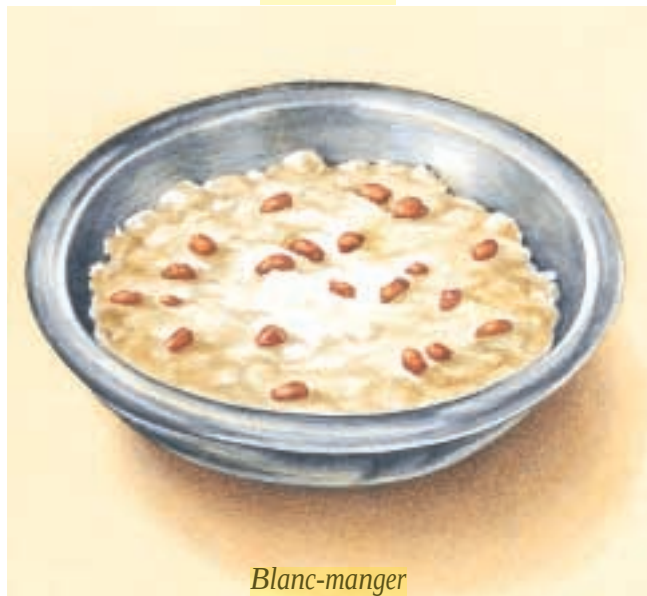


Avant 1650

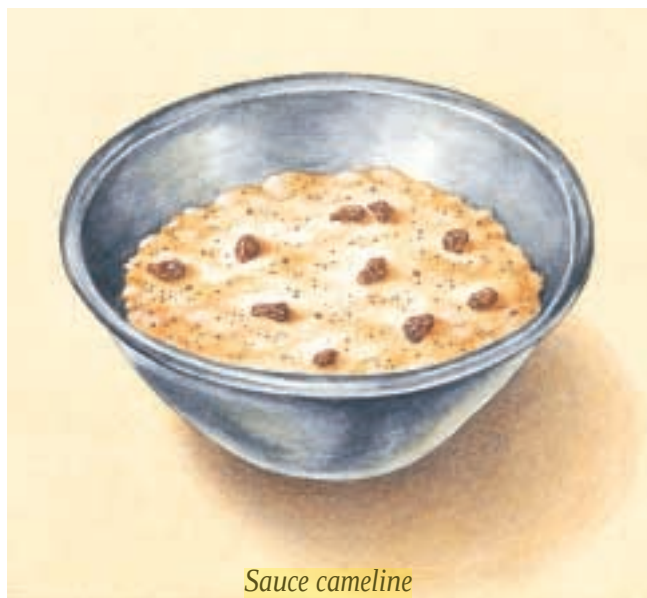


Blanc-manger

Après 1650



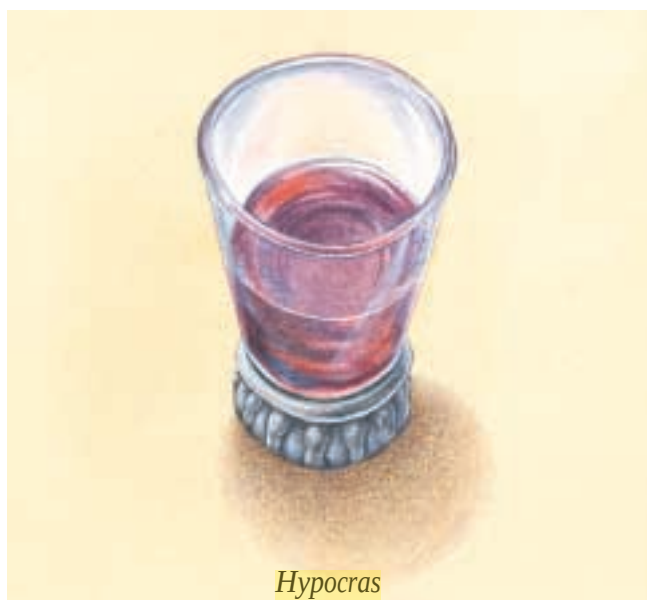
Dinde rôtie



Sauce cameline



Salade



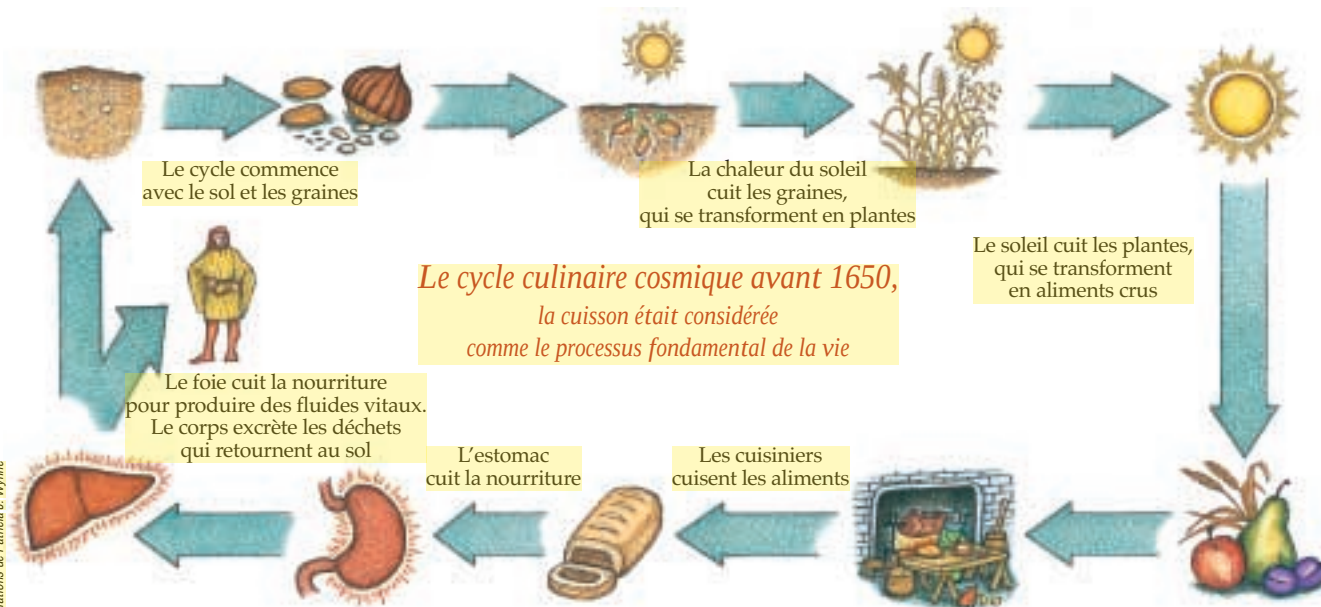
Hypocras



Vin blanc pétillant

Heidi Noland

Illustrations de Patricia J. Wynne



digestion des aliments est considérée comme une forme de cuisson. Plus généralement, la cuisson explique tout le vivant (voir la figure 2) : la cuisson des semences forme les plantes, la chaleur du soleil cuit les plantes qui sortent du sol et les transforme en fruits mûrs et en grains, les hommes qui récoltent ces derniers les cuisent pour les manger, et la chaleur interne du corps cuit la nourriture pour la transformer en sang ; enfin, le corps expulse les fèces, résidus non assimilables qui rejoignent les animaux et les plantes en putréfaction pour recommencer le cycle.

Deuxièmement, le corps fonctionne grâce à quatre fluides, ou humeurs, qui y circulent : le sang, le phlegme, la bile jaune et la bile noire ; l'équilibre organique est bon quand une alimentation appropriée fixe les proportions relatives de ces fluides. Ceux-ci correspondent aux quatre éléments aristotéliciens : l'air, l'eau, le feu et la terre. Le sang, chaud et humide, cor-

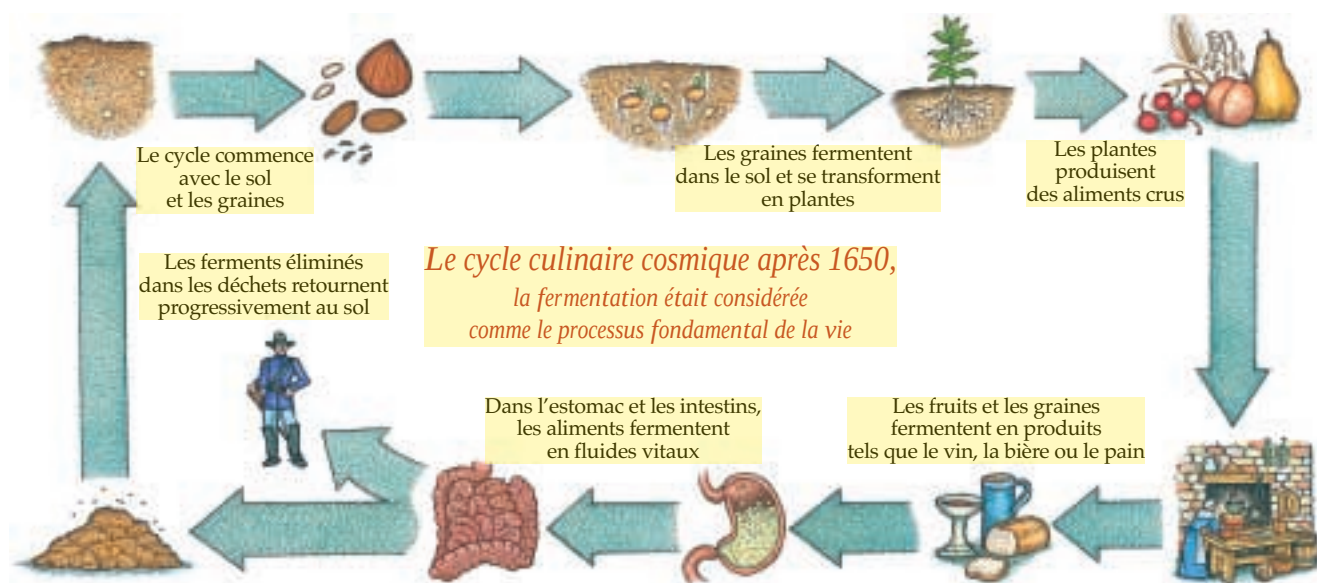
respond à l'air. Le phlegme, froid et humide, à l'eau. La bile jaune, chaude et sèche, au feu. La bile noire, froide et sèche, à la terre.

Idéalement, le corps humain est légèrement chaud et humide, mais, en réalité, il l'est plus ou moins selon l'âge, le sexe ou le lieu de résidence. Les personnes âgées sont plus froides et plus sèches que les jeunes. Les femmes, qui ont des règles, sont plus froides et plus humides que les hommes. Les Européens du Sud ont le sang plus chaud que ceux du Nord. D'après ces considérations, le menu parfait est légèrement chaud et humide, tel le corps parfait. Il peut s'en écarter un peu pour corriger des déséquilibres : réchauffer et humidifier les personnes âgées, assécher le sexe humide, calmer l'Européen du Sud ou revigorer celui du Nord.

La responsabilité du choix et de la préparation des aliments, en fonction de la personne à qui ils sont destinés,

incombe à l'officier de bouche, qui, comme tout le monde, connaît les propriétés des denrées de base. Par exemple, le poivre est chaud et sec au quatrième degré, tandis que le vinaigre est froid et humide au deuxième degré. On laisse aux paysans les légumes à racines comestibles, tels les navets, car ils sont froids et secs, puisqu'ils poussent dans la terre. Pour les manger, on doit les incorporer à des ragoûts, pour y ajouter de la chaleur et de l'humidité. En revanche, on doit faire frire les cardes, les courges et, surtout, les oignons, pour éliminer leur excédent d'humidité.

D'autres aliments sont proscrits. Dans son *Traité de la conservation de la santé*, publié en 1632, Gui Patin, docteur à l'Université de Paris, conseille d'éviter les champignons, froids et humides. Très humides et susceptibles de pourrir, les melons et autres fruits frais ne valent guère mieux. En général, la cuisson améliore les propriétés



des aliments (les denrées sèches sont bouillies, alors que les denrées humides sont frites ou rôties) et facilite leur assimilation, car elle correspond à un début de digestion.

D'après ces théories médicales, le blanc-manger du XVI^e siècle approche la perfection : l'association du poulet, du riz, du lait d'amande et du sucre donne un plat chaud et humide. Le cochon de lait, naturellement trop humide, est rôti. Dans la sauce cameline, les raisins secs et les épices, chauds et secs, compensent les effets du vinaigre, froid et humide. On ne mange les coings ou les raisins que séchés ou cuits avec du sucre : frais, ils sont trop froids et trop humides.

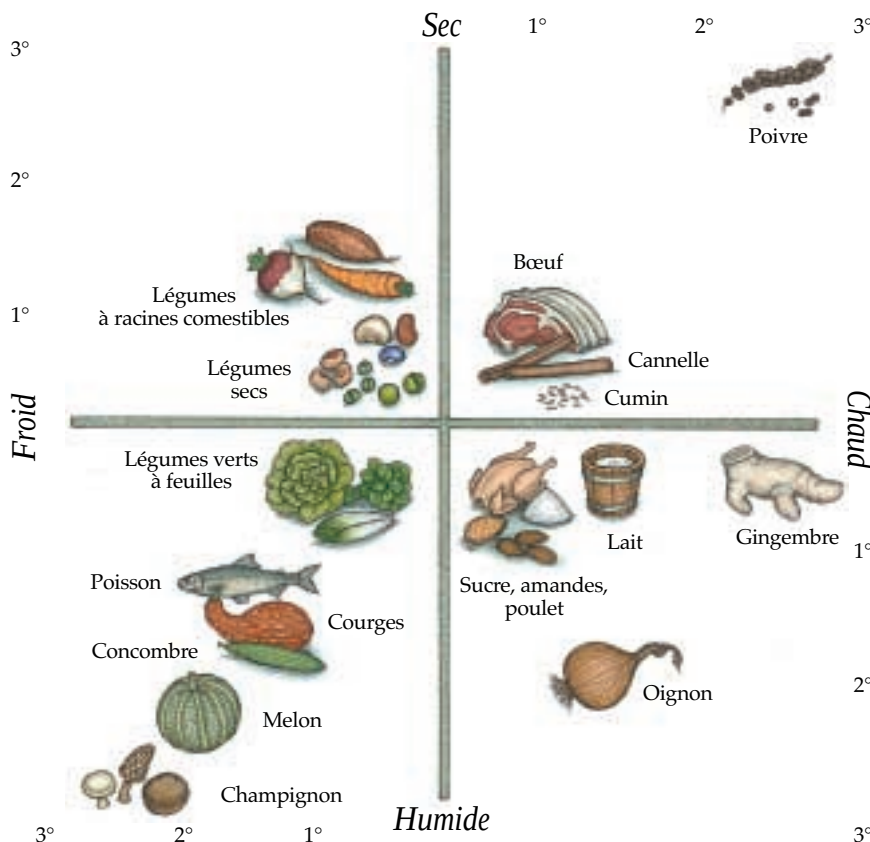
Selon les médecins, le vin que l'on boit pendant un repas est excellent pour la santé, à condition, bien sûr, de ne pas en abuser. Le *Liber de vinis* (Le livre des vins) est attribué à Arnaud de Villeneuve, célèbre écrivain et médecin de Jacques II d'Aragon. Écrit vers 1310, mais imprimé en 1478, il recommande vivement de boire du vin. Non seulement ce breuvage guérit les flatulences et l'infertilité, mais il fortifie aussi le cerveau, «augmente la force naturelle, favorise la digestion et produit un bon sang». Comme il est plutôt froid et sec, les cuisiniers y ajoutent du sucre et des épices : c'est l'hypocras. Ainsi rassurés, les princes et leur cour sont convaincus de manger ce qu'il y a de meilleur pour la santé.

LA CUISINE DU XVII^e SIÈCLE

Toutefois, dans les années 1520, Paracelse critique les principes de la médecine établie. Pour ce médecin suisse itinérant, l'idée d'un cycle de vie cosmique fondé sur la cuisson et les éléments aristotéliens est fausse et mérite une révision. Malgré sa mauvaise réputation, due à sa personnalité caustique et à ses croyances religieuses radicales, il convainc les médecins des cours d'Europe d'abandonner leurs anciens principes et d'en chercher de nouveaux.

Pourquoi les théories de Paracelse s'imposent-elles, malgré la personnalité de l'homme ? Les historiens en débattent encore, mais l'avènement de la distillation semble avoir contribué au changement. La technique s'est imposée à la fin du Moyen Âge dans la communauté chimique, et de nombreux produits naturels ont été testés. À partir des substances naturelles comestibles, tels le fenouil, la noix de muscade et les clous de girofle, les chimistes obtiennent toujours trois types de produits : un fluide

Système de classification des aliments au XVI^e siècle, selon leur degré de chaleur, d'humidité, de froid et de sécheresse.



Recettes typiques du XVI^e siècle

Sauce cameline



Pour faire une quarte de cameline, hallés du pain devant le feu bien roux, et qu'il ne soit point brûlé. Et puis le mettés tramer en vin vermeil tout pur en ung pot neuf, ou en ung plat, et puis, quant il sera trampé, le passés par l'estamine avec vin vermeil. Et puis prenés une choppine de vin aigre et ung quarteron de synamome, une once de gingembre et ung quart d'once de menues espices, et saler de bonne sorte ; passés le pain et espices par l'estamine et mettés en ung beau pot.

Viandier de Taillevent, 1319

Blanc-manger



Cuisiez le en eae tant qu'il soit bien cuit, et broiez amendes grand foison, et, avec ce, du braon du chappon et qu'il soit bien broyé, et le deffaictes de vostre boullon, et passez tout parmy l'estamine, et puis mettez bouillir tant qu'il soit bien lyant comme pour le taillier, puis versez en une escuelle, et puis mettez frioler demie douzaine d'amendes pelées, et les assees sur le bout en la moitié de vostre plat, et en l'autre des pépins de pomme de Grenade, et les sucrez par dessus.

Viandier de Taillevent, 1319

Hypocras



Pour faire ung lot de bon ypocras prenés une onches de cinamonde nommée longue canelle en pippe, avec une cloche de gingembre et autant de garingal, bien estampé ensemble, et puis prenés ung livre de bon çuquere : et tout cela broyés ensemble et destrempés avec ung lot du millieur vin de Beaune que pourés finer et le laissir tremper ungre heure ou deux. Et puis le coullés parmy une chause par plusieurs fois tant qui soit bien cler.

Ménager de Paris, 1457