

## **Thème 1**

### **La cuisine et les arts de la table dans la Grèce et la Rome antiques**

- *Les héros d'Homère à table*
- *« Archestrate versus Platon »*
- *Les « Deipnosophistes » et le « Dîner des savants » d'Athénée de Naucratis*
- *Les techniques culinaires*
- *Le quotidien de l'alimentation dans la Rome antique*
- *Le pain à Rome... et les grecs, des boulangers experts*
- *Le garum*
- *Les grecs et les romains aimaient-ils la pâtisserie*
- *Et le vin, dans tout ça ?*
- *La Rome impériale : les témoignages d'Horace et de Juvénal*
- *Apicius*
- *Le « De Re Coquinaria », ancêtre de tous les traités de cuisine*
- *Varius Heliogabale et Lucullus : des extrémistes de la gastronomie !*
- *Les temps de la démesure : apogée de la complexité...ou de la décadence*
- *Des lois somptuaires et....de leur inefficacité*

## **Thème 2**

### **Nos « ancêtres » les Gaulois**

- *Les Celtes, un peuple d'agriculteurs talentueux et d'artisans ingénieux*
- *L'extrême richesse du terroir gaulois*
- *Sangliers....ou cochons élevés en liberté ?*
- *Les habitudes alimentaires des Gaulois*
- *Le traditionnel banquet d'Astérix est-il un mythe ?*
- *Tonneaux gaulois contre amphores romaines : des vins de qualité dès le 1<sup>er</sup> siècle avt. EC*
- *Nos ancêtres étaient-ils vraiment des ivrognes ?*

## **Thème 3**

### **La Gaule gallo-romaine et les grandes invasions Le haut Moyen-Âge**

- *Quelques siècles de « Pax Romana » : surtout, ne changeons rien !*
- *Les invasions barbares, ou la grande régression*
- *L'héritage des « barbares » : la démesure germanique, qui ne sera pas perdue pour tout le monde...*
- *Les Mérovingiens et Carolingiens savaient-ils manger ?*
- *Sans la forêt, comment les humbles auraient-ils survécu pendant le haut Moyen-Âge ?*

## **Thème 4**

### **Le Moyen-Âge en France et en Europe**

- *Comment mangeait-on en l'an mil ?*
- *La cuisine de l'Antiquité romaine : un héritage bien encombrant !*
- *L'agencement de la cuisine médiévale*
- *Les techniques de préparation et les modes de cuisson*
- *Une internationale de la cuisine savante -  
Les festins princiers comme outils de puissance*
- *L'art de déguiser les produits et de les empiler porté à ses extrêmes limites*
- *Le poids de la religion : la cuisine du temps de carême*

- La « civilisation de la morue salée et du hareng »
- À table dans les abbayes, où la modération prônée par la règle n'est pas toujours au rendez-vous.
- XIV<sup>e</sup> siècle : Les premiers livres de cuisine :
  - 1306 : « Traité où l'on enseigne à faire et à appareiller et assaisonner toutes viandes selon divers usages de divers pays » (anonyme)
  - 1350 : « Le grand cuisinier de toute cuisine » (anonyme)
  - vers 1373 : Guillaume Tirel (1310-1395), dit « Taillevent », compose le « Viandier », premier vrai traité de cuisine française
  - vers 1390 : « Le Ménagier de Paris » (anonyme)
- Juxtaposer les saveurs sans les assortir : le mélange du sucré et du salé se généralise
- Une alimentation hyper-protéinée
- Les épices : le « sang » de la cuisine médiévale
- Les routes mondiales et le commerce des épices
- La circulation des produits, des idées et des techniques
- L'influence des Arabes -

## Thème 5

### La Renaissance

- Les Médicis de Florence, de grands mécènes...y compris en cuisine
- L'arrivée des cuisiniers et des pâtissiers italiens en France en 1533 à la suite de Catherine de Médicis révolutionna-t-elle vraiment la cuisine française ?
- Les mauvaises habitudes ont toujours la vie dure
- Avènement de l'art de se bien tenir à table
- L'imprimerie au secours des chefs de cuisine : « Le Grand Cuisinier de toute Cuisine » de Pierre Pidoulx, publié en 1540
- De réels progrès techniques, mais surtout dans le domaine des « douceurs »
- Beaucoup de nouveautés dans les potagers : l'apport des « Indes Occidentales » -

## Thème 6

### Le « Grand Siècle » de la cuisine française

(milieu XVII<sup>e</sup> - milieu XVIII<sup>e</sup>)

- Roux et réductions : les techniques s'affinent et s'affirment, les nouveautés se multiplient !
- Une grande nouveauté : le respect du goût des aliments
- Des « herbes » aux légumes
- De plus en plus d'épices sur les marchés ... et de moins en moins sur la table des riches
- Émergence de nouvelles saveurs, de nouvelles techniques, et surtout de nouvelles recettes
- Naissance des ragoûts et des sauces « modernes »
- L'origine des appellations culinaires : engouement sans précédent des nobles
- Les soupers de la Cour ou la vertu de l'exemple
- Les débuts du vedettariat culinaire : les chefs de cuisine sont choyés par leurs protecteurs -
- La multiplication des livres et traités de cuisine :
  - 1651 : « Le Cuisinier Français » (Pierre La Varenne)
  - 1656 : « le Cuisinier » (Pierre de Lune) - 1662 : « Le nouveau et parfait Maître d'Hôtel Royal » (même auteur)
  - 1674 : « L'art de bien traiter » (L.S.R. ???)
  - 1691 : « Le Cuisinier Royal et Bourgeois » (Massialot)
  - 1733 : « Le Cuisinier moderne » (Vincent La Chapelle)
- Et Dom Pérignon inventa le Champagne -
- La révolution française, et la fin des corporations
- De profonds changements politiques et sociaux, et l'émergence consécutive du concept nouveau de « restaurant » : un succès sans précédent
- Les cuisiniers changent enfin de statut, et ne sont plus condamnés à être des domestiques
- L'invention de la critique gastronomique : Grimod de la Reynière et Brillat-Savarin
- Émergence des « appellations culinaires ».

## **Thème 7**

### **L'avènement de la cuisine moderne française au 19ème siècle, ou l'âge d'or de la gastronomie**

- Et Marie-Antoine Carême vint
- Le « service à la Russe » s'impose partout : on va enfin pouvoir manger chaud !
- La décoration des plats se simplifie considérablement, et en réaction, les « pièces froides » deviennent somptueuses
- La technique au secours des cuisiniers : avènement du grand fourneau à charbon, et le « froid » entre peu à peu dans les cuisines, mais avec toujours plus d'efficacité
- Charles Tellier et « Le Frigorifique »
- Une pléthore de grands cuisiniers, pour un siècle et plus d'excellence au service de l'Art Culinaire : Urbain Dubois, Jules Gouffé, Joseph Favre, Adolphe Dugléré, Edouard Nignon, ...et Auguste Escoffier.
- La codification finale de la cuisine : un remarquable travail de normalisation
- Naissance du tourisme : les palaces à travers l'Europe
- Le personnel hôtelier français largement apprécié -
- 1900 : le « Guide Michelin » naît avec le siècle : le tourisme était ferroviaire, il va devenir automobile
- Le coup d'arrêt de la Grande Guerre, et les bouleversements économiques qui vont s'en suivre.

## **Thème 8**

### **Entre les deux guerres....et juste après**

- La « grande guerre » n'a pas détruit que le nord de la France : une profession culinaire en détresse
- La difficulté de s'adapter à un monde économique qui s'effondre
- Un « retour aux sources » particulièrement fécond
- La « Mère » Brazier, Fernand Point, Alexandre Dumaine, et les autres ... : les étoiles brillent à nouveau au firmament
- Émergence d'une nouvelle forme de loisirs : le tourisme culinaire
- L'accélération économique des années 60
- La télévision met la « grande cuisine » à la portée de tous -

## **Thème 9**

### **Le renouveau des années 70 : la « nouvelle cuisine »**

- Le grand retour du « naturel » et de la cuisine de terroir
- Les contraintes de la diététique ...et ses « diktats » : avant tout, soyons minces !
- 1972 : du neuf sur les fourneaux - Gault et Millau inventent la « nouvelle cuisine »
- Révolution dans le service de table : la deuxième dans l'histoire de la gastronomie
- Les chefs rivalisent de créativité... et parfois jusqu'au délire
- Le retour aux sources va se traduire par un réel souci de qualité : la cuisine française va se hisser de nouveau au sommet
- Derrière « Monsieur Paul » (Bocuse), une belle troupe de grands chefs, passionnés par leur métier : Michel Guérard, Joël Robuchon, Alain Senderens (le canard Apicius), Jacques Maximin, les frères Troisgros, ...et tous les autres.

## **Thème 10**

### **Les « temps modernes », ou l'avènement de l'industrie agro-alimentaire**

Plusieurs milliards de repas par an dans la « R.H.F. » (restauration hors foyer) ou l'eldorado de l'industrie agro-alimentaire - Le paradoxe du métier de cuisinier : un prestige toujours croissant, et pourtant de moins en moins de bons professionnels - Les goûts du public évoluent en profondeur : les orthorexiques, les végans, les bios - Comment échapper à l'emprise de l'industrie sur nos assiettes ?