

A LA TABLE AU MOYEN ÂGE

1 Quand manger quoi ?

Pendant tout le Moyen-Âge, la précarité alimentaire existe, avec alternance de périodes d'abondance et de périodes de disette. Les aléas climatiques remettent en cause un fragile équilibre alimentaire.



Le service des entrées est annoncé au son des cuivres. 1467, fol. 102v, P. 1467, or et gris. Photo BnF.

Toutefois, entre le XI et le XIII^e siècle, se produit une véritable révolution agricole. L'augmentation des surfaces cultivables au détriment des forêts, landes, marécages, permet de mieux se nourrir. La métallurgie se développe, les paysans ont des outils plus performants. La faux se généralise, le travail est plus facile avec des socs, houes... en métal. Les réserves d'herbes augmentant, on aura plus d'animaux dont les déjections amenderont les sols. Le joug de cornes pour les bœufs, le collier d'épaules et le ferrage clouté pour les équidés donnent plus de puissance de traction pour tirer les charrues qui remplacent peu à peu l'araire à partir du XIII^e siècle (sauf dans le midi où elle est plus adaptée aux sols pentus et peu profonds).

Manger en chrétien

L'autorité religieuse impose de nombreux interdits alimentaires. Chez les laïcs, l'abstinence n'est exigée que les jours maigres, car la consommation de viande "engendre la luxure et nourrit tous les vices". En carême, les graisses animales, les œufs et les laitages sont également interdits. Jusqu'au VIII^e siècle, on devait patienter jusqu'au coucher du soleil pour prendre l'unique repas les journées maigres. Et bien sûr, abstinence sexuelle également ! Le jeûne le plus important, c'est le carême de 40 jours puis les 4 temps (mercredi, vendredi, samedi la 1^{ère} semaine du changement de saison). On jeûnait 100 jours par an environ.

En temps ordinaire, la ration alimentaire dépassait souvent 4000, voire 6000 calories, ce qui n'excluait pas des déséquilibres en vitamines et minéraux chez les paysans surtout. En période de disette, on tentait de panifier toutes sortes de farines, on mangeait de l'herbe, des rats, de la chair humaine parfois. On mourrait fréquemment d'intoxication alimentaire pendant les famines.

2 Qui mange quoi ?

L'homme du Moyen-Âge doit suivre un modèle alimentaire défini en fonction de son appartenance à un des 3 ordres :

- Oratores (ceux qui prient)
- Bellatores (ceux qui combattent)
- Labratores (ceux qui travaillent)

Le noble doit manger plus que le paysan, le moine doit faire preuve de frugalité et la femme doit manger moins que l'homme ! On déjeune vers 9 h, on dîne à 13h et on soupe au coucher du soleil.

LA CHAIR : la viande d'aujourd'hui est appelée ainsi à l'époque médiévale, le mot viande désignant l'ensemble des aliments, la vivienda (du latin populaire "tout ce qui est nécessaire à la vie"). Contrairement à une idée reçue, on consomme beaucoup de viande au Moyen-Âge. Même les ouvriers, domestiques ou collégiens, en mangeaient au moins 200 gr par jour. C'est l'aliment privilégié des seigneurs, surtout le gibier : cerfs chevreuils, sangliers, lièvres ... et tout gibier à plumes : grues, cigognes, cormorans, hérons ..., le plus digne pour les "bellatores", puisque comme Dieu il vit dans les cieux. Les poulailles (volailles) sont aussi très prisées, ainsi que cochons frais, agneaux et veaux.

Les paysans mangent surtout du porc et du bœuf, jugés trop grossiers par les riches, et dans les régions méridionales se sont surtout des ovins et des caprins qui sont consommés. Les volailles sont réservées aux malades et aux jours de fête.

LE POISSON : la consommation de poissons de mer augmente au détriment de celle du poisson d'eau douce. Pour les conserver, on a recours au salage, fumage ou séchage.

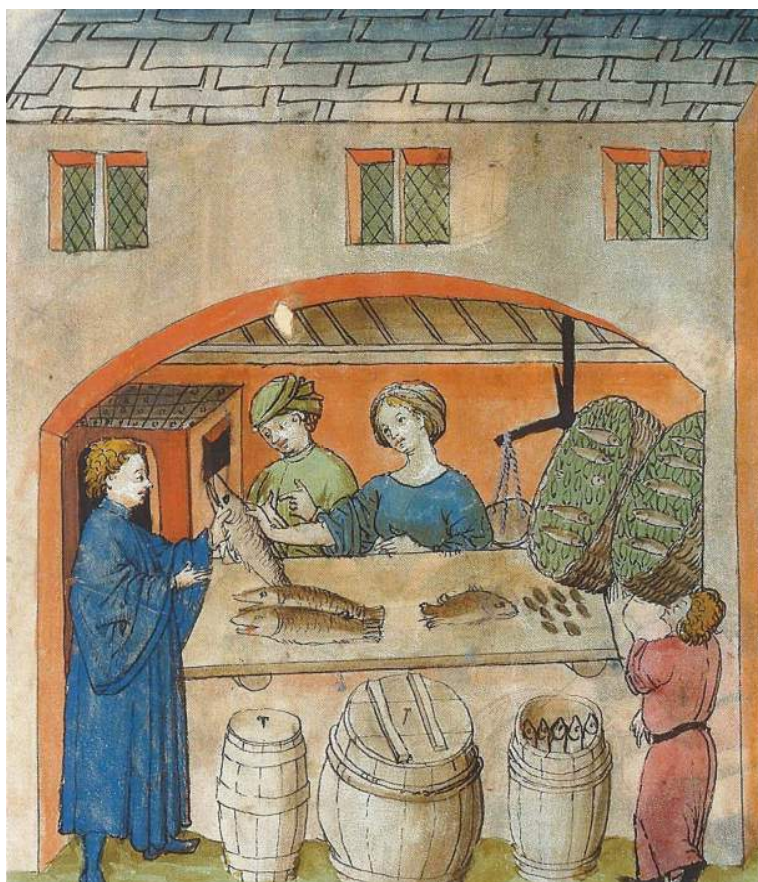
Le hareng est le poisson roi. Préparé sur les bateaux, vidé et tassé entre des couches de sel (le caquage), il permet aux marais salants d'être exploités à plein régime (salarium : solde du soldat romain payé en sel deviendra le salaire).

La baleine a fait la fortune des ports de la côte basque (le meilleur étant sa langue, paraît-il !). Bien sûr, les poissons d'étangs et de rivières sont très appréciés localement.

LE PAIN : Les bleds (céréales) sont la base de l'alimentation et sont cultivés sur la plus grande partie des terres arables. La population double entre le XIe et le XIVe siècle, c'est la course à l'augmentation de nouvelles surfaces cultivables. Les sols les plus pauvres sont semés de seigle, épeautre, son, avoine (pour bouillies et galettes des plus pauvres) et du millet dans le sud-ouest. Les moulins domestiques sont interdits, les paysans devaient utiliser les moulins et fours banaux du clergé et de la noblesse. Ils sont actionnés par la force animale, humaine ou l'eau. Les moulins à vent n'arriveront en Europe qu'après les croisades à partir du XIIe siècle. Le pain apportait 80 à 90% des calories journalières, les plus pauvres peuvent en manger jusqu'à 1kg par jour, souvent trempé dans le vin ou dans un bouillon. On trempait la soupe (soupe : morceau de pain).



Les volailles de basse-cour sont très appréciées par les nobles : ils jugent leur chair « peu nourrissante » tout à fait adaptée à leur estomac délicat de riches « oisifs ». Bnf, Ms. latin 9333, f° 65, 14e siècle. Photo Bnf.



Le perfectionnement des procédés de conservation du poisson, comme le « caquage » du hareng, permet d'en accroître la consommation par les populations médiévales. Bnf, Ms. latin 9333, f° 606, 14e siècle. Photo Bnf.

LÉGUMES, LÉGUMINEUSES, HERBES

LES LÉGUMES : Pour les gens modestes, ils constituent la majeure partie du companage (ce qui se mange avec le pain). Les plus consommés sont les choux, les poireaux, aulx, oignons, navets, carottes, panais, bettes, salades. Tous se mangent cuits, hachés grossièrement (la porée) sauf la salade. Les seigneurs ne mangeaient que les légumes poussant en surface, les racines n'étant pas dignes de leur table (elles poussent dans la terre, domaine du diable). En ville, les jardins occupent la moitié de la surface. A Paris, la zone de production est le Marais asséché (mot qui donnera maraîchage).

Les légumineuses : Elles sont cultivées en plein champs et parfois transformées en farine pour les plus pauvres. Elles sont intéressantes au point de vue nutritionnel pour leur apport en protéines.

Les herbes : Cultivées ou sauvages, les herbes sont très utilisées en cuisine : sauge, persil, menthe, fenouil, sarriette ... mais aussi orties, asperges sauvages, céleri sauvage, ... agrémentaient les plats.



Récolte des choux.
Au Moyen Âge, c'est
un des légumes les
plus consommés par
les gens du peuple.
BnF, Ms latin 9333, f° 20, ¹⁵ siècle.
Photo BnF.

LES LAITAGES

Le lait : Le lait est très peu consommé au Moyen-Âge, jamais par un adulte qui serait considéré comme "incapable de se gouverner seul". Il est bon cependant pour les personnes faibles ou âgées, le lait de femme étant directement tété à même le sein. Le lait de vache est surtout prisé dans le quart nord-ouest de la France où le climat humide favorise l'élevage. En région méridionale, c'est le lait de chèvre et de brebis qui est utilisé.

Le fromage : Le lait doit être rapidement transformé en "fromage" (du latin forme = moule) pour éviter la prolifération microbienne. Dès le XIII^e siècle, les paysans du Jura créent les premières coopératives fromagères. Les abbayes aussi se spécialisent dans la fabrication du fromage. Le roquefort, le brie, le maroilles etc... ont 1000 ans d'existence.

Le beurre : Il est très utilisé dans les régions à vaches, mais partout ailleurs, ce sont les huiles végétales et le saindoux qui sont utilisés (sauf les jours maigres).

L'huile : Elle est largement répandue : olive, lin, noix, navette et cameline (sorte de colza), chènevis (chanvre). L'huile d'olive du Languedoc et celle d'Espagne sont très prisées des nobles, signe de distinction sociale dans le nord.

Miel et sucre : L'importance extrême du miel au Moyen-Âge est à l'image de l'amende que devait acquitter un voleur de ruches : autant que pour le vol d'un taureau ! Il sert aussi bien en cuisine qu'en médecine. Les seigneurs fournissent les ruches à leurs paysans et prélèvent une taxe sur la récolte de miel.

Le sucre reste une denrée rare, utilisée d'abord uniquement par les médecins jusqu'au XV^e siècle. La canne à sucre, exploitée dans le sous-continent indien, sera implantée par les arabes en Andalousie au IX^e siècle, mais les surfaces sont très limitées (sucre, sugar, azucar → sarkara en sanscrit).

Vin, Cerveoise, Bière : Le vin, peu alcoolisé au Moyen-Âge est consommé en abondance, 1 à 2 litres par jour, beaucoup plus pour certains (tel Philippe Auguste ou Charles le Téméraire qui étaient dit-on saouls 1 jour sur 2 !). La vigne est plantée partout, jusqu'en Écosse, le vin étant indispensable au culte chrétien. De plus, il ne se garde pas plus d'une année, il est acide et léger, blanc très souvent. Le vin rouge prend du prestige au fil du temps.

La cervoise est accessible à tous, car facile à élaborer : (orge ou avoine germée, séchée, broyée et mise à fermenter dans l'eau). Elle est de couleur brune et souvent aigre.

La bière finira par détrôner la cervoise, car l'ajout du houblon apporte une saveur plus marquée et une plus longue conservation.

Les fruits : Pommiers, poiriers, cerisiers, pruniers, cognassiers, noyers, châtaigniers, dans le sud, oliviers et amandiers, pêcheurs, abricotiers (après les croisades). Les agrumes restent très marginaux dans le sud jusqu'au XVe siècle. Sont aussi récoltés les fruits sauvages : noisettes, pignons, baies, prunelles, nèfles, groseilles, fraises et framboises. (les fraisiers cultivés n'arriveront du Chili qu'au XVIIIe siècle grâce à Amédée François Frézier).

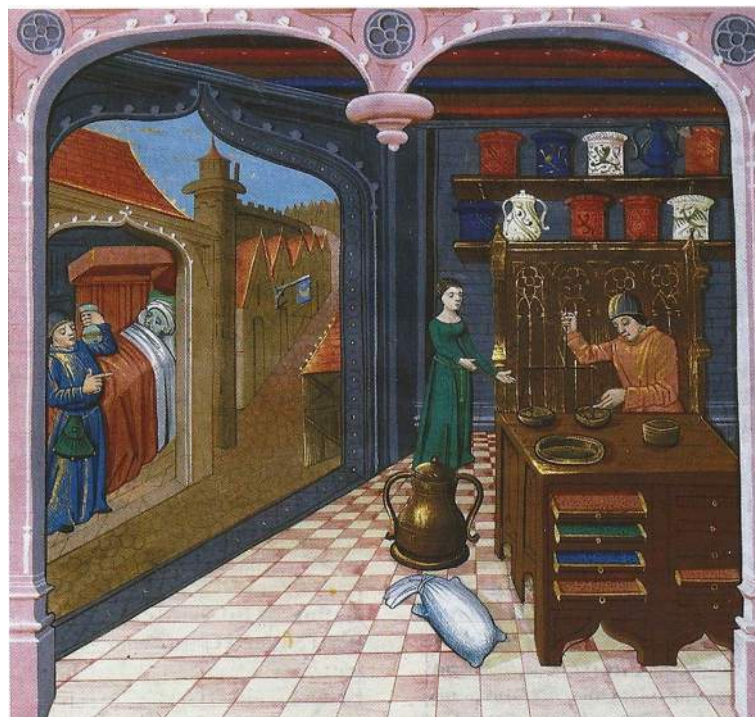
Les épices : Ce mot apparaît au XIIe siècle. Il dérive du latin species désignant toutes espèces de denrées, qui donnera épicier, celui qui les vend. Les épices sont d'abord utilisées pour leurs vertus médicinales. On en dénombre 200, certaines d'origine animale (ex : le castorum, extrait des glandes sexuelles du castor), minérale (le mercure) et végétale bien sûr. Sont aussi nommées épices, les produits utilisés pour la teinture et la parfumerie, et même le sucre, le miel, les oranges et les plantes aromatiques.

Les épices les plus appréciées sont la cannelle, le safran (zafran en arabe), le clou de girofle. Le poivre était un produit de luxe, il pouvait même entrer dans le paiement de la dot ou d'une rançon (d'où les expressions : payer en espèces, en épices, ou régler une addition épicée, poivrée). La consommation de ces denrées très coûteuses montrait la richesse de l'hôte. La quête des épices a permis les grandes découvertes des XVe et XVIIe siècles. L'essor du commerce fera diminuer les prix et les marqueurs sociaux deviendront alors le café, le chocolat et les nouveaux légumes.

LES SAUCES : La cuisine du Moyen-Âge est peu grasse, peu salée, peu sucrée, mais très épicée, en fonction des groupes sociaux. Les médecins se méfient des corps gras. Les sauces sont en général très acides (goût de l'époque), grâce au vinaigre, verjus, citron et bigarade (orange amère) dans le sud. Le gingembre et la cannelle sont utilisés quasiment dans toutes les sauces. Elles sont liées avec de la mie de pain grillé et écrasée, œufs crus, foies de volailles, fèves, pois, lait et poudre d'amande. On peut utiliser un bouillon de bœuf ou de volaille, mais jamais de farine pour les liaisons.



La bière détrône peu à peu la cervoise traditionnelle : l'innovation réside dans l'utilisation de houblon qui accroît la durée de conservation et aromatise le breuvage. Bibliothèque d'Ajuda de Lisbonne, *Mss Traité de médecine* d'Aldebrande de Florence, XIVe siècle. Photo Dagli Orti.



« L'épicier », c'est-à-dire le marchand d'épices, pèse avec un grand soin ses précieuses denrées. BnF, Ms fr 218, f° 111, XVe siècle. Photo BnF.

CUISINE ET MÉDECINE : Le mot latin "récepta" (de la chose reçue) désigne à la fois la recette et l'ordonnance. Au XI^e siècle, c'est un médecin arabe qui écrit un livre de recettes précisant les avantages et inconvénients des aliments pour la santé. Et le 1^{er} livre traitant de l'alimentation en français a été écrit au XIII^e siècle par le médecin du Duc de Savoie. On faisait déjà de la prévention.

La "gula", gourmandise étant un péché capital, les plaisirs de la table condamnés par l'église, ce n'est qu'à partir du XIV^e siècle que les premiers ouvrages culinaires apparaissent (le viander de Taillevent, maître queux de 4 rois). Mais les queux gardent en partie leurs secrets, ils ne dévoilent jamais les quantités ni les temps de cuisson.

3 Dans les cuisines

Chez le paysan, les repas sont préparés au-dessus d'un foyer ouvert à même le sol en terre battue, au centre ou dans un coin de l'unique pièce de l'habitation. C'est la seule source de lumière et de chaleur. La fumée s'échappe par un trou dans le toit.

L'équipement est pauvre : un trépied ou une crémaillère avec un chaudron, quelques pots, poêlons ou marmites, une poêle en fer

Les ouvriers, en ville avaient des logements minuscules et parfois même pas de foyer. Alors ils s'approvisionnaient auprès des marchands ambulants comme le pâtissier (tartelettes, flans, beignets) et aux échoppes des charcutiers, rôtisseurs ou traiteurs qui proposent des plats à emporter ou à manger sur place. En plus tout le monde pouvait, moyennant une redevance, utiliser le four banal du seigneur ou de l'évêque.

Les bourgeois et la noblesse disposaient d'une pièce éloignée des pièces de vie pour limiter les risques d'incendie.

Chez les nantis, ce sont les hommes qui cuisinent, les queux (et non cuisiniers, mot qui désigne le traiteur).



Le maître queux dirige une brigade et s'il a bonne réputation, les riches se le disputent à prix d'or. Chaque homme a un travail spécifique : queux, saucier, poissonnier, potagier, hasteur (rôtisseur) aidés par des happelopins ou galopins (marmitons) qui doivent plumer, écailler, éplucher, nettoyer, etc... Il y a aussi le broyeur (qui écrase les ingrédients) le garde-manger et le porteur d'eau.

4 Banquet médiéval



Chez les puissants, ce sont exclusivement des hommes qui travaillent en cuisine.
BnF, Ms fr 218, f° 373. Photo BnF.

Le repas partagé est un acte social qui a pour fonction bien sûr de célébrer un événement, mais aussi de faire étalage de sa richesse et de sa distinction.

Il n'y a pas de salle dédiée aux repas, on choisit la plus adaptée aux circonstances. Les tables fixes n'existant pas, on pose des planches sur des tréteaux, que l'on enlève après le repas (d'où les expressions : mettre, dresser, et lever la table).

Le sol est recouvert de paille, de joncs (la jonchée) ou de fleurs. Les tables sont disposées en U, celle du centre souvent sur une estrade, dos à la cheminée est réservée au maître des lieux et à ses hôtes les plus prestigieux. Les femmes et les personnes de moindre importance sont "aux bats-bouts" des tables.

Vont se succéder trois à cinq services ou assiettes, chacun de vingt ou trente plats parfois, qui sont apportés et enlevés en même temps. Chaque convive ne mange que ceux posés devant lui, en rapport avec son rang. C'est le service à la française.

1er service : il correspond à notre apéritif. Ce sont des nourritures légères : fruits de saison, échaudés, charcuterie, le tout accompagné d'hypocras (vin doux épicé), muscat, grenache. Les fruits consommés en début de repas sont censés faciliter la digestion, sauf les poires et coings qui "ferment l'estomac".

Service des potages : sont ainsi nommés tous les aliments cuits dans des pots, viandes, gibiers ou volailles cuisinés avec des légumes dans une sauce : brouet et hochepot (hochet : secouer). Pour exemple, le héricot de mouton, ragoût avec des navets (haricoter : couper en morceau). Les plats chauds arrivent recouverts par d'autres plats pour ne pas refroidir. (mettre le couvert)



Le service du vin est assuré par l'échanson. Le convive qui souhaite boire lui fait signe, se saisit du gobelet qui lui est tendu, vide celui-ci d'un trait puis le rend à l'échanson. BnF, Ms fr 9190, f° 114, 14e siècle. Photo BnF.

Service des rôtis : aliments cuits à la broche : gibier, volailles, grandes volatiles, animaux d'élevage. Les jours maigres, ce sont des poissons au grill, au four, à la broche ou bouillis.

Entremets : ils sont servis avant ou après les rôtis, toujours accompagnés de divertissements, chanteurs, jongleurs, danseurs, etc.... Ils doivent créer un effet de surprise et montrer la puissance du maître de maison. Il peut faire présenter des maquettes (scènes bibliques, animaux fantastiques). Les plats peuvent être très simples (céréales, lentilles, œufs, viandes et légumes), mais servis de manière extravagante (mets déguisés, pâtés gigantesques, pièces montées).



Le repas du prince comporte plusieurs « services » dont les deux principaux sont le service des « potaiges » auquel succède celui des « rôtis ». Bnf, Ms fr 3, f° 246. Photo Bnf.



Comme la plupart des fruits, le melon est mangé au début du repas. Etant de nature plus « froide » et plus « humide » que les autres aliments, les fruits doivent séjourner plus de temps dans l'estomac, organe dont la fonction est de « bien cuire » les nourritures. Bnf, Ms latin 9333, f° 18, ^{xiv} siècle. Photo Bnf.

L'issue : on y boit de l'hypocras et "des vins de congié" avec oublies, gaufres, gaufrettes.

Après l'issue, les convives récitent les grâces, les domestiques débarrassent les tables et donnent tranchoirs et restes aux pauvres ou aux animaux.

Le boute hors : (pousser dehors) Les invités privilégiés rejoignent l'appartement de l'hôte pour partager vins et épices de chambre (gingembre, fenouil, anis ...), fruits confits, tous ces mets étant censés faciliter la digestion. Confitures et dragées sont aussi proposées.

Manières et mise de table

La table dressée est recouverte d'une nappe blanche pliée en deux (le doublier) sur laquelle on rajoute une longière placée sur le bord de la table qui permet de s'essuyer les doigts et la bouche.



Après la « dessert », les mangeurs passent à « l'issue », service au cours duquel ils boivent de l'hypocras, un vin épice. Bnf, Ms fr 330, f° 61, ^{xiv} siècle. Photo Bnf.

Seules les personnes les plus importantes ont des sièges, les autres se contentent de bancs (qui donnera le banquet).

On s'assied d'un seul côté de la table pour rendre le service plus aisé et pour profiter du spectacle. Avant de commencer le repas et à la fin, les convives se lavent les mains au son du cor (on corne l'eau). La noblesse apprend les comportements courtois (en usage à la cour) qui sont très importants vue la proximité des invités.

En effet, ni assiette, ni fourchette, ni gobelet sur la table. Les mets sont pris dans les plats placés devant les invités avec les trois premiers doigts de la main droite et le couteau si besoin.

Le couteau est souvent la propriété personnelle du convive.

La nourriture solide est posée sur le tranchoir, épaisse tranche de pain qui permet de récupérer les sauces.

Le gobelet et le tranchoir sont partagés avec son voisin de table (qui deviendra le co.pain).

La nourriture liquide ou semi liquide (ragoût) est servie dans des écuelles en bois ou en métal plus ou moins précieux.

Le maître d'hôtel règle le service. Le panetier place les nappes, le pain et le sel. L'écuyer se tient à côté de son seigneur, lui découpe et sert les viandes. L'échanson sert les boissons et vérifie qu'elles ne sont pas empoisonnées ! Le vin n'est pas laissé sur la table.

Devant le seigneur est placée la nef, plat précieux, en forme de navire dans lequel sont placés son couvert, le sel et les épices.





Le paon, aliment emblématique des puissants, est servi au moment des entremets.
Il est présenté avec les plumes de la queue déployées. Musée du Petit-Palais, Paris, Ms L. Dut 456, f° 86r. Photo RMN.

Sources:

« A la table des seigneurs, des moines et des paysans du Moyen-Âge »
Eric Birlouez - éditions Ouest-France

« Nouvelles du Moyen Âge » Nelly Labère
« Histoire de la vie privée » Ph. Ariès / G. Duby

Article :
Sylvette Laussel

Mise en page :
Serge Caylus, Françoise Barthélémy

