



R E G E T T E S S

M E D I E S S





Les recettes médiévales proposées dans le présent livret sont toutes extraites du fameux livre d'Odile Redon, Françoise Sabban et Silvano Serventi, *La Gastronomie au Moyen-Âge : 150 recettes de France et d'Italie*.

Comme expliqué dans cet ouvrage et dans notre exposition « À table au Moyen-Âge », les repas médiévaux ne suivent pas le même déroulé que nous connaissons aujourd'hui, ils sont une succession de plusieurs services appelés assiettes eux-mêmes composés de plusieurs plats : apéritif, potages, rôti, entremets, dessert, issue de table et boute-hors.

Ces recettes ne comportent généralement pas de proportions et de durées de cuisson. D'où un nécessaire travail de traduction en recettes modernes effectué par les auteurs de *La Gastronomie au Moyen-Âge*.

En espérant qu'elles délectent vos papilles et vous donnent envie de faire entrer un peu d'univers médiéval, jusque dans votre cuisine !



POTAGE IMPROVISÉ

Ayez du persil et frisiez en beurre, puis gettez de l'eau bouillant dessus et faites boullir : et mettez du sel, et dréciez vos soupes comme en purée.

Aliter, à jour de char, prenez du chaudéau de la char, puis broyez, et six œufs : puis coulez et mettez en un pot avec de l'eau grasse, espices, verjus, vinaigre et saffran ; faictes boullir un bouillon, puis dréciez par escuelles.

Ingrédients :

1 poignée de persil haché finement
1 noix de beurre
1/2 tranche de pain par personne
1 œuf par personne
¼ litre d'eau par personne
1 filet de vinaigre
1 filet de verjus ou le jus d'1/2 citron mélangé à une cuillerée à soupe d'eau
1 pointe de gingembre en poudre
1 pointe de muscade râpée
1 pointe de clou de girofle en poudre

Faites frire du persil dans du beurre, ajoutez de l'eau bouillante et portez [le tout] à ébullition. Salez et mettez vos tranches de pain [dans les assiettes] comme avec du bouillon de pois. En temps de gras, prenez du bouillon de viande et tenez prêt du pain trempé dans la partie maigre de ce bouillon, puis écrasez-le et [mélangez-le] avec six œufs. Passez [à l'étamine] et mélangez à du bouillon dans un pot avec des épices, du verjus, du vinaigre et du safran. Retirez au premier bouillon et servez dans des écuelles.

Façons :

Faire tremper le pain dans de l'eau

Faire fondre le beurre et faire revenir le persil à feu doux.

Ajouter l'eau et porter ébullition.

Pendant ce temps, lorsque le pain est bien ramolli, l'essorer, le broyer avec un pilon ou une fourchette.

Casser les œufs et les battre avec une fourchette.

Mélanger avec le pain et passer le tout au tamis.

Ajouter à la panade obtenue les épices, le verjus et le vinaigre.



CAILLES FARCIES À LA BROCHE

Menus oysaulx en rolz.

Plumey les a sec, puis ostés les gavions et les brouailles et le bruler a feu sans fumer et les hastés et la ribelette de lart entredeux et des feuilles de loriez, et emplisiez les ventres de fin fromaige fondant et miole de beuf ; et se mainge a sel menu, et se servent à couvert entre deux escuelles ou entre deux plas

Ingrédients :

Pour 2 cailles (en compter une par personne si elles sont grosses) :

2 cailles

1 carré Gervais à 40 ou 60 % de matière grasse

2 noix de moelle de boeuf (fraîchement tirée d'un os cru)

4 tranches de lard gras, de poitrine de porc salée bien grasse ou même de bon jambon cru

Feuilles de laurier fraîches
Sel

Poivre

Cure-dents ou piques en bois

Plumez-les sec [sans les ébouillanter], le jabot et videz-les. Flambez-les sur un feu sans fumée puis embrochez-les en mettant entre chacun d'eux des tranches de lard et des feuilles de laurier. Farcissez-les de fin fromage fondant et de moelle de boeuf. Ils se mangent avec du sel fin et se servent tenus au chaud entre deux écuelles ou deux plats.

Façons :

Salier et poivrer l'intérieur des cailles. Mettre une noix de moelle dans le ventre, puis farcir avec le carré Gervais en bourrant au maximum.

Placer une feuille de laurier sur le ventre et le dos de chaque caille, puis entourer avec deux tranches de lard. Fermer à l'aide d'un cure-dent.

On peut soit les embrocher ensemble, soit les mettre dans un plat à four. Dans le premier cas, ne pas oublier de placer une lèchefrite sous les oiseaux pour récupérer le jus mêlé au fromage fondu, que l'on reversera sur les cailles au moment de servir.

Faire rôtir doucement sous le gril en surveillant bien la cuisson pendant environ 20 à 25 minutes. On peut aussi les faire cuire à four chaud, en les retournant une fois en milieu de cuisson. Lorsqu'elles sont bien dorées, les mettre sur un plat. Servir arrosées de leur propre jus et saupoudrées de sel fin. Un véritable délice On peut coudre l'ouverture des cailles, une fois celles-ci farcies, pour éviter que le fromage ne s'échappe, ou bien les laisser ouvertes : le fromage en fondant légèrement donne un jus goûteux et consistant.



SAUCE BLEU

CÉLESTE D'ÉTÉ

**Sapor celeste de estate.
Piglia de li moroni salvatiche
che nascono in le fratte, et un
poche de amandole ben piste, con
un pocho di zenzevero. Et queste
cose distemperarai con agresto
et passarale per la stamegnia**

Ingrédients :

1/2 l de jus de mûres
sauvages

50 g d'amandes non
mondées

15 cl de verjus ou 10 cl de
vinaigre de cidre mélangés à 5
d'eau

1/3 cuillerée à café de
gingembre pas trop sec, broyé
ou râpé, sel

Prends des mûres sauvages qui
poussent dans les haies, et
quelques amandes bien pilées avec
un peu de gingembre. Puis délaye
ces choses avec du verjus et passe
à l'étamine.

Façons :

Écraser les mûres au moulin légumes,
filtrer le jus.

Piler ou passer au mixer les amandes
avec le gingembre, puis mélangez avec
le jus des mûres pour que l'oxydation
produise la couleur bleu sombre.

Délayer le tout avec le verjus et filtrer à
nouveau.

Saler et rectifier l'assaisonnement si
nécessaire.



TAILLIS AUX FRUITS

Prenez figues, roisins et lait d'amandes bouly, eschaudez, galettes et crouste de pain blanc couppe menu par petiz morceaulx quarrez et faictes boullir vostre lait, et saffren pour luy donner couleur, et sucre, et puis mettez boullir tout ensemble tant qu'il soit bien luyant pour taillier ; et mettre par escuelles

Prenez des figues, des raisins, du lait d'amandes bouilli, des échaudés, des galettes et des croûtes de pain blanc coupées en petits morceaux carrés. Faites boullir votre lait avec du safran pour le colorer et ajoutez du sucre. Puis mettez boullir tout ensemble jusqu'à ce que cela soit bien épais pour le couper, et servir dans des écuelles.

Ingrédients :

1 l d'eau

150 g d'amandes mondées

8 à 10 tranches de pain de mie rassis (bien sec)

150 g de raisins secs

150 g de figues sèches de la meilleure qualité

60 g de sucre en poudre

6 ou 7 filaments de safran

Façons :

Préparer le lait d'amandes. Enlever les croûtes des tranches de pain et émietter.

Laver soigneusement les fruits secs.

Porter le lait à ébullition, ajouter le safran puis le sucre et le pain. Laisser cuire un peu jusqu'à ce que le pain se dissolve bien et que le mélange commence à épaissir. Ajouter les fruits et laisser épaissir feu très doux, en prenant garde à ce que cela ne brûle pas. Il faut environ un quart d'heure de cuisson. Lorsque la crème est bien épaisse, verser dans un plat creux.

Laisser refroidir et servir.



MENU DE CARÊME

pour 15-16 personnes

1^{er} SERVICE (APÉRITIF)

Porée verte pour jours maigres
Poissons aigre-doux
Potages de pois chiches

2^e SERVICE (RÔT)

Brochette d'anguille
de la Saint-Vincent
Thon au poivre jaunet

3^e SERVICE (OU ENTREMETS)

Poissons en gelée
Taillis aux fruits secs
Paires au vin grec

DESSERT

Tourtes à étages de fruits secs
Pâte de pommes

ISSUE

Hypocras
Nougat noir

BOUTE-HORS

Vin et épices



MENU D'AUTOMNE

pour 15-16 personnes

1^{er} SERVICE (APÉRITIF)

Vin doux
et fruits frais de saison

2^e SERVICE (POTAGE)

Potages de courge
Champignons sautés aux épices
Limonia ou poulet au citron •

3^e SERVICE (RÔT)

Lièvres en broche
Sauce au poivre
Pièce de mouton au persil
Sauce aillée rose

4^e SERVICE (OU ENTREMETS)

Blanc-manger d'outremont
Pipefarces
Tourte bolognaise

DESSERT

Pâté de poires crues
Dariole

ISSUE

Hypocras
Gaufres ou massepain

BOUTE-HORS

Cardamome et anis



MENU DE CARÊME

pour 6 personnes

1^{er} SERVICE (APÉRITIF)

Porée verte pour jours maigres

2^e SERVICE (RÔT)

Brochettes d'anguille
de la Saint-Vincent

3^e SERVICE (OU ENTREMET)

Poisson en gelée

DESSERT

Pâté de poires crues
Dariole

ISSUE

Hypocras
Nougat noir

BOUTE-HORS

Vin et épices

