

## Que mangeait-on au Moyen-Age?

Les grains que l'on veut consommer sous forme de **soupe** sont utilisés entiers. On les cuit longuement dans de l'eau, seuls ou avec des légumes, surtout des fèves qui sont un élément essentiel de la nourriture des ruraux à l'époque médiévale. Un morceau de lard ou de viande peut rehausser le goût de la soupe.

Concassés, les gruaux gonflent bien mais lèvent mal, aussi sont-ils cuisinés sous forme de **galette** ou de bouillie.

La farine d'épeautre peut s'employer seule ou en mélange. La préparation la plus simple - on n'ajoute à la farine que de l'eau et du sel, on tourne avec un bâton ou une cuillère en bois - est celle de la **bouillie**. Gonflée et épaissie, puis taillée, hors du feu, en morceaux minces, elle devient de la **polenta**. Ce terme est déjà employé à la fin du Moyen Age. La polenta se mange chaude. La confection de sortes de **gnocchis** est également attestée. Les pâtes consommées au Moyen Age sont pour l'essentiel des pâtes fraîches, fabriquées à la maison (ou parfois, en ville, par le boulanger). Le plus souvent elles sont faites de farines mélangées, parmi lesquelles peut figurer l'épeautre. Le paysan apportait ses grains au meunier, repartait avec de la farine, faisait sa pâte à pain et l'apportait au "fournier", le terme boulanger datant plutôt de la fin du Moyen-âge. Le four appartenait au seigneur et, jusqu'au 12ème siècle environ, il était interdit au commun des mortels d'avoir un four à pain. Le pain des paysans faisait dans les 5 kg. Quand les récoltes étaient bonnes, seigle et froment entraient dans sa composition sinon, lors des grandes famines, on s'accommodait d'un mélange de farines. On complétait parfois même le manque d'ingrédients avec de la paille ou de fines écorces. Sur la table des nobles et des bourgeois, les pains ne manquaient pas de froment bien sûr... Faut de connaître l'usage de la fourchette, on usait d'un " tranchoir " pour disposer dessus les mets solides. Pour les plus nantis, le pain jouait ce rôle. Pour les Autres, une petite planche de bois suffisait.

La **fougasse** ne se distingue du pain que par le fait qu'elle est cuite, à la maison, sous la cendre chaude ou sur un gril. Ce mode de cuisson entraîne son aspect, moins gonflé que celui du pain.

Les **gâteaux** du Moyen Age sont à base de pâte à pain, à laquelle on ajoute oeufs, sucre ou miel, épices et parfois fruits.

À part les céréales, de quoi se composait l'essentiel de la nourriture au Moyen Age ?

**De plantes légumineuses**, cultivées en plein champ : fèves, haricots, pois, lentilles. Leurs usages sont identiques à ceux des céréales : soupes ou farines (y compris,

*pour ces dernières, l'entrée dans la composition du pain). **D'herbes et légumes**, cultivées dans les jardins familiaux, à la campagne comme à la ville : choux, salades, blettes, raves, poireaux, oignons, ail. Ils sont cuisinés en accompagnement, rarement pour eux-mêmes.*

***De fromages et de lait**, provenant de troupeaux de brebis ou de chèvres.*

***D'œufs et de volailles**. Le chapon est particulièrement apprécié pour sa chair et pour son bouillon.*

***En saison, des champignons.***

***Le poisson** est surtout consommé salé et séché. En Provence la ville de Martigues s'en était fait une spécialité. **La viande** est essentiellement du porc. Les ovins sont élevés pour le lait et la laine ; les boeufs sont occupés au travail des champs, pour le bât. Le gibier est réservé aux seigneurs et aux citadins.*

*Parmi les épices, plantes aromatiques et les condiments, citons le gingembre, la cardamome, le safran, la cannelle, la coriandre, le clou de girofle, la sauge, la marjolaine, le poivre, le verjus (jus de raisin vert), le vinaigre, **l'eau de rose**, la menthe fraîche, le persil, la muscade et l'ail qui étaient très utilisés.*

