

# LA CUISINE MÉDIÉVALE

Quand on parle de cuisine médiévale, il s'agit toujours d'agapes et de banquets. L'ordinaire des paysans se résumait souvent à du pain et une soupe au chou ou aux poireaux car la chasse était réservée au seigneur, les bœufs dédiés au labour des champs et on n'avait pas les moyens de nourrir une basse cour.

Les recettes données dans cette rubrique auraient donc pu être servies lors d'un banquet offert par Gauthier 1er, seigneur du Château de Nemours au 12e siècle. Nous insistons sur le conditionnel, parce que nous n'avons aucun écrit précis datant de cette époque. Le 1er livre de recettes identifié, est paru seulement au 15e siècle : il s'agit du fameux « Mesnager de Paris ». Or, dans ce livre les proportions ne sont pas indiquées et les temps et mode de cuisson souvent aléatoires. Il semblerait s'agir plus d'un aide mémoire du cuisinier en chef d'un seigneur quant aux ingrédients à utiliser que d'un véritable livre de cuisine.

Pour constituer un menu digne d'un banquet, il faut s'assurer que les ingrédients composant un plat existaient déjà en Europe à l'époque. Privilégier les rôtis, terrines et autres ragôts ou potées, fruits en confiture ou en sirop et ne pas hésiter à utiliser des épices. Ces dernières étaient très chères, car amenées par les marchands du Moyen Orient et des Indes et constituaient un signe extérieur de richesse. On mangeait beaucoup plus épicé qu'aujourd'hui, par exemple croquer une noix de muscade après le repas était considéré comme une friandise. Les recettes données dans cette rubrique ont été adaptées à nos goûts d'aujourd'hui.

Une aide précieuse pour connaître les plantes cultivées au 12e siècle, est le Capitulaire de Villis, probablement rédigé par Alcuin vers l'an 800. Ce document concerne 73 plantes herbacées, 16 arbres fruitiers et 5 plantes tinctoriales. Charlemagne demandait à toutes les abbayes de planter l'intégralité des plantes figurant dans cette liste dans leurs jardins.

Nous vous indiquons ici seulement **les herbes et les légumes** utiles dans votre cuisine : Ail, anis vert, aneth, grande balsamite (apparentée à la menthe sauvage) bettes (ou blettes), brède (apparentée au cresson), cardons, carotte, carvi, cerfeuil, chervis, chicorées, choux, choux raves, ciboule, ciboulette, concombres, coriandre, cresson, cumin, échalote, estragon, fenouil, fenugrec, fèves, gourde (ou calebasse mais pas de courgette !), laitue, lin, livèche, melon, menthe, moutarde, nigelle, oignons, panais, pavot, persil, poireaux, petits pois, pois chiche, radis, romarin, roquette, roses, sauge, sarriette.

## Autres légumineux :

Amandes, blé, châtaignes, épeautre, lentilles, noisettes et noix, sarrasin.

**Viande :**

Surtout du porc, de la volaille et du gibier.

**Épices :**

Anis, badiane, cannelle, cardamome, clous de girofle, fleur d'oranger (eau de), gingembre, macis, maniguette, muscade, poivre.

**Fruits :**

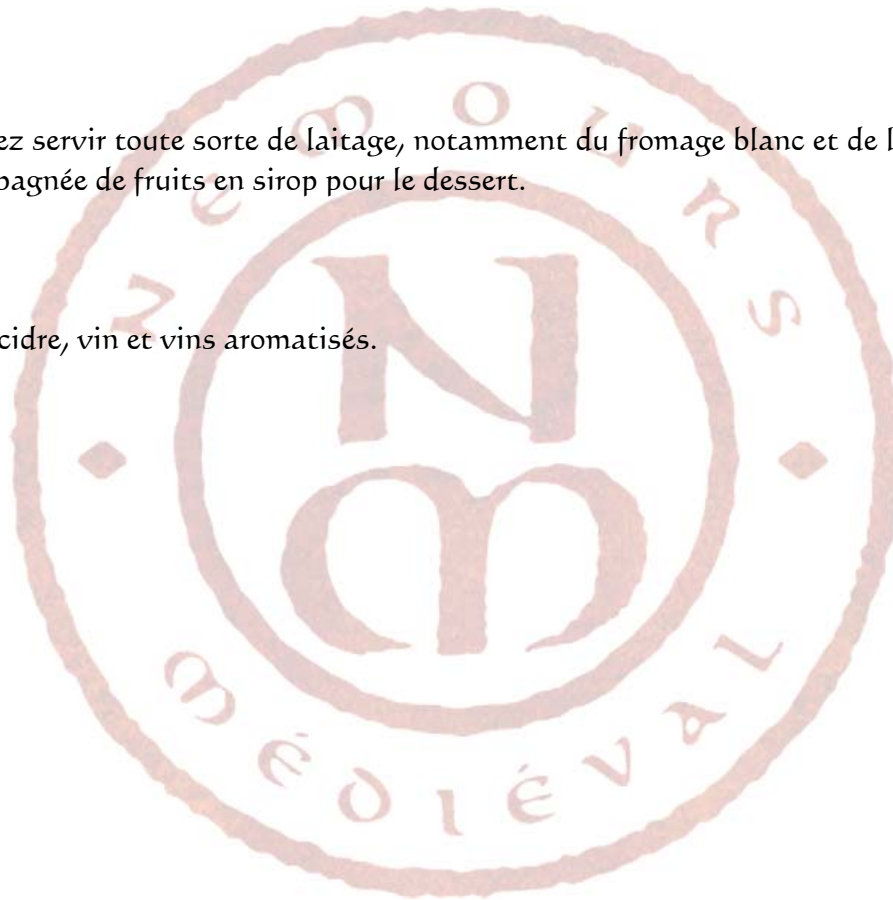
Cassis, cédrat, cerise, framboise, fraise des bois, mirabelle, mûres, orange amère (ou bigarade) pomme, poire, prune, raisin.

**Laitages :**

Vous pouvez servir toute sorte de laitage, notamment du fromage blanc et de la crème fraîche, accompagnée de fruits en sirop pour le dessert.

**Boissons :**

Eau, bière, cidre, vin et vins aromatisés.



## RECETTES

Vins aromatisés :	Hypocras (recette simple) Saugée (recette originale de Nemours Médiéval)
Plats de viande :	Porc aux épices de Dame Cécile du Mail La cévenole de Dame Bathilde d'Erceville
Plats de légumes :	Les légumes de Dame Cécile du Mail Poichichade
Desserts :	La tarte fine aux pommes de Dame Bathilde d'Erceville Le gâteau aux noix de Dame Bathilde d'Erceville

---

## HYPOCRAS :

### Histoire :

L'Hypocras est une ancienne boisson à base de vin, sucrée et épicée. C'est une boisson connue dans toute l'Europe médiévale. La légende attribue son invention au médecin grec Hippocrate, au Ve siècle av. J.-C.

Selon Pline l'Ancien et Apicius, les Romains buvaient déjà des vins épicés. Bien plus tard les chevaliers chrétiens, à l'occasion d'une croisade en Orient, furent conquis par cette véritable "potion magique" et ramenèrent la recette d'un vin épicé appelé "piment ou piment" (selon Chrétien de Troyes) en Occident.

Au XIIIe siècle, la ville de Montpellier est réputée pour faire le commerce de vins épicés avec l'Angleterre. Le "piment" est un apéritif ou un digestif, souvent prescrit par les médecins pour faire digérer. Le sucre est alors considéré comme un médicament et, au Moyen Âge, le miel est réservé au peuple. Ce vin était servi dans la plupart des banquets. C'était la boisson préférée de Gilles de Rais (Barbe Bleue), qui en buvait paraît-il plusieurs bouteilles chaque jour. Plus tard, Louis XIV en était également friand. Elle était alors offerte comme présent de valeur, au même titre que les confitures.

### Étymologie :

Les premières recettes de vin épicé apparaissent à la fin du XIIIe siècle (recettes de Claret et de piment dans le Tractatus de Modo) ou au début du XIVe siècle (recette de piment dans le Régiment de Sanitat d'Arnaud de Villeneuve). Les recettes de piment sont majoritairement originaires de pays catalans ou de langue d'Oc. À partir de 1390, les recettes de piment sont appelées Ipocras ou Ypocras, probablement en hommage à Hippocrate et en reprenant l'orthographe espagnole : « Ipocras ». À partir du XVIe siècle, le mot est généralement orthographié « Hypocras ».

### Composition :

L'hypocras est un vin sucré (soit au sucre pour les gens aisés, soit au miel pour les moins riches), auquel on ajoute impérativement de la cannelle et du gingembre. Les autres plantes aromatiques et épices sont facultatifs et en proportions variables selon les goûts et la ri-

chesse du maître. Les sources médiévales manquent de précision et le fait de devoir faire chauffer le liquide ou non est controversé.

Voici une recette de base, simple à réaliser (pour 4 bouteilles de 0,75l):

- 3l de vin (au moins 12,5°)
- 500g de miel liquide
- 2 bâtons de cannelle
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- 3 cuillères à café de gingembre en poudre
- 1 clou de girofle réduit en poudre
- 2 étoiles d'anis
- 1 pincée de noix de muscade en poudre

Mélanger dans une jarre en terre cuite (ou – plus moderne- un seau plastique ou une casserole en inox, mais jamais en aluminium ou en émail) le vin avec tous les ingrédients et couvrir.

Laisser macérer pendant 3 jours, en remuant tous les jours matin en soir.

Filtrer avec une passoire et ensuite avec un linge et mettre en bouteille.

Laisser reposer à un endroit sombre et frais pendant 3 semaines avant consommation.

Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter à ce mélange de l'eau de fleur d'oranger, de la cardamome, de la maniguette (aussi appelée graine de paradis, apparentée au poivre), des graines de coriandre, des pétales des roses, etc. A vous de trouver les parfums et les doses qui vous conviennent.

## SAUGÉE

Pour 4 bouteilles de 0,75l

- 3l de vin blanc très sec
- 300 g de miel liquide
- 12 graines de cardamome fendues
- 4 branches de sauge fraîche

Mélanger dans une jarre en terre cuite (ou – plus moderne- un seau plastique ou une casserole en inox, mais jamais en aluminium ou en émail) le vin avec tous les ingrédients et couvrir.

Laisser macérer pendant 3 jours, en remuant tous les jours matin en soir.

Enlever les graines de cardamomes, goûter et ajouter éventuellement un peu de jus de citron si c'est trop sucré, mettre une branche de sauge dans chaque bouteille et remplir avec le vin. Fermer hermétiquement.

Laisser reposer pendant 3 semaines à un endroit sombre et frais avant consommation.

## PORC AUX ÉPICES DE DAME CÉCILE DU MAIL

Ingrédients pour 10 personnes

- 2kg de sauté de porc dans l'échine
- 200g de lard fumé
- 1 gros oignon émincé
- 1 verre de vin blanc
- 1 verre d'eau
- ½ cuillère à café de gingembre
- 4 clous de girofle réduits en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle poudre
- 3 graines de cardamome
- Sel
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 citron bien juteux
- 3 à 4 tranches de mie de pain de campagne grillées
- Persil plat

Couper la viande en petit dés

Faire dorer la viande avec l'oignon émincé et le lard coupé en lanières

Mouiller avec le vin blanc et l'eau

Ajouter les épices et le sel, laisser mijoter env. 45 min. à couvert

Goûter et rectifier éventuellement le goût en rajoutant des épices selon votre palais

Rajouter le miel, le pain émiétté et le jus du citron

Laisser mijoter encore 15 min. à feu doux et à découvert (la mie de pain permettra de lier et épaissir la sauce)

Ce plat sera excellent avec les légumes de Dame Cécile du Mail.

## LA CÉVENOLE DE DAME BATHILDE D'ERCEVILLE

Pour 4 personnes

- 200g de foies de volaille
- 200g de gésiers
- 100g de lardons fumés
- 2 oignons finement émincés
- 1 boîte de châtaigne
- 2dl de crème liquide épaisse
- Cannelle et gingembre en poudre, sel poivre

Faire revenir les lardons et les oignons

Saupoudrer de cannelle et de gingembre et bien mélanger

Rajouter les gésiers et bien remuer

Quand les gésiers ont rendu leur graisse rajouter les foies de volailles, bien remuer

Baisser le feu et incorporer la crème liquide et les châtaignes et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

Saler et poivrer si nécessaire, servir aussitôt.

Ce plat peut être accompagné d'épeautre, cuit à l'eau.

## LES LÉGUMES DE DAME CÉCILE DU MAIL

- Épeautre
- Pois chiches
- Petits pois
- Châtaignes
- Bouillon de poule ou de légumes
- Thym, sauge, laurier

Les quantités sont à adapter en fonction du nombre de personnes. En général on compte environ 70g de légumes secs par personne (= env. 100 à 120g de légumes frais).

Faire cuire l'épeautre dans le bouillon avec le thym, la sauge et le laurier.

Un peu avant la fin de la cuisson, rajouter les petits pois, les pois chiches et les châtaignes (en boîte, c'est plus facile) et réchauffer.

Ce mélange de légumes est délicieux avec une viande rôtie (jambon, cochon entier, poulet,..) ou encore le porc aux épices.

## POICHICHADE

Cette purée de pois chiches accompagnera tous vos viandes en sauce.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500g de pois chiches secs
- 2l de bouillon de viande corsé
- Huile d'olive

Laisser tremper les pois chiches dans l'eau froide une nuit, voir 24h.

Porter le bouillon à ébullition et rajouter les pois chiches.

Faites les cuire jusqu'à ce qu'ils soient moelleux.

Mixer les pois chiches avec un peu d'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux et servez aussitôt.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des minuscules zestes d'orange ou de la coriandre finement ciselée.

## LA TARTE FINE AUX POMMES DE DAME BATHILDE D'ERCEVILLE

- 1 pâte feuilletée ou brisée
- Pommes, coupées en fines lamelles
- Cannelle en poudre et miel

Étaler la pâte le plus finement possible et piquer avec une fourchette

Disposer les lamelles de pomme et saupoudrer d'un peu de cannelle.

Faire cuire au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

A la sortie du four étaler aussitôt une fine couche de miel sur les pommes (au pinceau) et servir tiède ou froide.

Si vous le désirez vous pouvez servir de la crème fraîche avec.

## LE GÂTEAU AUX NOIX DE DAME BATHILDE D'ERCEVILLE

Pour un moule à cake :

- 120g de farine de blé
- 60g de farine de noix (ou de noisettes en poudre)
- 170g de sucre roux
- 150g de beurre
- 200g de pommes râpées
- 60g de raisins secs (blonds)
- ½ sachet de levure alsacienne ou 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre

Beurrez et fariner un moule à cake et posez-le au congélateur (vous démoulez votre cake plus facilement)

Préchauffez votre four à 180°C

Faire fondre le beurre et le laisser tiédir.

Fouetter le sucre et les œufs ensemble jusqu'à ce que le mélange soit mousseux

Incorporer le beurre en fouettant fortement

Mélanger dans une jatte à part les farines, la levure ou bicarbonate de soude et la cannelle et rajouter ce mélange dans l'appareil en mélangeant doucement

A la fin incorporer les raisins secs et les pommes râpées

Versez l'appareil dans votre moule à cake et faites cuire pendant environ 50 minutes (pour vérifier piquez votre cake avec un couteau ; la lame doit être sèche en ressortant), laissez refroidir avant de démouler.