



Pain romain

recettes et mode de cuisson

Stèle provenant d'Augusta Raurica



Le pain à l'époque romaine

DU PAIN POUR TOUS

En plus de la bouillie de céréales (*puls*), le pain était un aliment important. Il existait plusieurs qualités et modes de préparation. Le pain le plus cher était réalisé avec de la farine finement tamisée. Les personnes les plus démunies ne pouvaient s'offrir que le pain de blé complet. À l'époque romaine, il existait par exemple des pains plats, des pains gourmands agrémentés d'épices ou encore des pains de *sacrifice. Donc une riche variété de pains pour différents usages.

PAS DE CÉRÉALES PAS DE PAIN

Dans le grand Empire romain, tous les Hommes avaient besoin d'une quantité suffisante de nourriture. Afin qu'il y ait assez de pain pour tous dans les villes comme Rome, les céréales étaient transportées par bateaux depuis l'Afrique du Nord et l'Égypte. Dans la ville romaine d'Augusta Raurica, les habitants se procuraient probablement leurs céréales des régions *coloniales ou le *Mittelland d'aujourd'hui. Là, les *domaines produisaient et cultivaient principalement des céréales. Celles-ci étaient ensuite stockées dans de grands bâtiments en ville. Selon une inscription de Kaiseraugst, un *entrepôt de céréales (*horreum*) devait se trouver proche du Rhin et du port fluvial à Augusta Raurica.

*Tous les termes suivis d'un astérisque sont expliqués à la dernière page.

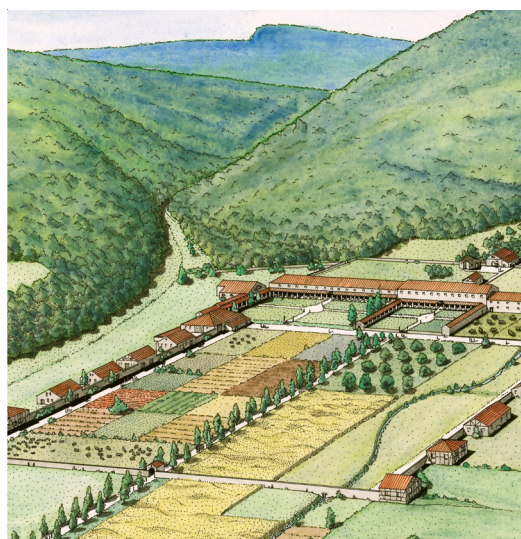


Image de gauche : Peinture murale de Pompéii (I). On y voit des Hommes acheter du pain.

Image du centre : Extrait de l'image montrant le Domaine «Villa Munzach» dans les environs d'Augusta Raurica.

Image de droite : Extrait d'une scène quotidienne du port fluvial d'Augusta Raurica.



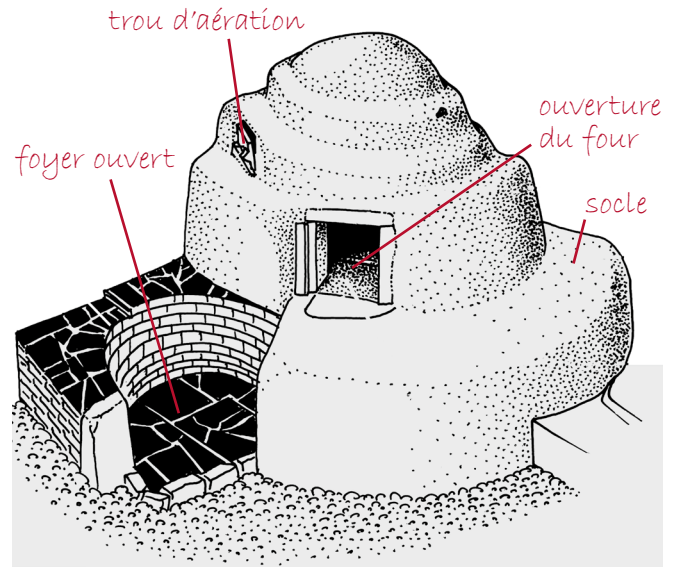


- | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|----------|--|--------|--|---------------|--|--------|--|------|--|------------------------------|
| | Conserves de poissons | | Figues | | Vin | | Bière | | Boeufs | | Miel | | Sel |
| | Poissons | | Céréales | | Dattes | | Huile d'olive | | Porcs | | Sel | | Épices (provenant de l'Inde) |

Cuisiner à l'époque romaine

PÂTISSER SANS ÉLECTRICITÉ

Un four romain fonctionnait comme un four à pizza d'aujourd'hui : le four était alimenté avec du bois par l'ouverture du four. Une fois la température adéquate atteinte, le charbon de bois était placé sur les côtés. Ensuite les pains, les pâtisseries et les autres plats à cuire étaient placés au centre de la surface de cuisson. L'ouverture du four pouvait au besoin être fermée par une plaque de pierre. La petite ouverture située sur la partie supérieure du four servait de trou d'aération et de bouche d'évacuation pour la fumée.



L'APPARITION D'UN FOUR

En 1966, lors d'une campagne de fouilles près du théâtre d'Augusta Raurica, un four presque entièrement préservé a été découvert. Aujourd'hui, il est restauré et peut être visité gratuitement dans la «Taberna».



Image de gauche : Mosaïque de St. Romain-en-Gal (F), représentant un homme sortant les pains du four
Image de droite : Photo prise de l'excavation en 1966 d'un four d'origine à Augusta Raurica.

Recette tirée de notre atelier

La farine

Lors d'un atelier, les céréales (mi-froment, mi-seigle) sont moulues dans les meules et tamisées ensuite. Si vous ne disposez pas de meule, vous pouvez utiliser de la farine complète et/ou de la farine de bise.

Ingrédients

750 g	farine de bise et/ou complète
500 g	eau
1 cc	sel (10 g)
1 cc	miel (10 g)
20 g	levure

Préparation

- 1 Mélangez l'eau avec le miel et la levure et laissez reposer 10 minutes.
- 2 Mélangez la farine avec le sel et ajoutez le mélange eau-levure-miel.
- 3 Pétrir la pâte pendant 5 à 10 minutes en répétant en même temps des proverbes latins.
- 4 Laissez reposer la pâte au chaud pendant une heure, voire un peu plus.
- 5 Formez maintenant deux miches rondes, les déposer sur une plaque de cuisson et les laisser reposer encore 15 minutes.
- 6 Cuisson de 40 minutes dans le four préchauffé à 220°C.

QU'EST-CE QUE LA LEVURE ?

Les levures sont des champignons qui aèrent notre pain. Lorsque la température s'élève, les levures forment de petites bulles de gaz dans la pâte. Ces bulles se déposent dans la pâte et la font se relâcher. Pendant la cuisson, le pain se lève et se laisse mâcher plus facilement après. Les Romains ne connaissaient pas la levure que nous utilisons aujourd'hui. Mais grâce à la découverte du levain par les Égyptiens, les Romains n'étaient pas obligés de se nourrir que de pains plats.



Instruction «Pain pot de fleur»

CUISINER SANS FOUR

La recette ci-dessous que Marcus Porcius Cato (vers 200 av. J.-C.) nous a transmise dans son livre «*de agriculura*» nous montre que l'utilisation d'un four n'est pas forcément nécessaire. La cuve recouverte était placée dans la braise et des cendres chaudes étaient répandues sur son couvercle. Dans de nombreux foyers d'Augusta Raurica, où il n'y avait pas de four, le pain ou la galette étaient peut-être cuits de cette manière, à moins que l'on ne les achète chez le boulanger.

INSTRUCTION ROMAINE

«Lavez-vous bien les mains ainsi que le mortier (*manus mortariumque bene lavato*). Mettez la farine (*farina*) dans le mortier et ajoutez peu à peu l'eau. Pétrissez bien la pâte. Une fois que vous l'avez bien pétrie, formez-la et faites-la cuire dans un bol en terre cuite (*coquitoque sub testu*).»

Ingrédients

250 g	farine de bise ou farine blanche
2 cc	sel
1 cs	huile
10 g	levure
3-3,5 dl	eau
Env. 12 pots de fleurs avec dessous (céramique)	

Préparation

- 1 Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (2-3 heures), la pâte doit être très humide.
- 2 Versez les $\frac{3}{4}$ dans les pots de fleurs recouverts de papier cuisson, laissez lever encore 15-20 minutes.
- 3 Cuisson au feu: Couvrir les pots de fleurs avec le dessous en céramique et les placer délicatement dans la braise. Placez un peu de braises sur le dessus. Laissez cuire au feu env. 20 minutes.
- 4 Cuisson au four: Cuire 5-7 minutes dans le four préchauffé à 220°C, puis terminer la cuisson à 180°C (le temps est calculé selon la taille des pots) env. 15-35 minutes.



Préparation du levain

Ustensiles

Pour réaliser du levain, il faut de la farine de seigle bio, de l'eau, de la chaleur, un verre avec un couvercle, une balance et un peu de temps. La température idéale pour la fermentation du levain se situe entre 24°C et 28°C. Nettoyez à l'avance tous les outils et vos mains avec du savon et de l'eau.

Instruction

- Jour 1 : Mélangez 50g de farine de seigle bio et 50g d'eau dans un verre. Rassemblez ensuite la pâte afin que les bords du verre soient propres. Mettez le couvercle pour que rien n'entre mais que l'air puisse s'échapper.
- Jour 2 : Pesez à nouveau 25g de farine et 25g d'eau et les ajoutez à la pâte existante.
- Cette procédure sera répétée pendant quelques jours. La pâte commence à faire des bulles. Si des moisissures se forment, le contenu du verre doit être jeté.
- Si le mélange présente beaucoup de bulles, on peut l'utiliser en cuisine pour la première fois. Une partie du mélange est gardé dans le verre et est à nouveau «nourri» avec de la farine et de l'eau. Placé dans le réfrigérateur, il lève plus lentement et ne doit pas être «nourri» chaque jour.
- Le mélange peut donc être utilisé durant de nombreuses années.



JUS DE RAISIN ET LEVAIN

Beaucoup de civilisations de l'Antiquité connaissaient une variété de techniques pour faire du pain délicieux.

*Pline recommande par exemple l'obtention de levain par le mélange de son de froment et de jus de raisin daté de trois jours. La mousse de bière et de vin pouvait également être utilisée : elle contient des levures sauvages. Les levures sauvages et les bactéries lactiques rendent le levain exceptionnel. Elles rendent le pain plus souple, plus aromatique, plus digeste, plus durable et préviennent la formation de moisissures.

Pain au levain de seigle en braisière

INGRÉDIENTS

Levain

120 g	eau
100 g	levain
160 g	farine de seigle

Pâte

240 g	eau
380 g	pâte fermentée
290 g	farine de seigle claire
10 g	sel

Optional

1 cc	graines de coriandre, fenouil ou de carvi
------	---

PRÉPARATION

- 1 Mélangez tous les ingrédients du levain ensemble et laissez reposer une nuit ou pendant deux jours à température ambiante recouvert d'un chiffon humide.
- 2 Mélangez le levain avec 240g d'eau et du sel. Puis, ajoutez 290g de farine de seigle et pétrissez. Laissez reposer la pâte 1-2 heures.
- 3 Préchauffez le four à 230°C (Chaleur supérieure/inférieure, rail inférieur) pendant 20 minutes et insérez la braisière avec son couvercle. Il faut être rapide maintenant : versez la miche de pâte dans la braisière chaude et faites-la cuire au four à 200°C pendant 30 minutes. Puis, enlevez le couvercle et finissez la cuisson du pain sans couvercle pendant 30-40 minutes.
- 4 Laissez le pain refroidir complètement et coupez-le ensuite : ainsi, il gardera l'arôme et une meilleure structure.

La recette nous a été partagée par la Boulangerie KULT à Bâle.



POURQUOI LE RÉUSSIT-ON ?

Le seigle contient plus d'enzymes naturelles que le froment. Celles-ci empêchent la construction d'une consistance stable dans la pâte. Afin d'obtenir un pain souple, il est nécessaire d'utiliser le mélange de farine de seigle et de levain.

Savais-tu...?

...CE QU'EST UN AUTEL ?

Une pierre d'autel est une pierre taillée et d'une forme semblable à une pierre tombale. Des inscriptions gravées pour une divinité ou une personnalité importante jonchaient sur ces pierres. Le message comportait souvent un vœu ou un remerciement. Aujourd'hui encore, de petites plaques de consécration sont toujours accrochées dans les églises. L'image à droite représente une partie d'une pierre d'autel qui a été trouvée à Augusta Raurica. À partir du peu de lettres déchiffrables, les archéologues peuvent en lire toute l'écriture.

Un esclave de l'Empereur a gravé sur la pierre, qu'il avait tenu sa promesse faite à l'Empereur. Il était le gérant d'un des entrepôts de céréales et devait veiller à ce que les agriculteurs versent chaque année une partie de leur récolte. Cela relevait de la plus haute importance, car les céréales pouvaient être vendues à bas prix dans la ville.



Pierre d'autel d'un esclave impérial et gérant d'un entrepôt de céréales trouvée à Kaiseraugst «DISP(ensator) HOR(reorum)». L'abréviation «V S L L M» signifie «il a accompli son vœu avec joie et accompli volontiers selon sa taxe» («votum solvit libens / laetus merito»)

Glossaire

*Pain sacrificiel

Le pain était offert aux divinités avec d'autres offrandes comme le lait et les épices.

*Domaine

Les fermes romaines sont appelées domaines. Elles comprennent des bâtiments pour le propriétaire, les autres occupants et les esclaves. À cela s'ajoutent de larges terres environnantes pour l'élevage et la production de céréales, de légumes et de fruits.

*Entrepôt de céréales

C'est à l'intérieur de ces grands bâtiments que les céréales étaient stockées et gérées.

*Région coloniale

Les Romains ont fondé des villes dans les zones fraîchement conquises, comme Augusta Raurica. On les nommait des colonies. Le territoire de la colonie comprenait la ville elle-même mais également la région environnante.

*Mittelland («Moyen-Pays»)

La région de Suisse située entre le massif du Jura et les Alpes

*Pline l'Ancien

Avec son nom complet Gaius Plinius Secundus Maior comptait parmi les érudits romains et écrivit de nombreux ouvrages, comme par exemple un lexique sur la nature.

COMPÉTENCES ACQUISES D'APRÈS PER21 (BL) :

- NMG 1.3.f
Les élèves savent étudier l'origine de certains aliments et réfléchissent à la façon de les manipuler (par exemple les produits locaux, saisonniers ; le contact plus économe / moins de gaspillage avec les aliments). Le gaspillage alimentaire, Footprint
- NMG 2.6.h
Les élèves peuvent réfléchir aux bienfaits des plantes et des animaux pour l'Homme (économique, esthétique, pour la santé et le bien-être)
- NMG 9.2.e
Les élèves peuvent comprendre la durée et le changement en eux-mêmes, dans leur propre monde et dans leur environnement.
- NMG 9.3.d/e
Les élèves peuvent comprendre comment l'histoire est reconstruite à partir du passé.

OFFRES ADÉQUATES EN LIEN AVEC AUGUSTA RAURICA

- Visite de la maison romaine (Lien)
- Visite de la «Taberna» avec son four d'origine romain (Lien)
- La fabrication du pain : du blé au pain romain (Lien)

LIENS SUPPLÉMENTAIRES

- Site du Pain Suisse (Lien)
- Conseils de la SRF pour la cuisson du pain (Lien)
- Émission de SWR, l'art de l'artisanat «Wie man ein echt gutes Brot backt» (Lien)

BIBLIOGRAPHIE

- Recette du Pain de seigle et levain partagée par la Boulangerie KULT Internationale
Gastronomische Gastfreundschaft, Bâle
- Recette «Pain en pot de fleur» de la Collection de la Haute école d'enseignement ménager
Ebenrain
- B. Rütli et C. Aitken, Augster Museumshefte 23, «Gaumenfreude»
- W. Hürbin, Augster Blätter zur Römerzeit 4, «Le pain romain – La mouture, la cuisson, quelques recettes»
- R. Maier, Apicius «De re coquinaria»
- M. Junkelmann «Panis militaris»
- K. -W. Weeber «La vie quotidienne dans la Rome Antique»
- L. Berger, «Le guide d'Augusta Raurica»
- P. -A. Schwarz, Augster Blätter zur Römerzeit 6, «Ausgewählte Inschriften aus Augst und Kaiseraugst»