

[Retourner sur le site
sommaire](#)

> Points d'histoire

Le moyen-âge à table



Saint Louis distribuant de la nourriture aux pauvres
Document BNF

Objet de bien des idées reçues, la cuisine du Moyen Age est intéressante à découvrir par les livres, à défaut de pouvoir le faire par les papilles (encore que...). En effet, la prise de nourriture ne répond pas seulement à une nécessité biologique, mais apparaît comme **un acte éminemment culturel**, témoignant non seulement du développement social et de la richesse économique d'un pays, mais aussi des représentations symboliques qui structurent une civilisation.

Les êtres humains ne mangent pas seulement pour se nourrir : **la nature et la quantité** de leur consommation; **le choix des préparations, des goûts et des cuissons; la manière de partager** la nourriture, de la **distribuer** ou de la **servir**; les paroles et **les gestes qui accompagnent** ce moment de l'échange; enfin la façon de porter à sa bouche et d'avaler sont révélatrices d'enjeux anthropologiques fondateurs pour chaque individu, la nourriture étant pour le petit humain son premier contact avec le monde, et la prise de nourriture sa première action sur le monde.

1. Les productions alimentaires

La production domestique constitue la première source d'approvisionnement.

Les céréales, sous la forme du pain (mais aussi du gruau), règnent sur toutes les tables, celle du paysan et celle du seigneur, celle du bourgeois et celle du moine. Le pain se présente comme une miche ronde, sans sel, plus ou moins raffiné selon son prix. **Le pain sert d'assiette** pour manger le reste chez les riches (c'est le "tranchoir"); cuit deux fois au four ("bis?cuit"), il est la nourriture de base des marins; il est servi en casse? croûte (futur sandwich) avec du lard; il sert à tremper la soupe (ce qui permet de le ramollir).

La viande d'élevage constitue un complément de plus en plus fréquent à la fin du Moyen Age : le porc, tué à la fin de l'automne chez les paysans, mais aussi le bœuf en ville, le mouton dans le sud. Les viandes jeunes (veau, agneau, porcelet) sont recommandés pour les personnes délicates (les malades, les oisifs, les nobles...). Rappelons que l'élevage est utilisé à d'autres fins que la viande: le bœuf est force de travail au champ; les grands troupeaux ovins des monastères cisterciens fournissent laine et parchemins par exemple.

Mais les espaces sauvages, non cultivés, fournissent aussi de nombreuses ressources. Les hommes du Moyen Age restent prédateurs : **la chasse** est certes un divertissement viril, un entraînement à la guerre, mais elle assure aussi la variété des tables nobles.

A cause de la fréquence des jours maigres, **le poisson** d'eau douce (étangs et rivières) est recherché au point de mettre en danger certaines espèces (ex: le saumon en Normandie!). Le poisson de mer, séché, fumé ou salé, constitue l'apport protéique des jours maigres pour ceux qui ne peuvent s'offrir le coûteux poisson frais (enfin, plus ou moins frais...). Le hareng, que les danois, les hollandais, les ports du nord, capturent en quantité industrielle, est le poisson?roi du carême. Enfin le miel, et pour les plus pauvres ou pour les temps difficiles, les baies, étaient aussi produits par l'incultum.

Avec tout cela, que boit-on ? Le vin est la boisson par excellence : connu en France depuis l'époque romaine (vignoble des Côtes du Rhône), le christianisme a encore renforcé son importance. Certains vignobles sont même nés de la demande en vin de messe : jusqu'au XIIIe siècle, tous les fidèles pouvaient communier sous les deux espèces ; par ailleurs la règle de Saint-Benoît qui interdit la viande, autorise le vin (voir chapitres 39 et 40). Ainsi le vignoble d'Anjou est dû à l'initiative de l'évêque de Nantes; le vignoble de Touraine de la proximité de Saint-Martin. La consommation (un litre au bas mot par personne adulte) va plutôt vers le vin blanc, acide et léger. Dans les régions du nord, le cidre, le poiré, la bière, l'hydromel, concurrencent le vin dans les classes laborieuses.

2. Les valeurs de la nourriture

2.1 Valeurs religieuses

La nourriture est aussi symbolique, surtout dans une civilisation qui a fait de la commémoration d'un repas le centre de sa liturgie. Jusqu'au XIIIe siècle, les représentations de repas sont toujours des scènes religieuses (la Cène, mais aussi les noces de Cana, l'hospitalité d'Abraham, le banquet d'Hérode, le festin de Balthazar...).

L'Eglise a interdit certains aliments (la viande de cheval) **et a réglementé les consommations en fonction du calendrier liturgique** : jeûne pendant le Carême, les veilles de grandes fêtes, tous les dimanches de l'Avent, les mercredi, vendredi et samedi des Quatre-Temps, en tout environ soixante-dix jours par an. Ces jours là, on ne mangeait en théorie qu'une fois, et uniquement des produits "maigres" (tout sauf la viande, les laitages, les oeufs).

La rigueur de cette règle était tempérée par de **nombreuses dispenses** (les malades, les femmes enceintes, les nourrices, les pauvres, les jeunes, les vieux) et l'autorisation d'une collation si la faim était trop intense; l'inventivité des cuisiniers chez les nobles pour dissimuler l'absence de viande montre combien l'interdit était mal toléré. Ces quarante jours (Carême=Quadragesima) correspondaient aussi à la "soudure" entre deux récoltes, moment de tension alimentaire. Le Carnaval, grand défolement alimentaire, précédait ces temps difficiles, offrant l'occasion d'un renversement des valeurs, et constituait une des plus grande fête médiévale.

2.2 Valeurs médicales

La médecine médiévale, héritière des conceptions de l'Antiquité, conçoit l'homme comme un microcosme, en correspondance avec le macrocosme (l'univers) constitué de la combinaison des quatre éléments, eau, terre, feu, air. L'élément dominant d'un individu permet de déterminer son tempérament : colérique si domine l'humeur sèche et chaude (air et feu), sanguin si chaude et humide (feu et eau), flegmatique si froide et humide (terre et eau), mélancolique si sèche et froide (air et terre).

Les aliments, participant du monde naturel, ont aussi leurs caractéristiques (sec, chaud, humide, froid). Préventivement ils permettent de conserver l'équilibre des humeurs; curativement ils peuvent corriger les excès. Par exemple, le colérique devra s'abstenir d'épices. Les végétaux n'ont pas bonne réputation : considérés comme peu nourrissants par rapport au pain ou à la viande, ils doivent être consommés en début de repas sous peine d'empêcher la digestion.

2.3 Valeurs sociales

La table est un des lieux où se manifeste la hiérarchie sociale. Cette hiérarchie est d'abord affaire de quantité: plus la position sociale est élevée, plus on mange, en particulier de la viande. Mais c'est aussi question de qualité: les nobles, considérés "par nature" comme plus raffinés que les paysans, ont besoin d'après les diététiciens d'une nourriture qui leur soit adaptée, d'une nourriture, symboliquement et littéralement, élevée.

Parmi la viande, la volaille, le gibier à plumes, les animaux sauvages, leur conviennent mieux que les "grosses viandes" domestiques, porcs et boeufs, animaux lourds réservés aux travailleurs. A l'intérieur même de l'animal, on distingue hauts et bas morceaux.

Le pain des nobles est blanc, tandis que celui des pauvres a gardé le son. Les "racines" (oignons, poireaux, navets, carottes, asperges...) sont une nourriture terrienne de paysan, comme les légumes en général (choux, fèves, pois, courges, lentilles, épinards...): les nobles préfèrent les fruits qui, poussant sur les arbres, se trouvent plus éloignés du sol (cerises, noix, noisettes, figues, raisins, pommes, poires...). Inversement, on se méfie des fruits qui poussent sur le sol, comme les fraises ou les melons.

3. A la recherche du goût médiéval

3.1. Variété des goûts, variété des épices

La vision de la cuisine médiévale comme une cuisine lourde, grasse et indigeste, est un héritage qui nous vient du XIXe siècle, comme si souvent.

Ainsi les sauces, sans beurre ni farine, étaient le plus souvent à base de "verjus", décoction acide produite à partir du raisin vert. Les cuisiniers utilisaient une grande gamme d'épices (tradition qui s'est perdue à partir du XVIIe siècle, et jusqu'à l'ouverture en Europe des restaurants exotiques) : clou de girofle, cardamome, noix de muscade, etc, jusqu'à des variétés de graines et d'herbes dont on ne connaît aujourd'hui plus que le nom (livèche, zédoaire ou autres...). Le poivre, qui occupait une position dominante dans la cuisine de l'Antiquité, est médiocrement utilisé par les cuisiniers médiévaux, sans doute par une volonté de distinction sociale : constituant les trois quarts des quantités d'épices importées par la République de Venise par exemple, il était devenu une épice "de masse", relativement peu onéreux, et que l'on retrouvait dans des cuisines pauvres (dans les hospices, les cantines militaires ou scolaires...).

La plupart des recettes utilisaient une, et souvent plusieurs épices ; cette volonté de diversifier les préparations trouvait sans doute sa source dans le désir de compenser la fréquence de certains mets, due à la relative pauvreté de choix d'ingrédients dans un monde où le transport et la conservation des denrées ne permettaient pas l'extraordinaire choix dont disposent depuis quelques décennies les pays riches. On sait aussi que les cuisiniers médiévaux avaient recours à des colorants alimentaires: le santal pour le rouge, l'orcanet pour le bleu (!), le safran (l'épice la plus coûteuse) pour le jaune..., toujours dans la même recherche de variété, voire de transformation des goûts des aliments. La cuisine médiévale, loin de chercher à conserver le goût naturel des viandes ou légumes, aime les travestir, d'où des recettes comme le "bœuf comme venaison d'ours" (car la viande sauvage fait plus chic qu'un vulgaire animal domestique), ou "l'esturgeon contrefait de veau" (plat de carême, où on cherche à dissimuler l'absence de viande).

3.2 Pourquoi le goût des épices ?

On a donné plusieurs interprétations de ce goût médiéval pour les épices : s'agissait-il de cacher le goût des viandes avariées ? Mais la viande était consommée fraîche... Faut-il y voir une influence musulmane ? Mais l'Occident n'a jamais cessé de consommer des épices depuis l'Antiquité...

On propose plutôt aujourd'hui de voir dans ce goût des épices **un souci diététique**, le souci de manger des choses bonnes pour la santé. A chaque épice correspondait ainsi une indication médicale (échauffement du sang, de la bile, douleurs...), et les épices étaient d'ailleurs utilisées également dans le cadre de la préparation des médicaments.

De plus, les épices participaient aussi d'un imaginaire collectif l'Orient "horizon onirique" de la chrétienté selon l'expression de Jacques Le Goff. La provenance des épices, **importées d'Orient, c'est-à-dire d'un lieu où le Moyen Age aimait à voir la localisation du Paradis terrestre**, en faisait aussi des aliments mythiques: la cannelle devait être cherchée dans le nid du phénix; le poivrier est un arbre entouré de serpents, que l'on fait fuir en y mettant le feu (d'où la couleur des graines!). Joinville, qui accompagna Saint Louis dans sa croisade d'Egypte en 1250 raconte ainsi à propos du Nil :

" Avant que le fleuve n'entre en Egypte, les gens (...) déploient leurs filets le soir venu; et quand vient le matin, ils trouvent en leurs filets ces marchandises que l'on paie au poids et qui sont ensuite apportées en ce pays, à savoir le gingembre, la rhubarbe, le lignaloecy (bois d'aloès) et la cannelle; et l'on dit que ces choses viennent du Paradis terrestre, et que le vent les fait tomber des arbres du Paradis, tout comme le vent fait tomber chez nous le bois sec" (Histoire de Saint Louis, 124)

4. Les usages de table

4.1 Manières de table

Au Moyen age, l'habitude est de faire deux repas par jour: dîner (prandium) vers 10-11 heure, souper (cena) vers 17?18h. Mais évidemment les variations sont nombreuses, en fonction de l'âge (petit-déjeuner pour les enfants), de la santé, du travail, de la saison...

Souvent on mange à l'extérieur, sans table donc : casse-croûte chez les paysans dans les champs, mais

pique-niques aussi chez les aristocrates à la chasse ou en voyage. Mais même chez soi, la table est un élément mobile: **"mettre la table" est au Moyen Age une expression à prendre dans le sens littéral;** avant le repas, on dresse une planche sur des tréteaux (usage qui perdurera dans les classes nobles jusqu'au XVIIIe siècle). Il n'y a évidemment pas de "salle à manger", puisque l'usage des pièces est indifférencié.

Les convives prennent place en fonction de la hiérarchie sociale, marquée parfois dans l'espace par une estrade ou un dais. **On se place souvent d'un seul côté de la table.** Outre les "tranchoirs" (tranches de pain), on dispose de couverts (couteau et cuiller ? la fourchette existait mais c'était une rareté: elle se diffusera en France sous l'influence italienne à la Renaissance?) que l'on a souvent soi-même apportés. Les écuelles (pour soupes et purées) servent pour deux convives, de même qu'on partage le gobelet (mais là aussi la quantité de vaisselle dépend du statut social), et on se sert dans le plat et dans l'écuelle avec les doigts.

Cette promiscuité alimentaire faisait beaucoup dépendre le plaisir du repas de son voisin: malheur à celui qui était à côté d'un glouton ou d'un malpoli! Mais elle était aussi source de sociabilité (couper du pain ou des viandes pour son voisin, lui laisser boire le premier), occasion de rencontre ou marque d'honneur qui permettait à un hôte de distinguer un invité.

La fin du Moyen age voit fleurir les premiers traités réglementant les usages de table, qui insistent sur la propreté et diffusent un modèle de politesse courtoise.

4.2 Ordre des services

Lors des banquets, occasion de défoulement alimentaire et de prestige social, le service "à la française" fait se juxtaposer au même moment les plats (que le service "à la russe" aujourd'hui en usage fait se succéder). **Plusieurs services se succèdent, entre trois et cinq selon l'importance du repas, chacun composé de différents plats.**

Certes les quantités ingérées lors des fêtes sont importantes, mais il ne faut pas oublier que chaque convive n'a accès qu'à un ou deux plats du service, en fonction de sa place à table (ce qui permet du coup de réserver les mets nobles aux principaux commensaux).

On peut essayer de définir un **schéma type du festin de fête** : le premier service sert d'apéritif: gâteaux et fruits secs ou aigres, vin doux; le second service voit arriver les "potages" (=plat en sauce); le troisième est fondé sur les "rôts" (=viandes rôties et poissons grillés); le quatrième sur les "entremets" (bouillies, purées, gelées...); le cinquième privilégie les sucreries: gâteaux, flans, crêpes, fruits secs, confiseries, compotes. La "desserte" peut encore être suivie du "boute-hors" (=pousse?dehors!), pris hors de la table, où épices et vins sont censés aider la digestion. Dans les repas plus simples (deux ou trois services), on conserve la trilogie potage/rôt/entremet, au détriment de "l'apéritif" et de la "desserte".

4.3 Apparat et repas

L'entremet, une fois la faim passée, est le moment des divertissements (entre?met= entre les mets) : jongleurs, acrobates, mimes, musiciens et montreurs d'ours, mais dans les grandes occasions, de véritables spectacles (tournoi, combats...). Le repas est ainsi indissociable de la vie sociale, comme le montre aussi le souci de "socialiser", voire "d'historiciser" les repas : les tourtes prennent la forme de châteaux crénelés, surmontés de petites bannières.

Le souci esthétique conduit à reconstituer l'animal, ainsi le cygne ou, mieux encore, le paon. On sait même qu'il y avait des entremets peints (!), images de saints ou d'actes héroïques auxquels on souhaitait rendre hommage. A la cour de Bourgogne s'élabora ainsi toute une esthétique, un art du banquet, dont témoignent les écrits d'Olivier de la Marche, premier maître d'hôtel du duc. Au célèbre Banquet du Faisan, donné par Philippe le Bon en 1454 en son château de Lille, les entremets servis à la table du duc prirent ainsi des formes symboliques : église marquée d'une croix, navire, fontaine de Saint-André, le protecteur des Bourguignons. **Et au terme du festin les convives s'engageront à suivre le duc en croisade...**

Le Moyen Age a donc vu se constituer un art de la table original et raffiné, une véritable gastronomie, malgré le péché de gourmandise (gula) condamné par l'Eglise au rang d'un des sept péchés capitaux : les représentations de l'enfer témoignent souvent paradoxalement à cet égard du goût médiéval pour la cuisine!

Nathalie Grande
CASAinfo n°66 et 67 - 1999

[haut de page](#)
[Retourner sur le site](#)
[sommaire](#)