

On constate que la cuisine du Moyen Âge implique un recours fréquent au broyage et au tamisage. Les paysans et les nobles ne préparaient pas leurs repas de la même manière. Une distinction frappante réside dans le combustible utilisé pour la cuisson : bois pour les premiers, charbon pour les seconds. De plus, les riches disposaient d'une panoplie de pots et de casseroles en tous genres, qu'ils confiaient à leurs cuisiniers. La vaisselle n'était pas uniquement en céramique, mais aussi en verre, en métal et en bois. Chez les pauvres, en revanche, la cuisine comprenait systématiquement un grand chaudron ou une grande marmite en métal, suspendu(e) au-dessus d'un énorme feu à l'aide d'une crémaillère. On y préparait essentiellement une potée composée de divers ingrédients, servie en plat unique.

Envie d'essayer une recette médiévale ?

1. Pain d'antan au fenouil et aux lardons



Très peu de recettes de pain nous sont parvenues à travers l'histoire, et pratiquement aucune du Moyen Âge. Je vous propose ci-dessous une recette que j'ai personnellement élaborée en puisant dans le Nyeuwen cock boeck de Gheeraert Vorselman. Ce brave monsieur n'était pas un cuisinier mais un médecin. Il est né dans la seigneurie brabançonne de Groot-Zundert (maintenant divisée entre les Pays-Bas et la Belgique), et son livre, le Nyeuwen cock boeck, a été imprimé à Anvers en 1560. L'auteur s'est inspiré de nombreux textes anciens pour réaliser cet ouvrage.

La recette originale, en néerlandais ancien

Neemt tarwenmeel oft bloemen met warmen watere also vele als ghi behoeft, ende wercket een luttel samen, dan neemt venckelsaet ende spec ghesneden terlincxwijse ende doeget int deech ende wercket wel tsamen tot tay deech ende maect eenen ronden coec ende bacten in den oven metten brode oft op den heert. Inde plaetse vanden spec moech dy nemen boter oft olijfoly. Men bact ooc coec onder de asschencolen, mer sonder spec, met sout, venckel ende olie.



Préparation à la mode d'aujourd'hui

Pour un grand pain d'un kilo ; *préparation* 2h30 - temps de levage compris, *cuisson* 45 minutes.

250 g de farine complète

250 g de farine de froment

4 c. à s. de miel

1,5 c. à c. de sel

2 c. à s. de beurre doux

1 c. à s. de graines de fenouil

2,75 dl d'eau tiède

150 g de dés de lardons

4 c. à c. (environ 12 gr) de levure sèche ou 40 g de levure fraîche

Préparation

Faites cuire les lardons à feu doux puis laissez-les sur du papier absorbant.

Si vous utilisez de la levure fraîche, faites-la dissoudre avec une cuiller à café de farine dans un peu d'eau tiède, réservez 15 minutes puis ajoutez-la au reste de farine. La quantité d'eau utilisée pour la levure fraîche ne sera plus ajoutée à la pâte.

Si vous utilisez de la levure sèche, incorporez-la à la farine en même temps que le sel et remuez. Mélangez le sel, la levure sèche éventuelle et le fenouil dans la farine et la farine complète. Diluez le miel dans l'eau tiède et ajoutez-le à la farine. Si vous utilisez de la levure fraîche, ajoutez également la mixture levure-eau-farine. Malaxez jusqu'à obtenir une pâte ferme et souple. Placez-la dans un récipient, recouvrez-la d'une serviette humide et laissez-la lever dans un endroit chaud (sur la chaudière, dans un four en train de refroidir ou sur le poêle). Ajoutez les lardons après 45 minutes, malaxez encore puis laissez le tout lever pendant une demi-heure. Donnez ensuite à la pâte la forme que vous souhaitez puis laissez encore lever une demi-heure.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 – 220 °C.

Cuisson

Placez le pain au milieu du four et laissez-le cuire environ 45 minutes. Vérifiez régulièrement la cuisson en tapotant au moyen d'une cuiller en bois. Lorsqu'il sonne creux, votre pain est prêt. Sortez-le du four et laissez-le refroidir sur une grille. Si vous avez utilisé un moule, démoulez-le après cinq minutes. Si vous ne le faites pas, l'humidité ne pourra pas s'évacuer et la croûte sera trop molle.

Service

Vous avez devant vous un pain robotatif. Vous pouvez bien sûr le servir lors d'un repas médiéval, mais il sera aussi succulent pour vos tartines.

2. 'Religieuses divisées'



En notabel boeckhē vā cokeryē het welc bewijst alle spijse bereidē etc na sijn' traet het si in twee lochten in feesten banketten oft ander maeyden befordere en heren eenen ieghelijchen van grooten noot dese hebben die sijn dinghe yet eer en doen wilc



Qui résisterait à un œuf farci ? Il en existe d'innombrables variétés, mais à quel point peut-on le considérer comme un classique ? On trouve déjà des recettes de « gekloven nonnen » dans des livres de cuisine manuscrits datant des XIV^e et XV^e siècles. Je vous propose ci-dessous une recette de *ghecloven nonnen* issue du plus vieux livre de cuisine hollandais imprimé : *Notabel boecxken van cokeryen*, paru aux alentours de 1514 à Bruxelles.

Le 'Notabel boecxken van cokeryen'

Bien qu'il s'agisse d'un ouvrage imprimé, on ne connaît qu'un seul exemplaire conservé du 'Notabel boecxken van cokeryen'. Les modes de préparation et ingrédients ne laissent aucun doute sur le fait que ce livre de cuisine était destiné aux couches supérieures de la société. En effet, on y trouve de nombreux produits de luxe comme des épices, du sucre, des oiseaux d'apparat, du pain blanc, des amandes et des vins onéreux. Les tartes, pâtés en croute et fruits confits ne garnissaient pas toutes les tables.

Religieuses divisées'

L'origine du nom *gekloven nonnen* est incertaine. « Gekloven » vient du verbe néerlandais « klieven » qui signifie *couper en deux*. C'est effectivement ce qu'a subi un œuf farci. « Nonnen », très proche du français *nonnes*, désigne probablement ces religieuses vivant dans un couvent. Un œuf cuit écalé a un aspect immaculé, virginal, d'où la comparaison avec une sœur menant une vie de chasteté entre les murs d'un couvent. Bien évidemment, cet œuf n'a plus rien de virginal une fois la recette terminée. Après avoir été porté à ébullition, l'œuf est coupé en deux et farci de pommes, entre autres, avant d'être cuit et saupoudré de cannelle et de sucre. On obtient ainsi un « œuf façon tarte aux pommes ».

Ingrédients

4 œufs durs écalés
Quelques filaments de safran
2 c. à c. de verjus
3 petites feuilles de sauge fraîche
Les feuilles de 2 branches de persil frais
Un quartier de pomme
Une pincée de cannelle
Une pincée de gingembre
Une pointe de poivre long
Beurre de cuisine
Cannelle et sucre (pour saupoudrer)

- la farce doit être humide pour bien adhérer. Pour obtenir l'acidité souhaitée, on ajoutait souvent du vinaigre ou du verjus dans les plats. Le verjus, déjà connu au temps des Romains, est un condiment à base de raisins non affinés ou d'autres fruits acides immatures. Il était fréquemment utilisé au Moyen Âge et jusqu'au XVII^e siècle, puis est tombé en désuétude.

J'ajoute donc un peu de verjus pour faire macérer le safran, pour obtenir une farce compacte et ajouter une touche de fraîcheur au plat.

- poivre long : il s'agit d'une variété de poivre gris-brun de forme oblongue pouvant atteindre une longueur maximale de 3 cm. Ces petites baies poussent sur un arbuste sauvage et sont récoltées dès leur maturité avant d'être séchées au soleil. Le poivre se caractérise par son arôme piquant et épicé, avec une touche légèrement sucrée.

Cuisson

Coupez les œufs durs en deux et retirez le jaune. Laissez macérer le safran dans le verjus jusqu'à obtenir un liquide jaunâtre et réchauffez-le si vous désirez lui donner un goût plus safrané. Émincez la sauge et le persil. Râpez très finement la pomme. Placez les jaunes d'œufs dans un bol et ajoutez la pomme, les herbes, les épices et le mélange safran-verjus. Écrasez et remuez jusqu'à obtenir un mélange solide et collant puis répartissez-le dans les œufs. Réchauffez le beurre dans une poêle à feu moyen. Faites cuire les œufs du côté de la farce jusqu'à ce qu'elle adhère bien à l'œuf et prenne une couleur brun-doré, puis retournez-les et laissez cuire encore une minute. Disposez les *gekloven nonnen* sur un plat de service et saupoudrez-les de cannelle et de sucre selon vos goûts.

3. Gâteau au fromage médiéval



Les recettes de gâteaux au fromage et de flans pâtisseries sont présentes dans tous les livres de cuisine dès le Moyen Âge, et ce dans toute l'Europe. Les œufs, le lait ou le fromage frais étaient généralement les ingrédients de base de toute recette de gâteau au fromage. Les recettes simples ne contenaient généralement pas grand-chose de plus. Celle que je vous présente ci-dessous provient d'un manuscrit gantois du XV^e siècle et requiert également très peu d'ingrédients.

Heureusement, on ajoutait souvent des herbes et épices dans les gâteaux au fromage salés, ou bien du sucre, des épices et, à partir du XVI^e siècle, de l'eau de rose pour les variantes sucrées. Bien sûr, des variantes mixtes existent aussi. Un gâteau au fromage aux herbes et au sucre n'est plus une exception depuis la fin du Moyen Âge. En revanche, le type de fromage à utiliser est rarement précisé dans la recette. Ce sera donc toujours approximatif.

Le fromage au Moyen-Âge

De très nombreuses variétés de fromage existaient à l'époque. L'assortiment allait des fromages frais très jeunes tel que le fromage blanc, la crème fraîche ou la ricotta (faite à base de petit-lait) aux fromages plus vieux et affinés comme le parmesan. Les fromages bleus et les fromages à croûte blanche étaient également déjà produits. Il existe même des fromages qui portent aujourd'hui encore la même dénomination qu'au Moyen Âge. C'est le cas par exemple de la ricotta, du parmesan, du roquefort, du brie, et du cheddar. Cela va sans dire, le fromage n'était pas toujours fabriqué à partir de lait de vache, mais aussi parfois à partir de lait de brebis ou de chèvre.

Voici la recette d'un gâteau au fromage issue d'un manuscrit gantois

'Om te maicken kaestaerten

Men sal nemen versche roomcasekens ende doeyeren van eyeren en meel ende wat boters ende stampent al te samen wel cleijne ende leggent dan in deech.'

Le gâteau au fromage, assez lourd, a un goût de lait très prononcé. Je trouve cependant qu'il manque un peu de saveur. J'imagine que les cuisiniers de l'époque y ajoutaient des épices, probablement selon les saisons et leur budget. Lors de mon deuxième essai, j'ai décidé d'ajouter une pointe de poivre long, une pincée de sel et une poignée d'épices à la recette initiale. Pour ce faire, je suis allé dans mon potager et j'y ai cueilli les ingrédients dont j'avais envie : un peu de persil, quelques tiges d'oseille, 2 branches de pimprenelle, 2 branches de livèche et, pour adoucir le tout, un brin de menthe. Vous êtes libre de varier les plaisirs selon votre potager ou selon vos goûts.



Ingrédients

Pâte

250 g de farine

125 g de beurre froid

Une pincée de sel

1 œuf

Quelques c. à s. d'eau froide

Garniture

4 jaunes d'œufs

400 g de fromage blanc onctueux

50 g de beurre

3 c. à s. de farine

1 grosse c. à c. de sel

1 c. à c. de poivre long

Une poignée d'herbes fraîches

Préparation

Mettez la farine et le beurre préalablement coupé en petits morceaux dans un saladier. Ajoutez le sel, l'œuf et l'eau et pétrissez énergiquement le tout pour obtenir une pâte souple. Ajoutez un peu d'eau froide si elle est trop sèche. Laissez reposer la pâte pendant une demi-heure dans un endroit frais.

Battez les jaunes d'œufs, puis ajoutez le fromage blanc et mélangez. Faites fondre le beurre. Ajoutez-le ensuite dans le fromage avec la farine et les éventuels condiments, puis mélangez bien le tout.

Beurrez un moule. Étalez la pâte et garnissez le moule. Faites des trous dans le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette. Versez la garniture et lissez la surface. Faites cuire la tarte dans un four préchauffé à 200 °C pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

