

lorsque le poivre, assisté de quelques autres épices comme le silphium, régnait sur la gastronomie romaine ; ni après, puisque, à partir du XVIII^e siècle, la cuisine française s'est détachée des épices exotiques, pour se recentrer sur les aromates indigènes, tels l'ail ou le persil.

Les quantités utilisées sont impressionnantes. On a calculé que les membres de la cour du Dauphiné consommaient plus de un kilogramme d'épices par an et par personne vers 1330, ce qui est très au-dessus des maigres quantités que s'autorisent actuellement les Occidentaux. Disposant en abondance d'épices variées, les maîtres queux des grandes maisons les combinent, associant gingembre et cannelle, par exemple, et les utilisent avec discernement soit avec les viandes, soit avec les poissons.

Ainsi, le poivre long était un fleuron de la cuisine de Guillaume Tirel, qui, sous le sobriquet de Taillevent, tint les fourneaux d'au moins trois rois de France. Les palais aristocratiques préféraient le poivre long à son cousin le poivre rond (le nôtre). Il fallait le faire venir de plus loin encore que le poivre rond (qui venait de la côte occidentale de l'Inde), c'est-à-dire de l'Inde du Nord-Est ou d'Insulinde. Pour cette raison, le poivre long n'était vendu qu'en «menues épices», c'est-à-dire en petites quantités. Si les maîtres d'hôtel de Charles V ou ceux de Charles VI consentaient à dépenser ainsi des fortunes, c'est parce que les rois – et les nobles qui mangeaient à leur table – goûtaient fort l'âpre chaleur du poivre long, la plus piquante des épices. On peut en comparer la force à celle du piment qui remplaça le poivre long dès que commença son importation d'Amérique.

La consommation d'épices était un signe de distinction sociale hérité de l'Antiquité romaine. Toutefois, durant le haut Moyen Âge (juste après l'Antiquité), la gamme des épices utilisées s'est notablement élargie, avec, par exemple, la noix de muscade ou le galanga (gros rhizome noueux de saveur légèrement piquante). Nombre d'épices, tels la maniguette et le cubèbe ont, nous l'avons évoqué, été utilisées comme substances thérapeutiques avant de l'être en cuisine. Étant censées favoriser la digestion des viandes, elles constituaient la base des sauces médiévales.

Cuisine grasse et cuisine maigre

Au Moyen Âge, la sélection des aliments dépend non seulement de facteurs régionaux et sociaux, mais aussi culturels. Facteur culturel d'importance, la religion impose deux types de cuisines médiévales, qui coexistent : l'une pour les jours «gras», l'autre pour les jours «maigres». Comme le désir de bien manger ne disparaissait pas les jours maigres, les cuisiniers tentaient de le satisfaire. Ils devaient combler la gourmandise des princes qu'ils servaient tout en respectant les interdits religieux. La nourriture des temps ordinaires s'opposait à celle des temps d'abstinence, où l'on ne mange pas de viande.

Pour réaliser à quel point la tension entre «maigre» et «gras» est constamment présente à l'esprit des cuisiniers médiévaux, rappelons que l'Église romaine encadre la quasi-totalité de la population médiévale, à l'exception de quelques petits noyaux hérétiques (qui se réclament du christianisme) et des communautés juives. Les occasions de faire «maigre» abondent : entre le carême, la veille des grandes fêtes religieuses, le vendredi et le samedi de chaque semaine, c'est au total souvent pendant plus de 100 jours que l'on doit se contenter de pain, de légumes ou de poisson !



3. CES ÉPICES, parmi beaucoup d'autres dont l'usage s'est perdu aujourd'hui, agrémentaient les mets du Moyen Âge : on reconnaît l'ail (à gauche), la muscade (au centre) et le poivre long (à droite).

Ainsi, lorsque le temps du carême arrive, les aristocrates doivent remplacer les volailles rôties par des poissons grillés ou bouillis. Pour les pauvres, la cuisine maigre se confond avec le hareng ou avec les merlus séchés de Bretagne, qui alimentent par exemple la Navarre enclavée dans les Pyrénées. Au contraire, à la table des riches, c'est l'occasion de goûter une cuisine raffinée, à base de produits coûteux : des poissons de mer frais, acheminés en une nuit de Dieppe à Paris par les Chasse-maree, des convois constitués d'attelages de quatre à six chevaux tirant de longs véhicules, ou des carpes tirées régulièrement des étangs. Cette cuisine «maigre» se veut souvent l'exacte réplique de celle des jours gras. Beaucoup de livres de cuisine présentent ainsi des recettes doubles : une version pour les jours gras et une pour les jours maigres, comme si l'on voulait éviter toute rupture dans les habitudes alimentaires.

Les règles qu'édictait l'Église varient d'une région à l'autre ; elles tiennent compte des mœurs et des ressources locales, et l'Église tolère les 1000 ruses inventées par les fidèles (ou plutôt par leurs cuisiniers) pour rehausser les plats des jours maigres, voire pour les maquiller en plats de jours gras. Certains de ces usages sont peut-être nés dans des abbayes, où le maigre était la règle et où tout l'art du cuisinier consistait à donner l'illusion de plats riches. Les obligations dictées par l'Église ne sont pas absolues : elles varient en fonction des ressources et des cultures. Certains aliments deviennent emblématiques des fêtes, tels les gâteaux des fêtes pascales ou la galette des rois qui a autant de formes qu'il y a de régions.

Au Moyen Âge, le mot «gras» s'entend surtout au sens de «riche». Ainsi, cuisine des jours gras ne veut pas dire cuisine grasse. Les fritures n'en sont pas absentes, mais sont peu utilisées, sauf en pays méditerranéen : effet de la mauvaise qualité des huiles ou de leur coût ? Le cas des sauces que concoctent les cuisiniers donne la mesure de la légèreté de la cuisine des jours «gras». Ainsi, le fond des sauces qui accompagnent les rôtis ou les poissons grillés ou bouillis est constitué d'une combinaison

d'épices, broyées, puis délayées dans un liquide dont le manuscrit du *Viandier* indique la variété :

Pour détremper (c'est-à-dire délayer) : vin blanc, verjus (jus acide tiré de raisins encore verts), vinaigre, eau, bouillon gras, lait de vache, lait d'amande.

Liquide, la préparation est liée, le plus souvent à la mie de pain, quelquefois aux amandes pilées, aux foies de volaille ou aux jaunes d'œufs, jamais à la farine. À ces éléments, s'ajoute parfois un édulcorant, tel le sucre. N'y figure ni beurre ni huile : la seule matière grasse envisageable est un bouillon de bœuf ou de volaille. En un mot, les sauces médiévales seraient un modèle pour les sauces recommandées par la diététique moderne.

Préférences nationales et régionales

La gastronomie médiévale ne connaissait guère de frontières. Les «Européens» du XIV^e et du XV^e siècle se différencient par les colorations particulières qu'ils donnent à leur cuisine. Ils sont tous friands d'épices, mais là où les gourmets du continent auraient utilisé un peu de noix muscade, les Anglais préfèrent le macis, c'est-à-dire l'arille enveloppant la graine du muscadier. Tout comme les Italiens et les Catalans, mais contrairement aux Français, ils ajoutent du sucre à leurs plats salés. Les Français sont accusés par les Allemands de ne pas faire assez cuire les carpes ; ils exigent que l'on recuise leur part lors des repas préparés par des cuisiniers français.

Ces habitudes ne sont *a priori* justifiées ni par les sols, ni par les climats, ni par les circuits commerciaux, ni par la pression religieuse, pas même par le rang social. De tels goûts délimitent par exemple une Europe «beurrière» (Flandre, Brabant et Hainaut), dont les habitants sont si gourmands de beurre qu'ils en mettent dans leur bière. Cette Europe-là est aussi celle de la bière, sous ses deux formes : la cervoise, épaisse et peu alcoolisée, et les bières houblonnées diffusées à partir de Hambourg et de Brême. Le long de la façade Atlantique de l'Europe, depuis la Normandie jusqu'au Pays basque, règne plutôt le cidre. Le littoral méditerranéen commence à pratiquer la culture de l'olivier à grande échelle et reste fidèle au vin. Enfin, on cultive de

nombreuses variétés de céréales. L'avoine fournit leur bouillie aux Écossais, les Gascons sont réputés «miliophages» (mangeurs de millet) et, depuis son berceau germanique, le sarrasin commence à pénétrer en Bretagne.

Au-delà de ces nourritures de base, des produits régionaux bénéficient d'ores et déjà de renommées bien établies. Dès le XIII^e siècle, des villes ou des régions acquièrent la réputation de produire les meilleurs fromages (la Brie, par exemple) ou les meilleurs poissons (la lamproie de Nantes, l'esturgeon de Blaye). Saint-Denis est citée pour ses tripes et Paris pour ses pâtés. Paris est déjà cette capitale où affluent les biens du royaume. À qui les poissonniers, par exemple, auraient-ils pu vendre les harengs frais de Dieppe, sinon aux bourgeois aisés et aux nobles qui entourent la cour du roi ? C'est le même public de gastronomes qui réclame à ses médecins des régimes adaptés – et pas trop contraignants – et qui cherche sans cesse dans les recueils des chefs des idées de nouvelles recettes.

À cette influence régionale, s'ajoute celle des modes sans lendemain ou qui réussissent au contraire à se transformer en habitudes persistantes. La graine de paradis connut par exemple un succès foudroyant dans la cuisine française, à la fin du XIV^e siècle, remplaçant le poivre dont la saveur est proche. Maître Chiquart, cuisinier du duc de Savoie et auteur d'un des traités culinaires les plus appréciés du moment, lui accorde ainsi la première place parmi les épices. Ce succès est de courte durée car, vers 1500, la graine de paradis disparaît presque des recettes françaises. Sans doute les premières explorations des côtes africaines ont-elles permis de se rendre compte que la précieuse épice ne venait nullement du Paradis, lui faisant perdre ainsi beaucoup de son mystère.

En revanche, le sucre qui a été adopté à la fin du Moyen Âge est toujours apprécié aujourd'hui. À l'époque, l'arrivée du sucre bouleverse en quelques décennies les habitudes alimentaires des Européens. Au début du XIV^e siècle, le sucre est déjà répandu dans les recettes anglaises et italiennes, qui font une large place aux saveurs douces ou aigres-douces. En revanche, il est encore quasiment inconnu des cuisiniers français, qui ne l'utilisent guère que dans les plats destinés aux malades. Au XV^e siècle, l'usage du sucre «explose». Les saveurs de la fin du Moyen Âge sont plus douces que celles des siècles précédents.

La diététique alors en vigueur est issue de la médecine grecque de l'Antiquité, mais ses contours se précisent à la fin du Moyen Âge. Dans la terminologie savante de l'époque, la diététique est censée s'intéresser aux «choses non naturelles», c'est-à-dire à tous les facteurs externes qui permettent au corps humain d'entretenir ses fonctions vitales face aux agressions que sont les maladies. L'alimentation et la boisson ne représentent qu'une partie d'un arsenal qui comprend aussi les bains et les exercices physiques, le sommeil et l'activité sexuelle, et même les «passions de l'âme». C'est à la fin du Moyen Âge que le «boire et le manger» deviennent l'élément essentiel de la *dieta*, mot d'origine grecque que l'on peut traduire par «régime».

Les *Régimes de santé*, manuels pour l'entretien du corps, accordent aux XIV^e et XV^e siècles une place croissante à l'alimentation. Les produits, par leurs qualités dites premières (chaud ou froid, sec ou humide), sont susceptibles de conforter un tempérament donné ou de combattre une affection déterminée. En effet, ces mêmes qualités entrent dans la composition des «humeurs», fluides qui circulent



4. PENDANT LE CARÊME, on devait manger «maigre». Les aristocrates parisiens mangeaient des carpes d'étang ou encore des poissons frais pêchés à Dieppe et transportés à dos de cheval pendant la nuit.

dans le corps humain (le sang est chaud et humide, la colère chaude et sèche, la mélancolie froide et sèche, le flegme froid et humide) et dont l'excès crée les maladies. De surcroît, la domination de l'un de ces fluides définit le tempérament d'un individu, qui peut être qualifié de sanguin, de colérique, de mélancolique ou de flegmatique. Les équilibres sont susceptibles d'être modifiés – ou les déséquilibres aggravés – par l'intervention de diverses circonstances externes, par exemple la saison ou l'âge : une nourriture échauffante à base d'épices devra être recherchée par les vieillards en hiver, mais elle est déconseillée aux jeunes gens en été. On comprend mieux pourquoi les cucurbitacées, réputées froides et humides, conviennent aux flegmatiques, dominés par les mêmes qualités, tout en étant recommandées contre les fièvres qui entraînent un excès de chaleur. Ces Régimes sont appliqués par les médecins, tel Arnaud de Villeneuve, ce qui indique le prestige des ouvrages de diététique. La résurgence de la peste n'est sans doute pas étrangère à l'attention que portent les médecins aux conduites alimentaires. Il s'agit à la fois de soigner et de conserver la santé : manger est un acte curatif et (surtout) préventif.

Le triomphe de la diététique

En composant des traités diététiques, les médecins répondent à un souci du corps répandu dans la société médiévale, mais ils doivent composer avec l'obstination des goûts et les ruses du désir alimentaire. Un auteur admet ainsi que les malades atteints de fièvre peuvent se lasser de ne manger que l'intérieur des tourtes qu'il leur prescrit : il consent alors à ce qu'on leur serve la pâte, en théorie vivement déconseillée, à condition qu'elle ait été confectionnée la plus légère possible.

Les nobles et les aristocrates mangent beaucoup, mais ils se doivent aussi de manger mieux que les autres. Au sommet des préférences figurent les volailles, du chapon au poulet. Viennent ensuite les agneaux, veaux et chevreaux. Les ovins sont réputés meilleurs que les bovins ; les porcins, notamment lorsqu'ils sont salés, figurent tout en bas de la hiérarchie. Sont également déconsidérés les légumes, alors que les fruits font au contraire l'objet d'achats réguliers dans les maisons nobles.

C'est que les fruits poussent en général sur des arbres, quand les légumes viennent de la terre. Or, les philosophes médiévaux de la nature ont emprunté à l'Antiquité l'idée selon laquelle l'univers s'ordonne verticalement, depuis les objets inanimés jusqu'à Dieu ; les plantes et les animaux sont classés selon le milieu dont ils sont issus et où ils se meuvent : les végétaux figurent en bas de cette « Grande Chaîne de l'être » dont les volatiles occupent les parties supérieures. Parmi les végétaux, le même principe hiérarchique conduit à valoriser les arbres fruitiers par rapport aux arbustes à baies, eux-mêmes situés au-dessus des feuilles poussant sur une tige (chou, pois, menthe) qu'on ne saurait confondre avec les feuilles partant de la racine (les épinards, les salades et les cardes). Les plus méprisés des végétaux sont les racines (carottes, raves) et les bulbes (oignon, échalote, poireau, ail) qui croissent sous la terre : ce sont les aliments des rustres.

Tous ces éléments devaient concourir à l'apparition d'un discours gastronomique. Les historiens ont constaté que celui-ci n'émerge qu'à la fin du Moyen Âge, quand les préventions des théologiens à l'égard de la *gula* – le péché « de gueule » – se sont affaiblies. Pour les hommes d'Eglise, toutes les viandes ont le redoutable inconvénient d'échauffer



5. LES PRODUITS RÉGIONAUX ont déjà une renommée bien établie. Ici, une cliente choisit soigneusement des poires.

le mangeur et de le conduire inévitablement à la luxure. L'Eglise prône la mesure et la modération, voire l'ascèse. Pourtant s'il n'est pas encore question de faire l'apologie des plaisirs de la table, on voit sourdre progressivement des préoccupations gastronomiques... au détour d'ouvrages censés condamner ces plaisirs, ou au moins censés rappeler les cadres religieux dans lesquels ils doivent se cantonner. La dérision propre aux pièces comiques est l'un des biais par où s'insinue le discours gastronomique de la fin du Moyen Âge. On ne compte plus les pseudosermons ou les Vies de saints qui pastichent de prestigieux modèles en traitant de manière burlesque, qui du boudin, qui du quartier de mouton. Citons l'exemple d'une *Vie de saint Hareng*, supposé avoir été martyrisé de mille manières, selon des préparations qui devaient évoquer des réalités précises et savoureuses dans l'esprit des lecteurs. Énumérations et digressions gastronomiques abondent dans les œuvres, et cette invasion de thèmes alimentaires traduit à l'évidence un vif intérêt pour les choses de la table.

Au Moyen Âge, il existait des connaisseurs faisant et dé faisant la réputation des plats et des produits. Ces gastronomes se permettaient progressivement une jouissance de plus en plus insolente et explicite des plaisirs de la table... Pour qu'un discours gastronomique prenne forme, il ne restait plus qu'à rassembler le matériau culinaire et les préoccupations diététiques. Ce sera l'œuvre, dans les années 1460, de l'humaniste italien Platina, dont le *De Honesta Voluptate* connaîtra au XVI^e siècle un immense succès dans toute l'Europe. On peut y retrouver les caractéristiques de la gastronomie romaine, mais on y lit aussi le bilan d'une gastronomie médiévale riche et innovante.

Bruno LAURIOUX est historien. Maître de conférences à l'Université Paris 1-Panthéon-Sorbonne, il est secrétaire de l'Institut européen d'histoire de l'alimentation.

Odile REDON, Françoise SABBAN et Silvano SERVENTI, *La gastronomie au Moyen Âge. 150 recettes de France et d'Italie*, Stock, 1991.

Bruno LAURIOUX, *Manger au Moyen Âge. Discours et pratiques alimentaires aux XIV^e et XV^e siècles*, Hachette, 2002.