

# A la table des seigneurs

Niveau : cycles 2 et 3

Temps d'animation : 2h30

Apprendre aux enfants, le temps d'un atelier ludique, ce qu'était l'alimentation au Moyen Age. L'atelier se décompose en deux parties. Une première, théorique qui présente l'alimentation ainsi que les us et coutumes d'un banquet seigneurial. La seconde partie consiste en la confection d'une pâtisserie à partir d'une des recettes tirées d'un livre du Moyen Age.

## Détails :

**1<sup>ère</sup> partie :** Elle a pour objectif de faire comprendre aux enfants ce qu'est l'alimentation à la fin du Moyen Age en comparant par rapport à ce qu'ils connaissent aujourd'hui. A l'aide d'un diaporama interactif, ils apprendront les aliments qui étaient présents au Moyen Age et ceux qui ne l'étaient pas. La nourriture médiévale étant épicée, nous essaierons à travers une petite activité olfactive de faire découvrir les épices utilisées à cette époque et encore aujourd'hui. Enfin, nous finirons par expliquer ce qu'est un banquet seigneurial ainsi que les règles de table. Une dernière partie montrera les sources et les grands personnages qui ont permis de connaître ces différents plats en utilisant comme exemple la recette que les enfants essaieront de suivre.

**2<sup>ème</sup> partie:** Le choix d'une recette est faite par l'enseignant dans la liste suivante. Toutefois, il est indispensable que ce dernier sache au préalable si des enfants ont une quelconque allergie et de nous le signaler bien en amont.

- Massepain ( sorte de pâte d'amandes à l'eau de rose composée de sucre, poudre d'amandes et eau de rose)
- Macaron à l'ancienne ( biscuit sec composé de blanc d'œuf, cannelle, sucre de canne, poudre d'amandes et poudre de noisettes)
- Dariole ( sorte de flan à l'eau de rose composé d'une pâte sablée, lait, cannelle, sucre de canne, eau de rose)



Massepain



Macarons à l'ancienne



Darioles