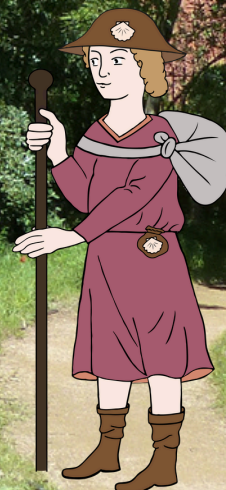


Carnet des enseignants



Penser sauvage

Informations pratique.....	1
Présentation thématique.....	2
Les différentes espèces consommées.....	2
Le pèlerinage à la période médiévale.....	7
Le pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle.....	7
Se nourrir en voyage.....	8
Manger à la période médiévale.....	9
Les livres de cuisine.....	9
La diététique ou Comment manger pour être et rester en bonne santé.....	10
La hiérarchie du ciel à la terre.....	11
Les vivres populaires.....	12
La carpologie.....	13
Ressources.....	15

Informations pratique

L'accès au Jardin botanique Henri Gaussen, se fait par le Muséum de Toulouse : 35 allées Jules-Guesde.

Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h.

Venir en transport en commun :

- En bus :
 - 44 et 66 arrêt Jardin Royal
 - 29 et L9 arrêt Grand Rond
 - L4 arrêt Palais-de-Justice
- En métro :
 - ligne B arrêt Carmes ou Palais-de-Justice
- En Tramway :
 - ligne T1/T2 arrêt Palais-de-Justice

La visite des jardins est gratuite, il vous faudra cependant payer l'entrée du Muséum pour y avoir accès.

Présentation thématique

Les différentes espèces consommées

Qu'est-ce qu'une plante sauvage?

Une plante dite sauvage se distingue des espèces domestiques, car contrairement à celles-ci, elle pousse spontanément et ne réclame pas l'intervention de l'Homme. Elle n'est pas inscrite dans un système de production agricole ou horticole.

Modes de consommation de certaines plantes sauvages

Les plantes que nous considérons aujourd'hui comme sauvages, indésirables ou que nous appelons communément mauvaises herbes constituaient pourtant à une autre époque une ressource nourricière importante, mais aussi médicinale. Vous retrouverez ici une sélection de quelques plantes comestibles sauvages et les différentes manières dont elles peuvent se manger ou se préparer.

Avertissement

La cueillette des plantes sauvages en vue d'une utilisation alimentaire ou médicale nécessite de savoir identifier correctement les plantes sauvages.

Ce descriptif de l'utilisation des plantes a été écrit d'après les livres de :

- François Nicod et Jean-Paul Lonchamp, *Du bon usage culinaire, domestique et médicinal des plantes sauvages*, 2e édition. 2017.
- François Couplan et Yves Coppens, *Le régal végétal reconnaître et cuisiner les plantes comestibles*, Nouvelle présentation. 2015.
- Denis Richard, *500 plantes comestibles histoire, botanique, alimentation*. Paris: Delachaux et Niestlé, 2013.

- **Achillée millefeuille** *Achillea millefolium* L.

Sont comestibles les feuilles et les inflorescences. Il est préférable de consommer les feuilles avant leur maturité quand elles sont tendres, en salade ou les utiliser comme un condiment, hachées pour remplacer le persil par exemple ou encore on peut les cuire comme des légumes (cuisson à l'eau, en beignets, ...). Les inflorescences sont utilisées pour parfumer desserts et boissons, elles sont légèrement amères.

L'achillée a aussi des propriétés médicinales, les feuilles peuvent servir de compresse, qui calme les brûlures et favorise la cicatrisation des plaies.

Elle a des propriétés antispasmodiques qui aident à lutter contre les douleurs et les spasmes musculaires (principalement abdominales et pelviennes).

- **Aubépine** *Crataegus monogyna* Jacq.

Les premières traces de consommation de l'aubépine remontent à la préhistoire. Il est possible d'en manger les fruits (les cenelles), les feuilles et les fleurs. Crus, contenant peu de chair, les fruits n'ont pas un intérêt culinaire important. Secs, ils peuvent être utilisés pour faire de la farine, elle-même mélangée avec de la farine de blé ou d'orge pour en faire du pain, des bouillies, etc. Il est aussi possible d'en faire des confitures, des boissons fermentées. Les jeunes feuilles sont utilisées en salade ou macérées pour en faire une liqueur qui a une saveur proche de l'amande amère.

Ses propriétés calmantes sont reconnues, l'aubépine était employée en cas d'insomnies, d'angoisses, de palpitations cardiaques.

- **Bardane** *Arctium L. spp.*

Elle possède des racines longues, tendres et charnues, avec un goût proche de l'artichaut. Elles sont bonnes aussi bien crues (râpées), que cuites (en purée, en soupe, à l'eau), et même torréfiées : on peut l'utiliser comme un ersatz de café! C'est un légume consommé dans plusieurs pays d'Asie : Japon, Chine, Corée. La tige une fois pelée se mange crue ou cuite à la vapeur.

La Bardane est employée depuis l'Antiquité pour traiter l'acné, les furoncles, l'eczéma. Elle a des vertus dépuratives qui participent à stimuler les fonctions d'élimination du foie et du pancréas.

- **Benoîte commune** *Geum urbanum* L.

Utilisée en condiment, sa racine va parfumer les plats, les sauces, les desserts, les liqueurs et les alcools avec un arôme proche du clou de girofle. Ses jeunes feuilles entrent aussi dans la composition des salades.

Les racines contiennent de l'eugénol, un composé aromatique qui a des capacités antiseptiques et anti-inflammatoires, on s'en sert pour soulager les douleurs et les affections de la sphère buccale.

- **Campanule raiponce** *Campanula rapunculus* L.

La campanule raiponce était cultivée pour sa racine charnue qui se mange cru et cuit (en soupe, bouillie et revenue à la poêle), elle a une saveur douce et délicate proche du radis. On peut également consommer ses jeunes feuilles en salade ou bien, les cuire comme un légume. On la surnomme parfois la "rave sauvage".

- **Chardon à tête dense** *Carduus pycnocephalus* L.

La famille des chardons est proche de celle des artichauts, et on retrouve des similitudes au niveau du goût. Les tiges pelées sont susceptibles d'être mangées crues ou cuites à l'eau puis revenues à la poêle ou dans des soupes. Quant aux jeunes réceptacles floraux, ils sont bons crus et cuits comme les artichauts, mais ils sont bien plus épineux.

- **Chénopode blanc** *Chenopodium album* L.

Le chénopode blanc rentre dans la composition de l'alimentation depuis le Néolithique, il était cultivé par les Romains. Ces feuilles se mangent cuites, bouillies, en beignets, en gruaux ou crues en salade. Les graines peuvent être bouillies, réduites en farine ou utilisées grillées comme condiment.

La plante est riche en sels minéraux, en protéines et en vitamines.

- **Luzerne lupuline ou minette** *Medicago lupulina* L.

Les feuilles se consomment crues et les plus matures peuvent se consommer cuites à la façon de légumes. Les graines germées de luzerne sont ajoutées aux salades et leurs saveurs peuvent évoquer la noisette.

Les germes sont très nutritifs, ils contiennent du bêta-carotène. Les feuilles contiennent beaucoup de vitamines et de sels minéraux.

- **Maceron** *Smyrniololus atrum* L.

Il s'agit d'une plante qui était consommée dès l'Antiquité. Le goût du maceron se rapproche de celui du céleri, par lequel il a été remplacé. Toute la plante est comestible : ses jeunes feuilles, ses jeunes pousses et ses fleurs se mangent crues en salade. Ses graines peuvent se substituer au poivre, quant à ses tiges pelées et ses racines charnues, elles peuvent faire soupes ou ragoûts.

- **Mâche sauvage ou doucette** *Valerianella locusta* (L.) Laterr.

On mange généralement ses jeunes feuilles en salade, mais on peut aussi en consommer ses feuilles plus âgées, ses tiges tendres et ses inflorescences. La mâche sauvage se mange crue uniquement.

- **Grande Mauve** *Malva sylvestris* L.

Les jeunes feuilles sont bonnes en salade et il est préférable de consommer les feuilles matures cuites, étant donné qu'elles ont une texture légèrement gélatineuse. Il est préférable de les préparer avec d'autres légumes, en soupe par exemple. La fleur se consomme en salade. La mauve produit des fruits appelés fromages. On peut les manger crus comme cuits, et préparés dans une solution vinaigrée ou une solution à base d'huile, qui participe à la conservation des fromages.

La mauve est reconnue pour ses propriétés laxatives et anti-inflammatoires. Les parties florales sont utilisées pour adoucir les muqueuses de la gorge en cas d'irritation.

- **Grande ortie** *Urtica dioica* L.

On consomme généralement les feuilles de l'ortie encore jeunes, on les mange crues dans des salades. Les feuilles les plus vieilles sont consommées cuites et ont un goût proche du poisson. Cuites, elles se consomment comme un légume dans diverses préparations. Les graines peuvent aussi être grillées.

Les orties sont très riches en protéines, en sels minéraux et en vitamines. On leur reconnaît de nombreuses propriétés, elles sont diurétiques, dépuratives, reminéralisantes et toniques. Et ces bienfaits sont reconnus dès l'époque médiévale.

- **Ortie blanche ou Lamier blanc** *Lamium album* L.

Le lamier ressemble à de l'ortie, mais ses feuilles ne piquent pas, elles se consomment crues : en salade, on peut en faire du pistou ou aromatiser des beurres ; et cuites en légumes, des quiches, des soupes, des gratins, etc. Ses fleurs blanches sont légèrement sucrées et peuvent être mangées dans des salades ou dans des desserts.

Ses fleurs et ses feuilles sont reconnues dès l'époque médiévale pour leurs vertus hémostatiques.

- **Petite pimprenelle** *sanguisorba minor* Scop.

Les feuilles de la petite pimprenelle sont très bonnes en salade et leurs saveurs peuvent rappeler celle du concombre.

Elles sont fraîches et aident à soulager les brûlures et les plaies, les feuilles auraient aussi un effet positif sur la cicatrisation.

- **Pissenlit** *Taraxacum* L. *spp.*

La plante est comestible, presque entièrement : les jeunes feuilles en salade, les feuilles les plus vieilles, au goût amer, sont cuites pour faire omelettes, soupes ou farces. Les racines, une fois torréfiées et moulues, servent à faire une boisson proche du café ou de la chicorée. On peut aussi les bouillir, les cuire à la poêle, ou les manger crues. Les fleurs sont agréables dans des salades composées et peuvent constituer la base de sirop ("miel de pissenlit" ou "cramailote"), et de gelées.

Les feuilles sont riches en protéines, en vitamine A et C, en bêta-carotène, ainsi qu'en potassium. Le pissenlit est connu pour ses propriétés diurétiques.

- **Plantain** *Plantago* L. *spp.*

En salade, on peut manger les jeunes feuilles tendres hachées, quand elles sont plus vieilles, on peut les cuire, ou préparer un pesto. On leur trouve un petit goût de champignon.

Les feuilles fraîches s'utilisent pour cicatriser les blessures et diminuer la démangeaison des piqûres d'insectes ou d'orties. Pour ce faire, il faut couper une feuille, la rouler entre les doigts pour en extraire le suc, et ensuite l'appliquer sur la blessure en frictionnant.

- **Poireau des vignes** *Allium polyanthum* Schult. & Schult. f.

Le poireau des vignes peut se manger cru, mais aussi cuit et consommé comme ... le poireau cultivé.

- **Pourpier potager** *Portulaca oleracea* L.

On préfère manger tiges et feuilles, un peu acides en salades composées en raison de leurs aspects gélatineux. On peut conserver le pourpier dans une préparation à base de vinaigre, et le préparer à la poêle ou en omelette. Mais il se mange aussi en dessert : frit et sucré!

Il est riche en sels minéraux et plus particulièrement en fer, mais aussi en vitamines A, B et C.

- **Ronce commune** *Rubus* L. *sp.*

La ronce produit des fruits très appréciés : les mûres. On les mange crues dès la cueillette ou bien en confiture, en gelées, en tartes, etc. Les très jeunes pousses de la ronce sont aussi comestibles : elles peuvent être cuites à l'eau ou en omelette, et parfumer des liqueurs. Les feuilles crues se consomment en salade et séchées, elles sont utilisées en décoction ou en infusion.

Elles seraient utiles pour lutter contre les angines. Les fruits sont riches en vitamines C.

- **Rumex crépu et Oseille sauvage** *Rumex crispus* L. et *Rumex acetosa* L.

Les feuilles sont acidulées, les plus jeunes se mangent en salade et les feuilles matures se mangent cuites dans des galettes, des omelettes, ou des soupes.

Elle est très riche en vitamine C et a des propriétés laxatives, diurétiques mais aussi dépuratives.

- **Sureau noir** *Sambucus nigra* L.

Les fleurs et les inflorescences de sureau sont largement utilisées que ce soit dans des préparations salées (salades, beignets, sauces, ...) ou sucrées (sirop, sorbets, crêpes, beignets, compotes ...). Elles parfument diverses boissons (vin, limonade, etc.). Les fruits sont comestibles crus et cuits, on peut en faire des bonbons, des confitures et des gelées.

On reconnaît à ses fleurs des bienfaits : elles auraient une action contre la fièvre en faisant augmenter la transpiration. Les médecins de la période médiévale recommandaient aussi ses fleurs pour leurs effets diurétiques et anti-inflammatoires.

- **Tamier commun ou “respountchous”** *Dioscorea communis* (L.) Caddick & Wilkin

Le tamier commun est très populaire dans le Tarn, on ne consomme que ces jeunes pousses amères, majoritairement cuites. Une fois bouillies, on en fait des omelettes ou des quiches, ou bien on les mange avec une vinaigrette, en encore tout simplement poêlées.

- **Trèfle des prés** *Trifolium pratense* L.

Ses feuilles peuvent se manger crues en petite quantité et cuites. Les inflorescences du trèfle peuvent être hachées, séchées et mélangées à de la farine pour en faire du pain. Crues, elles ont un goût légèrement sucré : on peut les manger dans une salade composée ou les sucer.

- **Violette odorante** *Viola odorata* L.

Les feuilles se mangent aussi bien crues que cuites, en pesto ou en salade. Les fleurs parfumées conviennent aux salades, et font différents desserts : bonbons, sorbets, crème, etc. Et on peut en faire un sirop qui aromatisera des boissons.

Elles sont connues pour leurs vertus adoucissantes et laxatives, et sont utilisées pour combattre rhumes et bronchites.



© BNF, Des pois et des fèves

Le pèlerinage à la période médiévale

Le pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle

Le pèlerinage médiéval chrétien est une entreprise importante, qui est liée aux pratiques viatiques (communion portée à un mourant) : il s'agit de partir visiter un sanctuaire religieux qui abrite des reliques (reste humain ou objet sanctifié). Le pèlerinage est un voyage spirituel pieu, qui mène à une ville sainte. Jérusalem, Rome et Saint-Jacques-de-Compostelle sont les destinations les plus importantes pour les chrétiens.¹ Il peut être réalisé avec une volonté propre, les pèlerins manifestent plusieurs raisons d'entreprendre ce voyage : la rémission de leurs péchés, le salut de leurs âmes, la disparition d'un mal (guérison) et ainsi, il est considéré comme un aboutissement de la vie chrétienne. Mais ce voyage est souvent effectué suite à une punition de l'Église, pour expier les péchés que l'on a commis. Le trajet ne s'effectue jamais seul, c'est même parfois toute une maisonnée (le noble et ses serviteurs) qui se déplace.

La ville de Compostelle est considérée comme le lieu de repos de Saint Jacques le Majeur, le cousin du Christ, il est l'apôtre qui aurait converti l'Espagne à la foi chrétienne. Il est considéré comme l'auteur de textes fondamentaux, qui semble avoir influencé les chrétiens à l'époque médiévale.²

Les pèlerins peuvent trouver l'hospitalité et de la nourriture durant leur voyage, notamment auprès des habitants des villes qu'ils traversent, c'est l'Église qui impose ce devoir religieux qui se base sur les écrits de l'Évangile (de Saint Mathieu). Les pèlerins mènent temporairement une vie de mendiant et sont soumis à une recherche constante d'eau et de nourriture. L'Église va mettre en place des lieux d'hébergement (les "hôtels") pour les pèlerins, ils sont gérés par des confréries ou des hospitaliers qui sont chargés de les accueillir et de les nourrir. Ce sont des composantes essentielles des réseaux routiers à l'époque médiévale.³

Ce voyage permet de découvrir de nouveaux modes de vie, de nouvelles cultures et par conséquent de nouvelles pratiques alimentaires.

¹ Mathieu RAJOHNSON, *Le pèlerinage à Jérusalem aux derniers siècles du Moyen Âge : un voyage spirituel modèle* In : *Apprendre, produire, se conduire : Le modèle au Moyen Âge* : XLV^e Congrès de la SHMESP (Nancy-Metz, 22 mai-25 mai 2014), Paris, Éditions de la Sorbonne, 2015.

² Denise PÉRICARD-MÉA, *Compostelle et cultes de saint Jacques au Moyen Âge*. Presses Universitaires de France, « Le Noeud Gordien », 2000.

³ Denise PÉRICARD-MÉA, *Compostelle et cultes de saint Jacques au Moyen Âge*. Presses Universitaires de France, « Le Noeud Gordien », 2000.

Se nourrir en voyage

Les ressources emportées au début du voyage ne sont jamais suffisantes, il faut donc pouvoir composer avec les ressources d'un territoire.

La conservation des aliments est une question importante pour les voyageurs, ils ont la possibilité de consommer des aliments frais en début de voyage, puis après une cueillette ou un ravitaillement. Ainsi, les repas se composent notamment sur la base des "aliments de garde", ce sont des aliments avec une longue durée de conservation. Ils sont notamment utilisés par les pauvres en période de disette. On retrouve dans cette catégorie le "biscuit" (il bénéficie d'une double cuisson ce qui contribue à sa longue conservation, même une fois complètement sec et dur le biscuit peut toujours être consommé réhydraté dans de l'eau ou du vin). S'ajoutent à la liste : les pâtes sèches, les légumineuses, les légumes racines, mais aussi de la viande séchée et du poisson salé. Ce type d'alimentation est la source de carence en vitamines, particulièrement s'il n'y a pas ou peu d'apport en fruits et légumes.⁴

Pour pallier ce problème, s'installe une économie de la cueillette⁵ et du braconnage. Il s'agit de se saisir des ressources d'un paysage dans l'objectif de les utiliser pour la consommation humaine, que ce soit dans un but alimentaire ou médical, car la plante est connue pour ses propriétés...⁶ On va cueillir des herbes, des racines, des baies sauvages, des fruits et des champignons. La cueillette représente une économie importante qui peut être développée en réponse à des périodes de pénurie. Les témoignages signalent notamment la consommation de mauve, de la parelle, d'orties cuites à l'eau et au sel, de la carotte sauvage dont les feuilles les plus jeunes pouvaient être consommées en salade. Pour ce qui est des baies, on consomme des mûres de ronces, des fraises des bois, des noisettes, des baies de sureau et d'églantier.⁷

À l'époque médiévale, la chasse n'est pas un acte anodin, c'est un acte politique et sociétal, elle marque l'appartenance à un rang, la consommation de certaines espèces est réservée généralement à la noblesse (la volaille, le chevreuil...). La pratique du braconnage est omniprésente et elle est surtout répandue chez les plus défavorisés, en fonction du délit, les autorités peuvent prélever des biens au fautif. Le braconnage concerne majoritairement le petit gibier, les lièvres et les oiseaux, mais également le poisson.⁸

⁴ Joël CORNETTE, *L'histoire de l'alimentation*, Paris, Belin, 2021, p. 561-563.

⁵ *La cueillette est une forme de prélèvement qui s'effectue sur un support végétal auquel on reconnaît une utilité.*

⁶ Jean-Louis COUJARD, La cueillette, pratique économique et pratique symbolique, In: *Études rurales*, n°87-88, 1982. p. 261-266.

⁷ Bruno LAURIOUX, *Manger au Moyen Âge*, Paris, Hachette littérature, 2002, p. 66.

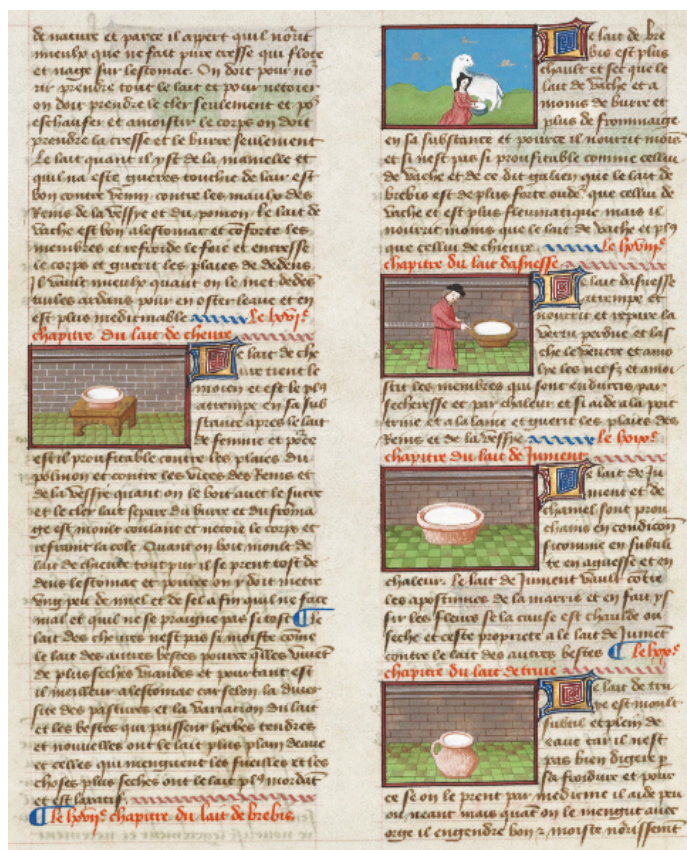
⁸ Michel PASTOUREAU, «La chasse au Moyen Âge : l'accomplissement d'un rituel, avec (déjà) un code de bonne conduite!», *Canal Académie*, 2011.

Manger à la période médiévale

Les livres de cuisine

Avant la transcription des recettes à l'écrit, la transmission des recettes tenait de la tradition orale et des savoir-faire. Les premières mentions manuscrites sur la préparation des denrées étaient des conseils médicaux afin d'améliorer les propriétés thérapeutiques. La médecine va avoir une influence sur la mise à l'écrit des recettes de cuisine, la rédaction des préparations va se faire en fonction de conseils diététiques.

Les manuscrits de cuisine ne seront pas détaillés, mais ils comprendront les étapes successives à réaliser, par exemple les quantités et le temps de cuisson ne sont pas communiqués. Vers la fin de l'époque médiévale, la littérature culinaire connaît un essor, les recettes qui sont mises à l'écrit sont celles qui étaient produites dans les cuisines des nobles et des bourgeois.⁹



© BNF, Le lait

⁹ Joël CORNETTE, *L'histoire de l'alimentation*, Paris, Belin, 2021, p. 508-510.

La diététique ou *Comment manger pour être et rester en bonne santé*

Les médecins avaient déjà établi le principe de diététique et plus particulièrement l'importance de bien se nourrir pour rester en bonne santé. Le travail sur la diététique avait pour objectif de prévenir ou de soigner les éventuelles maladies. On considère que les aliments et les boissons font partie des "choses non naturelles", ce sont des éléments extérieurs au corps, mais qui ont une influence sur celui-ci.¹⁰ Les médecins accordent aux aliments des caractéristiques (froid et chaud, sec et humide) corrélés avec la théorie des humeurs, ils peuvent conseiller un régime alimentaire pour la guérison d'un mal.

La théorie des humeurs définie par Hippocrate définit quatre humeurs (colérique, sanguine, mélancolique, flegmatique) dont serait composé le corps humain, pour être en bonne santé l'idéal serait qu'elles soient en équilibre, sinon ce serait signe de maladie. Avoir une bonne diététique permettait ainsi de maintenir cet équilibre entre les humeurs et de rester en bonne santé. Les repas étaient pensés en fonction des caractéristiques des denrées utilisées, s'il l'on consommait de la volaille considérée "chaude et humide", il fallait compenser par un élément "froid et sec" comme le verjus, question d'équilibre!¹¹

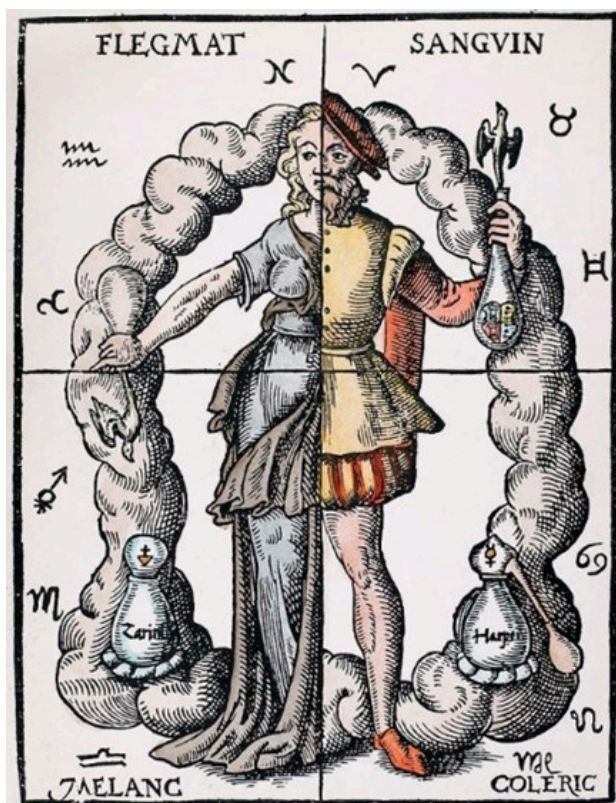


Illustration du XVIe siècle des quatre humeurs de la théorie humorale de la médecine d'Hippocrate

¹⁰ Marilyn NICLOUD, « Savoirs et pratiques diététiques au Moyen Âge », *Cahiers de recherches médiévales*, 2006.

¹¹ Bruno LAURIOUX, *Manger au Moyen Âge*, Paris, Hachette littérature, 2002, p.138-141.

La hiérarchie du ciel à la terre

Les produits alimentaires suivent une classification conçue par l'Église qu'on appelle "la hiérarchie du ciel à la terre". Elle stipule que les denrées qui se trouvent les plus proches du ciel (et de Dieu) sont les nobles et en conséquent réservées à la population de haute naissance. "Ces théories prévoyaient une correspondance étroite entre la société humaine et la « société » naturelle, en décrivant les êtres vivants : hommes, animaux, plantes [...]".¹² Cette hiérarchie s'applique à la végétation, au bétail et au gibier. On va en conséquence retrouver la volaille au sommet de cette chaîne, puis viennent ensuite les mammifères nobles (veau, cervidé) et les mammifères grossiers (porc, mouton, bœuf). Cette classification ne signifie pas pour autant que les personnes du peuple ne consomment pas de volaille, ils se nourrissent de volaille : de canard, de poulet, qui sont des volailles moins élevées au sein de cette hiérarchie.

La terre étant l'élément le plus éloigné du Créateur, les végétaux se trouvent en conséquent au bas de la hiérarchie du ciel et de la terre. Dans la catégorie des végétaux de différentes classes, ainsi on retrouve dans l'ordre du plus élevé au moins élevé : les fruits, les légumes (salades, choux, haricot, fèves...). Les plantes les plus méprisées étaient celles dont la partie comestible se trouve sous la terre : les légumes racines (carottes, navets, raves...) et pour finir les bulbes (oignon, ail...).¹³



© BNF, La récolte des choux

¹² MONTANARI Massimo, *L'image du paysan et les codes de comportement alimentaire* In : *Le petit peuple dans l'Occident médiéval : Terminologies, perceptions, réalités*, Paris, Éditions de la Sorbonne, 2002.

¹³ Paul ARIÈS, *Une histoire politique de l'alimentation. Du paléolithique à nos jours*, Paris, Max Milo, 2016, p.236.

Les vivres populaires

- Les épices

La cuisine médiévale dispose d'une large palette d'épices, la noblesse apprécie notamment l'aspect esthétique et coloré qu'elles donnent à leurs plats.

Les manuscrits détaillent celle qui sont largement employées dans les cuisines : gingembre, cannelle, girofle, graines de paradis, poivre long, muscade, feuilles de laurier, galanga, macis, cumin, cardamome, safran, cubèbe, maniguette... L'usage des épices est révélateur du rang social : plus l'on consomme d'épices plus on est haut placé dans la société. Les pauvres ont accès à de petites quantités de poivre ou des ersatzs de poivre. Les épices sont régulièrement utilisées pour la préparation de sauces et ce, parce qu'on leur accordait la capacité d'aider à la digestion des viandes.¹⁴

- Le blanc-manger

Le blanc-manger est un plat très répandu, ainsi, on retrouve une pluralité de recettes dans plusieurs états de l'Europe médiévale (Angleterre, France, "Italie"...). "Les ingrédients récurrents qui le caractérisent sont le riz ou la farine de riz, la volaille bouillie et le lait (ou des poissons blancs ou des blancs de poireaux et lait d'amandes, pour les jours maigres), souvent du sucre et d'autres épices."¹⁵

- Le verjus

Le verjus est une préparation aigre qui connaît plusieurs variantes, mais qui est surtout composée de jus de raisin qui n'est pas arrivé à maturité. Il est utilisé dans des recettes de sauces, ce produit est réservé aux élites. Le peuple lui consommait du vinaigre de vin, il est disponible à profusion, car issu de vins qui ont été mal conservés.¹⁶

- Les pains

Le pain constitue l'aliment de base à l'époque médiévale, spécifiquement pour le peuple. On distingue cependant 2 types de pain. Le pain de froment est réservé en majorité à la consommation des nobles, des bourgeois et des membres du clergé et le pain du peuple. Celui-ci est fait à base de diverses farines (millet, seigle, orge d'hiver, épeautre), en fonction des régions, des céréales disponibles et des récoltes. Lors des périodes de disette, on tente d'intégrer de nouveaux ingrédients aux pains, tels que les fèves, les châtaignes, les vesces et les glands.¹⁷

¹⁴ Bruno LAURIOUX, *Manger au Moyen Âge*, Paris, Hachette littérature, 2002, p. 19-21.

¹⁵ Joël CORNETTE, *L'histoire de l'alimentation*, Paris, Belin, 2021, p. 572.

¹⁶ MONTANARI Massimo, *L'image du paysan et les codes de comportement alimentaire* In : *Le petit peuple dans l'Occident médiéval : Terminologies, perceptions, réalités*, Paris, Éditions de la Sorbonne, 2002.

¹⁷ Bruno LAURIOUX, *Manger au Moyen Âge*, Paris, Hachette littérature, 2002, p. 65.

La carpologie

La carpologie est la science qui a pour objet d'étude les restes végétaux, elle aide notamment à obtenir des informations sur la flore d'un lieu à une époque différente de la nôtre. Elle fournit des ressources essentielles pour connaître l'environnement, les pratiques agricoles, les pratiques culinaires et les tendances alimentaires selon le milieu social, les échanges commerciaux d'une époque définie, et le déplacement des espèces. Les différentes couches de sédiments analysées permettent de retracer le développement d'un territoire et de son paysage.

¹⁸

Les carpologues travaillent à partir des sédiments d'un site archéologique. Les semences contenues dans des sédiments peuvent subir plusieurs types de fossilisation : semences carbonisées, semences imbibées ou gorgées d'eau, semences minéralisées... Les différents types de fossilisations autorisent les chercheur.e.s à déterminer le cadre dans lequel les semences ont été abandonnées.¹⁹ Les restes végétaux étudiés peuvent prendre différentes formes : une graine, un noyau, un fruit, un bulbe, une feuille, un bourgeon ou des restes liés à la transformation des céréales.

Les semences carbonisées sont celles que l'on retrouve le plus souvent, elles sont le témoin de "grillages, torréfaction, incendies, cuisson, combustions délibérées [...] autant de facteurs qui assurent une carbonisation plus ou moins complète des semences. Elles se conservent en l'état quelle que soit la nature du site. Cette forme de fossilisation est de loin la plus répandue."²⁰

Les restes carbonisés sont souvent témoins de préparation culinaire, il est parfois possible de déterminer le mode de préparation (bouilli, frit, rôti, grillé), cela permet par exemple de préciser les différents usages selon les contextes, les régions et la chronologie.

Les contextes humides ou gorgés d'eau permettent la conservation des restes qui perdurent à l'abri de l'air. Les semences minéralisées sont généralement conservées grâce à l'abondance des sels minéraux, phosphates et matière calcaire, cela survient généralement dans les latrines et dans les dépotoirs alimentaires.

Il existe d'autres modes de conservation moins courants : le torchis et la pâte de céramique.

"De même, on découvre des semences naturellement "momifiées" dans des contextes pourtant

¹⁸ Marie-Pierre RUAS, *Les plantes exploitées en France au Moyen Age d'après les semences archéologiques*, In : *Plantes et cultures nouvelles : En Europe occidentale, au Moyen Âge et à l'époque moderne*, Toulouse : Presses universitaires du Midi, 1992.

¹⁹ Inrap, Le rapport d'analyse carpologique : exposé des minimums méthodologiques communs attendus par la communauté archéologique (carpologues, responsables d'opérations, services de l'État). *Rencontres scientifiques et techniques de l'Inrap*, 2020

²⁰ Marie-Pierre RUAS, *Les plantes exploitées en France au Moyen Age d'après les semences archéologiques*, In : *Plantes et cultures nouvelles : En Europe occidentale, au Moyen Âge et à l'époque moderne*, Toulouse : Presses universitaires du Midi, 1992.

asséchés, mais dans lesquels les activités bactériennes ou fongiques n'ont pu proliférer faute d'oxygène."²¹

Les carpologues commencent par étudier des échantillons de sédiments, desquels ils viennent séparer les restes archéobotaniques par un tamisage à l'eau. Lorsque les restes présents sont nombreux, les chercheurs sont en mesure d'établir une représentation plus fiable. Puis les différents restes sont triés avec une loupe binoculaire, identifiés au moyen d'une collection de graines de référence et d'un manuel de détermination, puis elles sont comptées. Ces analyses donnent lieu à des fiches signalétiques de l'étude carpologique, qui retrace les données étudiées.²²



Tri de graines isolées grâce au tamisage de sédiments (refus de tamis), à l'aide d'une loupe binoculaire (Isabel Figueiral, carpologue et anthracologue, Inrap), au Centre de Bio-Archéologie et d'Écologie (UMR 5059), Institut de botanique de Montpellier.

© Myr Muratet, Inrap

²¹ Marie-Pierre RUAS, *Les plantes exploitées en France au Moyen Âge d'après les semences archéologiques*, In : *Plantes et cultures nouvelles : En Europe occidentale, au Moyen Âge et à l'époque moderne*, Toulouse : Presses universitaires du Midi, 1992.

²² Inrap, *Le rapport d'analyse carpologique : exposé des minimums méthodologiques communs attendus par la communauté archéologique (carpologues, responsables d'opérations, services de l'État)*. *Rencontres scientifiques et techniques de l'Inrap*, 2020

Ressources

ARIÈS Paul, *Une histoire politique de l'alimentation. Du paléolithique à nos jours*, Paris, Max Milo, 2016

CORNETTE Joël, *L'histoire de l'alimentation*, Paris, Belin, 2021

COUJARD Jean-Louis. La cueillette, pratique économique et pratique symbolique. In: Études rurales, n°87-88, 1982, URL : http://www.persee.fr/doc/rural_0014-2182_1982_num_87_1_2888

COUPLAN François et COPPENS Yves, *Le régal végétal reconnaître et cuisiner les plantes comestibles*, Nouvelle présentation. 2015.

Inrap, Le rapport d'analyse carpologique : exposé des minimums méthodologiques communs attendus par la communauté archéologique (carpologues, responsables d'opérations, services de l'État). *Rencontres scientifiques et techniques de l'Inrap*, 2020, DOI : <https://doi.org/10.58079/ujy3>

LAURIOUX Bruno, *Manger au Moyen Âge*, Paris, Hachette littérature, 2002

MONTANARI Massimo, *L'image du paysan et les codes de comportement alimentaire* In : *Le petit peuple dans l'Occident médiéval : Terminologies, perceptions, réalités*, Paris, Éditions de la Sorbonne, 2002, URL : <http://books.openedition.org/psorbonne/13917>

NICOD François et LONCHAMPT Jean-Paul, *Du bon usage culinaire, domestique et médicinal des plantes sauvages*, 2e édition. 2017.

NICOUD Marilyn, « Savoirs et pratiques diététiques au Moyen Âge », *Cahiers de recherches médiévales*, 2006, URL : <http://journals.openedition.org/crm/864>

PASTOUREAU Michel, «La chasse au Moyen Âge : l'accomplissement d'un rituel, avec (déjà) un code de bonne conduite!», *Canal Académie*, 25 septembre 2011, URL : <https://www.canalacademies.com/emissions/un-jour-dans-lhistoire/la-chasse-au-moyen-age-lac-complissement-dun-rituel-avec-deja-un-code-de-bonne-conduite>

PÉRICARD-MÉA Denise, *Compostelle et cultes de saint Jacques au Moyen Âge*. Presses Universitaires de France, « Le Noeud Gordien », 2000, URL : <https://www.cairn.info/compostelle-et-cultes-de-saint-jacques-au-moyen-ag--9782130510826.htm>

RAJOHNSON, Mathieu. *Le pèlerinage à Jérusalem aux derniers siècles du Moyen Âge : un voyage spirituel modèle* In : *Apprendre, produire, se conduire : Le modèle au Moyen Âge : XLV^e Congrès de la SHMESP (Nancy-Metz, 22 mai-25 mai 2014)*, Paris, Éditions de la Sorbonne, 2015, URL : <http://books.openedition.org/psorbonne/26973>

RICHARD Denis, *500 plantes comestibles histoire, botanique, alimentation*. Paris: Delachaux et Niestlé, 2013.

RUAS Marie-Pierre, *Les plantes exploitées en France au Moyen Age d'après les semences archéologiques*, In : *Plantes et cultures nouvelles : En Europe occidentale, au Moyen Âge et à l'époque moderne*, Toulouse : Presses universitaires du Midi, 1992, URL : <http://books.openedition.org/pumi/23007>