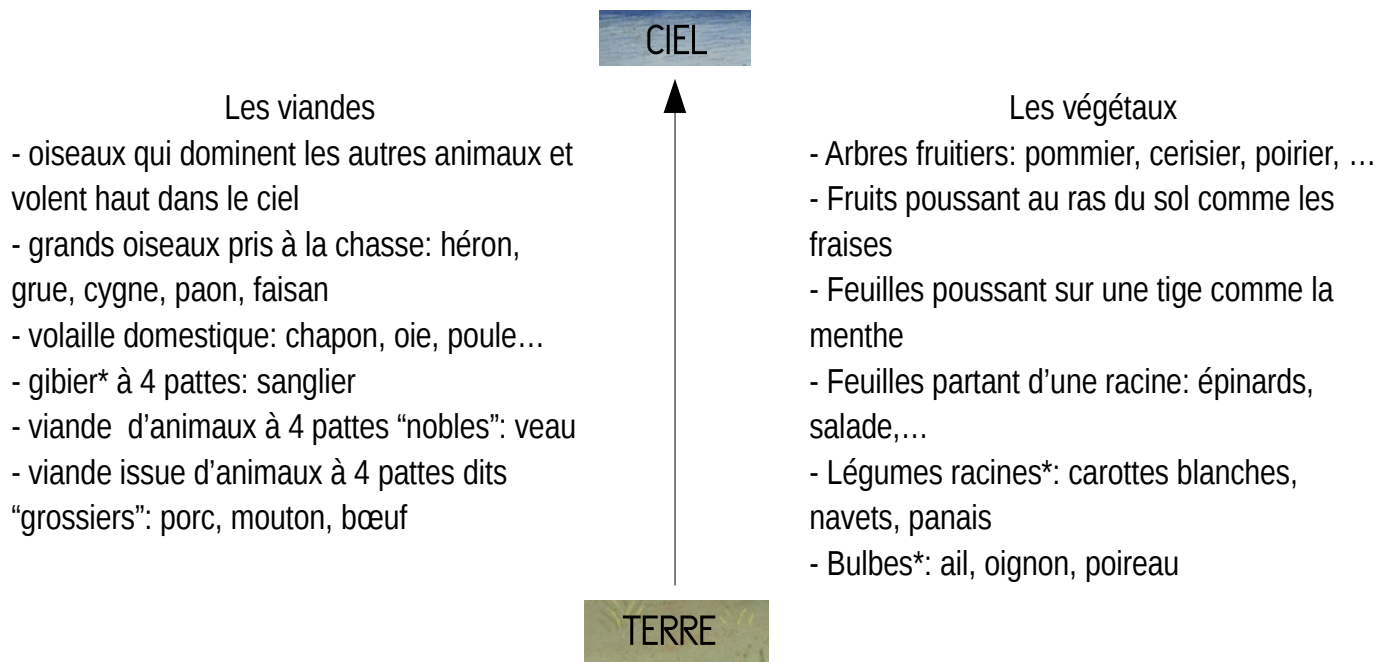


À table !

## Une alimentation hiérarchisée

La société du Moyen Âge est très codifiée et vit selon des hiérarchies. Cela concerne le rapport entre les hommes (voir la fiche pédagogique *La société médiévale*) mais aussi l'alimentation : il existe une hiérarchie des animaux et des végétaux consommés. Elle respecte un principe : plus on s'élève vers le ciel, meilleur sera l'aliment.

Ainsi les aliments sont classés en fonction de leur proximité avec le ciel ou la terre. Symboliquement, plus on se rapproche du ciel, plus on se rapproche de Dieu.



En fonction de la place occupée dans la société, que l'on soit seigneur ou paysan, l'alimentation est différente mais il y a un point en commun : le respect de la religion.

En effet, la religion catholique qui est pratiquée à cette époque impose des périodes de **jeûne\***. Certains aliments sont interdits à certaines périodes de l'année, notamment pendant le Carême, avant la fête de Pâques. En fonction des époques, il sera interdit de manger de la viande, des œufs, du lait. De plus, toute l'année, le vendredi est un jour sans viande : on mange du poisson, c'est un jour maigre\*. En une année, il peut y avoir jusqu'à 200 jours maigres. Les jours sans interdiction d'aliments sont eux des jours gras\*.

\*Les termes suivis d'un astérisque sont expliqués dans le lexique page 7.

À table !

### Les *bellatores*\* : manger quand on est un seigneur

Les personnes les plus riches de la société médiévale, dont les seigneurs et leurs familles, vont avoir une alimentation riche en viande. Ils ont le privilège de pouvoir chasser sur leurs terres et donc de s'approvisionner facilement en gibier\* : cerfs, chevreuils, sangliers, lièvres.

La chair d'oiseaux fait partie des viandes les plus appréciées car elles sont au sommet de la hiérarchie. Il n'est donc pas rare de voir du paon sur la table de certains grands banquets ! Cette viande est surtout mangée rôtie ou grillée.



Livre de la chasse de Gaston de Phébus – 14e siècle  
Source gallica.bnf.fr / BnF

Les seigneurs mangent peu de légumes car ils sont proches de la terre. Au contraire, les fruits cueillis dans les arbres sont très appréciés.

Quant au pain, il est mangé en grande quantité, sa mie est blanche et il est fait à partir de céréales nobles comme le froment.

### Les *laboratores*\* : manger quand on est un travailleur (des champs ou des villes)



Livre du roi Modus et de la reine Ratio, 14e siècle

Contrairement à la noblesse, les *laboratores* consomment peu de viande. Quand il y en a, il s'agit surtout de viande de bœuf mangée bouillie et non rôtie.

Le pain est la base de leur alimentation, il est mangé en très grande quantité : entre 500g et 1kg par jour ! C'est comme si aujourd'hui on consommait entre 2 et 5 baguettes de pain par jour (et par personne).

Le pain consommé est différent de celui des seigneurs, la mie est souvent plus sombre car la farine est fabriquée à partir de céréales plus pauvres comme le seigle, l'orge ou l'avoine.

Les *laboratores*\* mangent aussi beaucoup de légumes : choux, épinards, navets, poireaux ou oignons qui sont cultivés dans les jardins ainsi que des produits venant de la cueillette comme les champignons, les fraises ou les fruits secs (noisettes).

## À table !

### **Les oratores\* : manger quand on est un homme ou une femme de religion**

Le Moyen Âge est un monde où la religion est très importante et certaines personnes décident de vivre retirées dans des monastères pour se consacrer entièrement à la religion. Ils vivent simplement et modestement ; leur alimentation est donc influencée par ces principes.

Ainsi, ils mangent en petites quantités et ne mangent pas du tout de viande. Ils vont privilégier : le pain, les légumes, les légumineuses (comme les lentilles et les pois chiches) et parfois du poisson.

Tous ne vivent pas retirés du monde, certains sont en contact avec la société, comme les prêtres, c'est le clergé séculier\*. Eux, sont autorisés à manger de la viande.



Recueil d'exemples moraux, XVe siècle – BnF

### **Boire au Moyen Age**

Et pour accompagner ces repas, que boivent les hommes et les femmes du Moyen Âge ? Du vin !

Quelque soit le statut social ou l'âge, on boit du vin. Et même les enfants en boivent. Au Moyen Age, on se méfie de l'eau, soupçonnée d'être impropre à la consommation. Cependant le vin est rarement bu pur, il est coupé avec de l'eau.

Le vin consommé est un vin que l'on préfère blanc, léger (le degré d'alcool est moins élevé) et plus acide que le vin qui est bu de nos jours. Peu à peu, le vin rouge sera de plus en plus apprécié.

Dans les régions où il n'y a pas de vignes pour produire du vin, on va se tourner vers des boissons fermentées comme le cidre ou la bière.



© Château de Talmont

Lors de fouilles archéologiques réalisées en 2016 au château de Talmont, un silo\* a été retrouvé.

### **La conservation des aliments**

N'ayant pas d'électricité, et donc pas de réfrigérateur au Moyen Âge, les aliments, comme la viande et le poisson, sont conservés de différentes manières : par séchage, salage ou fumage.

Dans certains châteaux, on trouve des celliers, des pièces très souvent semi-souterraines ou entièrement sous terre dans laquelle il y fait frais et où on peut conserver la nourriture.

À table !

## Les épices

La cuisine médiévale a la particularité d'utiliser des épices et parfois en grande quantité. Ce sont des produits de luxe : ils coûtent cher et ils peuvent venir de loin. C'est pourquoi seuls les plus riches peuvent en utiliser dans leur cuisine. Parmi les épices les plus présentes dans les plats des seigneurs : le gingembre, la cardamome, la cannelle, le poivre, le safran. Contrairement à une idée reçue, elles ne servent pas forcément à cacher le goût de la viande de mauvaise qualité ou avariée.



La cannelle : écorce utilisée sous forme de poudre, elle vient d'Asie



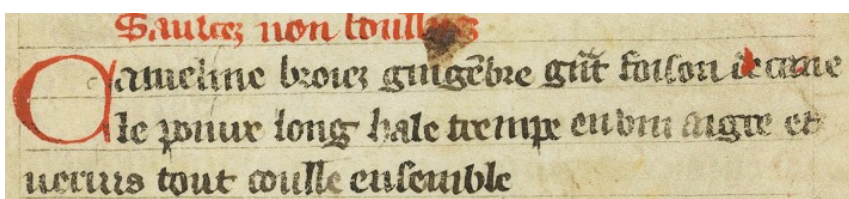
Le safran : pistil d'une fleur, le crocus. Sa production est très fragile, ce qui explique sa rareté et son prix



Le gingembre : plante qui provient d'Inde.

C'est grâce à des livres de cuisine qui sont parvenus jusqu'à nous que nous pouvons savoir comment les épices étaient utilisées, c'est le cas du *Viandier* de Taillevent dont le plus ancien manuscrit date du 14<sup>e</sup> siècle ou du *Ménagier de Paris* écrit au 14<sup>e</sup> siècle.

On y trouve des recettes de cuisine comme celle de la cameline, une sauce très utilisée au Moyen Âge faite à partir de gingembre, de cannelle, de pain et de vin rouge.



Extrait d'un manuscrit du 13<sup>e</sup> siècle, écrit en français, recette de sauce cameline

## À table !

### Et si on recevait ? Le banquet

Tout comme construire un château avec un haut donjon de pierre, organiser un banquet est un moyen pour le seigneur de montrer sa puissance. Il peut étaler sa richesse et renforcer ainsi son prestige.

Organisé dans la grande salle d'un château, des tables sont disposées en U dans la pièce. La table centrale est pour le seigneur et ses invités prestigieux, elle peut éventuellement être posée sur une estrade pour être plus haute que les autres. Les deux autres tables sont occupées par tous les autres convives. Les personnes les plus importantes étant toujours au plus près de celui qui reçoit, c'est le « haut bout\* » de la tablée. Quant aux personnes les moins importantes, elles sont reléguées au « bas bout\* ».



*Livre des Conquestes et faits d'Alexandre, milieu du 15e siècle, Paris Musées / Musée des Beaux-Arts de la Ville de Paris, Petit Palais*

La table est "dressée", ce sont de simples tréteaux de bois recouverts d'une nappe blanche. Les invités sont assis sur des bancs (d'où le nom de banquet).

Pas de fourchettes ni d'assiettes : on utilise les trois doigts de sa main droite pour se servir et les aliments sont posés sur un tranchoir, une grosse tranche de pain épaisse qui sert d'assiette. Le tranchoir\* peut être posé sur une petite planchette de bois appelé *tailloir\**.

Le vin est servi par un échanton, dans un gobelet ou une coupe de métal que l'on partage avec ses voisins de table. Les plats sont apportés par des serviteurs et c'est l'écuyer tranchant qui découpe la viande.

Reconstitution avec *tailloir*, tranchoir et gobelet lors d'un atelier au château de Talmont.



À table !

### Le banquet : en avoir plein le ventre...et la vue !

Dans un banquet médiéval, plus il y a de services, mieux c'est. Chaque service est composé de plusieurs plats et il peut y avoir jusqu'à cinq services ! Ce sont donc dix, quinze plats qui se suivent :

- des fruits pour commencer le repas,
- des potages, au Moyen Âge, ce sont les plats cuisinés dans des pots,
- des rots, ce sont des pièces de viandes rôties et des poissons,
- des dessertes, ce sont des préparations sucrées à base de fruits, fruits secs et fromages,
- une issue : l'hypocras\*, un vin épicé et sucré au miel peut être servi avec des gaufres et des gaufrettes.

Pour impressionner ses convives, le seigneur fait servir de très nombreux plats qui sont parfois mis en scène. Ainsi, le paon est servi à table avec ses plumes et on n'hésite pas à déguiser les mets pour surprendre (un poisson pourra être déguisé en viande!).



*Livre des Conquestes et faits d'Alexandre, milieu du 15e siècle, Paris Musées / Musée des Beaux-Arts de la Ville de Paris, Petit Palais*



*Livre des Conquestes et faits d'Alexandre, milieu du 15e siècle, Paris Musées / Musée des Beaux-Arts de la Ville de Paris, Petit Palais*

Les banquets, avec leur succession de plats, sont souvent très longs et pour divertir et distraire ses convives, le seigneur peut faire appel à des ménestrels, c'est-à-dire des musiciens.



## À table !

### Lexique

**Bellatores** : Terme latin qui regroupe toutes les personnes de la noblesse dans la société médiévale.

**Bas bout** : Partie d'une table d'un banquet où sont assises les personnes les moins importantes.

**Clergé séculier** : Il rassemble tous les hommes et les femmes de religion qui vivent dans la société. En opposition, le clergé régulier vit retiré, dans des monastères par exemple.

**Légumes bulbes** : Légumes dont on ne mange que le bulbe, c'est-à-dire la partie qui pousse sous la terre comme l'oignon.

**Gibier** : Animaux sauvages chassés pour être mangés .

**Haut bout** : Partie d'une table d'un banquet où sont assis les proches du seigneur.

**Hypocras** : Vin épicé et sucré avec du miel.

**Jeûne** : Période d'un jour à plusieurs mois pendant laquelle on se prive de nourriture.

**Jours maigres** : Jours pendant lesquels il n'y a pas le droit de manger de la viande, des œufs ou des produits laitiers.

**Jours gras** : Jours pendant lesquels on peut manger de tout, y compris de la viande. En opposition aux jours maigres.

**Laboratores**: Terme qui regroupe toutes les personnes qui travaillent, ce sont les paysans mais aussi tous les artisans.

**Légumes racines** : Légumes dont on ne mange que la racine comme les carottes ou les panais.

**Légumes feuilles** : Légumes dont on ne mange que les feuilles comme les épinards.

**Oratores** : Terme qui regroupe toutes les personnes qui prient comme les prêtres, les moines ou les moniales.

**Silo** : Sorte de grand trou creusé dans le sol dans lequel on peut conserver les aliments, comme les céréales.

**Tailloir** : Petite planche de bois disposée sous le tranchoir.

**Tranchoir** : Tranche de pain épaisse qui sert d'assiette, elle est souvent partagée entre 2 convives à table.

À table !

**A toi de jouer !**

Voici une liste d'aliments que l'on pouvait manger au Moyen Âge. Classe-les en fonction de la hiérarchie des aliments, du mieux placé au moins bien placé :

**Navet**



**fraise**



**canard**



**cerf**



**menthe**



**bœuf**



**ail**



**pomme**



**héron**



**chou**



CIEL

TERRE

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

À table !

**A toi de jouer !**

### Vrai ou faux?

Les illustrations en bas de page sont des indices !

1. Au Moyen Âge, on réchauffe son ragoût au four à micro-onde:

Vrai

Faux

2. Au Moyen Âge, la cocotte-minute permet de cuire rapidement les potages :

Vrai

Faux

3. Au Moyen Âge, on cuit sa viande dans la cheminée:

Vrai

Faux

4. Au Moyen Âge, on utilise de grosses marmites appelées chaudron:

Vrai

Faux



À table !

**A toi de jouer !**

Voici une enluminure représentant un banquet. Replace les mots de la liste au bon endroit.

**Banc – tranchoir – estrade – ménestrels**  
**– bas bout - nappe blanche - couteau –**  
**échançon**

Il n'y a pas de fourchette pour manger  
mais l'invité peut utiliser son propre  
..... pour couper sa viande.

Le plat est servi sur  
un .....

Les invités les moins proches du  
seigneur sont au .....  
..... de la table.

L' ..... sert le vin.

Des .....  
jouent pour divertir les  
invités.

Les convives sont assis sur  
des .....



Une .....  
.....  
est dressée sur la  
table.

On voit bien  
l' .....  
sur laquelle la  
table est  
installée. Le  
seigneur  
montre ainsi sa  
supériorité.

À table !

### Correction

Voici une enluminure représentant un banquet. Replace les mots de la liste au bon endroit.

## Château de Talmont

Il n'y a pas de fourchette pour manger  
mais l'invité peut utiliser son propre

**couteau** pour couper sa viande.

Le plat est servi sur

un **tranchoir**.

Les invités les moins proches du  
seigneur sont au **bas**  
**bout** de la table.

L' **échanson** sert le vin.

Des **ménéstrels**  
jouent de la musique  
pour divertir les invités.

Les convives sont assis sur  
des **bancs**.

Une **nappe**  
**blanche**  
est dressée sur la  
table.

On voit bien  
l' **estrade**  
sur laquelle la  
table est  
installée. Le  
seigneur

montre ainsi sa  
supériorité.

