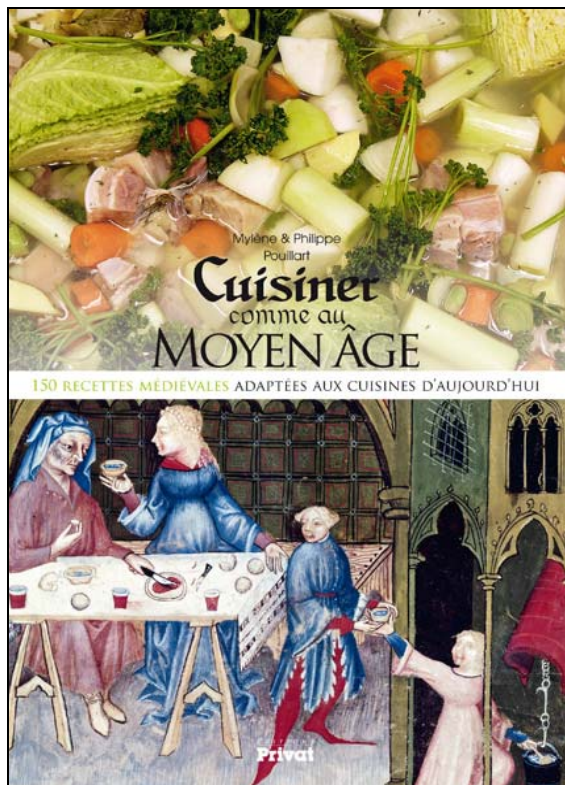


Cuisiner comme au Moyen Âge

150 recettes médiévales adaptées aux cuisines d'aujourd'hui

Mylène et Philippe POUILLART



Parution le 30 avril 2010

Collection : Gastronomie-Cuisine

Rayon : Pratique

18 x 25 cm,

160 p, Broché

25 euros

ISBN : 978-2-7089-3668-3

GENCOD : 9782708936683

Code distributeur : S437283

En quelques mots...

Un regard original sur la cuisine diététique du Moyen Âge qui nous fait découvrir les recettes des villes et des campagnes de la France d'alors. Les habitudes gastronomiques de la cuisine d'autrefois à la portée de tous.

Le contenu

L'idée qu'il existe un lien entre l'alimentation et la santé ne date pas d'aujourd'hui. Entre le XIII^e et le XIV^e siècle, la médecine, survivance des préceptes gréco-arabes antiques, place l'alimentation au centre de ses stratégies préventives, ce qui rend les médecins très au fait de l'art culinaire, intimement lié à la diététique.

Mylène et Philippe Pouillart portent un regard original sur la cuisine diététique du bas Moyen Âge, ils ont choisi de nous le faire découvrir sur la base de recettes des villes et des campagnes de la France d'alors, à la fois simples et riches de bon sens nutritionnel, purement intuitif ou guidé par les médecins, la religion et les croyances populaires. Avant de se mettre aux fourneaux, ils se sont penchés sur les meilleurs textes de cuisine et de médecine de l'époque médiévale, éclairés par les historiens contemporains.

En mettant à la portée de tous les habitudes gastronomiques d'autrefois, cet ouvrage est une invitation pour les amoureux de la table à passer un peu de temps dans leur cuisine et à redécouvrir des saveurs et des techniques culinaires oubliées au travers de 150 recettes.

Biographies

De formation médicale, **Mylène POUILLART** intervient dans les cours de « Pratique culinaire et santé » et d'« Histoire de l'alimentation » à l'Institut polytechnique Lasalle de Beauvais. Sa passion pour la cuisine méditerranéenne lui a fait découvrir les bienfaits de l'alimentation ainsi que le maniement des épices ou encore des herbes aromatiques et médicinales. Elle s'est tout naturellement intéressée à la cuisine médiévale dont elle a fait sa spécialité et dont elle s'inspire pour réjouir le palais de ses convives et animer ses cours.

Philippe POUILLART est docteur en biologie, enseignant-chercheur à l'Institut polytechnique Lasalle de Beauvais. Il est à l'origine du concept d'AGROSANTE® qui s'illustre aujourd'hui à travers la formation d'ingénieurs en « Alimentation et Santé ». Membre de l'Institut français pour la nutrition, il est l'auteur de nombreuses publications scientifiques spécialisées en immuno-nutrition.