors » |
| Housse Thème 1 | 126 x 72 x 6 | 12 | Panneau général de thème 1 :" A boire et à manger" |
| Housse Thème 1 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau " Récolte d'ail, de poireaux, de panais, de bette" et "scène de moisson" |
| Housse Thème 1 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Cueillette de prunes, de cerises aigres, de poires, de noisettes" |
| Housse Thème 1 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Chapons", "Perdrix", "Soin aux cochons", "Abattage du bœuf" |
| Housse Thème 1 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau Illustration boulangerie |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Housse Thème 1 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau Illustration tirage du vin |
| Housse Thème 2 | 126 x 72 x 6 | 12 | Panneau "Manger en chrétien" |
| Housse Thème 2 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Multiplication des pains", "Poissons, signe du zodiaque", "Abattage du cochon", Dépeçage du cochon" |
| Housse Thème 3 | 126 x 70 x 2 | 12 | Panneau "Faire bouillir la marmite" |
| Housse Thème 3 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Porcelet farci" |
| Housse Thème 4 | 126 x 72 x 6 | 12 | Panneau "Dis-moi ce que tu manges…" |
| Housse Thème 4 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Cuisson rôtie, cuisson bouillie" |
| Housse Thème 4 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Le lymphatique", "le sanguin", "le bilieux", "le mélancolique" |
| Housse Thème 4 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau « Annonce aux bergers », "Janus buvant et se chauffant" |
| Housse Thème 4 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Repas des chanoines pour le jeudi saint" |
| Housse Thème 4 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Repas au coin du feu" |
| Housse Thème 4 | 63 x 44 x 4 | 3,5 | Panneau "Le repas bourgeois" |
| | | **116,5** | |

### 3.3.2 Tableau de colisage des bâches d'exposition

| **Désignation** | **Dimensions H x L x P (cm)** | **Poids (kg)** | **Contenu** |
|---|---|---|---|
| Emballage carton bâches | 160 x 16 x 16 | 2,3 | - décor flamme<br>- décor repas bourgeois au coin du feu |
| Emballage bulles bâches | 157 x diam. 16 | 5,6 | - décor boulangerie<br>- décor d'scène de pêche |
| | | **7,9** | |

### 3.3.3 Tableau de colisage des caisses

| **Désignation** | **Dimensions L x P X H (cm)** | **Poids (kg)** | **Contenu** |
|---|---|---|---|
| Caisse 1 | 61 x 41 x 25 | 6,6 | - reproduction d'une écuelle avec contenu alimentaire<br>- reproduction d'un trépied de cuisson<br>- 2 couteaux<br>- reproductions de 3 écuelles tripodes avec contenu alimentaire<br>- reproduction d'une salière zoomorphe |
| Caisse 2 | 61,5 x 41 x 33 | 12 | - reproduction d'une tourte aux herbes |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - reproduction d'un plateau de 6 darioles |
| Caisse 3 | 61,5 x 41 x 33 | 9 | - reproduction d'un chaudron métallique<br>- reproduction d'un pichet décoré |
| Caisse 4 | 61,5 x 41 x 45,5 | 17,3 | - reproduction d'une enseigne de taverne<br>- 4 bornes odeurs (vin nouveau, poisson salé, bouillon de lard et oignon, viande rôtie) |
| Caisse 5 | 60 x 40 x 9,5 | 3,6 | - reproduction d'une crémaillère à crans |
| Caisse 6 | 60 x 40 x 9,5 | 7,5 | - 8 tiges articulées de l'interactif « épices » |
| Caisse 7 | 60 x 40 x 25 | 6,3 | - reproduction d'une lèchefrite |
| Caisse 8 | 60 x 40 x 25,5 | 4,6 | - boite de 12 échantillons d'odeurs<br>- album de l'exposition<br>- 9 fiches thématiques plastifiées |
| | | **66,9** | |

### 3.3.4 Tableau de colisage éléments hors contenant

| **Désignation** | **Dimensions L x P x H (cm)** | **Poids (kg)** | **Contenu** |
|---|---|---|---|
| Grill | 80 x 48 x 22 | 2,5 | - reproduction d'un grill métallique dans un emballage en mousse et papier bulles |
| Interactif épices | 60 x 52 x 13 | 4,7 | - planche de fixation des 8 tiges dans un emballage en papier bulles |
| 2 bancs | 125 x 26 x 50 (l'unité) | 6,7 à l'unité | - banc en bois emballé à l'unité dans du papier bulles |
| Tabouret | Diam. 30 x H 34 | 2,4 | - tabouret en bois emballer dans du papier bulles |
| | | **23** | |

## 3.4 Principes constructifs : disposition par thème

En guise d'apéritif

Proche géographiquement et économiquement de la capitale, le Pays de France est un territoire rural où se côtoient en grande majorité des paysans et des seigneurs locaux.
Du 11e au 16e siècle, cinq siècles séparent les pratiques de ces hommes. Les données historiques et archéologiques, bien qu'inégales, permettent de distinguer des évolutions sensibles.

Selon un proverbe, « Le pain et le vin sont le commencement d'un festin ». La cuisine est au cœur des préoccupations de l'homme médiéval : souci de se nourrir quotidiennement chez le paysan, ou volonté d'accommoder des plats avec des saveurs subtiles, de festoyer ensemble en milieu plus aisé. La cuisine médiévale n'est ni uniforme ni insipide. Elle cherche à allier saveurs, couleurs et odeurs.
Plusieurs sources renseignent sur la réalité de l'alimentation : les textes (livres de médecine et de cuisine), les images qui se multiplient aux 14e et 15e siècles et, bien sûr, les objets eux-mêmes, découverts lors de fouilles archéologiques.
Elles aident à comprendre et à imaginer le bourdonnement des cuisines, le fumet des plats et les plaisirs de la table au Moyen Âge.

**Introduction**

## Thème 1 : À boire et à manger - *la matière alimentaire*

# À BOIRE ET À MANGER

Les fouilles archéologiques mettent au jour des restes alimentaires végétaux et animaux : graines, pépins, noyaux, coques de fruits, ossements animaux.
Ces informations croisées avec d'autres sources écrites permettent de saisir la variété de l'alimentation.
Le pain et le vin, devenus symboles chrétiens, en sont la base. Mais leur composition, leur abondance et les autres mets varient selon les milieux sociaux. À côté de cultures anciennes et de fruits cueillis, les populations du haut Moyen Âge consomment des denrées introduites à la période romaine (seigle, pêche, figue, griotte, néfle).
La cuisine médiévale est une affaire de goûts, notamment pour les privilégiés. Les érudits du Moyen Âge construisent autour des saveurs un discours élaboré, plus ou moins inspiré de la médecine. Neuf saveurs sont distinguées au 13e siècle : âcre (piquante), amère, salée, grasse, douce (insipide), aigre (acide), austère (coing pas encore mûr) et acerbe (agrume). Certaines sont moins appréciées car jugées grossières, d'autres, particulièrement recherchées comme l'aigre et le doux.

### Nourritures terrestres

• Consommations : céréales, légumineuses, légumes et fruits.
• Archéo-botanique et carpologie : étude des graines carbonisées ou fossilisées.
• Sources iconographiques : *Tacuinumsanitatis* d'Ibn Butlan (11e siècle).

### Veaux, vaches, cochons, couvées

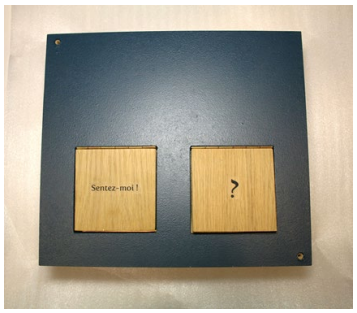
• **Consommations** : bœufs, moutons, porc, volaille et même gibier pour les plus riches.
• **Archéozoologie** ou étude de la relation homme-animal : les espèces élevées/chassées et consommées.

## Le pain quotidien

• Prépondérance des **céréales panifiables** : froment, seigle, orge, millet.
• Marques de **différenciation sociale**
• Emergence des **métiers** de boulanger et fournier.

## De la coupe aux lèvres

• **Une denrée quotidienne** pour se désaltérer et se nourrir.
• Marques de **différenciation sociale**.
• Emergence des **métiers** de boulanger et fournier.



### Une affaire de goûts

• **Large palette de goût** autour de 9 saveurs : âcre, amer, salée, grasse, douce, aigre, austère et acerbe.
• **Plantes aromatiques** : un savoir populaire culinaire, médicinale et religieux.
• Chez les plus riches, utilisation d'**épices rares**, symboles de richesse et d'un paradis lointain.

## Thème 2 : Manger en chrétien – *l'Église et l'alimentation*

MANGER
EN CHRÉTIEN

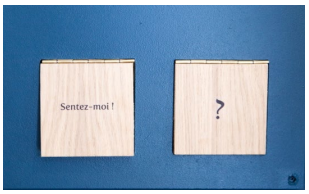
Au Moyen Âge, les comportements alimentaires des chrétiens sont encadrés par l'Église. Celle-ci impose des interdictions alimentaires pour la préparation des grandes fêtes religieuses : le Carême (40 jours avant Pâques), les vendredis, voire les samedis, les veilles de célébrations, les quatre-temps au début de chaque saison et même les mercredis pour les plus dévots. Au total, cent à cent-vingt jours de carême par an, durant lesquels l'abstinence favorise le salut de l'âme. En sont dispensés les jeunes enfants, les malades, les femmes enceintes et les voyageurs. Le calendrier religieux rythme le repas chrétien, faisant se succéder des jours gras et des jours maigres où les plaisirs de la nourriture sont interdits. En temps de carême, le principal interdit porte sur la viande qui passe pour échauffer le sang. Le poisson, symbole chrétien fort, est alors un aliment clé dans la nourriture quotidienne des gens aisés, les plus modestes se contentant souvent de céréales et de légumineuses.

MANGER EN CHRÉTIEN

Au Moyen Âge, les comportements alimentaires des chrétiens sont encadrés par l'Église. Celle-ci impose des interdictions alimentaires pour la préparation des grandes fêtes religieuses : le Carême (40 jours avant Pâques), les vendredis, voire les samedis, les veilles de célébrations, les quatre-temps au début de chaque saison et même les mercredis pour les plus dévots. Au total, cent à cent-vingt jours de carême par an, durant lesquels l'abstinence favorise le salut de l'âme. En sont dispensés les jeunes enfants, les malades, les femmes enceintes et les voyageurs. Le calendrier religieux rythme le repas chrétien, faisant se succéder des jours gras et des jours maigres où les plaisirs de la nourriture sont interdits. En temps de carême, le principal interdit porte sur la viande qui passe pour échauffer le sang. Le poisson, symbole chrétien fort, est alors un aliment clé dans la nourriture quotidienne des gens aisés, les plus modestes se contentant souvent de céréales et de légumineuses.

## Le maigre et le gras

• Des comportements alimentaires **encadrés par l'Église.**
• Une alternance de **temps de carême** (120 jours par an) et de **temps de charnage** rythme le calendrier religieux.
• Les **sources iconographiques** (calendriers médiévaux).



Annonce aux bergers
Scène de repas, Blois, BM, ms. 5, f. 89v
*Heures à l'usage d'Orléans*, enluminées vers 1470 à Orléans
© Fonds patrimonial des bibliothèques de Blois-Agglopolys - Cl. CNRS-IRHT

Janus buvant et se chauffant
Mois de janvier
Lyon, BM, ms. 5135, f. 3
*Missel*, enluminé au 14e siècle
© Bibliothèque municipale de Lyon - Cl. Didier Nicole

## Le temps des repas

• Les paysans consomment un déjeuner le matin et des **collations** aux champs.
• Les objets emportés aux champs illustrent cette réalité quotidienne.

## Thème 3 : Faire bouillir la marmite – *la batterie de cuisine*

FAIRE BOUILLIR LA MARMITE

Scène de cuisine

La cuisine est le centre symbolique et matériel de la maison. Elle est à la fois un lieu de chauffage, d'éclairage et de préparation culinaire.
En milieu paysan, cuisiner est l'affaire des femmes qui veillent aussi à l'approvisionnement, au stockage et à la préparation des denrées.
En milieu favorisé, le cuisinier et ses aides rivalisent d'adresse pour confectionner des plats colorés et parfumés.
La confrontation des images, des recettes et des données archéologiques donne vie à ce lieu où se décline une grande variété d'usages et de goûts.

Du pot en terre posé sur un simple trépied métallique à la broche qui permet de rôtir une viande sur les chenets (pièces de métal placées par paire pour soutenir les bûches) d'une grande cheminée, la gamme des ustensiles de cuisson est vaste.
Les pratiques et les techniques sont également variées : les aliments peuvent être ébouillantés, cuits au bain-marie, bouillis, rôtis, grillés ou frits.

*Pourcelet farcy*

*Le pourcelet tué et acouré par la gorge soit eschaudé en eaue boulant, puis pelé. Puis prenez de la char meigre de porc, et ostez le gras et les yssues du pourcellet, et mectez cuire en l'eaue.*
*Et prenez .xx. oeufz et les cuisiez durs, et des chastaignes cuictes en l'eaue et pelees. Puis prenez les moyeulx des oeufz, chataignes, fin fromage vieil, et char d'un cuissot de porc cuit, et en hachiez, puis broyez avec du saffran et pouldre de gingembre grant foison entremelez parmy la char ; et se vostre char revient trop dure, si l'alayez de moyeulx de oeufz.*
*Et ne fendez pas vostre cochon parmy le ventre, maiz parmy le costé, le plus petit trou que vous pourrez ; puis le mectez en broche, et apres boutez vostre farce dedens et recousez a une grosse aguille. Et soit mengié, ou au poivre jaunet, se c'est en yver, ou a la cameline, se c'est en esté.*

Porcelet farci

Le porcelet doit être égorgé ; on l'ébouillante puis on l'écorche.
Prenez ensuite de la viande de porc maigre, ôtez le gras et les abats du porcelet et mettez-les à cuire dans l'eau.
Préparez 20 œufs durs ; faites cuire des châtaignes, du bon vieux fromage et une cuisse de porc cuite ; hachez-les et broyez-les avec du safran et du gingembre en poudre en grande quantité et incorporez à la viande.
Si votre viande en devient trop dure, délayez avec des jaunes d'œufs. Ne fendez pas le ventre mais le côté de votre cochon ; faites un trou aussi petit que possible.
Mettez-le à la broche, remplissez-le de farce et recousez avec une grosse aiguille. Le manger au poivre jaunet en hiver et à la cameline (sauce à base de cannelle et d'amandes en poudre) en été.

### Du livre à la bouche

- Goût médiéval se trouve dans **les écrits** : livres de médecine, encyclopédies, puis livres de recettes.
- Les **livres de recettes** les plus connus (Viandier de Taillevent, le Ménagier de Paris) sont recopiés aux 14e et 15e siècles.
- Sources qui donnent un **renseignement partiel**.

## Thème 4 : Dis-moi ce que tu manges … – *le rôle social de l'alimentation*

**Quelle humeur !**

• Au Moyen Age on mange selon sa condition, son tempérament et ses **connaissances médicales** (théorie des humeurs).
• Il existe une **hiérarchie des aliments**.
• Ainsi que des **caractéristiques propres des aliments** : chauds, froids, secs ou humides.

### Le rôti et le bouilli

• La quantité et la nature des aliments, comme leur cuisson sont des **marqueurs sociaux**.
• Opposition entre le « **rôt** » et le « **potage** ».

### Chez le paysan

• Au quotidien, **le paysan se nourrit** plus qu'il ne savoure, un régime alimentaire monotone et fragile (pain et légumes/légumineuses) agrémenté des ressources de la forêt.
• **Nourriture bouillie**

## Intérieur paysan

• **Sources** : iconographie et archéologie.
• **Peu de mobilier** (tabouret, barre de suspension, foyer au sol) et d'ustensiles.
• Lieu de **cuisson** et lieu de **consommation** identique

## Chez le moine

• **Manger selon la règle** : modération et austérité.
• Variété des **aliments produits sur place** : les moines perfectionnent des techniques d'horticulture, d'apiculture, de pisciculture.

## Chez le seigneur

• Chez les plus riches, le repas est un moment de **convivialité**, de **reconnaissance sociale** et de **plaisir gourmand**.
• Les **manières de table** se transforment au cours du Moyen Âge.

## Intérieur bourgeois

• Chez les plus riches, le repas est un moment de **convivialité**, de **reconnaissance sociale** et de **plaisir gourmand**.
• Les **manières de table** se transforment au cours du Moyen Âge.

Boute-hors

Pour conclure ce grand festin après les plats de résistance et la *desserte* de confiture ou de gâteaux sucrés et salés, il reste à boire le vin d'issue. Il buvera blanc ou rouge, sucré au miel et épicé se boit pour sortir du repas, accompagné de gaufres fines et d'oublies. Puis, à la table aristocratique, un dernier service est proposé : le boute-hors ou *poussie-dehors* qui, littéralement, vous invite à partir. Hors de la salle du repas, des épices de chambre (graines de fenouil, anis ou gingembre), des dragées et des fruits (coings, noisettes et autres) confits dans du sucre ou du miel sont proposés aux convives.

Une dernière confiserie et désormais il est temps, merci de votre visite et avant de sortir, n'oubliez pas de vous laver les mains !

*Pour faire eaue a laver mains sur table mectez bouli de la sauge, puis coulez l'eaue et faictes reffroidier jusques a plus que tiede. Ou mectez comme dessus camomille et marjolaine, ou vous mectez du romarin, et cuire avec l'escorche d'orenge. Et aussi feuilles de lorier y sont bonnes.*

[Eau pour rincer les mains à table. Mettez à bouillir de la sauge, passez l'eau et faites-la refroidir jusqu'à ce que la température soit encore plus que tiède. Vous pouvez aussi à la place de la sauge prendre de la camomille et de la marjolaine, ou encore du romarin, et le faire cuire avec des pelures d'orange. Les feuilles de laurier conviennent bien aussi].

## Conclusion

• Une alimentation qui dépend des **impératifs de la nature** (nourriture saisonnière, avec risques de disettes, soumise aux conditions climatiques et aux affrontements).
• Des pratiques variées pour un « **acte biologique, social et culturel** » (B. Laurioux).