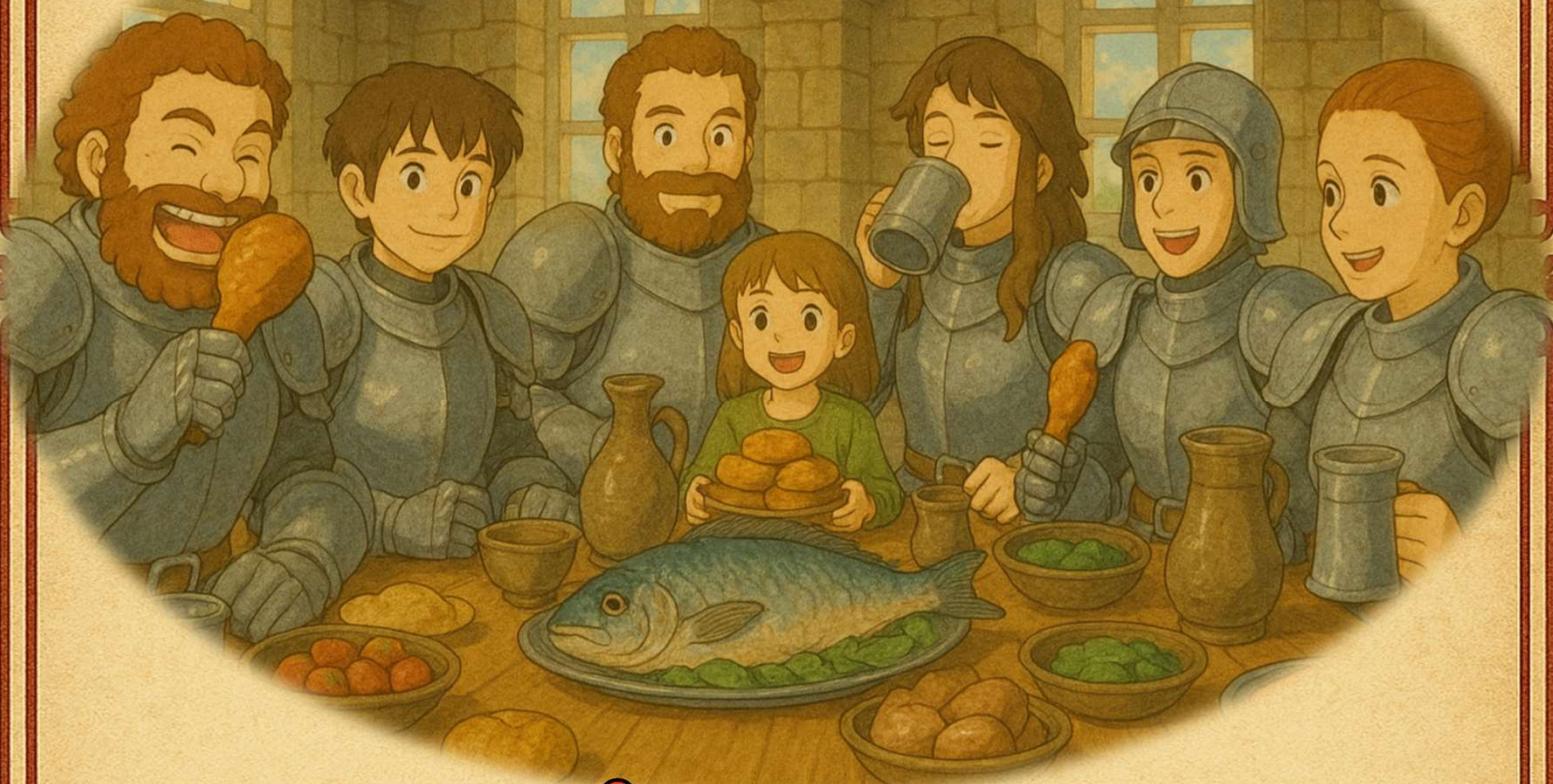


A la découverte de la cuisine du

Moyen - Âge



? Le savais-tu ?

Au Moyen Âge, on mange surtout ce qu'on cultive ou élève soi-même. L'alimentation est simple, souvent la même chaque jour, et dépend beaucoup de la saison... et de l'argent qu'on a !

Les pauvres mangent du pain noir, des soupes et des légumes secs, tandis que les riches ont accès à la viande, aux épices et au pain blanc.

Menus façon

Jacquouille la Fripouille (Les Visiteurs)

~ Le Festin du Seigneur ~

Ouverture du festin : Salade de graines du diable vert aux herbettes et vinaigre doucinet au miel de la ruche

Ripailles du palefroi : Émincé de volaille rôtie aux poudres du Levant (gingembre & canelle, pour les gens du haut)

Pain des gueux & purée de pois gluant : Pois cassés broyés façon catapulte, servis avec miche épicée d'hier

Douce fin de festin : Compote de poires pochées au vin de messe et épices de la bonne Dame
«  Compatible aux grimoires du GEMRCN »

~ Le Repas du Rustre ~

Pour esgourder l'estomac : Potée de racines d'antan — navet, panais et oignon, bouilluz à feu doux

Pour se repaistre : Galette de grains d'épeautre et lentilles, rehaussée d'herbettes du potager

Pour emplir la panse : Méli-mélo de racines terreuses sauté à la poêle de grand-mère

Pour la douceur : Pomme cuicte au miel, nappée de lait d'amande (sans truie, juré craché !)

« Point de viande ici, m'sire – que de bonnes choses pour les boyaux et la vigueur ! »

~ A la Table du Chevalier ~

« Quand t'as becté comme un soudart, t'as d'la force pour la joute »

Pour l'esgourmande : Tarte d'ognons doux et fromage qui sent fort bon

Pour l'emplir la panse : Bouletiaux de beuf aux grains de raisin et herbe de sorcière (corandre)

Pour boucher l'creux : Blé en grain cuyt comme en Terre Sainte, avec carottes sautillées à la poêle

Pour l'finir en douce : Blanc-manger des dames : semoule au lait d'amandiers et senteur d'orangerie

« Y a d'l'fer pour s'battre et pas trop d'sel pour pas s'enfler l'gosier ! »

~ Le Banquet des Dragonz ~

Pour l'entremetz : Cruditéz bigarrées et leur sausse au vinaigre de coinque

Pour le rost : Poesson grillé en sa jusse de citron et feuilles de laurier noble

Pour la mignardise d'accompaigne : Pois chiches ès especes de bonne senteur

Pour le dessert : Tourte de pommes et pâte du fruit coinqué

« Moul't bon pour la cervelle –
Richesse en fibres pour purger le ventre ! »

Menus façon

Jacquouille la Fripouille (Les Visiteurs)

~ Le Festin du Seigneur ~

Entrée : Salade de lentilles aux herbes (vinaigre au miel)

Plat : Émincé de poulet au gingembre et à la cannelle

Accompagnement : Purée de pois cassés et pain aux épices

Dessert : Compote de poires au vin doux et épices

«  *Compatible avec les recommandations du GEMRCN* »

~ Le Repas du Paysan ~

Entrée : Soupe de légumes anciens (navet, panais, oignon)

Plat : Galette de céréales (épeautre/lentilles) aux fines herbes

Accompagnement : Poêlée de légumes racines

Dessert : Pomme rôtie au miel et lait d'amande

« *Végétarien – Riche en fibres et protéines végétales* »

~ À la Table du Chevalier ~

Entrée : Tarte à l'oignon doux et fromage

Plat : Boulettes de bœuf à la coriandre et raisins secs

Accompagnement : Blé façon pilaf et carottes sautées

Dessert : Semoule au lait d'amande et eau de fleur d'oranger (Blanc-manger)

« *Riche en fer – Parfumé, peu salé* »

~ Le Banquet des Dragons ~

Entrée : Crudités colorées et sauce au vinaigre de coing

Plat : Poisson rôti au laurier et citron

Accompagnement : Pois chiches aux épices douces

Dessert : Tarte aux pommes et pâte de coing

« *Source d'oméga-3 – Riche en fibres* »

Le pain au Moyen Âge

Au Moyen Âge, le pain est l'aliment de base pour presque toute la population. On en mange matin, midi et soir, et il remplace parfois même l'assiette ! Ce n'est pas du tout le même pain que celui qu'on mange aujourd'hui : il est souvent plus foncé, plus dur, et fabriqué avec des céréales moins raffinées.

Le pain permet de se nourrir à peu de frais, de tenir au ventre, et de ne rien gaspiller : le pain rassis est utilisé dans les soupes, les sauces ou redistribué aux pauvres.

Mais selon qu'on est riche ou pauvre, paysan ou seigneur, on ne mange pas le même pain...

~ Les différents pains au Moyen Âge ~

	Nom du pain	Qui le mange ?	Ingrédients	Particularités
	Pain de seigle (pain noir)	Paysans, ouvriers, pauvres	Farine de seigle, parfois blé, avec du son	Foncé, un peu acide, très nourrissant
	Pain de froment (pain blanc)	Seigneurs, clergé, riches	Farine de blé très tamisée (froment)	Léger, clair, rare – réservé aux nobles
	Fouace / fougasse	Riches, lors des fêtes	Farine, œufs, beurre, parfois miel ou épices	Moelleuse, parfumée – comme une brioche ou pizza
	Pain rustique aux céréales	Pauvres des campagnes	Orge, avoine, millet, pois chiche, épeautre	Très dur, sans levure, souvent en galettes
	Pain de garde	Tout le monde	Pain rassis de la veille ou de la semaine	Sert d'assiette (la "tranche") ou donné aux pauvres

? Le savais-tu ?

Le pain blanc était un symbole de richesse : il montrait qu'on pouvait s'offrir de la farine bien tamisée.

Les tranches de pain servaient d'assiettes et s'appelaient des "tranchoirs".

Le pain au Moyen Âge se conservait plusieurs jours grâce à sa densité, contrairement à beaucoup de pains modernes.

Banquet des Dragons

(40 portions)

~

Crudités et sauce au vinaigre de coing

Ingrédients :

Carottes, betteraves, chou rouge râpés : 4,8 kg
Vinaigre de coing ou cidre : 20 c. à soupe
Huile : 20 c. à soupe
Miel : 4 c. à soupe
Sel, poivre

Préparation :

Râper les crudités.
Mélanger la vinaigrette avec miel.
Assaisonner les légumes.

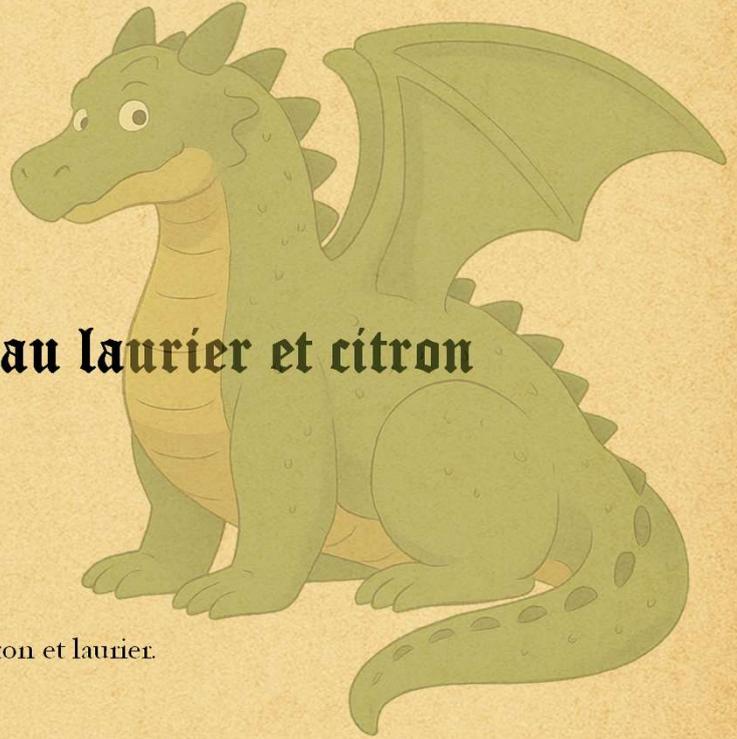
Poisson rôti au laurier et citron

Ingrédients :

Filets de poisson blanc : 40 pièces
Citrons : 8
Laurier : 20 feuilles
Huile d'olive, sel, poivre

Préparation :

Disposer les filets sur plaque avec tranches de citron et laurier.
Arroser d'huile, saler, poivrer.
Cuire 15–20 min à 180 °C.



Pois chiches aux épices douces

Ingrédients :

Pois chiches cuits : 4,8 kg
Oignons : 4
Cumin, coriandre, cannelle : 4 c. à café chacun
Huile, sel

Préparation :

Faire revenir les oignons avec les épices.
Ajouter les pois chiches, cuire 10 min.

Tarte pommes & pâte de coing

Ingrédients :

Pâte brisée : 8 pâtes
Pommes : 3,2 kg
Pâte de coing : 800 g
Miel : 200 g
Cannelle

Préparation :

Garnir la pâte avec les pommes tranchées et la pâte de coing.
Napper de miel, saupoudrer de cannelle.
Cuire 35 min à 180 °C.

DEJS

Festín du Seigneur

(40 portions)

Salade de lentilles aux herbes et miel

Ingrédients :

Lentilles vertes : 3,2 kg
Oignons doux : 8
Persil, ciboulette : 4 bottes
Vinaigre de cidre : 20 c. à soupe
Miel : 8 c. à soupe
Huile : 20 c. à soupe
Sel, poivre

Préparation :

Cuire les lentilles, les égoutter et laisser refroidir.
Émincer les oignons, ciseler les herbes.
Préparer la vinaigrette au miel et mélanger le tout et servir frais.

Poulet aux épices douces (cannelle, gingembre)

Ingrédients :

Cuisses ou filets de poulet : 40 pièces
Gingembre & cannelle : 4 c. à café chacun
Bouillon : 2 litres
Vinaigre doux : 8 c. à soupe
Miel : 8 c. à soupe
Sel, poivre

Préparation :

Faire dorer le poulet à la poêle ou au four.
Déglacer avec le vinaigre, puis ajouter miel, épices, bouillon.
Cuire à feu doux ou au four couvert pendant 45 min.



Purée de pois cassés

Ingrédients :

Pois cassés : 4 kg
Ail : 12 gousses
Laurier : 8 feuilles
Huile d'olive : 20 c. à soupe
Sel, poivre

Préparation :

Cuire les pois cassés avec l'ail et le laurier (1 h).
Égoutter, puis mixer ou écraser., enfin ajouter l'huile, saler, poivrer.

Compote de poires au vin doux et épices

Ingrédients :

Poires : 40 pièces
Jus de raisin ou vin rouge sans alcool : 2 litres
Miel : 400 g
Cannelle, girofle

Préparation :

Éplucher et couper les poires.
Cuire dans le jus de raisin avec miel et épices pendant 25 min. Refroidir et servir.

DEJS

Repas du Paysan

(40 portions)

Soupe de légumes anciens

Ingrédients :

Panais, navets, carottes, oignons : 6 kg (au total)

Thym, laurier

Huile : 200 ml

Eau, sel

Préparation :

Faire revenir les oignons dans l'huile.

Ajouter les légumes coupés.

Couvrir d'eau, assaisonner avec les herbes.

Cuire 40 minutes.

Mixer grossièrement ou servir en morceaux.

Galette de céréales aux herbes

Ingrédients :

Flocons d'épeautre ou avoine : 2 kg

Lentilles cuites : 1,2 kg

Œufs : 16

Oignons, ail, persil

Huile, sel, poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients.

Former des galettes.

Cuire à la poêle ou au four jusqu'à belle coloration.

Poêlée de légumes racines

Ingrédients :

Carottes, navets, pommes de terre : 6 kg

Thym, huile, sel

Préparation :

Couper les légumes en dés.

Cuire à la vapeur ou rôtir au four.

Assaisonner et ajouter les herbes.

Pommes rôties au miel et lait d'amande

Ingrédients :

Pommes : 40

Miel : 400 g

Lait d'amande : 4 L

Cannelle

Préparation :

Rôtir les pommes au four avec un filet de miel.

Servir tièdes avec un filet de lait d'amande chaud, saupoudrées de cannelle.



Table des Chevaliers

(40 portions)

Tarte à l'oignon et fromage

Ingrédients :

Pâte brisée : 8 pâtes
Oignons : 4 kg
Fromage râpé : 1,2 kg
Crème : 1,2 L
Œufs : 12
Sel, poivre, muscade

Préparation :

Faire revenir les oignons.
Mélanger crème, œufs, fromage, muscade.
Répartir sur les fonds de tarte.
Cuire 30 min à 180 °C.

Boulettes de bœuf aux raisins et coriandre

Ingrédients :

Bœuf haché : 4 kg
Raisins secs : 400 g
Oignons : 8
Coriandre moulue : 4 c. à café
Sel, poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients.
Former des boulettes.
Cuire au four ou à la poêle.

Blé façon pilaf et carottes

Ingrédients :

Blé précuit : 3,2 kg
carottes : 2 kg
Oignons : 8
Bouillon : 4 litres

Préparation :

Faire revenir oignons et carottes râpées.
Ajouter le blé, puis le bouillon.
Cuire à feu doux 25 min.

Blanc-manger végétal (lait d'amande et fécule)

Ingrédients :

Lait d'amande : 5 litres
Fécule de maïs : 500 g
Sucre : 400 g
Eau de fleur d'oranger ou rose : 10 c. à soupe

Préparation :

Chauffer le lait avec le sucre.
Délayer la fécule, cuire à feu doux en remuant.
Parfumer, couler en moules. Laisser refroidir.



DEJS