



A LA TABLE DES  
**Chevaliers**

BAUTHIAN & NOURIGAT



A LA TABLE DES  
**Chevaliers**

SCÉNARIO  
Isabelle Bauthian

DESSIN  
Natalie Nourigat

COULEURS  
Céline Badaroux

**MANGO**

LE LOMBARD

BRUXELLES

Les recettes et le dossier de cet ouvrage  
ont été réalisés par Michel Tanguy.  
Les recettes ont été adaptées de :

**Ypocras** : recette extraite du *Viandier* de Taillevent, édition s. l., s. d. (Lyon, Mathias Huss, vers 1489-1492), verso du dernier folio. Paris, BnF, réserve, V. 1668.

**Poulaille farcie** : recette extraite du *Viandier*, ms. Paris, BnF, fr. 19791, fol. 8 r°-8v°.

**Le Hareng** : recette extraite du *Traité général des pesches et histoire des poissons qu'elles fournissent, tant pour la subsistance des hommes, que pour plusieurs autres usages qui ont rapport aux arts et au commerce*, par M. Duhamel du Monceau, de l'Académie Royale des Sciences, 1772.

**Cameline** : recette extraite du *Mesnagier de Paris*, II, v : « Saules non boulyes ».

**Tourte blanche à la romaine** : extrait de l'*Ouverture de Cuisine*, par Maître Lancelot de Casteau, Montois, Maître-cuisinier de trois princes de Liège.

**Poree blanche** : recette extraite du *Mesnagier de Paris*, 390, 50. II, v : « Potages sans épices et clairs ».

**Lait Lardé** : recette extraite du *Mesnagier de Paris*, II, v : « Autres entremez ».

**Gaufres** : recette extraite du *Mesnagier de Paris*, ms. Paris, BnF, fr. 12477, fol. 171 r°.

<http://www.NatalieNourigat.com>

@Tallychyck

<http://www.isabellebauthian.com>

<https://www.facebook.com/IsaBauthian/>

@IsaBauthian

**SPÉCIMEN  
PEFC**

Conception graphique : Sophie Vets/Éric Laurin  
Les éléments de gravures repris dans cet album  
proviennent de la banque d'images : 123RF.com

Première édition

© NOURIGAT / BAUTHIAN / ÉDITIONS DU  
LOMBARD (DARGAUD-LOMBARD S.A.) 2017

Tous droits de reproduction, de traduction et  
d'adaptation strictement réservés pour tous les pays.

D/2017/0086/194  
ISBN 978-2-8036-3636-5

Dépôt légal : avril 2017  
Imprimé et relié par STIGE en Italie

LES ÉDITIONS DU LOMBARD  
7, AVENUE PAUL-HENRI SPAAK  
1060 BRUXELLES - BELGIQUE

Pour être tenu informé de la date de parution  
du prochain album, profitez de notre service d'alerte.  
Rendez-vous sur [www.l lombard.com/alertes](http://www.l lombard.com/alertes).

W W W . L E L O M B A R D . C O M

Un grand merci à toi, Isabelle, de m'avoir invitée  
à travailler avec toi sur ce livre, d'avoir été ma  
traductrice à plus d'une occasion, et d'être le genre  
d'écrivaine attentive à sa dessinatrice quand elle  
crée ses scénarios.

Merci à toi, Céline, d'avoir illuminé ces pages  
de tes belles couleurs. Merci à Gilles, Leila  
et Steve pour votre soutien et votre aide.

Merci à Clémentine et aux équipes du Lombard  
et de Mango pour votre patience et vos efforts  
qui ont permis ces rencontres, et à ce livre de  
voir le jour. Et merci à vous, lectrices et lecteurs,  
en espérant que ce livre vous plaira !

NATALIE NOURIGAT

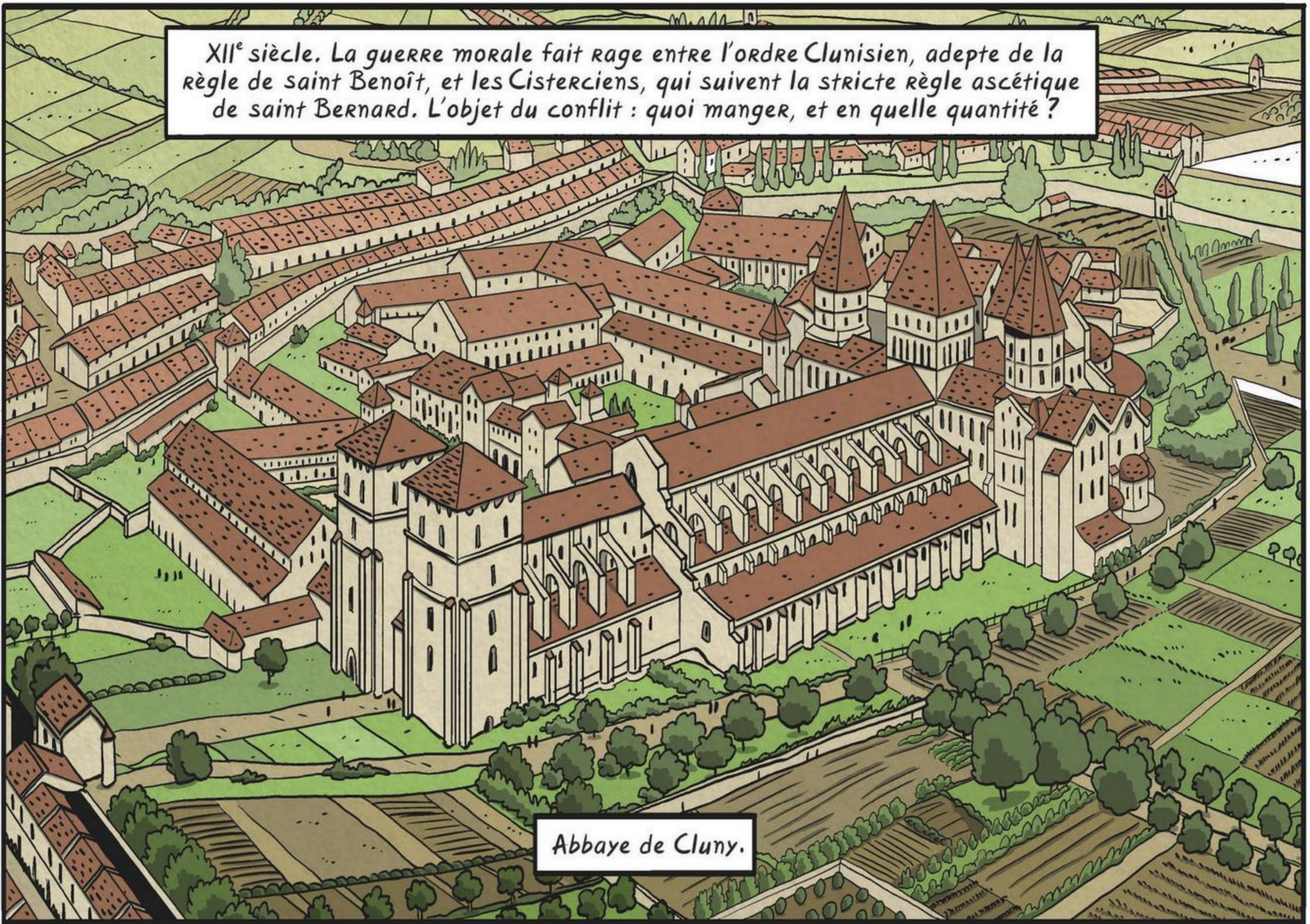
Merci à Antoine Maurel et Audrey Alwett  
de m'avoir guidée vers ce beau projet, ainsi  
qu'à Clémentine et Anne de m'y avoir  
chaleureusement accueillie,  
Merci à Maëva, ma précieuse collaboratrice,  
pour m'avoir généreusement offert des pistes  
de travail alors que je débarquais timidement  
dans le monde du miam,  
Merci à Agnès Maupré et Laurence Mathey pour  
leurs précieux contacts,  
Merci à Danièle Sansy et Virginie Goutayer pour  
leur aide iconographique,  
Un IMMENSE merci à Bruno Laurieux pour son  
expertise, ses livres, sa patience, son accueil amical  
et sa volonté de partager ses connaissances  
encyclopédiques de la gastronomie médiévale,  
Un GIGANTESQUE merci à Gilles, notre sauveur,  
pour cette première collaboration quelque  
peu inattendue,

And special thanks to Natalie for putting up with  
all our French fantasies, and for having patented  
the 48 hours workday.

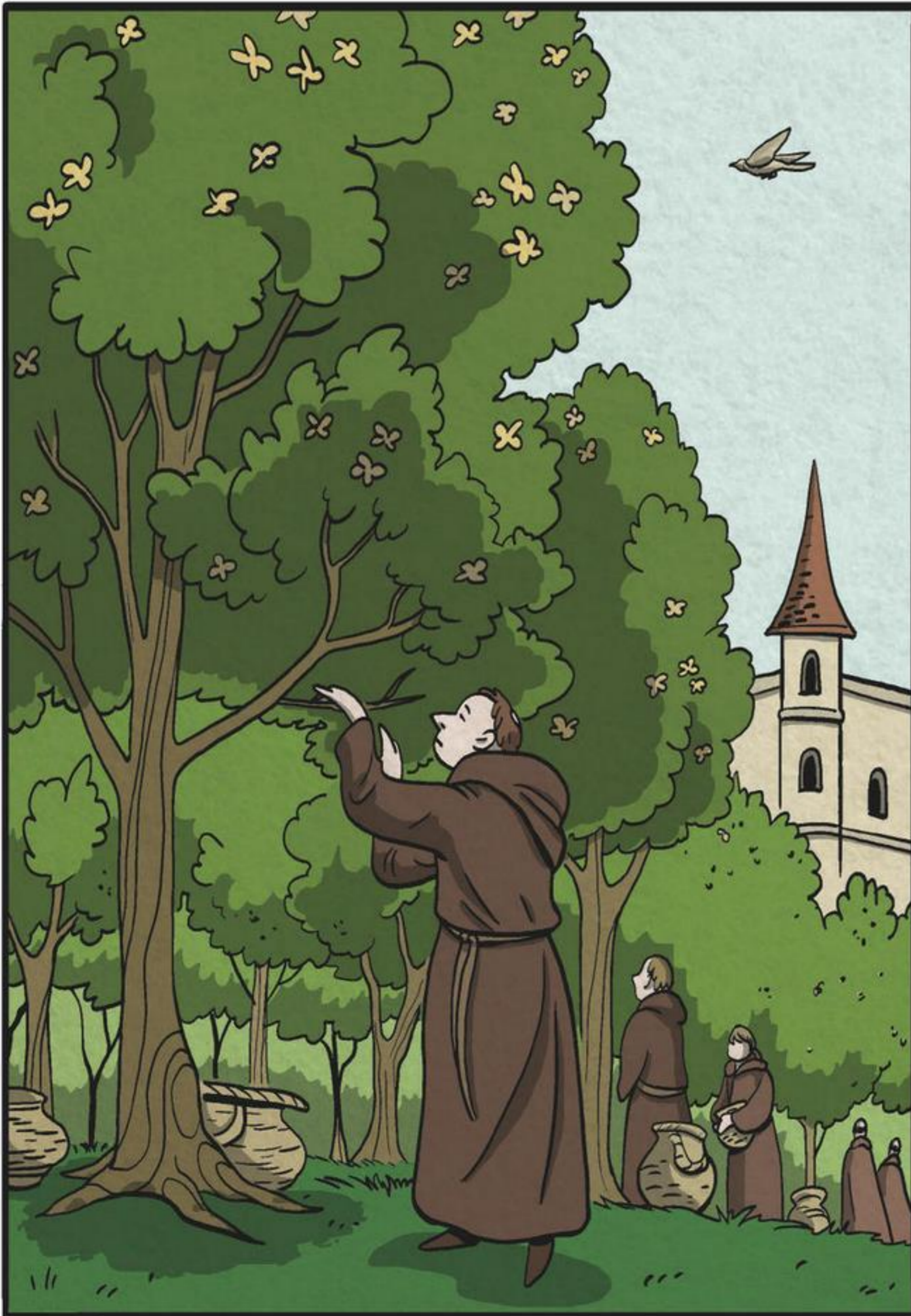
ISABELLE BAUTHIAN

# Gula

XII<sup>e</sup> siècle. La guerre morale fait rage entre l'ordre Clunisien, adepte de la règle de saint Benoît, et les Cisterciens, qui suivent la stricte règle ascétique de saint Bernard. L'objet du conflit : quoi manger, et en quelle quantité ?

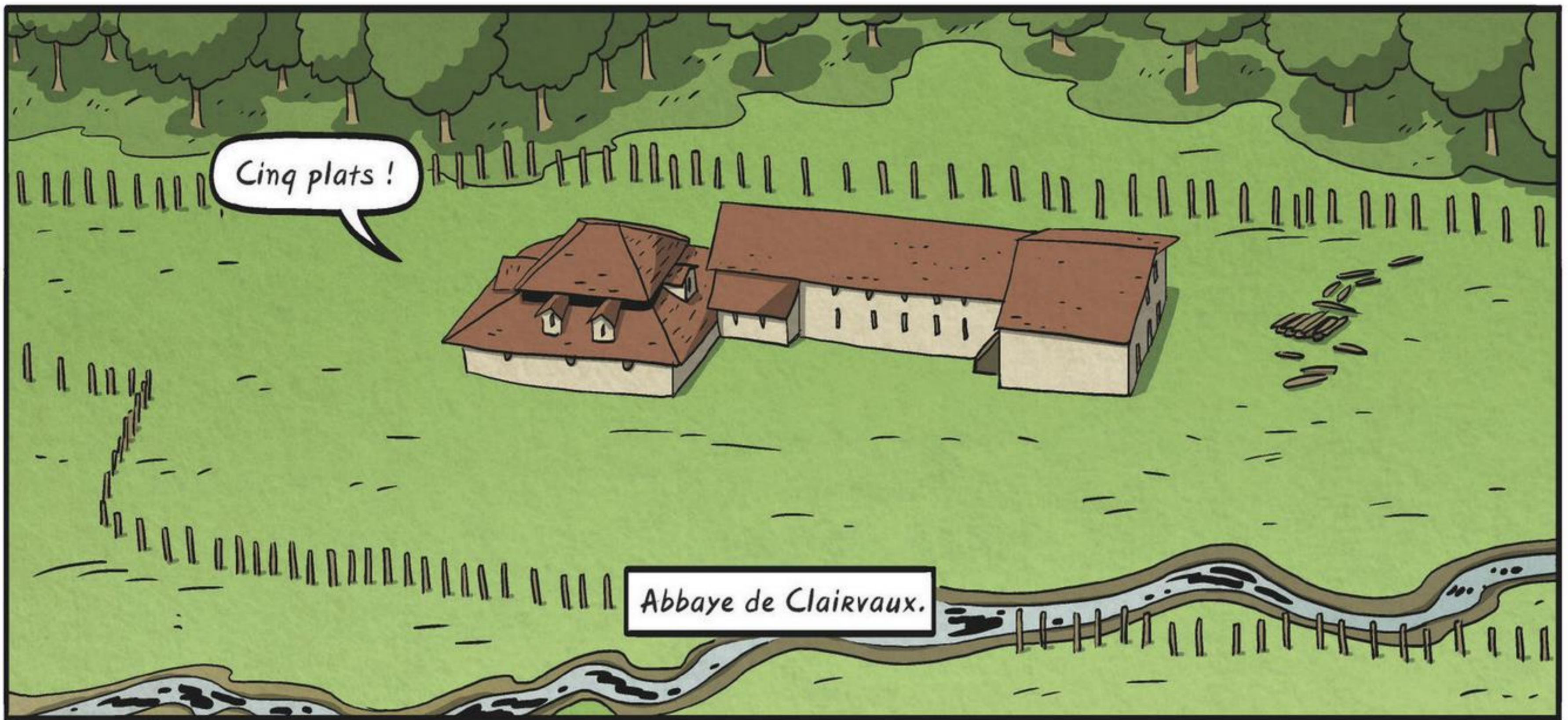


Abbaye de Cluny.









\*Latin pour gourmandise, péché capital





# La Bataille des vins



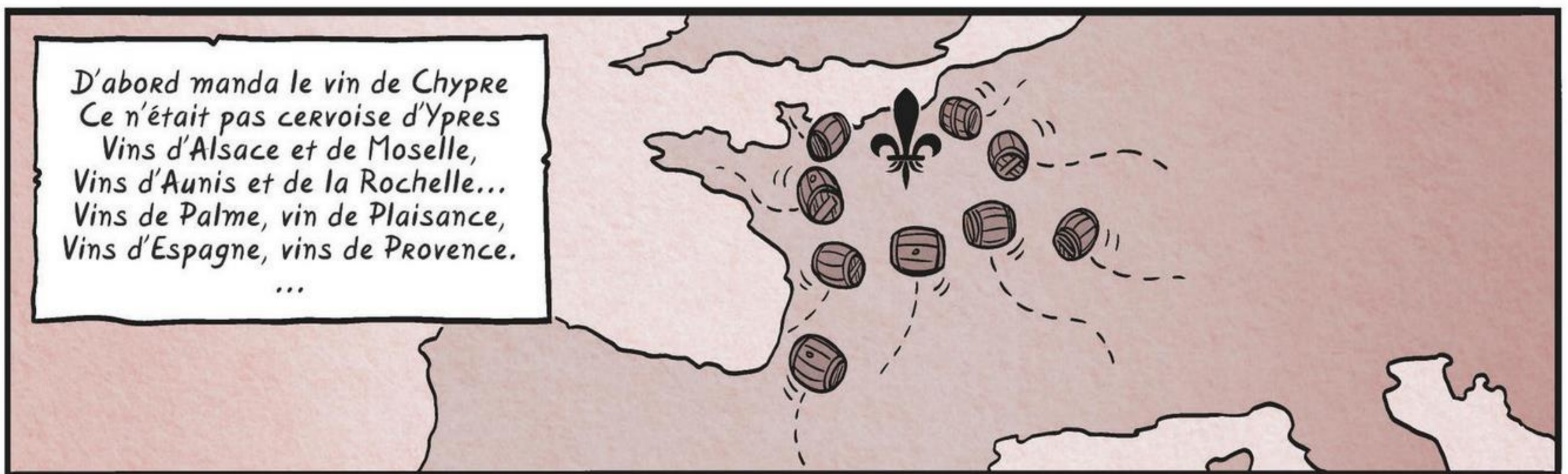
Hum.



Voulez-vous ouïr grande fable  
Qui advint avant-hier sur la table  
Du bon roi qui eut nom Philippe  
Qui volontiers mouillait sa pipe  
Du bon vin qui était du blanc.  
Il le trouvait gentil et franc.



Notre roi fort courtois et sage  
Mande à tous ses messagers,  
D'aller les meilleurs vins chercher,  
Qu'il pourrait sur terre trouver.



D'abord manda le vin de Chypre  
Ce n'était pas cervoise d'Ypres  
Vins d'Alsace et de Moselle,  
Vins d'Aunis et de la Rochelle...  
Vins de Palme, vin de Plaisance,  
Vins d'Espagne, vins de Provence.  
...



Sur la table, devant le roi,  
Et comme Dieu parle au Cygne  
Chacun des vins se fit plus digne  
Par sa bonté, par sa puissance,  
D'abreuver bien le roi de France.

D'abord parla vin d'Argenteuil  
Qui fut clair comme larme d'œil,  
Et dit qu'il valait mieux que tous,



« Tais-toi, bête fils de putain »,  
Lui dit le vin de Pierrefitte,  
Tu joues à ta défaite  
Car ici tes trêves sont défaites  
Je vau beaucoup mieux que vous



À témoin les vins de Marly,  
De Dueil, de Montmorency.



Épernay dit à Hautviller  
Argenteuil veut trop ravaler  
Tous les vins de cette table  
Tu fais trop le connétable  
Nous passons Châlons et Reims,  
Nous ôtons la goutte des reins,  
Nous éteignons toutes les soifs



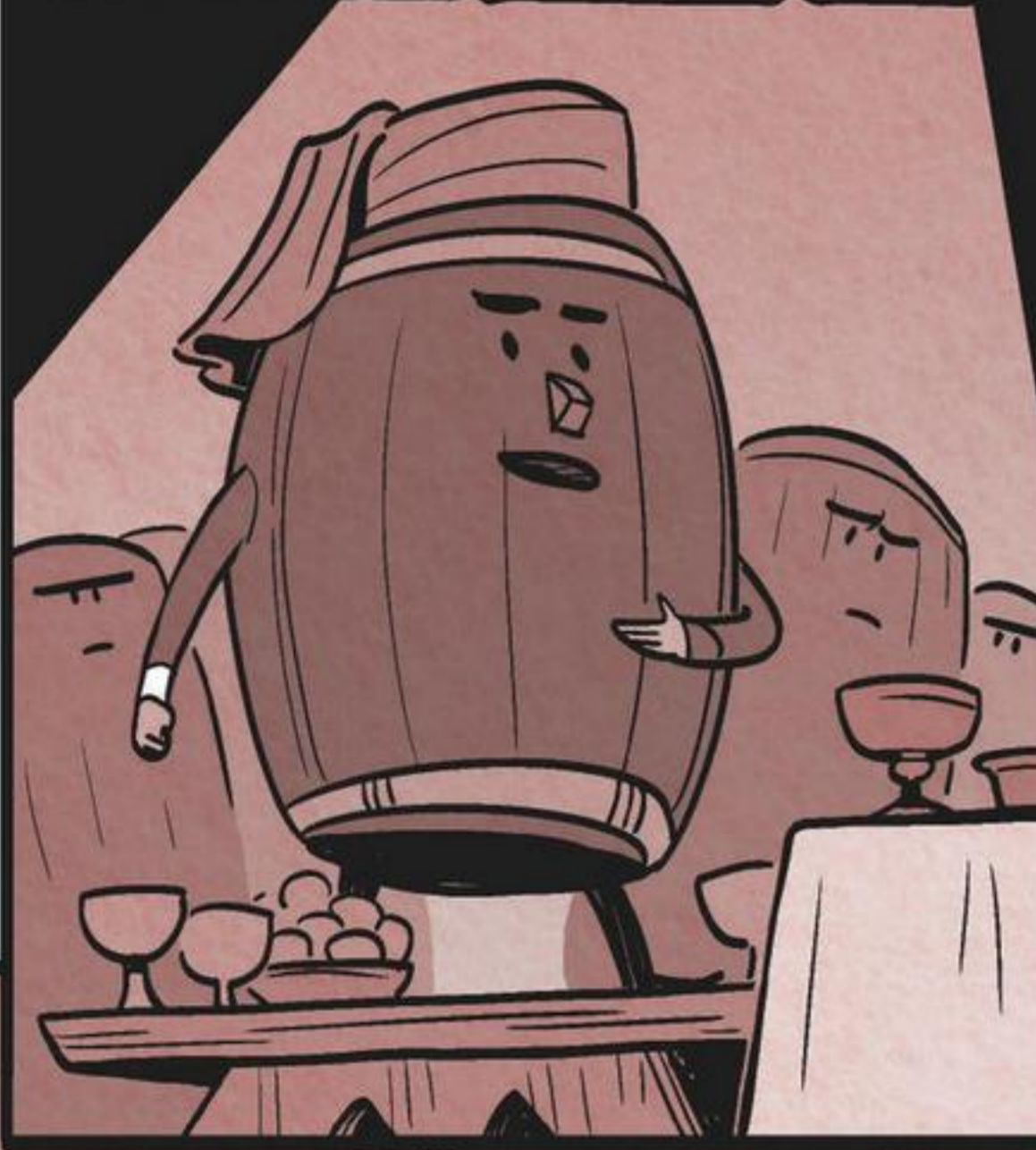
Sur ses pieds saute vin d'Alsace,  
Gentil vin qui convient au roi.  
Épernay tu es déloyal  
Tu n'as droit de parler en cour.  
Moi les peuples je secours.



Vous l'Alsace, vous la Moselle,  
Si repaissez le peuple d'Herr  
Moi, j'abreuve l'Angleterre !



... Des vins je suis la zibeline  
Je rapporte tous les Sterlings.



Chauvigny ! Morichard ! Lassaye ! Châteauroux !  
Busançais ! Montmorillon ! Issoudun !



Vinrent en groupe devant le roi, pour abattre  
la jactance de tous les bons vins de France !

Si vous êtes plus forts que nous,  
Nous sommes savoureux et doux.  
Nous ne causons nulle tempête  
Aux cœurs, aux corps, aux yeux, aux têtes  
Mais les vins de Saint-Bris et d'Auxerre  
Mettent sur la paille leurs buveurs.



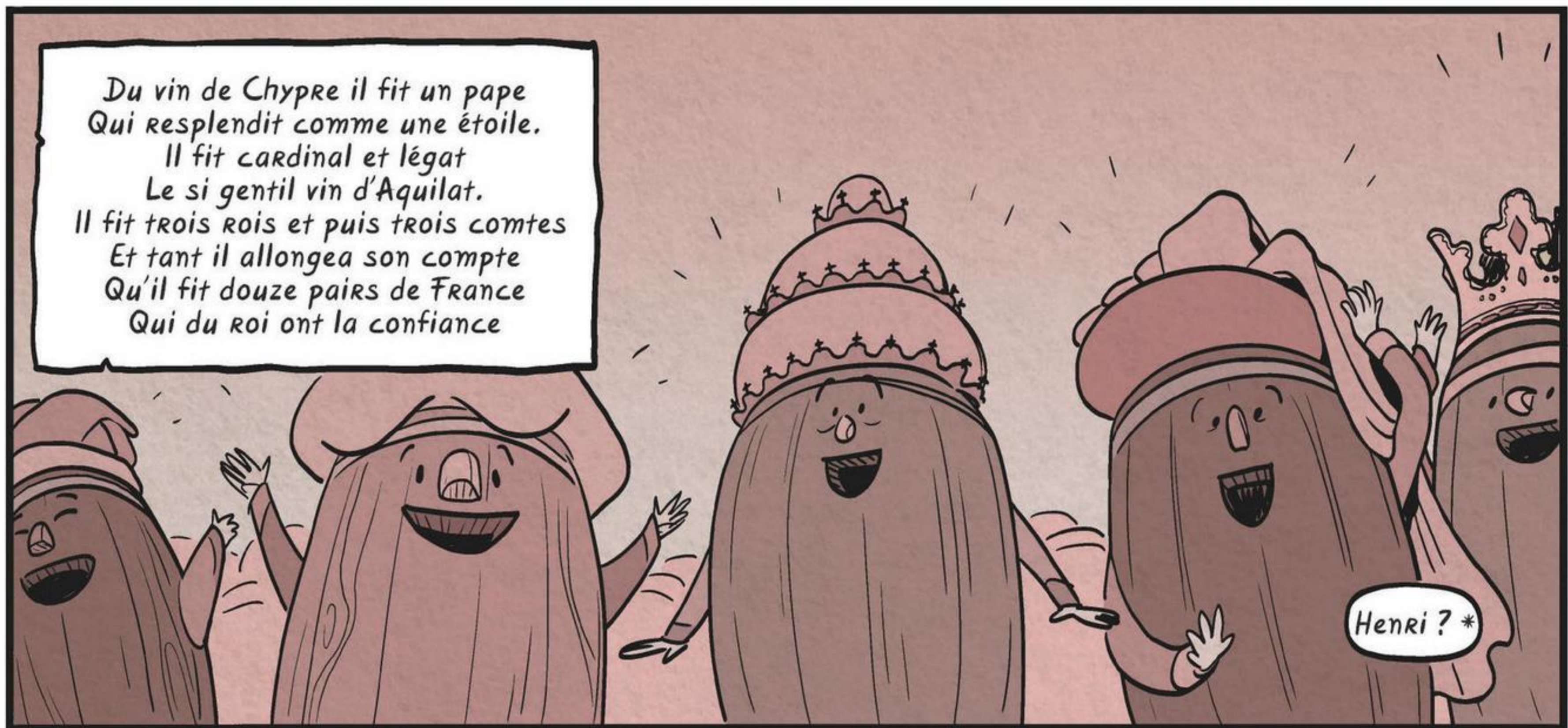
Chacun mènera sa défense  
Sur la table devant le roi  
Tant et si fort, je le sais bien,  
Que s'ils avaient eu pieds et mains  
Ils se seraient entretués  
Le roi n'aurait pu l'empêcher



Le roi du blanc bien se paya  
Et chacun des vins essaya



Le roi couronna les bons vins  
À chacun il donna un titre



Du vin de Chypre il fit un pape  
Qui resplendit comme une étoile.  
Il fit cardinal et légat  
Le si gentil vin d'Aquilat.  
Il fit trois rois et puis trois comtes  
Et tant il allongea son compte  
Qu'il fit douze pairs de France  
Qui du roi ont la confiance

Henri ? \*



Toujours sur ton poème éthylique ?  
Sur ma classification des vins, je te prie.  
Et les bouteilles, c'est pour ta documentation ?  
Quoi d'autre ?



Ha, ha, ha !  
Gmph !



Je vais ajouter des conseils de modération.

\* Henri d'Andeli, clerc poète du XIII<sup>e</sup> siècle, auteur notamment de *La Bataille des Vins*, 1124

# RECETTE



## Ypocras

*Pour faire une pinte d'ypocras,  
il faut troys fractions d'once de cannelle fine  
et préparée, ung fraction d'once mesche ou deux qui veult,  
demy fraction d'once girofle et grayne,  
de sucre fin six onces ; et mettés en pouldre,  
et de là fault bien mélanger avec le vin,  
et le pot dessous, et le passés jusqu'à ce qu'il soit coulé,  
et plus il est passé et mieulx vault,  
mays sans que il ne soyt esventé.*





## À PROPOS

L'hypocras peut être comparé à un vin de dessert, c'est une boisson beaucoup consommée au Moyen Âge et très réputée. Servie à l'«yssue», c'est-à-dire lors de la dernière partie du repas, elle accompagnait les desserts. L'hypocras était préparé à base d'un vin rouge que l'on sucrat et dans lequel on mettait à infuser des épices, des herbes, des fleurs et même des racines. Dans cette recette, on trouve les classiques : cannelle, clou de girofle, gingembre, ici désigné par *mesche* (une des variétés de gingembre disponibles à l'époque – l'autre était le gingembre *colombin*), et graine de paradis (connue sous le nom de maniguette) désignée par le mot *grayne*. À la différence des autres recettes, on remarque ici que les quantités sont précisément indiquées. Et pour cause, l'hypocras est considéré comme un breuvage thérapeutique, sa réalisation est par conséquent laissée au soin de l'apothicaire et non pas du cuisinier. Ce vin doux servi à la fin du repas auquel on prêtait des vertus médicinales et des effets enchanteurs était aussi censé être aphrodisiaque. Dans le cas présent, il était avant tout bu pour faciliter la digestion.



*Traçabilité,  
Lille, 1260*











\* Contrôleur qualité à l'époque médiévale





Le castor est une viande basse. Pire que les oiseaux de rivière ! Personne ne me reprochera...

Ah mais ça suffit !



Pierrot... Bertrand Rabier est un membre éminent de notre communauté, qui a dormi des années dans une mansarde et mangé entassé dans des garnis, comme nous autres pauvres travailleurs, et est devenu l'un de nos plus généreux bourgeois. Il est pieux, il respecte tous les jours maigres - avec du VRAI poisson - alors qu'il a une santé fragile et pourrait se faire accorder une dispense. Je ne vais pas...



... Et je suis un aubergiste qui a appris tout seul la bonne cuisine et dont on vante les plats dans toute la ville. Je ne distribue peut-être pas mon argent sous les yeux de tout le monde, mais je ne vauds pas moins que cet hypocrite.



Il voulait me faire tomber, et n'osait pas s'avouer cocu ! Le vin que j'ai vendu pour du Beaune, c'étaient des tonneaux qu'un truand m'avait refourgués et que je devais écouler. C'est arrivé juste une fois et il le savait !

Tu as quand même trompé tes clients.



Et puis, c'est une question d'honneur ! Je veux le voir humilié comme je le suis !

S'il vend de la nourriture avariée, il sera probablement condamné à un pèlerinage. Tu risques de ne pas profiter longtemps de son humiliation.

Peu importe !



Accompagne-moi, Aymeric, s'il te plaît. Tu constateras par toi-même et tu décideras de transmettre à tes collègues ou pas !









C'est... incroyable.



Fou. Honteux.



Pierrot ?



AH !

Ah, te voilà !



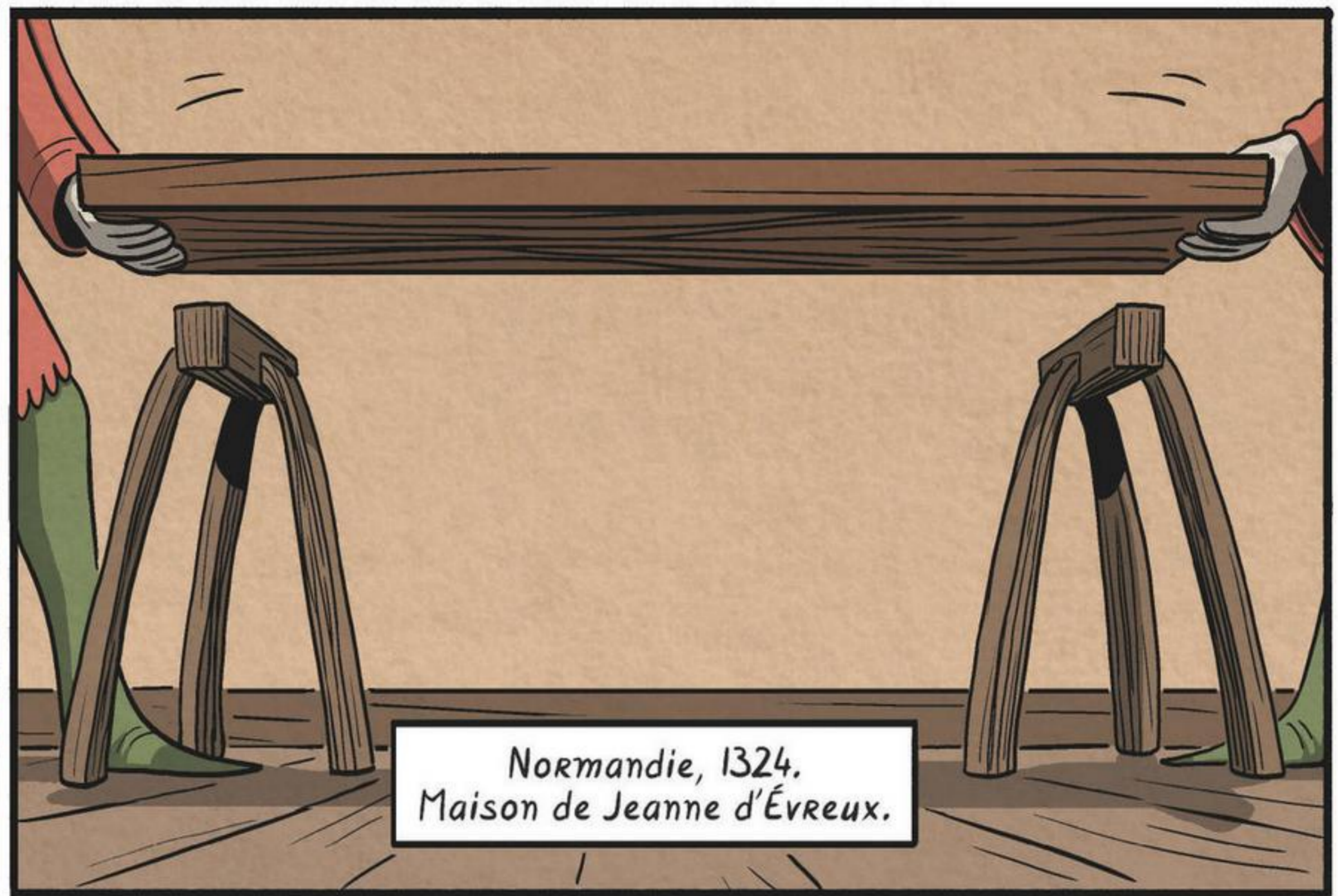
Je suis désolé d'avoir douté de ta parole, Pierrot ! Merci du tuyau. On va faire tomber ce truand !



Et on rétablira ta réputation ! Jamais de ma vie je ne laisserai salir un homme d'honneur !



# Taillevent





Si tu voulais vraiment qu'on te montre des choses intéressantes, tu passerais moins de temps à fouiner à droite et à gauche et plus à obéir. L'est plus que temps que tu sois autre chose qu'un galopin.

Je...



Où vous étiez, happe-lopins\* ?!



À vos postes ! Jean, va aider Baudouin avec l'agneau. Et toi, coquebert, va écailler les poissons !



Alors, tu sais toujours pas où est ta place ?

Ma place, c'est là où j'apprends.

Ouais. Ça marche tellement bien que t'es toujours un galopin comme nous autres.



Mais tu t'en fous peut-être de monter les échelons. Après tout, toi, t'as jamais eu à crever la dalle.

Allez, laissez-le donc.

\* Galopins



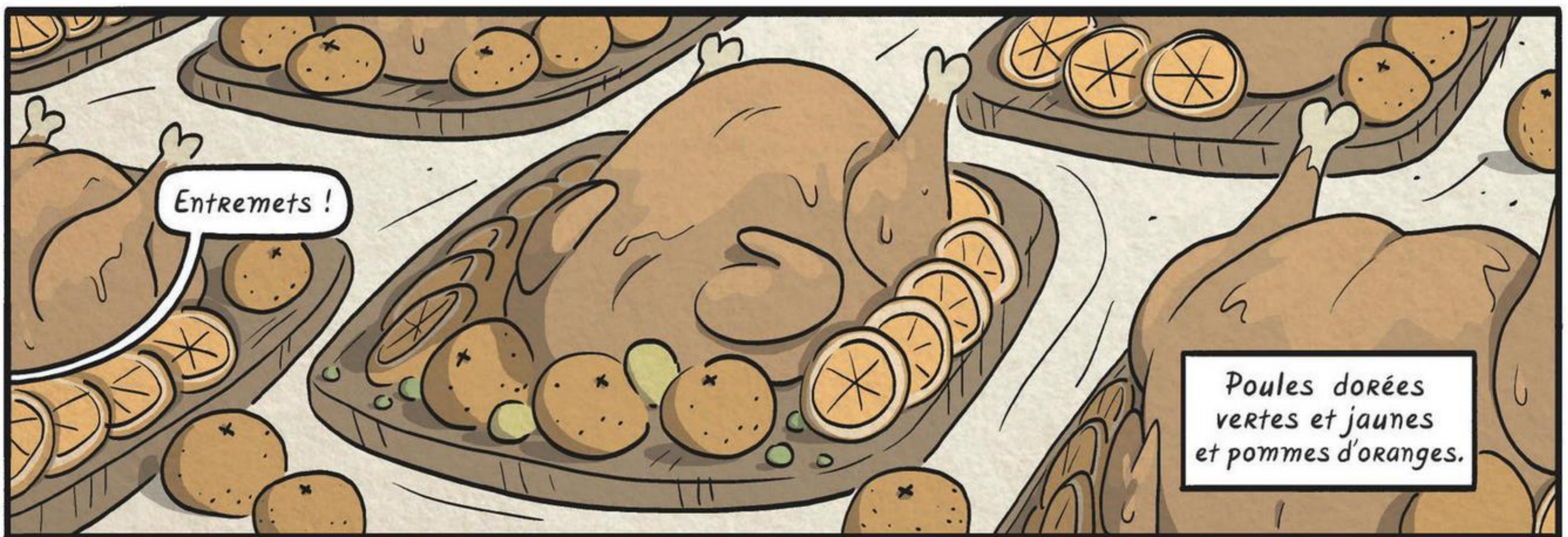
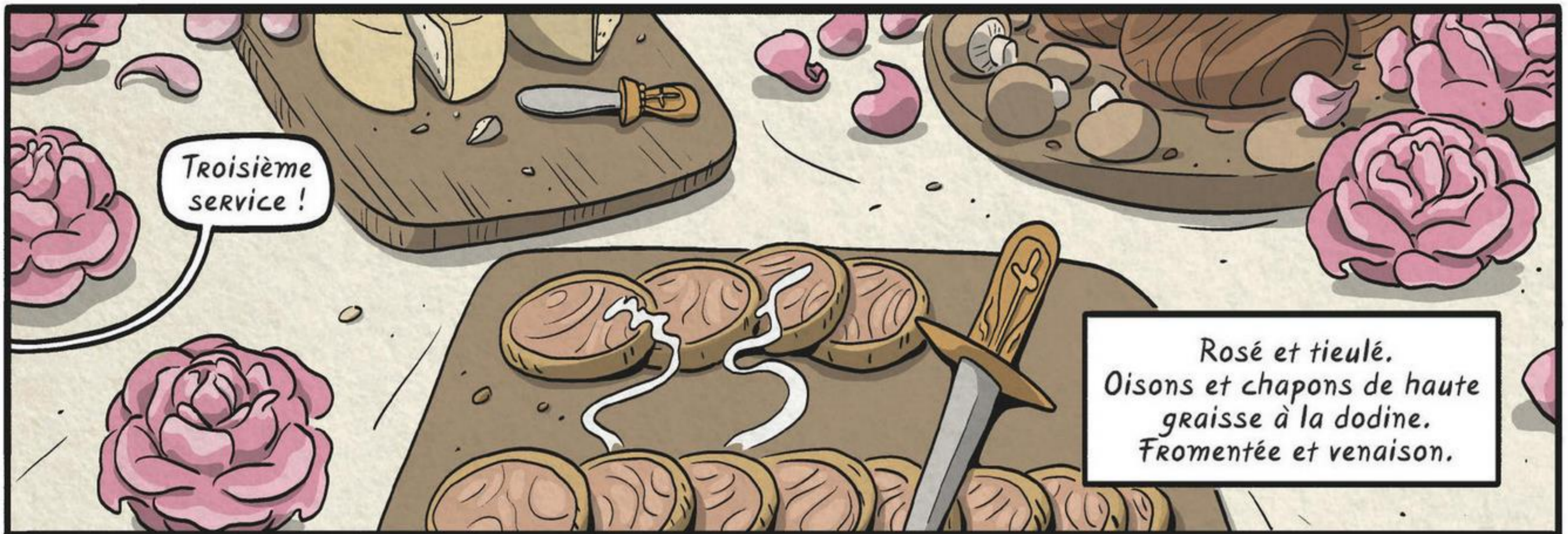
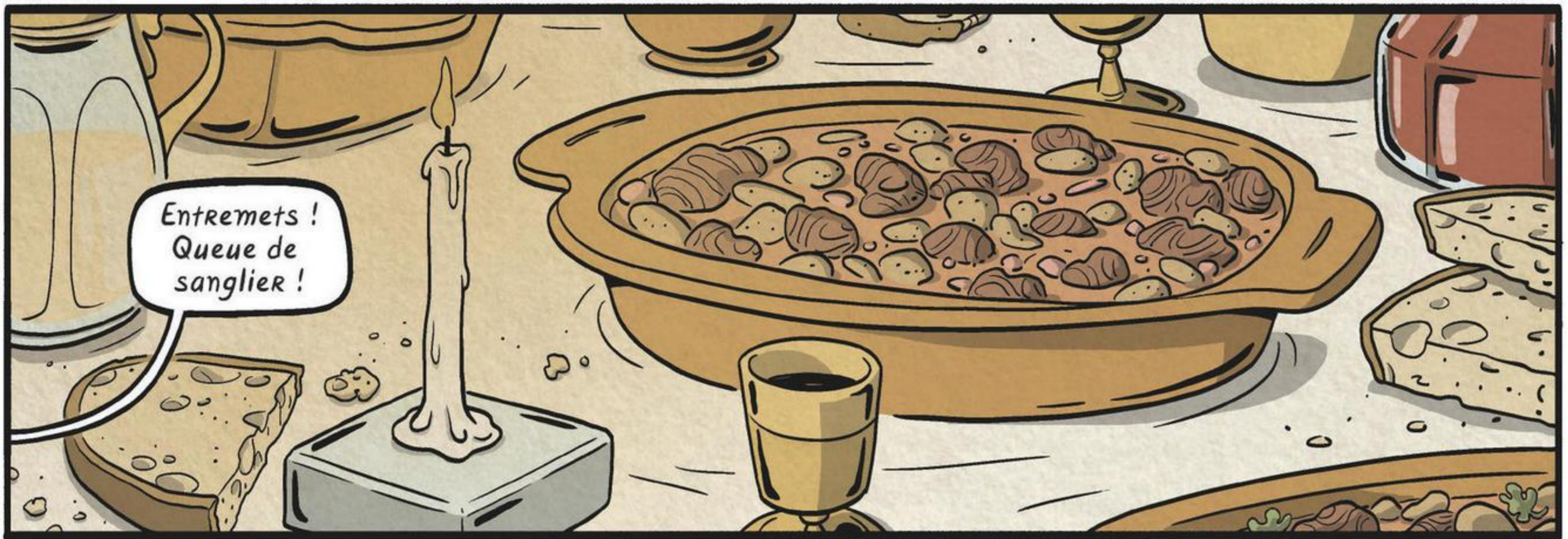


\* Lapins \*\* Le dernier service



\* Médecin à l'époque médiévale







Pas le moment de se reposer ! Ce soir, premier service : venaison de sanglier à la courte soupe, brouet blanc lié d'oies, potage en manière de saymé de conins et oisons de rivière... Et brouet foulé sur chapons. Second service...

On ne sert pas les faisans que Messire de Courguilleroy nous a ramenés de la chasse ?

Demain, je pense. Il a prévu des chapons. Tu as pensé aux poires pour l'issue ?

Oui... Oui. Laisse-moi souffler tant qu'il ne me regarde pas. Il ne se repose jamais, c'est pas possible.

Bah... c'est comme ça qu'il s'est retrouvé au sommet à moins de 40 ans ! Maintenant, il veut juste être le plus grand. Tu sais qu'il a prévu de se faire construire une pierre tombale digne d'un duc, à Saint-Germain ?

Ben... puisque le roi l'a anobli...

Mouais. Qu'il se dépêche de la finir, va. À ce rythme, il ne fera pas de vieux os !





Paris, 1390.

Quatre-vingt-quatre ans aujourd'hui, mon mari.

Isabeau, je travaille...



Sur quoi ?

Mmm ? Oh ! Je consulte juste ce vieux recueil de recettes dont je t'avais parlé.

Depuis quand es-tu si intéressé par la cuisine du commun ?



Oui... Non. Ce sont des recettes de grande qualité. J'apporte quelques modifications, cependant. Des nuances...

Tu aurais pu écrire toi-même.



Pas le temps. Pas l'envie. D'autres s'en chargent très bien.

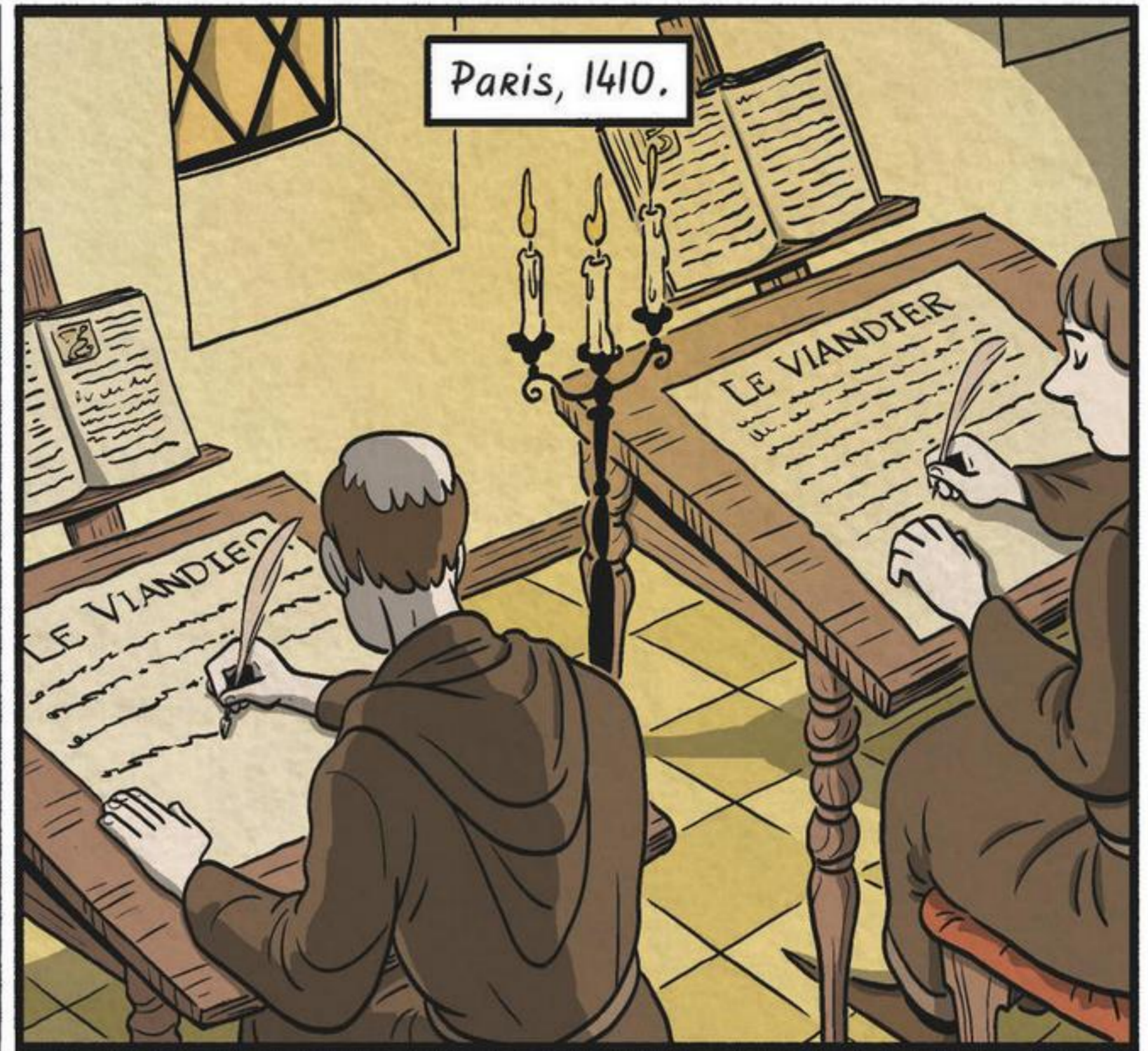
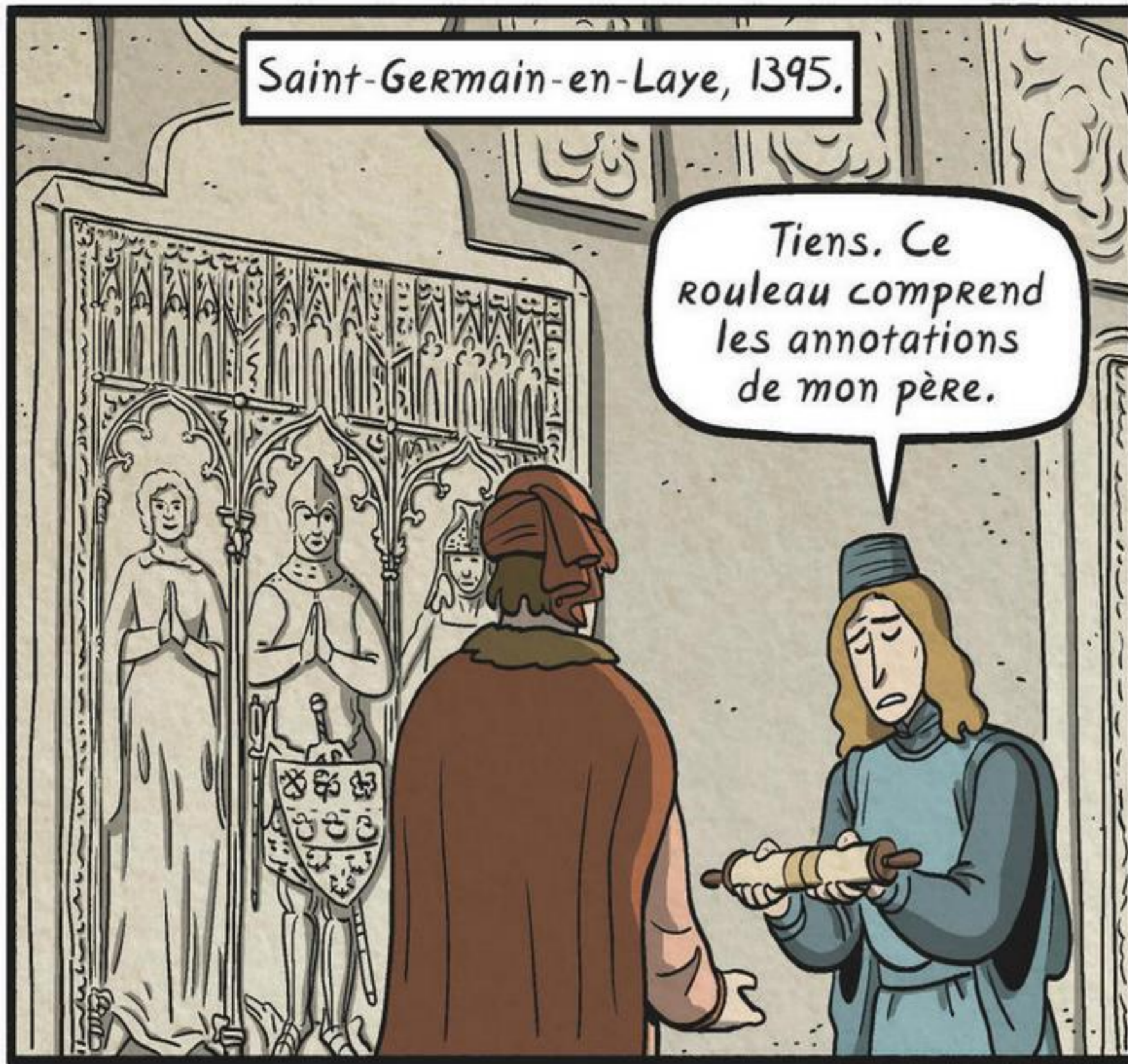
Je m'étonne juste qu'un génie tel que toi n'ait pas souhaité laisser une trace.



J'ai laissé une trace dans tous les palais que j'ai régales lorsque j'étais queux !



Et je vous laisserai, à toi et aux enfants, richesses et honneur. Je n'ai nul besoin d'écrire pour me rassurer sur mes accomplissements.





[VK.COM/CLUB154894262](https://vk.com/club154894262)

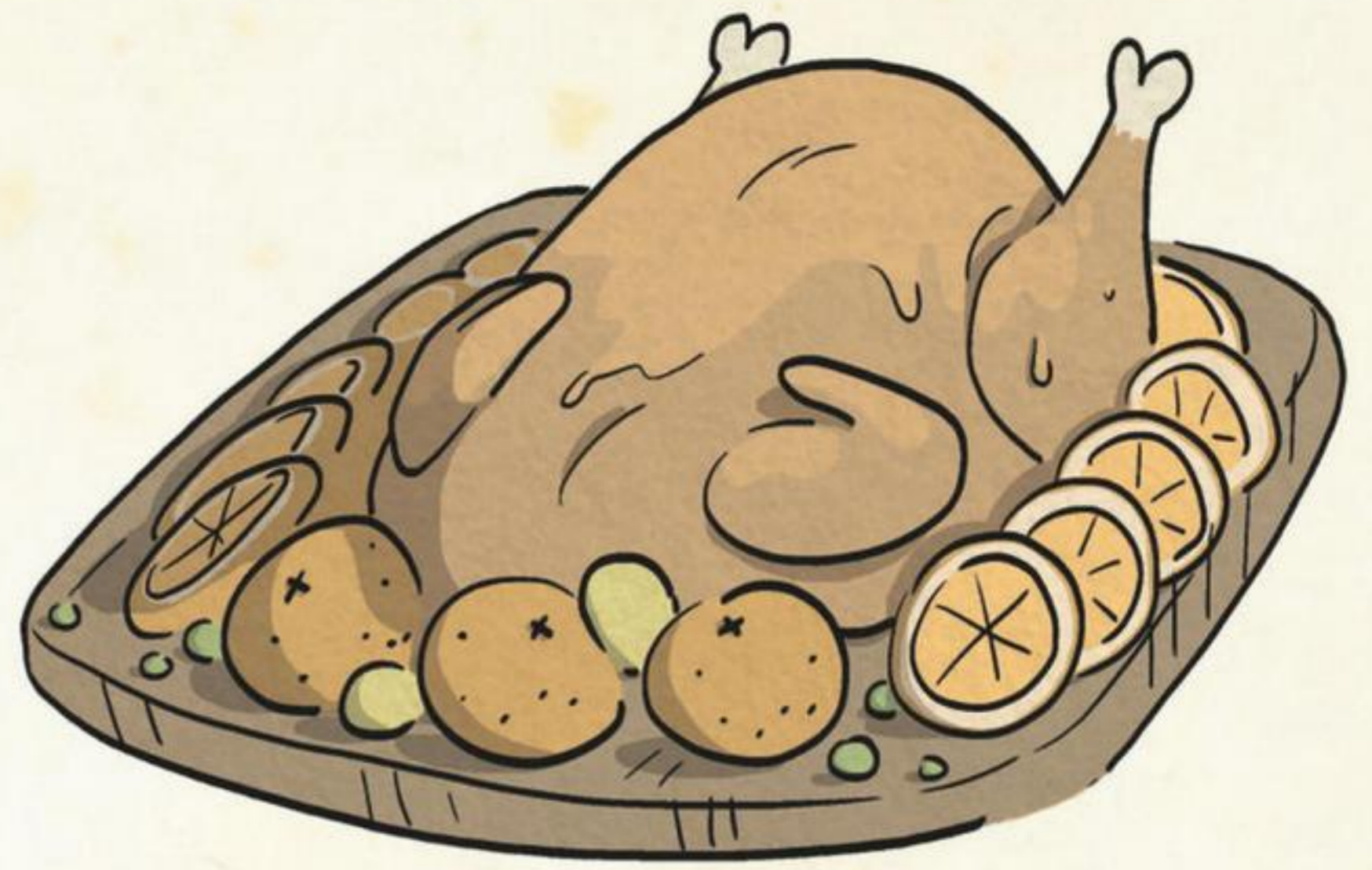
## *Poulaille Farcie*

*Prennes vostre poulaille et leur coupes le gosier, puis les ébouillanter et plumer, et réserver la peau saine, et sans refaire ; prennés un tuyau et le pousser entre la peau et la chair et gonflez-le, puis la fendes entre les espauls et ne faites pas trop grant trou, et laissez rattaché a la peau les ailes et le col avec la teste et les pieds.*

*Pour faire la farce, prennes chair de mouton, de veau, du porc, du blanc des poules, hachez tout ensemble tout cru, puis les broies en un mortier, et œufs tous crus aveques fromage et bonne poudre d'espices et un pou de saffran ; et salez à point ; puis remplir vos poules et recouses ; et du reste de vostre farce faites en des boules, et metes cuire en bouillon de beuf ou en eaue boullant, et du saffran en abondance, et qu'il ne boulent pas trop fort pour que ne se despiecent ; puis les embrochies en une broche de fer bien fine.*

*Pour faire les dorees, prennes en abondance des jaunes d'œufs avec du saffran broie et batu tout ensemble, et les en dore ; qui veult faire une dorure verte, prend des plantes broyées, puis des jaunes d'œufs en abondance bien batus, passes par l'estamine, et prenez la doreure et en dorez quant vostre poulaille sera cuite ; et vous poures dressier vostre broche ou bassin ou sera vostre doreure et y jetes tout au long de vostre doreure et remetes au feu afin que vostre doreure ce prenne, par deux fois, et gardes qu'elle n'aist pas trop fort feu.*





## À PROPOS

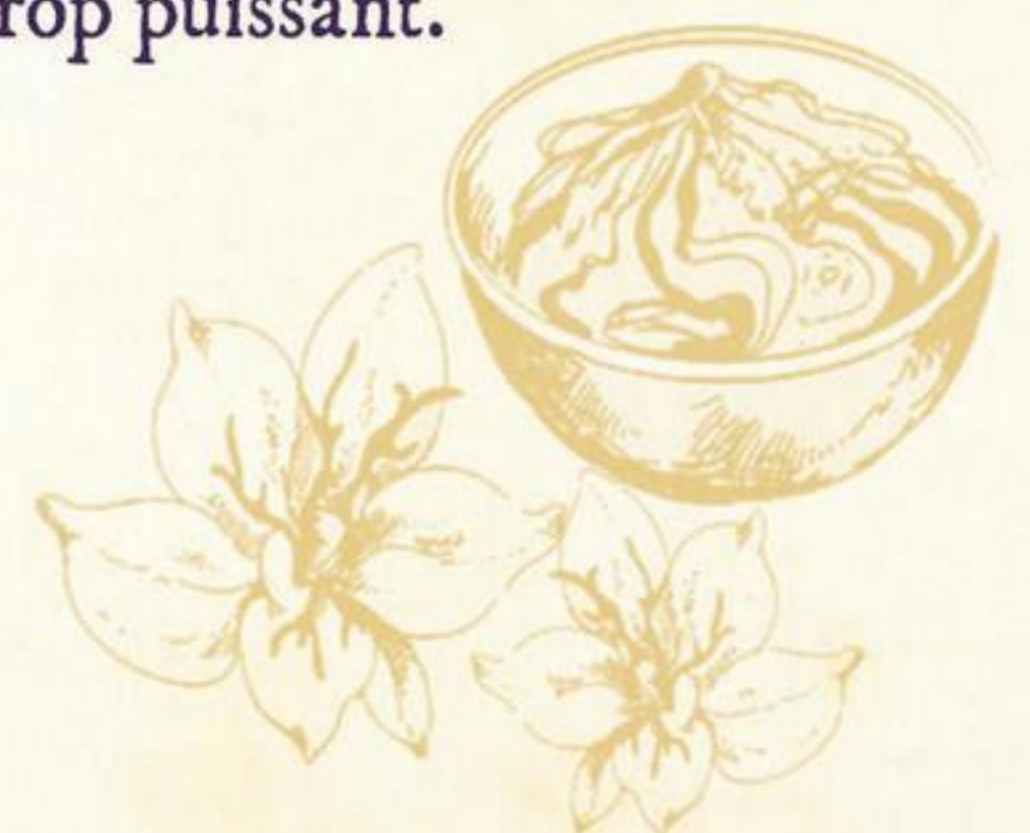
u Moyen Âge, le terme « poulaille » désignait aussi bien les coqs et les poules que les chapons ou les poulets.

Comme toutes les recettes du Moyen Âge, celle-ci ne donne aucune indication sur la quantité des ingrédients, les proportions sont laissées au bon vouloir du cuisinier qui adapte selon le nombre de convives.

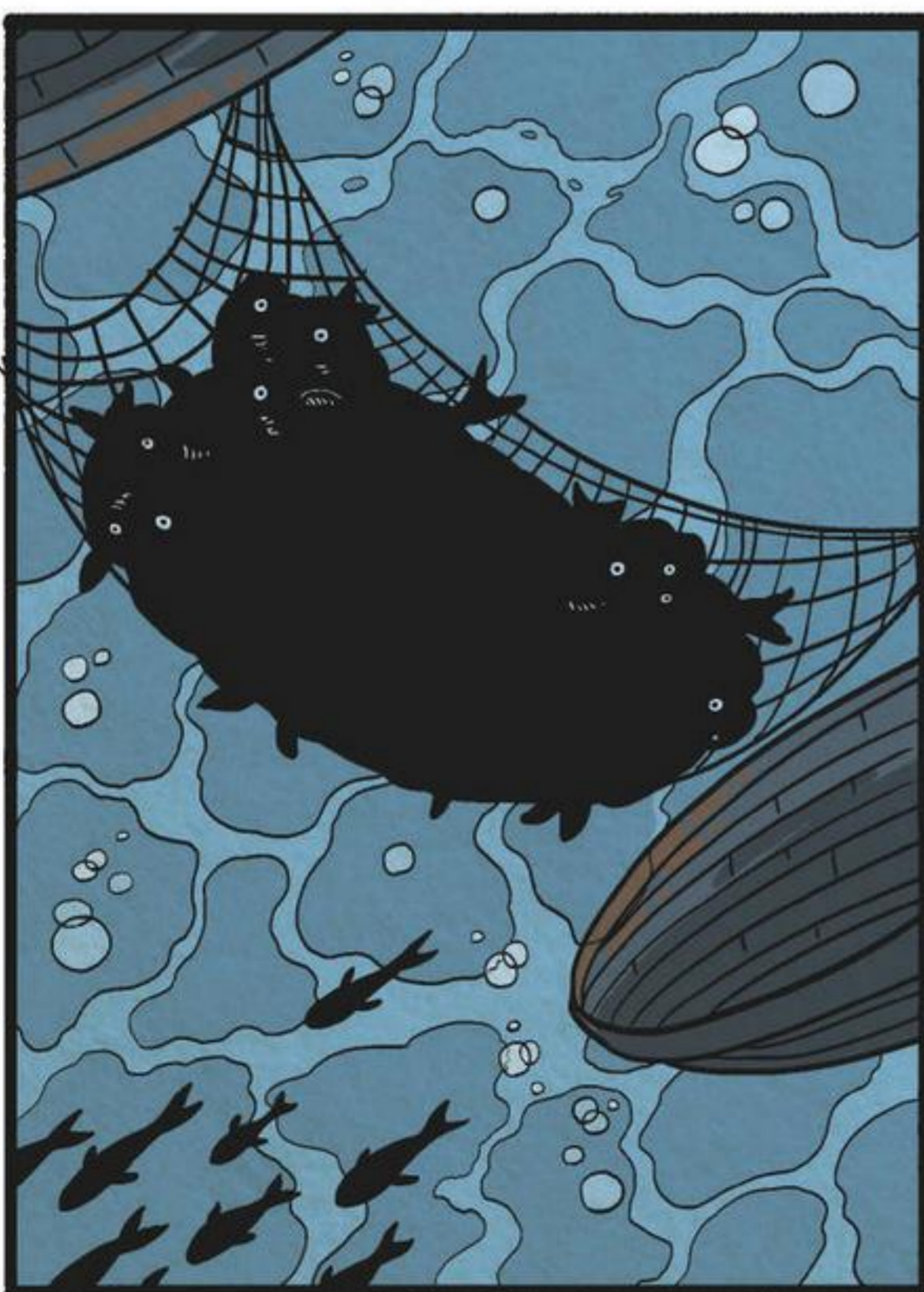
L'auteur use d'une manière originale pour décoller la peau de la bête puisqu'il introduit pour cela un tuyau au niveau du cou, dans lequel il souffle afin de séparer la peau des chairs. Vous pourrez tout aussi bien utiliser vos doigts, délicatement, pour effectuer cette opération avant de glisser dans l'interstice la farce préalablement préparée.

La farce est ici composée d'un mélange de viandes de mouton, de veau, de porc et de blanc de volaille hachées ensemble, lié aux œufs et au fromage (certainement du brie, utilisé à Paris au Moyen Âge) puis assaisonné d'épices, de safran et de sel « à point » – c'est-à-dire « comme il faut ». Une fois farcie, cette volaille est recousue pour que la farce ne s'échappe pas, et soumise à une double cuisson couramment pratiquée à l'époque. La « poulaille » est d'abord pochée dans un bouillon de bœuf et d'eau, à frémissement, avant d'être embrochée puis rôtie. Cette pratique était courante afin de conserver le moelleux des chairs.

Dernier point, Taillevent conseille pour dorer le volatile, d'appliquer sur la peau lorsqu'il est cuit, un mélange de jaunes d'œufs battus avec du safran, et de le laisser ainsi colorer au-dessus d'un feu pas trop puissant. Bon appétit.

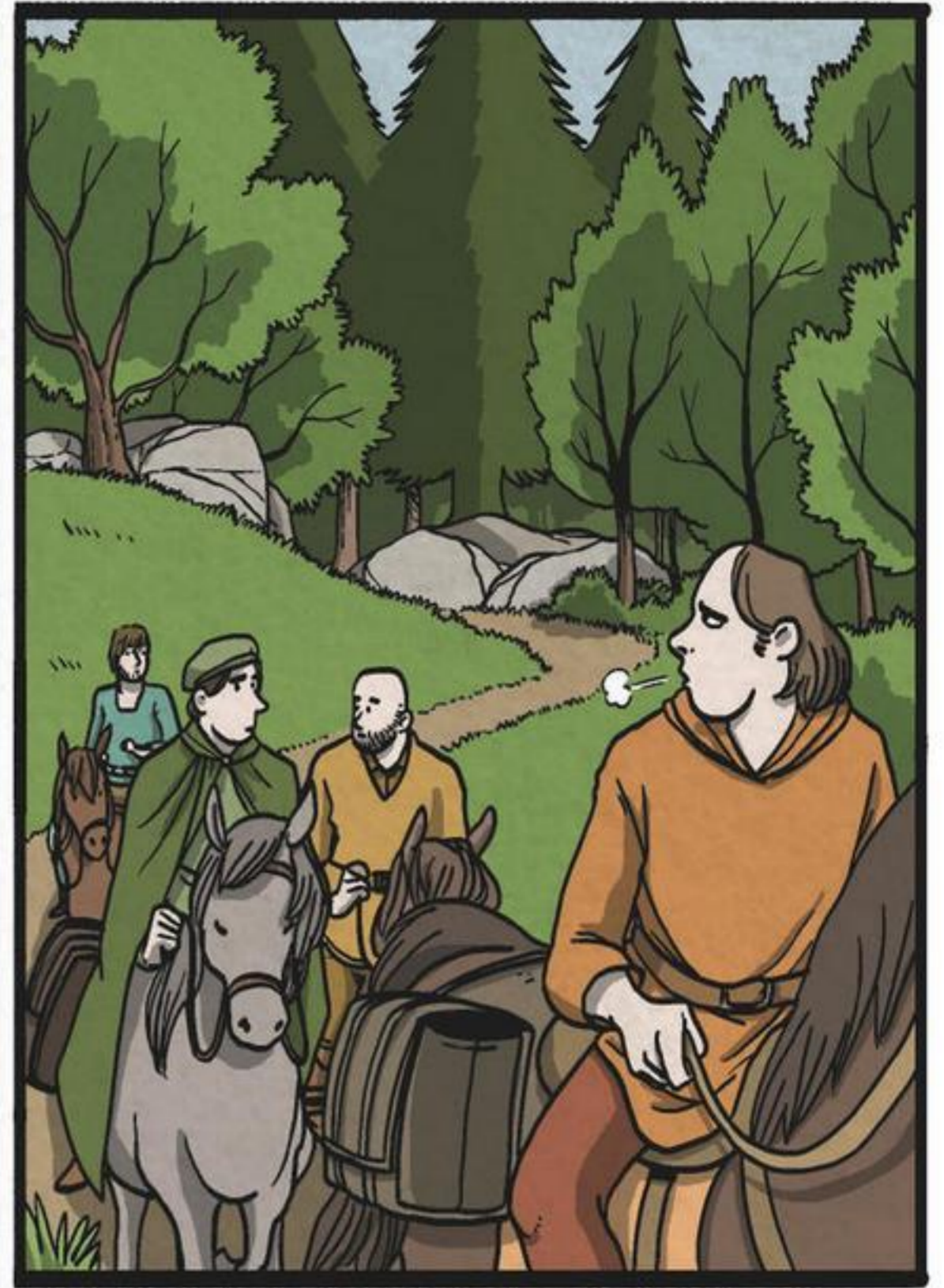


*Dernier voyage d'un hareng, 1380*





















## *Le Hareng*

*De l'apprêt des harengs dans les cuisines ;  
& addition à l'apprêt des Aloses*

*À l'égard des harengs frais, après avoir arraché les ouies, avec lesquelles on tire l'estomac & une partie des intestins, il faut leur ôter les écailles, les bien laver & les essuyer avec un linge ; on les fait ensuite cuire sur le gril ; & lorsqu'ils sont très-frais, on les sert sans sauce, & on les mange avec un jus de citron ou du verjus.*

*Mais quand ils ont été transportés un peu loin, & qu'ils ont perdu un peu de leur fraîcheur, on leur fait la sauce suivante, qui sert aussi à manger les Harengs salés en blanc.*

*On met dans une casserole un morceau de beurre, un peu de farine, un jus de citron ou du verjus, ou à leur défaut, un filet de vinaigre, une cuillerée de moutarde fine, un peu d'eau, & on assaisonne le tout de poivre & de sel ; on fait épaissir la sauce sur un petit feu ; quelques uns y ajoutent un peu d'oignon coupé menu, & on verse cette sauce sur les harengs qu'on a dressés sur un plat.*

*Pour les Harengs salés en blanc, on commence par les dessaler dans de l'eau, on les essuie avec un linge, & on les ouvre par le ventre pour introduire dans le corps quelques assaisonnements & du beurre frais ; quand ils sont cuits sur le gril, on le sert sur une purée, ou avec la sauce dont nous venons de parler.*





## À PROPOS

Si cette recette dépasse le Moyen Âge par sa datation, elle peut néanmoins parfaitement s'adapter à la période médiévale. Elle est intéressante parce qu'elle offre plusieurs possibilités.

On constate la simplicité de préparation du poisson frais, simplement grillé après avoir été vidé, écaillé et lavé. Seuls le jus de citron et le verjus – toujours la touche d'acidité du Moyen Âge – viennent accompagner la dégustation.

Ne sachant pas la nature exacte de la moutarde utilisée dans la recette, on ne peut connaître le résultat d'avoir fait bouillir ensemble tous les ingrédients. S'il fallait réaliser la sauce aujourd'hui, il serait préférable de faire cuire d'abord le roux (la farine et le beurre) ; d'ajouter l'eau, de laisser épaissir, puis à la fin d'incorporer le vinaigre et la moutarde.

La dernière technique n'est pas nouvelle et devait déjà exister du temps des Romains qui avaient déjà pour habitude d'insérer des herbes dans les poissons avant de les faire griller.



# Le Mesnagier, Paris, 1392-1394





Non. Oui. Je... je veux dire... Je... je n'ai jamais...

Mmm ?



Jamais tenu une maison !

Oh.



Par exemple... pour le marché... J'ignore... Je crains de me tromper, de me laisser berner par les bonimenteurs...

Non, mais...

... de mal choisir la viande...



Attendez, attendez... Déjà, ce n'est pas vous qui ferez le marché. Nous employons maître Jean à cet effet. Mais il peut s'avérer... indélicat. Vous avez raison. Vous êtes bien jeune, et d'une si haute condition que... Il vous faut connaître les usages, les prix...



Commander, ordonner... Veiller à ce qu'il n'y ait pas trop d'eau dans le lait... faire toutes manières de potages, civets, sauces... Toutes nourritures...

... cuisiner.

... Cuisiner, oui... Non ! Contrôler la cuisine.

Oh.



J'ai peur de ne pas savoir tenir notre rang, mon époux.

Je... vous apprendrai ces choses.



Vraiment ?

Oui.

Maintenant ?

Euh...

Vous pourriez me les écrire ?

J...

Maintenant ?



J'ai réfléchi, cette nuit, belle sœur. Avant tout, il me faudra vous dicter des bases : penser à saluer et remercier Dieu à son lever - il est toujours bon de rappeler l'importance de se tenir en Sa Grâce - et puis... être humble, obéissante à son mari. Le reprendre dans ses erreurs, certes, mais avec humilité, ne pas être grossière... Je pourrais vous retranscrire de nombreuses histoires tout à fait...



Celle d'Ève, bien sûr, mais aussi de cette femme qui laissa noyer son époux, de Madame d'Andrezel... Oh, et de cette mienne cousine, qui...



J'ai précisé ici vos devoirs d'épouse, quant à la tenue de la maison. Voyez : notre lit doit être couvert de bonnes fourrures et de draps blancs, les vêtements changés tous les jours, le feu bien entretenu...

Voilà ce qui rend l'homme heureux de rentrer chez lui.



On trouvera ici de la sauce cameline toute prête pour accompagner l'alose rôtie au four de demain. Et... vous aimez les harengs caqués ? Savez-vous comment on les prépare ?



Avec du sel ?

Bien sûr. Mais on ne se contente pas de les en recouvrir : on les ouvre et on les vide juste après qu'ils ont été pêchés. Ensuite, on les place dans des tonneaux : une couche de harengs, une couche de sel, une couche de harengs...

Ils n'ont pas le même goût que les harengs frais ou sablés, mais se conservent près d'un an.



Belle innovation qui nous évite le gaspillage.







Pas de glotonnerie dans cette maison !



Bien sûr, nous ne mangeons pas avant d'avoir dit nos heures ou d'être allés à l'Église entendre la parole de Dieu.



Si vous êtes malade, cependant, vous mangerez avant la tierce. Je ne me pardonnerais pas de vous perdre à cause de mon intransigeance.

Aussi, si jamais... je... Si vous me donniez un fils, je veillerais personnellement à ce que votre repas de gésine soit des plus... délicats...



Je suis généralement raisonnable, mon ami.



Oui, ma belle sœur... À part quelques écarts, que je vous pardonne, vous ne mangez ni trop ni trop peu. Et pas trop vite.

« Manger une fois par jour est une vie d'ange, deux fois une vie humaine ; mais manger trois ou quatre fois par jour, ou plus, est une vie de bête. »

Parfaitement. Mais aussi...



Il vous arrive de chercher les mets délicieux et chers. Vous pourriez vous restreindre, afin d'aider davantage les pauvres.



Je vous laisse à vos tâches. Ah, et puisque nous abordons le sujet...



J'ai vu les dragées.



Là, il trie les épinards.



Là, il les émince. Grossièrement.



Ce plat faisait partie du second service d'un menu offert en 1379 par l'abbé de Lagny, auquel j'ai eu l'honneur d'être convié. C'était un jour de poisson.



Là, il lave les épinards. Toujours à l'eau froide. Nous avions eu un entremets à base de plie et de lamproies à la boue. Les rôts étaient constitués de marsouin, de soles et de... riz sucré, si je me souviens bien. J'avais noté les détails, je vous retrouverai cela.



Je me souviens encore des pommes de Rouvel rôties recouvertes de dragée blanche, que l'on avait servies avec du vin de grenache... Huit services, belle sœur, si je compte l'issue et les boute-hors\*!



Là, il fait cuire.

\* Dernier service du repas, parfois servi dans une autre pièce, après avoir débarrassé la table



\*Petits choux



Celui-ci est le vin des serviteurs. Celui-là est pour les invités de marque. Ils viennent de notre vignoble. Veillez à ce qu'on le sache !



Ça avance ?  
Ça avance ?

Oui, mon ami.



Combien de tranchoirs ?

Trois douzaines de pains. Longs d'un demi-pied, larges et hauts de quatre doigts, comme vous l'avez demandé. Cuits il y a quatre jours.

Ils sont bis\* ?

Ils sont bis.



Vous avez pensé aux pommes d'orange pour accompagner le marsouin ?

Oui. Le service des rôtis sera parfait.

Vous ferez changer cette touaille après les entremets. Les sauces du service des potages vont...

Ce sera fait !



Pardon, pardon ! C'est juste que - Notre Seigneur pardonne mon orgueil - je veux que tout soit parfait.

Tout le sera, mon ami.



Votre filleule a fait un beau mariage, elle aura une belle fête.



Vous réalisez des miracles, belle soeur.

Je ne suis que votre instrument.

\*Semi-complet





... mais il existe de nombreux plats délicieux et acceptables pour les jours maigres. Je vous note ici la recette de la tarte jacobine.



Elle est faite de tranches d'anguilles et de queues d'écrevisses, que vous disposez en couches, en alternance avec du fromage, et recouvrez de lait.

Avec quelles épices ?



Mmm... Safran, gingembre, girofle... graines de paradis, bien sûr ! Et il faut réaliser un joli couvercle. Ce n'est pas parce que c'est un jour maigre que nous n'avons pas le droit de nous faire un peu plaisir !

Vous voilà bien léger.



Héhé, j'imagine que cela témoigne de l'influence de votre jeune insouciance sur ma vieille personne. Je ne me plains pas : c'est grâce à vous que je rédige ce mesnagier. Grâce à lui, vous saurez quoi faire après mon trépas. Et, c'est sans doute un péché d'orgueil mais... même s'il ne sortira jamais de la famille, j'en suis fier. Peut-être autant que de mes responsabilités dans les finances et la magistrature...

... C'est un peu bête, sans doute.

Ça ne l'est pas du tout. Moi aussi, j'en suis fier.



Il faut croire que, finalement, nous faisons de belles choses ensemble.





# RECETTE

## Cameline

*Notez que a Tournay pour faire cameline  
l'en broye du gingembre, canelle et safran,  
et demi nois de muscade, destrempé de vin,  
puis osté du mortier. Puis ajoutez mie de blanc pain  
sans bruler trempé en eaue froide, et broyez ou mortier,  
destrempez de vin et coulez. Puis rouler en boule tout,  
et mettez en dernier de sucre roux :  
et ce est cameline d'yver. Et en esté la font semblable,  
maiz elle n'est point bouillie.*

*Et a verité a mon goust celle d'iver est bonne ;  
mais en est trop meilleure celle qui s'ensuit :  
broyez ung pou de gingembre et foison de canelle ;  
puis ostez, et ajoutez pain ordinaire trempé,  
ou chappellures en abondance  
en vinaigre trempées et coulees.*





## À PROPOS



La cameline est une sauce très souvent employée dans la cuisine médiévale. Composée d'amandes mondées, et parfumée à la cannelle, elle accompagne presque systématiquement les rôtis de viande et les venaisons fraîches (les gros gibiers).

L'auteur nous livre ici une recette enrichie de gingembre, de safran et de noix de muscade, on l'imagine donc très aromatique. La cameline ne contient normalement que de la cannelle.

Le *Mesnagier* étant écrit par un bourgeois à destination de son épouse, il n'hésite pas à afficher sa préférence, dans les dernières lignes, pour une sauce plus acide et plus épicée, avec un mélange cannelle-gingembre, détendue au vinaigre.

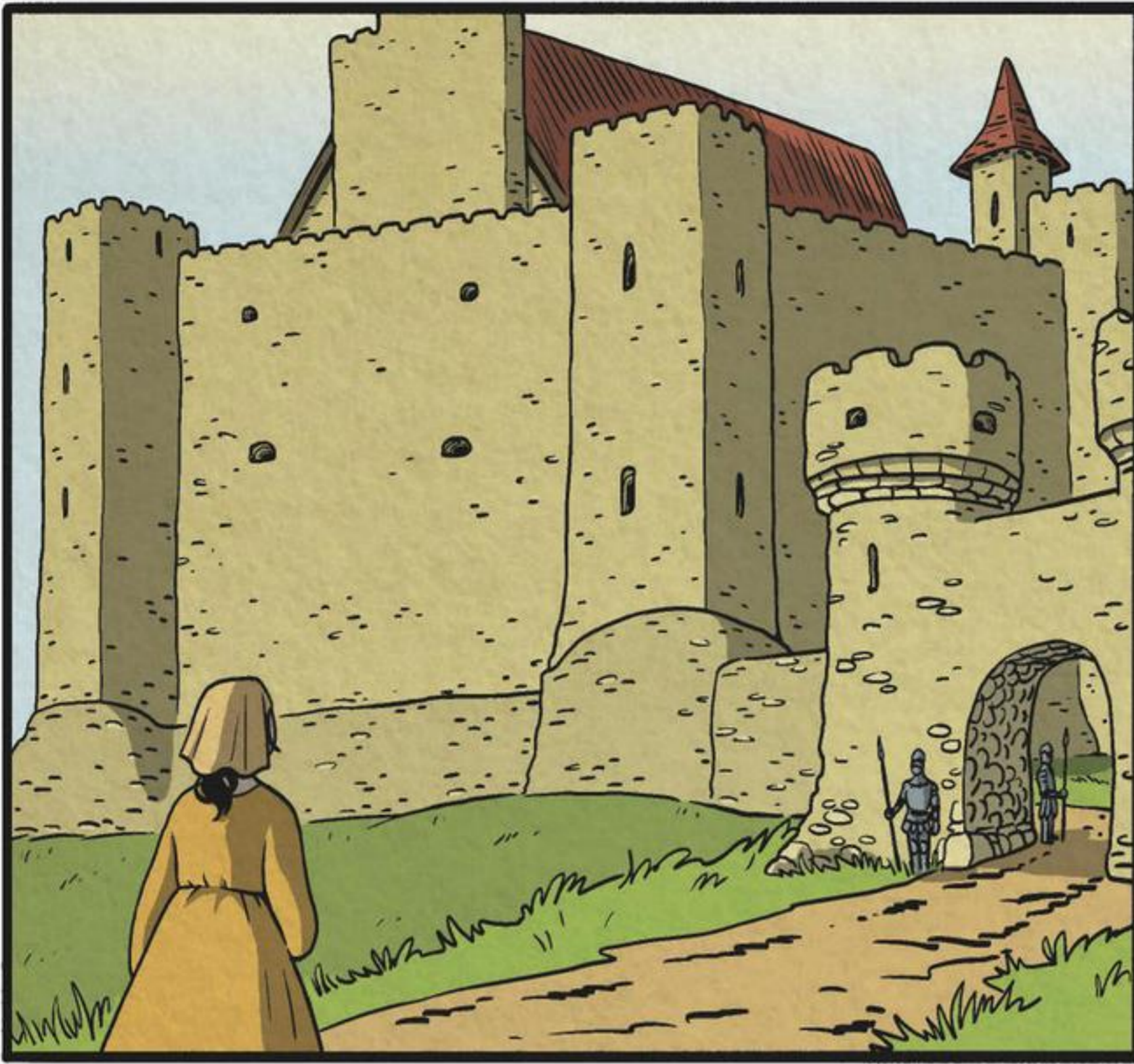
À l'époque, les liaisons des sauces ne se font pas avec un roux mais avec de la mie de pain préalablement grillée puis trempée. Pour obtenir une texture plutôt fine, la sauce est passée à l'étamine. On perçoit par conséquent l'intention d'obtenir une sauce relativement fine.

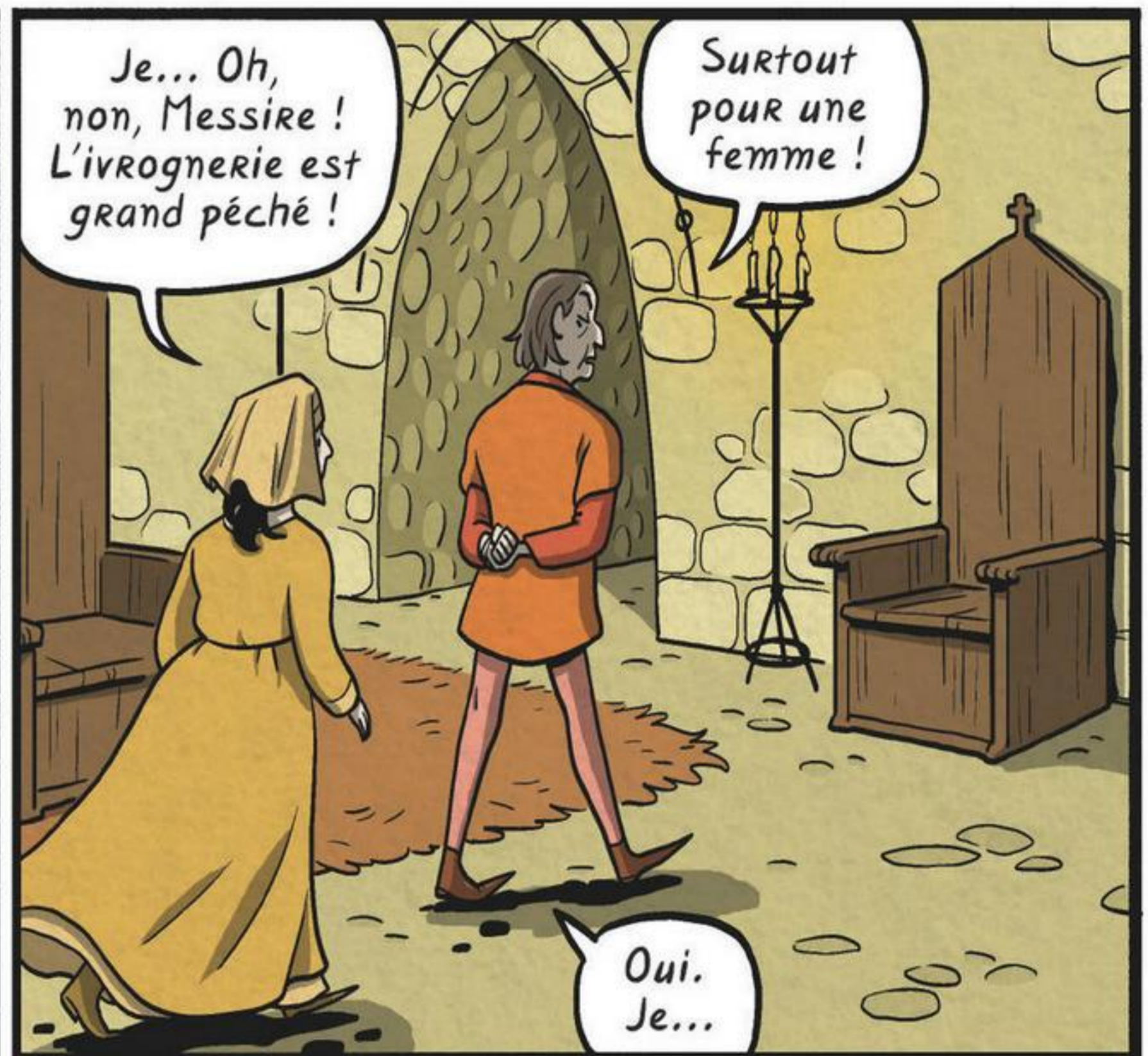
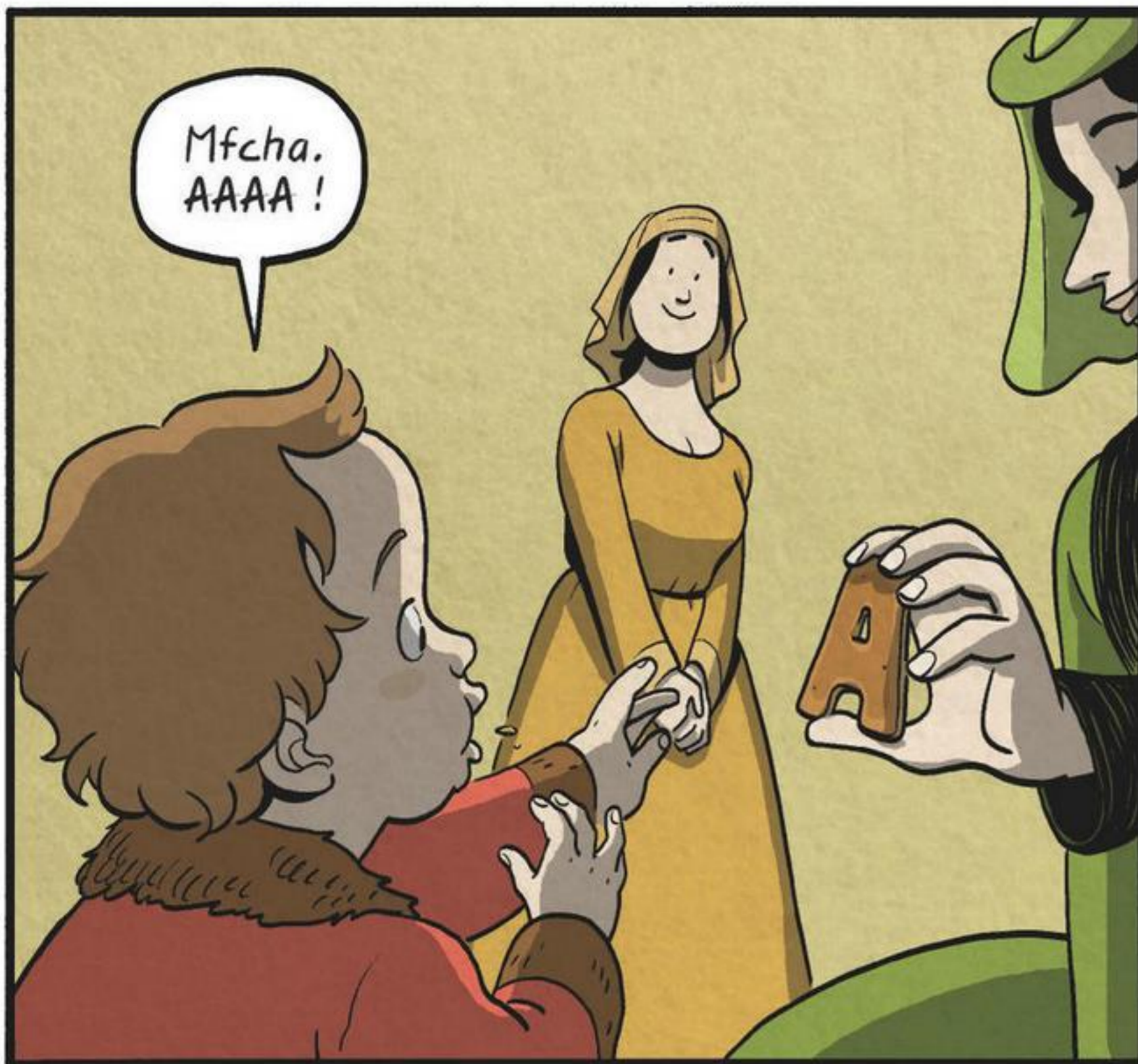
Dernier point à noter, la première version est bouillie mais pas la seconde, conseillée pour l'été. Au Moyen Âge, la distinction était faite entre sauce bouillie et sauce non bouillie.



# Allopathie, Provence, 1420









Les mœurs dans ce château sont... libertaires. Par compassion, on engagerait n'importe qui. Tout l'amour que je porte à mes jeunes maîtres m'est nécessaire pour leur assurer longue vie, parfois malgré eux.

Comme lorsqu'ils offrent à cet enfant trois repas par jour ! Et des pâtisseries dès le matin, encore !

Eeeerrrr !

Béééééé !

Non, mon fils. Regardez mieux. Avez-vous vu l'ouverture ? C'est un R.



Ce n'est pas un déjeuner, Maître Saurèl. C'est une leçon. Et ne faites pas cette triste mine : il s'est trompé. Le voilà donc privé du R.

Avez-vous au moins diminué les quantités de sucre ?



Ce n'est pas moi qui les ai préparés. Laissez-moi goûter.

Gatô !  
Gatô !  
Eeerrrr !



Le sucre ! Ils en mettent partout, maintenant ! Même dans la cameline ! À croire que nous voilà devenus de maudits Anglais !



Ma Dame a donné vie, mais elle fait encore des caprices. Comme lorsqu'elle insistait pour qu'on lui donne de la laitue le matin - et pourquoi pas des raves, je vous le demande ?!

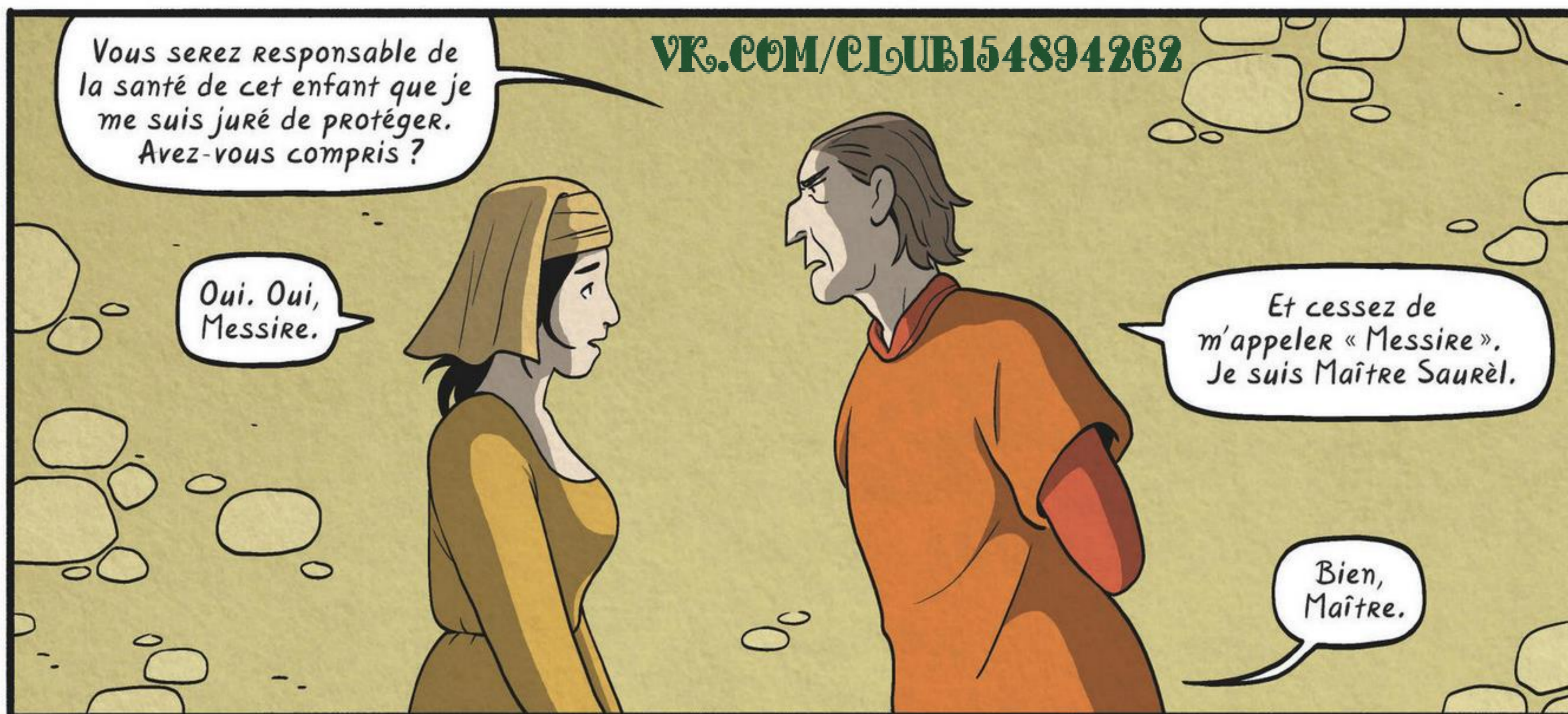


Ou quand elle envoya son pauvre mari égorger une chèvre parce qu'il lui fallait un rôti !









Vous serez responsable de la santé de cet enfant que je me suis juré de protéger. Avez-vous compris ?

Oui. Oui, Messire.

Et cessez de m'appeler « Messire ». Je suis Maître Saurèl.

Bien, Maître.



Vous ne mangerez pas de champignons. Leur naissance dans un milieu humide en fait de lourds facteurs de corruption.



Je n'ignore pas que, jusqu'à présent, vous vous êtes satisfaite d'aliments d'ordre inférieur mais, tant que vous travaillerez ici, vous ne mangerez aucun légume ayant poussé près du sol.



Les avis savants divergent quant à la fraise et au melon qui poussent bas... Dans le doute, vous vous en passerez également !



Ah ! une exception...



Nous vous servirons de la laitue dès que la nature nous en offrira. Il faut entretenir la lactation.



Aussi des mets délicats, tels le chevreau et le poulet, qui n'engendrent pas un mauvais sang.





\* Il est probable qu'une bonne partie des grandes mystiques de l'époque aient en réalité souffert d'anorexie mentale

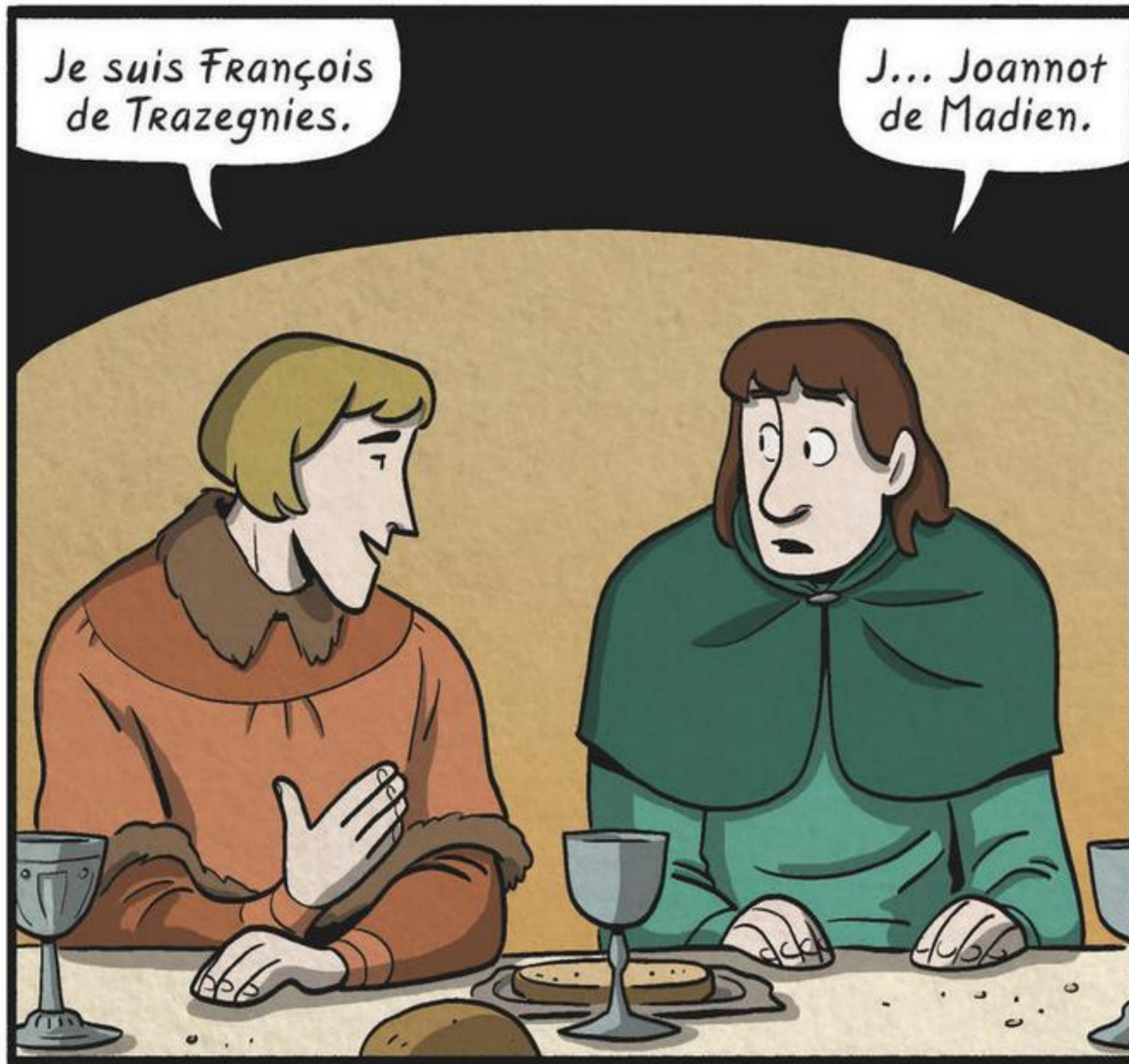


\* Bouillie, généralement donnée par le père, en complément ou à la place du lait maternel

# Maitre Chiquart, Annecy, 1420









Ah ! Je suis navré.  
Je suis un bien mauvais  
compagnon de table !

Je préfère un compagnon  
muet plutôt que les pénibles  
bateleurs habituels, à la jactance  
insupportable, qui n'ouvrent la  
bouche que pour déverser  
leurs humeurs.

Bah !



Il vous faudra apprendre à garder votre  
langue et à faire traîner vos oreilles si vous  
voulez survivre ici. Aussi, à mieux cacher  
votre malaise. Votre affublement trahit  
votre condition. Pas besoin de donner  
d'autre prise à leurs sarcasmes.



Vous devez apprendre  
les bonnes manières  
de table.

Qu'est-ce que  
vous faites ?

Je...



Avec la  
surnappe,  
malheureux !

Oh... Bien.  
C'est juste  
qu'elle est...  
si blanche.

Vingt dieux !





Alors...

Vin !

On ne se lèche pas les doigts. D'ailleurs, on évite de les tremper dans la sauce. On ne plonge pas la nourriture dans la salière...



On prend du sel.



... et on le dépose sur son tranchoir.



On n'offre pas à son voisin un morceau de viande ou du vin déjà entamé...



Ah, et on ne se précipite pas sur le tranchoir. On laisse à son voisin le temps de manger à son rythme. Je ne m'inquiète pas beaucoup de ça, compte tenu de la lenteur avec laquelle vous picorez, mais, la semaine dernière, je me suis retrouvé à côté d'un vrai rustre ! Un gros mangeur qui avalait des morceaux brûlants et semblait avoir un puits sans fond en guise de gosier !



Il m'aurait fallu m'ébouillanter pour avoir une chance d'avaler quoi que ce soit ! Alors, à chaque fois qu'il prenait une bouchée, j'en prenais une autre... et je la jetais aux chiens ! Vous auriez vu sa trogne devant tout ce gâchis ! Il a prestement compris qu'il avait intérêt à prendre son temps... Et à me laisser prendre le mien !



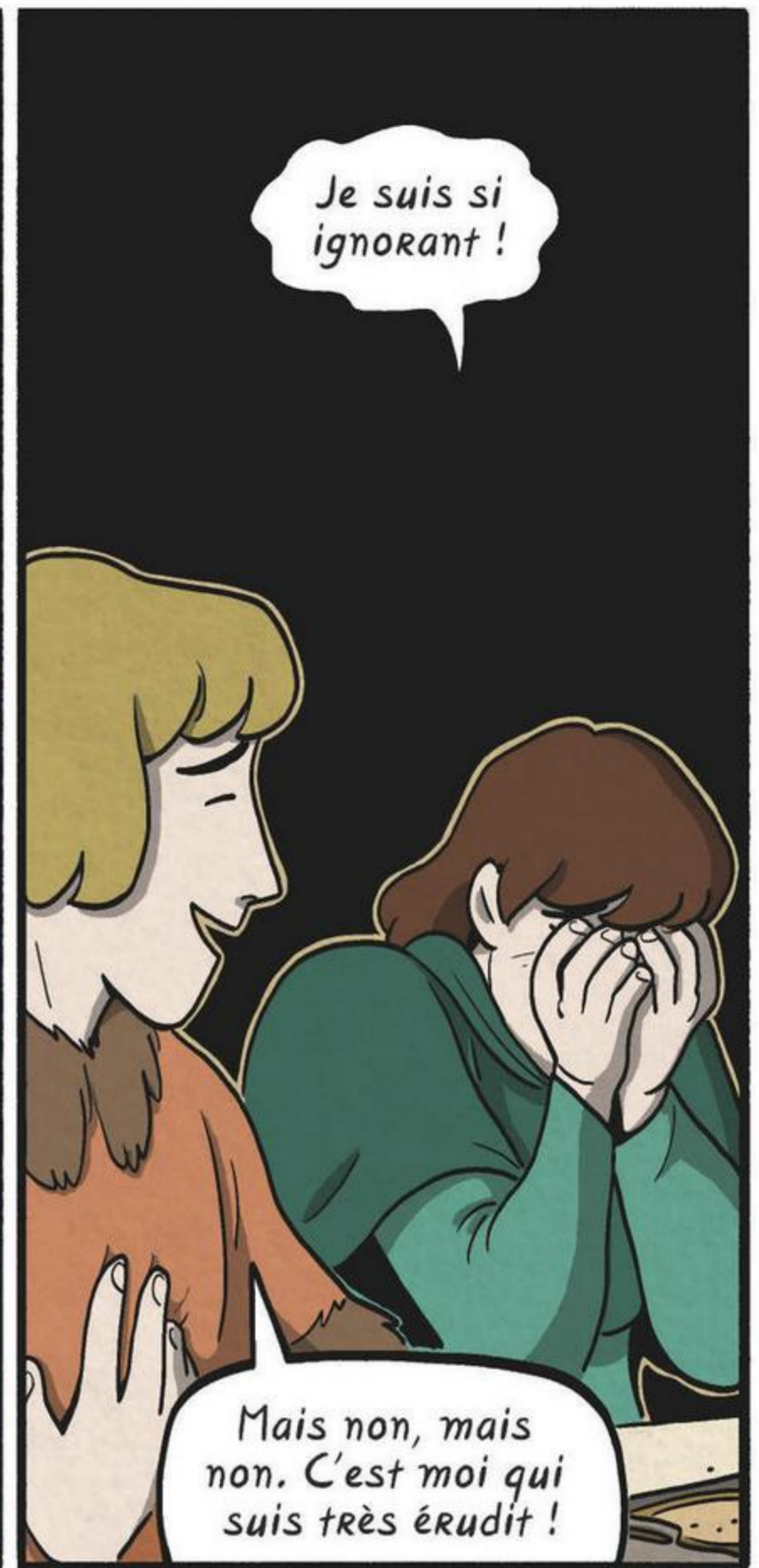
Vous êtes mon sauveur, Messire. Même si... j'avais fait mes propres recherches avant de me présenter à la table du duc, évidemment.

Évidemment.











# RECETTE



## Tourte blanche à la romaine

*Prennez une liaison de blanc fromage de creme,  
puis prenez le blanc de six œufs,  
& le battez longuement qu'il le face escumer dessus  
comme une neige, & laissez un peu reposer sans battre,  
puis prenez l'escume de dessus,  
& le iettés dedans le fromage, puis rebattés  
encor le blanc de nouveau qu'il face encor escumer  
comme le premier, & iettés sur le fromage,  
& faictes encor deux ou trois fois ainsi,  
puis prennés deux onces de beurre fondu,  
vn peu de gingembre, vn peu de basilique hasché,  
& faites tourte, & cuire comme les autres.*





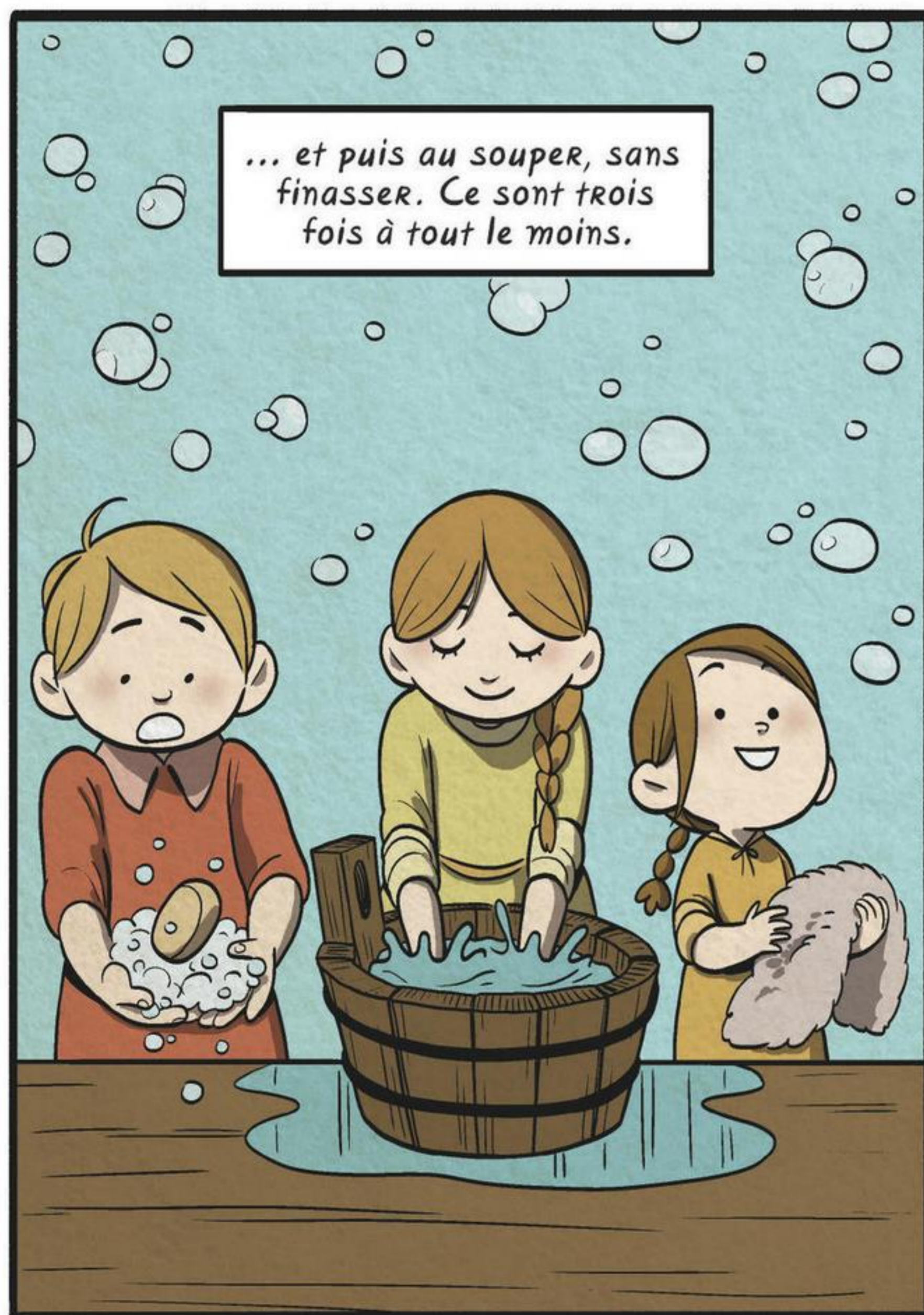
## À PROPOS

La recette de Lancelot de Casteau est assez claire. On comprend bien qu'il faut choisir un fromage blanc entier à 40 %, voire y adjoindre un peu de crème. Le tant pour tant pourrait aussi bien convenir. Ce qui ressemble à une tourte soufflée au fromage nous fait aussi penser à l'ancêtre du cheesecake, un fond de pâte brisée garnie d'un appareil de fromage blanc monté aux blancs d'œufs. La technique du blanc n'est pas encore maîtrisée car l'auteur conseille de récupérer l'écume qui se forme à la surface. Aujourd'hui nous savons que les blancs se fouettent intégralement en neige. La cuisson se fera dans un four préchauffé à 180 °C durant une trentaine de minutes. Le centre de la tourte doit être encore légèrement tremblotant.





# Civilités\*



\* Les Civilités étaient des traités de bonnes manières destinés aux enfants

Tu dois prendre le sel  
Sur ton tailloir, pour saler  
Ta viande et la rendre meilleure,  
Ou alors dans un autre vaisseau.



Garde-toi qu'en la salière  
Tu mettes des morceaux  
Pour les saler ; car tu fais  
mal et c'est déshonnête manière.



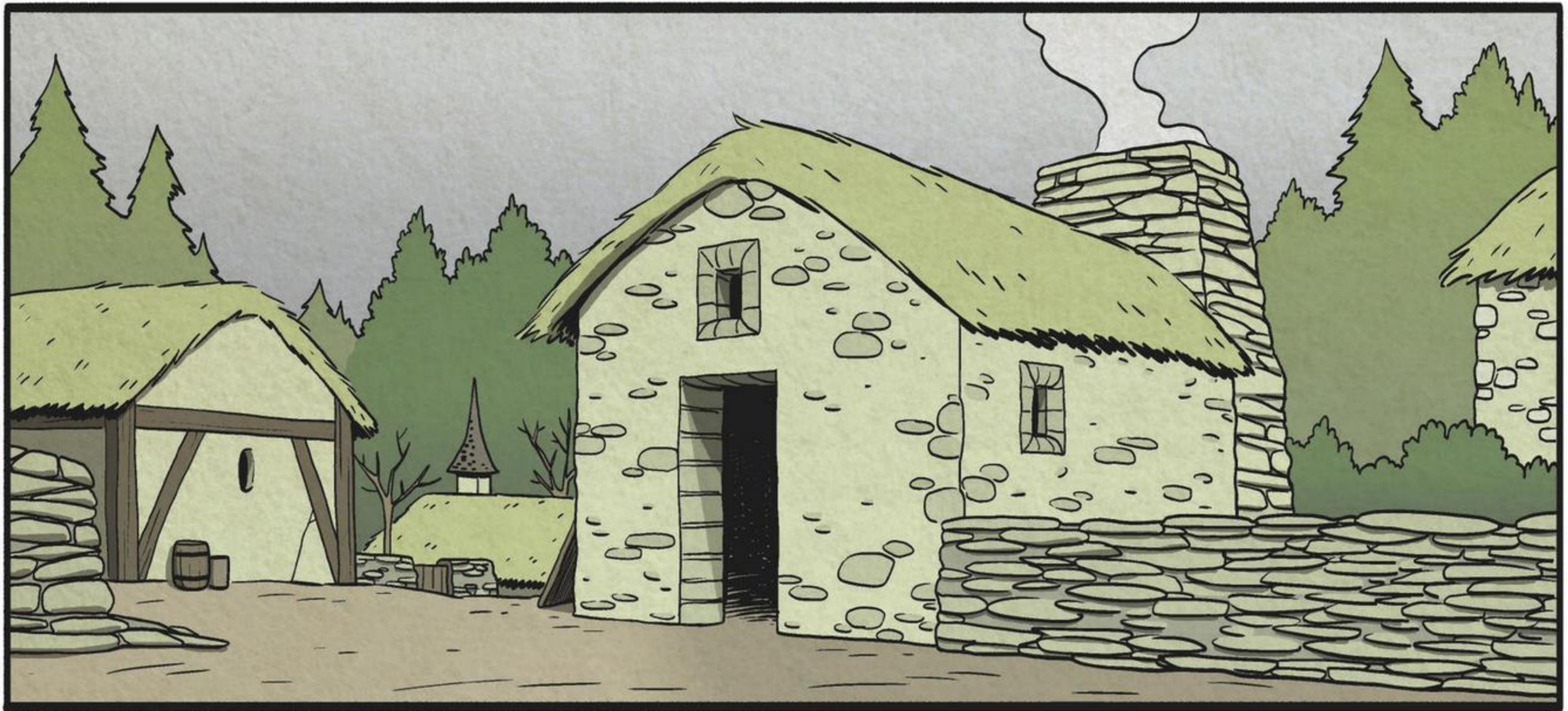
Ce t'est chose honteuse,  
Si tu as serviette ou drap,  
De boire dans un hanap  
Avec la bouche sale et baveuse.



Si tu fais en ton verre  
Soupes de vin aucunement,  
Bois le vin tout entièrement  
Ou autrement jette-le à terre.



*Partie de campagne, 1437*



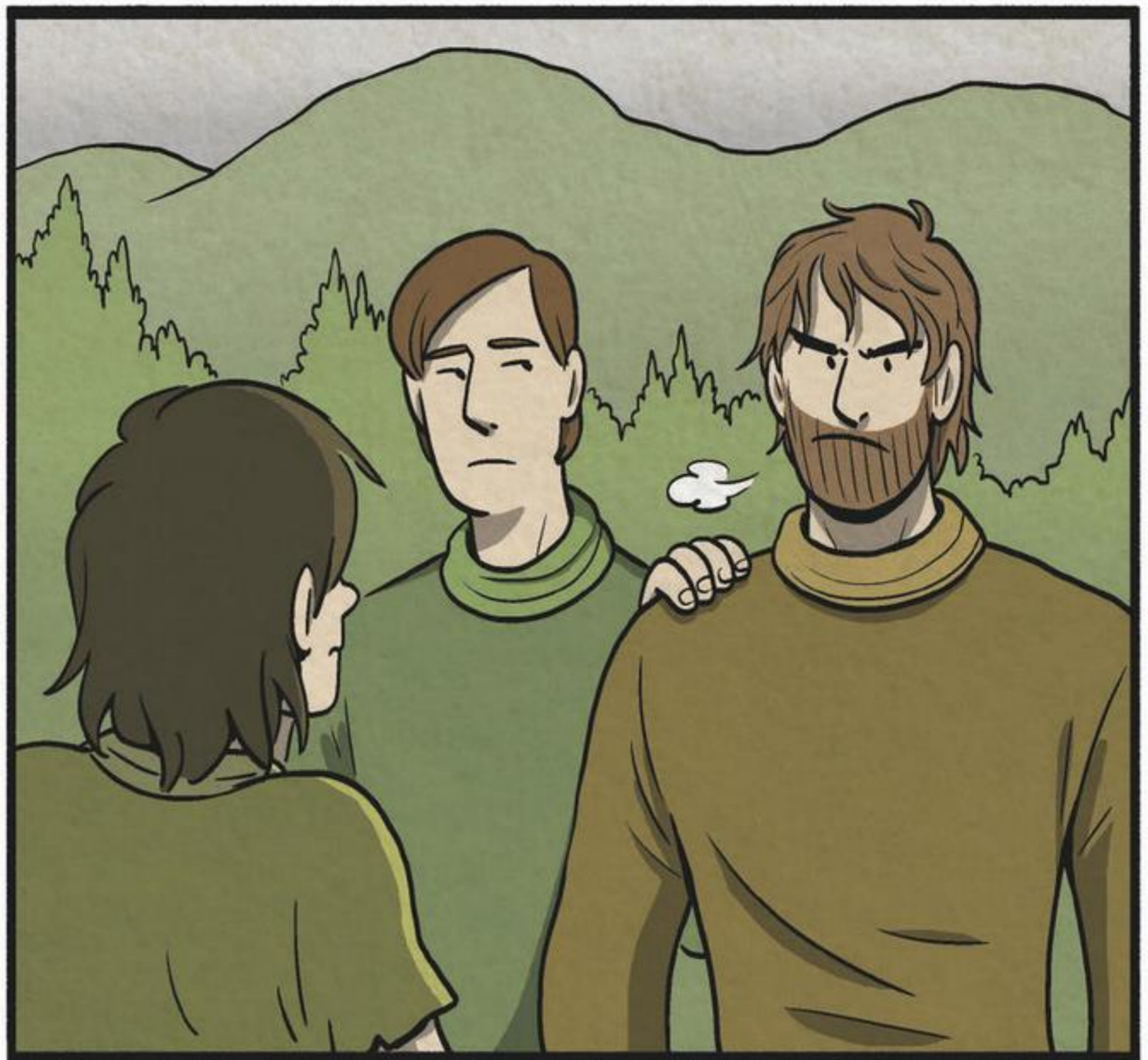








ARRÊTEZ !



Ta mère  
va crever,  
Guibert.



Je dis ça pour toi. Les plus faibles partent en premier. Sauve ceux qui ont encore une chance. Toi et ton fils, vous vous en sortirez peut-être. Alors gardez le peu que vous avez pour vous.



Et si je te reprends  
à rapiner mon pain,  
je te troue le bide.



Ça va aller,  
papa.













« Ta mère va crever, Guibert. »



« Sauve ceux qu'ont encore une chance. »



# RECETTE



## La Porée Blanche

*Porée blanche est dicte ainsi pour ce qu'elle est faicte du blanc des poreaulx, avec de l'échine de porc, avec de l'andouille et au jambon, es saisons d'amptonne et d'iver a jour gras. Et sachiez que nulle autre gresse que de porc n'y est bonne. Et premierement l'en choisit, émince, lave les poreaulx – c'est-à-dire en esté quant les poreaulx sont jeunes, maiz en yver quant les poreaulx sont plus vielz et plus durs, il les couvient de les bouillir au lieu d'esverder. Et si c'est a jour de poisson, apres ce que dit est il les couvient mettre en ung pot avec de l'eaue chaude, et ainsi cuire ; et aussi cuire des ongnons mincez, puis frire les ongnons. Et apres, frire les poireaulx avec les ongnons qui déjà sont fris, puis mettre tout cuire en un pot, et du lait de vasche si c'est a jour gras. Et a jour de poisson, et se c'est en Karesme, l'en y met lait d'amandes. Et si c'est a jour gras, quant les poreaulx d'esté sont esverdez, ou les poreaulx d'iver bouillis, comme dit est, l'en les met en ung pot cuire en l'eaue des salures, ou de porc, et du lart dedens. Notez que aucunement avec poreaulx l'en fait liaison de pain.*

*Item, Poree blanche de blettes se fait comme dessus, en eaue de mouton et beuf ensemble, maiz non point de porc ; et a jour de poisson au lait, ou d'amandes ou de vasche.*



## À PROPOS

La porée est une recette extrêmement commune au Moyen Âge, c'est un plat populaire, particulièrement mangé par les pauvres, fréquemment accompagné d'un morceau de lard fumé.

Le terme *porée* vient de poireau. C'est une purée de légumes assez grossière en texture, dont la couleur change en fonction des ingrédients. On parle de porée verte pour les épinards ou les choux, ou de porée noire si elle est réalisée avec de la graisse de lardons.

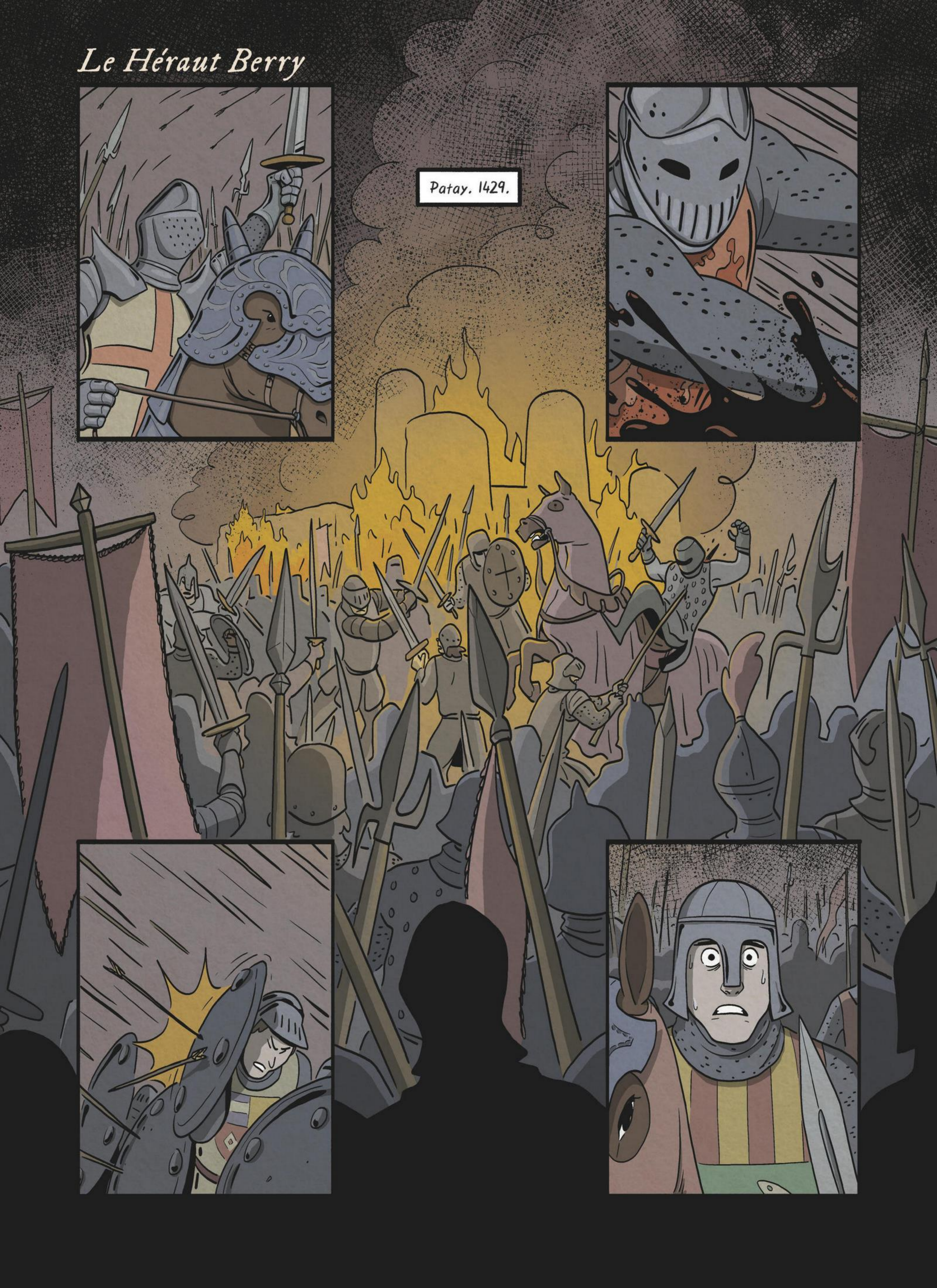
Notons que la recette s'adapte au calendrier ecclésiastique. L'auteur parle clairement de jour maigre et de jour gras, et indique les changements à apporter selon les circonstances au niveau des ingrédients. Le lait de vache est par conséquent remplacé par le lait d'amandes et il est conseillé d'éviter la viande de porc.

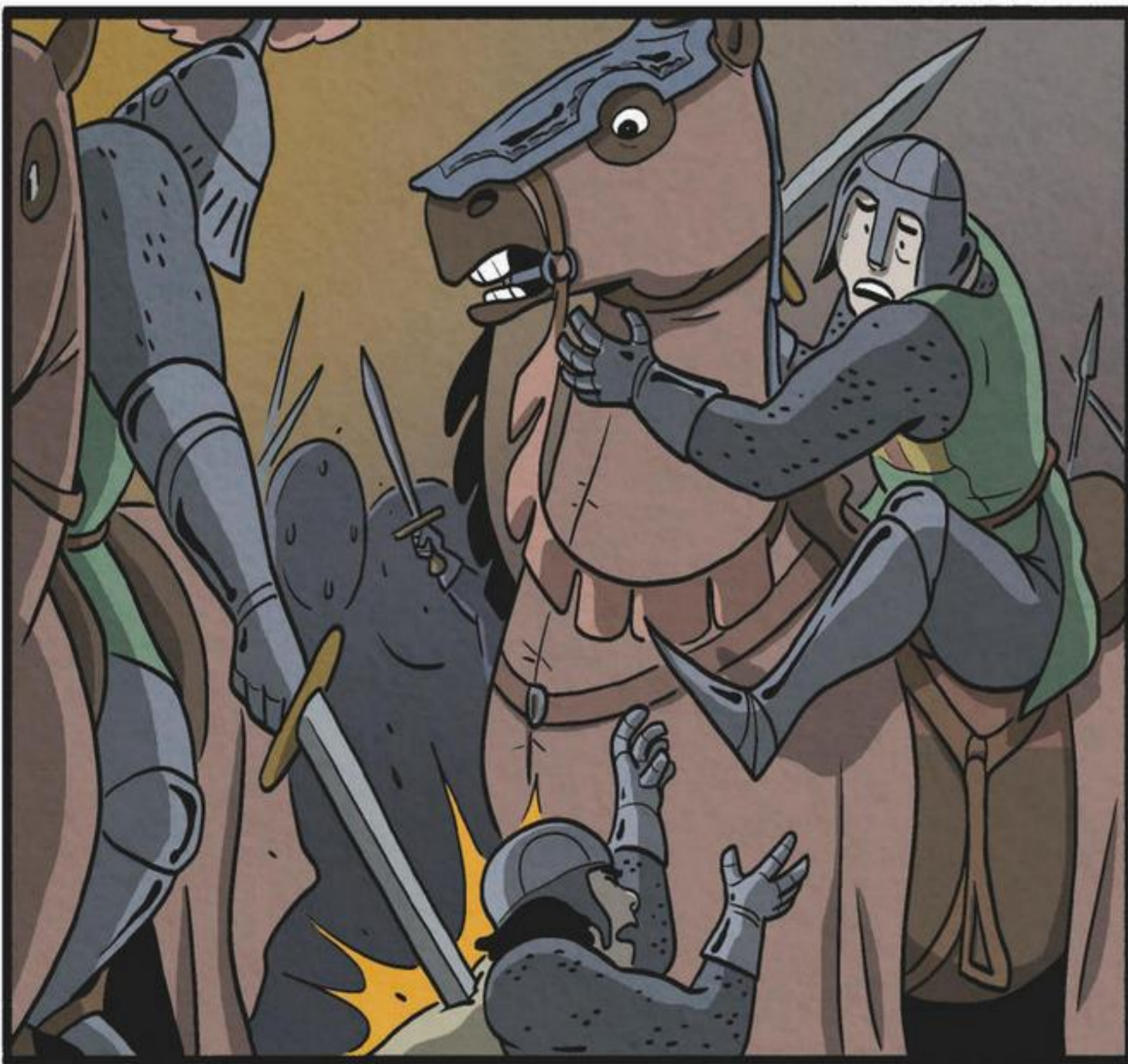
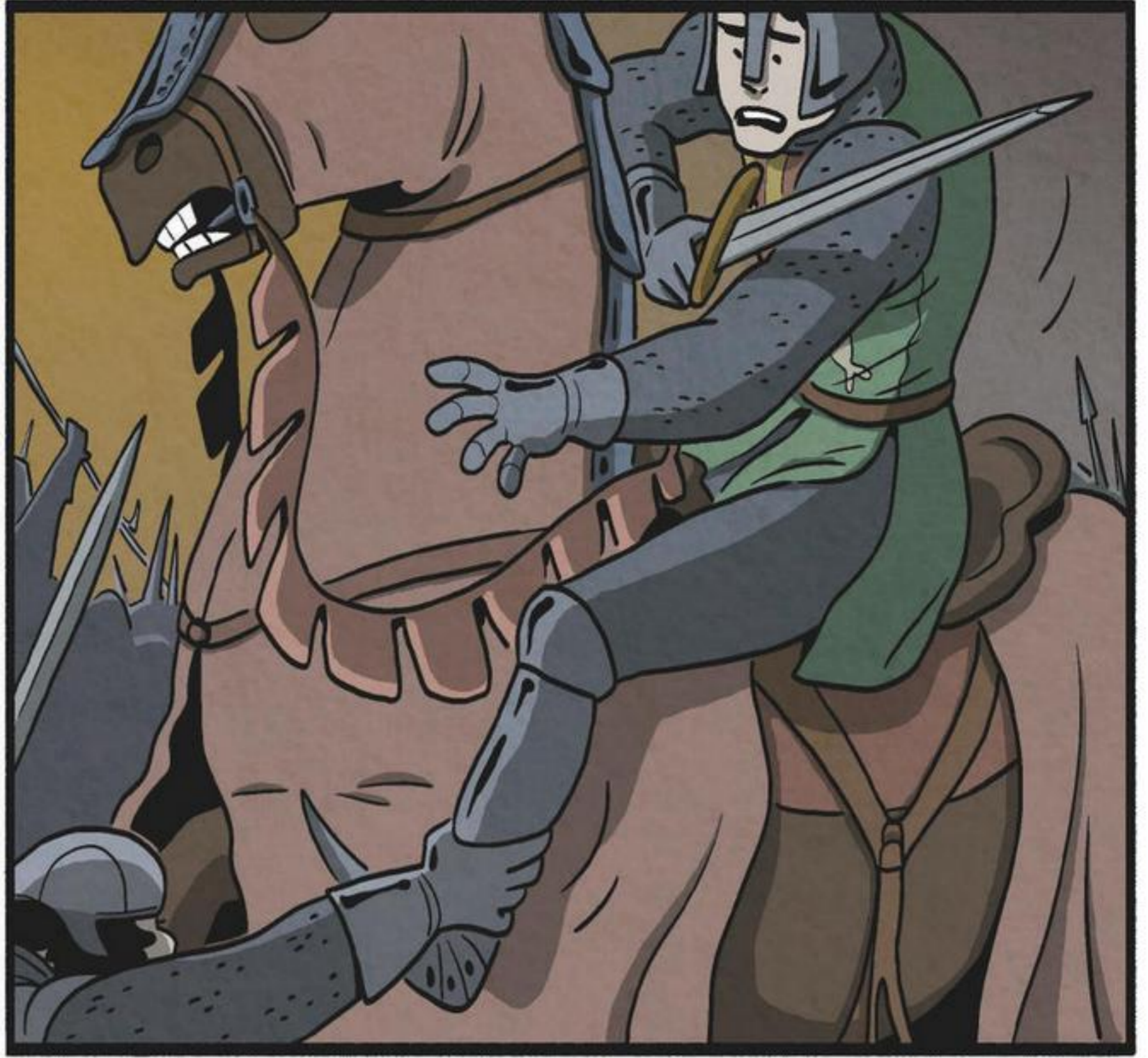
Cette recette met aussi en avant la double cuisson régulièrement employée au Moyen Âge. Les oignons par exemple, sont d'abord bouillis puis frits. Et ils sont même doublement frits avec les poireaux. On remarque aussi l'utilisation de lait d'amandes, déjà courant à l'époque, dont le fruit sert dans les liaisons ou dans la réalisation de plats comme le blanc-manger.



# Le Héraut Berry

Patay. 1429.









Tu n'as pas vu sa cotte, coquart\* ? C'est le héraut d'armes de Charles VII de France !

\* Imbécile



12 novembre 1437.

Le roi ! Le roi  
va faire son entrée  
dans Paris !









Euh... non, comme vous pouvez le v...

Alors comment le saurais-je ?

Je...



Il n'y a qu'en notre bonne ville de Paris que l'on trouve de si délicieux pâtés.

Qu... ?



Le mois prochain, Sa Majesté m'envoie en ambassade à Rome, auprès de Sa Sainteté le pape. Ce sera l'occasion de découvrir de nouveaux mets régionaux.

C... certes, mais...



C'est une chance que tous ces voyages m'aient permis de goûter tant de mets et d'apprécier la variété des gastronomies de notre beau pays de France, ainsi que de ses voisins.



Saviez-vous que les Bretons mangent du beurre même en carême ?

Je...

Cela vous choque, je le comprends. Mais c'est à défaut d'huile qu'ils s'y résolvent.



Je suis, de toute façon, prêt à leur pardonner maintes imperfections, tant leur cidre est de grande qualité. En avez-vous déjà goûté ?

Oui, lorsque...

Mmm... Non. Je détecte à votre accent nordique que vous êtes plus habitué à la bière.









RECETTE



## *Lait Lardé*

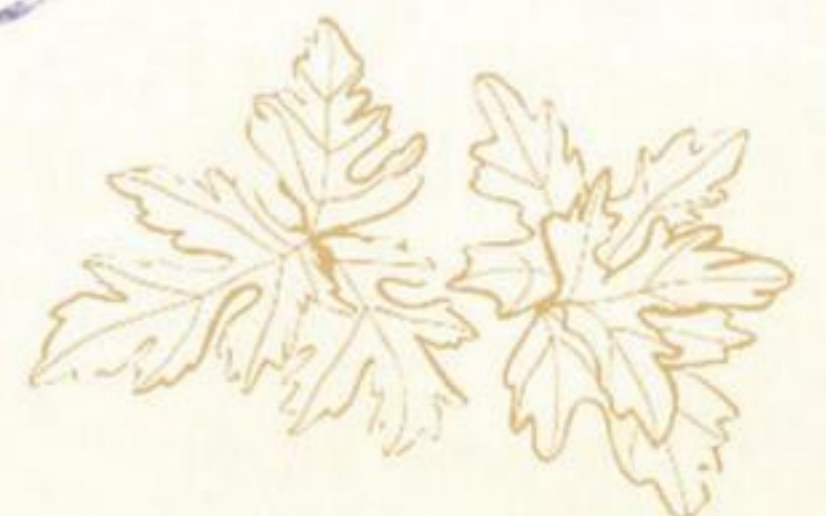
*Prenez le lait de vaches ou de brebis,  
et mettez à frémir sur le feu.*

*Et gectez des lardons et du saffran et ajoutez oeufz  
(blanc et jaune) bien batuz, et gectez a ung coup sans mouvoir,  
et faictes boullir tout ensemble.*

*Et apres hostez hors du feu et laissez tourner ;  
ou sans oeufz les fait l'en tourner de vertjus.*

*Et quant il est reffroidié l'en le lie bien fort en une piece de toile  
ou estamine, et luy donne l'en quelque forme que l'en veult,  
ou plate ou longue, et chargé d'une grosse pierre  
laissez reffroidier sur ung étagère toute la nuyt.*

*Et l'endemain coupé en tranche, et frit sur le fer de la poele  
(et se frit de luy mesmes sans autre gresse, ou a gresse qui veult)  
et est mis en platz ou ecuelles comme des tranches de lard,  
et lardé de giroffle et de pignons ; et qui le veult faire vert,  
prend des graines de tournesol.*





## À PROPOS

l'airement il s'agit ici d'un caillé « fait maison ». Ce qui est surprenant, c'est la manière de l'obtenir. L'auteur utilise ici le terme « tourner » pour exprimer l'action de « cailler » et utilise pour cela des œufs battus. L'ajout de verjus, donc d'un liquide acide, semble plus pertinent. La recette est intéressante car elle concentre des protéines et donne une idée simple pour consommer un fromage frais. On peut imaginer accompagner ces tranches de « lait lardé » avec une sauce verte comme il s'en préparait à l'époque.

La sauce verte se confectionne à base de persil, d'oseille, d'hysope, de marjolaine et de mie de pain trempée dans du verjus, l'ensemble est broyé au mortier et passé deux fois au tamis avant d'être assaisonné avec du vinaigre.



# RECETTE



## Gaufres

*Gaufres sont faictes « par quatre manieres » :*

*L'une que l'en bat des oeufz en un platz,  
et puis du sel et du vin, et gecte l'en de la farine,  
et destrempier l'une avec l'autre.*

*Et puis mectre entre deux fers petit a petit a chaque foiz  
autant de paste comme une tranche de fromage est grande,  
et presser entre deux fers, et cuire d'une part et d'autre.*

*Et si le fer ne se détache bien de la paste,  
l'on l'oingt avant d'un petit linge moullié en huile ou en saindoux.  
La deuxiesme maniere is est comme la premiere, maiz l'en y met  
du fromage : c'est-à-dire que l'en estend la paste comme pour faire  
tartre ou pasté, puis met l'en le fromage par tranches ou millieu, et  
recouvre l'en les deux bors. Ainsi demeure le fromage  
entre deux pastes, et ainsi est mis entre deux fers.*

*La tierce si est de gauffres coulantes, et sont dictes coulisses pour ce  
seulement que la paste est plus claire, et est comme bouillie claire faicte  
comme dessus. Et gecte l'en avec du fin fromage  
émietté a la rape et tout mesler ensemble.*

*La quarte maniere est de farine pestrye a l'eaue,  
sel let vin, sans oeufz ne fromage.*





## À PROPOS

u Moyen Âge, la dernière phase du repas est appelée l'«issue». Elle peut être constituée de pâtisseries mais aussi de fromages ou de fruits. Les pâtisseries servies sont généralement préparées par «l'oublieur». Cette recette de gaufres en est un parfait exemple.

Les gaufres médiévales ressemblaient plus à des gaufrettes, car elles étaient cuites entre deux plaques munies de longues tiges, un peu comme une tenaille. Ces gaufriers étaient le plus souvent historiés, représentant différents motifs et personnages.

Par la première phrase, l'auteur insinue les multiples façons qui existent pour préparer des gaufres. L'appareil est simple : des œufs, de la farine, un peu de sel et du vin pour délayer la pâte. La farine est déposée en fontaine, les œufs cassés à l'intérieur, la pâte est ensuite détendue avec le vin (blanc) de manière à être souple. Il suffit ensuite de déposer une petite quantité de pâte au centre du moule, de le refermer et de cuire les deux faces.

Ces gaufres se consomment nature mais peuvent aussi être préparées avec du fromage, une pâte dure de préférence, comme le gruyère ou le comté, râpé dans la pâte lorsqu'elle est prête. Précision de l'auteur : si le moule colle, l'enduire de matière grasse avant cuisson. Ici huile ou saindoux, les matières grasses de l'époque.



# Marketing, 1464



Elles viennent de ces régions de l'Inde, terre des éléphants, griffons, dragons, perroquets... et du phénix ! Ce phénix qu'on appâte hors de son nid afin d'y dérober la cannelle.



Ce Paradis Terrestre abrite l'Arbre de vie, des montagnes couvertes de métaux précieux, et des hommes plusieurs fois centenaires aux peaux plus brunes que le cheval de votre maître.



Il y pleut du pain et l'on y consomme un miraculeux nectar de miel sauvage et de poivre. Saviez-vous pourquoi le poivre est si noir ?



Parce qu'il faut, pour le récolter, bouter le feu à son arbre, afin d'en chasser les serpents ! Mais oublions le poivre. Votre maître ne saurait se contenter d'un met aussi vulgaire.



Sur ces terres d'abondance et d'éternité, les arbres sont toujours verts, la végétation dense et porteuse de multiples fragrances, dont on prétend qu'une bouffée suffit à nourrir un homme durant plusieurs jours.



L'Éden flamboie d'épices !

En son centre trône la Fontaine de vie, à l'origine des quatre fleuves du Monde.



Gihon, Tigre, Euphrate et, bien sûr, Pishon, qui charrie le baume, l'aloès, l'ambre, l'encens...



... mais aussi la cardamone, le gingembre, la cannelle... et cette petite merveille qui porte bien son nom...



La graine de paradis.



Vous, jolie dame... Votre maître désire-t-il goûter les saveurs servies aux martyrs en attente du Jugement dernier ? Profiter de leurs vertus ? Prospérer, en excellente santé... Vivre, peut-être, jusqu'à cent ans ?

Je vous en mets combien ? Il n'y en aura pas pour tout le monde !



Sa saveur forte relèvera toutes vos préparations : potages, gibiers, poissons... Merci, jolie dame ! Eh, vous, jeune homme, approchez ! Savez-vous d'où vient cette graine merveilleuse ?

# Le Goût des bonnes choses

Potage aux choux : cent vingt-cinq jours par an.



Soupe aux poireaux : dix-neuf jours par an.



Soupe aux épinards : quarante jours par an.



Soupe aux herbes : vingt-neuf jours par an.



Soupe aux fèves.

Aux lentilles.

Aux gourdes\*.

Aux pois chiches.

Aux oignons.

Aux raves.



\* Courges



Beaumont-la-Ronce, 1480.









\*Armagnacs



Quelle bonne odeur !

Heureusement qu'il y a des hommes de science comme vous pour défendre notre production !



Ma profession ne voit rien de néfaste à la consommation des fromages, en effet. Les autorités qui les jugent indigestes n'ont jamais dû en goûter ! S'ils ont fréquenté les mêmes bancs d'école que moi, ils ont été nourris aux légumes.



Herbes, poireaux, fèves, épinards... tous les jours les mêmes potages et porées !  
BRR !



M'est avis que leurs conseils n'existent que pour reproduire sur les jeunes générations les privations qu'ils ont subies.

Et puis, diable !  
- pardonnez mon langage -  
il faut vivre avec son temps !



Les arts de bouche évoluent ! Le beurre, si longtemps décrié, dépasse maintenant les frontières bretonnes ! Nos fromages aux mauvaises réputations se déploient, petit à petit, sur la table des puissants ! Et ce succès, ces changements, me semblent dus à une chose simple, mes amis ! Une chose belle et bonne !

Quelle chose donc ?



Le gras !



# La Cuisine du Moyen Âge



*La période définie comme «Moyen Âge» est la plus longue de l'Histoire. Elle débute avec la chute de l'Empire romain et se termine à la fin du XV<sup>e</sup> siècle. Durant longtemps, la transmission culinaire s'est faite à l'oral. Il faudra attendre le XIII<sup>e</sup> siècle pour que les premiers écrits arrivent, les hommes prenant conscience que seuls ces derniers résisteraient au temps. Les premiers livres sont toutefois très évasifs et ressemblent plus à des notes qu'à de véritables recettes.*

*Avant le XIV<sup>e</sup> siècle, les textes culinaires sont difficilement fiables car ils sont dictés par des anonymes (la notion d'auteur n'existe pas) à des «copistes». Ils sont de ce fait souvent enrichis, voire déformés, et contiennent de nombreuses erreurs ou approximations dues à des transcriptions phonétiques aléatoires, ou à des corrections apportées par le copiste lui-même. Ce n'est qu'au XIV<sup>e</sup> siècle que les auteurs sortiront de l'anonymat. La parution du Viandier, faussement attribué à Taillevent, lancera cette nouvelle ère de publication culinaire. Il fut commandité par un maître dont le cuisinier rédigea un traité. L'invention de l'imprimerie permettra ensuite une large diffusion des écrits culinaires et, par là même, développera un engouement nouveau pour les textes liés à la cuisine.*

## Le diktat de l'Église, IX<sup>e</sup> - XII<sup>e</sup> siècle

Très tôt, l'Église a dicté ses règles quant à la consommation alimentaire, partageant l'année entre jours maigres et jours gras, avec la volonté que le peuple mange en chrétien. Pas tant pour honorer la mémoire de Jésus ayant marché et jeûné quarante jours dans le désert, mais surtout pour favoriser l'abstinence... La viande était vue par l'Église comme un aliment pouvant échauffer les corps et provoquer des excès comme «la glotonnerie», «la belligérance» et «la luxure». La gourmandise, du latin gula, était l'un des sept péchés capitaux, il ne faut pas l'oublier.





## Clunisiens et Cisterciens

Si les moines se doivent de respecter un régime alimentaire frugal, selon la règle de saint Benoît, et selon les coutumes d'Ulric qui dictent l'ordonnancement des repas, tous ne sont pas logés à la même enseigne. Les clunisiens, les moines de l'abbaye de Cluny, s'éloignent très vite des préceptes ecclésiastiques pour gérer un patrimoine religieux croissant. Les revenus engendrés sont alors investis dans l'amélioration du quotidien, surtout au niveau du réfectoire, où les jours maigres sont compensés par des célébrations de jours spéciaux. À ces occasions, la viande normalement absente est servie, une tourte aux œufs est proposée en plus du pain et le repas est arrosé de *pigmentum*, vin agrémenté de miel, de poivre et de cannelle (boisson considérée comme exceptionnelle). Ce régime alimentaire, considéré comme plus approprié aux seigneurs qu'aux moines, est forcément mal perçu par les autorités monastiques.

C'est ainsi qu'apparaissent, dès la moitié du XI<sup>e</sup> siècle, de nouveaux ordres comme les Cisterciens, prêts à renouer avec la règle bénédictine originelle que les moines s'appliquent à scrupuleusement respecter, retrouvant un mode de vie simple, bien distinct du monde laïque et de l'ordre seigneurial. Ils optent pour la pauvreté, l'isolement, l'ascétisme, la rigueur liturgique et le travail, érigé comme une valeur cardinale. Au réfectoire le pain est noir, le ragoût ne comporte que les produits de la cueillette et se prépare sans graisse ni huile, le poisson, les œufs, le fromage et le lait sont exclusivement réservés à la célébration de grands événements. Ce modèle perdurera jusqu'à la disparition de Bernard de Clairvaux, l'un des fondateurs de cet ordre.

## Le commerce du poisson

Le poisson se présentant d'office sur les tables des jours maigres, soit environ un jour sur trois, était l'un des aliments les plus consommés. L'essentiel des pêches s'effectuait par conséquent durant les périodes d'abstinence comme l'avent ou le carême. Les poissons de mer étaient préférés aux poissons d'eau douce, le hareng considéré comme « roi ». Le port de Dieppe fut très tôt une place importante de la « harengaison », autorisée d'octobre à février. Les quantités importantes de poissons étaient transformées afin d'assurer une meilleure conservation. Le hareng pouvait être « caqué » (ouïes et entrailles arrachées, puis salé) ou « saur » (fumé), le congre salé, la raie séchée. Le maquereau, le merlu, la raie et les poissons de rivières, tels l'esturgeon, le saumon, l'alose ou l'anguille, garnissaient, outre le hareng, les paniers des pêcheurs. Sans oublier les produits de la pisciculture, comme la carpe, dont les moines de l'abbaye de Cîteaux en Bourgogne étaient des spécialistes. Une fois expédiée, majoritairement par voies terrestres vers l'intérieur du royaume et notamment vers Paris, place importante du commerce de poisson, la marchandise était redistribuée vers la Champagne, la Bourgogne ou l'Orléanais.





## Les riches et les pauvres


Riches et pauvres ne s'alimentaient pas de la même manière. Les premiers ayant accès aux aliments délicats, les seconds aux aliments «grossiers». Ce terme désignait ce qui était lourd et chargé de matière, ce qui n'était pas raffiné, comme le pain complet dont la mie était plus sombre. Ces aliments, plus riches, étaient destinés aux ouvriers dont l'activité physique exigeait plus d'énergie. Légumes et céréales composaient leurs principaux menus, avec notamment les «porées» de poireaux, de bettes, de choux, de pois, etc. Mais le pain était la base de tout, avec une consommation journalière de 1,5 à 2 kilogrammes par personne. La viande était celle du bœuf, du mouton et du porc. L'aristocratie s'intéressait quant à elle aux mets délicats : le poisson, les viandes jeunes, comme le veau ou l'agneau, mais aussi les gibiers à poil ou à plumes, qu'il était très chic de consommer.

Une notion persistait, celle que chaque individu devait se nourrir selon son rang. Ainsi le noble, par son alimentation, devait afficher sa différence envers les moines et les paysans. Il signait là sa supériorité. Par la quantité d'aliments servis dans les banquets notamment, qui variait selon la position sociale des invités. Le noble se distinguait par la consommation de viande en quantité importante, d'épices coûteuses, mais aussi par des oiseaux «d'envergure» dans les festins : paons, faisans, cygnes, cigognes, etc. La symbolique était forte de consommer des créatures du ciel lorsque son rang était élevé. Les seigneurs mangeaient peu de légumes, réservés aux paysans, et surtout pas ceux qui poussent dans la terre, considérés comme les plus vils. À l'inverse, les fruits étaient appréciés puisqu'ils poussent dans les arbres.

La consommation de viande était également associée à la notion de puissance. «Chair», mot plus employé que «viande» du IX<sup>e</sup> au XV<sup>e</sup> siècle, définissait l'ensemble des aliments. Il était d'ailleurs souvent assimilé à la force physique, à la puissance sexuelle et au pouvoir. Les méthodes de cuisson différençaient également les classes : les paysans mangeaient les viandes bouillies, les seigneurs les viandes rôties ou grillées. Cette approche avait, de plus, une explication anthropologique, car la noblesse de l'époque favorisait le rapport direct entre l'homme et la nature sauvage. Dans le cas d'une cuisson à la broche ou sur le gril, l'aliment est directement en contact avec la flamme. Dans le cas du bouilli, l'aliment est protégé par l'eau et les parois du récipient.

## Techniques culinaires

Les modes de cuisson de l'époque médiévale sont rudimentaires. L'âtre est la principale source de chaleur. Il sert d'accueil au trépied de fer sur lequel repose le pot de terre qui assure la cuisson des légumes et des potages. Certaines familles, surtout en ville, disposent d'un four, utilisé pour la cuisson du pain, des tourtes et pâtés. Quant aux ustensiles, ils sont pour la plupart métalliques, comme les poêles en





fer ; on trouve aussi des pots et chaudrons en cuivre. Les grils et les broches sont réservés aux milieux aisés. L'outil le plus commun est le mortier. Il sert à broyer les épices et à lier les sauces.

Au Moyen Âge, pour les pauvres gens, il est difficile de parler de cuisine à proprement dit. Les foyers modestes ne sont constitués que d'une seule pièce qui sert par conséquent à la préparation et à la prise des repas, généralement autour de la cheminée, où l'on est assis au mieux sur un petit banc, au pire sur de la paille. Seules les familles plus aisées, souvent citadines, disposent d'une pièce à part et d'un cellier pour stocker les réserves. Les mêmes dresseront une grande table sur tréteaux près de la cheminée et profiteront de chaises. C'est d'ailleurs de là que vient l'expression « mettre la table ». Même modestes, les foyers disposent d'un minimum de vaisselle et de couverts. Pas de fourchette mais des couteaux – des dagues, aussi utilisées comme armes –, outils indispensables pour trancher le pain qui sert de réceptacle à la nourriture. L'écuëlle est utilisée pour les aliments liquides comme les potages. Bois et métal sont les matériaux les plus courants pour les ustensiles de cuisine. Pour la boisson, les coupes en cuivre ou en terre sont usitées dans de nombreux milieux. Seuls grands seigneurs et riches bourgeois possèdent de la vaisselle en argent.

## **Le service à la française**

Au Moyen Âge, le terme désigne le placement des convives autour de la table. Il suit la logique de l'importance de tout individu selon son rang social. Le placement de chaque invité est lié à son importance aux yeux du maître de maison et de sa place découlera la qualité et la quantité d'aliments qui lui seront servis. Le banquet médiéval est organisé en plusieurs services – ou séquences – composés de plusieurs mets. Tous les plats sont disposés à table, les invités n'ayant accès qu'à ceux positionnés devant eux, en fonction de leur rang. De ce fait, lors d'un même repas, tous les mangeurs n'auront pas consommé les mêmes aliments.

## **Manières de table**

Malgré des us et coutumes bien différents de notre époque, les convives médiévaux respectaient un certain nombre de règles et de bienséances lorsqu'ils passaient à table. L'hygiène, tout d'abord, était primordiale puisqu'ils mangeaient avec leurs doigts. Chaque convive se lavait les mains, dans une eau parfumée, avant de s'installer à table, les odeurs étant censées protéger des épidémies – c'est ce que pensaient les services de santé de l'époque. La nappe est appelée « doublière » car elle est mise en double et ornée d'une bande de tissu, la « longière », recouvrant toute la bordure. Cette longière servait à s'essuyer les mains, rendues grasses par la viande



ou salies par la sauce, mais aussi les lèvres qu'il était de bon ton d'avoir propres avant de boire. Les « bonnes manières » sont inspirées des règles monastiques. La règle de saint Benoît imposait à chaque mangeur un certain nombre de préceptes encore en usage de nos jours : manger en silence, bien se tenir à table, être propre, finir son assiette et son verre, ne pas boire la bouche pleine. Tous furent initiés par les Bénédictins. Les premiers manuels de savoir-vivre, ou *Civilités*, principalement dédiés aux enfants, sont apparus à la fin du Moyen Âge vers 1530 avec la parution du livre *De civilitate morum puerilium* (De l'éducation des enfants) d'Érasme de Rotterdam.



## La santé par l'alimentation

Selon Galien, un médecin grec du II<sup>e</sup> siècle après Jésus-Christ dont les idées perdureront jusqu'à la Renaissance, l'alimentation est le moyen de conserver l'homme en bonne santé et même de le guérir de certaines maladies. L'alimentation de l'homme médiéval suivra ce précepte, supplémenté par la théorie dite « des humeurs » imaginée par Galien. Selon lui, le corps est composé de quatre éléments : l'air, le feu, la terre et l'eau, et il possède quatre qualités : le chaud ou le froid, le sec ou l'humide. Chacune pouvant se combiner : l'air est chaud et humide, le feu est chaud et sec, la terre froide et sèche, etc. Sans aller plus loin dans des explications complexes, imaginons simplement que l'homme en bonne santé est un homme « équilibré », soit moyennement chaud et moyennement humide. Les aliments seront absorbés, selon leurs qualités, dans le but d'atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit. Cette théorie omniprésente dans le modèle alimentaire du Moyen Âge se retrouvera dans les manuels culinaires dont les recettes iront dans ce sens, consacrant un chapitre, au moins, aux malades.

## Les épices

Le Moyen Âge restera marqué par une utilisation massive d'épices. Si elles évoquent le rêve de contrées lointaines que beaucoup s'imaginent comme un paradis, elles font directement écho à la théorie des humeurs. Employées pour leurs « qualités », elles possèdent toutes des propriétés médicinales particulières : digestives, antispasmodiques, anti-inflammatoires, voire aphrodisiaques. Safran, gingembre et cannelle sont les trois épices principales, mais on trouve aussi le clou de girofle, le poivre, la graine de paradis, la muscade et la cardamome. L'utilisation des épices était, vu leur coût, réservée à la noblesse et à la bourgeoisie, et, si elles pouvaient avoir un côté ostentatoire, elles n'ont jamais été employées pour masquer le goût d'aliments de qualité ou de fraîcheur douteuses.





## Le vin

Le vin fait partie intégrante de l'alimentation médiévale. Au XIV<sup>e</sup> siècle, la consommation s'élevait de 1,5 à 2 litres par jour et par personne. Et si l'Église régit les repas, elle encourage aussi la consommation du vin. N'est-ce pas par lui que l'on célèbre le sang du Christ ? Dans la Bible, on y trouve plus de mille deux cents allusions, dont à peine cinquante en condamnent l'abus. Les moines, dans leur obligation de ne consommer que ce qu'ils produisaient, se sont érigés en experts du vin – les clos bourguignons en témoignent. Les vins étaient dits « bâtards » car toujours coupés à l'eau, une tradition grecque respectée par les moines. On parlait de « piquette » lorsque le moût de raisin était mouillé à l'eau avant qu'il ne soit complètement pressuré ; avec l'ajout de pommes sauvages et de prunelles, on obtenait une boisson aigrelette destinée aux valets et aux gens de la campagne. La production viticole se faisait alors à proximité des principales villes pour éviter les longs transports. Quant aux petites exploitations des régions méditerranéennes, elles disposaient souvent de vignes et d'une petite cave équipée pour la vinification. Les blancs furent longtemps plébiscités, les vins rouges durent attendre le XVIII<sup>e</sup> siècle pour s'imposer.

## Le fromage

Avant le fromage il y a le lait, auquel on a toujours accordé de nombreuses vertus. Le lait d'ânesse par exemple était donné aux enfants qu'il fallait fortifier. Le lait, d'une manière générale, était prescrit en pharmacie pour lutter contre bien des maux : la constipation, la goutte, les maux de dents, l'épilepsie, etc. Une attention particulière lui était portée dès la traite. Le lait du matin servait à la fabrication du fromage, celui du soir était bu. Les techniques fromagères connues bien avant le Moyen Âge se sont réellement développées à partir du IV<sup>e</sup> siècle, d'abord par l'expansion de la civilisation romaine puis grâce au relais de la chrétienté et des monastères. Les moines voyageant se transmettaient leurs techniques et ont laissé un vaste patrimoine fromager : maroilles, Port-Salut, saint-nectaire, livarot, brie, pont-l'évêque, etc. Durant la période médiévale, les fromages sont servis à la fin du repas pour « sceller » l'estomac et faciliter la digestion des viandes grasses et, jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup>, après les fruits.

Les premières recettes de cuisine remonteraient bien avant notre ère. À la fin du siècle dernier, trois tablettes d'argile ont été exhumées des réserves de l'université américaine de Yale. Elles proviennent de l'ancien royaume de Babylone et portent les signes cunéiformes de la plus vieille écriture du monde. Rédigées entre 1600 et 1700 av. J.-C., ce sont les trente-cinq recettes les plus anciennes connues à ce jour. Les trois quarts correspondent à des recettes de bouillons composés de légumes et de viandes (agneau, chevreau, pigeon, cerf, gazelle) mais on y trouve également des recettes de tourtes « de petits oiseaux », de volailles en croûte, de pot-au-feu d'oiseaux et de bouillies de céréales.





DANS LES CUISINES  
DE L'HISTOIRE

La grande Histoire de la gastronomie française  
à savourer à travers la petite, servie par  
une galerie de personnages hauts en couleur.

À LA TABLE DES  
**Chevaliers**

*Des diktats de l'Église  
qui régissaient les mœurs alimentaires  
à l'utilisation des épices venues d'Asie,  
découvrez la cuisine médiévale,  
et invitez-vous  
à la table des Chevaliers!*

DÉJÀ PARUS

À la table des Chevaliers  
À la table du Roi-Soleil

À PARAÎTRE

À la table des Lumières  
À la table de l'Empire  
À la table des nouveaux Chefs

LELOMBARD.COM



LO 81 / ISBN 978-2-8036-3636-5