



Appel à projets à destination
des collèges publics des Pyrénées-Orientales
36^{ème} édition de la Semaine du Goût du 13 au 19 octobre 2025

LA CUISINE MÉDIÉVALE

A l'occasion de la « Semaine du Goût », qui se tiendra cette année du **13 au 19 octobre prochain**, le Département des Pyrénées-Orientales a décidé de mettre à l'honneur la **Cuisine Médiévale**.

Au Moyen Âge, on ne trouve pas toutes les variétés d'aliments que l'on a aujourd'hui. En effet, une grande partie de ce que nous consommons vient du bout du monde par avion. À l'époque médiévale, on ne pouvait pas transporter les denrées alimentaires aussi vite, les techniques de cultures étaient moins élaborées et les moyens de conservation plus limités.

Pour autant, la cuisine médiévale s'avère complexe et raffinée avec des goûts étonnants où les épices jouent un rôle important.

Selon l'ordre social auquel on appartenait au Moyen Âge, l'alimentation était différente. Si les paysans mangeaient essentiellement des céréales, des légumineuses et des légumes qu'ils cultivaient, ils complétaient leur alimentation par la cueillette d'herbes, de racines, de fruits sauvages ou de champignons sur les terres de leur Seigneur. La cuisine végétarienne n'a pas attendu le XXI^e siècle pour être populaire.

La cuisine des Seigneurs était quant à elle plus diversifiée intégrant notamment les viandes, produits de la chasse, tandis que le Clergé privilégiait les poissons et les œufs.

Outre la découverte de nouvelles recettes et donc de nouvelles saveurs, mettre à l'honneur la cuisine médiévale est aussi l'occasion de promouvoir les protéines végétales, d'élargir la diversité alimentaire avec l'introduction des légumineuses, conformément aux Lois *EGAlim* et *Climat et Résilience* qui encouragent les options de menu végétarien.

De la salade de graines du diable vert aux herbettes pour *l'escourgande* en passant par les boulettes de char de bœuf aux raisins de vin et graine de coriandre pour *l'emplier la panse* et en terminant par un blanc-manger des dames pour *l'finir en douce*, nous vous proposons en annexe toutes les informations utiles à la préparation d'un menu : 4 menus complets au choix, en *vieux français* et en français, les fiches techniques des recettes, une fiche sur les pains consommés au Moyen Âge.

Si vous souhaitez participer à cette animation, vous devrez proposer un **menu complet 100 % Fait maison à l'occasion d'une journée durant la semaine du 13 au 19 octobre** et choisir parmi l'un des 4 menus proposés ou composer votre propre menu à partir des composantes des menus proposés (Ex : Entrée Menu 1, Plat Menu 4, Dessert Menu 2).

Le repas devra exclusivement être confectionné à partir de produits bruts.

Une attention particulière sera également portée sur le pain proposé aux élèves.

Une communication spécifique à destination des élèves sera obligatoirement faite sur l'origine et l'histoire des produits entrant dans la composition de vos menus. Les affiches en annexe pourront aussi servir à l'animation de votre repas.

Pour les établissements desservis par les cuisines centrales de l'UDSIS, des spécialités culinaires autour des produits locaux seront proposées dans les menus.

Une subvention départementale pourra être allouée à chaque collège participant, dont le montant sera défini selon le nombre de demi-pensionnaires de l'établissement, soit :

- 200 € : demi-pension de 0 à 400 rationnaires
- 400 € : demi-pension supérieure à 400 rationnaires afin de participer à l'achat des denrées.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION FIXÉE AU VENDREDI 3 OCTOBRE 2025