



Ave, mihi nomen est Lucius !  
Te invito vorare domi !

## " BENE SAPIAT ! "

Nous, les Romains, nous prenons trois repas par jour, mais les deux premiers sont assez légers en fait, et souvent, on ne s'assied même pas pour les prendre ! Notre petit déjeuner s'appelle **jentaculum**. Je mange peu : panis (.....) frotté à l'ail, quelques olives, caseus (.....), fructus (.....) et aqua (.....) Vers midi, je prends mon **prandium** qui se compose à peu près des mêmes aliments que le jentaculum, je mange rapidement. Il m'arrive aussi de me restaurer dehors, dans les thermopolia, sortes de comptoirs dans lesquels étaient creusés des emplacements pour garder les marmites au chaud.



Mon vrai repas, c'est le soir : la **cena**. D'ailleurs il commence tôt, vers 16h, et se poursuit jusqu'à la tombée de la nuit (17h en hiver, 22h en été, mais là on commence un peu plus tard...)



Nous mangeons dans la salle à manger (t.....) en famille ou avec nos amis pour de grandes fêtes ! On s'installe sur les ..... clina, sortes de banquettes où l'on se couche. Mais on ne peut pas s'installer dans n'importe quel ordre ! Nous mangeons avec nos digitos (.....) appuyés sur le coude sinistrum (.....), les pieds nus. Les invités d'honneur et le d..... obtiennent les meilleurs morceaux.

Mon chef cuisinier me prépare de bons petits plats qui font le délice de mes amis, quand je les invite. Il a beaucoup de travail, parce qu'une cena compte beaucoup de plats :

- On commence par la "**gustatio**", qui correspond à nos hors-d'œuvre ; elle est composée le plus souvent d'œufs, de légumes ou, dans les repas plus chics, de crustacés, d'huîtres et de coquillages.

- Puis vient la "**prima mensa**" qui est constituée d'un ou plusieurs services selon l'importance du repas. Entre chaque service, on essuie le bois ou le marbre de la table. Nous mangeons beaucoup de c..... comme l'orge, le blé et le froment. Avec ces trois céréales on fabrique une bouillie (p.....) relevée avec des herbes aromatiques comme la menthe et assaisonnée d'huile car on ne connaît pas le b.....

- Enfin viennent les "**secundae mensae**" (les desserts) : fruits, sucreries ou pâtisseries confectionnées à la maison : elles sont présentées enduites de m....., saupoudrés de graines de pavot ou de sésame, et cuites sur des feuilles de plantes ou d'arbres aromatiques.

Mon cuisinier utilise beaucoup de produits de la maison, ou que je fais venir de mes v..... (fermes) : légumes et fruits, particulièrement les figues que l'on mange fraîches, sèches ou dont on fait un sirop destiné à colorer les sauces. On déguste les volailles mais aussi du jambon, des saucisses... Nous adorons la charcuterie ! Moi qui suis riche, je mange également des oiseaux exotiques comme l'autruche, la cigogne, ou le p.....

Les plats que je préfère sont la patina (ou patella), purée de légumes et de poissons mêlée d'œufs ; le minutal, hachis de poisson ou de viande avec des fruits ; les ofellae (boulettes de viande). J'adore le g....., obtenue à partir de poissons fermentés, on peut le rapprocher de votre nuoc-mam.

Nous buvons beaucoup de vinum (.....), mais ne va pas t'imaginer que nous nous saoulons ! Nous coupons le vin avec du miel (.....), aqua (.....), des épices ! D'ailleurs, il y a plusieurs sortes de vins : le vin de paille (vinum passum), le vin miellé (vinum mulsum), les vins artificiels à base d'absinthe, à la rose, à la violette, au poivre qui servaient d'apéritifs ou de médicaments, les vins de fruits (coings, grenades ...) et le vinaigre coupé d'eau (boisson du miles : l.....).



Voici une recettes du gastronome **Aspicius** (Il rassembla de nombreuses recettes de cuisine. On dit qu'après avoir été ruiné, il se suicida ne pouvant maintenir son train de vie)

Patina de poires : Broyer des poires cuites et nettoyées au milieu avec du poivre, du cumin, du miel, du vin de paille, du garum et un peu d'huile. Après avoir ajouté les oeufs, faire une pâte, saupoudrer de poivre et servir.

## Un peu d'étymologie

Compète ces phrases avec un mot formé sur le radical de *coquo, is, ere, coxi, coctum* : cuire

1. Le pain ..... dans le four - 2. Va dans la ..... tu trouveras de quoi manger. - 3. Paul nous a ..... un très bon repas. - 4. Le médecin m'a conseillé une ..... de vigne rouge. - 5. En anglais, "cuire" se dit to .....

### Conversation à table !

- "Da mihi, quaeso, + plat" : .....
- "Gratias tibi ago" : .....
- ..... : Bon appétit !
- "Amasne ?".....
- ..... : c'est excellent !
- ..... : c'est bon !
- ..... : c'est moyen !
- ..... : c'est mauvais !
- ..... : pas du tout !



### Quiz !

1. Le plat romain par excellence est une bouillie du nom de  
*polenta / palenta / pelenta / pilenta*
2. Le pain apparut à Rome vers le *IV siècle ap J.C / I siècle ap J.C / III siècle av J.C*
3. Les romains ont une préférence pour les plats *bouillis / rôtis*
4. Une des sauces préférées des romains est le  
*gorum / garum / grorum / grarum*
5. Les vins romains les plus réputés provenaient de  
*Rome / Massilia / Alexandrie / Falerne*
6. Les vins fermentés étaient interdits aux femmes *vrai / Faux*
7. Le plus important des trois repas journalier du romain était le  
*jentaculum / prandium / cena*
8. Lorsqu'on porte un toast, il est d'usage de boire autant de coupes qu'il y a de lettres au nom de la personne concernée *vrai / Faux*
9. Un romain mangeait *assis / couché / debout*
10. La pièce la plus décorée de la maison est *la culina / l'atrium / le triclinium / le cubiculum*
11. La cena est prise au milieu de l'après-midi et se finit *vers 18h / vers 20h / vers 22h*
12. Sur les murs de quelle pièce a-t-on retrouvé ces mots inscrits ?



"Qu'un esclaves lave et sèche les pieds de tes hôtes. Qu'il veille à ce que les coussins des lits soient couverts d'une toile de lin"

"Ne jette pas de regards concupiscent et ne fait pas les yeux doux à la femme d'un autre homme."

"Ne sois pas grossier dans ta conversation."

"Evite de te mettre en colère ou d'être agressif dans le cas contraire, retire toi"

*la culina / l'atrium / le triclinium / le cubiculum*