

## Une pratique culinaire codifiée

La cuisine médiévale diffère de la nôtre sur beaucoup de points. La hiérarchie sociale de l'époque se ressent même dans la cuisine et la place du sacré est prépondérante. Ces classements influencent tous les aliments consommés et donnent des recettes riches et variées pour l'élite et des plats déséquilibrés pour les plus pauvres.

### ■ Une alimentation organisée

Au Moyen Age, la nourriture est classée par rapport aux quatre éléments (eau, feu, terre et air) et non suivant sa valeur nutritionnelle. Tout d'abord, on trouve les aliments liés au feu comme les épices, suivis des oiseaux pour l'air, des poissons pour l'eau, et enfin les quadrupèdes et les végétaux pour la terre. Dans une société très chrétienne, les aliments proches du ciel prennent de la valeur.

La nourriture médiévale est parfois considérée comme un « médicament ». Ainsi, si le monde est fait de quatre éléments, notre corps est fait de quatre humeurs (ou fluides) qui leur correspondent. Elles sont dotées de quatre caractéristiques : chaude, froide, humide et sèche. Chacune de ces humeurs aux noms étranges est reliée à un organe vital : la **bile** jaune avec le foie, la **bile** noire avec la rate, le **phlegme** avec la lymphe, le sang avec le coeur.

Une maladie correspond à un déséquilibre des humeurs qu'on rétablit en prenant un aliment opposé à l'humeur malade. Par exemple, pour soigner une fièvre importante, le médecin préconise des aliments froids comme la salade.

Le calendrier religieux influence aussi la nourriture médiévale. Il impose des périodes de **jeûne** (voir zoom page 3).

### ■ Pas de cuisine sans aliments !

L'alimentation paysanne est déséquilibrée car les paysans n'ont pas accès à la même nourriture que les seigneurs.

A l'époque médiévale, paysans et seigneurs sont de grands consommateurs de pain, composé de froment, de seigle, d'orge... La ration quotidienne varie en moyenne de 1 à 2 kg par personne. Ces céréales peuvent aussi être consommées sous forme de bouillies.

Dans la nourriture seigneuriale, on trouve des épices et des herbes qui améliorent le goût des plats. La viande, dite « char » à l'époque, provient surtout de l'élevage. La chasse et la pêche, privilèges seigneuriaux, apportent aux seigneurs de la viande de gibier et du poisson. Le poisson est mangé pendant les périodes de jeûne pour remplacer la viande.

Grâce aux croisades, des fruits nouveaux apparaissent comme l'orange ou le citron... Ils sont consommés sous forme confite. Les légumes sont plus souvent consommés par le peuple que par les seigneurs. Ces derniers les utilisent comme éléments de garniture. Leur lien avec la terre les rapprochent du **malin**.

Parmi les laitages, appelés « mets blancs », le seigneur boit le lait et mange le fromage issu de la crème de lait. Les paysans, eux, se contentent d'un fromage dur et épais.

N'oublions pas que certains aliments de notre assiette contemporaine ne sont pas connus à l'époque médiévale : maïs, chocolat, tomate, pomme de terre...



La table et les saveurs au Moyen Âge - Château de Tiffauges  
© Conseil départemental de la Vendée

# La gastronomie médiévale

Nos connaissances sur la cuisine médiévale ont longtemps été régies par des préjugés apparus dès le XVIII<sup>e</sup> siècle : épices masquant le goût de viande soit disant avariée, cuisine composée de potages uniquement. . . Ces idées reçues disparaissent grâce à de nombreux ouvrages tels que des recueils de recettes et laissent place à une cuisine médiévale pleine de goûts, de saveurs et de couleurs, dont les créateurs débordent d'imagination.

## ■ Une affaire de spécialiste

Dans les milieux populaires, la cuisine est l'affaire des femmes. Mais dans les milieux seigneuriaux, les **maîtres queux** s'occupent de l'approvisionnement et de la préparation des repas. Ces hommes sont les créateurs de la riche cuisine médiévale.

Grâce à un subtil mélange d'épices dans les préparations, les **maîtres queux** modifient ou améliorent le plat. Il existe au Moyen Âge huit voire neuf saveurs alors que la cuisine d'aujourd'hui nous en apporte seulement deux : le sucré et le salé. Il faut y ajouter pour l'époque médiévale la saveur suave (par exemple, lorsqu'on incorpore du miel à la place du sucre), la saveur âcre ou la saveur poivrée.

La couleur est aussi une caractéristique importante de la nourriture médiévale. Elle permet d'identifier les sauces et les mets. Les maîtres queux obtiennent les couleurs en mélangeant différents aliments : des œufs et du safran pour le jaune, de l'ail et du gingembre pour le blanc. . . Le blanc est symbole de pureté alors que le noir, relié à la terre, est symbole de souillure et rappelle l'enfer.

## ■ L'organisation d'un banquet

A cette époque, les banquets peuvent être donnés lors d'un tournoi, lors d'une fête religieuse. . . Les convives sont installés selon leur rang social et parfois selon leur sexe, autour de tables disposées sur des tréteaux dans la grande salle du château.

Les couverts diffèrent des nôtres. Deux personnes se partagent une coupe à boire et une écuelle. Les aliments sont disposés sur une tranche de pain, le tranchoir, qui est posée sur une assiette ronde ou rectangulaire en bois voire en étain. Les convives disposent de cuillères mais pas de fourchettes. Le couteau est un objet personnel.

Le banquet est rythmé par un ordre précis de plusieurs services. Avant le repas, a lieu l'**ablution** puis le **benedicite**. Ensuite on sert l'apéritif, composé de gâteaux secs ou de fruits frais. Vient après le service dit des **potages et des rots**. Les services sont entrecoupés par des **entremets**, une spécialité médiévale. Le service suivant comprend la desserte ou le dessert qui correspond au moment où l'on dessert la table. Lors de l'Yssue ou l'issue, des gâteaux légers, des fruits confits ou des dragées sont servis afin de faciliter la digestion et à purifier l'haleine. Enfin vient l'**ablution** finale. Après le repas, la salle est débarrassée de ses sièges et de ses tables.



Couteau en métal  
© Conseil départemental de la Vendée



Cuillère en métal  
© Conseil départemental de la Vendée



Écuelle en bois  
© Conseil départemental de la Vendée

## Zoom sur... les épices

Certaines épices apparaissent dès l'Antiquité (gingembre, cannelle, cardamome, etc.). Mais, avec le développement des échanges avec l'Orient, c'est au Moyen Âge que l'éventail des épices utilisées s'élargit.

Les épices sont rares et précieuses car elles viennent de pays lointains, leur récolte est difficile et leur transport long. En France, les épices les plus consommées et appréciées étaient le gingembre, la cannelle, la muscade, le safran. On trouve aussi la maniguette, le poivre long, la cardamome, le garingal.

La consommation des épices varie selon les modes, les prix et le niveau social. L'utilisation intensive d'épices se fait surtout par l'élite européenne pour deux raisons principales :

- Une raison diététique : les épices faciliteraient la digestion des viandes. Considérées comme un aliment chaud, elles sont achetées comme médicaments sur ordonnance.
- Une raison sociale : les épices provenant de l'Orient sont rares et chères : ce sont des produits de prestige.

Voici un exemple de recette, issue du *Mesnagier de Paris* écrit en 1393



### Bourbelier de sanglier

Primo convient de mettre en eau bouillant, et bien tost retraire et boutonner de girofle; mettre rostir, et baciner de sauce faicte d'espices, c'est assavoir gingembre, cannelle, girofle, graine, poivre long et noix mugettes, destrempé de vertjus, vin et vinaigre, et sans boullir l'en baciner; et quant il sera rosti, si boulez tout ensemble.



© Conseil départemental de la Vendée

## Zoom sur... les jours maigres

Durant l'année, 100 à 200 jours sont imposés par l'Église comme **jours « maigres »** (en opposition aux « jours gras ») : tous les vendredis voire le samedi, les veilles de fêtes, au début de chaque saison, lors des 40 jours de Carême...

Les **jours maigres** sont des périodes de **jeûne** où un seul repas est alors autorisé. Les croyants / pratiquants doivent exclure toute alimentation d'origine animale : viande, œufs, lait. Ils remplacent ces aliments par le poisson frais, sauvage ou d'élevage, salé ou fumé, par des escargots, des grenouilles, des écrevisses... Cependant les jours maigres n'excluent pas l'abondance de nourriture.

Enfin les personnes malades et les enfants ne sont pas obligés de jeûner car cela conduit à un déséquilibre alimentaire.

# Lexique

A

**Ablution**

Lavage d'une partie du corps comme purification religieuse.

.....

**Benedicite**

Prière précédant le repas.

**Bile**

Liquide visqueux et amer. La bile jaune est sécrétée par le foie, la bile noire par la rate.

.....

B

E

**Entremets**

Désignent à la fois les spectacles et les plats proposés à ce moment-là du repas.

.....

**Jeûne**

Pratique religieuse qui consiste dans l'abstention totale ou partielle de nourriture pendant une période déterminée.

**Jours « maigres »**

Jours de jeûne.

.....

J

M

**Maître queux**

Chef cuisinier du Moyen Âge travaillant uniquement pour les seigneurs.

**Malin**

Désigne le Diable.

.....

**Phlegme**

Liquide organique incolore ou ambré, d'une composition comparable à celle du plasma sanguin.

**Potages et rots**

Les potages désignent à l'époque les préparations telles les soupes qui sont réalisées dans des pots. Les rots sont des mets rôtis.

P

# Bibliographie

## ■ Documents Enseignants

LAURIOUX, Bruno. *Manger au Moyen Age : Pratiques et discours alimentaires en Europe au XIVe et XVe siècles*. Hachette Littératures, 2006.

MORAND, Simone. *Cuisine du temps jadis : Moyen Age et Renaissance*. Rennes : Editions Ouest-France, 1996.

TABAKH, Kilij (El). *Trésors de la Table Médiévale : Tome 1, La cuisine*. Saint-Come-d'Olt : Centre de Développement en Art et Culture Médiévale, 2004.

TABAKH, Kilij (El). *Trésors de la Table Médiévale : Tome 2, Les recettes*. Saint-Come-d'Olt : Centre de Développement en Art et Culture Médiévale, 2004.

REY-DELQUE, Monique. *Vivre au Moyen Age : les arts de la table, XIIIe-XVe siècle*. Toulouse : Ensemble conventuel des jacobins de Toulouse, 2002.

## ■ Sites Internet

*Gastronomie médiévale*. Bibliothèque Nationale de France. **Disponible sur Internet** : <http://expositions.bnf.fr/gastro/index.htm>

*Les grands banquets*. Curiosphère. **Disponible sur Internet** : <https://education.francetv.fr/matiere/moyen-age/ce2/article/grands-banquets-medievaux>

*Old cook : Gastronomie médiévale, Histoire de la cuisine*. Association Maître Chiquart. **Disponible sur Internet** : <http://www.oldcook.com/index.htm>