

Plédéliac - Côtes d'Armor

02 96 34 82 10

service-educatif@la-hunaudaye.com

www.la-hunaudaye.com

Manger au Moyen Age



Festin d'apparat,

Histoire d'Olivier de Castille et d'Artus d'Algarbe, BNF,
fr ms 12574 f.180 v

Manger, au Moyen Age comme aujourd'hui est un acte à la fois biologique, social et culturel. On ne mange pas pareil selon qu'on est paysan ou seigneur. De même, les habitudes alimentaires connaissent des diversités régionales en Europe.

Si la cuisine du Haut Moyen Age est assez mal connue, les sources sont plus abondantes à la fin du Moyen Age, notamment entre le 13^e et le 15^e siècle.

L'alimentation des plus aisés est bien connue grâce aux chroniqueurs qui décrivent avec minutie les banquets, mais aussi grâce aux livres de médecine, aux guides de bonnes manières et livres de cuisine. Ainsi, il existe deux recueils de recettes célèbres : le *Mesnager de Paris* et le *Viandier de Taillevent*. Les fouilles permettent également de connaître l'alimentation médiévale.

Les viandes

La noblesse était très grande consommatrice de viandes, contrairement aux couches plus populaires. Les gros gibiers comme le sanglier, le cerf, produits de la chasse, étaient plutôt réservés aux nobles tandis que les paysans se contentaient de petits gibiers tels des lièvres ou lapins de garenne.

De même, les oiseaux de prestige, comme le héron ou le cygne, étaient réservés aux seigneurs tandis que les pauvres mangeaient des perdrix, pigeons, bécasses, cailles et d'autres petits oiseaux (merles, grives...). Les nobles consommaient également des poulardes, oies, pintades, canards.

A l'époque médiévale, la viande la plus courante en Europe était le porc et ses dérivés de charcuterie (jambons, saucisses, saucissons, pâtés, lard). Parmi les autres animaux fermiers, les animaux que l'on pourrait qualifier de producteurs étaient rarement servis à table. En effet, l'agneau, la poule et la vache étaient considérés comme producteurs respectivement de laine, d'oeufs et de lait.

Enfin, au Moyen Age, ni viande ni graisse animale ne devaient être consommés les vendredis et samedis. Si à cela nous ajoutons les périodes de jeûne (celle du Carême ou de l'avent par exemple), nous constatons que l'Eglise interdisait de manger de la viande et ses produits dérivés environ la moitié de l'année.

Les poissons

Les poissons séchés, fumés ou salés étaient donc très présents dans la cuisine médiévale. En principe, tous les gibiers étaient rôtis à la broche, souvent après avoir été bouillis pour être plus tendres. Ils pouvaient également être découpés en morceaux et cuits dans une sauce au vin épaissie de pain. On pouvait aussi mélanger plusieurs sortes de viandes pour utiliser les restes et les abats mis en sauce ou broyés avec des herbes fines pour faire des pâtés ou des tourtes.

Les fruits et légumes

Les paysans mangeaient moins de viande que les nobles, mais davantage de fruits et légumes. Les légumes étaient de trois sortes : les racines (carottes, navets, betteraves, salsifis), les féculents (pois, haricots, fèves), et les légumes verts (choux, salades, bettes, cardons, épinards). Les racines, les herbes et les légumes ayant poussés dans la terre étaient considérés comme impropres à la consommation des nobles car souillés. Ainsi, les fèves, pois, carottes et poireaux étaient consommés par les paysans.

Les nobles consommaient donc peu de légumes. En revanche, les fruits des arbres étaient appréciés par ces derniers. Les fruits secs étaient présents toute l'année sur les tables nobles, ainsi que les fruits saisonniers : cerises, raisins, poires, pommes, figues, provenant des vergers seigneuriaux. Quant aux dattes, figues, oranges, citrons, abricots, pêches, mis à la mode par les croisés, ils ont été ensuite implantés dans les régions les plus chaudes de la France.

Les herbes fines étaient utilisées surtout comme condiments à la place du sel sur lequel pesait dans certaines régions un impôt très lourd : la gabelle.

Les céréales et le pain

Les céréales sont très consommées au Moyen Âge, notamment sous forme de pain et de bouillie. L'avoine est la céréale la plus recherchée à la fin du Moyen Âge. Le seigle ne se maintient que sur les terroirs les plus rudes et le millet reste une spécialité du Sud-Ouest. Le sarrasin, céréale nouvelle ramenée des Croisades, se répand en Bretagne.

Le pain est au cœur de l'alimentation médiévale. Les habitants des villes aimaient le pain blanc de pur froment. Mêlé de son, le pain des pauvres est bis, de même que les tranchoirs, tranches de pain sur lesquelles on pose les aliments lors des repas. Les paysans les mangeaient ensuite, alors que les riches donnaient leurs tranchoirs aux pauvres.

Les paysans étaient contraints de faire cuire leur pain dans le four banal appartenant au seigneur. Les villes comptaient de nombreux boulangers. Le pain se présentait souvent sous forme de grosses miches rondes. Il était utilisé sous diverses formes : assiettes, liants, farces, etc. En effet, les pains "ratés" servaient à faire des liants de sauce.

Les épices

De nombreuses épices étaient utilisées dans les plats médiévaux. La gastronomie médiévale témoigne d'une recherche harmonieuse des épices.

Celles-ci étaient également utilisées pour les vertus médicinales qu'on leur attribuait.

Parmi les épices les plus utilisées, nous pouvons mentionner par exemple le gingembre, la cannelle, le clou de girofle, le safran, la muscade, la cardamome, le safran et bien sûr le poivre et le sel.

Les aromates, tels le thym, le laurier, la ciboulette, le persil, la menthe, la sauge, le cerfeuil, l'estragon, le romarin, mais aussi l'ail et l'échalote étaient également utilisés.

Ces épices et plantes aromatiques permettaient de proposer une cuisine riche en couleur à travers de nombreuses sauces qui pouvaient accompagner les viandes rôties. Les aristocrates les faisaient venir à grands frais d'Orient.

Les boissons

L'eau potable était une denrée rare. Rarement potable, on lui préférait la bière, notamment la cervoise et le vin. Héritage des Romains, celui-ci occupait d'ailleurs une place de choix. Le cidre se répand à la fin du Moyen Âge dans le nord-ouest de la France.

Oeufs, fromage et lait

La Bretagne était une des seules régions où le lait était consommé tel quel. Les autres régions, consommaient des produits laitiers sous forme de fromages.

Quant aux oeufs, ils étaient consommés lors des jours maigres.

Les us et coutumes à table

On compte alors deux repas par jour. Le petit déjeuner était réservé aux enfants et aux malades. Le déjeuner se prenait entre 10 et 11 heures du matin, tandis que le repas du soir était servi entre 16 et 19 heures. Les repas des paysans étaient cependant rythmés par les travaux des champs.

Lors des banquets fastueux, la viande et le vin étaient omniprésents. Un banquet avait une fonction ostentatoire et symbolique. Le seigneur se devait de faire preuve de prodigalité.

Il était coutume de manger non pas dans une assiette, mais sur un tranchoir, c'est-à-dire une tranche de pain sur laquelle on dépose la nourriture. Cette tranche de pain, une fois imbibée de sauce, était donnée aux serveurs. Les fourchettes n'existaient pas, on se servait à l'aide de cuillères, couteaux ou de broches et on mangeait avec les doigts.

Avant les repas, les convives étaient invités à se laver les doigts dans une sorte de rince-doigts et à s'y rincer la bouche.

Quant à la table, il s'agissait d'une planche dressée sur des tréteaux, recouverte d'une nappe à l'occasion du repas. Elle était donc mobile pour répondre aux besoins d'une vie itinérante. Les convives s'asseyaient sur des bancs. L'emplacement de chacun était codifié selon une hiérarchie sociale. La table du maître de maison se distinguait par la présence d'un dais ou d'une estrade.

Les convives se partageaient à deux les écuelles pour la soupe et les purées, les gobelets pour la boisson. Ils disposaient chacun d'un tranchoir en guise d'assiette, parfois en bois ou en métal, il s'agit plus souvent d'une tranche de pain. Le partage de ces ustensiles a nécessité le développement de règles de politesse et l'apparition d'ouvrages s'y référant.

Le service était organisé par le maître d'hôtel, qui était accompagné d'un panetier, chargé de préparer les tranchoirs et d'apporter le sel, d'un échanton qui assurait le service du vin, d'un fruitier qui servait les fruits secs et d'un écuyer qui coupait le pain et servait la viande.

Bibliographie

Vous trouverez facilement des recettes médiévales dans le commerce dans les livres suivants :

Bruno Laurieux, *Le Moyen Age à table*, Adam Biro, Paris, 1989

Jeanne Bourin, *Les recettes de Mathilde Brunel, cuisine m.di.vale pour table d'aujourd'hui*, Flammarion, Paris, 1983.