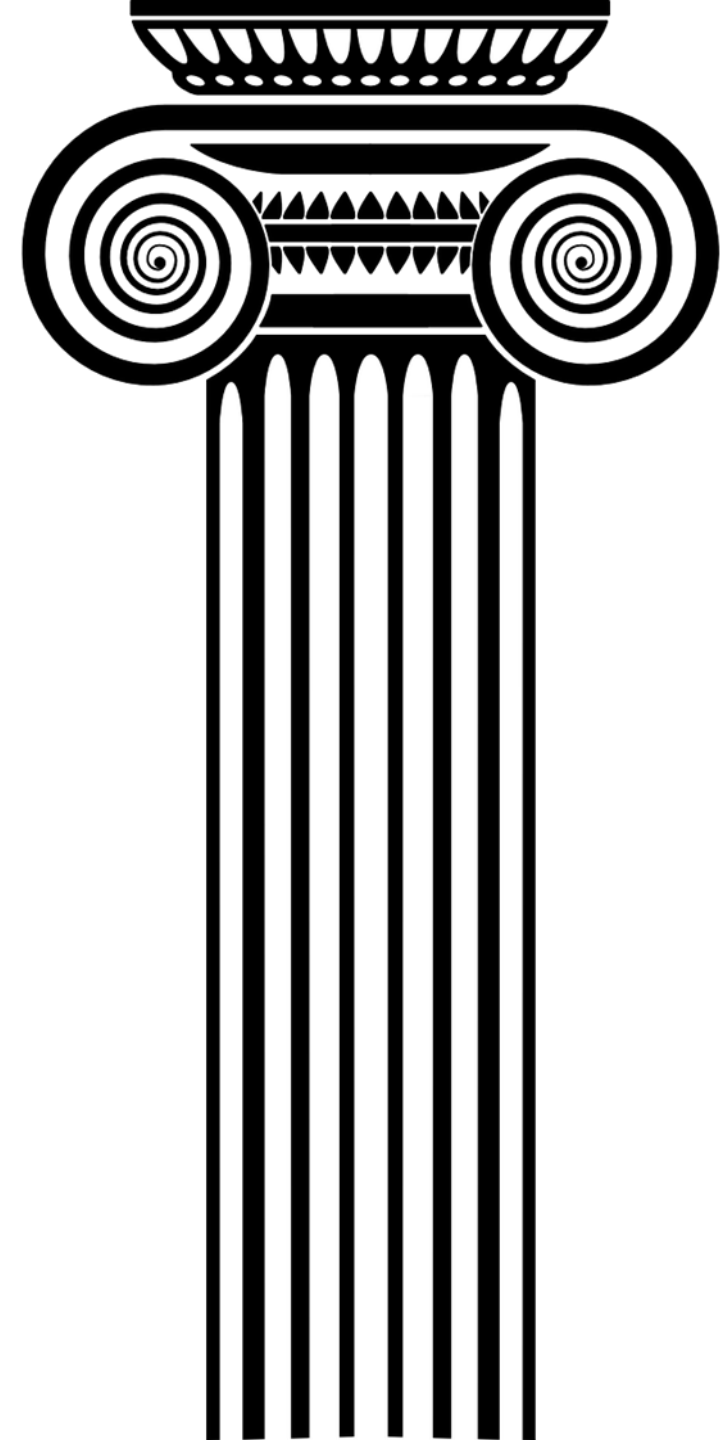


★  
SITE ARCHÉOLOGIQUE  
**LATTARA**  
MUSÉE HENRI PRADES  
montpellier3m



# UN GOÛTER À LA ROMAINE



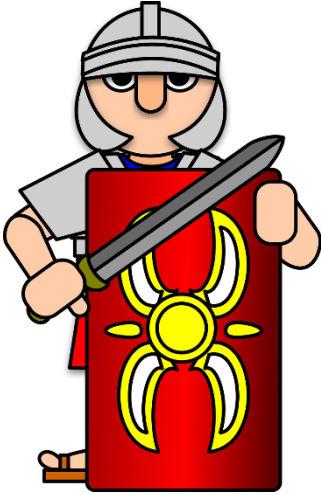
# LA CUISINE AU TEMPS DES ROMAINS

Grâce à Apicius et sa compilation de recettes, *De re coquinaria*, nous pouvons savoir ce que cuisinaient ou mangeaient les Romains !

À *Lattara*, la plupart des maisons possédait un four ainsi qu'une meule à grains. Certaines disposaient même de leur propre moulin à huile d'olive. Les plus modestes n'avaient qu'un simple *brasero* (brasier mobile).

Les habitants se rendaient dans les *caupona* (auberges) et les *tabernae* (tavernes) pour se restaurer. La plus ancienne taverne a été découverte à *Lattara*, elle date du II<sup>e</sup> s. avant J.-C. !

Enfin, les plus pressés et les moins riches pouvaient acheter à manger dans un *thermopolium* (restauration rapide).



Meule rotative en basalte découverte à *Lattara*.

© Site archéologique Lattara – musée Henri Prades / MMM

La plus vieille taverne antique découverte à *Lattara*.  
Au premier plan, trois fours à pain.

© CNRS/ UMR 5140 - ASM

# LA CUISINE AU TEMPS DES ROMAINS

Les Romains utilisaient différents ustensiles pour cuisiner, semblables à ceux que nous utilisons aujourd'hui :

- la *patina* (plat à four) pour rôtir les aliments
- la *forma* ou la *formella* (moule) pour décorer en moulant les aliments
- l'*olla* (marmite) pour faire bouillir les aliments
- le *simpulum* (louche), le *cochlear* (cuillère) et le *culter coquinaris* (couteau de cuisine) pour servir et couper les aliments



Cuisine romaine reconstituée. Museum of London

© Carole Raddato – CC BY-SA 2.0



*Olla* (marmite).

© Site archéologique Lattara – musée Henri Prades / MMM



*Simpulum* (louche).

© Site archéologique Lattara – musée Henri Prades / MMM



*Cochlear* en os (cuillère).

© Site archéologique Lattara – musée Henri Prades / MMM



*Culter coquinaris* (couteau)

© Site archéologique Lattara – musée Henri Prades / MMM

# RECETTE DU PAIN D'ÉPICES (*PANIS MELITUS*)



Pour confectionner ton pain d'épices tu auras besoin de :

- 500 g de farine complète



- 400 ml de liquide (200 ml eau + 200 ml lait)



- 250 g de miel (sapin, châtaigne)



- 250 g de sucre roux en poudre



- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (facultatif)



- 1 cuillère à café et demie d'anis vert en poudre (tu peux aussi broyer des grains d'anis)



- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique



- 1 pincée de sel

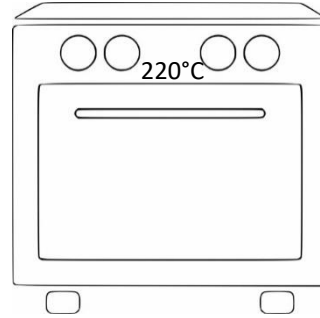


# ÉTAPES DE LA RECETTE

Suis les étapes dans l'ordre et fais toi aider d'un adulte pour les étapes de cuisson

1. Recouvre les parois de ton moule à cake avec du papier de cuisson

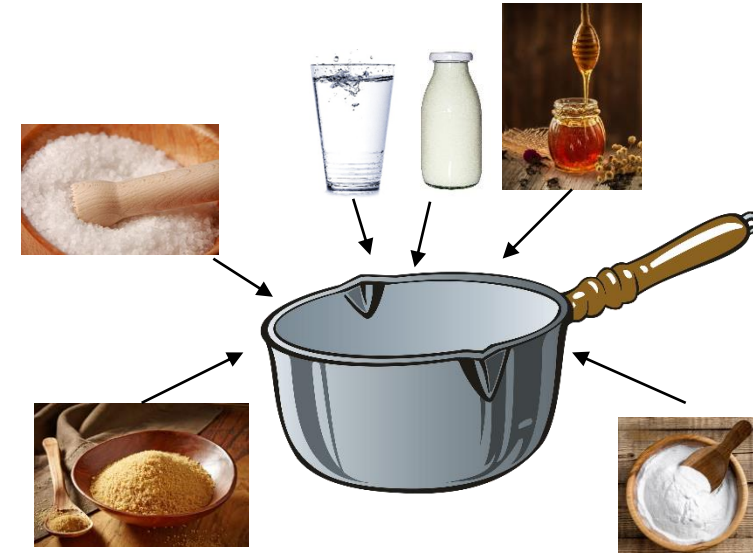
2. Préchauffe ton four à 220°C (thermostat 7)



3. Mets la farine dans un saladier



4. Dans une casserole, mets l'eau, le lait, le miel, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel



5. Fais chauffer tout cela à feu moyen

6. Remue sans cesse pour diluer tous les ingrédients



# ÉTAPES DE LA RECETTE

7. Quand le mélange commence à bouillir, retire la casserole du feu

8. Ajoute l'anis et la cannelle et continue de mélanger

9. Verse progressivement le liquide sur la farine , tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène et sans grumeaux

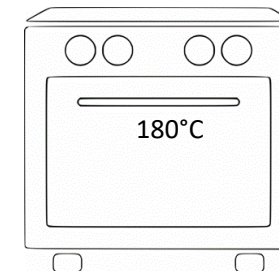


10. Verse la pâte dans le moule à cake et mettre au four



11. Après 10 minutes de cuisson, baisse la température du four à 180°C (thermostat 6)

12. Recouvre d'une feuille d'aluminium et laisse cuire encore 45 minutes  
(pour vérifier la cuisson, demande à un adulte de planter une pointe de couteau au cœur du pain d'épice, la lame doit ressortir propre)



# DÉGUSTATION

Une fois la cuisson terminée, il ne te reste plus qu'à laisser refroidir ton pain d'épices et le démouler, avant de le déguster.



Pour que ton goûter romain soit complet, tu peux accompagner ton pain d'épices de jus de raisin ou pomme.



**Bon  
goûter!**