

Table des matières

Chapitre

Faire l'histoire de l'alimentation	9
Les enjeux de l'histoire de l'alimentation: un fait biologique, un fait social et un fait culturel pour une histoire totale et identitaire	10
<i>L'histoire de l'alimentation et l'idéal d'une histoire totale et vivante</i>	<i>10</i>
<i>L'histoire de l'alimentation répond à une forte demande sociale</i>	<i>11</i>
<i>Pourquoi centrer cette histoire de l'alimentation sur une large époque moderne (XVe-XIXe siècles) ?</i>	<i>13</i>
De nombreuses sources disponibles pour faire l'histoire de l'alimentation	14
<i>Les sources manuscrites: des comptabilités aux affaires de justice</i>	<i>14</i>
<i>Les sources imprimées et iconographiques, du livre de cuisine à la nature morte</i>	<i>15</i>
<i>Les traces matérielles, du pot de terre aux débris osseux</i>	<i>16</i>
Du pittoresque au scientifique: les manières de faire l'histoire de l'alimentation du XVIIIe siècle à nos jours	18
<i>Une approche anecdotique et pittoresque (XVIIIe-début XXe siècle)....</i>	<i>18</i>
<i>L'école des Annales et l'arrivée de l'alimentation dans la recherche historique universitaire française</i>	<i>19</i>
<i>« Le désir et le goût », une nouvelle approche de l'histoire de l'alimentation</i>	<i>21</i>

Chapitre II

Du pain, de la soupe et un peu de lard: l'alimentation ordinaire des masses populaires rurales	25
Les céréales, le coeur d'une culture alimentaire	26
<i>Une civilisation des « bleds »</i>	<i>26</i>
<i>Le pain quotidien, « une prison de longue durée » (Fernand Braudel)</i>	<i>27</i>
<i>Bouillies et galettes</i>	<i>29</i>
Le «companage»	30
<i>À la soupe, matin, midi et soir.....</i>	<i>30</i>
<i>Autres repas, autres cuissons</i>	<i>33</i>
<i>Des produits laitiers et carnés difficilement saisissables par l'historien</i>	<i>34</i>
<i>Faut-il reconsidérer le dossier de l'alimentation paysanne?</i>	<i>38</i>
Un régime alimentaire déséquilibré et débilitant	44
<i>Un apport quantitatif globalement suffisant</i>	<i>44</i>
<i>Une alimentation qualitativement déséquilibrée</i>	<i>45</i>
<i>Un régime alimentaire fragile</i>	<i>47</i>

Chapitre in

**Du broc de piquette à la tasse de café,
boire à l'époque moderne 51**

Le vin, un peu plus qu'une simple boisson 51

La forte présence du vin 51

La couleur et le goût du vin des Temps modernes 53

Du vin à l'eau-de-vie 57

Le pot de vin, une culture de l'alcool 58

Les succédanés du vin 61

Bière, cidre et poiré 61

De la piquette quotidienne 63

Et surtout de l'eau 64

Enfin des boissons stimulantes et non enivrantes 66

Le chocolat, une boisson aristocratique 66

Le thé, une boisson peu courue 67

Le café, une réussite exceptionnelle 68

Chapitre iv

**L'alimentation des élites françaises
et la naissance d'une nouvelle cuisine 71**

L'alimentation extraordinaire, celle des livres de cuisine,
des banquets et des princes de la fin du Moyen Âge et de la Renaissance 72

La passion des épices 72

Le goût pour les plats colorés 74

Le fantastique bestiaire des banquets 74

La nouvelle cuisine française, celle des XVIIe-XVIIIe siècles 75

Une tendance à respecter le vrai goût des aliments 75

Les viandes et les poissons 80

L'ennoblissement des légumes et des fruits 81

Les origines culturelles de cette révolution culinaire française 83

Les Européens, la France et le reste du monde 83

Une nette amélioration qualitative des aliments consommés? 85

L'émergence d'un nouvel art de vivre, celui de « l'homme de goût » 88

Repas des élites 90

L'ordre des mets, le service à la française 91

Le spectacle aristocratique de l'abondance alimentaire 93

Collation, ambigu et souper intime 95

Chapitre y

Lieux de repas et manières de table 99

Les lieux de repas paysans et des classes populaires urbaines 100

La pièce à vivre 100

Une pièce sombre et enfumée organisée autour du foyer 101

Des postures animales stigmatisées par le processus de civilisation des moeurs 103

Les lieux de repas des élites 106

Une cuisine nettement identifiée 106

Le potager, une nouvelle façon de cuisiner 107

La naissance de la salle à manger 108

Se restaurer hors de chez soi	111
<i>De l'auberge à l'aristocratique café</i>	111
<i>La naissance du restaurant gastronomique</i>	114
<i>Chapitre vs</i>	
Entre abstinence et abondance, une alimentation cyclique	119
De la terre à la bouche, le cycle saisonnier des aliments	119
<i>De fortes contraintes climatiques et techniques</i>	119
<i>L'art de conserver les aliments</i>	122
<i>L'art de forcer la nature</i>	125
Du gras et du maigre, un cycle alimentaire marqué par la religion	126
<i>L'Église catholique et l'alimentation</i>	126
<i>L'alimentation des jours maigres</i>	128
<i>La table protestante, l'éloge de la sobriété</i>	132
Ripaïlles, kermesses et noces, le spectacle de l'abondance alimentaire	134
<i>Bruegel l'ancien (? -1569), peintre des festins, des ripaïlles et des kermesses paysannes.</i> .	134
<i>Des repas de fête</i>	135
<i>Des excès alimentaires compensatoires</i>	137
<i>Chapitre vu</i>	
Le don, le domaine et le marché: les approvisionnements alimentaires	141
L'approvisionnement alimentaire non pécuniaire	142
<i>Une forte culture du don alimentaire</i>	142
<i>L'autoconsommation, un idéal sociétal</i>	145
<i>Le vol d'aliments</i>	150
L'approvisionnement alimentaire pécuniaire	151
<i>L'essor du marché</i>	151
<i>La marée, un approvisionnement particulièrement délicat</i>	153
<i>Les lieux urbains du commerce alimentaire</i>	156
Une préoccupation majeure: garantir les approvisionnements sensibles	158
<i>Du pain pour les villes, du «pacte de subsistance» au «complot de famine»</i>	158
<i>Le pain des soldats</i>	161
<i>Garantir le moral et la santé des marins</i>	163
<i>Chapitre vu!</i>	
Le sain et le malsain, alimentation et santé	169
L'alimentation et le discours médical de la fin du Moyen Âge au XVIIe siècle	169
<i>L'alimentation et la théorie humorale</i>	169
<i>Une cuisine sous le joug de la diététique</i>	171
<i>De la terre au Ciel, une hiérarchie des aliments</i>	174
Une alimentation libérée du discours médical (XVIIe-XVIIIe siècle)	175
<i>Un net recul de l'ancienne diététique</i>	175
<i>Les vestiges de l'ancienne diététique</i>	177
<i>Pourquoi une tradition diététique multiséculaire a-t-elle vacillé à l'époque moderne?</i> ..	178

La notion de sécurité alimentaire à l'époque moderne	179
<i>Proximité, visibilité et valorisation du travail pour un aliment sain</i>	179
<i>La viande de chat et les rumeurs alimentaires</i>	181
<i>L'estomac du riche, l'estomac du pauvre, une ségrégation alimentaire</i>	183
L'alimentation des « faibles »	184
<i>L'alimentation des jeunes enfants et des femmes en couches</i>	184
<i>Vieillesse ennemie, n'ai-je tant vécu que pour ce régime?</i>	186
<i>Le régime alimentaire des malades hospitalisés</i>	187

Chapitre ix

Nouveau Monde-Vieille Europe, les timides prémices d'un métissage culinaire (XVIe-XVIIIe siècles)	191
La rencontre Europe-Nouveau Monde, l'épopée des espèces vivrières	191
<i>La découverte de nouveaux aliments</i>	191
<i>Du Nouveau Monde au jardin: l'introduction des nouvelles espèces vivrières</i>	193
<i>Du Nouveau Monde au plein champ, un périple difficile à suivre</i>	195
La canne à sucre, le dindon et le maïs, des acclimations réussies	195
<i>Les Antilles et le boum sucrier</i>	195
<i>Le dindon, le seul animal du Nouveau Monde plébiscité par les tables occidentales</i>	197
<i>Le maïs à la conquête du Sud-Ouest</i>	198
<i>La clef de l'intégration: un aliment assimilable à une culture préétablie</i>	199
La pomme de terre, « Cendrillon devenue fée »	200
<i>La rapide diffusion européenne de la pomme de terre</i>	200
<i>La mauvaise réputation française de la pomme de terre</i>	202
<i>Vaincre un préjugé culturel</i>	204

Chapitre conclusif

L'invention de la cuisine française (XVIIe-XVIII siècles)	209
Les livres de cuisine et la diffusion de la <i>cuisine française</i>	210
<i>Les années Gargantua, les fastes du Grand Siècle et la prospérité du Beau XVIIIe siècle...</i>	210
<i>Les auteurs: des cuisiniers professionnels et des maîtres d'hôtel</i>	211
<i>Une question essentielle: le public concerné</i>	212
La culture culinaire française, un trait de civilisation imité	218
<i>Cuisine et cuisiniers français en Europe (XVIIe-XVIIIe siècles)</i>	218
<i>L'individualisation codifiée d'une cuisine française hissée au rang des Beaux-Arts</i>	221
<i>L'imitation de la cuisine française: l'affirmation d'un idéal sociétal</i>	224
Les cuisines régionales, une invention de l'époque contemporaine?	227
<i>Des cuisines régionales largement occultées par les livres de cuisine français</i>	227
<i>Des cuisines régionales par défaut?</i>	228
<i>L'invention des cuisines régionales (XIXe-XXe siècles)</i>	229
<i>Lexique</i>	233
<i>Annexe</i>	237
<i>Bibliographie</i>	241
<i>Index</i>	251