



HAL
open science

La Méditerranée en cuisine

Tatiana André, Michel Bats, Maya Bresciani, Laetitia Cavassa, Leguilloux Martine, David Ollivier, Rafaella Pierobon, Pierre Poveda, Marina Valente

► **To cite this version:**

Tatiana André, Michel Bats, Maya Bresciani, Laetitia Cavassa, Leguilloux Martine, et al.. La Méditerranée en cuisine : Ustensiles et préparations à Hyères de la période grecque à la fin du Moyen-âge [catalogue de l'exposition, Hyères, 20 mai - 17 septembre 2023]. Ville d'Hyères, pp.40, 2023, Collection Focus. hal-04350290

HAL Id: hal-04350290

<https://hal.science/hal-04350290>

Submitted on 20 Dec 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

FOCUS

LA MÉDITERRANÉE EN CUISINE

USTENSILES ET PRÉPARATIONS À HYÈRES,
DE LA PÉRIODE GRECQUE À LA FIN DU MOYEN ÂGE



PRÉFACE

La ville d'Hyères plonge ses racines dans un passé lointain, composé de strates que l'archéologie explore en remontant le fil du temps.

Trois sites d'exception marquent son territoire depuis les hauteurs de la ville jusqu'aux profondeurs marines : perché sur sa colline, le château médiéval veille, tandis que s'étire, entre terre et mer, le site archéologique d'Olbia et, qu'à plus de vingt mètres sous l'eau, repose l'épave romaine de la Madrague de Giens.

Bien qu'ils fassent depuis longtemps l'objet d'explorations archéologiques, ces lieux n'ont pas fini de nous surprendre ! À chaque génération de chercheurs, ils renouvellent notre vision des populations qui les ont habités.

Les témoins matériels exhumés évoquent, pour leur grande part, les pratiques alimentaires, thème qui ne laisse pas indifférent. Quoi de mieux en effet que les traditions culinaires pour comprendre les fondements culturels d'un peuple ? Les savoirs et les gestes transmis au sein des familles sont ainsi observés à travers les ustensiles, récipients et restes alimentaires que la fouille révèle.

C'est pourquoi, grâce à la collaboration entre l'Institut national de recherches archéologiques préventives (Inrap), les laboratoires de recherche CCJ et LA3M, le Centre Archéologique du Var, le Département des recherches archéologiques subaquatiques et sous-marines (Drassm) et le service Site archéologique d'Olbia, cet ouvrage souhaite apporter un éclairage sur la « Méditerranée en cuisine », nous rappelant l'incroyable richesse de notre patrimoine archéologique.

JEAN-PIERRE GIRAN

Maire de la ville d'Hyères

Président de Toulon Provence Méditerranée

AVANT-PROPOS

Parmi les bases définissant une culture, figure au premier rang le patrimoine gastronomique. C'est ainsi que depuis le siècle dernier, les recherches en diététique ont remis en honneur un régime méditerranéen, dit aussi régime crétois, présenté comme une pratique alimentaire traditionnelle dans plusieurs pays autour de la Méditerranée.

Ce régime fait la part belle aux fruits, légumes, légumineuses, céréales, huile d'olive, herbes aromatiques, accorde une place modérée aux produits laitiers de brebis et de chèvre, aux œufs, au poisson et au vin rouge et faible à la viande.

L'exposition La Méditerranée en cuisine (Hyères, 20 mai-17 septembre 2023), permet de faire le lien entre ce beau tableau et la réalité que nous livrent l'archéologie et les textes anciens à travers les découvertes issues de la petite agglomération hellénistique d'Olbia et de ses successeurs des époques romaine et médiévale.

RÉDACTION DES TEXTES

- Tatiana André (*Aix Marseille Univ, CNRS, LA3M, Aix-en-Provence, France*),
- Michel Bats (*CNRS*),
- Maya Bresciani (*Ville d'Hyères, Site archéologique d'Olbia*),
- Laetitia Cavassa (*Aix Marseille Univ, CNRS, CCJ, Aix-en-Provence, France*),
- Martine Leguilloux (*Centre Archéologique du Var*),
- David Ollivier (*Aix Marseille Univ, CNRS, LA3M, Aix-en-Provence, France*),
- Rafaella Pierobon Benoit (*Università Federico II de Naples*),
- Pierre Poveda (*Aix Marseille Univ, CNRS, LA3M, Aix-en-Provence, France*),
- Marina Valente (*Centre Archéologique du Var / Inrap*),

Maquette

ville d'Hyères -
service communication
PAO

d'après DES SIGNES

studio Muchir Desclouds 2018

Impression
Print Concept



Localisation des sites concernés © Louise Hurth et Poeiti Trouche

Situé à la pointe la plus méridionale de la Provence, le territoire de la ville d'Hyères a fait l'objet d'une exploration archéologique dès le milieu du 19^e siècle, depuis la colline du château jusqu'aux îles, en passant par ses 30 km de littoral et la vallée des Borrels.

L'ÉPOQUE HELLENISTIQUE

Vers la fin du 4^e s. av. n. è., les Grecs de *Massalia* fondent ici une colonie, *Olbia* “la bienheureuse”, dont les citoyens sont chargés d’assurer la sécurité du trafic maritime dans cette partie de la côte où les populations ligures sont souvent des pirates.

Aussi la colonie est-elle une véritable forteresse de plan carré, découpée en une trentaine d’îlots qui abritent une centaine de familles. Chacune d’elles dispose d’un lot comprenant une maison de 120 m² et une parcelle hors les murs pour assurer sa subsistance à travers l’agriculture et l’élevage, en complément de l’exploitation des ressources marines.

En contrepartie des biens attribués, les hommes doivent une disponibilité permanente pour la défense de la ville et la sécurité des navires de passage entre Marseille et l’Italie.



ENVIRONNEMENT ET RESSOURCES

Encadré par différents reliefs d'origine primaire, le territoire élu par les Grecs de *Massalía* pour implanter l'agglomération d'*Olbia* offre un large réseau de vallées fertiles, irriguées à l'année par le Gapeau et par ses affluents.

À cet atout, particulièrement rare pour les littoraux méditerranéens, vient s'associer la douceur du climat, ce qui explique la relative facilité avec laquelle ces populations, privilégiant le régime végétarien, ont pu pratiquer ici leur agriculture de subsistance, tout en se tenant bien à l'écart des marécages du secteur oriental.

Ainsi, les zones basses et riches en couvert sédimentaire, comme la plaine du Palyvestre, sont destinées à la culture des céréales, principalement l'orge et le blé, mais également le millet et les plantes fourragères. Les piémonts des collines accueillent, pour leur part, la culture des légumineuses, grande source de protéines nobles, parmi lesquelles figurent les lentilles, les pois, les fèves et l'ers (lentille bâtarde), ainsi que les cultures arbustives qui fournissent raisins, olives, figues, noisettes et pommes.

L'élevage complète ce cadre agricole. Le cheptel comporte des porcs et quelques bovins, mais c'est essentiellement des troupeaux de moutons et de chèvres qui pâturent dans les campagnes environnantes. Les moutons sont élevés pour la laine et la viande, les chèvres pour leur lait et leur peau, dont on fait des cuirs appréciés, alors que les bovins servent aux labours. La viande des jeunes animaux est préférée à celle des bêtes âgées dans l'alimentation qui intègre

également un peu de volaille domestique (poules et canards).

Troisième et dernier volet en matière de ressources à disposition des Olbiens, la lagune et le littoral proche de l'habitat offrent un apport essentiel à l'alimentation. On privilégie en particulier la pêche de menu fretin (mendoles), mais aussi de sars, pageots, saupes, bogues et serrans ; plus rares sont les anges de mer, les roussettes et les émissoles. Une pêche hauturière est pratiquée de façon saisonnière, au moment des migrations de thons et de bonites sur les côtes méditerranéennes. On note par ailleurs la présence de deux bassins de salaisons du 2^e siècle av. n. è. identifiés sur l'île de Porquerolles.

Friands de coquillages, les habitants d'*Olbia* en ramassent surtout deux espèces, à savoir les patelles, vivant sur les rivages rocheux, et les coques, qui peuplent les fonds sablonneux.



2

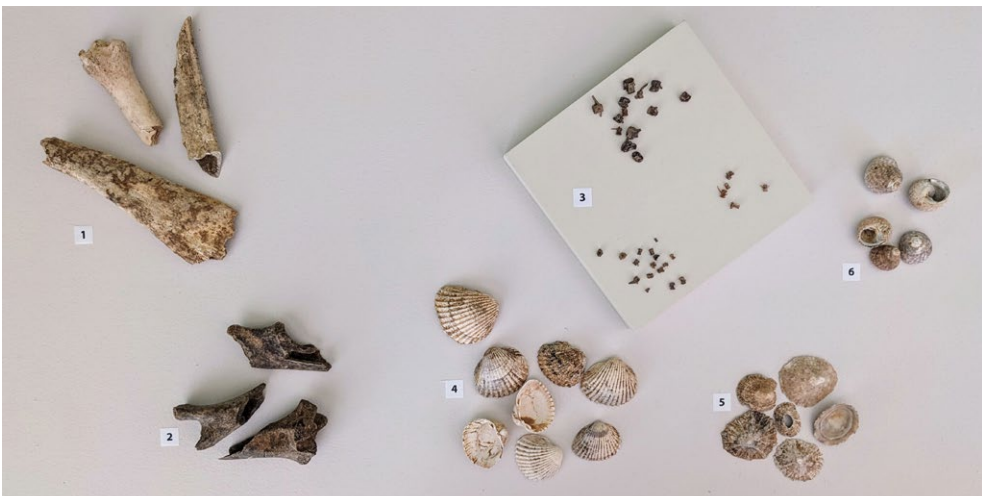
2) Scène rurale aux abords des remparts d'Olbia
© Dessin F.Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023

3) Scène marine dans la rade d'Olbia
© J.-M. Gassend (CNRS, AMU, IRAA), 2008

4) Restes alimentaires d'époque hellénistique : Jarrets de mouton (1), de porc (2), os de divers petits poissons (3), coquilles de coques (4), patelles (5) et gibelles (6), US 6379, 61302, 6333, site d'Olbia
© F. Menec (CAV), 2023



3



4

UNE CUISINE DU QUOTIDIEN

En premier lieu, on consomme la *maza* : à partir de l'orge, on prépare une farine de gruau grossière, précuite, que l'on pétrit avec de l'eau. Cette masse compacte, qui rappelle l'actuelle *polenta*, peut être consommée telle quelle ou assaisonnée avec du vin, de l'huile, du lait ou du miel.

Avec le blé, réduit en gruau ou semoule, voire en farine, on pétrit la pâte pour la préparation du pain (*artos*), de galettes ou de gâteaux, avec de possibles ingrédients ajoutés et divers types de cuisson, au four, sur braséro, sous la cendre ..., d'où le surnom d'*artophagi*, «mangeurs de pain», donné aux Grecs par les Romains.

Aux céréales sont régulièrement associées les légumineuses, autre base végétale utilisée pour la préparation de soupes et purées (*étnoi*), aliments de pauvres ou de paysans. Dans les textes, elles sont mentionnées de différentes façons : *phakè*, soupe de lentilles, *étnos pisinon*, purée de pois, *étnos kuaminon*, purée de fèves ou ers (*gongollis*) bouilli en saumure.

Les poissons sont grillés ou mijotés, parfois assaisonnés d'herbes et de vin blanc ; des conserves par fumage et salaison sont également attestées par les découvertes archéologiques.

Les viandes, quant à elles, sont rôties, pour les pièces les plus jeunes, ou cuisinées en ragoûts, mijotées à petits feu au-dessus ou près des braises d'un foyer. Celui-ci est généralement composé d'une plaque d'argile légèrement surélevée du sol par un lit de pierres ou de briques crues ; ponctuellement, des braseros peuvent venir en complément pour des cuissons plus rapides.

Le lait, de chèvre ou de brebis, sert à la confection des fromages, omniprésents dans les repas. Le saindoux ou l'huile de caméline peuvent-être utilisés comme matière grasse, mais c'est l'huile d'olive qui reste la base.

Pour les assaisonnements, les ingrédients sont variés : vin cuit ou raisiné, sel, silphion, fromage, thym, cumin, grenade, miel, origan, vinaigre, olives, jus de verdure, de câpres, œufs, cardamome, ail, moutarde, etc.

UN MOULIN DOMESTIQUE

Dans les habitations d'Olbia, nous retrouvons un type de moulin de petite taille pour réduire le grain en farine. Son fonctionnement est simple. Il s'agit d'un moulin manuel composé de deux parties : une meule tournante (le *catillus*) en partie supérieure et une meule dormante (la *meta*) en partie inférieure. Le grain est mis dans le *catillus*, au centre duquel se trouve une cavité, appelée l'œil permettant au grain de se glisser entre les deux meules. Le *catillus* est ensuite actionné à la main à l'aide d'un emmanchement, généralement en bois, qui va permettre la rotation de la meule et la mouture du grain entre les deux parties du moulin. C'est ainsi que le grain est transformé en farine.

Toutes les maisons étaient susceptibles de posséder un moulin de ce type, la farine n'étant généralement pas moulue longtemps à l'avance. Différents types de farine sont connues pour la période antique ; le blé, l'épeautre, le millet...



5



6



7

5) Récolte des olives devant les remparts d'Olbia

© J.-M. Gassend (CNRS, AMU, IRAA), 2008

6) Meule rotative domestique, 3^e-2^e siècles av. n. è., Pierre (Basalte), production régionale, Site d'Olbia, Inv. OL149 (*Catillus*) et OL188 (*Meta*)

© T. Cottron, Ville d'Hyères, 2023

7) Mouture du blé sur une meule domestique rotative
© Dessin F. Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023

9

Préparation culinaire chez le traiteur d'Olbia
© Dessin F.Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023



DES VASES ET DES RECETTES

Bien que l'usage d'éléments métalliques ne soit pas exclu, la batterie de cuisine se compose essentiellement de récipients en céramique.

La faisselle, récipient de forme basse et percé de trous, permet de fabriquer le fromage.

La marmite (*chytra*, *caccabé*) et le pot à cuire sont destinés à la préparation de bouillons, soupes, bouillies et purées.

Le faitout (*lopas*), plus large et moins profond, convient particulièrement à la cuisson du poisson, doucement mijoté dans son jus.

Dans la poêle (*tagènon*), les aliments sont frits.

Enfin, on utilise un plat spécifique (*patané*) pour les cuissons au four.

UN TRAITEUR DANS L'ÎLOT VI ?

Au cours de la phase la plus ancienne (entre -325 et -200 environ), au centre d'un îlot d'habitation, un local étroit et allongé d'environ 8 m², doté d'une arrière-boutique de 5 m², ouvre par une porte directement sur la rue.

Il s'agit d'un atelier spécialisé dans la cuisson d'aliments qui accueille un foyer plat et carré de 0,80 m de côté, constitué de quatre briques crues posées au sol côte à côte, ainsi qu'un large four (1,10 m x 0,50 m), édifié en briques crues et fermé sur trois côtés.

Pour toute la période, les rejets de ce four, végétaux (orge ; raisins) et marins (poissons, coquillages) témoignent de préparations variées. Ils sont tellement importants en quantité, qu'ils dépassent de loin ceux générés par les simples foyers domestiques, tout comme les dimensions

du four. Cet aménagement semble être lié à un métier culinaire, comme ceux largement répandus dans les villes grecques. Il pourrait s'agir d'une sorte de traiteur (*opsopoios*).

8) Évocation d'un foyer d'époque hellénistique avec une sélection d'ustensiles de cuisine reconstitués
© F. Menec (CAV), 2023, reconstitutions de M. Michel (CAV) et E. Aiguillon (Archéopoterie - Roquebrusanne)

9) Marmite (*Caccabé*), 3^e-2^e siècle av. n. è., céramique culinaire non tournée, production locale, Site d'Olbia, fouilles Couptry, Sn20
© T. Cottron (Ville d'Hyères), 2023

10) Pot à cuire, 3^e siècle av. n. è., céramique culinaire non tournée, production locale, Site d'Olbia, US 61261
© F. Menec (CAV), 2023

11) Faitout (*lopas*), 2^e siècle av. n. è., céramique culinaire, production campanienne, Site d'Olbia, US 61357
© F. Menec (CAV), 2023

12a et 12b) Four d'époque hellénistique en cours de fouilles, Ilot VI, site d'Olbia
© archives Bats, 2007



8



9



10



11



12a



12b



CUIRE, MANGER ET BOIRE AVEC LES OLBIEIS

À *Olbia*, la salle à manger ne correspond pas à un espace clairement défini dans la maison. C'est sans doute à proximité du poste de cuisson que les membres de la famille prennent leur repas, assis sur des tabourets autour d'une table basse ou peut-être debout dans le cas des femmes et des enfants.

Avec leur fond bombé, les marmites ou les faitouts se posent difficilement sur la table, mais le contenu peut aisément être transféré dans un plat de service ou un plateau (*pinax*). Sur la table on retrouve le pichet (*chous*) pour l'eau ou des récipients spécifiques pour le vin (*œnochoè*, *olpè*, *lagynos*, *kados*).

Les familles aisées, peuvent posséder des services individuels : assiette pour la maza ou plat à poisson (*opsophoros*), coupes, bols et écuelles (*trublion*) pour les mets plus liquides, et coupes basses (*kylis*, *skyphos*) ou profondes (*cantharos*, *cratèriskos*), à deux anses, pour les boissons. On mange avec les doigts ou à l'aide d'une cuillère (en bois ou en os) et d'un couteau. Parmi les nombreuses vaisselles mises au jour, certaines comportent des initiales ou extraits de mots en lettres grecques, graffites qui pourraient correspondre à des marques de propriété.

LE RYTHME DES REPAS

Traditionnellement, comme le rappelle Philéon de Soloi, les Grecs «faisaient quatre repas : *akratisma* (petit déjeuner), *ariston* (déjeuner), *héspérisma* (goûter), *deipnon* (dîner)». Ce rythme correspond certainement à des habitudes réelles, mais on peut penser que la journée du "Grec moyen" comme celui d'*Olbia*, était sans doute moins régulièrement rythmée, avec quelques bouchées le matin et vers midi, et un seul véritable repas le soir.

13) Graffites sur céramique à vernis noir, probablement des marques de propriété désignant des noms commençant par PSI, AR, HERA, et DEM, 4^e-1^{er} siècles av. n. è., site d'Olbia, inv Couptry : i266, i806, i88, i45
 © F. Menec (CAV), 2023

14) Coupes à anses (kylix), 4^e siècle av. n. è., céramique à vernis noir et céramique à pâte grise peinte, production massaliète, Site Olbia, US 63316 et 106002
 © F. Menec (CAV), 2023

15) Scène de repas chez les Olbiens © J.-M. Gassend (CNRS, AMU, IRAA), 2008. Retouche DAO, M.Bresciani, 2023



14



15



16

16) Assiettes à poisson avec cupule centrale, 4^e siècle av. n. è., céramiques à vernis noir, production attique et production massaliète, Site d'Olbia, inv. Coupry : M1712 et M8935 © F. Menec (CAV), 2023



17

17) Petites cruches (*Olpai*), 3^e siècle av. n. è., céramique à pâte claire, production massaliète, Site Olbia, Inv. Coupry : M8598 et M9547 ; Coupelle, 4^e siècle av. n. è., céramique à vernis noir, production attique, Site d'Olbia, US 63316, Coupelle, 3^e-2^e siècle av. n. è., céramique à pâte claire, production massaliète, Site d'Olbia, inv. Coupry : M1249 © F. Menec (CAV), 2023



18

18) Bol 4^e-2^e siècles av. n. è., céramique à pâte claire peinte, production massaliète, Site Olbia, Inv. Coupry : M8670 ; Coupe carénée, 2^e siècle av. n. è., céramique à vernis noir, production campanienne (Naples ou Ischia), Site archéologique Olbia, US 6441 © F. Menec (CAV), 2023
Les trous visibles sur ces deux récipients témoignent de réparations antiques à l'aide d'agrafes métalliques.



PRÉPARATIONS DE POISSONS

d'après Archestrate de Gela (Sicile),
poète et gastronome du 4^e siècle av. n. è.

LE SAR

Quand la vigne chargée de vin perd ses feuilles
prends alors un sar grillé, grand et bien chaud
et saupoudre-le de fromage et de vinaigre,
car c'est un poisson naturellement sec.

LA BONITE

Prépare la bonite à l'automne : pour qu'elle soit
excellente il faut des feuilles de figuiers et de
l'origan, mais pas beaucoup, et pas de fromage
et rien d'autre ! Prépare-la simplement dans des
feuilles de figuier, liée par le haut à un jonc et
mets-la sous la cendre chaude, en faisant atten-
tion que l'enveloppe grille mais ne brûle pas.



LES RESSOURCES LOCALES

Avec la romanisation, *Olbia* et son territoire sont intégrés dans un espace vaste et dynamique, contrôlé par Rome, qui stimule le développement d'une agriculture spéculative. Des *villae*, domaines à vocation essentiellement viticole, surgissent ainsi dans la campagne proche et profitent du port pour acheminer leur marchandise phare, le vin.

Au chapitre des cultures céréalières, le blé, sous sa forme à grain vêtu (épeautre) ou nu, est désormais mieux représenté que l'orge et le millet ; les légumineuses, fraîches ou sèches, (lentilles, ers, pois et fèves) sont toujours à l'honneur.

Le répertoire des fruits consommés s'élargit un peu par rapport à l'époque précédente : raisins, figues, olives et pommes côtoient ainsi poires, coings, amandes, arbusques, noix et noisettes. Le cerisier arrive également à *Olbia* : c'est le général et gastronome Lucullus qui en avait introduit la culture à Rome à la suite de sa victoire sur le roi du Pont, Mithridate, en 73 av. n. è.

Au début de la période romaine, à la fin du 1^{er} s. av. n. è., les habitants d'*Olbia* restent attachés à leurs traditions et continuent à cuisiner les mêmes plats qu'à la période hellénistique, à base de poisson, de viande de moutons et de porcs. Les premiers changements dans l'alimentation apparaissent dans le courant de la première moitié du 1^{er} s. La tradition culinaire romaine s'impose alors peu à peu, on se désintéresse de la viande ovine pour se tourner de plus en plus, notamment au 2^e puis au 3^e s., vers la viande porcine et bovine.

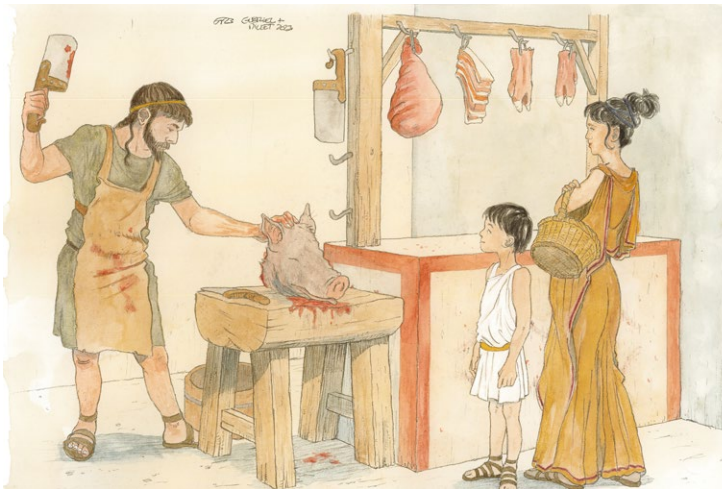
La pêche se développe de façon remarquable à cette période et s'ouvre à des variétés de poissons qui ne semblaient pas vraiment exploitées précédemment : on consomme notamment des pageots et des serrans, des chinchards, des sardines et, toujours, des mendoles. L'exploitation du thon est également attestée de façon régulière.

Comme à l'époque grecque, les coquillages les plus appréciés sont les coques et les patelles, ponctuellement associés aux moules et aux huîtres.

POISSONS À LA ROMAINE

Une amphore datée des années 50 a été retrouvée dans l'une des habitations romaines d'*Olbia* avec, comme contenu, des arêtes de poissons parmi lesquels dominent deux espèces : les pageots et les chinchards. Il s'agit manifestement des restes d'une préparation culinaire appartenant à la grande famille des conserves de poisson très appréciées par les romains, parmi lesquelles on peut citer l'*hallec* (pâte de poisson qui devait ressembler au pissalat de Nice).

Scène de pêche dans la rade d'*Olbia*
© J.-M. Gassend (CNRS, AMU, IRAA), 2008



19

PULS, PULMENTARIUM ET AUTRES DÉLICES

La base alimentaire à *Olbia* romaine, comme dans les campagnes et auprès des classes moyennes urbaines, est constituée de céréales préparées sous forme de bouillie (*puls*), ce qui valut aux Romains de la part des Grecs le surnom de *multiphagi*. Cette situation évolue quelque peu vers le changement d'ère, quand le pain et les galettes semblent jouer un rôle croissant, si l'on en croit la découverte d'au moins un four spécialement destiné à cet usage au sein de l'îlot VI. Le complément nécessaire à cette base quotidienne, appelé *pulmentarium* (ce qui s'ajoute à la *puls*), vient en premier lieu des purées de légumineuses, les fèves par exemple, ainsi que d'autres ragoûts de légumes tels les raves, le chou, les laitues, les poireaux, les blettes. Sont également présents les œufs ainsi que les fromages, qu'on apprécie surtout frais.

On consomme aussi des conserves de viandes, des morceaux salés ou des pièces de viande fumées, épaules et cuisses. Les quartiers de viande fraîche de porc et de bœuf sont conditionnés en petits morceaux (*ofellae*) avec l'os pour des ragoûts et des bouillons gras. Il s'agit de plats communs et ordinaires, alors que les consommateurs aisés préfèrent des plats plus raffinés à partir de viandes désossées ou hachées, des escalopes (*copadia*) ou des quenelles (*esicia*).

Quant aux bas morceaux, notamment les parties cartilagineuses des têtes, ils sont conditionnés en saucisses comme les *farcimina* ou encore les *lucanicae*, des saucisses fumées que l'on fait

ensuite griller pour les vendre dans des lieux de restauration rapide ou par des commerçants ambulants.

Si l'huile d'olive garde sa place privilégiée au sein de la célèbre triade méditerranéenne, on utilise également le saindoux. Deux sont les condiments omniprésents dans les recettes de cette époque : le vinaigre et le *garum*, sauce très salée issue de la décomposition des viscères de poissons et produite en grande quantité dans plusieurs régions de l'Empire, en particulier l'Andalousie actuelle, la Sicile et les côtes du Maghreb.

Comme à l'époque hellénistique, les ragoûts de viande étaient préparés avec des petits morceaux rattachés à l'os. À la différence d'aujourd'hui, tous les quartiers étaient traités de la même façon, il n'y avait pas de découpe particulière en fonction du morceau choisi par le client.



20

19) Évocation d'une boucherie d'époque romaine
© Dessin F.Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023

20) Épaule de mouton, jarrets et côtes de porc, 1^{er} siècle av. n. è., Site d'Olbia, US 6379.
© F. Menec (CAV), 2023

21) Scène de préparation culinaire
© Dessin F.Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023

DU VAISSELIER AUX FOURNEAUX

La vaisselle romaine peut être de différente nature : si l'aristocratie affirme son raffinement à travers de luxueuses pièces en orfèvrerie et en verre, les populations modestes ont recours à des ustensiles en bois, en os et, surtout, en terre cuite.

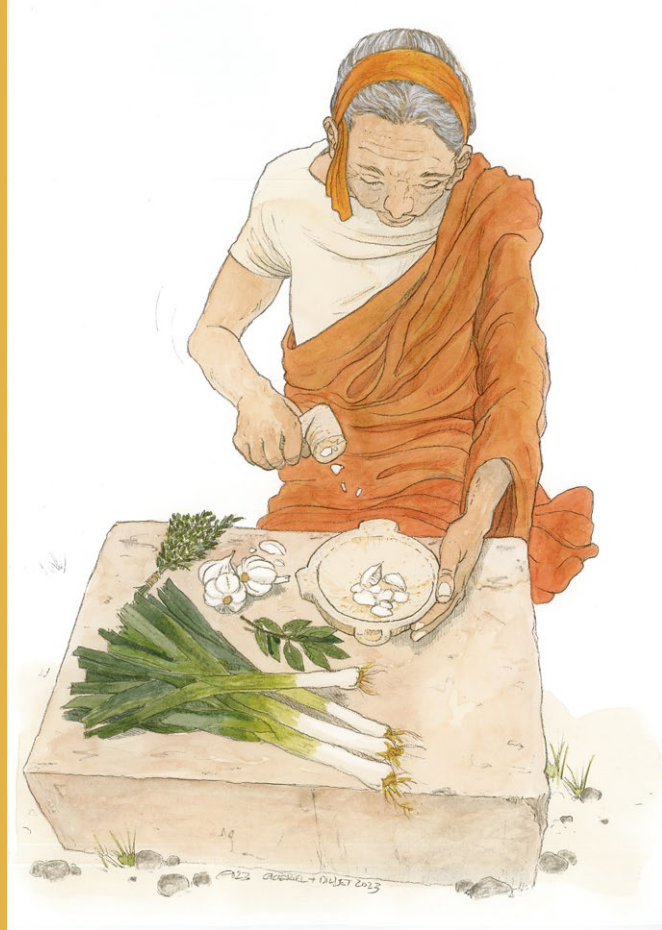
Le large répertoire de récipients en céramique mis au jour à *Olbia*, issu à la fois du marché local (vallée de l'Argens, Fréjus, région du haut Verdon) et d'importations plus lointaines (Gaule du sud, péninsules italique et ibérique, Proche-Orient), se décline en de nombreuses formes souvent très standardisées, dont nous connaissons le nom grâce aux auteurs antiques.

Au chapitre de la préparation, l'ustensile emblématique de la cuisine romaine est le mortier (*mortarium*), qui sert à confectionner toutes sortes de sauces épicées mais également des quenelles, des saucisses et des pâtes à base de fromage frais.

De plus, dans les *culinae*, pour faire cuire les incontournables bouillies et ragoûts, il est indispensable de disposer du pot (*olla*), qui côtoie la marmite (*caccabus*), le faitout (*patella*), la poêle (*sartago*) et le plat à feu (*patina*).

Au moment du service, on fait appel à des jattes et, parfois, à des plateaux (*lanx*) pour les aliments solides ; la cruche et le pichet (*urceus*) sont destinés aux boissons, alors que le vin a son propre récipient (*lagoena*).

Pour manger, le répertoire comporte surtout des récipients creux (coupes, bols, écuelles), auxquels correspond le mot latin de *catinus*.



Parfois, une cuillère (*lingula*) et un couteau (*culter*) peuvent venir en aide.

Enfin, le terme générique *poculum* désigne tout type de contenant, de la patère au gobelet en passant par le *calix* , destiné à boire aussi bien l'eau que le vin.



22



20

23

22) Mortier, 1^{er}-3^e siècles, céramique, production régionale, Site d'Olbia, fouilles Coupry : Sn22
© J. Baudran, 2023

23) Faitout (*Patella*) 1^{er}-3^e siècles, céramique culinaire, production locale, Site d'Olbia, inv. Coupry : M8921
© F. Menec (CAV), 2023

24) Pot à cuire (*Olla*) 2^e-3^e siècles, céramique culinaire, production régionale, Site d'Olbia, inv. Coupry : M8922 ;
- Marmite (*Caccabus*) 1^{er} siècle, céramique culinaire, production italique, Site d'Olbia, US 61334 ;
- Couverture, 1^{er}-3^e siècles, céramique culinaire, production italique, Site d'Olbia, fouilles Coupry : Sn 19 ;
- Manches de poêle ? 1^{er}-3^e siècles, céramique culinaire, production locale, Site d'Olbia, inv. Coupry : M7254, M2703, 139527
© F. Menec (CAV), 2023

25) Plat à four (*Patina*) 1^{er} siècle av. n. è., céramique à vernis rouge pompéien, production italique, Site d'Olbia, US : 6417
© F. Menec (CAV), 2023



24



25

26) Jatte 1^{er} siècle, verre soufflé et moulé, Site d'Olbia, fouilles Coupry : Sn11 ;
 - Cruches, 3^e siècle, céramique à pâte claire, production régionale, Site d'Olbia, inv. Coupry : M8683 et M8681

© F. Menec (CAV), 2023

27) Tasse à anses 1^{er}-3^e siècles, céramique à parois fines, production régionale, Site d'Olbia, inv. Coupry : M499 ;

- Gobelet 1^{er} siècle, céramique à parois fines, production hispanique, Site d'Olbia Inv. Coupry : M217 et M5273 ;

- Gobelet à décors de gladiateurs, Site d'Olbia, fouilles Coupry : Sn12 ;

- Manche de couteau 1^{er}-3^e siècles, Os ou ivoire, Site d'Olbia, inv. Coupry : M8587



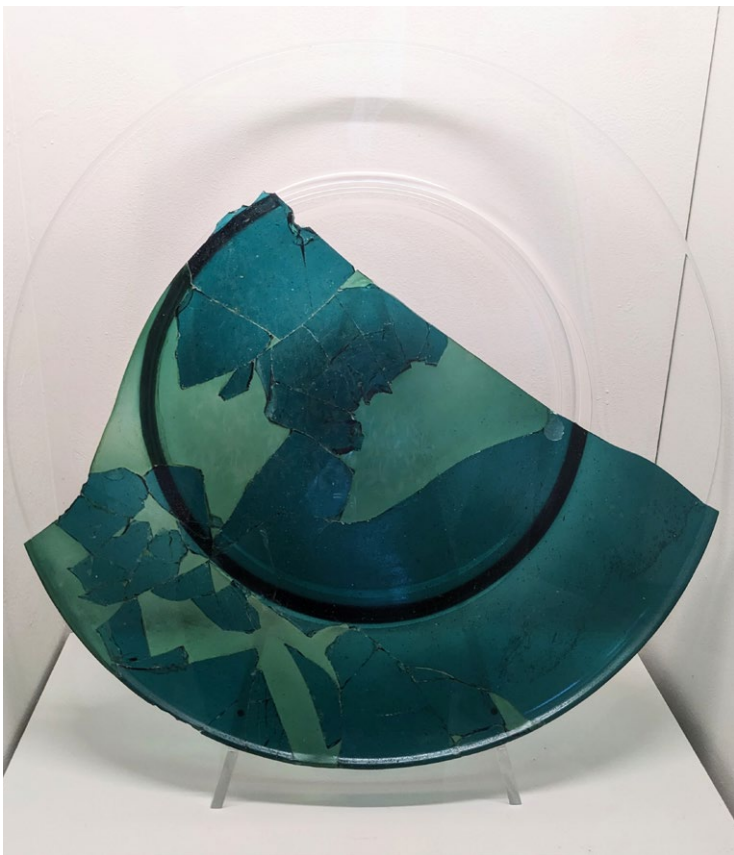
26



27



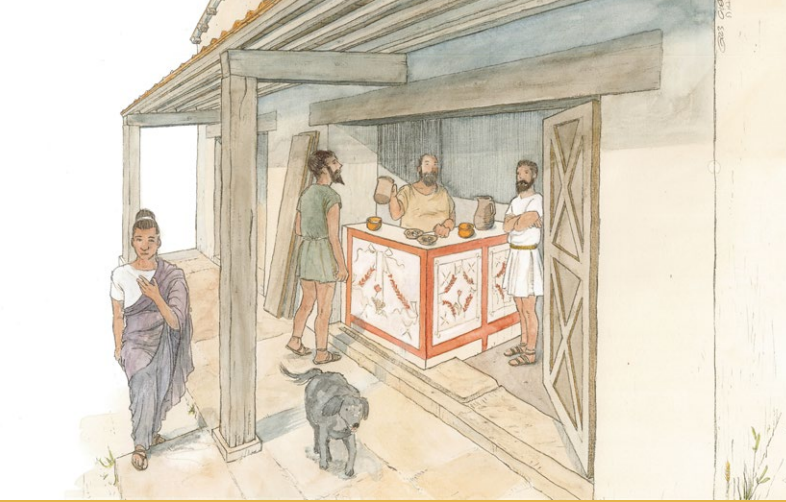
28



29

28) Coupe et coupelle, 1^{er} siècle, céramique sigillée, production sud-gauloise (La Graufesenque), Site d'Olbia, Inv. Coupry : i538 et i247 © F. Menec (CAV), 2023

29) Grand plat, 1^{er} siècle, verre, production italique, Site d'Olbia, fouilles coupry : Sn13 © F. Menec (CAV), 2023



30

30) Évocation d'une *caupona* d'Olbia

© Dessin F.Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023

31) Museau et jarret de bœuf, 1^{er}-2^e siècles, Site d'Olbia, US 6124 et 6126

© F. Menec (CAV), 2023

Morceaux entrant dans la composition des saucisses vendues dans les rues et dans la confection des « têtes pressées », l'équivalent de nos salades de museaux, réalisées à partir des quartiers désossés.

CHAUD DEVANT !

Vers le milieu du 1^{er} siècle, l'îlot qui jouxte à l'est la place centrale d'Olbia, dominée par le puits carré, accueille une nouvelle installation clairement dédiée à une activité commerciale.

Deux pièces, respectivement de 15 et 33 m², se côtoient et s'ouvrent directement sur un portique bordant la large voie qui rejoint l'une des portes principales de l'agglomération. La plus grande de ces deux pièces est dotée d'un comptoir en L installé en façade à même le seuil en pierre. Le comptoir est enduit et décoré, sur ses faces "visibles", de rinceaux, de guirlandes et de fleurs de différentes couleurs. À l'arrière du comptoir, un petit foyer constitué de tuiles est vraisemblablement destiné à chauffer des plats ou des boissons. L'association de ces éléments a permis aux archéologues de relier cette pièce

à un commerce "de bouche" très répandu dans les villes romaines, une sorte de "fast-food" que les romains appellent *caupona*.

On y consomme un morceau sur le pouce, par exemple du pain trempé dans du vin, une saucisse ou des biscuits, debout au comptoir avec, selon la saison, une boisson chaude ou fraîche. C'est le cas pour la nouvelle génération des colons, vrais citoyens, et les "étrangers", résidents occasionnels, adeptes du thermalisme de la source de San Salvador.





Principales étapes de la
recette de l'agneau
© Préparation M. Valente
(CAV/Inrap)
Clichés L. Léonard, 2023

AGNEAU À LA TARPÉENNE

Apicius 364 - Agnus tarpeianus

Ingrédients (2-3 personnes) :

- 8 côtelettes d'agneau (env. 1/2 kg)
- 1 oignon émincé
- 4 grosses dattes, dénoyautées et hachées finement
- 2 c. à s. de sarriette fraîche ou séchée
- 2 c. à s. de thym frais ou séché
- 2 c. à s. de *garum* (*nuoc-mâm* ou *colatura di alici*)
- 3 c à s. d'huile d'olive
- 1/2 verre de vin cuit

Préparation

Mélangez la sarriette, le thym et le poivre dans un bol ; utilisez la moitié du mélange pour frotter la viande que vous mettrez à mariner avec 1 c. à s. de *garum*.

Ajoutez les dattes pilées à la moitié restante des herbes, ainsi que quelques gouttes de *garum* et une cuillère à soupe d'huile d'olive, pour former une pâte grossière.

Faites cuire les côtelettes dans une poêle avec un peu d'huile, quelques minutes de chaque côté, puis gardez-les au chaud. Dans le jus resté dans la poêle, faites blanchir à feu doux l'oignon, puis ajoutez-y le mélange des herbes et des dattes. Faites cuire quelques minutes, puis déglacez au vin (et au vin cuit si vous en avez). Quand le vin a évaporé et les dattes se sont ramollies, remettez les côtelettes par-dessus et terminez la cuisson quelques minutes à feu moyen.

Servez dans un plat chaud, en couvrant bien les côtelettes avec la sauce aux dattes, qui est assez épaisse.





32) Le navire et sa cargaison d'amphores

© A.Chéné (CNRS, AMU, CCJ)
1975

33) Petite cruche (*olpé*)

1^{er} siècle av. n. è., céramique, production italique, Épave de la Madrague de Giens, Hyères, Drassm, Inv. 7787
© L.Roux (CNRS, AMU, CCJ), 2021

34) Pot à cuire (*olla*)

1^{er} siècle av. n. è., céramique, production italique, Épave de la Madrague de Giens, Hyères, Drassm, Inv. 29412
© Ph. Soubias (CNRS, AMU, CCJ), 2021

35) Cruche (*lagynos*)

1^{er} siècle av. n. è., céramique, production italique, Épave de la Madrague de Giens, Hyères, Drassm, Inv. 11097
© L. Roux (CNRS, AMU, CCJ), 2021

32



33



34



35



36



37

UN VASE ÉNIGMATIQUE

En 1977, les fouilleurs ont découvert un vase un peu particulier. Il s'agit d'un *unicum* sur l'épave et sa fonction est difficile à déterminer. La présence de poix à l'intérieur du vase a conduit, dans un premier temps, à l'identifier comme un vase qui contenait du vin, l'assimilant ainsi à un cratère.

Mais la présence de quatre anses prête à discussion, les cratères n'en ayant que deux.

Il ne s'agit pas d'un vase faisant partie de la cargaison. Sa position lors de la découverte, coincée sous la coque du bateau, suggère qu'il devait se trouver sur le pont supérieur avec les passagers.

Ce vase, mystérieux quant à sa fonction, l'est également quant à son origine. Vient-il d'Italie du Sud ? De Méditerranée orientale ? Des analyses, aussi bien du contenu que des matières premières utilisées pour la fabrication de cet objet, nous permettront d'en savoir plus.



38

36) Marmite (*caccabus*)
1^{er} siècle av. n. è., céramique,
production italique, Épave de
la Madrague de Giens, Hyères,
Drassm, Inv. 9798
© F. Menec (CAV), 2023

37) Découverte du cratère, Épave
de la Madrague de Giens
© G. Reveillac (CNRS, AMU, CCJ), 1979

38) Cratère ?, 1^{er} siècle av. n. è.,
céramique, production indéter-
minée, Épave de la Madrague de
Giens, Hyères, Drassm, Dépôt au
musée d'Hyères, Inv. 002.01.007
© L.Roux (CNRS, AMU, CCJ), 2021



39

UN FOUR À GALETTES

Il s'agit d'un accessoire de terre cuite, cylindrique, sans fond et ouvert, avec un évent latéral permettant la circulation de l'air. Sa paroi externe est décorée d'épis de blé incisés. Son principe de fonctionnement est identique aux fours appelés tabouna et toujours utilisés en Afrique du Nord. Des branchages en bois sont mis à brûler à l'intérieur du four ; une fois la combustion terminée et le bois réduit à l'état de braises, la chaleur s'est accumulée et la paroi du four est suffisamment chaude pour qu'on y « colle » des pâtons plats, peu épais, qui vont cuire en quelques minutes. Ce four, utilisé dans le bateau, était posé sur un lit de briques en terre cuite.

En lien avec ce four à galettes, ont également été retrouvés les restes d'une meule rotative à main, permettant de moudre le grain au fur et à mesure des besoins.

La recette qui suit est une préparation restituée à partir des ingrédients et des outils dont les marins romains disposaient sur les bateaux comme celui qui a été découvert au large de la Madrague de Giens, où des galettes étaient préparées à la demande et cuites dans un four de type tabouna en terre cuite.

39) Cuisson de galettes sur le navire romain

© Dessin F. Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023

40) Four à galette, 1^{er} siècle av. n. è., céramique, production italique Épave de la Madrague de Giens, Hyères, Drassm, Inv. 14106 ©T. Cottron, Ville d'Hyères, 2023



40



Principales étapes de la
recette des galettes
© Préparation M. Valente
(CAV/Inrap)
Clichés L. Léonard, 2023

GALETTES AU LEVAIN DU MARIN

Pour 8 galettes d'environ 15 cm de diamètre
200 gr de levain*
400 gr de farine de blé T 80
3 c. à. s de colatura di alici ou de nuoc-mâm (à la
place du garum)
3 c. à. s d'huile d'olive
une demi c. à. c. de miel
eau tiède (à 35/36 °)
option : grains de fenouil, de pavot, de cumin, de
sésame, selon votre goût.

Dans une grande jatte, versez le levain, la farine,
les graines, l'huile d'olive, le miel et un verre
d'eau tiède. Pétrissez le tout en y ajoutant encore
de l'eau tiède jusqu'à obtenir la consistance
d'une pâte souple, mais pas fluide. Réduisez la
pâte en boule, couvrez la jatte d'un linge propre
et mettez-la à reposer environ 24 h dans un lieu
frais et non ventilé.

Récupérez le pâton, pétrissez-le pour évacuer
l'air et partagez-le en 8 parts. Réduisez ces parts
en boule et mettez-les à reposer une petite heure
près d'une source de chaleur.

Sur la plaque du four, étalez du papier cuisson,
enduissez-vous les mains d'huile d'olive et écri-
sez chaque pâton en disques de 15 cm de dia-
mètre (environ 1,5 cm d'épaisseur).

Faites cuire dans le four préchauffé à 210° (cuis-
son traditionnelle), dans lequel vous aurez intro-
duit préalablement un petit récipient d'eau.

*Si vous utilisez de la levure de boulanger, le

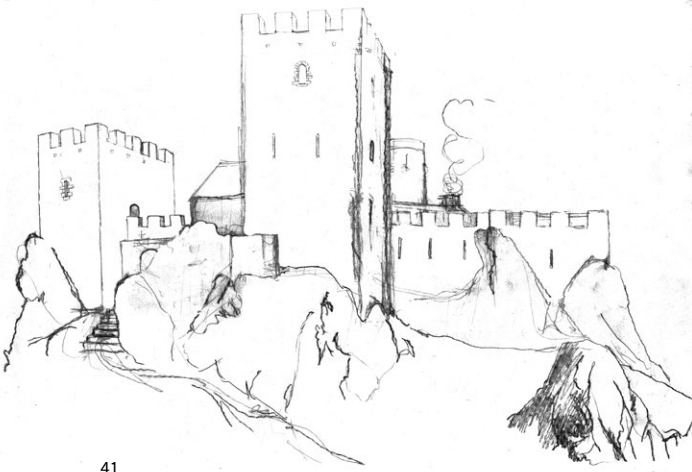
temps de levage de la pâte est d'une grosse
heure et vous pouvez utiliser 500 g de farine pour
un sachet de levure.



LE MOYEN ÂGE

Au Moyen Âge, le territoire d'Hyères est mentionné pour la première fois dans une charte de 963 où apparaît «un lieu nommé Hyères avec ses salines et ses pêcheries». Le développement de la localité est lié à la fois à son territoire privilégié, riche en terres agricoles et en ressources naturelles et à un puissant lignage provençal qui émerge en cette fin du 10^e s. en la personne de Pons de Fos premier du nom qui vient prendre possession de la seigneurie et du château d'Hyères au nom du comte de Provence. Contrairement à l'exceptionnelle ressource archéologique que représente l'agglomération gréco-romaine d'Olbia, les données paléoenvironnementales pour les époques médiévales et modernes sont très ténues. Elles s'appuient pour l'essentiel sur les résultats des fouilles en cours du château et de l'abbaye de Saint-Pierre de l'Almanarre, limités pour cette dernière à son église et à son cimetière.





41

41) Hypothèse de restitution du château des Fos
© D.Ollivier, 2018

42, 43, 44, 45) Enluminures, *Tacuinum Sanitatis*, Rhénanie, 15^e siècle
© Paris BNF, département des manuscrits

46) Couteaux à queue, 16^e siècle, lame et soie en fer, Site du château, Ville d'Hyères, US 1089 et US 1011
© F. Menec (CAV), 2023
La soie du N°US 1089 (52) comporte 3 plaquettes de nacre encore en place par des rivets en fer. Elles recouvraient le manche probablement en bois. Ce type de couteau est le seul connu dans le sud de la France pour cette période.

LE CHÂTEAU D'HYÈRES

Situé en retrait de la côte, à 4 km du site antique d'Olbia, le château médiéval, perché sur sa colline, est un élément emblématique du patrimoine d'Hyères. Bien connu de ses habitants, c'est aussi la première image de la ville que les visiteurs découvrent. Entouré d'une forêt méditerranéenne dominée par les chênes, son bourg fortifié est prospère, car l'activité agricole y est essentielle et diversifiée. Jardins cultivés, pâtures, prés, vignes, oliveraies, cultures céréalières (blé, avoine), chênaies pour le glandage, étangs de pêche et salins constituent l'environnement direct du château.

Dans sa forme première, il occupe pleinement le sommet de la colline soit une surface relativement réduite d'environ 700 m². Le rocher est entaillé et aplani pour offrir un maximum de surfaces habitables.

Les vestiges du château détenu par les seigneurs de Fos, importante famille aristocratique de Provence, n'étaient pas visibles avant la fouille. L'un des éléments majeurs mis au jour est la tour maîtresse. Une cuisine a été identifiée à l'intérieur du château et a fonctionné durant le 14^e s. Munie d'une grande cheminée, elle occupe au nord une pièce du bâtiment prenant appui contre le mur d'enceinte.

QUE MANGEAIT-ON AU CHÂTEAU ?

L'étude des très nombreux restes de mammifères, de poissons et d'oiseaux retrouvés sur le site apporte quelques réponses pour la période du 9^e au 16^e s. Dans les poubelles du château,

ce sont les mammifères et les oiseaux qui ont été les plus abondamment retrouvés. Les habitants du château mangeaient surtout du cochon de tout âge, mais également du mouton, de la chèvre et du bœuf. En plus de la viande, ces animaux permettaient d'avoir du lait, de faire du fromage (brebis, chèvre, vache) et de la graisse (cochon et bœuf). Dans l'inventaire du mobilier du château datant de 1589, il est d'ailleurs fait mention d'une caisse de bois blanc contenant 23 fromages de chèvre.

Sur le sol de la cuisine se trouvaient des os de chèvres, de lapins, d'oiseaux et de nombreux restes de poissons dont : du muge, de l'anguille, du loup, du mérou, de la daurade royale, de la rascasse, de la sardine, des anchois et du maquereau. D'autres restes alimentaires de petites tailles ont été identifiés : de nombreuses coquilles d'œuf, quelques coquillages et os de seiche.

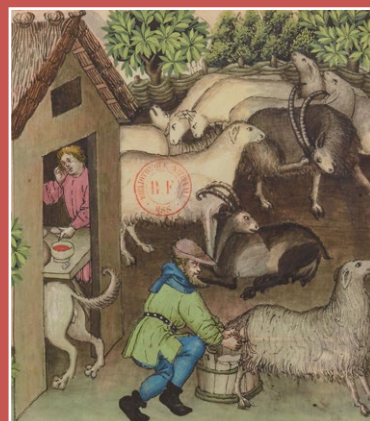
Pour leur alimentation, les habitants du château ont donc puisé principalement dans des ressources locales ; les forêts pour que les cochons mangent les glands et la chasse ; la plaine pour nourrir les moutons, les vaches et les chèvres ; la mer et les étangs pour y pêcher les nombreux poissons, voire les élever, puisque plusieurs textes médiévaux font état de l'existence de viviers côtiers.



42



43



44

PRATIQUES ALIMENTAIRES ET PRÉPARATIONS

Au château, l'alimentation semble diverse et variée, mais sans que nous puissions préciser quels types de céréales, légumineuses, fruits et légumes y étaient consommés, faute de découvertes archéologiques significatives, à l'exemple des quelques graines de raisins retrouvées parmi les nombreux os de poissons sur le sol de la cuisine.

Pendant les fouilles, ce sont surtout des objets liés à la cuisson et à la préparation culinaire qui ont été retrouvés, comme une petite marmite tripode, une cruche et un couteau.

Selon les nombreuses recettes de cuisine du Moyen Âge, les viandes pouvaient être cuites de différentes manières : rôties puis bouillies (dans un bouillon de volaille, de bœuf, de viande, de légumes ou dans du vin), bouillies, frites dans de la graisse de bœuf, de l'huile d'olive ou du saindoux (graisse de porc). Les poissons étaient cuits de la même façon et parfois subissaient une deuxième voire une troisième cuisson au four comme dans la recette de la tarte jacobine. Grâce à l'analyse des charbons retrouvés dans le petit foyer en avant de la cheminée de la cuisine, nous pouvons supposer que les poissons ainsi que certains morceaux de viande ont pu, après un premier traitement (séchage, salage ou cuisson), être fumés pour les conserver plus longtemps.



45



46

238



47



48



49

47) Restes alimentaires d'époque médiévale : Mandibules de porcs, 9^e siècle, Site du château, Ville d'Hyères, US 1385 ; la viande de ces museaux entrain dans la composition de nombreux plats (farces et pâtés) ; Os de divers poissons (anguille, sparidés, anchois) retrouvés sur le sol de la cuisine, 13^e-14^e siècles, Site du château, Ville d'Hyères, US1457. Ces poissons ont pu être fumés avant consommation
© F. Menec (CAV), 2023

48) Marmite Tripode, 16^e siècle, céramique à intérieur glaçuré, production régionale, Site du château, Ville d'Hyères, US 1089
© J. Baudran (Ville d'Hyères), 2023

49) Cruche, 16^e siècle, céramique glaçurée, production régionale, Site du château, Ville d'Hyères, US 1089
© J. Baudran (Ville d'Hyères), 2023



50

L'ABBAYE SAINT-PIERRE DE L'ALMANARRE

Au 5^e s., *Olbia* se réduit à un petit hameau occupant l'angle sud-est de l'agglomération antique. Deux nécropoles se développent alors : l'une à l'ouest le long du rempart, l'autre dans l'ancien quartier nord-est, depuis longtemps abandonné. Entre la fin de l'occupation de l'agglomération au 7^e s., et la fondation de l'abbaye au début du 13^e s., des traces ténues indiquent que le site n'a jamais été véritablement abandonné, à travers une *memoria*, une église et un prieuré attesté au 11^e s. À partir des bâtiments existant de cet ensemble, l'abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre est fondée en 1221.

50) Scène
évoquant la vie
quotidienne des
moniales de l'Ab-
baye Saint-Pierre
© J.-M. Gassend
(CNRS, AMU, IRAA),
2013



51

51) Grand plat, 14^e siècle, céramique fine Cuerda Seca, importation rare d'Afrique du Nord ou d'Espagne du Sud, Abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre, Ville d'Hyères, inv. Olb197

VIE ET VAISSELLE DE TABLE CHEZ LES MONIALES

Quelle pouvait être la vie quotidienne des moniales cisterciennes de Saint-Pierre de l'Almanarre aux 13^e et 14^e siècles ? La plupart des moniales de l'abbaye sont issues de la noblesse provençale, des grandes familles comme les Fos, les Marseille-Trets, les Puyricard. Ce recrutement va contribuer à enrichir l'établissement à travers les nombreux dons et legs que ces familles vont effectuer souvent d'ailleurs de manière nominative. La vaisselle de table retrouvée lors des fouilles, luxueuse et assez remarquable en est un parfait témoignage.

Elle correspond essentiellement à la dernière période d'occupation du site. Une grande partie (60 %) est de production régionale (région d'Uzès, Marseille par exemple), mais laisse une large place à des importations des pays

du Bassin méditerranéen, comme l'Italie et l'Espagne, et de façon surprenante de régions plus lointaines comme l'Afrique du Nord ou la Syrie. À la différence des céramiques retrouvées au château, la diversité et la qualité de celles de l'abbaye témoignent de l'importance pour les moniales de posséder une vaisselle de qualité, avec une belle série de bols et de grands plats de service aux jolis décors vert et brun. Plusieurs céramiques, exclusivement des bols décorés, ont la particularité de porter des graffites, des signes ou des lettres incisés dans la pâte après la cuisson. Il pourrait s'agir de marques de propriété des moniales ou de signes indiquant une utilisation particulière de ces récipients.



54) Scène de repas des moniales
© Dessin F.Guériel (Inrap), colorisation M. Millet (Inrap), 2023

55) Fragments de vases avec graffites, 14^e siècle, céramique, Abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre, Ville d'Hyères, inv. Olb90-SP105, Olb90-SP800, Olb90-SP109
© T. Cottron, Ville d'Hyères, 2023

56) Assiette, 14^e siècle, céramique, production d'Espagne, Abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre, Ville d'Hyères, inv. Olb220

57) Bol décor « à la croix », 14^e siècle, céramique ma-

jolique pisane, production d'Italie, Abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre, Ville d'Hyères, fouilles couptry : Sn21; Pegau, 14^e siècle, céramique commune, production locale, Abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre, Ville d'Hyères, inv. Couptry : M504
© F. Menec (CAV), 2023

58) Coupe, 14^e siècle, céramique majolique archaïque, production d'Avignon, Abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre, Ville d'Hyères, inv. Olb782
© F. Menec (CAV), 2023

52



53



54



55



55



À VOS PAPILLES !

Mesnagier de Paris, 14^e siècle

« Prenez des aguilles et les eschaude ; et tronçonnez par petis tronçons qui n'aient que demy doit d'espois, et prenez de la cloche (gingembre), du fromage de gain esmié, et puis cela soit porté au fouet et quel'en face une tarte, et que l'en pouldredu fromage au fons, et puis que l'en mette l'anguille debout, et puis du fromage un lit, et puis un lit de cols d'escrevices, et tousjours, tant comme chascun durera, un lit d'un et un lit d'autre. Et puis boulez du lait, et puis boulez du saffran et du gingembre, graine, giroffle, et puis destrampez du lait, et puis mettez dedans la tartre quantelle aura esté un pou au four, et mettez du sel dedans le lait, et qu'elle ne soit point couverte ; et pongnéz les pies des escrevices, et faites un joly couvescle à par soy ; pour mettre dessus quant elle sera cuite. »

LA TARTE JACOBINE

Prenez des anguilles, les ébouillanter et tronçonnez par petits tronçons qui ne fasse qu'un demi-doigt d'épaisseur. Et prenez du gingembre, du fromage émié et porter tout cela au fouet et que l'on en face une tarte et que l'on poudre du fromage au fond et puis que l'on mette l'anguille debout, puis un lit de fromage, un lit de tête d'écrevisses et alterner ces couches jusqu'en haut du moule. Et puis faites bouillir du lait et puis bouillez du safran, du gingembre, de la graine de paradis, du clou de girofle, et puis détrempez du lait et puis mettre dans la tarte.

TABLE DES MATIÈRES

L'ÉPOQUE HELLÉNISTIQUE	5
Environnement et ressources	5
Une cuisine du quotidien	8
Un moulin domestique	8
Des vases et des recettes	10
Un traiteur dans l'îlot VI ?	10
Cuire, manger et boire avec les Olbiens	12
Le rythme des repas	12
Fiche recette : Préparations de poissons	15
L'ANTIQUITÉ ROMAINE	16
Les ressources locales	17
Poissons à la romaine	17
Puls, pulmentarium et autres délices	18
Du vaisselier aux fourneaux	19
Chaud devant !	24
Fiche recette : Agneau à la romaine	25
LA CUISINE EN MER	26
L'exemple d'un navire romain	26
Un vase énigmatique	28
Un four à galettes	29
Fiche recette : Galettes au levain du marin	30
LE MOYEN ÂGE	31
Le château d'Hyères	32
Que mangeait-on au château ?	32
Pratiques alimentaires et préparations	33
L'abbaye Saint-Pierre de l'Almanarre	35
Vie et vaisselle de table chez les moniales	36
Fiche recette : La tarte Jacobine	38

« ÉCUELLES, POT, PETIT FAITOUT, VINAIGNIER, CRUCHE, CUVETTE, MORTIER, CANTHARE, POÈLE À TROUS, LAMPE. VOILÀ, GRAND-MÈRE, UN SERVICE EN TERRE CUITE TOUT À FAIT COMPLET »

Axionicos, poète comique grec du 4^e s. av. n. è.

Le label « **Ville d'art et d'histoire** » est attribué par le ministre de la Culture après avis du Conseil national des Villes et Pays d'art et d'histoire. Il qualifie des territoires, communes ou regroupements de communes qui, conscients des enjeux que représente l'appropriation de leur architecture et de leur patrimoine par les habitants, s'engagent dans une démarche active de connaissance, de conservation, de médiation et de soutien à la création et à la qualité architecturale et du cadre de vie.

Le service animation de l'architecture et du patrimoine, piloté par l'animateur de l'architecture et du patrimoine, organise de nombreuses actions pour permettre la découverte des richesses architecturales et patrimoniales de la Ville par ses habitants, jeunes et adultes, et par ses visiteurs avec le concours de guides-conférencier professionnels.

Pour tout renseignement

Service Patrimoine - Ville d'art et d'histoire
Atelier du CIAP
32, rue de Limans
BP 709
83412 Hyères cedex
04 83 69 05 24
animateurdupatrimoine@mairie-hyeres.com
www.hyeres.fr

Retrouvez l'actualité de l'architecture et du patrimoine à Hyères sur le Facebook « Hyères patrimoine » et le Twitter @HyeresCulture !

