

L'Alimentation

Les repas

Les cuisiniers de la basse cour œuvrent à la préparation de **plusieurs types de repas**.

Dans les assiettes des **serviteurs de la mesnie**, on trouve pour **accompagner le pain** qui constitue encore l'essentiel du repas des laitages, des pois, des soupes de légumes et des oeufs.

Tandis qu'à la **table du vicomte** et de ses invités, comme chez les nobles ou les bourgeois qui résident en ville, **des tourtes, des pâtés, des viandes, des poissons et du vin** sont servis.

Ces denrées sont inabondables pour le commun. Les plantes aromatiques les condimentaires sont plantées dans un parterre des **jardins du château**, mais les **épices**, qui font la renommée de la cuisine médiévale ne se trouvent qu'en ville et se monnaient **très cher**.

Meals

The cooks of the outer courtyard worked at the preparation of several kinds of meals.

On the plates of the household's servants, there were dairy products, peas, vegetable soups and eggs that were served with bread, which was still the main element of a meal.

On the other hand, on the table of the viscount and his guests, just as for nobles or town burgesses, there were be pies, pâtés, meats, fish and wine.

These goods were unaffordable for the commoners.

Aromatic plants and condiments were planted in a bed in the gardens of the castle, but the spices, famous in medieval cooking, could only be found in town and were very expensive.

A la fin du Moyen Age, on consomme en moyenne entre 500gr et 1kilo de pain par repas.

At the end of the Middle Ages, between 500gr and 1kilo of bread was eaten on average per meal.



L'expression « **mettre le couvert** » date de l'époque médiévale : les plats et les boissons étaient couverts avant de les servir puis découverts devant les hôtes afin d'écartier les risques d'empoisonnement.

The expression "to set / lay the table" is of medieval origin, when a table consisted of trestles and planks or boards that were set up, then dismantled after the meals.

Jours maigres et jours gras

L'Église impose de **se passer de viande** durant le Carême et les jours maigres de la semaine, soit plus de 100 jours par an.

La **consommation de poisson** est dès lors très importante, particulièrement le hareng, le poisson des pauvres.

Chez les plus riches, ces jours dits maigres peuvent être fastes, le cuisinier usant d'ingéniosité pour **transformer les saveurs des mets**.

Fasting and non-fasting days

The Church prohibited the consumption of meat during Lent and the fasting days of the week, 100 days altogether.

Fish was then used in great quantities, and especially herring, the fish of the poor.

Among the wealthiest, those days called "meagre" could be sumptuous : a cook could use many tricks to transform the tastes of a dish.

L'Alimentation

Les repas

Les cuisiniers de la basse cour œuvrent à la préparation de **plusieurs types de repas**.

Dans les assiettes des **serviteurs de la mesnie**, on trouve pour **accompagner le pain** qui constitue encore l'essentiel du repas des laitages, des pois, des soupes de légumes et des oeufs.

Tandis qu'à la **table du vicomte** et de ses invités, comme chez les nobles ou les bourgeois qui résident en ville, **des tourtes, des pâtés, des viandes, des poissons et du vin** sont servis.

Ces denrées sont inabondables pour le commun. Les plantes aromatiques les condimentaires sont plantées dans un parterre des **jardins du château**, mais les **épices**, qui font la renommée de la cuisine médiévale ne se trouvent qu'en ville et se monnaient **très cher**.

Meals

The cooks of the outer courtyard worked at the preparation of several kinds of meals.

On the plates of the household's servants, there were dairy products, peas, vegetable soups and eggs that were served with bread, which was still the main element of a meal.

On the other hand, on the table of the viscount and his guests, just as for nobles or town burgesses, there were be pies, pâtés, meats, fish and wine.

These goods were unaffordable for the commoners.

Aromatic plants and condiments were planted in a bed in the gardens of the castle, but the spices, famous in medieval cooking, could only be found in town and were very expensive.

A la fin du Moyen Age, on consomme en moyenne entre 500gr et 1kilo de pain par repas.

At the end of the Middle Ages, between 500gr and 1kilo of bread was eaten on average per meal.



L'expression « **mettre le couvert** » date de l'époque médiévale : les plats et les boissons étaient couverts avant de les servir puis découverts devant les hôtes afin d'écartier les risques d'empoisonnement.

The expression "to set / lay the table" is of medieval origin, when a table consisted of trestles and planks or boards that were set up, then dismantled after the meals.

Jours maigres et jours gras

L'Église impose de **se passer de viande** durant le Carême et les jours maigres de la semaine, soit plus de 100 jours par an.

La **consommation de poisson** est dès lors très importante, particulièrement le hareng, le poisson des pauvres.

Chez les plus riches, ces jours dits maigres peuvent être fastes, le cuisinier usant d'ingéniosité pour **transformer les saveurs des mets**.

Fasting and non-fasting days

The Church prohibited the consumption of meat during Lent and the fasting days of the week, 100 days altogether.

Fish was then used in great quantities, and especially herring, the fish of the poor.

Among the wealthiest, those days called "meagre" could be sumptuous : a cook could use many tricks to transform the tastes of a dish.