

PRÉPAREZ UN REPAS MÉDIÉVAL

Nos racines gastronomiques sont nées au Moyen Âge, lorsque des livres de recettes aussi précieux que le *Llibre de Sent Soví*, le *Llibre de totes maneres de potatges de menjar* et le *Llibre d'aparel·lar de menjar*, écrits en catalan au milieu du XIV^e siècle, virent le jour. À ces ouvrages, il convient d'ajouter le *Llibre del Coc*, publié à Barcelone l'an 1520 et considéré comme le premier livre de cuisine imprimé en Catalogne. Ces quatre livres de recettes sont des ouvrages incontournables pour connaître les origines de notre gastronomie qui a tant marqué notre cuisine actuelle.

Parmi ces livres de cuisine catalane exceptionnels, nous avons choisi douze recettes que vous pouvez recréer à la maison en vue de déguster votre propre repas médiéval.

MEV

@MEVMUSEU



À TABLE !

Les tables du seigneur, du moine et du paysan au Moyen Âge

Bien que l'on utilise l'expression « vous êtes ce que vous mangez » pour décrire notre bien-être physique, elle s'applique également aux relations sociales. Ce que l'on mangeait et comment on le faisait au Moyen Âge dépendait de la position qu'on occupait dans la société. En conséquence, la table du seigneur, du moine et du paysan étaient très différentes. On y trouvait néanmoins quelques dénominateurs communs : le pain et le vin ne manquaient pas, pas plus que les cuillères pour les plats à base de fumet. En revanche, les fourchettes n'existaient pas encore, car celles-ci ne se sont généralisées qu'à la Renaissance. Les convives mangeaient avec leurs doigts, mais seulement avec les trois premiers doigts de la main droite, dans le respect des règles de bienséance. Malgré

cela, contrairement à certains préjugés liés au Moyen Âge, nos ancêtres médiévaux se lavaient les mains très régulièrement, et ce avant, après et pendant le repas.

Cette exposition s'inscrit dans le cadre de la reconstitution d'une table du XIV^e en l'église de droit canonique de Santa Maria de Vilabertran, *La taula parada* (La table dressée). *El gust per la història* (Le goût de l'histoire) est un projet du département des monuments de l'Agence catalane du patrimoine culturel. L'installation présente une table de l'an 1300, dressée par les chanoines et l'abbé de cette église canonique de la région de l'Empordà, qui partageaient parfois leurs repas avec les pèlerins qui utilisaient Vilabertran comme point de départ de leur périple.

LA TABLE DU SEIGNEUR

On dressait la table du seigneur avec une vaisselle luxueuse en céramique émaillée, en orfèvrerie ou en verre soufflé. Les aristocrates mangeaient de grandes quantités de viande, de préférence du gibier, car ils étaient convaincus que la viande leur donnait la force nécessaire pour se battre. L'un des mets les plus prisés était le paon rôti, qui était servi avec les plumes de la queue et de la tête intactes, ce qui lui donnait l'air vivant. Les aliments épicés étaient également appréciés, non pas pour dissimuler la mauvaise qualité des aliments, mais parce que les épices exotiques, telles que la cannelle, le safran ou le gingembre étaient devenus des symboles de richesse et de prestige. L'acquisition d'épices venues d'Orient n'était pas à la portée de tous, pas plus que l'obtention de pain blanc, autre aliment prisé sur la table du seigneur.

LA TABLE DU MOINE

Pendant l'Avent et le Carême, les moines s'abstenaient de manger de la viande et privilégiaient les légumes, les soupes et le poisson. Les communautés monastiques étaient connues pour leurs potagers, où elles cultivaient une grande variété d'herbes et de légumes, ainsi que pour leurs étangs, qui leur fournissaient des poissons d'eau douce. Les repas des moines se déroulaient dans un silence absolu : pour communiquer, ces derniers faisaient des signes avec leurs mains, pendant qu'un frère leur lisait les Saintes Écritures. Malgré la frugalité et la modération du régime monastique quotidien, il y avait parfois des exceptions, comme dans le cas de l'église canonique de Santa Maria de Vilabertran qui accueillait des invités à table.

LA TABLE DRESSÉE DE L'ÉGLISE CANONIQUE DE SANTA MARIA DE VILABERTRAN

Cette reconstitution d'une table du XIV^e en l'église de droit canonique de Santa Maria de Vilabertran fait partie du projet *La taula parada* (La table dressée). *El gust per la història* (Le goût de l'histoire) est un projet mené par le département des monuments de l'Agence catalane du patrimoine

culturel. L'installation présente une table de l'an 1300, dressée par les chanoines et l'abbé de cette église canonique de la région de l'Empordà, qui partageaient parfois leurs repas avec des pèlerins de passage à Vilabertran avant leur départ.

Les invités à la table des chanoines

L'été 1300, Dalmau de Fortià était l'abbé de l'église canonique de Santa Maria de Vilabertran. Douze chanoines vivaient dans l'abbaye, outre une douzaine de personnes chargés du service, dont un cuisinier, un boulanger et un jardinier, ainsi que vingt-cinq travailleurs agricoles. Toutefois, seuls les chanoines pouvaient manger au réfectoire, qui pouvait accueillir exceptionnellement quelques invités pèlerins faisant halte à l'abbaye en route pour Jérusalem, Rome ou Compostelle.

Les pèlerins

Grâce à l'iconographie de Saint Jacques le Majeur, représenté en pèlerin, on connaît les accessoires que ces voyageurs emportaient dans leur périple. Se couvrant la tête de chapeaux de paille (légers et à larges bords), ils marchaient en s'aidant de long bâtons en bois. Parfois, les pèlerins fortunés pouvaient déjeuner à la table des chanoines, tandis que les plus démunis devaient se contenter de l'aumône. Pendant le Carême, on donnait à manger chaque jour à deux pèlerins démunis (à défaut, à deux pauvres) uniquement de sexe masculin, jamais féminin, lesquels recevaient : une livre de pain au froment, du vin mélangé d'eau du couvent, un bol de pot-au-feu aux choux et un de légumes secs avec deux poireaux.

Le réfectoire, la table et les bancs

Dans les abbayes comme celle de Vilabertran, il y avait généralement un réfectoire réservé aux chanoines et un réfectoire commun, qui était destiné à l'ensemble de la communauté lors des festivités et des célébrations solennelles. À travers l'art de l'époque, nous pouvons nous faire une idée de ce à quoi pouvait ressembler le mobilier de ces salles. On voit souvent des tables faites de simples planches de bois, soutenues par des tréteaux ; elles étaient parfois recouvertes de nappes blanches décorées de damiers bleus. Les convives

s'asseyaient sur de simples bancs de bois sans dossier, car seules les personnes de haut rang disposaient de sièges individuels.

Les couverts, verres à eau et verres à vin

Même s'il pouvait y avoir des cuillères en bois sur la table, les convives buvaient souvent à même le bol. Les couteaux utilisés pour couper le pain et découper les aliments étaient ceux que les convives portaient eux-mêmes à la ceinture, les plus courants ayant un manche en bois et une lame pointue ou émoussée. On buvait l'eau et le vin dans des verres à eau ou à vin appelés « tasses » (du fait de la présence d'anses), qui pouvaient être en verre, en céramique, en métal ou en bois et qui étaient souvent partagés. Au Moyen Âge, il existait un type de verres en verre décorés de gouttelettes, pour éviter qu'ils ne glissent des mains.

La vaisselle en céramique

Les ustensiles en céramique les plus courants étaient l'écuelle, pièce de base pour prendre des aliments liquides ou semi-liquides tels que des soupes, des bouillons ou des ragoûts ; et les assiettes à bord qui servaient à la consommation des mets solides. La nourriture était présentée sur de grands plats de service d'où chaque convive prenait le morceau qu'il voulait, sauf lorsqu'il fallait hacher la nourriture, ce que l'on faisait sur des assiettes à découper ou à l'aide de *discus* en bois. La vaisselle était émaillée, au moins la partie intérieure et les bords, de manière à imperméabiliser les zones en contact avec les aliments. Les pièces étaient souvent monochromes, de couleur verte ou miel. Les tables les plus opulentes avaient toutefois pour coutume d'utiliser de la vaisselle ornée de bleu de cobalt, de vert et de manganèse avec des reflets métalliques, pour les pièces les plus sophistiquées.

Les bouteilles et les cruches

Dans le domaine domestique, la bouteille de vin servait autant à servir le vin qu'à le boire. S'agissant d'une pièce délicate d'usage quotidien, très peu d'exemplaires ont été conservés, bien qu'elle soit largement documentée dans les représentations artistiques de l'époque. Si au début on buvait

à même la bouteille, à partir du XIV^e siècle, lorsque l'usage des verres à eau et à vin se généralisa, on commença à utiliser la bouteille comme contenant et pour verser le liquide. Les récipients les plus courants étaient toutefois les cruches et pichets en céramique, de forme arrondie et dotés d'un bec verseur qui facilitait l'écoulement du liquide et d'une poignée, située à l'extrémité opposée, pour une meilleure prise en main.

LA TABLE DU PAYSAN

Les paysans avaient une alimentation peu variée, ils mangeaient occasionnellement de la viande, principalement du porc qui, conservé dans le sel, égayait les repas de fête, de baptême ou de mariage. Le reste de l'année, ils se nourrissaient de soupes de légumes, de bouillies de céréales et de légumineuses, qu'ils cuisaient au coin du feu dans des chaudrons ou des marmites. Le pain noir constituait la base de leur alimentation et ils en consommaient environ un demi-kilo par jour et par personne, parfois accompagné de fromage. Leur vaisselle était en bois, ou en céramique grise. Ils pouvaient aussi manger directement sur une tranche de pain leur servant d'assiette.

LE VIN

Au Moyen Âge, le vin était consommé en grande quantité, comme boisson, sur prescription médicale ou comme ingrédient de cuisine. On en buvait environ deux litres par jour et par personne. Cependant, il s'agissait de vins à teneur en alcool beaucoup plus faible que les vins actuels, qui étaient souvent coupés avec de l'eau. Au XIV^e siècle, le vin pouvait être classé selon sa couleur (blanc, rouge ou rosé) et selon sa qualité (bon vin, meilleur vin et vin dilué). On appréciait particulièrement le vin fruité et frais, que l'on appellerait actuellement vin jeune ou millésimé, le vin doux (appelé vin grec) et le vin piment macéré au miel et aux épices.