

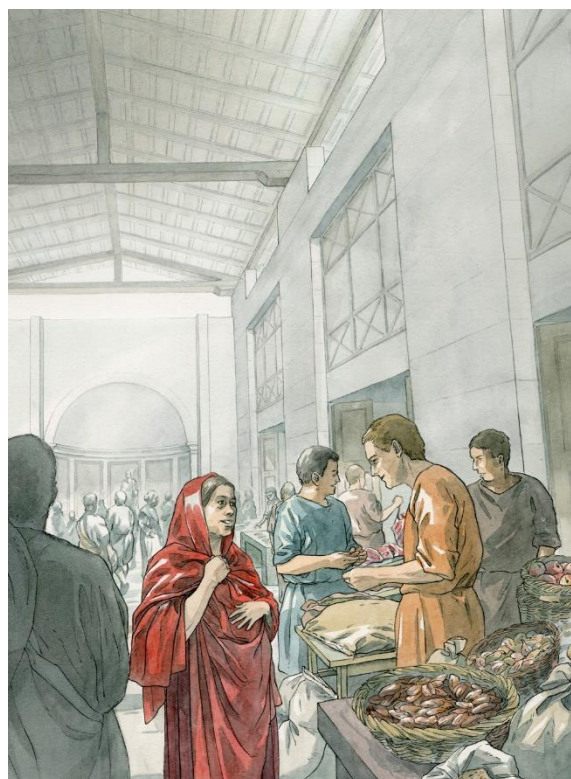
Dans la cuisine du Musée romain de Nyon

À l'heure de passer à table, les objets du Musée romain de Nyon nous révèlent le goût de l'Antiquité. Que mangeait-on dans la ville il y a 2'000 ans ? Quelles odeurs parfumaient les rues et les foyers ? Plongeons-nous dans une cuisine antique de Nyon afin d'en retrouver les saveurs à l'aide de quelques recettes et histoires autour de la gastronomie antique.

Au premier siècle avant notre ère, les tribus celtes qui peuplent la région, les Helvètes, sont intégrées à l'Empire romain. Une ville est alors créée sur les bords du Lac Léman : une colonie à l'image de Rome, elle s'appelle *Colonia Iulia Equestris*. Des bâtiments typiquement romains sont érigés : temple, amphithéâtre, thermes, etc. Le mode de vie romain est adopté et la langue officielle devient le latin. Les traditions locales se mêlent alors aux nouvelles coutumes romaines ; ce mélange de civilisations donne son nom à la période dite gallo-romaine.

Le Musée romain de Nyon conserve les traces de ce passé afin de pouvoir nous en raconter l'histoire. Bâtiments, pierres inscrites, outils, objets personnels, mais aussi amphores et vaisselle nous révèlent comment vivaient ceux qui nous ont précédés.

Aujourd'hui, c'est l'histoire de la cuisine et des arts de la table gallo-romaine que le musée va vous faire déguster. Recettes traditionnelles gauloises et préparations romaines vous seront proposées dans ce dossier afin de composer un menu typique de la *Colonia Iulia Equestris*. Mais afin d'y goûter il faut d'abord mettre la main à la pâte.



Le marché couvert de Nyon. Illustration : B. Reymond



La cuisine romaine et le pain

La base de l'alimentation romaine était constituée de céréales, en bouillie ou en pain (blé, épeautre et orge surtout). Fruits, légumes, œufs, champignons et escargots complétaient le menu. S'ajoutaient plus rarement (sauf pour les plus riches) des viandes (de préférence de porc rôti au miel), poissons, coquillages et crustacés. A table, ils buvaient volontiers du vin, souvent préparé avec des épices ou aromatisé au miel et herbes.

Durant l'Antiquité, on n'avait toutefois pas tous les ingrédients que l'on connaît aujourd'hui. Tomates, maïs, sucre de canne, chocolat et pommes de terre sont arrivés dans nos assiettes après leur découverte sur le continent américain au XVI^e siècle.

Commençons donc par la base de la cuisine et de l'alimentation qu'elle soit romaine ou gauloise : le pain. Voici une recette facile et rapide à réaliser provenant du livre « La Cuisine Gauloise continue » (référence en fin d'article).

NB : Les recettes sont pour environ 4 personnes, rapides et faciles à préparer, attention pour les enfants à l'utilisation des couteaux et du four.

Pain aux noisettes et au miel

➤ Matériel & Ingrédients

- ❖ un grand bol ou saladier
- ❖ 200 gr de farine (complète, épeautre, seigle)
- ❖ un peu de levain, de levure fraîche ou sèche
- ❖ 1 bol de noisettes
- ❖ 1 cuillère à soupe de miel
- ❖ 1 pincées de sel

➤ Préparation

Hachez les noisettes grossièrement.

Dans un grand récipient mélanger la farine et les noisettes.

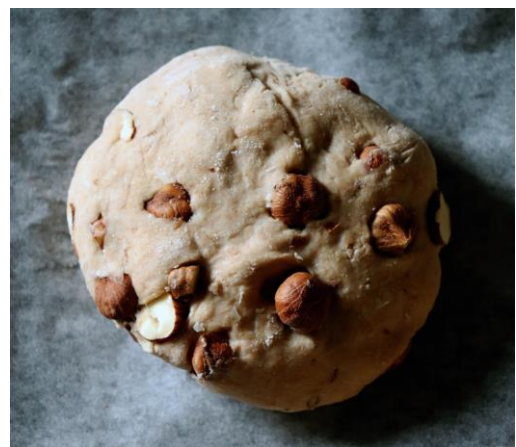
Ajouter le levain mélangé dans un fond d'eau tiède. Pour le goût, ajoutez du sel.

Si le miel est épais, le faire fondre dans un peu d'eau tiède et l'ajouter au mélange.

Mélanger la pâte, pétrir et former une boule. Si le mélange colle trop, ajouter de la farine ; si c'est trop sec, ajouter de l'eau.

Laisser reposer au moins 30 minutes, idéalement 1 heure au moins.

Faire cuire 30- 45 minutes environ à 180° C.



Avant cuisson. Photo : Sylvie Gobbo



Dans les placards des cuisines de la *Colonia Iulia Equestris*



Mortier à déversoir en forme de tête de lion. Commugny. Photo : R. Gindroz

Les Romains utilisaient beaucoup cette espèce de bol que l'on appelle mortier. L'intérieur est tapissé de petits cailloux pour former une surface rugueuse. Il s'utilisait avec un pilon, un manche en bois ou en pierre, pour écraser et mélanger les ingrédients. On y broyait les céréales, les légumes et les noix et on réalisait des sauces. Chaque cuisine possédait cet objet, c'est en quelque sorte l'ancêtre du mixeur.

Aujourd'hui on en trouve encore, pour broyer les épices notamment. A l'époque romaine, poivre, cumin et moutarde venaient de très loin, parfois d'Inde, et coûtaient très cher.

Sur ce mortier du Musée romain de Nyon, trouvé à Commugny, on voit une tête de lion avec un trou dans la gueule. L'orifice servait à déverser la préparation, comme un bec verseur.

Cette forme, avec la tête de lion, est encore utilisée aujourd'hui et pas seulement dans la vaisselle. Est-ce que tu connais d'autres objets qui portent la tête de cet animal ?



Gourmands, ces Romains

Les Romains étaient des gourmands. L'un d'eux, *Marcus Gavius Apicius*, qui vécut au I^{er} siècle de notre ère, écrivit un livre de cuisine, *De re coquinaria* (à propos de la cuisine). Ce texte fut recopié par les moines durant le Moyen-Âge, ce qui a permis de le conserver jusqu'à aujourd'hui.

Apicius était un romain très riche. Il propose certaines recettes nécessitant des ingrédients... disons spéciaux : langues de rossignols, talons de chameaux, murène... Nous vous proposons une recette inspirée de ses réalisations, facile à préparer, afin de goûter à la gastronomie romaine.

Patina de asparagis ou gratin d'asperges

➤ Matériel & Ingrédients

- ❖ Un plat à gratin
- ❖ Un mortier

- ❖ 400 g d'asperges
- ❖ 2 œufs
- ❖ feuilles de céleri
- ❖ coriandre
- ❖ sarriette
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ❖ 1 cuillère à café de *garum* (du *nuoc mam* ou éventuellement de la sauce soja)

- ❖ huile d'olive
- ❖ poivre et sel



Photo : Sylvie Gobbo

➤ Préparation

Ôtez le bout dur des asperges et mettez les têtes de côté, cette recette accommode les tiges. Coupez en lamelles les tiges, puis en tronçons.

Dans le mortier broyer le poivre, la livèche, les feuilles de coriandre, la sarriette, l'oignon, le vinaigre, le *garum* et l'huile d'olive. Ajouter les asperges et pilez.

Ajouter les œufs, mélanger.

Transférer le mélange dans un plat huilé.

Saupoudrer de sel et poivre.

Enfourner à 180° environ 20 minutes jusqu'à ce que la préparation gratine.



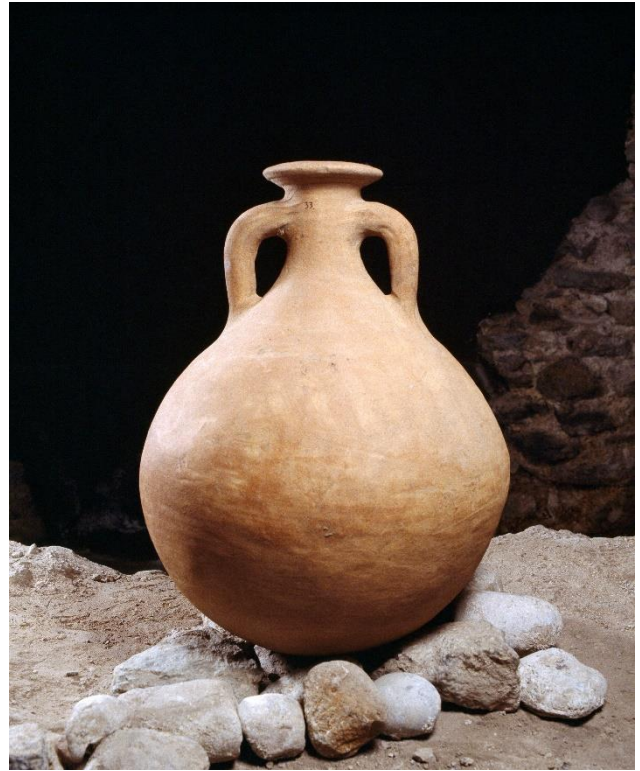
Les saveurs du *garum*, le sel des Romains

Le sel que l'on pouvait extraire dans les salines au bord de la mer coûtait très cher durant la période romaine et même bien après. Or, dans la cuisine, le sel sert à rehausser les goûts ; sans sel, c'est fade.

Afin de pouvoir saler quand même, les Romains utilisaient le *garum*. Il s'agit d'une sorte de pâte faite de poissons fermentés dans du sel. Le goût était donc très fort en poisson et salé. Le plus fréquent était réalisé à base de maquereau, mais le *garum* le plus recherché était celui au thon rouge. Aujourd'hui, ce qui y ressemble le plus est la sauce *nuoc mam* utilisée dans la cuisine vietnamienne.

L'objet sur la photo s'appelle une amphore. C'est un énorme vase en argile, très lourd (environ 40 kg vide) servant à transporter de l'huile d'olive, du vin, du vinaigre et du *garum* durant la période romaine. Les cales des navires étaient remplies d'amphores qui ont souvent un fond pointu pour pouvoir s'empiler les unes sur les autres (voir la photo ci-dessous). On retrouve aujourd'hui quelques bouchons en terre cuite, mais la plupart ont disparu car ils étaient en liège ou en peaux de cuir tendu, deux matériaux qui se conservent difficilement.

Après leur trajet en bateau, leur contenu était transvasé dans des emballages plus légers et plus faciles à porter. Les amphores ont une couleur et une forme différentes suivant le pays où on les a produites et ce qu'elles contenaient. En étudiant les amphores usagées, les archéologues peuvent savoir où les Romains de la *Colonia Iulia Equestris* achetait leur huile d'olive et leur *garum*.



*Amphore à huile, Avenue Viollier, Nyon.
Photo © Scan Graphic.*



Cette amphore trouvée à Nyon à l'Avenue Viollier nous indique que les Nyonnais de l'Antiquité utilisaient de l'huile d'olive venant du sud de l'Espagne. On s'en servait aussi bien pour cuisiner que pour alimenter les lampes à huile, sources de lumière de l'Antiquité.

*Maquette montrant l'empilement des amphores dans une cale de bateau. Musée romain de Nyon.
Photo : A. Moccia.*



La cuisine gauloise

Les Gaulois étaient connus pour aimer particulièrement la viande. La recette suivante propose une adaptation de leur cuisine provenant du livre *La Cuisine gauloise continue* (référence en fin d'article). Les Gaulois utilisant peu l'écriture, il n'existe pas de recueils de recettes, comme Apicius et sa cuisine romaine. On peut quand même avoir une idée de ce qu'ils mangeaient en se basant sur les découvertes archéologiques.

Lentilles à la gauloise

➤ Matériel & Ingrédients

- ❖ 2 tasses de lentilles
- ❖ 1 poignée de lardons
- ❖ quelques carottes
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1 pomme
- ❖ herbes fraîches, par ex. sauge, aneth, coriandre, thym, origan



Photo : Sylvie Gobbo

➤ Préparation

Dans une casserole mettre les lentilles, l'oignon, les carottes, les herbes et la pomme. Saler, couvrir d'eau et mettre à chauffer.

Pendant ce temps, faire dorer les lardons à la poêle.

Quand les lentilles sont cuites, égoutter s'il reste de l'eau et y ajouter les lardons et leur graisse.

A déguster bien chaud.



L'appétit gaulois

Les Gaulois consommaient surtout des céréales, des légumineuses (lentilles, pois, fèves), des légumes, des produits laitiers et de la viande (beaucoup de porc, du bœuf,...). Ils cuisinaient avec de la graisse animale, contrairement aux Romains qui utilisaient beaucoup d'huile d'olive, comme les Italiens aujourd'hui. Il n'est en effet pas possible de cultiver des oliviers sous les latitudes de la Gaule.

La cuisine d'une maison gauloise était un foyer à même le sol formé de plaques en argile, appelées « soles », sur laquelle on préparait le feu. On trouvait aussi des ustensiles, de la vaisselle et une meule. La meule servait à réduire en farine orge, épeautre ou blé, car les céréales devaient être moulues pour être cuisinées.

Pour cuire, un feu était allumé sur le foyer et on pouvait faire griller les aliments sur un grill, les cuire à la broche, les bouillir dans une marmite (en argile) ou les chauffer directement sur la sole. Les méthodes de cuisson ont donc peu changé par rapport à ce que nous connaissons aujourd'hui, avec nos plaques électriques ou à gaz !

Les gaulois mangeaient autour de tables basses, assis sur le sol. Comme chez les Romains, la fourchette n'existait pas et les cuillères servaient plutôt à servir. Il fallait donc manger avec les mains !

Les déchets étaient ensuite jetés hors de la maison dans des fosses dépotoirs que les archéologues retrouvent souvent.



Meule en pierre. Musée romain de Nyon.

Photo : R. Gindroz



Le fromage, spécialité du nord

Le fromage était surtout une spécialité des peuples gaulois et germaniques. Les Romains consommaient moins de produits laitiers. Toutefois, au petit déjeuner, les Romains en avalaient souvent un morceau avec du pain. Goûtons ensemble à une préparation de fromage à la romaine.

Moretum

➤ Matériel & Ingrédients

- ❖ 1 mortier
- ❖ 1 fromage de brebis ou chèvre
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 1 poignée de feuilles de céleri
- ❖ 1 poignée de feuilles de coriandre
- ❖ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ❖ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ❖ 1 cuillère à café de *garum*
- ❖ sel et poivre



Photo : Sylvie Gobbo

➤ Préparation

Hacher finement les herbes et l'ail.

Piler le poivre finement dans le mortier, puis ajouter les herbes avec un peu de sel.

Ajouter le fromage et bien mélanger.

Ajouter l'huile et le vinaigre et mélanger.

Servir sur des tranches de pain chaud.



Assiette en terre sigillée gauloise. La forme est de tradition romaine.



La préparation d'un repas romain

L'espace cuisine d'une maison de tradition romaine est un peu plus élaboré que celle d'une maison gauloise. Dans les *domus*, les maisons des habitants aisés, il était aménagé dans un coin de l'*atrium*, hall central de la maison, ou si la maison était assez grande, une petite pièce était dédiée à la préparation de repas.



*Reconstitution d'une cuisine romaine.
Musée romain d'Augusta raurica (Augst).
Photo © Augusta Raurica.*

Un peu comme aujourd'hui, une « cuisinière » occupait un coin de la pièce, rectangle maçonné et percé au centre. Au-dessous, était aménagé un espace voûté où un feu de bois était entretenu pour la cuisson des aliments. Autour du fourneau, les ustensiles de cuisine et les aliments stockés étaient rangés dans des étagères, sur des crochets et des plans de travail.

Si tu regardes bien la photo de reconstitution de cuisine ci-dessous, tu remarqueras un détail étonnant. Le vois-tu ? Eh oui, le mannequin qui représente un jeune garçon est assis sur des toilettes ! C'est un simple coffre en bois percé d'un trou, avec une rigole en dessous reliée aux égouts de la ville. Et oui, les Romains installaient leurs toilettes dans la même pièce que la cuisine. Il était plus simple d'amener l'eau pour les toilettes et la cuisine au même endroit !

Le maître de la maison et ses invités mangeaient dans une pièce réservée à cet effet, le *triclinium*. Comme tu peux le voir, ils mangeaient couchés ! Trois lits permettent d'accueillir neuf personnes en tout. Des esclaves leur servaient la nourriture. Seules les personnes les plus riches pouvaient se permettre une telle salle, les familles plus modestes mangeaient à une table, avec des chaises. Comme les Gaulois, les Romains ne connaissaient pas la fourchette et mangeaient donc avec les mains.



*Maquette d'un triclinium, créée par Hugo
Lienhard et exposée au Musée romain de
Nyon. Photo : A. Moccia.*

Les Saturnales, fête du partage et de l'égalité

Pour terminer ce festin antique, le Musée Romain de Nyon vous suggère des dattes farcies à la romaine. La recette d'Apicius est expliquée dans le livre *La cuisine romaine* (référence en fin d'ouvrage). Notre gourmet romain, dans son livre de cuisine, ne précise ni les quantités, ni les temps de cuisson ! Il est très difficile d'estimer le temps nécessaire pour cuire les aliments lorsqu'on cuisine au feu comme le faisaient les Romains, car il n'y a pas de température stable comme dans un four. Chaque cuisinier adaptait donc la recette.

Les Romains importaient des dattes par bateau, de Syrie et d'Afrique du Nord, car ils en raffolaient. Les fruits et le miel étaient les seules sources de sucre à l'époque.

Lors du solstice d'hiver, vers la fin décembre, une grande fête se déroulait : les Saturnales. Le dieu Saturne était alors à l'honneur. Père des dieux, il représente un âge d'or révolu. Cette fête était exceptionnelle, elle pouvait durer jusqu'à une semaine, et pendant ce temps, toutes les règles sociales étaient abolies voire même inversées : ainsi le maître de maison servait à manger à ses esclaves. Les maisons étaient décorées de guirlandes et bougies. On s'échangeait aussi de petits cadeaux, comme ces dattes farcies, dans lesquelles on mettait une pièce de monnaie.

Si certaines choses ont bien changé depuis l'Antiquité, vous aurez sûrement remarqué que d'autres ont perduré.

Dattes farcies

➤ Matériel & Ingrédients

- ❖ 100 g de dattes séchées
- ❖ 100 g de pignons
- ❖ 100 g de noix
- ❖ 3 cuillères à soupe de miel
- ❖ quelques grains de poivre (blanc idéalement)

➤ Préparation

Commencez par dénoyauter les dates.

Dans un mortier moule le poivre jusqu'à obtenir une poudre et la mettre de côté.

Piler les noix et pignons. Ajouter 2 cuillères de miel et mélanger.

Fourrez les dattes avec le mélange. Déposez les dattes farcies sur un plat et saupoudrez d'un peu de poivre.

Apicius ajoute le poivre afin de contrebalancer le côté très sucré des dates et du miel. Il ne vous reste plus qu'à déguster !



Photo : Sylvie Gobbo



Pour en savoir plus sur la cuisine antique

Les recettes et informations sont tirées des ouvrages suivants :

- ❖ Apicius, *De re coquinaria, L'Art culinaire*, texte établi et traduit par J. André, Paris, Les Belles Lettres, 2019 (1974).
- ❖ Flouest, J-P. Romac, *La Cuisine gauloise continue*, Saint-Pourçain-sur Sioule, Bleu Autour, 2006.
- ❖ Leprêtre, *La Cuisine romaine antique, 35 recettes pour aujourd'hui*, Louviers, Ysec, 2009.
- ❖ Leprêtre, *La Cuisine gauloise, 35 recettes pour aujourd'hui*, Louviers, Ysec, 2016.
- ❖ Le blog de Gellius : <http://actu-histoireantique.over-blog.com/page-4062205.html> (site consulté le 19.04.20)
- ❖ Un site sur la civilisation romaine, réalisé par une enseignante en Lettres classiques : <https://sites.google.com/site/civilisationromaine/la-vie-quotidienne/la-cuisine-romaine> (site consulté le 19.04.20)

Pour en savoir plus sur Nyon à la période romaine

Découvre l'histoire de Nyon en t'amusant sur le site internet du Musée romain de Nyon :

<https://www.mrn.ch/fr/collections/museumfromhome-0-123193>

Tu pourras y découvrir la vie des gladiateurs, le travail des archéologues, une statue en bronze, et pleins d'autres merveilles !

Recettes et dossier réalisés par Sylvie Gobbo, guide et auxiliaire au Musée romain de Nyon, diplômée en archéologie.