

L'AUTHENTIQUE CUISINE  
du Moyen Âge

*Françoise de Montmollin*  
*Photographies : François Folcher*

Editions OUEST-FRANCE

# Agneau épicé aux fruits de garde

Délicieuse viande épicée subtilement et accompagnée de fruits secs.  
Ce mélange sucré-salé a sa place à la table du seigneur.



Aujourd'hui chez vous

Pour 6 personnes

---

750 g à 1 kg de viande d'agneau désossée  
2 cuillerées à soupe de graisse de canard ou d'huile d'olive • 3 oignons  
5 gousses d'ail • Des dattes, des amandes entières émondées  
Coriandre en feuilles, gingembre frais, safran • Un peu de bouillon de viande  
ou de légumes • 2 cuillerées à soupe de miel • Sel, poivre

**Matériel :** Cocotte

---

❁ Faire chauffer la matière grasse dans la cocotte, faire dorer les morceaux de viande. Ajouter les oignons effilés.

❁ Ajouter tous les autres ingrédients sauf le miel, couvrir et faire cuire tout doucement au moins 1 h selon la viande.

❁ Quand la viande est cuite, verser le miel tiédi et laisser mitonner encore quelques minutes.

❁ Servir chaud, accompagné de doliques, de fasoelos (page 152) ou de fromentée (page 161).

Ce plat se bonifie s'il est réchauffé.





# Brouet de chou au lard

*Le brouet est un plat composé d'ingrédients simples, de consistance semi-liquide et servi souvent sur une tranche de pain.*

*Ce plat a été consommé depuis la Grèce antique et dans nos campagnes jusqu'à une période récente. Il se compose de choux, d'oignons, de vin et d'un morceau de lard plus ou moins copieux selon ses moyens. Il se consomme plutôt l'hiver.*



*Aujourd'hui chez vous*

*Pour 6 personnes*

---

*1 chou vert • 1 cuillerée à soupe de saindoux (je préfère utiliser la graisse de canard)  
2 gros oignons • 1 l de bouillon ou d'eau • 1 bonne tranche de lard fumé  
et 1 autre de lard salé • 3 feuilles de laurier et les herbes disponibles en hiver  
comme persil, cerfeuil, pimprenelle... • ½ verre de vin blanc sec  
6 tranches de bon pain de campagne grillé*

**Matériel :** Cocotte

---

❁ Faire fondre la graisse dans la cocotte et faire blondir les oignons effilés, puis verser le bouillon.

❁ Amener à ébullition et ajouter le lard coupé en dés, le chou coupé en lamelles. Déposer les herbes en bouquet. Laisser cuire une bonne heure à feu doux.

❁ Ajouter le vin blanc en fin de cuisson, enlever le bouquet d'herbes, ajuster en sel. Servir très chaud sur les tranches de pain grillé.





# Porée verte

Voici une proposition de porée verte faite à partir d'orties et d'épinards.  
À préparer à la fin de l'hiver, quand il y a encore des épinards et déjà des orties.

De la même façon, utilisez le vert des côtes de bette à carde que l'on trouve, au Moyen Âge, poussant naturellement sur tout le long du littoral atlantique.

Cette porée peut se réaliser avec de la salade un peu dure, des épinards ou même un mélange de potherves\* de saison.



Aujourd'hui chez vous

Pour 6 personnes

---

500 g d'épinards • 500 g d'orties (il en faut beaucoup, c'est très léger)  
Du lard salé, en quantité selon votre goût • 1 bol de bouillon ou d'eau  
Miel • Muscade • Sel et poivre

**Matériel :** Poêlon • Grande casserole

---

❁ Éplucher et laver les épinards (sauf si ce sont des épinards en branches congelés).

❁ Éplucher et nettoyer les orties dont vous avez ramassé les pointes nouvellement poussées.

❁ Faire blanchir ces feuilles dans un peu d'eau frémissante salée, quelques minutes, juste le temps qu'il faut pour les rendre tendres.

❁ Faire fondre les lardons finement hachés dans le poêlon sans les faire griller, verser le bouillon.

❁ Ajouter les feuilles égouttées et ciselées, laisser mitonner quelques minutes. Ajouter le miel et vérifier l'assaisonnement et saupoudrer de muscade.

❁ Servir quand le mélange est onctueux.

Ce plat se consomme en accompagnement de viandes ou en plat unique selon ses moyens avec une galette, un tourtou...





# Pommes au four et à l'eau de rose



Aujourd'hui chez vous

Pour 6 personnes

---

6 pommes à cuire • 6 tranches de pain • 1 ou 2 cuillerées à soupe de beurre  
1 verre de crème fraîche épaisse • 1 ou 2 cuillerées à soupe de miel  
1 verre de poudre d'amande • 1 cuillerée à soupe d'eau de rose  
**Matériel** : Plat allant au four, de la taille des 6 tranches de pain

---



- ❁ Évider les pommes sans les éplucher.
- ❁ Déposer les six tranches de pain dans le plat beurré et poser les pommes sur chacune d'elles.
- ❁ Remplir le trou central de la pomme avec du beurre.
- ❁ Verser un peu d'eau dans le plat et mettre à four moyen pendant 30 min (voire plus, selon la grosseur et la variété des pommes). Les pommes doivent être tendres mais la peau ne doit pas avoir éclaté.
- ❁ Mélanger la crème, le miel fondu, la poudre d'amande et l'eau de rose, et en farcir les pommes. Remettre au four quelques minutes. Servir tiède.

*La tranche de pain est grillée et imbibée de beurre et du suc des pommes. Elle croustille, la pomme, elle, est moelleuse...*





# Hypocras et vin clairé

Au Moyen Âge, contrairement aux époques antérieures comme l'Antiquité, on presse mal le raisin, si bien que le vin se conserve mal.

Pour éviter de boire un vin aigre (vinaigre), on incorpore des épices qui interrompent cette fermentation et on ajoute du miel qui élève le degré d'alcool, ralentissant aussi le risque de fermentation.

L'hypocras est donc un mélange de vin, de miel et d'épices.

Tout le monde boit du vin, souvent coupé d'eau surtout pour les dames et les enfants. L'hypocras est bu en début et fin de repas quand on a les moyens d'avoir plusieurs sortes de vin.

Le vin est servi en « vin nouveau » et, quand il risque de tourner à l'aigre, on ajoute du miel qui se trouve aisément auprès d'essaims d'abeilles sauvages présents en quantité. Selon sa bourse, on ajoute des épices et de l'esprit de fruit\*.

## L'hypocras

Il se prépare avec du vin rouge un peu corsé et les épices à votre goût.



Aujourd'hui chez vous

---

5 l de vin rouge • 1 kg de miel • 1 cuillerée à café de muscade  
1 cuillerée à café de gingembre • 1 cuillerée à café de cannelle  
5 clous de girofle • 1 petit verre d'esprit de fruit

---

❁ Regrouper tous les ingrédients dans un grand récipient. Mélanger régulièrement pour que le miel fonde et que les épices infusent.

❁ Laisser reposer au moins 15 jours, ajouter l'esprit de fruit et consommer en toute modération...



# Le vin clairé

*Il se prépare avec un vin blanc sec auquel on ajoute des épices douces, du miel et à volonté des pétales de fleurs odorantes.*



*Aujourd'hui chez vous*

---

*Vous pouvez, en toute saison, utiliser de la lavande séchée ou de l'eau de rose.*

*5 l de vin blanc • 750 g à 1 kg de miel selon votre goût*

*Cardamome • Cannelle*

*En fin de printemps : des fleurs de lavande ou pétales de rose juste éclos*

---

❁ Le vin clairé se prépare comme l'hypocras, en mélangeant vin, miel et épices.

❁ Donner la touche finale par l'ajout d'esprit de fruit !

*Ce vin pourra se garder en bouteilles bien closes plusieurs mois, à l'abri de la lumière.*



# Table des recettes



## Les pâtes à tarte et à pain

La pâte brisée .....	36
La pâte feuilletée .....	37
La fabrication du pain au levain .....	39



## Les pastés en croûte, tourtes et pastés

Tourte de viandes à la bourguignonne .....	44
Tourte des roys .....	46
Pasté de bœuf et cervoise .....	48
Pasté de poisson aux fruits et légumes .....	50
Pasté de viande au porc salé .....	52
Foies confits .....	54
Rillettes et grillons .....	55
Pasté de foies confits .....	56
Terrine de poulet .....	58



## Les viandes et volailles

Vertjus (ou verjus) .....	63
Poulet farci aux champignons des bois (en septembre) .....	64
Poulet farci au lait caillé et potherbes* (en mai) .....	65
Pommeaults aux fruits de garde .....	67
Fricateaux de porc .....	68
Porc au miel et au gingembre (avec des coings à l'automne) .....	70
Héricot de mouton .....	72
Agneau épicé aux fruits de garde .....	74
Aumônière de bœuf .....	76
Galimafrée .....	78
Hoche-pot de poulaille .....	80
Poule au pot épicée (cannelle et cumin) .....	82
Ambrosine de poulet aux pruneaux et aux dattes .....	84
Limonia .....	86
Gravée de gibier sauce cameline (faisan) .....	88





## Les poissons et coquillages

Poisson farci grillé .....	92
Escheriois de poisson aux salsifis .....	94
Saumon sauce dodine.....	96
Civé de moules.....	97
Soupe à jour de poisson.....	98
Huîtres et crustacés en paste.....	100



## Les œufs

Omelette verte .....	104
Civé d'œuf.....	106



## Les plats complets

Pot.....	110
Pot (ou potée) aux orties .....	112
Brouet de choux au lard.....	114
Riche pot sarrasinois.....	116
Garbure .....	118
Pompy.....	120
Gasteau au poulet et aux épinards .....	123



## Les tartes, tourtes et galettes

Arboulastre (ou arboulaste ou herboulastre).....	126
Tarte à l'ail et au safran (+ raisins).....	128
Tourte aux champignons.....	130
Tourte au fromage .....	132
Pipefarce (galette au froment doux ou salé).....	134
Tostées au fromage .....	136
Tourtous (galette de blé noir à pâte levée).....	137





## Les rissoles

Rissoles à jours de poisson .....	141
Rissoles aux fruits de saison (pommes, poires, coings + cardamome) .....	142
Rissoles aux pruneaux farcis .....	143
Rissoles aux orties et laitage.....	145
Rissoles au poulet.....	146
Rissoles au fromage .....	147



## Les légumes et céréales

Morée de navets et pommes.....	150
Fasseolos.....	152
Gruau d'orge perlée.....	154
Composte de navets.....	157
La cretonnée de pois cassés au gingembre.....	159
Fromentée édulcorée en entrée ou en dessert.....	160
Fromentée salée pour compléter une viande.....	161
Porée blanche.....	162
Porée verte.....	164
Brouet de Sainte-Luce.....	166
Espinards en brouet .....	167



## Les sauces et accompagnements

Lait aigre au raifort.....	170
Lait aigre aux potherbes .....	171
Lait aigre aux fruits épicés .....	172
Sauce cameline .....	174
Sauce dodine .....	175





## Les desserts

Dariole à la poudre d'amande .....	178
Les oublies au miel .....	181
Pasté de poires .....	182
Le gasteau aux fruits épicés ou taillis.....	184
Poires à l'hypocras (cannelle, gingembre...)	186
Pommes au four et à l'eau de rose .....	188
Composte de fruits secs .....	190
Boichet ou pain aux épices .....	191



## Les breuvages

L'hypocras .....	194
Le vin clairé .....	195
Eau de fleurs de sureau.....	196
Eau de verveine, menthe, tilleul, thym... ..	197
Hydromel .....	198
Moretum .....	198
Vin framboisé ou vin d'anis, d'absinthe, de romarin, de sauge.....	199
Lait d'amandes .....	199

