

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.

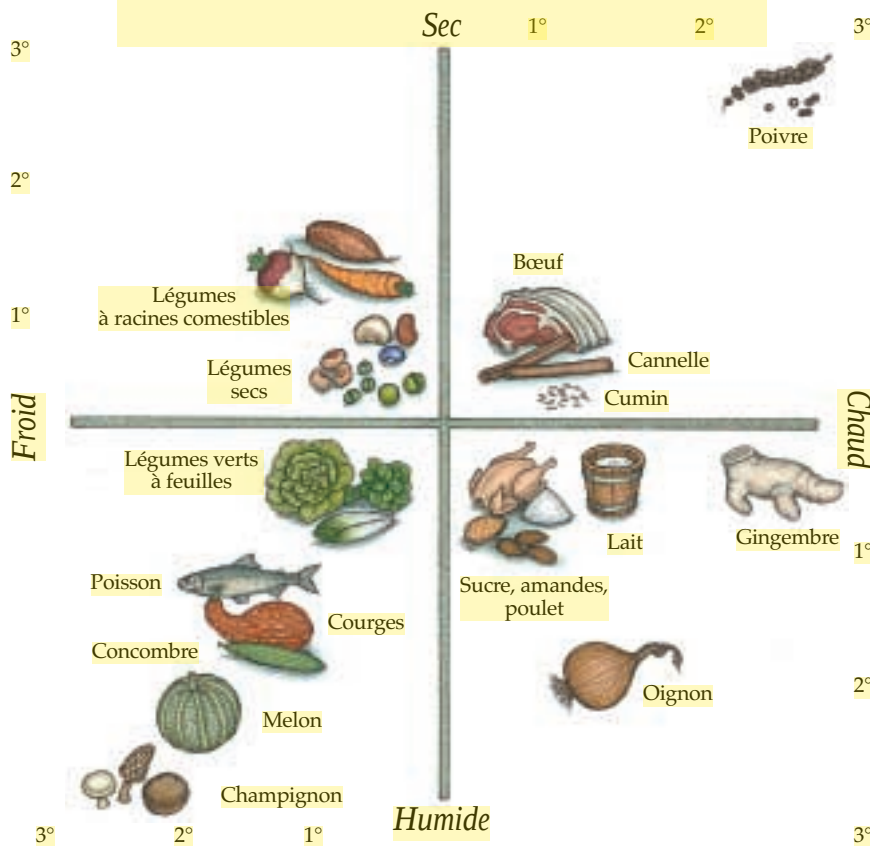
Selon les médecins, le vin que l'on boit pendant un repas est excellent pour la santé, à condition, bien sûr, de ne pas en abuser. Le *Liber de vinis* (Le livre des vins) est attribué à Arnaud de Villeneuve, célèbre écrivain et médecin de Jacques II d'Aragon. Écrit vers 1310, mais imprimé en 1478, il 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 fautive 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 eaue tant qu'il soit bien cuit, et broiez amandes 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'amandes 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 succrez 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 milleur 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.

Ménagier de Paris, 1457

Les trois principes de classification des aliments à la fin du XVII^e siècle



Le principe sulfureux

Rend la nourriture huileuse,
lie les aliments salins et mercuriels
(huile, beurre, lard)



Le principe salin

Donne du goût
à la nourriture (sel, farine)



Le principe mercuriel

Rend la nourriture volatile ou gazeuse,
lui procure son arôme
(vinaigre, vin, essence de viande)

volatil, ou «esprit» ; une substance huileuse et un résidu solide. Sur cette base, les chimistes proposent trois nouveaux éléments pour remplacer ceux d'Aristote : le mercure (c'est-à-dire l'essence des fluides vaporeux, et non pas l'élément chimique qui porte aujourd'hui ce nom), qui donne l'arôme à l'aliment ; le soufre (l'essence des substances huileuses, sans relation non plus avec l'élément chimique), qui véhicule l'humidité et le goût sucré ; et le sel (l'essence des solides, différente du sel de table), qui détermine le goût et la consistance, et qui lie les deux autres éléments, normalement antagonistes.

Les médecins se convainquent alors que la digestion n'est pas une cuisson, comme ils l'avaient soutenu précédemment, mais une fermentation. Ils essaient d'étudier cette transformation courante, mais au mécanisme alors mystérieux. Accompagnée d'un échauffement léger et d'un dégagement gazeux, la fermentation ressemble à la putréfaction, à la distillation ou à l'interaction des acides et des sels. Les vapeurs, esprits ou airs (bientôt nommés «gaz» par Jan Baptist Van Helmont, un scientifique et mystique flamand), attisent la curiosité des chimistes, car ils semblent renfermer la véritable essence de l'aliment.

Au XVII^e siècle, plusieurs médecins réputés défendent cette nouvelle théorie de la digestion, notamment Van Helmont, Franciscus Sylvius, médecin

à l'Université de Leyde, et Thomas Willis, le médecin anglais le plus célèbre de l'époque, fondateur de la Royal Society de Londres. Selon eux, les suc gastriques, considérés comme acides, transforment la nourriture en un fluide laiteux qui se mélange à la bile alcaline dans l'appareil digestif. Cette mixture fermente et fait des bulles, produisant une substance salée que le corps transforme en sang ou en d'autres fluides.

Cette école propose également un cycle cosmique culinaire, fondé sur la fermentation : les graines deviennent des plantes sous l'effet des «ferments de la terre», selon les termes de John Evelyn, le brillant horticulteur qui prit la parole devant la Royal Society de Londres en 1675. La fermentation transforme les céréales et les fruits en pain, en bière et en vin, qui fermentent encore dans l'appareil digestif. Après la putréfaction des déchets, le cycle recommence. Selon John Arbuthnot, membre de la Royal Society et médecin de la reine Anne d'Angleterre, auteur d'un manuel populaire sur l'alimentation publié en 1732, la putréfaction des légumes ressemble à la digestion animale. Avec ce nouveau cycle, le cosmos reste une cuisine, mais celle-ci est équipée désormais de cuves de brassage. Le corps humain est équipé de fermenteurs miniaturisés.

L'établissement de cette théorie conduit les cuisiniers à créer des plats nouveaux, conformes au nouveau cycle.

Les huîtres, les anchois, les légumes verts, les champignons et les fruits sont réhabilités, car ils fermentent facilement. Leur préparation est simple, car aucune cuisson «prédigestive» ne s'impose. L'usage de produits frais suscite l'essor de l'horticulture et un engouement pour les jardins botaniques. Le monde cultivé s'échange des graines, traduit des livres de jardinage et construit des serres. On cultive des champignons sur des lits de fumier en décomposition. En Angleterre, les aristocrates mangent même des aubergines, qu'il fallait auparavant éviter à tout prix.

LES PREMIERS RESTAURANTS

Les substances riches en graisses, tels le beurre, le lard ou l'huile d'olive, s'imposent alors, logiquement, pour confectionner les sauces : elles lient les ingrédients salins, tels le sel de table ou la farine, aux ingrédients mercuriels, tels le vinaigre, le vin, les alcools et les essences de viande ou de poisson (le mot «essence» reste utilisé dans cette acception en cuisine). La première recette de roux, mélange de graisse et de farine cuites, que l'on détend au vin ou au bouillon, apparaît dans *Le cuisinier françois* de François Pierre de La Varenne, paru en 1651. Les salades sont à la mode, car elles associent un légume vert très digeste (la salade elle-même) et un assaisonnement à base d'huile.

Alors qu'augmentent les consommations de fruits, de légumes et d'herbes, le sucre, considéré auparavant comme la panacée, est désormais déconseillé. Certains médecins veulent même le supprimer complètement : en 1606, le médecin du roi Henri IV, Joseph Duchesne, déclare que «le sucre cache une grande noirceur et une grande acrimonie sous sa douceur, de sorte qu'il égale l'eau forte [l'acide sulfurique]». Le médecin britannique Willis, qui avait remarqué le premier le goût sucré des urines de patients diabétiques, est du même avis : «Le sucre distillé produit un alcool à peine inférieur à l'eau forte [...] Ainsi, il est probable qu'en mélangeant le sucre à presque tous les aliments, les quantités ingérées quotidiennement rendront le sang et les humeurs âcres et salés, et donc scorbutiques.»

Le sucre est désormais réputé dangereux. Les cuisiniers cessent d'en saupoudrer tous les plats, afin que les convives ne soient pas obligés d'en manger. Ils n'en mettent plus que dans les desserts, qu'ils préparent dans