



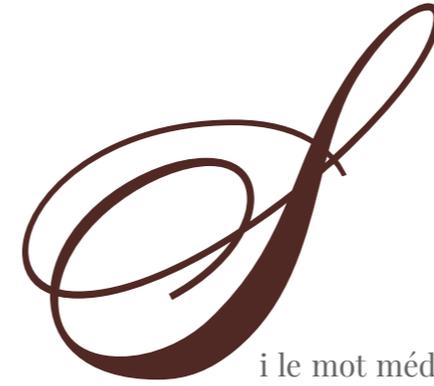


Sommaire

Préface	9
Du symbole à l'assiette	13
Les asperges vertes croquantes, mousseline à la truffe	22
Bonne fame et maîtres queux	25
Mignon de veau à la ciboulette sauvage, navets primeurs et asperges blanches	28
Terrine de cochon normand à l'ail des ours	30
Cuisines, coquemars et tournebroches	37
De la soupe et du pain sec, orties et haricots verts	44
Une pause fontevriste, à l'hydromel d'été	46
Abondance, famine, farines	55
Bissara de Naf ou brouet de pois cassés au cumin	58
Cueillette, vergers et potagers	63
Cueillette du jardin	71
Paleron printanier	73
Troupeaux, poissons et venaison	85
Canard rouennais au sureau, risotto d'épeautre et purée d'artichauts	92
Vigne, vins et autres breuvages	95
Caneton au cidre et aux deux pommes	98
Tarte vanillée aux pommes épicées	100
Saveurs, odeurs... couleurs !	103
Poulet « Retour des Croisades »	106
Entremets aux abricots d'Amand	110
Du repas au festin	113
« Dresser la table »	121



Le manoir du Catel se pare des couleurs de l'automne, saison propice aux plats mijotés.



Si le mot médiéval évoque en chacun d'entre nous un univers multiple et fascinant au sein duquel s'entremêlent en tableaux successifs églises romanes et cathédrales gothiques, châteaux-forts et demeures princières, manuscrits enluminés et vitraux, tableaux et tapisseries sans oublier une statuaire incomparable, cette période de l'histoire rappelle aussi les heures sombres que ces mille ans portent gravées comme au fer rouge : épidémies et maladies, batailles et guerres, famines et disettes.

L'héritage spirituel, culturel, artistique et même scientifique de ces dix siècles qui vont de la chute de l'Empire romain aux grandes découvertes et que des historiens ont décidé d'unir a posteriori sous le vocable de Moyen Âge est gigantesque.

Une galerie de personnages à l'aura historique ou légendaire a traversé les siècles et continue de nous parler : saintes et saints, reines et rois, héroïnes et chefs de guerre, princes, ducs, religieux, poètes et romanciers, premiers artistes reconnus comme tels... Et si d'éminents historiens parmi lesquels Le Goff, Duby, Braudel ont œuvré pendant des décennies pour mettre en lumière la profonde complexité du Moyen Âge au-delà des clichés et des images d'Épinal, une nouvelle approche, notamment portée par Michel Pastoureau et Régine Pernoud, a permis de donner de la chair, de la vie, des couleurs à cette période qui suscite plus qu'aucune autre attrait et intérêt.

Il restait bien sûr à étudier en profondeur ce pan essentiel de la vie que sont la nourriture et les usages alimentaires ainsi que l'art des cuisiniers auquel répond l'art de la table. Les recherches et les ouvrages de Bruno Laurioux et d'Éric Birlouez ainsi que les travaux de Josy Marty-Dufaut ont permis de mettre en lumière la richesse de cette table médiévale qui réunissait autour d'un repas, comme dans toutes les civilisations et à toutes les époques, des femmes et des hommes désireux de se nourrir, certes, mais également de partager plaisir des sens et des idées.

Bien sûr, cette table médiévale était diverse, multiple. En mille ans, les traditions culinaires vont évoluer. Les traditions régionales vont peu



Le cuivre, l'étain et le fer sont les trois métaux utilisés dans les cuisines médiévales.

« P Cuisines, coquemars et tournebroches

our qu'il ne soit fait ni répréhension ni faute à la fête, on doit rassembler, trois ou quatre mois avant les maîtres d'hôtel, les écuyers de cuisine et les maîtres queux. Il faut trouver, visiter et ordonner une bonne et suffisante place pour la cuisinerie. Qu'elle soit suffisamment grande et belle pour qu'ils puissent disposer de grands dressoirs doubles de telle manière qu'entre les dressoirs de bouche et les autres, les écuyers de cuisine soient à l'aise pour tendre et recevoir les mets. Et pour ce faire, il faut être pourvu : de grandes, belles et honnêtes chaudières pour cuire les grosses chairs et d'autres de taille moyenne, à grand foison, pour les potages et les autres choses nécessaires à la cuisine ; de grandes poèles penderesses pour cuire, entres autres, les poissons. En grande quantité, de grandes et communes oules¹⁸ pour les potages et les préparations diverses, et une douzaine de beaux et grands mortiers. S'aviser de la place pour la saucerie...¹⁹ »

Ainsi parle Maître Chiquart dans son incomparable traité *Du fait de cuisine* paru en 1420.

Cet extrait prouve la maîtrise de la préparation et de l'ordonnement des repas de fête au Moyen Âge. S'il s'agit en l'espèce d'un exceptionnel banquet de trois jours offert à ses hôtes de marque au château de Ripaille par le duc de Savoie, ces conseils, prodigués par l'un des plus grands cuisiniers de l'histoire de notre pays, mettent en lumière tous les moyens dont devaient disposer les maîtres queux des puissants.

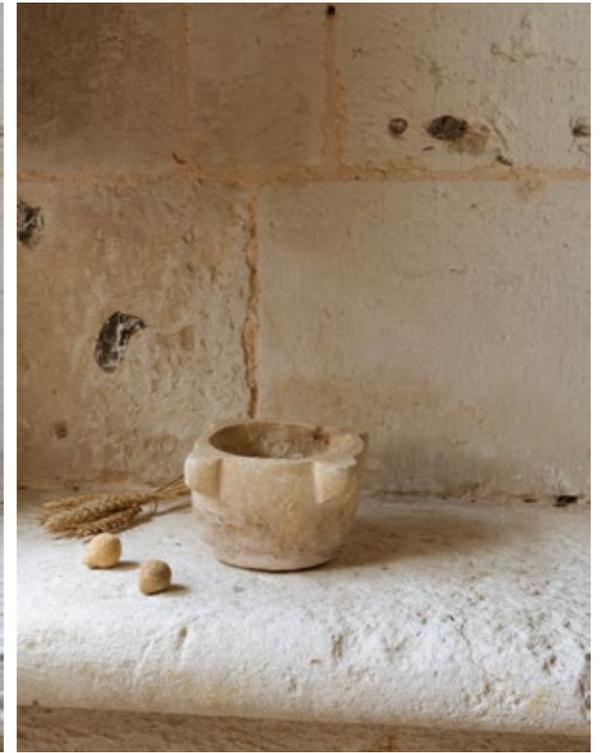
Nombre et taille des feux, liste impressionnante de matériels de cuisson et de service, brigades de cuisiniers, d'aides et d'apprentis... les cuisines aristocratiques de l'époque médiévale n'avaient rien à envier aux cuisines des plus grands restaurants d'aujourd'hui.

Les textes font état d'une brigade de 60 à 80 personnes dans les cuisines du roi de France au XIV^e siècle.

Dans les cuisines des demeures princières ou seigneuriales, l'ordre règne tant par la hiérarchie des offices que par l'ordonnement de l'espace. Chacun à sa besogne selon son rang, chaque chose à sa place selon son utilité : maître queux, bien sûr, dirigeant les autres queux, écuyer de cuisine, chargé de l'approvisionnement et de « rendre des comptes », hasteurs chargés des rôts, potagiers chargés des potageries, souffleurs en charge des braises, bûchers s'affairant



La porte de l'ancienne tour « restituée » donne aujourd'hui accès à la cuisine où se concoctent recettes médiévales et contemporaines.



Hastier de cheminée ou de voyage pour rôtir les petits oiseaux, mortier pour broyer les herbes ou les épices, boule de cheminée destinée à faciliter l'évacuation des fumées... le Moyen Âge savait inventer et innover.

à ce que bois et charbon ne manquent pas, garde-manger surveillant les provisions, broyeurs au mortier, porteurs d'eau, sans oublier une myriade d'enfants de cuisine, les « galopins », œuvrant aux petites tâches... et qui devaient faire de ces lieux bruyants et vibrants – où l'on pouvait espérer chaparder un petit morceau –, de hauts lieux de vie. Ce qui n'empêche pas Olivier de La Marche dans son *État de la maison de Charles le Téméraire* de rappeler « que si le queux doit avoir en main une grande cuiller de bois, c'est à deux fins : l'une pour essayer potages et brouets, et l'autre pour chasser les enfants hors de la cuisine, afin qu'ils fassent leurs devoirs, et pour leur frapper dessus si besoin est. »²⁰

Si pour certains la cuisine est un royaume, elle est pourtant le lieu d'une préfiguration démocratique inattendue. C'est grâce à Olivier de La Marche que le choix d'un queux pour le seigneur est attesté : « *Lorsqu'il faut un queux pour l'hôtel du prince, les maîtres d'hôtel doivent consulter les écuyers de cuisine puis tous ceux de la cuisine, l'un après l'autre. C'est par une élection solennelle et, après avoir reçu le serment de chacun, que le queux est élevé dans ses fonctions. Car ce n'est pas un état ou un office commun, mais un métier subtil et somptueux, nécessitant une grande confiance.* »²¹

Magnifique hommage au rôle du maître des cuisines, lieu magique où s'imaginent, se créent et se composent des plats uniques, capables de mettre en émoi tous les sens : la vue, le goût et l'odorat auxquels on peut rajouter bien sûr l'ouïe et le toucher.

La cuisine est en effet non seulement le cœur de la préparation des aliments, c'est aussi le lieu où l'on dresse les plats qui doivent arriver dans leur magnificence, parés de leur décor et de leurs couleurs à la table du seigneur. Le psautier de Luttrell de la première moitié du XIV^e siècle illustre cette vie dans les cuisines des familles aisées d'Angleterre, mais au-delà, c'est par centaines que les enluminures, véritables œuvres d'art fourmillant de détails, nous livrent les secrets de ces vies de labeur au service des puissants.

Comme le rappelle d'ailleurs Jacques Le Maho²², les textes, l'iconographie (enluminures, décors peints et sculptés, scènes de la tapisserie de Bayeux...) et les fouilles archéologiques constituent la « principale source d'information sur les cuisines, sur leurs dispositions architecturales et leurs aménagements intérieurs ». Principale source, car il demeure quelques rares et précieux exemples de ces lieux – souvent abbaciaux – indispensables à la vie, mais disparus dans leur grande majorité.



Le Psautier de Luttrell, 1325-1340.



Labours et semailles : chaque année,
l'espoir d'une belle récolte.

Octobre : labourer et semer, extrait
d'un livre d'heures. © Bridgeman Images

Abondance, famine, farines



idée d'un Moyen Âge en guerre perpétuelle, sans cesse soumis aux famines et aux disettes, aux razzias et aux bandes armées, aux maladies et aux épidémies a fait long feu.

Comme beaucoup d'autres époques, mais certainement davantage que d'autres compte tenu de sa durée, le Moyen Âge a connu une alternance de périodes favorables et défavorables à la culture des plantes en général et des céréales en particulier, qui assuraient la subsistance d'une majorité de la population. Les historiens et les chercheurs ont depuis longtemps apporté les preuves de cycles climatiques qui ont fortement influé sur les conditions d'alimentation et donc d'existence des femmes et des hommes qui vont peupler ce millénaire. S'intéresser à la « suffisance alimentaire » nécessite de prendre en considération pour chaque siècle, au-delà des cycles climatiques, les périodes de paix et de guerre, les classes sociales, les régions, l'environnement sanitaire et les épidémies...

Il importe de comprendre les flux fondamentaux qui traversent ces mille ans.

Un premier point ayant fait l'objet d'études poussées démontre qu'à des périodes de réchauffement, propices aux récoltes, ont succédé des périodes de refroidissement entraînant mécaniquement de moindres moissons et potentiellement disettes et famines.

Un deuxième axe d'attention est lié aux évolutions du monde agricole et de ses techniques : améliorations concernant les semences, les pratiques et les outils, meilleure compréhension des phénomènes de semailles, de pousse, de récolte et de conservation, sans oublier l'amélioration des conditions de transport et d'acheminement des denrées alimentaires²⁶. Le troisième paramètre est, bien sûr, « géopolitique ». Là où il y a guerre, il y a violence faite aux hommes, bien sûr, mais aussi à la terre. Il faut bien admettre que la politique de « la terre brûlée » a préexisté au Moyen Âge et lui a survécu jusqu'à nos jours, mais que cette arme de guerre était particulièrement prisée et répandue.

Les historiens actuels parmi les plus éminents n'hésitent pas à décerner à Guillaume le Conquérant une sorte de palme en ce domaine, dénonçant sous le terme de « harrying » cette dévastation politique des provinces anglaises rebelles. Le fait est avéré, mais en

toute chose il faut relativiser. Les campagnes du roi d'Angleterre au début de la guerre de Cent Ans en France sont tout aussi terribles. Les exactions du duc devenu roi apparaissent peut-être d'autant plus atroces qu'elles sont mieux documentées²⁷.

Ce qu'il importe de comprendre en se gardant de toute uchronie, c'est que la production agricole, source fondamentale de l'autosuffisance alimentaire car source directe des céréales produisant le pain, n'était jamais assurée et que cette fragilité structurelle, parfois amplifiée par des facteurs conjoncturels, était la cause de misères, de malheurs et parfois de révoltes, déstabilisant des régions ou des régimes entiers. Rappelons que les substituts aux céréales, comme les nombreux légumes venant enrichir la production des potagers à partir des découvertes du Nouveau Monde, mettront du temps à intégrer les pratiques alimentaires.

Au-delà, les problématiques de production, d'approvisionnement et de conservation des aliments, essentielles dans toutes les civilisations et à toutes les époques, prennent au Moyen Âge une importance particulière. C'est pourquoi les pouvoirs municipaux, ou parfois même le pouvoir royal, contrôlent les conditions de circulation et de transport des marchandises, édictent des règles destinées à prévenir tout risque lié à la santé ou toute pénurie ou spéculation²⁸ pouvant engendrer disette ou famine.

La conservation des aliments est un défi. Dans les zones froides et humides pour les céréales qu'il faut recueillir dans des greniers bien aérés à l'abri des oiseaux, des rongeurs et de la vermine pour espérer les conserver plus d'une année. Dans toutes les régions mais surtout les plus chaudes pour la viande d'élevage et la venaison. Salaisons pour conserver cochon, mouton ou grands gibiers, fumage des viandes ou des poissons, notamment des harengs, séchage ou conserves tant pour les fruits que pour les légumes... Autant de solutions fort répandues comme nous l'apprend *Le Mesnager de Paris*.

Le Moyen Âge vit donc sur des contraintes de tous ordres, mais également sur des principes et des croyances qui structurent l'intégralité de l'espace culturel, et donc la relation de l'homme à la nourriture et à la boisson. Le pain est emblématique à cet égard. Base de l'alimentation pour l'immense majorité de la population, mais évidemment en premier lieu pour les paysans, le pain est, avec le vin, le symbole même du sacrifice rédempteur du Christ célébré à chaque messe, chaque dimanche, dans chaque paroisse. Le pain est tout. Il n'accompagne pas seulement le repas, il est, pour beaucoup, le repas.



Dans la grande cheminée de la cuisine médiévale, le petit four à pain.

Bissara de Naf ou brouet de pois cassés au cumin

Recette pour 12 portions

1 kg de pois cassés ou fèves sans peau choisie

Si fèves ou fèves, laisser tremper la veille dans de l'eau légèrement salée

Si pois cassés, laisser tremper 2 heures avant la cuisson dans de l'eau légèrement salée

6 belles gousses d'ail

1 petit bouquet de persil ciselé

2 cuillères à café de cumin

1 cuillère à café de paprika

1 cuillère à café de gingembre

1 oignon émincé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel selon le goût

Dans une grande marmite à fond épais, faites chauffer l'huile.

Ajoutez l'oignon et l'ail et dorez à feu vif.

Mélangez régulièrement pendant 5 minutes.

Ajoutez les légumineuses, le cumin, le paprika, le gingembre et le persil.

Passez à feu moyen et mélangez régulièrement pendant 5 minutes.

Ajoutez de l'eau de manière à ce que les ingrédients soient couverts et immergés de 4 cm.

Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.

Vérifiez toutes les 10 à 15 minutes que la préparation ne manque pas d'eau et n'attache pas (sonder délicatement le fond de la marmite avec une cuillère en bois).

Quand tout est bien tendre, mixez le tout jusqu'à obtenir un velouté bien lisse.

Servir dans un bol, saupoudrez de cumin, de paprika (piment pour qui aime) et une traînée d'huile d'olive.



Les consommations quotidiennes de pain, lorsqu'elles sont précisément documentées, dépassent ce que nous pouvons imaginer et font frémir tous les nutritionnistes contemporains : entre 500 grammes et un kilo par personne et par jour ! On peut résumer en disant que l'alimentation de base des classes les plus pauvres sont le pain, le vin et le « companage », c'est-à-dire ce qui accompagne le pain²⁹.

Pour Éric Birlouez³⁰, trois céréales : le seigle, l'orge et l'épeautre destinées au plus grand nombre, ne peuvent rivaliser avec le froment, céréale noble, permettant de produire un pain blanc à la mie serrée, prisé des nobles et des classes aisées³¹. Le seigle avait la qualité d'être résistant et rustique mais il avait en revanche l'immense défaut d'être « à l'origine d'un des fléaux les plus redoutés du Moyen Âge : l'ergotisme, encore appelé « mal des ardents » ou « feu de Saint Antoine ». Avec ses symptômes effrayants de fièvre, de délire et de vertige, de gangrène et de bubons, la maladie, causée par un champignon microscopique parasitant les épis mais assimilée à une épidémie, conduit souvent à la mort et restera mystérieuse pendant des siècles. Le sarrasin ou blé noir, lui, va se répandre dans certaines régions comme la Bretagne ou la Normandie, tandis que la culture du millet se développe dans le Sud-Ouest.

Selon les estimations, un hectare ne produit à la fin du Moyen Âge que quelques quintaux de céréales contre plus de cent aujourd'hui ! Ces longs siècles vont être marqués par une évolution importante et continue de toutes les techniques de culture. Celles touchant à la terre elle-même avec le passage de la jachère (on laisse reposer la parcelle une année sur deux) à l'assolement (culture pendant deux années, puis repos une année). Celles touchant à l'introduction de nouveaux outils : faux, bêche et surtout charrue qui permet « d'entailler profondément le sol puis de le retourner, à la différence de l'araire qui, elle, ne pouvait que l'égratigner superficiellement »³². A ces évolutions, il faut ajouter des inventions comme le joug de cornes pour les bœufs et le collier d'épaules pour les chevaux, sans oublier le ferrage des sabots³³. Cette évolution de la production agricole s'inscrit dans le défrichage continu du territoire, cette lutte matérielle et symbolique contre la « sylve », ce manteau de forêt qui couvre la grande majorité du pays et reste assimilée à un monde sauvage, dangereux et improductif, exact opposé du Jardin d'Eden.



Les céréales et les légumes secs, base de l'alimentation du plus grand nombre.