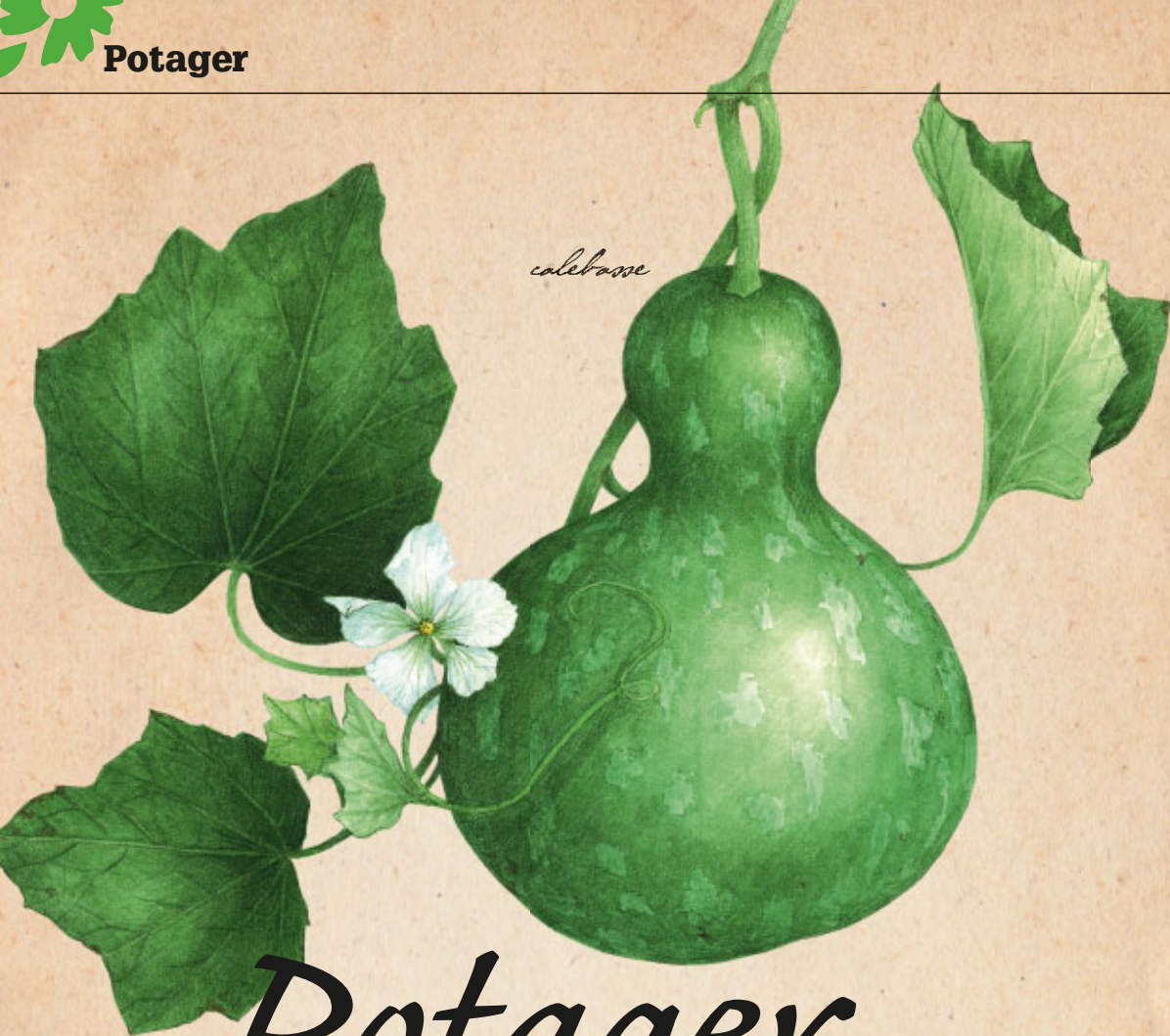




Potager médiéval

Que poussait-il dans les potagers de nos ancêtres ? Retour il y a 550 ans, à la veille de la découverte de l'Amérique. Le jardinier actuel aurait bien du mal à y retrouver ses petits !

Texte : Marie Arnould ; illustrations : Vincent Jeannerot

Au Moyen Âge, la courge n'est pas encore arrivée d'Amérique. On cultive la calebasse (*Lagenaria siceraria*), probablement originaire d'Afrique, peut-être plus pour son utilité comme récipient (la fameuse gourde !) que pour son usage alimentaire. Elle n'est mangeable que jeune. Elle sera détrônée par la courge américaine, à la chair meilleure.

Le printemps 2013 restera dans les mémoires : le plus froid depuis 1987, l'un des plus pluvieux depuis 1959, et des records de faible ensoleillement battus pour les vingt dernières années. Retards dans les semis, maladies cryptogamiques dues aux pluies incessantes, récoltes maigrichonnes, jardins et jardiniers ont souffert. Souvent, en regardant dehors et en attendant ce printemps qui ne venait jamais, j'ai pensé à nos ancêtres, qui dépendaient entièrement de leurs cultures vivrières et pour qui un printemps pareil signifiait à coup sûr la disette. Prenons une date au XV^e siècle et essayons d'imaginer. Que cultivaient-ils ? Que mangeaient-ils ? Comment faisaient-ils face aux aléas climatiques ?

UN JARDIN D'AVANT L'AMÉRIQUE

Nous sommes en 1463 au fin fond de notre bon royaume de France, il y a 550 ans. La découverte de l'Amérique n'interviendra que dans 29 ans. Comme l'explique Vinciane Blanc, guide au jardin médiéval de Salagon (Alpes-de-Haute-Provence), « *le jardin médiéval, c'est un jardin d'avant l'Amérique : pas de pommes de terre, de tomates, de courges, de courgettes, de poivrons, de piments, de maïs, de haricots.* » Une évidence pour certains, mais qui nous laisse devant un constat : une très grande partie de nos plats "traditionnels" vient de disparaître ! Adieu ratatouille, gratin dauphinois, cassoulet, aligot et autres truffades...

Alors, que mangeait-on ? Pour le commun des mortels, la viande n'était pas une option au quotidien. D'autant que, selon Vinciane Blanc, on comptait pas moins de 150 jours de fêtes religieuses qui l'interdisaient. Au menu, on trouvait principalement des céréales, des légumineuses et des légumes. Les céréales – petit épeautre qui résiste bien à la sécheresse, blé poulard aux épis barbus, seigle qui cause parfois le terrible feu de Saint-Antoine*... – étaient souvent consommés en gruau ou en brouet. Mais aussi, tout simplement, en pain. *Du fait de cuisine*, traité de gastronomie médiévale rédigé en 1420, indique que les familiers de l'archevêque d'Arles consomment 1,5 kg de pain par jour. En comparaison, en 2010, cette consommation quotidienne est tombée à 130 g pour un Français adulte ! Ensuite, les légumineuses – fèves, lentilles, pois chiches, pois carrés, millet... – représentaient une grande part du régime du Moyen Âge. Florent Quellier, dans sa passionnante *Histoire du jardin potager*, raconte que les Parisiens des derniers siècles du Moyen Âge raffolent des fèves de marais, qu'ils consomment fraîches en tout début de saison. Fraîches, elles sont un signe de distinction sociale ; séchées, elles ne sont plus qu'un vulgaire légume de garde.

En guise de haricots secs – les haricots ne sont pas encore arrivés d'Amérique –, on

EN SAVOIR +

- **Histoire du jardin potager**, de Florent Quellier, éditions Armand Colin, 2012, 28,50 €
- **Le courtil des gourmets**, de Vincent Albouy, éditions de Terran, 2005, 18 €
- **Du fait de cuisine, traité de gastronomie médiévale de Maître Chiquart**, de Florence Bouas et Frédérique Vivas, éditions Actes Sud, 2008, 23 €
- **Jardin des savoirs, jardin d'histoire**, de Pierre Lieutaghi, Les Alpes de Lumière n° 110/111, 1992 (épuisé).

À VISITER

Le jardin médiéval du prieuré de Salagon, à Mane (04), musee-de-salagon.com



Blette

Les bettes, différentes des blettes actuelles, étaient très utilisées pour réaliser “porées” et tourtes. L’épinard, lui, est arrivé de Perse au début du XII^e siècle. Selon l’ethnobotaniste Pierre Lieutaghi, il a été « *le premier apport majeur, après des siècles sans nouveauté* ».

mange des doliques, appelés aussi “mongettes”. Originaire d’Afrique, le dolique est cité sous le nom de *fasiolus* dans le capitulaire de Villis, document de 795 qui dresse une liste de 85 plantes – fruits, céréales, légumes, légumineuses... – que l’administration souhaite voir cultiver dans l’Empire de Charlemagne. Lorsque le haricot arrive d’Amérique, il se substitue à la mongette dans notre alimentation et en prend le nom latin, *phaseolus*, qui a donné fayot en provençal ou flageolet en picard. Au XVI^e siècle, ce haricot américain se répandra très vite en Occident. « *Parfaitement adapté à une culture de la faim recherchant des légumes de garde, il s’intègre naturellement dans une culture alimentaire usant communément de pois, de pois chiches, de lentilles, de fèves* », explique Florent Quellier.

“POTHERBES” ET “PORÉES”

Arrivent enfin les légumes. Ils ne sont guère prisés et les nobles en mangent le moins possible. Mais c’est une source incontournable de nourriture. On distingue les légumes dont on mange les racines – panais, raves, carottes... – des “potherbes” ou “herbes du pot”, que l’on met dans la soupe : choux, blettes,

diverses herbes à cuire – chénopode, amarantes, pourpier, patiences (rumex), oseille, mauve, bourrache... La soupe est le plat pratique par excellence, que les femmes peuvent faire tout en vaquant à d’autres occupations, qui se rallonge facilement, dans lequel on peut tout mettre... On accommode aussi les légumes en “porées”, des plats de légumes verts cuits et grossièrement hachés. On y met poireaux, blettes, choux, persil, cresson, ail, oignon, ciboule, pourpier, bourrache, épinards, arroche, fenouil... La même base, avec farine et œufs –lard les jours d’opulence –, préfigure nos gratins et quiches. *Le Mesnagier de Paris*, écrit à la fin du XIV^e siècle, en propose huit recettes. Le poireau y tient bonne place, lui qui est l’un des légumes les plus largement cultivés et consommés –c’est d’ailleurs son nom qui est à l’origine du terme “porée”. Son succès est peut-être dû à son extrême rusticité, comme en témoigne le *Journal du bourgeois de Paris* pour l’année 1437 : « *La gelée avait fait mourir toute la verdure à tel point qu’à la fin mars on n’en trouvait plus du tout, sinon un peu de poireaux.* »

En période de “soudure”, lorsque les premières récoltes sont encore loin et que celles de l’automne précédent ont été mangées jusqu’au dernier grain, il faut recourir aux cueillettes sauvages, notamment l’ortie, riche en vitamines et sels minéraux. En temps de disette, on mange les glands que l’on fait bouillir plusieurs





panais

Que cultivait-on dans les potagers ?

À partir de diverses sources d'époque, Vincent Albouy a établi la liste des légumes les plus cultivés dans les jardins. Dans son ouvrage *Le courtill des gourmets*, il distingue :

- les légumes majeurs : ail, bette, bourrache, chou, cive et ciboule, cresson, échalote, fève, laitue, navet, oignon, poireau, pois ;
- les légumes mineurs : arroche, asperge, carotte, chervis, chicorée, courge (calebasse), épinard, dolique, panais, pourpier, rave.

Selon l'historien Jean-Louis Flandrin, on enregistre 24 légumes différents dans les recettes des traités de cuisine au XIV-XV^e siècles. On en recensera 29 au XVI^e siècle, 51 au XVII^e siècle et 57 au XVIII^e siècle.



dolique à œil noir

fois pour enlever le tanin, mais aussi la châtaigne de terre ou "noix de terre" (*bunium bulbocastanum* ou, en Bretagne ou en Cévennes, *conopodium majus*). L'ethnobotaniste Pierre Lieutaghi cite une vallée vers Barcelonnette (Alpes-de-Haute-Provence), où l'on faisait de la farine de cynorrhodon, qui venait en complément de la farine de blé en cas de disette. La peur de la disette, cette "économie de la faim" pour reprendre le terme de Florent Quellier, a été l'un des facteurs à l'origine de la rapide expansion des courges : leur taille conséquente donnait l'impression qu'elles parviendraient à pallier facilement les disettes.

BETTES ET BLETTES

Parmi les incontournables légumes du Moyen Âge, les bettes. Pierre Lieutaghi rappelle qu'à l'origine, la bette, maritime (*beta maritima*), pousse sur les rivages européens. « Elle donnera au XVI^e siècle la bette à cardes, aujourd'hui préférée. C'est aussi l'ancêtre des betteraves blanche et rouge et de la betterave à sucre. Le Moyen Âge ne confond pas la bette avec les "blettes", appelées alors "blitons", qui font partie des "potherbes". »

Autre légume d'importance au XV^e siècle, le pois. « *Le trio pois-fèves-lentilles est fondamental au Moyen Âge, parce que ces légumineuses, qui se conservent bien, apportent des protéines qui manquent souvent,* » résume Pierre Lieutaghi. Toutefois la civilisation médiévale n'ignore ni le goût ni le coût des primeurs. Tout comme les fèves, dès le XIII^e siècle à Paris, se vendent des "pois noviaux" et des "pois verts" – des pois à consommer frais, comme le rappelle Florent Quellier. Avec l'essor des légumes primeurs dans la première moitié du XVII^e siècle, apparaîtra le terme "petits pois". Une véritable passion pour les petits pois primeurs s'empare alors de la noblesse, à la suite de son monarque, Louis XIV, qui goûte fort ce mets de printemps. Va sans dire que ces délices restent peu accessibles au commun des mortels, qui se contente de chou. Cumulant de nombreux avantages

En guise de haricots, on mange au Moyen Âge des doliques à œil noir (ci-dessus). Les haricots venus d'Amérique prendront très rapidement leur place. Quant au panais (en haut), il constituait une part non négligeable de l'alimentation populaire.



fraises des bois

– il produit même en hiver, se prête aux soupes et aux potées, cale l'estomac... –, ce dernier règne en maître sur le potager des temps médiévaux, comme l'attestent de nombreux documents d'époque. L'existence de son petit frère, le chou rouge est attestée : en 1370, la duchesse de Bourgogne en avait déjà fait acheter des graines.

RICHE NAVET, PAUVRE PANAIS

Dans le trio navet-panais-carotte, c'est le navet qui trône sur toutes les tables, des plus riches aux plus pauvres, selon Vincent Albouy dans *Le courtil des gourmets* : il « occupait au Moyen Âge la place désormais prise par la pomme de terre [...] ». *La plupart des légumes racines, si l'on excepte le navet, avaient mauvaise réputation au Moyen Âge. On les considérait souvent comme des aliments pour les pauvres, à réserver aux moments de disette, et même comme de simples nourritures à bestiaux.* » Le panais (*pastinaca sativa*) occupait néanmoins une place importante dans les potagers. Il constituait

une part non négligeable de l'alimentation populaire, en période de carême notamment. La carotte restait un peu à la traîne : blanche, elle provenait d'une plante sauvage d'origine européenne, à la racine grêle dotée d'une mèche fibreuse. Il fallut attendre l'arrivée au XIV^e siècle de la carotte orange, domestiquée en Asie centrale, pour qu'elle soit plus appréciée. C'est cette dernière qui, croisée avec la carotte blanche européenne, est à l'origine de toutes nos variétés actuelles, qu'elles soient oranges, jaunes, blanches ou violettes.

Ce petit inventaire à la Prévert des légumes médiévaux ne saurait se clore sans citer l'ail et l'oignon. Ce dernier était considéré comme un légume à part entière. Quant à l'ail, il ne tarda pas à faire figure de panacée, notamment contre la peste et les possessions démoniaques. En cuisine, l'une des sauces médiévales les plus employées était la « sauce d'aulx » ou « aillée », où l'on mêlait ail pilé, persil et oseille, pour accompagner les poissons, ou ail, vinaigre et mie de pain, pour les viandes. Leur commerce était d'ailleurs considérable, au point que certaines taxes étaient payables en oignons ou en aulx ! 🌱

++WEB

Retrouvez notre complément web dans l'espace abonnés de terrevivante.org, rubrique 4 saisons +

La fraise que consommaient nos ancêtres était la fraise des bois. Elle était peu prisée par les nobles, car elle croît au ras du sol. Or, dans la vision du monde de l'époque, la terre est l'élément le moins noble. Au XVII^e siècle, les Européens rapporteront des variétés à gros fruits, dont descendent nos fraises actuelles.

* Le feu de Saint-Antoine ("mal des ardents") était provoqué par un champignon, l'ergot de seigle. Il entraînait des troubles nerveux, des hallucinations, voire la gangrène et la mort.