

## Que mangeait-on au Moyen Age ?

La cuisine du Moyen-âge était principalement composée de viandes, de pain et de pâtisseries. Elle était faite de plats en sauces, de ragoûts et de pâtés. Il y avait peu de gras et pas de sucre.



La table du seigneur était richement garnie et utilisait de nombreuses épices qui coûtaient très cher car elles venaient d'orient. Les grands repas commençaient toujours par des salades assaisonnées ou des fruits frais pour ouvrir l'appétit. Ensuite venaient les potages puis les viandes rôties accompagnées de sauces. Puis, c'étaient les entremets, c'est à dire des distractions (jongleurs, troubadours) que l'on regardait en mangeant des beignets ou des gâteaux salés

Ensuite, on passait aux desserts et on terminait par du fromage, des gâteaux ou des fruits. Pour faciliter la digestion, on mangeait des dragées ou des épices confites que l'on accompagnait d'hypocras (vin dans lequel on a fait macérer des plantes et des épices).

La viande la plus répandue était celle de porc duquel on tirait toutes sortes de provisions pour l'hiver (jambons, saucisson, lard, pâtés, etc.). Le gros gibier (sanglier, cerf, ...) était réservé aux seigneurs qui les chassaient, tandis que le peuple se contentait de lapins ou de lièvres. Les oies, dindes et canards figuraient au menu des seigneurs tandis que les pigeons, les merles ou les grives figuraient à celui du peuple.

On mangeait rarement des bœufs, des vaches, du mouton ou des poules car ils étaient élevés pour leur travail, leur lait, leur laine ou leurs œufs. Les pigeons étaient élevés pour leur fumier (la colombine) qui servait à fertiliser les terres.

En période de Carême (40 jours avant Pâques) ou les vendredis, la viande, les œufs, le lait et le beurre étaient interdits. On les remplaçait par du poisson frais venu de la mer, salés ou fumés pour leur conservation (morue, hareng, maquereau), ou pêchés dans les étangs des châteaux ou des monastères (anguilles, perches, brochets).



Pour manger, on n'ait pas de fourchettes. Une tranche de pain épaisse (le tranchoir) servait d'assiette et on se servait dans les plats qui étaient tous posés sur la table. Les pâtés en croûte avaient un grand succès parce qu'ils étaient faciles à manger avec les doigts !

Les **paysans** mangeaient surtout du pain, des fromages, des légumes et des fruits cultivés ou cueillis en forêt (pommes, prunes, poires, mûres, framboises, fraises).



*Récolte de l'ail*



*Cueillette de fruits*



*Récolte des courges*

Leurs repas étaient composés des produits de la ferme (lait, œufs, poulets, fromage), de racines (carottes, navets, betteraves, salsifis, panais, oignon, ail), de féculents (pois, fèves, lentilles, pois chiches), de légumes verts (choux, bettes, cardons, épinards, courges, poireaux, cresson), de champignons et d'herbes qui servaient à faire des soupes, des salades ou des condiments car le sel était très cher (orties, pissenlit, doucette).

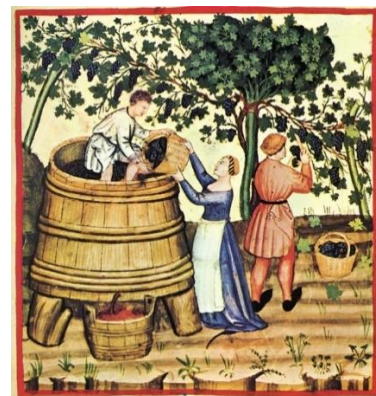


*Boulangier*

On mangeait beaucoup de pain que l'on cuisait une fois par semaine ou tous les quinze jours pour éviter de payer le bois et les taxes pour l'utilisation du four banal. Il était fait avec du seigle, de l'avoine ou du blé. Lorsque les récoltes étaient mauvaises, on mélangeait la farine avec de la paille ou des écorces. Parfois, on utilisait la farine de châtaignes, ou on les mangeait grillées ou bouillies.

On buvait beaucoup de vin car l'eau pouvait rendre malade parce qu'elle était contaminée par les immondices humains et animaux ou par les déchets des tanneries ou des teintureries. Il était coupé d'eau ou d'épices et ne se conservait pas plus d'une année. On buvait aussi du lait frais ou caillé, mais également du cidre et de la bière conservés en barrique qu'il fallait boire dans l'année car elles ne se conservaient pas.

Quels étaient les repas des paysans ?



*Vendanges*

Le déjeuner : pain noir et bouillon chaud ou bouillie de céréales au lait,

Le dîner : pain et fromage, fruits secs (noix, châtaignes), lard ou volaille, cidre ou vin,

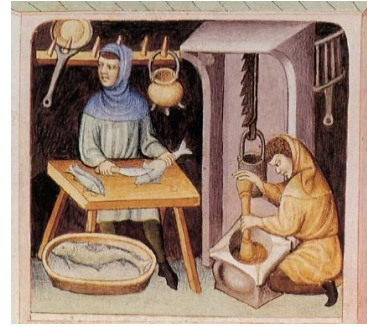
Le souper : soupe et pain trempé, fruits secs, viande parfois.



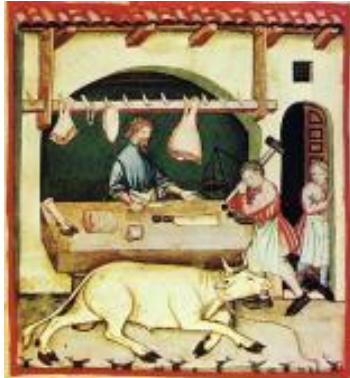
*Paysan à table*



*Le pâtissier*



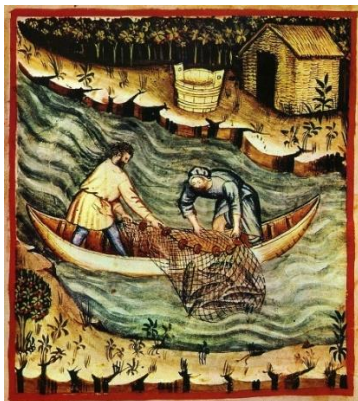
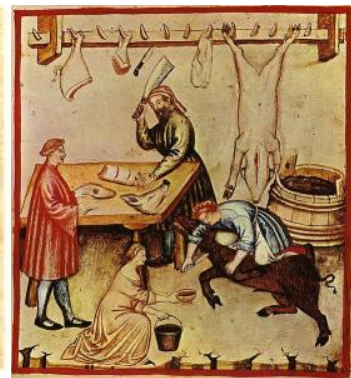
*Le poissonnier*



*Le charcutier*



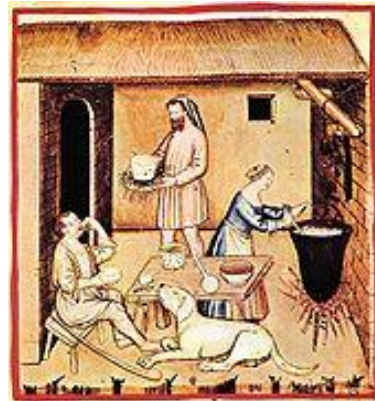
*Le boucher*



*Le pêcheur*



*Le volailler*



*Le fromager*

Pour conserver les aliments, on les salait, on les fumait ou on les séchait. On savait aussi les conserver dans le froid avec des glacières aménagées.

Les légumes, sauf les légumes secs, ne pouvaient pas être conservés. Il en était de même pour les fruits que l'on gardait dans de l'eau sucrée ou avec du miel pour en faire des fruits confits.

Le lait ne pouvait pas se conserver, aussi on le transformait en fromage.

## Quels sont ces aliments ?

### Les aliments du Moyen-âge :



A



B



C



D



E



F



G



H

Poireau : .....  
Panais : .....  
Salsifi : .....  
Bette : .....  
Courge : .....  
Carotte : .....  
Navet : .....  
Epinard : .....

### Les aliments ramenés des croisades :



A



B



C



D

Pêche : .....  
Datte : .....  
Abricot : .....  
Citron : .....

**Les aliments découverts à la Renaissance :**



A



B



C



D



E



F

- Melon : .....
- Chou-fleur : .....
- Artichaut : .....
- Pintade : .....
- Asperge : .....
- Petit pois : .....

**Les aliments rapportés d'Amérique :**



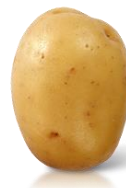
A



B



C



D



E

- Tomate : .....
- Maïs : .....
- Haricot : .....
- Ananas : .....
- Pomme de terre : .....