



**HAL**  
open science

## Restituer un repas médiéval

Charles Viaut

► **To cite this version:**

Charles Viaut. Restituer un repas médiéval. L'Actualité Nouvelle-Aquitaine: Science et culture, innovation, 2020. halshs-02570782

**HAL Id: halshs-02570782**

**<https://shs.hal.science/halshs-02570782v1>**

Submitted on 13 May 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# RESTITUER UN REPAS MÉDIÉVAL



[\(https://actualite.nouvelle-aquitaine.science/restituer-un-repas-medieval/tas-dos-aureliaborvon/\)](https://actualite.nouvelle-aquitaine.science/restituer-un-repas-medieval/tas-dos-aureliaborvon/)

**Sédiments archéologiques tamisés mais non triés, avec des arêtes de poissons. Photo Aurélia Borvon, ONIRIS, ArscAn.**

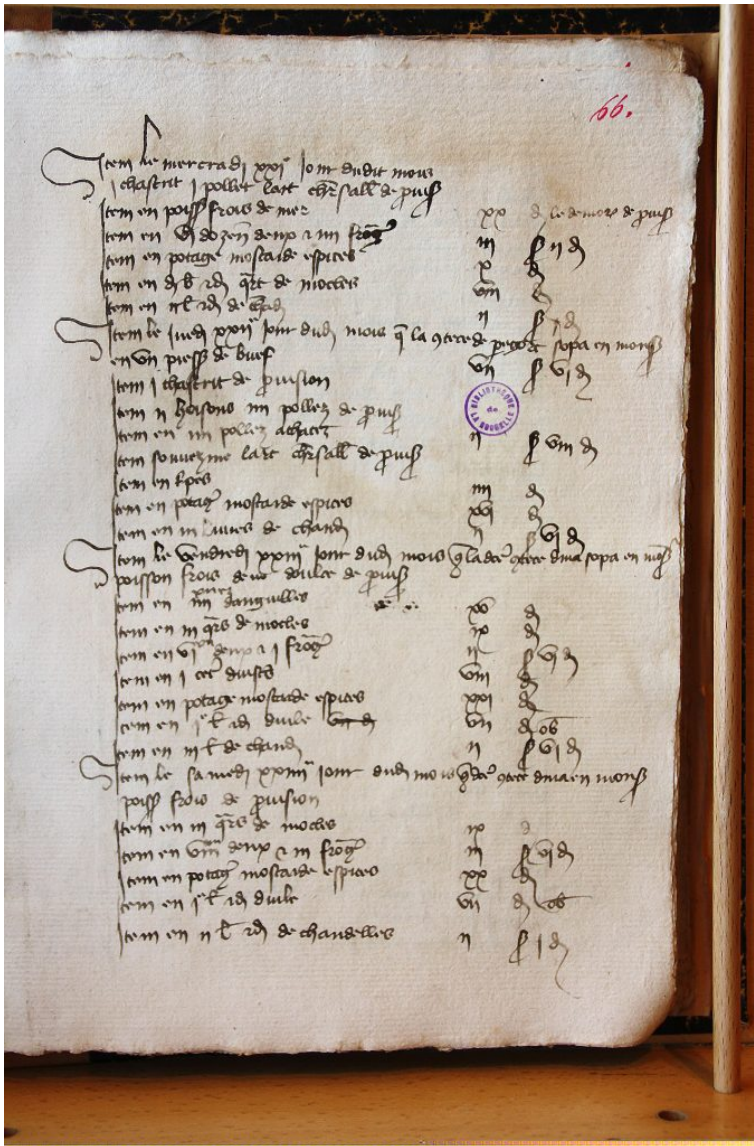
**Par Charles Viaut**

L'alimentation de nos ancêtres nous fascine. Nombreuses sont les propositions de reconstitution ou de réinterprétation de repas du passé : repas romains couchés sur des banquettes, cuisine du temps de Louis XIV, jusqu'au «régime paléo» (-lithique) censé correspondre au mieux à notre nature, et améliorer les performances sportives. C'est de loin le «banquet médiéval» qui attire le plus les foules toutefois ; on ne compte plus les fêtes médiévales organisées dans des villages, villes et sites historiques, qui s'accompagnent nécessairement d'une restauration à connotation médiévale : le succès des viandes grillées, vins épicés et produits des terroirs actuels habilement mis en valeur et servis à cette occasion ne se dément pas et illustre bien notre appétence pour le Moyen Âge, y compris en matière de cuisine. En région Nouvelle-Aquitaine, les Médiévales de Saint-Léonard de Noblat (Haute-Vienne) sont ainsi jumelées à une Fête de la viande, et la foire en Troque-sel de Bourg-sur-Gironde (Gironde) met plus en valeur le vin des côtes de Bourg que le sel qui en était le produit phare au Moyen Âge ! Ces manifestations sont finalement aussi contemporaines que médiévales dans les préférences qui y sont affichées : si le goût affirmé pour le vin et la viande est commun à ces deux époques, la préparation et le goût diffèrent largement. Un banquet médiéval reconstitué tel qu'on le préparait dans un château du <sup>e</sup>xv siècle étonnerait quelque peu nos contemporains : s'attendant à un repas aux saveurs de terroir, le goûteur de 2019 se verrait en fait servir des plats aux saveurs extrêmes, sucrées et fortement épicées, plus propres à contenter l'amateur de cuisine indienne... La comparaison, qui pourrait paraître facile, est le fait du grand historien de l'alimentation italien Massimo Montanari, qui cherche ainsi à nous donner une comparaison actuelle, même inexacte, tant est grande la différence entre les goûts analytiques de notre cuisine européenne actuelle, dans laquelle nous cherchons à percevoir séparément, «analyser» le goût de chaque ingrédient, et les goûts synthétiques des cuisines européennes médiévales, ou de la cuisine indienne actuelle, dans lesquelles la sauce épicée donne son goût à tout le plat : elle le «synthétise».

## Vestiges et archives

L'histoire doit s'écrire à partir de documents ; en ce qui concerne l'alimentation médiévale, ils sont de toutes sortes. L'archéologie des habitats et des dépotoirs médiévaux fournit la plus grande masse d'informations sur les préparations culinaires. Les lieux de préparations des aliments, du simple foyer à même le sol des maisons paysannes découvertes par l'archéologie préventive le long du tracé de la LGV-Atlantique, aux vastes cuisines aux cheminées monumentales encore visibles dans le palais des comtes de Poitiers (Vienne) ou au château de Gavaudun (Lot-et-Garonne), sont étudiés sous toutes leurs coutures, de l'archéologie du bâti des murs et des cheminées à l'analyse chimique des charbons des foyers et du phosphate des sédiments qui nous renseignent sur les activités culinaires passées. Les objets retrouvés dans ces contextes sont évidemment une source documentaire primordiale. Les tessons de céramiques culinaires sont les objets le plus fréquemment retrouvés dans tout type de contexte

archéologique. Leur évolution typologique au cours de l'époque médiévale nous renseigne sur les cuissons et leur évolution. On passe globalement d'une alimentation mijotée en pot dans tous les milieux sociaux autour de l'an mil, à des poteries beaucoup plus diversifiées dans les châteaux et les sites privilégiés à la fin du Moyen Âge, ce qui indique l'emploi de nombreux modes de cuisson : mijotage, grillage sur le feu, friture... Les vestiges des aliments eux-mêmes sont très fréquemment découverts. Parfois sous forme de traces de cuisson au fond des pots, mais ce sont le plus souvent les os des animaux consommés qui sont retrouvés et étudiés par les archéozoologues. Nous connaissons ainsi dans leurs grandes lignes les préférences des hommes du Moyen Âge en matière de viande, et leur évolution. Chez le paysan, c'est avant tout le bœuf et la vache de réforme, trop vieille pour travailler et donner son lait, et plus rarement le porc salé, qui fournissent la viande. Les jours de jeûne imposés par l'Église et en Carême, les «jours maigres», le hareng de conserve pêché en mer du Nord ou en Baltique vient améliorer l'ordinaire à la fin du Moyen Âge. Chez le moine, c'est surtout le poisson de mer ou d'eau douce, ainsi que la volaille car la chair des quadrupèdes lui est théoriquement interdite par la règle de Saint-Benoît s'il n'est pas malade. Bien des moines se feront porter pâles pour manger tout leur souf de viande, avant que le relâchement de la Règle ne leur permette de poser de la viande sur leur table après le <sup>e</sup> <sup>e</sup> siècle... Chez le seigneur laïc ou ecclésiastique, en période grasse, le porc est la viande la plus servie sur la table seigneuriale jusqu'au <sup>e</sup> <sup>e</sup> siècle, avant que les volailles et autres volatiles de basse-cour ne s'y fassent une place de choix à la fin du Moyen Âge. Le grand et petit gibier y a sa place même s'il est loin de composer la majeure partie de l'alimentation carnée. Enfin le poisson frais, d'eau douce puis de plus en plus de mer, est servi en période maigre. Les pollens étudiés par le palynologue et surtout les graines étudiées par le carpologue sont souvent retrouvés carbonisés dans les vestiges de foyers, ou imbibés d'eau dans les anciennes latrines et dépotoirs des habitats médiévaux. Ils nous rappellent que les végétaux, et en premier lieu les céréales et le pain, forment la majeure partie de l'alimentation médiévale, surtout chez les paysans et lors des phases d'expansion démographique du <sup>e</sup> <sup>e</sup> siècle.



Comptes d'approvisionnement du château de Pons en 1402. Photo Alain Champagne, université de Pau, ITEM.

## «Sauce des Poitevins»

Si l'archéologie nous renseigne sur la composition des repas médiévaux, les techniques culinaires et leur évolution pendant la longue période médiévale, la question du goût et de la gastronomie resterait bien mystérieuse sans l'apport des textes écrits à la période médiévale. Certains d'entre eux, comme les comptes d'approvisionnement des châteaux du <sup>e</sup> <sup>e</sup> et du <sup>e</sup> <sup>e</sup> siècle, véritables prédécesseurs médiévaux de nos tickets de caisse

actuels, nous permettent de connaître les achats au jour le jour. Ceux du château de Pons (Charente-Maritime) permettent par exemple de connaître les achats de l'intendant en 1402. Ils sont particulièrement précieux notamment pour reconnaître les produits qui ne se conservent pas dans les sédiments archéologiques, comme les épices exotiques : poivre, gingembre, cannelle, sucre de canne, safran, clou de girofle font partie des produits régulièrement achetés par les gestionnaires des grandes cuisines du Moyen Âge. L'emploi de ces épices avec les produits alimentaires nous est connu grâce aux livres de cuisine et aux recueils de recettes, qui apparaissent en Angleterre et en Catalogne au <sup>xii</sup> siècle, puis florissent un peu partout en Europe, du Danemark à l'Italie en passant par la France, à la fin du <sup>xiii</sup> et au <sup>xiv</sup> siècle. L'Aquitaine médiévale n'en a pas produit, mais nous retrouvons des recettes comme la célèbre «sauce des poitevins», censée guérir le manque d'appétit, dans des recueils culinaires et diététiques jusqu'en Angleterre ou en Italie du Sud ! Les recueils de recettes français les plus célèbres, comme le *Viandier* de Guillaume Tirel dit Taillevent, cuisinier royal (<sup>xiv</sup> siècle), étudié par l'historien Bruno Laurioux, ou encore le *Modus* du Languedoc (<sup>xiv</sup> siècle), sont les principales sources sur l'histoire de la gastronomie médiévale. Ils furent écrits par des cuisiniers professionnels, ou «queux», véritables praticiens de la gastronomie : y sont indiquées des recettes pour accommoder les viandes et les poissons, préparer les sauces d'accompagnement, ainsi que des plats composites tels que les tartes et les pâtés. Les épices exotiques prennent une grande place dans cette cuisine des élites : leur goût, leur fragrance et leurs couleurs contentent les sens et facilitent la digestion, selon les pratiques médico-culinaires en vogue à la fin du Moyen Âge. Leur provenance lointaine fait rêver des Indes et du paradis terrestre, et le prix de certaines d'entre elles, comme le safran, le macis, le galanga et la graine de paradis, les réservent aux tables des plus grands, associant ainsi leur goût avec la démonstration de pouvoir et de richesse que leur utilisation donne à voir. C'est l'emploi massif des épices, qui se diffuse aussi dans les catégories sociales intermédiaires, qui caractérise entre autres les goûts «synthétiques» de la fin du Moyen Âge ; mais si les équivalents actuels de ces goûts sont arabes, persans ou indiens, l'invention de cette cuisine fut propre à l'Europe médiévale, et tomba en désuétude à partir du <sup>xvi</sup> siècle et l'invention de la cuisine européenne moderne.

## Retrouver le goût

Est-il possible de reconstituer aujourd'hui les goûts du Moyen Âge ? Nous pouvons retrouver les recettes et tenter de les mettre en œuvre avec les mêmes ingrédients. Odile Redon et Françoise Sabban tentèrent ainsi d'adapter des recettes médiévales dans leur livre *La Gastronomie au Moyen Âge : 150 recettes de France et d'Italie* (Stock, 1991). Toutefois, certains paramètres comme la nécessité d'employer des foyers et des récipients de terre semblables à ceux du Moyen Âge, et une certaine incertitude sur des termes culinaires tombés en désuétude ainsi que sur les proportions, peu explicitées dans les livres de cuisine médiévaux, nous éloigneront toujours du «véritable» goût médiéval, même si les reconstitutions apportent leur lot d'informations concrètes, utiles notamment pour interpréter les vestiges archéologiques. Cela ne doit pas nous empêcher d'apprécier la cuisine médiévale telle que nous la voyons aujourd'hui, simple et proche du terroir, ce qui fut effectivement le cas de l'alimentation d'une grande part rurale de la population.





**Cheminée du château de Châlucaud en Haute-Vienne. Photo Charles Viaut, université de Poitiers, CESC.**

Certaines tendances actuelles laissent par ailleurs quelque peu songeur l'historien de l'alimentation : les régimes locavores et végétariens privilégiant les produits locaux, le pain de céréales rustiques et les légumes de saison rappellent l'alimentation paysanne médiévale, fortement dévalorisée à cette époque qui valorisait au contraire la viande et les produits de provenance lointaine : une véritable inversion des valeurs ! Le lait d'amandes, remis au goût du jour par les régimes végétariens, était lui jadis un produit star des recettes culinaires et diététiques. Réminiscence médiévale ?

*Charles Viaut est doctorant au Centre d'études supérieures de civilisation médiévale de l'université de Poitiers. Il réalise une thèse intitulée : «À la table des princes... et des autres.» Consommation et pratiques alimentaires sur les sites castraux et élitaires du nord de l'Aquitaine et du Centre-Ouest de la France (x<sup>e</sup>-xv<sup>e</sup> siècle), sous la direction de Martin Aurell et Nicolas Prouteau.*

*Cet article a été écrit dans le cadre d'une formation à l'écriture journalistique avec l'École doctorale Humanités des universités de Poitiers et Limoges.*

**Partager cet article**

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées](https://akismet.com/privacy/) (https://akismet.com/privacy/).

**Espace Mendès France** (<https://emf.fr/>) – Poitiers, centre de culture scientifique, technique et industrielle en Nouvelle-Aquitaine.