A medieval manuscript illustration depicting a group of people in a forest setting. They are gathered around a long table covered with a white patterned cloth, eating and drinking. The people are dressed in colorful, voluminous medieval clothing, including red, green, and blue tunics and hennin hats. The table is laden with various dishes, including bread, meat, and small bowls. A large dog is visible in the foreground, and a small animal is seen near the bottom left. The background shows lush green trees and foliage. The entire scene is framed by a simple orange border.

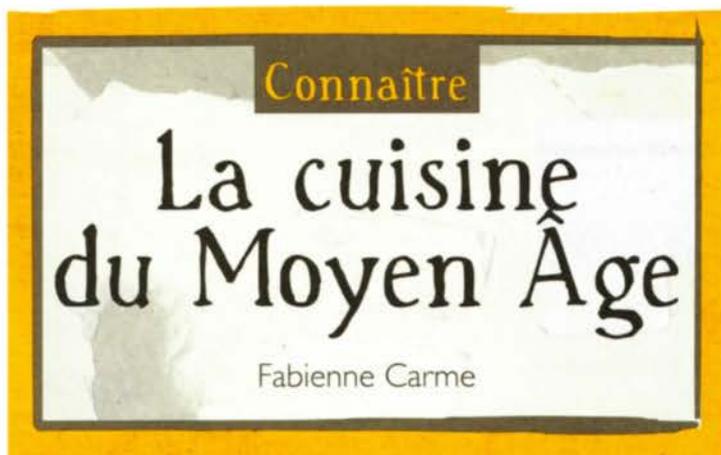
Connaître

La cuisine du Moyen Âge

Recettes pour aujourd'hui

Fabienne Carme

ÉDITIONS SUD OUEST



Photographies
Fabienne Carme et Maurice Scellès
Michel Carossio, stylisme Héléne Imbertèche

ÉDITIONS SUD OUEST



La cuisine du Moyen Âge

✻ Introduction

Depuis quelques années s'est développé un véritable engouement pour la cuisine médiévale, désir de retrouver des saveurs, des senteurs oubliées mais également de redécouvrir un art et des manières de table trop souvent décriés. Les restaurants qui excellent dans cette spécialité ne sont pas légion et sous l'enseigne de médiéval se cachent souvent un décor un peu kitsch, des serveurs costumés, des préparations trop neutres ou approximatives servies dans une vaisselle rudimentaire et une carte qui semble ne pas avoir su oublier l'ananas, la tomate, l'avocat, la dinde, la pomme de terre, le maïs, les haricots, le café et le

chocolat, ingrédients inconnus à cette époque en Europe.

Banquetter comme un nain du Moyen Âge impose de manger sans fourchette les mets découpés à l'avance, posés sur un tranchoir, d'absorber à l'aide de sa cuillère les porées au fond d'une écuelle en argent, de partager avec son voisin la coupe ou le gobelet selon des règles codifiées, et boire de l'hypocras, le Malvoisie de Crète, les rouges légers de Bordeaux tout en essuyant ses mains aux pans de la nappe.

Banquet champêtre

Livre de la chasse de Gaston Phébus, Bibliothèque nationale de France, ms. fr. 616, vers. 1405



Manger à la campagne un oignon ou des soupes trempées dans un potage, avaler à la hâte dans une taverne un hareng salé et quelques charbonnées arrosés de cervoise, se nourrir de quelques provisions de bouche en voyage ou prendre quotidiennement son repas en famille ne relevaient pas des mêmes préoccupations et modes alimentaires. Les recueils culinaires faisaient bien la différence entre ordinaire et fête, et avaient dans leur répertoire des recettes allant de la plus simple préparation d'herbes à la très sophistiquée épaule d'agneau farcie.

Que pouvaient donc offrir hors du quotidien les tables italiennes, catalanes, anglaises ou françaises, si ce n'est l'abondance? Contrairement à notre habitude de servir « à la russe » un plat après l'autre, l'usage voulait qu'à chaque temps du repas organisé en potages, rôtis et entremets, soit disposé sur la table un nombre impressionnant de mets. N'oubliez surtout pas que chaque convive ait pu goûter à tout car prétendre à un plat plutôt qu'à un autre dépendait de son rang social et par conséquent de sa place à table.

Les maîtres dans l'art de concocter les aliments organisaient les repas en fonction des jours gras « de chair » et des jours maigres « de poisson », proposant une gamme extraordinaire de potages à base de lait d'amande, de légumineuses ou de bouillons de viande, des tourtes en tout genre salées ou sucrées-salées composées de viandes, de poissons, de fruits secs, de fromage et de légumes. Le rôt que l'on apportait avec des crêpes, avec des macaronis ou des raviolis, une fois changées les nappes salées par les potages, représentait le moment le plus important du repas. Les cuisiniers faisaient alors preuve de prouesse pour que soient servis poissons de mer ou de rivière, volailles, oiseaux et gibier rôtis à la broche, grillés sur un gril ou frit à la poêle, relevés de sauces colorées plus ou moins fluides, aigres-douces ou acides élaborées la plupart du temps sans matière grasse, l'emploi du beurre et de la crème n'étant officiellement entré en cuisine qu'à la fin du xv^e siècle. Riz et autres bouillies de céréales, venaison, salades, œufs mais également flans, crèmes, gelées, rissoles, beignets et autres menues choses sucrées ou salées complétaient ces fastueuses agapes.

Afin d'éblouir les convives et éveiller leur appétit, la table se devait d'être aussi esthétique et haute en couleurs que riche en mets. Nos Taillevent, Martino, Chiquart et autres anonymes poussaient



Le fabricant de pâtés

Heures de la Vierge. Bibliothèque municipale, Rouen, xv^e siècle



Marchand de fromages et de saucisses

Fresque du château d'Issogne (Val d'Aoste), fin du xv^e siècle

le raffinement à présenter de véritables œuvres pâtissières et n'hésitaient pas à travestir un volatile cuit en un oiseau bien vivant, ou la simple pièce de bœuf en morceau de venaison. Par le jeu permanent des contrastes, le recours à l'or du safran, au rouge du sandragon ou au blanc de l'amande, le repas devenait spectacle et l'art le plus abouti n'était-il pas de servir un poisson cuit, par tiers bouilli, frit et rôti?

Nous ne pouvons trouver qu'étrange cette cuisine qui mariait les saveurs les plus diverses d'herbes aromatiques, de sauge, de marjolaine, de menthe, de coriandre et d'ail à l'eau de rose, au jus d'agrumes, au verjus, au miel ou au sucre et aux parfums de l'Orient. Ces épices orientales, les cuisiniers les utilisaient depuis l'Antiquité et leur palette s'était considérablement élargie dix siècles plus tard. Leur usage immodéré, à nos yeux, répondait non seulement au désir de montrer sa richesse mais satisfaisait aux préceptes diététiques se fondant sur une représentation des aliments selon la physique d'Aristote, qui définissait l'univers en quatre éléments: le feu (chaud et sec),

l'air (chaud et humide), l'eau (froide et humide), la terre (froide et sèche). Maintenir un équilibre en neutralisant les excès de froideur et d'humidité d'un aliment par le sec et le chaud, était le rôle que tenaient les épices qu'il était toujours possible de rectifier par l'emploi de sucre, substance chaude et humide. Quant aux acides et au sel, ils servaient à compenser l'effet des graisses. Bien différente apparaîtra la cuisine de la Renaissance qui fera une large place au sucre et chassera de son répertoire la plupart des épices devenues trop populaires au regard des élites.

Pour le cuisinier moderne que nous sommes, tenter de reproduire des gestes, réintroduire des techniques et les interpréter, être à la fois le broyeur, le pâtissier, le potager, le rôti, le saucier et le chef de cuisine devient une aventure et

un grand moment de plaisir. Plaisirs et incertitudes pluriels quand il s'agit de se frotter quelque peu aux textes médiévaux, de s'approprier les recettes, de les expérimenter en se mettant au fourneau, une fois les produits de saison réunis, faisant fi des jours gras et des jours maigres, le mortier, le pilon et l'étamine à portée de main, de manier la pinte, la quarte, la livre, la drachme ou l'once selon la mesure ancienne de Paris, de Carcassonne et de Béziers, de prendre la mesure du un peu, à foison, raisonnablement, à égale portion ou de mener à bien la cuisson du rôti et du bouilli, ne serait-ce qu'une onde, le temps d'un *ave* et d'un *pater*.

Que le lecteur soit rassuré, toutes les recettes sans exception ont été testées et dégustées mais rien n'empêche d'en modifier selon son goût la proportion d'épices ou de sel.

Les ouvrages culinaires médiévaux

Le « livre de cuisine » apparut très tôt dans l'histoire. Dès le II^e millénaire avant notre ère, en Mésopotamie, des tablettes en caractères cunéiformes mentionnaient des recettes ; en Grèce, vers 330 avant notre ère, les poèmes d'Archéstrate évoquaient l'art du bien manger dans les « symposiums », et dans la Rome du I^{er} siècle, le très célèbre gastronome Apicius inventait des recettes parfois extravagantes, connues par le *De re coquinaria*, un ouvrage compilé au IV^e siècle et recopié jusqu'au IX^e siècle. Entre la fin de l'Antiquité et le Moyen Âge, Vinidarius, d'origine ostrogothique, écrivit les *Excerpta*, et le médecin byzantin Anthime rédigea un traité diététique pour le fils de Clovis. La Chine et la Perse au V^e siècle et le monde arabe à la fin du VIII^e siècle développèrent également une abondante littérature culinaire. Toutefois, il faudra attendre les années 1300 pour voir se développer en Europe occidentale l'engouement pour l'ouvrage culinaire. Écrits en différentes langues, les recueils sont évalués à une centaine, pas moins de trente en allemand, une vingtaine en anglais (dont deux en anglo-normand), une douzaine en italien (vénitien et toscan compris), mais aussi en catalan, en portugais, en danois, en néerlandais, en arabe, en latin, en fran-

çais et même en latin mâtiné d'occitan. Il s'agit de manuscrits se présentant sous forme de rouleaux, de livres de parchemin mais également de livres imprimés. La partie culinaire n'occupe pas toujours la totalité du manuscrit, et elle est souvent associée à un traité de jardinage, d'agriculture, de médecine ou de chirurgie, à des traités moraux, de droit, ou à des devinettes... Le contenu, la longueur et la présentation des réceptaires sont variables. Les recettes s'affichent soit comme de simples pense-bêtes griffonnés, des énumérations d'ingrédients qui laissent le lecteur perplexe, des notices embrouillées difficilement compréhensibles, et rares sont celles qui énoncent clairement la façon de procéder, qui indiquent les proportions et la durée de cuisson. Rédigés sans plan précis ou au contraire bien structurés en fonction des jours gras et maigres ou par type de plats, ces recueils s'adressaient d'abord à des professionnels au service des maisons princières, de l'aristocratie et de la bourgeoisie. Plus ou moins ambitieux, parfois très provinciaux, ces ouvrages étaient généralement destinés à faire connaître les mets rendus prestigieux par l'abondance des épices plutôt que la cuisine populaire, ainsi qu'à rendre compte d'une cuisine internatio-



nale plutôt que locale. Faudrait-il en déduire que tous les manuels proposaient des recettes identiques? Oui et non, car, sous une même appellation, se cachait une préparation parfois très différente. Chaque cuisinier apportant sa touche personnelle, une mise en œuvre et des assaisonnements différents en fonction des goûts des diverses régions d'Europe à une époque donnée. Ces goûts et ces manières de mettre en bouche les « grains », vous les découvrirez à travers une soixantaine de recettes choisies, non par hasard mais en fonction de leur originalité, et surtout de leur faisabilité, dans des recueils allant du tout début du XIII^e siècle à la fin du XV^e siècle.

Les manuscrits anglo-normands

Il s'agit de deux recueils rédigés en anglo-normand au XII^e siècle, contenant 20 recettes chacun. Les manuscrits sont conservés à la British Library à Londres. Les recettes ont été intégrées dans un ouvrage du XIV^e siècle, le *Doctrina faciendi diversa cibaria*.

Tractatus de modo preparandi et condiendi omnia cibaria

Le texte, écrit en latin vers 1300 par un auteur anonyme (peut-être un médecin), comporte 80 recettes parfois très détaillées. Deux manuscrits sont conservés à la Bibliothèque nationale de France.

Liber de coquina ubi diversitates ciborum docentur

Le texte, écrit en latin vers 1300 par un auteur anonyme, comporte 172 recettes influencées par les cuisines italienne, catalane et arabo-andalouse. Le manuscrit est conservé à la Bibliothèque nationale de France.

De g. à dr.: ruches et abeilles; fabrication du verjus; récolte des poireaux

Tacuinum sanitatis, Bibliothèque nationale de France, ms. lat. 9333, milieu du XV^e siècle, f^o 91v

El libre de Sent Sovi

Le recueil, écrit en catalan probablement en 1324 par un auteur anonyme, est connu par 2 manuscrits, l'un conservé à la bibliothèque universitaire de Barcelone, l'autre à la bibliothèque universitaire de Valence. Les 2 manuscrits confondus comportent plus de 200 recettes, source d'inspiration pour Ruperto de Nola, maître Martino, ainsi que pour des cuisiniers napolitains.

El libre de totes maneres de confits

Il s'agit du quatrième livre faisant vraisemblablement partie d'un ouvrage sur l'art de la confiserie. Écrit en catalan au XIV^e siècle par un auteur anonyme, il se compose de 33 recettes de douceurs.

Daz buoch von guoter spise

Le texte, écrit en allemand entre 1345 et 1354, contient 96 recettes. Il s'agit d'un livre de maison ayant appartenu à Michael de Leon, protonotaire à Wurtzburg. Le manuscrit est conservé à la bibliothèque universitaire de Munich.

Le Viandier

Le recueil fut écrit en français par Guillaume Tirel, dit Taillevent, originaire de Normandie, entre 1320 – date où il entra au service des maisons royales – et 1395 – date de sa mort. Après avoir servi Jeanne d'Évreux, épouse de Charles IV le Bel, comme enfant de cuisine, Guillaume Tirel devint queux de Philippe de Valois, maître queux de Charles V en 1375, puis entra au service de

Charles VI comme maître des garnisons des cuisines du roi. Il existe 4 manuscrits :

- le manuscrit de la Bibliothèque nationale de France composé vers 1380, qui contient 145 recettes ;
 - le manuscrit de Sion, conservé à la bibliothèque du Valais, dont l'auteur ne serait pas Taillevent. Ce dernier en aurait enrichi le corpus, soit 153 recettes, rédigées dans un style lapidaire ;
 - le manuscrit du Vatican rédigé au début du XV^e siècle contient 180 recettes ;
 - le manuscrit de la bibliothèque Mazarine, rédigé au XV^e siècle, contient 141 recettes.
- La version imprimée de 1486 par Caillot comportant 200 recettes reformulées et relativement détaillées, ainsi que des menus, est conservée au musée Dobrée à Nantes. De 1486 à 1615, *Le Viandier* connaîtra 24 éditions.

The Ancient Cookery (Diversa Servicia)

Le texte écrit en anglais en 1381 par un auteur anonyme contient 92 recettes très proches de celles du *Forme of Cury*. Le manuscrit est conservé à la Bodleian Library d'Oxford.

The Forme of Cury

Le texte, écrit en anglais par un auteur anonyme et compilé en 1390 par les maîtres queux du roi Richard II, contient des recettes influencées par les cuisines italienne et arabe. Il existe 4 manuscrits :

- le manuscrit publié à Londres en 1780, qui contient 196 recettes, est conservé à la British Library ;
- un rouleau très abîmé contenant 180 recettes est conservé à la Pierpont Morgan Library de New York ;
- un manuscrit de 133 recettes est conservé à la British Library Harley ;
- le dernier manuscrit de 194 recettes est conservé à la John Rylands University de Manchester.

Le Ménagier de Paris

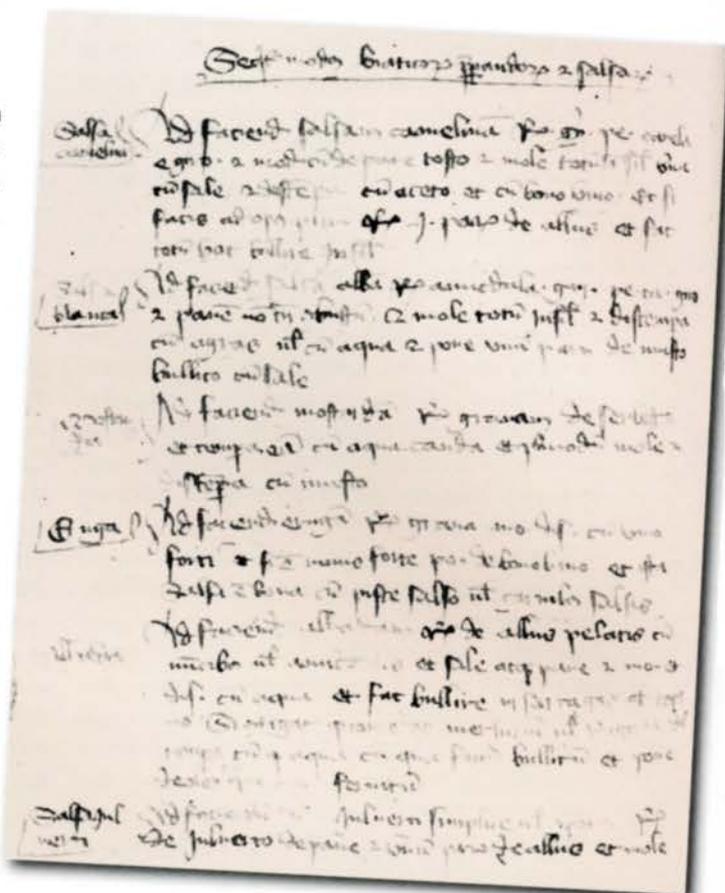
Le texte, écrit en français en 1393 par un bourgeois parisien pour son épouse de 15 ans, est un véritable traité d'économie domestique qui s'ouvre par un discours de morale, suivi de conseils variés et de plus de 300 recettes

empruntées souvent à Taillevent. Il s'inscrit davantage dans la cuisine populaire qu'aristocratique.

Il existe 3 manuscrits dont 2 sont conservés à la Bibliothèque nationale de France, le dernier se trouvant à la bibliothèque des ducs de Bourgogne à Bruxelles. *Le Ménagier* n'a été publié qu'en 1846 à Paris, par Pichon.

Modus viaticorum preparandorum et salsarum

Écrit en latin et occitan à la fin du XIV^e siècle par un auteur anonyme, le recueil comporte 51 recettes classées en sauces, plats de carême et mets gras. Le manuscrit est conservé à la Bibliothèque nationale de France.



Manuscrit du *Modus viaticorum preparandorum et salsarum*
Bibliothèque nationale de France, ms. lat. 8435, f° 24v°

Libro di cucina/Libro per cuoco

Le livre écrit en italien au ^{xv}^e siècle par un auteur anonyme vénitien contient 125 recettes détaillées prévues pour 12 personnes. Selon une première hypothèse, il s'agirait d'une compilation du *Liber de coquina* et d'un ouvrage disparu connu sous le nom des *Douze Gourmands*. D'autres pensent à un héritage culinaire à la cour de Frédéric II associant les *Douze Gourmands*. L'ouvrage fut édité par Frati à Livourne en 1899 sous le titre de *Libro di cucina del secolo XIV*. Le manuscrit est conservé à Rome.

Il libro della cocina

Rédigé en italien à la fin du ^{xiv}^e ou au début du ^{xv}^e siècle par un auteur anonyme, toscan semble-t-il, l'ouvrage comporte 183 recettes dont, chose rare, 60 recettes de légumes. Deux hypothèses sur l'origine de l'ouvrage : le texte serait une copie du *Liber de coquina* ou un fragment d'un livre perdu du ^{xiii}^e siècle. Édité en 1863 à Bologne par Zambrini, le manuscrit est conservé à la Bibliothèque de l'université de Bologne.

Du fait de cuisiner

L'ouvrage, écrit en français en 1420 par Maître Chiquart, cuisinier du duc Amédée VIII de Savoie, utilise un style un peu ampoulé. Il comporte 78 recettes dans lesquelles transparaît le souci de propreté. C'est sur commande de son seigneur que maître Chiquart rédigea ce recueil. Le manuscrit est conservé à la bibliothèque du Valais à Sion.

Registrum coquine

Écrit en latin en 1430 par Jean Herbordi de Bockenheim, cuisinier allemand à la cour du pape Martin V, le réceptaire comporte 74 recettes. La grande originalité réside dans le fait que l'auteur indique à qui est destiné le plat dont il donne la recette.

Il existe 2 manuscrits : l'un est conservé à la Bibliothèque nationale de France, l'autre appartient à une collection privée.

Two Fifteenth-century Cookery-books

Ouvrages écrits en anglais entre 1430 et 1450 et édités à Londres en 1888 par Thomas Austin. L'un comporte 257 recettes et l'autre 181 recettes.

Libro de arte coquinaria

Le recueil est écrit en italien en 1450 par maître Martino de Rubéis (originaire de Côme), cuisinier de Francesco Sforza en 1457 puis maître queux du patriarche d'Aquilée Ludovico Trevisan à Rome. Ses recettes, en partie influencées par la cuisine catalane, seront reprises par Bartolomeo Sacchi dit Platina dès 1475, dans un ouvrage intitulé *De honesta voluptate et valetudine*. Ainsi se succéderont jusqu'au ^{xvi}^e siècle une vingtaine d'éditions. Parmi les 4 manuscrits, celui conservé à Riva del Garda contient 267 recettes d'une très grande précision.

Le Recueil de Riom et la manière de henter soutillement

Le texte, écrit en français en 1466 par Chavillat, un bourgeois auvergnat, comporte 48 recettes se réduisant à l'essentiel, sans souci des jours gras et des jours maigres. Le manuscrit est conservé à la Bibliothèque nationale de France.

El libre de doctrine per a ben servir de tallar y el art del coch

L'ouvrage, écrit en catalan en 1477 par Ruperto de Nola, cuisinier d'Alphonse le Magnanime (roi de Naples et des Deux-Siciles) puis maître queux de son successeur Ferdinand I^{er} (roi de Naples), comporte des conseils culinaires et 98 recettes fortement influencées par le livre de *Sent Sovi*. Un exemplaire de l'édition de 1520 est conservé à la bibliothèque de Catalogne. Il sera édité en 1525 sous le titre de *Libro di cozina*, puis en 1529 sous le titre de *Libro de guisados* et comprend alors 179 recettes.

Note

Toutes les recettes de ce livre sont issues de recueils médiévaux conservés dans différentes bibliothèques d'Europe et traduites par nos soins. Nous citons ces sources, ainsi que le nom d'origine, sous chaque recette.



Les épices et les vins épicés

C'est le goût pour les épices qui définit le mieux la cuisine médiévale, mais qui dit épices ne signifie pas pour autant emporte-bouche, mais parfum. L'art des maîtres queux médiévaux est d'avoir su marier les saveurs par un juste équilibre pour flatter le palais de leurs seigneurs, émerveiller leurs convives et leur assurer une parfaite digestion. En effet, selon les règles imposées par la diététique, héritées d'abord du monde gréco-romain puis arabe, la chaleur et la sécheresse des épices visaient à contrebalancer la froideur et l'humidité des aliments, à modifier leur nature, à digérer les viandes, et tenaient aussi lieu de médicaments. De plus, il était de bon ton dans toute cuisine qui se respecte d'en faire grand usage, car la qualité d'une table se mesurait à la variété et au prix des épices utilisées. Après de longs périples à travers les mers, depuis l'Orient ou l'Extrême-Orient, ces épices arrivaient enfin sur les tables à prix d'or, évoquant des contrées inaccessibles aux hommes et faisant appel à leur imaginaire. Comment ne pas croire que le paradis terrestre s'étendait loin à l'est entre le Tigre et l'Euphrate, que les fleuves nés dans le jardin d'Éden emportaient les épices au gré des flots et que, le soir venu, on les récoltait sur le Nil à l'aide de grands filets? Comment ne pas imaginer que pour cueillir du poivre il fallait d'abord éloigner par le feu les serpents gardiens des poivriers? Que de belles légendes entretenues par un commerce florissant!

De Chine, d'Inde ou de Ceylan venaient l'écorce et la fleur du cannelier réputées pour être digestives comme la plupart des épices, mais en plus aphrodisiaques. D'Inde ou de Chine, arrivaient le gingembre séché, le galanga ou garingal, de l'Inde du nord-est étaient acheminés le poivre rond et le poivre long, du sud-ouest de l'Inde la cardamome, de Ceylan le cubèbe ou poivre à queue ainsi que le santal ou le cèdre vermeil. De l'ouest de l'Asie provenait le cumin; d'Indonésie le clou de girofle aux vertus antiseptiques ainsi que la noix muscade; de Nouvelle-Guinée le macis, réputé comme analgésique; de l'île de Chio le mastic (résine du lentisque); des pays du Levant le safran (utilisé surtout pour son pouvoir colorant), introduit en Espagne au X^e siècle puis cultivé en France et en Italie au XV^e siècle; d'Afrique occidentale (golfe de Guinée) la maniguette, à la saveur brûlante, également appelée graine de paradis. Il en existait bien d'autres encore: le nard indien, le sang-dragon de Bornéo, le citoual ou zédoaire ou curcuma zédoaire de Chine ou du nord de l'Inde.

L'Europe trouva en ces saveurs celles qui lui convenaient le mieux. Ainsi, la maniguette fut tout au long du XV^e siècle l'épice la plus prisée en France, avec le gingembre et la cannelle; les Anglais préféraient le macis, tandis que les Italiens restaient fidèles au poivre, à la cardamome et au safran... L'utilisation isolée ou en association de ces épices céda parfois la place à de savants mélanges appelés « poudre », « poudre fine », « poudre de duc », « salsa », « menues épices », et qui entrèrent dans la composition des vins épicés et de certaines sauces. À l'instar des cuisiniers médiévaux, pour des raisons pratiques, vous préparerez vos poudres d'épices à l'avance, en veillant bien à réduire les quantités.



Récolte du poivre

Livre des merveilles de Marco Polo,

Bibliothèque nationale de France, ms. fr. 2810, vers 1415

Les épices fines pour tous usages

Specie fine a tutte cosse, Anonimo veneziano.
Libro di cucina del secolo xiv

- 32 g de poivre
- 32 g de cannelle
- 32 g de gingembre
- 4 g de clous de girofle
- 8 g de safran

Les épices fortes

Specie negre e forte per assay savore, Anonimo veneziano.
Libro di cucina del secolo xiv

- 64 g de poivre long
- 64 g de poivre rond
- 4 g de clous de girofle
- 2 noix muscades





La poudre fine ou poudre de duc

Poudre fine, *Le Ménagier de Paris*

La poudre fine est appelée « poudre de duc » quand elle contient du sucre.

34 g de gingembre

96 g de cannelle

4 g de clous de girofle

4 g de graines de paradis

96 g de sucre

Les épices douces pour tous usages

Specie dolce per assay cosse bone e fine, Anonimo veneziano, *Libro di cucina del secolo XIV*

Ce mélange est préconisé par l'auteur pour la lamproie ou autres poissons cuits en croûte, mais également pour faire un brouet et des sauces.

32 g de gingembre

32 g de cannelle

32 g de feuilles (non identifiées,

on peut proposer celles de laurier)

8 g de clous de girofle

La sauce fine

Qui parla con sa deu ffer la resepta de salsa ffinna, *Libre de Sent Sovi*

Le mot salsa ne signifie pas sauce mais assaisonnement, et désigne un mélange d'épices.

256 g de gingembre

48 g de cannelle

32 g de poivre

32 g de clous de girofle

8 g de macis

8 g de noix muscade

48 g de safran

L'hypocras

Ipcras, Taillevent. *Le Viandier*, éd. 1486

Le nom de cette boisson rappelle celui d'Hippocrate, fondateur de la médecine grecque. Digestif en vin rouge. L'hypocras blanc était apéritif quand il était servi en début de repas, à l'instar du grenache, du muscat ou du malvoisie.

Verser le vin dans un bassin et y faire dissoudre le sucre en mélangeant bien. Ajouter les épices réduites en poudre et laisser macérer une nuit. Filtrer à l'aide d'une étamine (plusieurs fois si nécessaire) afin d'obtenir un vin sans impuretés. Consommer aussitôt, ou boucher et conserver une dizaine de jours au frais pour éviter la fermentation.

Pour faire 1 pinte

1 litre de bon vin rouge
21 g de cannelle
7 g de gingembre
3 g de clous de girofle
3 g de graines de paradis
190 g de sucre fin

Le saugé

Vinum salviatum, *Tractatus*

Placer le vin dans une casserole, le faire chauffer légèrement et y faire fondre le miel. Ajouter les feuilles de sauge bien pulvérisées entre ses mains et laisser infuser toute une nuit. Filtrer et conserver au frais une dizaine de jours.

Pour faire 1 pinte

1 litre de vin blanc
70 g de feuilles de sauge séchées
80 g de miel de châtaignier





Les sauces et autres préparations

Très modernes dans leur composition puisque les matières grasses en étaient presque toujours absentes, les sauces jouaient un rôle d'assaisonnement et tenaient lieu, comme les épices, de médicaments. Leur gamme extrêmement variée permettait de suivre le rythme des saisons et de les utiliser indifféremment les jours gras et les jours maigres.



Outre leur valeur diététique, les sauces devaient stimuler les sens autant par leur texture que par leur couleur. La texture dépendait de la présence ou non d'un agent de liaison, à savoir du pain, de l'œuf, des amandes broyées, de la fécule de riz, de l'amidon de blé, du blanc de poule ou du foie de volaille. La farine n'était jamais utilisée. La gamme des couleurs était obtenue après broyage d'ingrédients: le noir réalisé avec le pain grillé, le jaune avec le safran ou le jaune d'œuf, le rouge avec les graines de grenade, des fruits rouges ou le cèdre vermeil, le vert avec l'épinard, l'oseille ou le persil, le brun avec la cannelle, le blanc avec le lait d'amande, l'ail, le riz ou le blanc de poireaux, le bleu avec le tournesol, la maurelle, l'orseille.

Trois saveurs marquaient ces *salsa*. La saveur forte était obtenue par l'emploi d'épices, l'acide par l'utilisation de vinaigre, de jus de citron, de verjus, de pommes ou d'herbes, et la douce réalisée par l'adjonction de fruits secs (figues, dattes, raisins, amandes, pruneaux), de miel et de sucre. Le goût pour l'une ou l'autre variait d'une région à l'autre: ainsi, les Français avaient une préférence pour l'acide, alors que les Anglais, les Catalans et les Italiens se délectaient d'aigre-doux. Fabriquées à domicile, certaines de ces sauces pouvaient être achetées toutes prêtes chez les épiciers, les sauciers ou encore auprès de marchands ambulants. Soit parce qu'il n'était peut-être pas nécessaire de le préciser aux cuisiniers ou parce qu'effectivement son absence était voulue, le sel n'était pratiquement jamais mentionné lors de l'élaboration des sauces. Il est donc difficile de dire s'il était ajouté de façon systématique. Selon votre choix, vous salerez ou non ces sauces que vous pourrez utiliser en toute occasion. Elles ne sont que des variantes des sauces utilisées en accompagnement de certains mets dont les recettes figurent dans les différents chapitres. Pour les affiner, un tamis fin ou une étamine sont indispensables.



Le lait d'amande

Le lait d'amande était un élément indispensable de la cuisine médiévale et remplaçait le lait animal pendant les jours maigres. Sa réalisation à partir de bouillon de viande, de volaille ou de poisson apparaît au fil de recettes dans divers recueils culinaires, associant de la mie de pain, des agarics, du riz pour l'épaissir... Ce qui suit est en fait l'étape la plus simple de la préparation qui ne faisait pas l'objet même d'une recette. Ce qui explique l'absence de référence à un ouvrage précis.

Faire bouillir les amandes dans une casserole d'eau pendant 10 minutes puis enlever leur peau brune. Broyer, piler les amandes avec un peu d'eau, délayer à l'eau chaude et laisser infuser $\frac{1}{2}$ heure puis passer à l'étamine. Faire légèrement réduire le lait obtenu sur le feu et utiliser.

Pour 1 litre de lait

200 g d'amandes mondées

1 litre d'eau ou de bouillon

La moutarde

Mostarda, Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

Placer les graines dans un bol, les recouvrir d'eau et laisser tremper pendant 2 jours en changeant l'eau plusieurs fois par jour, ce qui rend la moutarde plus blanche. Faire bouillir quelques minutes les amandes pour pouvoir enlever leur peau brune et les piler. Égoutter les graines, les piler, les mélanger aux amandes pilées et réduire en pommade. Ajouter la mie de pain, bien mélanger, détendre avec le verjus et tamiser pour obtenir une texture très fine. Saler, mélanger et mettre en pot. Fermer et laisser reposer 8 jours au frais et à l'abri de la lumière. L'auteur signale que cette moutarde peut se faire plus ou moins forte si on le souhaite.

30 g de graines de moutarde blanche ou jaune
30 g d'amandes mondées
20 g de mie de pain
5 cl de verjus ou de vinaigre blanc
2 pincées de sel

La moutarde, seconde méthode

Moustarde, *Le Ménagier de Paris*

Blanche ou noire, la moutarde (dont le nom vient de « moût ardent », car les graines broyées étaient délayées avec le moût ardent de raisin) était connue depuis la plus haute antiquité. Jouissant d'une grande popularité, ce condiment était vendu dans les rues, mais sa fabrication, très réglementée, soumettait la mauvaise moutarde à des amendes. Elle devint l'emblème de Dijon qui, dès 1382, eut pour devise *Moult Me Tarde*.

Placer les graines de moutarde dans un bol, couvrir avec 10 cl de vinaigre et laisser tremper toute une nuit pour les ramollir. Le lendemain, les graines auront absorbé la totalité du vinaigre. Piler les graines le plus finement possible afin d'obtenir une pâte et délayer avec le vinaigre restant. Saler, ajouter les épices, verser la moutarde dans un pot, le fermer et laisser reposer 8 jours au frais et à l'abri de la lumière afin que l'amertume s'estompe.

60 g de graines de moutarde noire ou brune
15 cl de vinaigre rouge
2 pincées de sel
1 cuillerée à café de poudre fine (mélange de gingembre, cannelle, clous de girofle, graines de paradis), voir p. 10

La jance

Jance, Taillevent, *Le Viandier*, éd. 1486

Du bouillon de bœuf et de mouton, du lait de vache ou du vin et du verjus pouvaient servir de base à l'élaboration de la sauce pour accompagner les volailles rôties.

Blanchir les amandes afin d'enlever facilement leur peau brune, les broyer au mortier et ajouter le gingembre et le pain émietté. Mouiller avec le vin et le verjus, mélanger fortement pour lier tous les ingrédients, passer au tamis, cuire quelques minutes et servir.

50 g d'amandes mondées
½ cuillère à soupe de gingembre en poudre
5 cl de verjus
10 cl de vin blanc
20 g de mie de pain

La cameline

Sawse camelyne, *The Forme of Cury*

Cette sauce employée « universellement » accompagnait les viandes rôties mais aussi les poissons. Elle était préparée au vin en hiver et au verjus et au vinaigre en été. Même si sa composition variait d'un pays à l'autre, elle doit sûrement son nom à l'abondance de cannelle que l'on employait. On pouvait la servir froide ou chaude après ébullition, ou même sans ébullition.



Laver et faire tremper les raisins dans une tasse d'eau chaude, les laisser gonfler et les réduire en purée. Mettre le pain dans une tasse d'eau et l'écraser à la fourchette quand il aura absorbé toute l'eau. Ajouter les épices réduites en poudre, bien malaxer le tout, saler, détendre avec le vinaigre et passer au tamis. Faire épaissir à feu doux et servir.

½ cuillerée à café de gingembre
1 cuillerée à café de cannelle
¼ de cuillerée à café de noix muscade
¼ de cuillerée à café de clous de girofle
20 g de mie de pain
sel
50 g de raisins secs
10 cl de vinaigre

L'aillée blanche

Agliata bianca, Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

Les vertus attribuées à l'ail sauvage ou domestique étaient nombreuses et le *Livre des simples médecines* le nommait « thériaque des paysans ». Cet aliment de forte saveur était la marque des rustres. Bien cuisiné, il était cependant apprécié des grandes tables. Dans le *Tacuinum sanitatis*, il est dit soigner les morsures de scorpions et de vipères et tuer les vers. Cette sauce n'est pas sans rappeler nos aillades méridionales. Elle était servie avec les viandes bouillies ou les poissons cuits en court-bouillon.



Faire blanchir les amandes pour enlever leur peau brune, les piler dans un mortier en ajoutant quelques gouttes d'eau pour éviter qu'elles ne tournent en huile. Incorporer l'ail coupé en petits morceaux en prenant soin d'enlever le germe et continuer à piler. La quantité d'ail peut être réduite. Faire tremper la mie de pain dans un peu de bouillon provenant de la cuisson de la viande ou du poisson et l'incorporer au mélange ail/amandes qui doit avoir une texture très fine. Allonger de bouillon et servir. Certains auteurs préconisent de faire bouillir la sauce pour l'épaissir, mais elle perd en saveur.

80 g d'amandes mondées
60 g d'ail épluché
20 g de pain blanc
1 tasse de bouillon de viande ou de poisson



Les viandes

Les boucheries publiques étaient soumises à des lois sanitaires très strictes. Il était défendu aux bouchers de vendre de la viande cuite afin d'éviter une éventuelle contamination, du porc ladre, du bœlier, du bouc et du taureau. Toutefois, cette législation était moins sévère lorsque la viande était achetée hors du circuit public, surtout si elle était destinée aux pauvres, aux lépreux ou aux prisonniers. Contrairement aux idées reçues, les épices n'étaient donc pas utilisées pour masquer le mauvais goût des viandes avariées.



L'Europe médiévale était devenue depuis l'Antiquité une grande consommatrice de viande de porc mais également de bœuf et d'ovins. Quelques villes ou pays s'étaient fait une renommée grâce à leurs produits. On appréciait les jambons de Westphalie (Allemagne), les saucisses de Lucanie (Italie), les chapons de Loudun (Vienne), les cailles en caque de Brindisi (Italie)... La table étant un lieu où se manifestait la hiérarchie sociale, la consommation de viande était d'autant plus importante que l'on était riche, et le choix des animaux et des morceaux faisait la différence. L'aristocrate mangeait des denrées de luxe comme les volailles et les gibiers – ce qui correspondait à une nourriture symboliquement élevée – et préférait l'agneau, le chevreau et le veau à la viande de bœuf, considérée comme grossière en France, alors que nos voisins d'outre-Manche se délectaient des mêmes morceaux embrochés. Les jours de charnage, mais également lors de fêtes religieuses et d'événements particuliers, les cuisiniers n'avaient que l'embaras du choix pour dresser un menu, ayant à leur disposition, compte tenu du rythme des saisons et du cadre géographique, une vaste gamme de produits : volailles (canards, chapons, lapins, oies – plus particulièrement cuisinées à la Toussaint –, pigeons, poules, poulets), petits ou menus oiseaux (alouettes, cailles, geais, grives, merles, mésanges, moineaux, pinsons, rouges-gorges, rossignols), gros oiseaux (cygnes, faisans, grues, hérons, oies sauvages, paons, palombes, perdrix), animaux domestiques (agneaux – mangés surtout à Pâques –, bœufs, brebis, chèvres, moutons, porcs, vaches) et animaux sauvages (biches, chevreuils, cerfs, isards, ours, sangliers).

Aliments clés, les viandes étaient servies lors des divers temps du repas nommés services ou mets. Le premier service débutait par des potages, sortes de ragoûts de viandes plus ou moins liquides aux noms divers : brouet, civé, comminée, cretonnée, gravé et seymé. Suivaient des viandes salées comme les andouilles, les boudins, les côtelettes, les échines, les saucisses, le tout accompagné de légumes cuits (la salaison s'appliquait autant au bœuf, au mouton, au porc qu'à toutes les viandes), mais aussi des viandes bouillies et en croûte. Le deuxième service était réservé aux rôtis de viande de bœuf, de porc, de mouton, de volailles, accompagnés de sauces, de salades et de blancs-mangers. Suivaient à l'entremets des volatiles rôtis tels que des paons, des faisans parés de leurs plumes, des chapons ou autres volailles farcies sous peau et embrochées, des tripes, pieds et langues de bœuf, des cochons de lait, des têtes d'agneau, de mouton ou de sanglier aux couleurs vives parfois rehaussées de dorures, toute une mise en œuvre destinée à éblouir les convives. Enfin était présentée la venaison, c'est-à-dire le gibier à poil. Le mode de cuisson privilégié était le rôtissage à la broche ou au gril qui bénéficiait d'une précuisson par pochage afin d'éviter le dessèchement de la pièce à griller. Parfois, le rôtissage se faisait dans le four du fournier. Plus rarement, de petits fours portatifs – les *trapa* –, étaient utilisés, convenant davantage aux cuissons à l'étouffée. Poêles, casseroles pour friture, marmites et chaudrons pour bouillir venaient en complément.

Pendant les jours de jeûne, la consommation de viande – source du mal et de luxure – était uniquement consentie aux enfants et aux personnes malades, et il était difficile de déroger à la règle. La pesanteur de cette interdiction a donné lieu à des représentations burlesques mettant en scène le combat entre Carême et Charnage.





Les escalopes de veau à la romaine

Sic prepara copias. Jean de Bockenheim. *Registrum coquine*

Le cuisinier allemand a repris à l'évidence la recette des *coppiette al modo romano* de maître Martino et a ciblé son public en annonçant que les Italiens apprécieraient. Bien différente est l'actuelle recette de coppiette, sortes de boulettes de viande cuites dans un bouillon.

Ouvrir chaque escalope à l'aide d'un couteau bien tranchant en ayant soin de garder chaque partie attachée comme un livre. Saupoudrer de sel et de graines de coriandre pilées puis mettre sous presse une heure. Pendant ce temps, faire un bon feu de bois puis embrocher les escalopes et les cuire sur la braise. Après cuisson, saupoudrer de graines de coriandre et servir aux Italiens.

Pour 2 personnes

2 escalopes de porc ou de veau un peu épaisses
2 cuillerées à soupe de graines de coriandre
sel

L'épaule de mouton ou d'agneau

Les espalles de moustons farciees et dorees, Maître Chiquart. *Du fait de cuisine*

Proposée par différents cuisiniers, les recettes variaient beaucoup. Ainsi la viande ne faisait pas toujours l'objet d'une double cuisson, le farci ne servait pas seulement à reconstituer une épaule mais était alors introduit sous la peau de l'épaule. Enfin, la composition du farci pouvait se faire avec du foie de porc, des raisins, des dattes et des pignons.

Laver la viande, la placer dans une marmite, couvrir d'eau salée et cuire pendant 10 minutes. Sortir de l'eau et désosser l'épaule en gardant les os en connexion. Enlever les parties dures ou grasses et hacher la chair du gigot avec celle de l'épaule. Mélanger la chair avec le fromage bien écrasé, ajouter la marjolaine, l'hysope, la sauge et le persil hachés. Incorporer les épices pilées et 3 œufs pour avoir une farce bien homogène. Laver la crépine si nécessaire, la sécher et étaler une partie de la garniture dessus, placer les os, recouvrir d'une couche de farce, rouler le tout dans la crépine, la fermer à l'aide de petites piques de bois et dorer à l'aide de 2 jaunes d'œufs battus. Mettre sur le gril au-dessus de bonnes braises, cuire chaque côté 30 minutes et servir en tranches. Chiquart donnait la possibilité de colorer l'épaule en vert en broyant du persil et d'autres végétaux, de mélanger leur suc à de la farine et à de l'œuf et d'en badigeonner la viande avant de la griller.

Pour 6 personnes

1,5 kg d'épaule de mouton ou d'agneau
250 g de gigot de mouton ou d'agneau
1 crépine de porc
sel
100 g de brie
1 gros bouquet de persil
1 petit bouquet de marjolaine
quelques feuilles de sauge
3 brins d'hysope
1 cuillerée à soupe de gingembre en poudre
½ cuillerée à café de graines de paradis
2 clous de girofle
5 filaments de safran
5 œufs





Le poulet au citron

Si vis facere limoneyra blanca. Modus

Si les recueils culinaires italiens mentionnaient la *limonia*, les catalans parlaient de la sauce *limonada* ou *limoneha*. Le terme de *limone* dérive du mot *laymun* et laisse penser à une origine arabe de cette recette.

Plumer, vider, flamber le poulet et le faire cuire 1 heure avec la chair salée dans un faitout rempli d'eau. Le laisser s'égoutter sur un plat et réserver le bouillon. Délayer la farine de riz avec un peu de bouillon et l'incorporer au lait d'amande réalisé avec ½ litre de bouillon (voir p. 13). Faire épaissir sur le feu en tournant sans cesse à la cuillère de bois et réserver. Partager le poulet en deux parties et les faire rôtir à la poêle dans le saindoux bien chaud. Juste avant de servir, ajouter le sucre et le jus de citron dans la sauce, faire chauffer quelques instants puis servir en accompagnement ou napper le poulet.

Pour 6 personnes

1 poulet ou un coq de 2 kg
250 g de chair salée
50 g de saindoux
100 g d'amandes mondées
100 g de sucre
30 g de farine de riz
1 citron

Les charbonnées

Per fare carbonata, Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

Débitées en tranches fines à partir de viandes salées de porc, les charbonnées accompagnaient les beuveries des tavernes. Elles constitueront une excellente mise en bouche et seront appréciées à l'heure de l'apéritif car, comme le dit Martino: « Et cela te fera boire encore davantage. »



Faire dorer les tranches de poitrine à la poêle sans matière grasse en évitant de les faire trop cuire et disposer aussitôt sur un plat. Saupoudrer de sucre et de cannelle. Déglacer la poêle avec le vinaigre ou le jus d'agrumes, ajouter le persil haché, donner quelques tours de bouillon et verser sur les charbonnées. Déguster aussitôt.

Pour 12 charbonnées

12 tranches fines de poitrine de porc roulée, salée et marbrée de gras et de maigre
10 cl de vinaigre de vin rouge ou un jus d'orange amère ou de citron
1 bouquet de persil
1 cuillerée à soupe de sucre
½ cuillerée à soupe de cannelle

Le mi-rôti de volaille

Qui parla con se ffa mig-raust ab let de melles, *Libre de Sent Sovi*

Cette recette était réalisée de préférence avec de la poule, mais toute volaille pouvait convenir. Les réceptaires italiens mentionnaient l'origine catalane de cette recette en précisant: *mirausto alla catalana*. Si les recettes médiévales consultées ne donnent aucune préparation de pintade, appelée par les Romains « poule d'Inde » ou « de Numidie », il s'est avéré intéressant d'essayer.

Plumer, vider la volaille (mais réserver le foie), lui couper le cou au niveau de l'épaule, l'embrocher et la cuire 30 minutes sur de bonnes braises (soit à la mi-cuisson). Pendant le rôtissage, faire cuire le cou et la poitrine salée dans une casserole d'eau pour obtenir un bouillon et réserver. Délayer les clous de girofle pilés, l'épi de poivre râpé, la cannelle et le gingembre avec ½ litre de lait d'amande réalisé avec le bouillon (voir p. 13), ajouter le verjus, le foie de volaille revenu dans l'huile puis broyé, et le sucre. Faire épaissir un peu sur le feu et ajouter la volaille rôtie coupée en morceaux. Continuer la cuisson pendant 20 minutes et servir.

Pour 6 personnes

1 pintade de 1,5 kg
100 g de poitrine salée
100 g d'amandes mondées
2 cuillerées à soupe de verjus de raisin ou d'agrumes ou de grenade
1 cuillerée à soupe d'huile
2 cuillerées à soupe de sucre fin
5 clous de girofle
1 petit épi de poivre long
1 cuillerée à soupe de cannelle
1,5 cuillerée à soupe de gingembre en poudre



Le lapin à l'aigre-doux

Egurdouce. *The Forme of Cury*

La préparation visait à mettre en valeur la viande de lapin ou de chevreau. L'omission du vinaigre a pu être établie au vu d'une autre recette de l'*egarduse* de poisson.

Découper la viande en morceaux, les faire dorer à la poêle dans 100 g de saindoux, les enlever et réserver. Cuire les oignons dans une casserole d'eau pendant 10 minutes, les égoutter, les hacher et les faire revenir dans le saindoux. Ajouter les raisins et les faire blondir. Mettre dans une cocotte la viande, les oignons et les raisins, puis ajouter le vin, le vinaigre et le saindoux restant. Incorporer les grains de poivre pilés, saler, sucrer, saupoudrer de cannelle et de gingembre. Couvrir et cuire à feu doux pendant 1 heure. Enlever le couvercle et laisser réduire la sauce 10 minutes.

Pour 4 personnes

1 lapin de 1 kg
 ½ litre de vin rouge
 ¼ de litre de vinaigre
 2 gros oignons
 150 g de saindoux
 100 g de raisins de Corinthe
 8 cuillerées à soupe de sucre
 10 grains de poivre cubèbe
 1 cuillerée à soupe de gingembre
 1 cuillerée à soupe de cannelle
 3 grosses pincées de sel

Les brochettes de porc sauce roquette

Qui parla con se ffa en altra manera horuga qui s menya ab lonses de porch en ast. *Libre de Sent Sovi*

Utilisées depuis l'Antiquité et réputées pour être aphrodisiaques, les feuilles et les graines de la roquette furent largement utilisées sur tout le bassin méditerranéen pour confectionner de la moutarde ou des sauces. Accompagnement de viandes ou de poissons, cette sauce est restée très populaire en Espagne.

Nettoyer, laver la roquette, ôter les queues, hacher menu les feuilles et les réduire au pilon. Faire bouillir de l'eau puis placer cette verdure dans une étamine fermée et la plonger 7 ou 8 fois dans l'eau bouillante. Sortir l'étamine, exprimer toute l'eau en la pressant et recueillir la verdure. Si vous utilisez des figues fraîches, ébouillantez-les simplement. Si elles sont sèches, faites-les amollir dans de l'eau chaude. Réduire les figues en purée, incorporer la roquette hachée, les épices pilées, détremper avec le vinaigre puis sucrer. Couper l'échine en cubes, embrocher et faire cuire au gril ou à la poêle. En fin de cuisson des brochettes, faire chauffer la sauce et servir en accompagnement.

Pour 4 personnes

600 g d'échine de porc
100 g de figues rouges fraîches ou sèches
100 g de roquette
5 cl de vinaigre de vin
2 cuillerées à soupe de sucre
1 cuillerée à café de cannelle
1 cuillerée à café de gingembre
1 clou de girofle
2 pincées de poivre
10 filaments de safran

Les tripes

Qui parla con se ffan tripes de molto ho de vadel ho de bou. *Libre de Sent Sovi*

Cette recette pouvait se réaliser avec des tripes de mouton, de veau ou de bœuf.

Faire bouillir une marmite d'eau, échauder les tripes, puis les laver 2 ou 3 fois avec de l'eau salée. Les découper en petits morceaux, les cuire 1 heure dans de l'eau salée puis les égoutter. Garder ¼ de litre de cette eau de cuisson en guise de bouillon. Faire fondre la ventrèche dans une poêle, y faire revenir les oignons émincés avec les herbes grossièrement hachées et ajouter les tripes. Laisser bien cuire le tout et verser dans une cocotte. Incorporer le vinaigre, le vin blanc, les épices et le bouillon. Cuire tout doucement pendant 4 heures pour que les tripes soient fondantes. En fin de cuisson, ajouter le verjus et le miel et laisser mijoter ¼ d'heure. Rectifier l'assaisonnement en sel si besoin puis servir.

Pour 6 personnes

1 kg de feuillet et de panse de bœuf
100 g de ventrèche
sel
3 cuillerées à soupe de vinaigre
4 cuillerées à soupe de verjus
¼ de litre de vin blanc
2 gros oignons
1 bouquet de persil
1 bouquet de menthe
1 bouquet de marjolaine
2 cuillerées à soupe de miel
1 grosse cuillerée à soupe de sauce fine (mélange de gingembre, cannelle, poivre, clous de girofle, macis, noix muscade, safran), voir p. 10



Le blanc-manger de poule

Si vis facere esum albabum. *Modus*

La plupart des recettes de blanc-manger, élaborées pendant les jours gras, employaient de la chair de poule ou de poulet, mais aussi de perdrix, de poussins, de chapon et de veau. Le lait d'amande utilisé était parfois remplacé par du lait de chèvre ou de brebis. Le Portugal est resté fidèle à ce mode de préparation dans l'élaboration du *manjar branco*. Mets essentiel du banquet médiéval, le blanc-manger était généralement de couleur blanche mais pouvait devenir blanc-manger « party », se déclinant en vert, jaune, bleu et rouge, grâce à des colorants végétaux tels que le persil, le safran ou l'orcanète. Conseillé aux personnes malades, car peu épicé et sucré, il pouvait être fort en gingembre ou en épices douces.

La veille, faire tremper le riz dans de l'eau, le laisser gonfler puis le broyer fortement le lendemain. Mettre l'eau dans une marmite, y placer la chair salée et la poule, cuire 1 heure environ et réserver 1 litre de bouillon. Réserver également une dizaine d'amandes. Enlever les blancs de la poule, les broyer le plus finement possible et mélanger au lait d'amande réalisé avec le bouillon (voir p. 13). Ajouter le riz, le sel et le sucre et cuire 20 bonnes minutes en remuant souvent pour éviter que la préparation n'attache. Quand le blanc-manger s'est épaissi, verser dans des assiettes et déguster chaud ou froid avec les grains de grenade ou de verjus et des amandes frites à la poêle dans un peu d'huile.

Pour 6 personnes

1 poule de 1,2 kg
200 g de chair salée (talon de jambon, poitrine...)
250 g d'amandes mondées
30 g de riz
100 g de sucre
sel
1 grenade ou 1 grappe de raisin vert
1 cuillerée à soupe d'huile



Les brochettes de porc sauce roquette

Qui parla con se ffa en altra manera horuga qui s menya ab lonses de porch en ast. *Libre de Sent Sovi*

Utilisées depuis l'Antiquité et réputées pour être aphrodisiaques, les feuilles et les graines de la roquette furent largement utilisées sur tout le bassin méditerranéen pour confectionner de la moutarde ou des sauces. Accompagnement de viandes ou de poissons, cette sauce est restée très populaire en Espagne.

Nettoyer, laver la roquette, ôter les queues, hacher menu les feuilles et les réduire au pilon. Faire bouillir de l'eau puis placer cette verdure dans une étamine fermée et la plonger 7 ou 8 fois dans l'eau bouillante. Sortir l'étamine, exprimer toute l'eau en la pressant et recueillir la verdure. Si vous utilisez des figes fraîches, ébouillantez-les simplement. Si elles sont sèches, faites-les amollir dans de l'eau chaude. Réduire les figes en purée, incorporer la roquette hachée, les épices pilées, détremper avec le vinaigre puis sucrer. Couper l'échine en cubes, embrocher et faire cuire au grill ou à la poêle. En fin de cuisson des brochettes, faire chauffer la sauce et servir en accompagnement.

Pour 4 personnes

600 g d'échine de porc
100 g de figes rouges fraîches ou sèches
100 g de roquette
5 cl de vinaigre de vin
2 cuillerées à soupe de sucre
1 cuillerée à café de cannelle
1 cuillerée à café de gingembre
1 clou de girofle
2 pincées de poivre
10 filaments de safran



Les légumes et les céréales

Les plantes potagères que nous appelons « légumes » – terme employé à partir du XVI^e siècle – comprenaient au Moyen Âge les herbes qui poussaient au-dessus du sol et les racines ou les bulbes qui se développaient sous terre. Les herbes ou légumineuses qui produisaient des graines consommées fraîches ou sèches (les pois, les pois chiches, les fèves, les lentilles) mais aussi les céréales (l'orge, l'avoine, le seigle et le froment) occupaient, avec les légumes tels que le chou, le poireau, l'oignon et le navet, une place importante dans l'alimentation quotidienne des classes moyennes et pauvres. Cet héritage romain, encore en vogue sous Charlemagne – comme en témoigne le capitulaire *De Villis* (document du IX^e siècle mentionnant les végétaux qui devaient être cultivés dans les fermes royales –, se voyait, quatre siècles plus tard, boudé par les élites, qui considéraient ces herbes comme trop peu nourrissantes, juste bonnes à être ingérées lorsque le calendrier religieux l'imposait ou quand le médecin l'ordonnait. D'autre part, dans la hiérarchie des aliments, les plantes venant de la terre se trouvaient au bas de l'échelle des valeurs, contrairement aux oiseaux se mouvant dans l'air, le plus élevé des quatre éléments. Les recueils culinaires destinés à l'aristocratie en faisaient par conséquent peu mention, mais quand elles étaient servies sur les tables seigneuriales, rehaussées d'épices, elles se couronnaient de prestige. Toutefois, les *ortages*, *ortailles*, *ortolailles* ou *ortalisses*, c'est-à-dire les productions de l'*ort* (jardin), ne se réduisaient pas à cette triste énumération. Des livres de compte, des inventaires de jardins ou même des contrats nous informent de la consommation saisonnière d'une grande variété de légumes : arroches, artichauts, asperges, aubergines, aulx, bettes, bourraches, carottes, ciboules, concombres, courges calebasses, cresson, échalotes, endives, épinards, *faïols* ou haricots (graines de dolich, différent du haricot américain que nous connaissons), fenouil, laitues, melons ou *popons*, oseille, panais, pourpier, roquette. Il faut préciser qu'à cette époque les pommes de terre, les tomates, les haricots verts, les betteraves, les petits pois, étaient inconnus dans l'Ancien Monde. Les plantes aromatiques et médicinales ou épices natives particulièrement prisées n'étaient pas oubliées : ail, aneth, anis, basilic, coriandre, cumin, hysope, laurier, livèche, marjolaine, menthe coq, pouliot, moutarde, persil, romarin, rue, sauge. On notera que le thym était peu utilisé, on lui préférait le serpolet. Les ouvrages tels que le *Tacuinum sanitatis* (tableau de santé), traduit d'un ouvrage arabe d'Ibn Butlân datant du XI^e siècle, recopié une dizaine de fois entre 1370 et 1400, et le *De simplicibus medicina* ou le *Circa instans* de Platearius (XII^e siècle) apportent de fabuleuses illustrations d'espèces végétales, de plantes potagères et médicinales mais également de cueillette et de culture. Tous ces légumes étaient rarement consommés crus, et les salades, tant appréciées de nos jours, avaient une si mauvaise réputation que les recettes les utilisant étaient peu nombreuses. Pour les digérer, seuls le sel et le vinaigre pouvaient en venir à bout en les « cuisant ». Il existe encore des amateurs de « salades du lendemain », bien fripées par les acides. Seule l'Italie développa son goût pour les crudités, supposées réveiller l'appétit selon les préceptes médicaux du médecin piémontais Guainerio, et les salades prirent alors place en début de repas.

Les aubergines à la mauresque

Alberginies a la morisca, Ruperto de Nola, *Libre del coch*

Apparue en Inde il y a 4 000 ans, l'aubergine arriva en Europe (Sicile, Italie du Sud et sud de l'Espagne) au XIII^e siècle grâce aux Arabes.

Placer la viande dans une marmite contenant de l'eau froide, saler et cuire 20 minutes pour obtenir un bouillon. Peler les aubergines, les couper en quatre et les cuire à la vapeur 10 minutes, ce qui évite d'extraire l'eau si on les fait bouillir. Hacher la pulpe, la faire revenir dans l'huile bien chaude et mouiller avec $\frac{1}{4}$ de litre de bouillon. Maintenir sur le feu, ajouter le fromage râpé et la coriandre réduite en poudre. Battre les œufs avec le verjus et verser sur la préparation. Bien mélanger et servir aussitôt.



Pour 6 personnes

- 1 kg d'aubergines
- 80 g de fromage sec d'Aragon
- 400 g d'agneau gras ou de mouton
- sel
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 2 cuillerées à café de graines de coriandre
- 1 cuillerée à soupe de verjus

Les fèves au lait d'amande

Fabe nove, *Tractatus*

Sèches ou fraîches, plates des marais ou rondes des champs, les fèves faisaient partie des menus de pénitence. Les fèves dites tendres pouvaient se consommer avec leurs cosses. Pour une meilleure digestibilité, le célèbre médecin Arnaud de Vilanova conseillait en 1307, dans son *Regimen sanitatis*, la cuisson des légumes dans le lait d'amande, mais le *Tractatus* laissait le choix entre le lait d'amande ou le lait de brebis.

Écosser les fèves nouvelles, les laver à l'eau chaude, les blanchir 5 minutes dans l'eau salée et les égoutter. En réserver deux poignées et les peler. Utiliser l'eau de cuisson pour cuire les œufs 15 minutes. Retirer les jaunes, les écraser à la fourchette, ajouter les épices et délayer avec $\frac{1}{4}$ de litre de lait d'amande (voir p. 13). Placer la préparation sur le feu, ajouter les fèves réservées et cuire à petit feu 30 minutes en remuant à la cuillère de bois. Quand le mélange s'est épaissi, ajouter le restant de fèves, donner quelques tours de bouillon et servir dans les assiettes.



Pour 4 personnes

- 2 kg de fèves fraîches
- sel
- 2 œufs
- 50 g d'amandes mondées
- 2 cuillerées à café de gingembre
- 2 cuillerées à café de cannelle
- 2 cuillerées à café de cumin
- 6 filaments de safran
- 1 épi de poivre long broyé

☀ Les légumes et les céréales

La courge mode catalane





Les asperges

Qui parla con sa deuen aperellar espàrechs ab salsa, *Libre de Sent Sovi*

Pour 3 personnes

1 kg d'asperges
eau, sel
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
½ oignon
2 cuillerées à soupe de miel
40 g de pain
4 cuillerées à soupe de vinaigre
1 cuillerée à soupe de sauce fine (mélange de gingembre, cannelle, poivre, clous de girofle, macis, noix muscade et safran), voir p. 10

Ôter la partie dure des asperges, les placer dans une cocotte d'eau salée et cuire 15 minutes à partir de l'ébullition. Sortir de l'eau, égoutter, hacher et réserver. Griller le pain, l'émietter, le faire gonfler dans le vinaigre, ajouter les épices et délayer avec un peu d'eau pour obtenir une sauce. Couper l'oignon en petits dés, le faire blanchir rapidement, l'égoutter puis le faire revenir dans une poêle contenant l'huile. Ajouter les asperges hachées et, lorsqu'elles se sont colorées, incorporer le miel et la sauce en remuant bien sur le feu et servir.

La courge mode catalane

Carabaze a la catalana, Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

Le Napolitain s'est inspiré d'une recette catalane, au point de nommer son plat « à la catalane ». La variété employée n'était pas la courge américaine – potiron ou citrouille –, inconnue à cette époque, mais la gourde ou *congorde*, c'est-à-dire la courge calebasse originaire d'Asie. Une recette du *Sent Sovi* explique même sa conservation par déshydratation. La consommation de cucurbitacées n'était guère conseillée en temps ordinaire mais recommandée aux malades ayant de la fièvre.

Placer la viande et l'os dans un faitout, ajouter l'eau et le sel, faire bouillir et écumer. Nettoyer l'oignon et le navet, les couper en morceaux, les ajouter à la viande et cuire doucement 40 minutes. Éplucher la courge, enlever les parties vertes, les graines si besoin, et découper en très fines lamelles. Dans une cocotte, faire fondre le lard et y verser la courge. Cuire 30 minutes en tournant souvent à la cuillère de bois, puis ajouter 20 cl de bouillon gras jauni par l'adjonction du safran pilé. Continuer la cuisson encore 30 minutes puis ajouter le verjus, le sucre, les épices. Laisser quelques minutes sur le feu et servir. L'auteur mentionnait que l'on pouvait ajouter en fin de cuisson des jaunes d'œufs et du fromage vieux, procédé que l'on retrouve chez Ruperto de Nola avec la recette d'aubergines.

Pour 3/4 personnes

1,5 kg de courge
50 g de lard
6 filaments de safran
80 g de sucre
2 cuillerées à soupe de verjus
1 litre d'eau
1 oignon (facultatif)
1 navet (facultatif)
sel
200 g de gîte de bœuf
1 petit os à moelle de bœuf
1 cuillerée à café d'épices douces
(mélange de gingembre, cannelle, clous de girofle et feuilles de laurier), voir p. 10



Les blancs de poireaux en julienne

Porée blanche. *Le Ménagier de Paris*

Citée dans le chapitre *Les potages communs sans épices et non lians*, cette préparation, sorte de purée de légumes, se caractérisait par sa blancheur mais aussi par sa douceur, due à l'absence d'épices. Elle était servie avec des viandes salées, échine, andouilles ou jambon en automne et en hiver pendant les jours gras. Pendant le carême, le lait d'amande remplaçait le lait de vache. L'auteur mentionnait également dans son ouvrage une porée verte faite d'épinards ainsi qu'une porée noire réalisée à la ribelette de lard, en insistant sur le mode de cuisson et la préparation, car la couleur du plat revêtait de l'importance. La porée pouvait aussi se préparer avec des bettes ou du cresson.

Placer les andouilles et la ventrèche dans 2 litres d'eau, cuire ¼ d'heure et réserver le bouillon. Nettoyer les poireaux pour ne conserver que la partie blanche, les couper en julienne, émincer les oignons et cuire le tout dans le bouillon. Égoutter les légumes et les faire revenir dans le saindoux sans leur faire prendre de la couleur. Ajouter le lait après en avoir réservé un verre pour faire tremper le pain, et cuire doucement pendant ½ heure. Quand le pain a absorbé tout le lait, le passer au tamis et l'ajouter comme liaison à la préparation. Enlever l'excédent de lait si vous désirez avoir une consistance de purée ou le garder pour avoir une préparation plus liquide, ceci n'étant pas spécifié dans la recette. Servir les andouilles en même temps.

Pour 6 personnes

400 g de blancs de poireaux
150 g d'oignons
50 cl de lait de vache
80 g de mie de pain blanc rassis
2 cuillerées à soupe de saindoux
3 grosses andouilles (ou un autre morceau de viande de porc)
1 petit morceau de ventrèche

Les épinards

De spinachs capolats. Ruperto de Nola. *Libre del coch*

Inconnu des Grecs et des Romains, l'épinard, cultivé en Perse et en Syrie, arriva en Occident (Espagne) par l'intermédiaire des Arabes. D'abord plante médicinale, l'épinard, souvent cuisiné en association avec la blette au mois de février, avait su conquérir les tables en supplantant l'arroche.

Préparer un bouillon gras en faisant cuire environ 30 minutes le mouton et la chair salée dans 1 litre d'eau. Prélever un peu de ce bouillon pour y faire gonfler les raisins et les cuire 5 minutes dans leur jus. Nettoyer les épinards, les équeuter, les laver et les blanchir rapidement dans 3 litres d'eau salée, puis les égoutter et les presser pour en extraire toute l'eau. Hacher les épinards, les faire revenir dans le saindoux et les cuire dans ½ litre de bouillon. Juste avant de servir, tailler le fromage en dés sur les épinards, poursuivre la cuisson quelques instants et parsemer de raisins.

Pour 4 personnes

1 kg d'épinards
4 litres d'eau
sel
400 g de mouton
100 g de poitrine de porc salée
1 cuillerée à soupe de saindoux ou du lard fondu
100 g de fromage frais de brebis
75 g de raisins secs

Cette recette pouvait se réaliser avec du lait de chèvre, de brebis ou d'amande, et la chair salée était alors taillée en petits dés. Si l'on ne mettait ni fromage ni raisins, il était conseillé de ciseler de la menthe et du persil sur les épinards avant de servir.



La salade de pois chiches

Qui parla con se aparellen civrons tendres ab llet de melles. *Libre de Sent Sovi*

Au même titre que les fèves, les pois chiches frais, secs ou réduits en farine constituaient les menus de carême et les diètes des monastères. Ils étaient considérés comme la viande des pauvres.

Faire blanchir les pois chiches et l'oignon 5 minutes dans une casserole d'eau, les égoutter, hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile chaude, puis verser le tout dans un faitout contenant 1 litre de lait d'amande (voir p. 13). Ajouter du sel et poursuivre la cuisson à petit feu ½ heure jusqu'à ce que les pois aient absorbé tout le lait. Incorporer le verjus, les herbes hachées et les épices. Sortir du feu et servir chaud.

Si on utilise des pois secs, il faut les faire tremper toute une nuit dans l'eau pour les réhydrater et les cuire 1 heure dans le lait, la préparation étant identique.

Pour 3 personnes

180 g de pois chiches secs
sel
200 g d'amandes mondées
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de verjus
1 gros oignon
1 bouquet de persil
1 bouquet de basilic
1 bouquet de marjolaine
1 cuillerée à soupe de sauce fine (mélange de gingembre, cannelle, poivre, macis, clous de girofle, noix muscade, safran), voir p. 10



La fromentée

Fromentée, Recueil de Riom

Plat aristocratique, la bouillie de froment mondé accompagnait la venaison. On pouvait la préparer sucrée et épicée de gingembre. Sa consommation s'est maintenue jusqu'au XIX^e siècle en guise d'entremets sucré.

Laver le blé et le cuire dans l'eau salée pendant 1 heure 30 (le temps de cuisson peut être de 15 minutes si on utilise des blés précuits). Les grains doivent légèrement éclater et absorber presque la totalité de l'eau. Hors du feu, laisser le blé gonfler, l'égoutter puis incorporer le lait bouilli et continuer de cuire pour que les grains s'agglutinent les uns aux autres. Laisser un peu refroidir avant d'ajouter les œufs battus. Remettre sur le feu en remuant à la cuillère de bois et servir.

Pour 4 personnes

125 g de blé mondé

75 cl d'eau

2 œufs

¼ de litre de lait de vache

sel

La cassolette de riz

Arros en cassola al forn. Ruperto de Nola, *Libre del coch*

Produit exotique importé d'Orient, le riz fut cultivé au début du XIV^e siècle en Espagne à Murcie, puis à Castellón et Valence. D'abord donné aux malades selon les recommandations d'Hippocrate, cette céréale entra dans le domaine de la cuisine à la fin du XIV^e siècle. Son mode de cuisson fut fortement influencé par des recettes judéo-musulmanes. Mais quelle catégorie de riz cuisinait-on ? La réponse n'est pas établie, mais il s'agissait vraisemblablement d'un riz blanc à petit grain.

Faire un bouillon gras en faisant cuire l'agneau dans l'eau pendant 45 minutes puis réserver. Laver le riz 2 ou 3 fois à l'eau froide et une fois à l'eau chaude, puis le faire sécher au soleil ou près du feu. Prendre une cassolette allant au four, y verser ½ litre de bouillon, saler selon son goût, ajouter les filaments de safran broyés, faire bouillir, et, quand le bouillon a pris la couleur jaune, verser le riz peu à peu. Placer dans le four et laisser cuire 30 minutes en rajoutant du bouillon en cours de cuisson si nécessaire. En fin de cuisson, enlever le riz du four, verser dessus les jaunes d'œufs battus, remettre au four pour obtenir une belle croûte dorée et servir avec ou sans l'agneau.

Pour 3 personnes

150 g de riz
500 g d'agneau gras
5 filaments de safran
3 œufs
sel

La purée de lentilles

De le lenti, Anonimo toscano. *Libro della cocina*

Les lentilles faisaient partie de ces plats plébéiens qu'il suffisait de réchauffer d'épices pour leur donner quelques lettres de noblesse.

Pour 4 personnes

250 g de lentilles
sel
1 bouquet de persil
1 bouquet de menthe
1 bouquet de coriandre
6 filaments de safran
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
80 g de fromage sec (chèvre par exemple)
3 œufs



Laver les lentilles, enlever les pierres si nécessaire, et verser dans une marmite contenant l'eau salée, soit 4 fois leur volume. Ajouter les diverses herbes hachées, le safran broyé, l'huile et cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles aient bu toute l'eau et éclatent, puis les écraser à la fourchette. Battre les œufs, incorporer le fromage émietté et verser cette préparation dans la purée de lentilles. Bien mélanger hors du feu, remettre à feu doux tout en remuant et servir chaud.

Noble dame achetant des œufs
Vieil rentier d'Audenarde, Bibliothèque royale Albert I^{er},
Bruxelles, vers 1275



Cest elbour de florbiert.

La sires daudenarde a. i. cortil seur le riu del molin de florbert la
soloit rendre. xii. s. z. xii. selmes de sief le maieur

Les œufs et les laitages

Hors de la période de carême, l'œuf était l'un des aliments les plus consommés les jours de pénitence et, paradoxalement, on lui accordait un côté festif, notamment au moment de l'Ascension. Ses qualités nutritives furent reconnues très tôt par les scientifiques, et les médecins recommandaient plus particulièrement d'en nourrir les enfants et les personnes malades, car cet aliment dit tempéré par l'équilibre du blanc et du jaune, légèrement chaud et humide, était proche de la nature de l'homme.

Qu'il fût de poule, d'oie, de canne ou d'oiseaux divers, l'œuf était un mets incontournable des tables médiévales que les cuisiniers avaient su accommoder de nombreuses manières : frit dans l'huile, poché, dur, mollet, farci, à la moutarde, à la broche, en potage, en omelette... S'agissant d'un produit de base que tout le monde savait cuisiner, beaucoup de recueils culinaires faisaient l'impasse sur le sujet. Utilisé seulement pour son jaune ou pour son blanc, mais également entier, l'œuf servait de liaison à de très nombreuses préparations ainsi qu'à des sauces et donnait aux pâtisseries leur dorure. Associés au lait, les œufs se transformaient alors en crèmes, crêpes, beignets, flans...

Mais le lait, produit des jours gras, de conservation difficile, était considéré comme indigeste par les médecins, qui conseillaient de le boire frais, préférant celui de chèvre ou de brebis (de qualité supérieure à celui de vache), et recommandaient surtout de le faire bouillir avant de le consommer. Peu de recettes faisaient appel à cet ingrédient, sauf pour confectionner des bouillies de céréales (riz, froment, millet), le remplaçant très souvent par le lait d'amande. Cette méfiance à l'égard du lait durera jusqu'au XVI^e siècle, et l'on assistera alors au cours des siècles suivants à un revirement complet à son égard. Comme le lait et l'œuf, le fromage était soumis aux mêmes interdits de l'Église les jours maigres. Les fromages étaient consommés frais, secs et râpés dans des pâtes ou des légumes, caillés, égouttés (la jonchée), en tourte, en flans et en farces diverses, et servis comme les laitages lors de la desserte ou après les rôts. Certains fromages jouissaient déjà d'une grande renommée, tels que ceux de Brie, d'Aragon, de Lombardie, le craponne du Velay, les fourmes d'Ambert (Puy-de-Dôme), le parmesan (Italie) et, dès 1458, les fromages de l'abbaye d'Abondance (Savoie).



Les beignets de fromage

Ad faciendum bonhetas rotondas de caseo, Modus

Enlever la croûte si nécessaire et émietter le fromage dans un saladier. Ajouter l'œuf entier, bien malaxer et incorporer peu à peu la farine. Pétrir le tout pour obtenir une pâte homogène qui ne colle pas aux doigts. Prendre de petits pâtons, les rouler dans le creux de la main en formant de grosses billes. Mettre l'huile dans une petite casserole, la faire chauffer sans qu'elle fume et verser peu de beignets à la fois, car ils ne doivent pas se toucher. Lorsqu'ils remontent à la surface et qu'ils sont bien dorés, les enlever, les égoutter et les sucrer. Servir chaud pour apprécier le fondant du fromage dans sa coque de pâte.

Pour 12 beignets

100 g de fromage gras de votre choix
(un bleu d'Auvergne convient parfaitement)
100 g de farine
1 œuf
1 cuillerée à soupe de sucre
1 bain d'huile

La brouillade d'œufs à l'orange

Sic fac fritatem de pomeranciis, Jean de Bockenheim, Registrum coquine

Bockenheim avait écrit ses recettes pour un public varié. Celle-ci était destinée aux *ruffianis et leccatricibus*, c'est-à-dire aux souteneurs et filles de joie.

Casser les œufs dans une jatte, ajouter le sucre, le jus des oranges pressées et battre énergiquement pour rendre le mélange mousseux. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y verser la préparation et cuire tout en remuant à la cuillère de bois pour obtenir un mélange onctueux. Servir chaud ou très frais.

Pour 4 personnes

8 œufs
6 oranges amères
120 g de sucre
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive



Les darioles

Diriola, Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

Une recette pour les jours maigres prévoyait d'utiliser le lait d'amande à la place du lait de vache. Les darioles étaient généralement servies après les rôts. Cette pâtisserie, très appréciée au XVIII^e siècle, est toujours d'actualité, caractérisée par sa forme haute et étroite.

Mettre la farine dans un saladier, creuser un puits et y placer le beurre coupé en petits morceaux ainsi que le sel. Pétrir en ajoutant un peu d'eau chaude, diviser la pâte en trois parties, laisser reposer 1 heure et abaisser au rouleau sur un plan fariné. Cette pâte à foncer doit être un peu épaisse. Chemiser des petits moules de 6,5 cm de diamètre et de 7 cm de haut bien beurrés et farinés et réserver. Délayer 3 jaunes d'œufs avec 1 œuf entier, le lait, le sucre et la cannelle et verser la préparation dans la pâte, puis cuire pendant une heure à four très doux en remuant souvent et délicatement à la cuillère. Lorsque la crème commence à prendre, ajouter l'eau de rose et remuer à la cuillère. La cuisson est terminée quand la crème a la consistance d'un flan. Martino disait qu'elle devait trembler comme une jonchée et préconisait de remplir la pâte de farine, une fois mise en forme, de la cuire un peu, d'enlever ensuite la farine et de mettre la garniture. En fait, une façon de cuire la pâte à blanc.

Pour 3 petites darioles

- 125 g de farine
- 60 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 4 œufs
- ¼ de litre de lait de vache
- 50 g de sucre
- 1 cuillerée à soupe d'eau de rose



Les allumettes au fromage

Pipefarces, *Le Ménagier de Paris*

Selon le *Tacuinum sanitatis* (tableau de santé), composé au XI^e siècle par Ibn Butlân, le fromage vieux, crémeux et savoureux engendrait des calculs et le frais assouplissait et engraisait le corps.

Mélanger la farine avec le jaune d'œuf, saler et mouiller avec le vin. Batta énergiquement la pâte et l'abaisser le plus finement possible sur un plan fariné. Découper des ronds de pâte à l'emporte-pièce. Tailler des morceaux de fromage de 6 cm de long sur 1 à 2 cm de large, les enrouler de pâte et les faire frire dans le saindoux bien chaud. Cette recette pouvait se faire également avec de la moelle. Il n'est pas exclu d'user d'un mode de préparation de la pâte différent, beaucoup plus fluide, afin d'y tremper les morceaux de fromage à la manière de beignets ou de crêpes farcies, comme le laisse entendre Taillevent.

Pour 15 pièces

- 150 g de fromage de brebis ou de chèvre
- 125 g de farine
- 1 œuf
- 7 cl de vin blanc
- 1 cuillerée à soupe de saindoux
- 1 pincée de sel



Les œufs farcis

De ovis, primo, de implendis. *Liber de coquina*

Faire cuire 8 œufs dans de l'eau salée pendant 15 minutes, les passer sous un filet d'eau froide en fin de cuisson, les écaler quand ils sont froids, les partager dans le sens de la longueur et enlever le jaune en ayant soin de réserver le blanc. Mélanger les jaunes écrasés avec l'œuf cru, ajouter les feuilles de marjolaine hachées, les épices réduites en poudre et le fromage. Remplir les blancs avec cette préparation et frire dans le saindoux bien chaud en retournant les œufs pour qu'ils se dorent. Servir aussitôt et arroser de verjus.

Pour 4 personnes

- 9 œufs
- 1 bouquet de marjolaine
- 6 filaments de safran
- 2 clous de girofle
- 3 cuillerées à soupe de saindoux
- 80 g de fromage râpé ou frais (vache par exemple)
- 10 cl de verjus
- sel

L'œuf à cheval

Civé d'œufz et soupes en moustarde. Taillevent. *Le Viandier*, ms. du Vatican

Taillevent plaçait ce *civé* parmi les *Potaiges lyans* sans chair mais recommandait qu'il ne soit pas épais. Le mot *civé* faisait référence au *cepa* latin, c'est-à-dire l'oignon qui entrait dans la préparation de ce plat.

Éplucher l'oignon, le couper en rondelles, le faire blondir dans l'huile et y pocher les œufs. Faire un bouillon en utilisant cette huile et l'oignon frit. Ajouter le vinaigre, le verjus, le vin, porter à ébullition puis incorporer la moutarde. Pendant ce temps, couper le pain en morceaux carrés, les faire griller, les plonger dans le bouillon, les retirer à peine imbibés et les disposer dans les assiettes. Placer les œufs sur les soupes (tranches de pain) et napper d'oignon.

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 5 cuillerées à soupe d'huile
- 1 gros oignon
- 20 cl de litre de vin rouge
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- 2 cuillerées à soupe de verjus
- 4 tranches épaisses de pain rassis
- 1 cuillerée à soupe de moutarde (voir p. 10)

L'omelette d'herbes

De salviat. Ruperto de Nola.
Libre del coch

Les herbes de saison et les herbes aromatiques entraient souvent dans la composition des omelettes. Dans cette recette, la sauge, aux vertus stimulantes et toniques, était employée seule. Apparue en cuisine au VII^e siècle, elle était devenue un grand classique des sauces, des farcis...



Laver le bouquet de sauge, ne garder que les feuilles et les hacher. Batta les œufs avec les feuilles de sauge et verser dans la poêle quand le lard a fondu ou quand l'huile est bien chaude. Faire cuire quelques minutes, retourner, verser une partie du sucre sur un plat, y glisser l'omelette dessus, saupoudrer de sucre restant et manger chaud. Selon la prescription de Nola, l'omelette devait avoir deux doigts d'épaisseur.

Pour 4 personnes

8 œufs
1 gros bouquet de sauge (100 g)
1 morceau de lard ou 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
3 cuillerées à soupe de sucre

La talemouse

Talemose. Taillevent, *Le Viandier*, éd. 1486

Le *talamerarius* désignait dès le XII^e siècle le boulanger fabricant de pains et de pâtisseries. Spécialité de la ville de Saint-Denis, la talemouse, sans cesse mentionnée dans les recueils culinaires, a traversé les siècles et reste encore très appréciée en Seine-et-Marne. Sa forme en tricorne n'est pas assurée avant 1606.

Verser la farine dans un saladier, faire un puits et y placer le sel et le beurre coupé en petits morceaux. Pétrir énergiquement en ajoutant l'eau peu à peu et laisser reposer la pâte 1 heure avant de l'abaisser sous forme d'un disque et de la placer dans un moule beurré et fariné. Les bords de la pâte doivent légèrement dépasser du moule. Batta 2 œufs dans une jatte, ajouter le fromage coupé en petits dés après avoir enlevé la croûte et verser la préparation sur la pâte. Relever les bords en formant trois côtés, les souder à la pince mais laisser une petite ouverture centrale qui formera une sorte de bouche lors de la cuisson. Dorer au jaune d'œuf battu et cuire 20 minutes à four moyen.

Pour 6 personnes

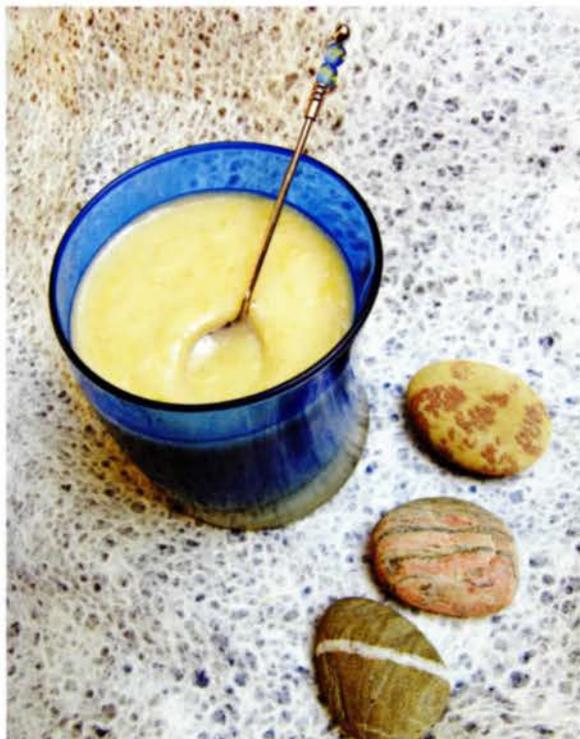
250 g de farine
200 g de brie de Meaux
3 œufs
100 g de beurre
1 pincée de sel
1 verre d'eau



Les poissons

Le poisson symbolisant l'abstinence chrétienne, manger du poisson, c'était faire maigre, et Dieu sait si les jours de jeûne étaient nombreux au Moyen Âge : de 140 à 150 par an, répartis entre le carême, les rogations, les vigiles des grandes fêtes, l'avent, les quatre-temps, le vendredi et, selon les régions, le mercredi et le samedi. On comprend aisément que les maisons faisaient provision de poissons, surtout à la veille du carême, lorsqu'en plus de la viande, les œufs, le lait, le beurre et le fromage étaient interdits. Ainsi étaient consommés salés, merlus bretons, congres, morues venant de Norvège, thons, sardines, morceaux de baleines, anguilles, harengs fumés de Calais, harengs en caque de Hollande... Le hareng était si populaire qu'il avait fait l'objet d'une parodie relatant son martyre et se trouvait mangé impunément à toutes les sauces : rôti sur le grill, brûlé tout vif, mis à la fumée, mis avec des oignons, en pot, en petits morceaux, pendu en guise de larron et puis mangé au cresson... Pour améliorer l'ordinaire, on pouvait toujours cuisiner du castor, seul animal autorisé par l'Église les jours maigres. En effet, animal amphibie, il était considéré comme viande et poisson. Mais la pénitence ne touchait pas aussi durement les grandes maisons bourgeoises ou aristocratiques, qui pouvaient s'offrir des festins – répliques en maigre des repas de chair – et consommaient beaucoup de poissons frais autant d'eau douce que de mer. Par exemple, pendant le carême, *Le Ménagier de Paris* proposait un menu composé pour le premier mets de pommes cuites, grosses figues de Provence rôties avec feuilles de laurier par-dessus, cresson et soret au vinaigre, pois coulés, anguilles salées, harengs blancs, gravé sur friture de mer et d'eau douce; pour le second mets de carpes, lux, soles, rougets, saumons, anguilles renversées à la boue et d'une arboulastre; pour le tiers mets de pimperneaux rôtis, merlans frits, marsouin poudré à l'eau et fromentée, crêpes et pâtés norrois; et pour l'issue de figues et raisins, hypocras et métier.

Conformément aux principes hippocratiques, les poissons de mer étaient considérés comme plus salubres que ceux de rivière, et au même titre que la viande, leur vente était soumise à une stricte réglementation autant pour la qualité que pour le prix fixé. Les régions côtières étaient favorisées, comme l'indique Don Enrique de Villena, qui énumère dans l'*Arte cisoría* une cinquantaine de poissons de mer pouvant être consommés frais ou secs. Le *Libre de Sent Sovi* avait lui aussi dressé une liste de poissons de mer dans le but d'indiquer à quel moment de l'année le poisson était le meilleur et le plus abondant. *Le Ménagier de Paris* classait les poissons de mer en deux catégories, ceux que l'on mangeait en hiver, « les poissons ronds », et ceux que l'on mangeait en été, « les poissons plats ». On parlait déjà de réputations régionales. Ainsi, Tarragone (Espagne) et Saint-Michel-en-l'Herm (Vendée) s'étaient fait une spécialité des coquillages, notamment des huîtres; le port de Termini (Italie) était réputé pour les sardines, le détroit de Messine (Sicile) pour l'espadon et le thon, Bordeaux pour les aloses et les saumons, le delta de l'Èbre (Espagne) pour les esturgeons... À l'intérieur des terres, l'approvisionnement des marchés en poissons frais venus de la mer restait incertain, mais les lacs, les étangs et les rivières fournissaient toutes sortes de poissons qu'il n'était pas rare de conserver en viviers. On appréciait plus particulièrement les anguilles de Valence (Espagne) et de Comacchio (Italie), mais aussi en France de toutes petites anguilles ou pimperneaux de l'Eure, les vandoises de l'Oise, les brochets de la Marne...



Le blanc-manger de perche

Bianco mangiare in Quadragesima.
Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

Grand classique de la cuisine médiévale en Europe, ce plat, sans doute servi en début de repas ou avec les rôtis, faisait l'objet de recettes très variées, perdant souvent sa blancheur au profit d'éclatantes couleurs. Généralement peu épicé, il était très souvent réservé aux malades. Élaboré à partir de volaille ou de poisson, épicé ou non, salé ou sucré, il est toujours préparé de cette façon au Portugal. Si les Antilles ont conservé ce nom, il s'agit aujourd'hui d'un entremets totalement différent. Celui-ci étant prévu pour 10 assiettes, les proportions indiquées par Martino ont été modifiées.

Faire blanchir les amandes pour pouvoir enlever leur peau brune, les passer sous l'eau froide et les piler. Pendant ce temps, mettre 1 litre d'eau dans un faitout, ajouter le morceau de pain, faire bouillir 20 minutes, sortir ce pain et mettre la mie à tremper dans ce bouillon. Cuire le poisson 10 minutes dans 1 litre d'eau, l'égoutter et le piler. Incorporer aux amandes pilées le poisson, la mie de pain, le bouillon du pain, le jus d'orange et le gingembre râpé. Rajouter un peu d'eau de cuisson du poisson si nécessaire. Laisser reposer ½ heure puis passer à l'étamine en pressant fortement pour en extraire tous les sucs. Ajouter le sucre, l'eau de rose et cuire tout en remuant à la cuillère jusqu'à ce que la préparation s'épaississe. Verser dans des jattes, laisser refroidir et déguster.

Pour 4 personnes

200 g d'amandes mondées
1 morceau de pain de 100 g
80 g de mie de pain blanc
250 g de poisson blanc (perche, sabre...)
1 jus d'orange amère ou ½ verre de verjus
2 cuillerées à soupe d'eau de rose
125 g de sucre
100 g de gingembre épluché

Martino prévoyait 8 heures de cuisson près du feu, sans fumée, et préconisait d'ajouter un peu de fleur de riz pour épaissir, ce que l'on peut faire si l'on veut obtenir la consistance d'un flan.

Les moules

Cawdel of muskels, *The Forme of Cury*

Nettoyer les moules de leurs barbes et les laver dans une cuvette contenant le vin blanc. Placer les moules égouttées dans un faitout, les faire ouvrir sur le feu vif puis couvrir. Cuire dans de l'eau l'oignon et les 2 blancs de poireaux, les égoutter, les émincer et les faire revenir dans l'huile chaude. Écraser à la fourchette une quinzaine de moules, détremper avec ¼ de litre de lait d'amande (voir p. 13), ajouter le bouillon des moules, le verjus, le vinaigre, les oignons et les poireaux. Saler, saupoudrer de safran broyé et d'épices fortes. Verser la sauce sur les moules, faire chauffer et servir.

Pour 4 personnes

1,5 kg de moules
¼ de litre de vin blanc
1 cuillerée à soupe de vinaigre
3 cuillerées à soupe de verjus
50 g d'amandes mondées
1 oignon
2 poireaux
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
½ cuillerée à café d'épices fortes (mélange de poivre rond, poivre long, noix muscade, clous de girofle), voir p. 9
4 filaments de safran
1 pincée de sel

Les filets de truite sauce râpée

For to make rapee, *Ancient Cookery*

En France, la sauce râpée était composée de verjus, alors que dans sa version anglaise, c'était le raisin mûr qui était utilisé.

Râper le pain et écraser les grains de raisin. Mélanger le tout, délayer avec le vin et passer à travers un tamis. Ajouter la cannelle, le macis ainsi que les clous et les graines de cubèbe pilés. Donner quelques tours de bouillon et faire réduire un peu. Frire les filets de poisson dans l'huile bien chaude et servir nappés de sauce.

Pour 4 personnes

4 filets de truite ou autre poisson de rivière
huile d'olive
25 g de pain rassis
200 g de grains de raisins blancs (chasselas)
¼ de litre de vin blanc
2 clous de girofle
½ cuillerée à café de macis
1 cuillerée à café de cannelle
10 graines de poivre cubèbe



Les maquereaux grillés à la mode de Tournai

Maquerel frais. *Le Ménagier de Paris* et Cameline. *Le Ménagier de Paris*

Ce poisson pouvait se trouver sur les marchés dès le mois de mars, mais *Le Ménagier de Paris* spécifiait que la meilleure saison était le mois de juin. Comme pour la préparation de la morue, la sauce cameline des maquereaux se faisait selon un tour de main spécifique à Tournai. La cameline d'hiver était une sauce bouillie, mais pas la cameline d'été.

Nettoyer les maquereaux en les vidant par les ouïes, les essuyer avec un torchon et les placer sur le gril bien chaud. Cuire 15 minutes. Pendant ce temps, râper, broyer et piler les épices au mortier. Enlever la croûte du pain et le faire tremper dans l'eau. Une fois bien imbibé, l'écraser à la fourchette, ajouter les épices et le vin puis passer au tamis fin. Laisser bouillir la sauce 5 minutes puis continuer la cuisson à feu doux pour la faire épaissir. Sucrez et servir les maquereaux avec cette sauce.

Pour 4 personnes

4 poissons de 200 g
1,5 cuillerée à café de gingembre
3 cuillerées à café de cannelle
6 filaments de safran
2 grosses pincées de noix muscade
80 g de pain blanc
40 cl de vin rouge
4 cuillerées à café de sucre roux

Les sardines en baborade

Qui parla con sa deu ffer baborada a pex ffrít o a sardinas ffresqua. Libre de Sent Sovi et Qui parla de pex manut ans quel ffriges, con se deu ffer. *Libre de Sent Sovi*

Selon ce recueil culinaire, la meilleure période pour la sardine était les mois de mars et d'avril. Consommée fraîche ou sèche, la sardine était le poisson qui représentait le mieux l'abstinence. La composition de la sauce (noix et noisettes) était destinée à corriger la froideur du poisson.

Monder les noix et les noisettes et les piler finement. Ajouter le pain grillé trempé dans un peu de vinaigre et l'ail réduit en pommade. Délayer cette pâte avec l'huile d'olive et le reste de vinaigre. Placer le miel dans une casserole, le porter à ébullition, l'écumer, le clarifier avec l'eau bouillante et l'incorporer à la préparation puis réserver. Laver les sardines à l'eau fraîche, les égoutter sur un torchon, les rouler dans le sel sans les vider et les cuire sur la braise ou les frire à la poêle. À mi-cuisson des sardines, faire épaissir la sauce baborade sur le feu et servir en accompagnement.

Pour 4 personnes

40 sardines
1 tranche de pain (40 g)
2 gousses d'ail
25 noisettes
25 noix
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
5 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
1 verre d'eau
4 grosses cuillerées à soupe de miel de garrigue
2 poignées de sel fin
huile pour friture

Les seiches

Qui parla con sa deu ffer sapiat o calemàs. *Libre de Sent Sovi*

Bien laver les seiches, leur ôter le bec, les cuire dans l'eau 20 minutes, les égoutter et garder l'eau de cuisson pour y cuire 10 minutes le sabre. Pratiquer une incision sur le dos des seiches pour enlever l'os, tirer la tête du sac avec précaution afin de ne pas endommager la poche d'encre et récupérer celle-ci pour l'ajouter à la sauce (ce que le *Sent Sovi* ne précise pas). Couper en petits morceaux la totalité des bêtes, tête comprise. Hacher très finement l'oignon, le verser dans une poêle contenant l'huile chaude, le faire blondir jusqu'à ce qu'il soit tendre, bien l'écraser de sorte que l'on ne le sente pas et ajouter les seiches. Bien mélanger, saler, incorporer le persil haché, le safran et le poivre broyés, le gingembre, le poisson émietté et le vinaigre. Remettre sur le feu en ajoutant un peu d'eau, l'encre si vous le souhaitez, et poursuivre la cuisson afin que les seiches soient bien tendres.

Pour 4 personnes

1,5 kg de seiches
1 filet de sabre ou autre poisson
1 gros oignon
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel
2 litres d'eau
1 bouquet de persil
6 cuillerées à soupe de vinaigre
10 filaments de safran
1 cuillerée à soupe de gingembre
½ cuillerée à café de grains de poivre rond



La raie aux deux aillades

Rax vel canis marinus, *Tractatus*, et Ad faciendum alhadam, *Modus*, et Agliata pavonazza, Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

C'est encore une liberté de notre part que d'avoir associé la raie à deux aillées provenant de 2 réceptaires différents.

Préparer d'abord les sauces, car le poisson ne nécessite qu'une courte cuisson. Pour l'aillade rose : laver les grains de raisin, les écraser et faire cuire le jus et la pulpe pendant 30 minutes. Passer le tout au tamis et faire tremper 25 g de mie de pain dans un peu du jus obtenu. Faire bouillir les amandes pour enlever facilement la peau brune, les écraser au mortier avec 2 gousses d'ail pelées et dégermées. Incorporer la mie de pain au mélange ail et amandes, bien malaxer le tout afin d'obtenir une crème et délayer avec 15 cl de jus de raisin. Servir froid ou chaud. Pour l'aillade blanche : piler les noix au mortier avec 2 gousses d'ail pelées et dégermées. Bien réduire en purée, ajouter 25 g de mie de pain écrasée, saler et délayer avec 15 cl du bouillon du poisson prélevé un peu avant la fin de la cuisson. Faire chauffer avant de servir. Placer les ailes de raie dans une poissonnière contenant de l'eau salée et porter à ébullition. Laisser pocher 15 minutes en écumant, égoutter, enlever la peau si nécessaire et servir.

Pour 4 personnes

4 ailes de raie
2 l d'eau
sel
4 gousses d'ail
50 g de cerneaux de noix
50 g d'amandes mondées
50 g de mie de pain
250 g de raisin noir

La tourte de Parme

Tortes parmeysines de poisson. Maître Chiquart. *Du fait de cuisine*

La recette prévoyait du poisson de mer mais en fonction du marché elle pouvait se réaliser avec du poisson de rivière, brochet et carpe avec dans les deux cas, de l'anguille.

Laver l'anguille, la dépecer, la vider et la cuire avec les filets de poissons 10 minutes dans de l'eau salée. Réserver les anguilles et émietter la chair des filets. Laver les figues, les dattes, les prunes et les raisins dans le vin blanc, les égoutter, les couper en petits dés et les incorporer à la chair de poisson. Ajouter les pignons, les herbes hachées, faire revenir le tout dans une poêle contenant de l'huile et remuer à la cuillère de bois. Délayer la fécule dans $\frac{1}{4}$ de litre de lait d'amande (voir p. 13), ajouter les épices pulvérisées, le safran broyé, les clous entiers, le sucre, 1 pincée de sel, faire légèrement épaissir sur le feu et l'incorporer au mélange de poissons. Dans un saladier, placer la farine, faire un puits et y déposer une pincée de sel, l'œuf et le beurre coupé en petits morceaux. Pétrir avec un peu d'eau tiède et quand la pâte ne colle plus aux doigts, la laisser reposer $\frac{1}{2}$ heure. Étirer la pâte sur un plan fariné en 2 abaisses, beurrer un moule, le foncer, le garnir avec la préparation. Enlever l'arête et la nageoire de l'anguille, détailler des morceaux, les frire dans l'huile et les déposer sur la garniture. Recouvrir, enfourner et cuire 30 minutes à four doux.

Pour 6 personnes

1 anguille de 250 g
 300 g de filet de lieu
 300 g de filet de flétan
 25 g de raisins secs
 25 g de pignons
 5 dattes
 3 pruneaux
 3 figues sèches
 4 brins de persil
 2 branches de sauge
 2 brins de marjolaine
 1 cuillerée à soupe de gingembre
 $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de graines de paradis
 1 pincée de poivre long
 4 filaments de safran
 sel
 50 g de sucre
 2 clous de girofle
 1 cuillerée à café de fécule
 1 verre de vin blanc
 1 œuf
 200 g de farine
 50 g de beurre
 50 g d'amandes mondées
 6 cuillerées à soupe d'huile



Les pâtes

Qui n'a pas eu un jour recours aux pâtes et remercié dans son fort intérieur le légendaire Marco Polo qui, revenant de Chine en 1295, rapportait dans ses bagages un aliment jusqu'alors inconnu : les pâtes ? Cette belle histoire inventée de toutes pièces s'arrête là, car la consommation des pâtes sur le sol italien est bien antérieure à notre voyageur. L'usage des pâtes se perd dans la nuit des temps, et leur existence dans l'espace méditerranéen est confirmée depuis au moins 4000 ans, notamment en Mésopotamie. Le mode de fabrication et leur consommation étaient différents de ceux que nous connaissons. La pâte, laissée en boule après pétrissage, était conservée jusqu'à un complet assèchement, puis émietlée, elle était cuite dans un bouillon. Plus près de nous, les Grecs d'une part, avec Chrysippe de Tyane au I^{er} siècle dans l'*Art du boulanger* ou Athénée dans le *Banquet des savants* au III^e siècle, puis les Romains, avec le traité d'Apicius compilé à la fin du IV^e siècle, donnèrent des recettes de pâtes différentes. Ces derniers réalisaient un mélange de farine de blé et d'eau pétri, aplati au rouleau, découpé en fines feuilles et plongé dans la friture qu'ils nommaient *tractae, itrion ou laganon*. Mais c'est en Chine que la *pasta* cuite à la vapeur atteignit, dès le III^e siècle, son plus haut rang de popularité, et aujourd'hui, on s'accorde à dire que c'est à partir de là, via l'Iran sassanide, que les pâtes gagnèrent le

monde arabe au IX^e siècle et que, n'ayant pas de mot pour désigner ces longs filaments (vermicelles), les Arabes puisèrent dans le répertoire grec pour leur donner un nom : *itriá*. Un commerce important d'*itriya*, nommés aussi *fidaws*, s'organisa dès le XII^e siècle à partir de la Sicile, zone d'influence musulmane. La France du Nord et l'Allemagne, par l'intermédiaire des communautés juives, goûtèrent au délice des pâtes, et le bassin méditerranéen – Catalogne, Italie, Sardaigne et Provence – se laissa aller à ce même plaisir grâce à la culture culinaire arabo-andalouse. Faut-il rappeler que la domination arabe en Espagne, qui avait débuté au VIII^e siècle, ne s'acheva qu'en 1492 ? Bien qu'à partir du XV^e siècle l'Italie augmentât sa production et créât une grande variété de pâtes fraîches et sèches, leur consommation demeura marginale. Les pâtes faisaient alors partie des denrées chères. Servies généralement au second mets, les pâtes étaient présentées avec les viandes rôties et les poissons.



Préparation des pâtes

Incunabum scriptura, Bibliothèque nationale, Vienne, Nova 2644, XIV^e siècle



Les pâtes gênoises

De tria ianuensis. *Liber de coquina*

Au IX^e siècle, le mot *itriya* ou *fidaw* désignait dans le monde arabe une pâte non levée en forme de fils obtenus par roulement dans les mains: le vermicelle, beaucoup plus épais que celui que nous consommons. Il est attesté par le géographe Al Idrisi qu'en Sicile, à Trabia, près de Palerme, on fabriquait en 1150 ce type de pâte. Exportées en Italie, elles transitaient par le port de Gênes, ce qui explique leur nom. Dans son *Libro della cocina*, l'Anonimo toscano préconisait de cuire ces *tría* dans du lait d'amande et de les servir aux malades.

Placer la farine et une pincée de sel dans un saladier, ajouter peu à peu une tasse d'eau tout en pétrissant du bout des doigts, puis travailler vigoureusement la pâte. Lorsqu'elle est devenue bien élastique et ne colle pas aux doigts, former une boule et laisser reposer ½ heure au frais. Prendre des petits bouts de pâte, les rouler entre ses doigts farinés jusqu'à obtenir des vermicelles de 30 à 40 cm de long d'une section régulière sur toute leur longueur. Laisser sécher un peu. Une autre façon de procéder consiste à abaisser la pâte le plus finement possible, à l'enfariner, la rouler en formant un boudin, détailler des bandes d'1 cm d'épaisseur puis les dérouler et les rouler sous la main tout en les étirant. Couper les oignons en petits dés ainsi qu'une partie du vert et faire revenir dans l'huile chaude sans les brûler, ajouter un peu d'eau, cuire 5 minutes et réserver. Broyer le safran. Remplir une casserole d'eau, saler, ajouter le safran, porter à ébullition et cuire les pâtes 5 minutes. Disposer sur un plat les pâtes égouttées, ajouter les oignons, le fromage coupé en petits morceaux et saupoudrer d'épices. L'auteur de la recette laissait libre choix pour l'accompagnement (soit avec du poulet ou une autre viande, soit avec des œufs), l'assaisonnement et la coloration.

Pour 2 personnes

200 g de farine de blé
 1 petite botte d'oignons nouveaux
 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 sel
 20 filaments de safran (facultatif) ou autre colorant
 50 g de fromage de chèvre sec
 1 cuillerée à café d'épices fortes (mélange de poivre long, poivre rond, clous de girofle et noix muscade), voir p. 9

Les crozets

Crosetti, *Liber de coquina*

Tout comme les macaronis, les crozets étaient des lasagnes, du nom grec *lagana*. Des bandes de pâte étaient découpées en petits morceaux oblongs s'apparentant davantage aux *orecchietti* que l'on mange aujourd'hui dans les Pouilles qu'aux petits carrés savoyards que nous connaissons. Ce n'est qu'au XVII^e siècle que ces derniers deviendront une spécialité savoyarde et les ravioles une spécialité du Dauphiné.

Délayer la levure avec un peu d'eau et laisser reposer 10 minutes. Placer la farine dans un saladier, ajouter 1 pincée de sel, le levain, un peu d'eau et pétrir pour obtenir une pâte élastique. Laisser lever près d'une source de chaleur pendant 1 heure. Râper l'épi de poivre, broyer les filaments de safran et mélanger au gingembre en poudre. Pétrir rapidement la pâte et l'étendre finement au rouleau sur un plan fariné. Découper des ronds de la grosseur d'un pouce, les façonner en boules et les creuser en imprimant la pulpe d'un doigt. Laisser sécher les pâtes ¼ d'heure et les cuire dans l'eau bouillante salée. Sortir les crozets de l'eau avec une écumoire, les disposer dans des assiettes en réalisant alternativement des couches avec le mélange d'épices et le fromage râpé. Manger à l'aide d'une baguette pointue selon les conseils de ce maître italien. Dans cette recette, les épices n'étant pas spécifiées, le cuisinier a libre choix. De même, s'il n'est pas dit de colorer les pâtes, contrairement à d'autres recettes, il peut être amusant de le faire en pétrissant la farine avec un jus frais d'épinards. Pour ce faire, prévoir 200 g d'épinards qu'il faudra broyer avec un peu d'eau puis passer au tamis pour en extraire le jus.



Pour 2 personnes

200 g de farine de blé
5 g de levure de boulanger lyophilisée
80 g de parmesan
sel
2 cuillerées à café de gingembre
½ épi de poivre long
1 pincée de filaments de safran

Les macaronis siciliens

Maccaroni siciliani, Maestro Martino, *Libro de arte coquinaria*

Les pâtes roulées à la main et percées, introduites en Sicile par les Arabes, devinrent une spécialité sicilienne sous la plume de Maître Martino. Ce dernier préconisait de les faire sécher au soleil pour les cuisiner plusieurs mois, voire plusieurs années, après leur fabrication.

Placer la farine dans un saladier, faire un puits, ajouter l'eau de rose et les blancs d'œufs. Incorporer les ingrédients et travailler pour obtenir une pâte élastique qui ne colle pas aux doigts. Laisser reposer ½ heure au frais puis faire des pâtons de 5 cm de long et de la grosseur d'une paille. Prendre un fil de fer ou une baguette de bois un peu plus long mais aussi fin, le poser sur un pâton et le rouler tout autour avec le plat de la main sur un plan fariné. Retirer délicatement le fil de fer et procéder patiemment ainsi pour tous les autres pâtons. Laisser sécher les pâtes sur un plan fariné ¼ d'heure. Mettre la viande dans l'eau salée et faire cuire 20 minutes. Enlever la viande, continuer l'ébullition et cuire les macaronis 5 minutes. Enlever les pâtes à l'écumoire et les disposer sur un plat beurré. Couper le reste de beurre dessus, saupoudrer de fromage râpé et d'épices douces.

Pour 2 personnes

200 g de farine de blé
2 œufs
300 g de viande de bœuf ou autre viande
4 cuillerées à soupe d'eau de rose
80 g de parmesan
1 cuillerée à soupe d'épices douces
(mélange de gingembre, cannelle, laurier
et clous de girofle), voir p. 10
50 g de beurre
sel



Les raviolis à l'anglaise

Tartlettes. *The Forme of Cury*

La tartelette ou tourtelette n'était rien d'autre qu'une lasagne – large bande de pâte finement étirée enveloppant une farce. Tout comme les raviolis, les lasagnes pouvaient être bouillies et/ou frites.

Placer le porc dans une casserole d'eau et faire bouillir 15 minutes. Enlever la viande, la hacher menu, puis incorporer le safran pilé, les épices fortes, 1 pincée de sel, l'œuf et les raisins secs. Bien mélanger le tout. Verser la farine en fontaine dans un saladier, faire un puits et y verser 1 pincée de sel et un peu d'eau. Pétrir du bout des doigts puis vigoureusement pour obtenir une pâte élastique qui ne colle pas aux doigts. Après ½ heure de repos au frais, étirer finement une partie de la pâte sur un plan fariné. Disposer des petits amas de farce à intervalles réguliers et recouvrir avec l'autre partie de la pâte. Exercer avec les doigts une pression tout autour des petits tas pour souder la pâte et découper tout autour à l'aide de la roulette. Laisser sécher environ ¼ d'heure. Placer le jarret dans une cocotte, le faire suer dans la graisse, ajouter de l'eau et cuire 40 minutes. Lorsque le jarret est cuit, faire bouillir une grande casserole d'eau salée et y plonger les raviolis. Après quelques minutes de cuisson, les égoutter, garnir les assiettes, mouiller avec le bouillon de viande et saupoudrer d'épices douces. Servir en accompagnement de la viande et déguster. On peut réaliser cette recette sans l'accompagnement de viande. Il faudra toutefois garder l'eau de cuisson du porc pour avoir du bouillon.

Pour 2 personnes

- 200 g de farine de blé
- 1 œuf
- sel
- 8 filaments de safran
- 50 g de raisins de Corinthe
- 200 g de porc
- 1 petit jarret de veau
- 2 cuillerées à soupe de beurre ou de saindoux
- 1 cuillerée à café d'épices douces (mélange de gingembre, clous de girofle, cannelle et laurier), voir p. 10
- 1 cuillerée à café d'épices fortes (mélange de poivre long, poivre rond, clous de girofle et noix muscade), voir p. 9



Les pâtisseries sucrées et les fruits

Au Moyen Âge, la mise en œuvre de la pâte et sa cuisson étaient l'affaire du pâtissier et non du cuisinier, ce dernier se contentant d'en confectionner la garniture. On comprend donc que les recueils culinaires soient restés pour ainsi dire muets à ce sujet. La croûte, simple mélange de farine et d'eau, servait en premier lieu de contenant et n'était pas destinée à être mangée, mais quand elle l'était, du beurre et sans doute des œufs étaient employés. Qui dit « pâtisserie » évoque aujourd'hui le dessert avec son cortège de tourtes poudrées de sucre, de croustades aux fruits, de tartes à la crème aux couleurs pétaradantes, de feuilletés, de tartelettes fleurant bon la vanille et le chocolat et de gâteaux divers. Bien piètre, à côté de cette abondance de préparations sucrées ingurgitées à la fin du repas, aurait pu paraître le dessert médiéval. Mais le dessert en tant que tel n'existait pas (pas plus que la vanille, le chocolat ou la pâte feuilletée), bien qu'il fût d'usage de terminer un banquet par des gaufres et autres gourmandises cuites entre deux fers. Les flans, les rissoles de fruits secs ou frais, les tartes aux fruits ensafranées, les compotes et les diverses préparations sucrées prenaient bien place avec les fromages après les rôtis, mais pouvaient également être servis avec de la venaison, du poisson ou faire partie d'un autre temps du repas. Intimement liés dans la chronologie du service, le sucré-salé pouvait l'être au sein d'un même plat. Ainsi pouvait-on, par exemple, déguster un beignet de poisson sucré aromatisé d'eau de rose ou un pâté de coings et de moelle de bœuf au sucre. La consommation de fruits suscitait une telle méfiance que les médecins recommandaient de les manger cuits plutôt que crus, et ceux qui poussaient au ras du sol, comme les fraises et les melons, n'avaient pas bonne réputation. Selon les préceptes médicaux, pour ouvrir l'appétit, on conseillait de consommer des abricots, des cerises, des figues fraîches (la rose de Cotignac ou la *mussenqua* de Marseille étaient réputées), des figues sèches en provenance de Majorque ou d'Alicante, des melons, des nèfles, des pêches, des prunes et des raisins. Pour clore le repas, étaient préconisés les coings, les dattes fraîches ou confites provenant du Maghreb et de Syrie, les poires, les pommes et tous les fruits secs. Ces derniers occupaient une place importante dans l'alimentation et pouvaient être vendus avec ou sans coque. Tarragone (Espagne) était, aux XIV^e et XV^e siècles, un grand producteur d'amandes et de noisettes, tandis que les pignons de pin venaient du Roussillon et de la Catalogne. La rupture entre les plats salés en début de repas et les plats sucrés à la fin n'apparut qu'à partir du XVI^e siècle avec la diffusion des traités de confiserie, et ne sera admise en France qu'à partir du XVII^e siècle.



Les crêpes

Crespes. Taillevent, *Le Viandier*, ms. du Vatican

Taillevent indiquait que l'on pouvait réaliser de petites crêpes à pâte plus consistante que les grandes crêpes réalisées avec seulement les blancs d'œufs, à la manière des *cryspes* anglais. Elles étaient servies avec les rôtis et les poissons, et même avec la venaison.

Battez les œufs et incorporez progressivement la farine puis bien fouetter la pâte. Faire chauffer la poêle avec le saindoux, prendre une écuille de bois percée au fond, y mettre la pâte et, quand la poêle est chaude, verser en réalisant des boucles qui s'entrecroisent. Faire cuire en faisant attention de ne pas laisser roussir.

Pour 20 crêpes

200 g de fleur de farine
6 œufs
saindoux (pour la poêle)

Les pommes déguisées

Ad faciendum entremets. *Modus*

Ces beignets étaient servis en guise d'entremets après le service des rôtis ou des poissons.

Couper les pommes en rondelles peu épaisses, les peler et les évider de leurs pépins. Écraser le safran dans le mortier et le mettre à tremper dans l'eau. Laisser infuser 10 minutes puis délayer la farine avec l'eau safranée. Faire fondre le saindoux dans une poêle, tremper chaque rondelle de pomme dans la pâte et cuire sur les deux faces. Sucrez et servir.

Pour 12 pièces

3 pommes à cuire
80 g de farine
15 cl d'eau
8 filaments de safran
50 g de saindoux
1 cuillerée à soupe de sucre



Les beignets de fruits

Ad faciendum bonhetas non carniū. Modus

Comme les rissoles, les beignets se dégustaient avec la venaison. Ils pouvaient être réalisés avec des fleurs, surtout de sureau, mais également avec du fromage, du riz, de la sauge...

Laver les raisins et les figes à l'eau chaude, puis les placer dans un saladier et les écraser à la fourchette. Ajouter la pomme épluchée, épépinée et coupée en petits morceaux, puis le gingembre râpé et 4 filaments de safran pilés. Mettre les amandes dans un peu d'eau et les faire bouillir quelques minutes pour les débarrasser de leur peau brune, les sécher puis les broyer. Mélanger le tout, former de petites boules et réserver. Mettre le reste de safran broyé dans de l'eau et laisser infuser 10 minutes. Placer la farine dans une jatte, ajouter le sel et délayer avec l'eau safranée. Rouler chaque boule dans la pâte épaisse et faire frire au fur et à mesure dans l'huile bien chaude. Saupoudrer de sucre et servir.

Pour 30 beignets

250 g de farine
1 pomme
1 grappe de raisins
4 figes
1 poignée d'amandes
1 pincée de sel
8 filaments de safran
1 petit morceau de gingembre
1 bain d'huile
sucre



LES GAUFRES

Gaufres et bastons, *Le Ménagier de Paris*

Les gaufres médiévales étaient beaucoup plus fines que les gaufres liégeoises que nous connaissons, car les fers n'avaient pas d'alvéoles aussi profondes. Ce qui semble le plus adapté pour les faire est le fer à *curbelet*, ainsi nommé en Languedoc, ou le fer à bricelets. L'auteur donnait 4 façons différentes de réaliser les gaufres, qui étaient servies à l'*Yssue*, c'est-à-dire à la fin du repas: les gaufres, les gaufres fourrées, les gaufres coulisses et les gros bâtons.

Gaufres

Battre les œufs dans une jatte, saler, ajouter la farine, pétrir en humectant avec le vin. Former une boule et laisser reposer la pâte ½ heure. Étendre la pâte au rouleau, découper des rectangles, en garnir une partie avec de fines lamelles de fromage et rabattre l'autre partie dessus. Graisser les fers, les faire chauffer, déposer le pâton entre les fers, refermer et cuire 1 minute d'un côté puis de l'autre. Démouler quand ils ne fument plus et déguster.

Pour 12 à 15 gaufres fourrées
300 g de fleur de farine
2 œufs
1 pincée de sel
5 cl de vin blanc
60 g de comté ou de parmesan
saindoux ou huile ou beurre

Bâtons

Mettre les œufs battus dans un saladier, ajouter le gingembre puis la farine et bien mélanger. Graisser les fers, les faire chauffer et étaler une couche de pâte sur une des palettes du fer. Refermer et cuire 1 minute d'un côté puis de l'autre. Démouler et rouler aussitôt sur un bâton pour que les gaufres gardent la forme et, selon l'auteur, qu'elles ressemblent à des andouilles.

Pour 10 à 12 gros bâtons
100 g de farine
3 œufs
1 cuillerée à soupe de gingembre
en poudre
saindoux ou huile ou beurre



Les poires au vin

Wardonys in syrrop. *Two Fifteenth-century Cookery-books*, Harleian ms.

La *wardony* était une variété de poire ancienne qui peut se remplacer par une poire ferme dite « à cuire ». Considérées par les médecins comme difficiles à digérer, les poires étaient cuisinées au vin et aux épices.

Faire pocher les poires dans l'eau pour qu'elles perdent de leur fermeté, les égoutter puis les éplucher et, si l'on veut, les couper en quartiers. Dans un récipient, mélanger le vin et la cannelle, faire bouillir puis passer à l'étamine. Sucrez, ajouter le gingembre, le vinaigre, le safran pilé et faire épaissir le sirop sur le feu. Ajouter les poires et continuer la cuisson pendant quelques minutes. Mettre au frais et servir. Piquant et douceur caractérisent ce plat.

Pour 6 personnes

1 kg de poires
50 cl de vin rouge
150 g de sucre fin
1 cuillerée à soupe de gingembre
3 cuillerées à soupe de cannelle
1 cuillerée à soupe de vinaigre
5 filaments de safran



Les rissoles de fruits secs

Rissoles au commun, *Le Ménagier de Paris*

Les rissoles sont dites « au commun », car les ingrédients utilisés se trouvaient communément dans toute cuisine bourgeoise. Elles étaient servies avec la venaison.

Rôtir les pommes, les peler, enlever leur chair et l'incorporer aux raisins, aux figues émincées et aux noix hachées. Mélanger le tout, assaisonner avec les épices en poudre et réserver. Faire infuser le safran dans l'eau une quinzaine de minutes. Mettre la farine dans un saladier, placer en son centre le beurre coupé en petits morceaux et le sel. Travailler du bout des doigts avec la moitié de l'eau safranée et laisser reposer ½ heure la pâte au frais avant de l'abaisser. Sur un plan fariné, découper des ronds de pâte d'une dizaine de cm de diamètre, déposer sur chacun une cuillerée de garniture puis rabattre les bords, badigeonner d'eau safranée restante et les souder à la fourchette comme un chausson. Faire frire dans l'huile bien chaude et égoutter.

Pour 8 à 10 rissoles

125 g de fleur de farine
80 g de beurre
1 tasse d'eau
1 pincée de sel
huile de friture
2 pommes
40 g de raisins de Corinthe
5 figues sèches
10 noix
7 filaments de safran
1 cuillerée à soupe de poudre de duc
(mélange de gingembre, cannelle, graines de paradis, clous de girofle et sucre),
voir p. 10

La compote de pommes

Appulmoy, *The Forme of Cury*

La pomme était le fruit le plus couramment consommé. Parmi les nombreuses variétés, la pomme blanche de Blandurel, spécifique à l'Auvergne et à l'Anjou, était connue sur les marchés parisiens. Appelé *emplumeus de pomes* par Maître Chiquart, ce mets, dans lequel la seule épice – le sucre – était employée comme médicament, était généralement destiné aux malades. Les Anglais ne semblaient pas le considérer comme tel.

Peler, épépiner les pommes, les couper en quartiers, les cuire dans une cocotte d'eau puis les égoutter. Réserver $\frac{1}{4}$ de litre d'eau de cuisson pour réaliser le lait d'amande (voir p. 13). Ajouter le sel et le safran broyé, poursuivre la cuisson des pommes dans le lait d'amande pendant 10 minutes et passer les pommes au tamis pour obtenir une pulpe très fine. Remettre dans le lait, ajouter le miel, les épices fortes, incorporer la fleur de riz et faire épaissir sur le feu en remuant. Placer dans des coupes et servir froid ou chaud.

Pour 6 personnes

1,5 kg de pommes à cuire
200 g de miel
50 g d'amandes mondées
1 pincée de sel
8 filaments de safran
2 cuillerées à café d'épices fortes (mélange de poivre rond, poivre long, clous de girofle et noix muscade), voir p. 9
40 g de fleur de riz

La tarte d'automne

Tartes de pomes. Taillevent, *Le Viandier*, éd. 1480

Faire fondre dans le beurre l'oignon émincé en évitant de le faire roussir puis déglacer au vin. Peler les pommes, les couper en petits morceaux et les placer dans un saladier. Ajouter les figues équeutées et coupées en petits dés, les raisins et l'oignon. Verser la farine dans un saladier, faire un puits et y placer l'œuf, le sel et l'huile. Pétrir le tout en ajoutant un peu d'eau. Laisser reposer la pâte une $\frac{1}{2}$ heure, la diviser en deux pâtons et les étirer au rouleau sur un plan fariné. Graisser un moule, le fariner, le couvrir de la première abaisse et le garnir avec les fruits. Piler le clou de girofle, les grains de poivre, broyer 5 filaments de safran, mélanger au gingembre, ajouter la cannelle, la noix muscade, l'anis et saupoudrer la préparation. Broyer les 5 filaments de safran restants et les faire dégorgier dans un peu d'eau. Couvrir avec la deuxième abaisse, bien souder les bords et dorer avec l'eau safranée. Cuire 45 minutes à four moyen.

Pour 6 personnes

300 g de farine
1 œuf
1 cuillerée à soupe d'huile
1 pincée de sel
50 g de beurre
800 g de pommes
150 g de figues rouges
100 g de raisin muscat
1 oignon
1 cuillerée à café de gingembre
1 cuillerée à café de cannelle
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'anis
10 filaments de safran
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de noix muscade râpée
1 clou de girofle
 $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de graines de paradis
5 cl de vin blanc muscat



Les confiseries

Si la médecine gréco-romaine avait depuis longtemps déjà posé les bases de la confiserie en réalisant des confitures de fruits divers cuits dans du miel, les Arabes en firent progresser les techniques en utilisant le sucre de canne, que l'on appelait « sel indien », car il venait du Moyen-Orient. C'est dans la région de Valence (Espagne) et de Gandia (Espagne) qu'ils introduisirent la culture de la canne à miel, donnant à un lieu situé près de la mer le nom de Canyamell. Les premières recettes de confiseries apparurent dans les traités pharmaceutiques nommés *grabadins*, qui eurent pour auteurs Avicenne (980-1037), Rhazès (mort en 923), Haly Abbas (mort en 990), avant de faire l'objet de recueils culinaires dont le plus connu, rédigé entre le XI^e et le XII^e siècle, est l'*antidotarium Mesuae*. Mesué servit de référence, notamment à l'Espagne, qui en fut l'héritière directe. Le sucre, contrairement au miel jugé trop populaire, fut placé au rang de produit de luxe.

D'une manière générale, les confiseries constituaient de précieux cadeaux que l'on offrait aux visiteurs de marque, ce que les consuls des villes ne manquaient pas de faire. De même, à la fin des banquets, une fois les tables pliées, et après que les convives s'étaient lavé les mains, il était d'usage de prendre, hors de la salle de repas, dans la chambre de parerment, des confiseries ou épices dites « de chambre ». Ces épices, confiseries ou confitures, connues sous le nom de *laituaires* ou *lectuaires*, regroupaient toutes sortes de produits: dragées,

festucs, fruits frais ou secs confits, graines d'anis, coriandre, fenouil et gingembre confits, massepains, *manus christi*, nougats, *osties dorées*, pâtes de fruits, sucre rosat ou violet, zestes d'agrumes... Présentées dans des drageoirs et consommées à titre de friandises, les épices de chambre avaient en outre des propriétés médicinales. Le fenouil, l'anis et le gingembre étaient réputés pour faciliter la digestion, mais on donnait en plus à ce dernier des vertus aphrodisiaques; le coing était bien connu pour son pouvoir laxatif, et les mélanges de miel d'amandes ou de pignons de pin étaient censés apaiser les voies respiratoires. Ainsi, pouvait on trouver chez les apothicaires ou les épiciers ces sucreries toutes prêtes.



Oranger

Reproduction autorisée - Bibliothèque municipale, pour le début du XIX^e siècle



Les dattes confites

Per confegir datills, *Libre de totes maneres de confits*

Pour réaliser cette recette, il convient d'acheter des dattes fraîches et mûres que l'on ne trouve sur les marchés que fin octobre et début novembre.

La veille, découper le gingembre en bâtonnets de la longueur et de la largeur du noyau des dattes et faire macérer dans l'eau de rose avec les clous de girofle. Si on utilise du gingembre sec, il est préférable de le faire macérer 2 ou 3 jours. Enlever délicatement le noyau des dattes à l'aide d'une petite pique en bois, le remplacer par un morceau de gingembre, fermer l'ouverture par un clou de girofle et placer les dattes dans un bocal. Préparer un sirop en faisant bouillir le miel et le sucre jusqu'à ce qu'il fasse la perle. Donner à trois reprises quelques tours de bouillon, écumer et verser tiède sur les fruits. Laisser macérer 2 jours, enlever les fruits, cuire le sirop jusqu'au filet, y plonger les dattes et maintenir la cuisson quelques minutes. Mettre les dattes à égoutter sur une grille et, une fois refroidies, les placer dans des caissettes en papier ou les conserver dans un bocal, recouvertes de sirop.

Pour 12 pièces

12 dattes
miel (en poids égal à celui des fruits)
1 morceau de gingembre frais
12 clous de girofle
1 cuillerée à soupe d'eau de rose
½ verre d'eau

Le nougat noir

Dele mele bullito co le noci, detto nucato.
Anonimo toscano, *Libro della cucina*

Bien que les mélanges de miel, d'amandes et de pignons décrits par Hippocrate ou Galien fussent des remèdes, ils sont toutefois les ancêtres des nougats dont les Catalans, Espagnols, Italiens ou Français revendiquent l'origine et la recette. Dit nogado ou torrone, le nougat compte parmi les treize desserts provençaux, mais la première fabrique artisanale de nougat de Montélimar n'apparaît qu'en 1740.

Faire bouillir le miel et, une fois écumé, ajouter les cerneaux concassés au pilon. Commencer la cuisson, ajouter les épices et cuire à feu très doux pendant 20 minutes en remuant sans cesse. Dès que les noix crissent ou chantent, arrêter la cuisson et verser le nougat sur une tôle. Déguster après refroidissement. L'auteur de cette recette préconisait de se tremper la main dans l'eau, de verser le nougat dans la paume, de le laisser refroidir et de le manger. Un conseil à éviter, peut-être...



Pour 6 personnes

200 g de cerneaux de noix ou de noisettes ou d'amandes mondées
250 g de miel

1 cuillerée à soupe d'épices fines (mélange de poivre, cannelle, gingembre, safran et clous de girofle), voir p. 9

La pâte de coings

Per confegir codonyat o cran de codony, *Libre de totes maneres de confits*

Déjà cité dans l'Antiquité par Pline comme originaire de Crète, le coing a fait l'objet d'un important commerce. Le médecin Galien vantait les vertus de la pâte de coings, et celle en provenance d'Espagne était réputée, ce qui est encore d'actualité. Dans son traité des confitures en 1555, Nostradamus conseillait de verser la pâte de coings dans des boîtes en bois. Cette tradition s'est maintenue à Orléans, où, sous l'appellation de « cotignac », la pâte de coings est présentée dans des boîtes en écorce.

Placer les coings dans le four sur une plaque et les laisser cuire en les retournant de temps en temps jusqu'à ce que leur peau soit bien noire. Compter 1 heure à feu modéré. Sortir les fruits du four, les peler, enlever les parties dures et ne garder que la chair. Écraser la pulpe à la fourchette, la passer à l'étamine grossière ou dans un tamis et la peser pour déterminer le poids de miel (autant de miel que de pulpe). Mettre cette pulpe et le miel dans une bassine en cuivre et cuire environ 1 heure en tournant à la cuillère de bois. Hors du feu, arroser d'eau de rose (du Liban de préférence) et mettre dans des boîtes ou modeler en forme de pain.



2,5 kg de coings
1 kg de miel
2 cuillerées à soupe d'eau de rose

✱ Table des matières

Introduction.....	2	Les poissons.....	40
Les épices et les vins épicés.....	8	Le blanc-manger de perche.....	41
Les épices fines pour tous usages.....	9	Les moules.....	42
Les épices fortes.....	9	Les filets de truite sauce râpée.....	42
La poudre fine ou poudre du duc.....	10	Les maquereaux grillés à la mode de Tournai.....	43
Les épices douces pour tous usages.....	10	Les sardines en habarade.....	44
La sauce fine.....	10	Les seiches.....	44
L'hypocras.....	11	La raie aux deux aillades.....	45
Le saugé.....	11	La tourte de Parme.....	46
Les sauces et autres préparations.....	12	Les pâtes.....	48
Le lait d'amande.....	13	Les pâtes génoises.....	49
La moutarde.....	14	Les crozets.....	50
La moutarde, seconde méthode.....	14	Les macaronis siciliens.....	50
La jance.....	14	Les raviolis à l'anglaise.....	51
La cameline.....	15	Les pâtisseries sucrées et les fruits.....	52
L'aillée blanche.....	15	Les crêpes.....	53
Les viandes.....	16	Les pommes déguisées.....	53
Les escalopes de veau à la romaine.....	18	Les beignets de fruits.....	54
L'épaule de mouton ou d'agneau.....	18	LES GAUFRES.....	55
Le poulet au citron.....	20	Gaufres.....	55
Les charbonnées.....	21	Bâtons.....	55
Le mi-rôti de volaille.....	21	Les poires au vin.....	56
Le lapin à l'aigre-doux.....	22	Les rissoles de fruits secs.....	57
Les tripes.....	23	La compote de pommes.....	58
Le blanc-manger de poule.....	24	La tarte d'automne.....	58
Les brochettes de porc sauce roquette.....	25	Les confiseries.....	60
Les légumes et les céréales.....	26	Les dattes confites.....	61
Les aubergines à la mauresque.....	27	Le nougat noir.....	62
Les fèves au lait d'amande.....	27	La pâte de coings.....	62
Les asperges.....	29	Les zestes d'orange confits.....	63
La courge mode catalane.....	29	Les œufs et les laitages.....	34
Les blancs de poireaux en julienne.....	30	Les beignets de fromage.....	35
Les épinards.....	30	La brouillade d'œufs à l'orange.....	35
La salade de pois chiches.....	31	Les darioles.....	36
La fromentée.....	32	Les allumettes au fromage.....	37
La cassolette de riz.....	33	Les œufs farcis.....	38
La purée de lentilles.....	33	L'œuf à cheval.....	38
		L'omelette d'herbes.....	39
		La talemousse.....	39
		Crédit photographique	
		Fabienne Carme et Maurice Scellès: p. 20, 21, 22, 24, 25, 27 haut et bas, 28, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 43, 45, 50, 51, 53 (gauche et droite), 56, 57, 61, 62 (haut et bas), 63, Michel Carossio, stylisme Hélène Imbertèche: p. 9, 10, 11 droite et gauche, 13, 15 haut et bas, 19, 28, 31, 47, 49, 54, 55, 60.	





Connaître

La cuisine du Moyen Âge

✻ Fabienne Carme

65 recettes puisées directement aux sources
et illustrées de manière moderne

La cuisine médiévale des grands maîtres queux européens n'est pas seulement princière et extravagante. Elle s'adresse aujourd'hui aux amoureux de la table en quête d'exotisme, d'un ailleurs de saveurs.

Souvent déroutante, elle associe le sucré au salé, l'aigre au doux, elle crée un subtil équilibre entre les épices, elle surprend par ses modes de cuisson, ses textures, elle séduit par ses effets esthétiques et ses couleurs et rentre dans le cadre de la diététique moderne qui met à l'index les corps gras et prône le retour aux plantes et herbes aromatiques de nos jardins.

Gastronome, cuisinière et à l'occasion historienne de l'art et latiniste, **Fabienne Carme**, auteur de *La cuisine du Tarn* et des *Desserts du Sud-Ouest*, a trouvé dans l'écriture de ce livre l'occasion d'assouvir ses deux passions, la cuisine et l'histoire.

En couverture : banquet champêtre, *Livre de la chasse de Gaston Phébus*. Bnf, ms. fr. 616, vers 1405.
Ci-dessus : raviolis à l'anglaise ; purée de lentilles. Photos Maurice Scellès.

978-2-8177-0174-5 - 7,90 €



9 782817 701745

www.editions-sudouest.com

ÉDITIONS SUD OUEST