Eric Birlouez,
A la table des seigneurs, des moines et des paysans du Moyen Âge, 2015

Texte 1 : Le régime aristocratique

Un premier trait distinctif de l'alimentation des nobles réside dans le fait d'ingérer de grandes quantités de nourriture. Manger beaucoup et, si possible, plus que les autres convives constitue un signe extérieur de richesse et de pouvoir. Cette hyperphagie permet au noble de s'afficher comme différent et supérieur vis-à-vis du moine frugal et du paysan qui, lui, ne mange pas tous les jours à sa faim. Le seigneur se voit donc présenter les plus grosses portions, la taille de celles proposées à ses hôtes se réduisant à mesure que diminue leur rang. Lorsque Humbert II, dauphin du Viennois au milieu du xiv^e siècle, passe à table pour dîner, il dispose de deux livres de viande salée tandis que les barons et grands chevaliers qui s'assoient à ses côtés n'en reçoivent que la moitié, que les simples chevaliers n'ont droit qu'au quart de la ration du prince, et que les écuyers, chapelains et clercs de chapelle doivent se contenter du huitième de la quantité servie à leur maître. Les moins bien lotis sont les serviteurs et valets qui, malgré leurs dépenses physiques plus importantes, ne disposent que du seizième de la portion du dauphin. Ce qui vaut pour la viande salée à savoir la division par deux de la ration à mesure que l'on descend d'un cran dans l'échelle sociale vaut pour la plupart des autres plats.

La consommation de viande constitue un des éléments clés du style d'alimentation des puissants, à tel point qu'elle en devient le symbole. La chair » est en effet associée à la force physique, à la puissance sexuelle et au pouvoir, trois notions étroitement liées entre elles et que les aristocrates du Moyen Âge placent au sommet de leur échelle de valeurs. A ce propos, il est révélateur de noter qu'à l'époque carolingienne, les nobles qui étaient reconnus coupables de comportements indignes de leur rang (trahison, lâcheté...) pouvaient être sanctionnés par l'interdiction de manger de la viande pendant une période, voire pendant toute leur vie! Etre contraint de renoncer à la viande était synonyme de perte de son statut de « dominant ».

Parmi toutes les viandes, celles de gibier sont les plus prisées par les nobles. A cela rien d'étonnant: le seigneur pratique la chasse avec la même passion qu'il fait la guerre. Les deux activités ne sont d'ailleurs pas éloignées l'une de l'autre : la poursuite à cheval du gibier constitue une préparation aux futurs combats. Plus que la viande des animaux d'élevage, les venaisons sont associées à la force physique : celle du chasseur qui traque le gros gibier, mais aussi celle de la proie pourchassée.

Un élément supplémentaire de différenciation sociale apparaît lorsqu'on examine la façon dont la viande est cuite. Nous avons indiqué plus haut que les paysans la mangent bouillie tandis que les seigneurs apprécient davantage les viandes rôties et grillées. Cette distinction n'est pas seulement affaire d'habitudes ou de goûts ni même de moyens financiers (les broches et grils en métal sont très coûteux pour les pauvres). Des raisons anthropologiques peuvent également expliquer cet attrait de la noblesse pour le grillé : ce mode de cuisson permet aux flammes d'être en contact direct avec la pièce de viande crue tandis que le bouilli interpose le récipient et l'eau entre le feu et l'aliment. Or, la noblesse du haut Moyen Âge valorise le rapport étroit, même de moyens financiers (les broches et grils en métal sont très coûteux pour les pauvres). Des raisons anthropologiques peuvent également expliquer cet attrait de la noblesse pour le grillé : ce mode de cuisson permet aux flammes d'être en contact direct avec la pièce de viande crue tandis que le bouilli interpose le récipient et l'eau entre le feu et l'aliment. Or, la noblesse du haut Moyen Âge valorise le rapport étroit, sans intermédiaire, entre l'homme et la nature sauvage. C'est pourquoi elle investit le grillé d'une valeur symbolique supérieure à celle du bouilli.

La consommation de la chair des grands oiseaux et des volailles, ainsi que celle des épices constituent, nous y reviendrons, d'autres éléments distinctifs du modèle alimentaire des élites médiévales.

Eric Birlouez,
A la table des seigneurs, des moines et des paysans du Moyen Âge, 2015

Texte 2 : Le modèle alimentaire monastique

Le groupe des *oratores*¹ se subdivise en deux catégories - le clergé séculier et le clergé régulier qui ne sont pas astreints aux mêmes règles alimentaires. Les religieux séculiers prêtres, curés de paroisse, évêques... sont appelés ainsi car ils vivent « dans le siècle », c'est-à-dire au contact des autres groupes de population. A la différence des « réguliers » c'est-à-dire des moines et moniales qui suivent une règle, ils peuvent manger de la viande... sauf, bien entendu, les jours « maigres » où celle-ci est interdite à tous les chrétiens, qu'ils soient religieux ou laïcs.

En revanche, l'abstinence totale de viande est la norme (du moins en théorie) chez celles et ceux qui ont fait vœu de pauvreté, d'obéissance et de chasteté. Dès l'origine, les premières communautés monastiques ont en effet décidé d'exclure cet aliment. Par cet interdit, elles entendaient exprimer leur rejet des « valeurs » que la viande symbolisait: la richesse matérielle, le pouvoir, la force brutale, la violence et la sexualité (la viande, pensait-on, excite les sens et conduit à la luxure). Les religieux dont l'engagement est le plus radical, les ermites, vont encore plus loin : ils ne se nourrissent que de plantes sauvages, et ils les consomment toujours crues, voulant signifier par là leur rupture totale avec le monde « civilisé ».

L'idéal de pauvreté et d'humilité des moines devrait logiquement rapprocher leur style d'alimentation de celui des *laboratores*² dont le régime est souvent frugal, peu varié, constitué d'aliments et de mets peu sophistiqués et, dans l'ensemble, probablement peu savoureux. Mais les abbés et prieurs des monastères sont très souvent issus de la noblesse, groupe social dont le modèle alimentaire répond à d'autres valeurs. D'où une situation ambiguë qui explique, par exemple, le fait que les moines consomment du pain de froment, un aliment pourtant caractéristique du modèle aristocratique. De même, les mets qui remplacent la viande font parfois l'objet de raffinements culinaires bien éloignés de l'idéal monastique de simplicité. Ces écarts à la norme n'échappent évidemment pas à Bernard de Clairvaux (le futur saint Bernard) qui s'insurge contre « les dizaines de façons de préparer les œufs » dont s'enorgueillissent les moines de Cluny, l'abbaye phare de la chrétienté. A la même époque, le théologien Pierre Abélard s'interroge sur le sens que peut revêtir l'abstinence de viande lorsque le poisson destiné à la remplacer s'avère *in fine* beaucoup plus coûteux. En réalité, au sein des abbayes, la viande n'apparaît pas aussi taboue que le réclame la règle. La maladie ou, simplement, un état de faiblesse autorise le moine à consommer cet aliment réputé procurer force et vigueur. Et nombreux sont ceux qui se font « porter pâles » pour en bénéficier... Par ailleurs, il ne manque pas de grandes fêtes religieuses, de jours « spéciaux » et d'événements « exceptionnels » pour autoriser la présence de viande au réfectoire du monastère.

De fait, à partir de la fin du XI^e siècle, le régime alimentaire des moines de Cluny commence à s'assouplir. Mais tout au long des cinq siècles précédents la règle instituée par saint Benoît, fondateur du monachisme occidental, avait été assez bien respectée. De Pâques à fin septembre, période de jours longs, la règle stipule que les moines bénéficient de deux repas par jour. Le premier, vers midi, se compose d'un potage de fèves et d'un ragoût de légumes, auxquels s'ajoutent parfois des accompagnés de pain et de vin. Le second repas est pris le soir, après l'office de vêpres. Mais ce souper est très léger: on y mange les restes du midi. A partir d'octobre et jusqu'à l'entrée en carême, il n'y a plus qu'un seul repas de toute la journée. Par ailleurs, lors des très nombreux jours de jeûne, et quelle que soit la période de l'année où ils se situent, les moines ne prennent qu'un seul repas. Celui-ci se déroule vers 3 heures de l'après-midi, lorsque sonne à la cloche du monastère l'heure de none (d'où vient le terme anglais *afternoon*, « après none »). Et la période de carême voit cet unique repas de la journée décalé à l'heure du coucher du soleil. Mais, au fil du temps, la rigueur des origines se relâche et le repas des jours de jeûne se trouve progressivement avancé vers le milieu de la journée. Du coup, on autorise la prise, dans la soirée, d'une « collation ». Le mot est issu des *Collationes*, c'est-à-dire des conférences de Jean Cassien, un moine du Ve siècle dont on avait pris l'habitude de lire les textes lors de cette prise alimentaire de fin de journée (ces conférences étaient courtes, donc adaptées à ce repas consommé rapidement).

¹ Ceux qui prient.

² Ceux qui travaillent.

Eric Birlouez,
A la table des seigneurs, des moines et des paysans du Moyen Âge, 2015

Texte 3 : Repas de paysans

La connaissance de l'alimentation des *laboratores*³ se heurte à l'absence de sources directes. Les livres de comptes, en effet, ne consignent que les dépenses occasionnées par l'achat des aliments destinés à la table des puissants. Seules sont disponibles des sources indirectes : inventaires réalisés après le décès d'un individu, testaments, recensements, etc. Une autre difficulté pour appréhender le style d'alimentation des *laboratores* réside dans le fait que ce groupe social est hétérogène : les pauvres des campagnes et des villes, ainsi que les artisans et petits commerçants urbains en font partie au même titre que les paysans riches, propriétaires de lopins de terre et dont le régime alimentaire est à l'évidence plus abondant et plus varié.

En dépit de l'insuffisance des sources, nous savons que le modèle alimentaire paysan reposait sur trois éléments fondamentaux : le pain, le vin et le companage, terme à la signification éloquente : « ce qui accompagne le pain ». Pain et vin sont souvent étroitement associés: l'usage veut en effet que l'on trempe dans le breuvage alcoolisé de larges « soupes », le mot désignant à l'origine des tranches de pain.

Mais le pain n'est pas la seule forme sous laquelle sont consommées les céréales, base de l'alimentation paysanne. Galettes et bouillies figurent également au menu. Par ailleurs, la plupart des familles rurales vendent au marché la majeure partie de leur récolte de froment (la céréale noble) ou, plus exactement, ce qu'il en reste après soustraction de la part due au seigneur local. Les céréales dont se nourrissent les paysans sont donc pour l'essentiel des céréales secondaires : seigle, orge, épeautre...

Légumes et légumes secs constituent l'autre pilier du régime paysan. Entretien par les femmes, les vieillards et les enfants, les potagers familiaux produisent choux, raves, poireaux, navets, épinards, panais, aulx, oignons... aliments peu prisés, nous l'avons vu, par les classes dominantes. Les légumes secs - fèves, lentilles, pois chiches, vesces et gesses - représentent quant à eux un apport nutritionnel appréciable du fait de la composition en acides aminés de leurs protéines, complémentaires de ceux des céréales.

Aux légumes et légumes secs s'ajoutent les produits de la cueillette : légumes sauvages (asperges, cresson...), herbes aromatiques (thym, sauge, laurier...), champignons, fruits et baies sauvages, ou encore fruits secs (noisettes, noix, etc.).

Sur les tables paysannes et ouvrières, la viande n'est pas aussi rare qu'on pourrait le penser. Certaines périodes du Moyen Âge ont même vu les humbles consommer de grandes quantités de viande de porc, mais aussi de brebis, de chèvre et de bovins, ces derniers étant consommés âgés, lorsqu'ils ne produisent plus de lait ou n'ont plus la force de tirer l'araire. Cette viande est mangée fraîche (c'est le cas du porc à l'entrée de l'hiver) ou conservée par le sel.

En revanche, la consommation de volailles est restreinte, celles-ci étant réservées aux repas de fête et aux malades. Par ailleurs, il faut satisfaire à l'obligation d'approvisionner les tables du château, les nobles étant, rappelons-le, de grands amateurs de ces animaux de basse-cour.

Les textes de l'époque nous indiquent clairement à quel point l'alimentation des *laboratores*, et tout particulièrement celle des paysans, suscite un profond mépris, pour ne pas dire un puissant dégoût, chez ceux qui ont la chance d'avoir accès à une nourriture abondante, variée et raffinée. Les riches « oisifs » qualifient les travailleurs pauvres de la campagne de mangeurs « d'ail grossier » et de « vieux lard », ils leur reprochent d'être des amateurs inconditionnels de « platées de vesces ou de choux, mises plusieurs fois à réchauffer ». Ils critiquent également leurs manières de table grossières, de même que leur habitude de manger « deux ou trois fois dans la matinée », pratique rendue nécessaire par une longue journée de labeur.

³ Ceux qui travaillent.