

DU BEURRE DANS LES EPINARDS

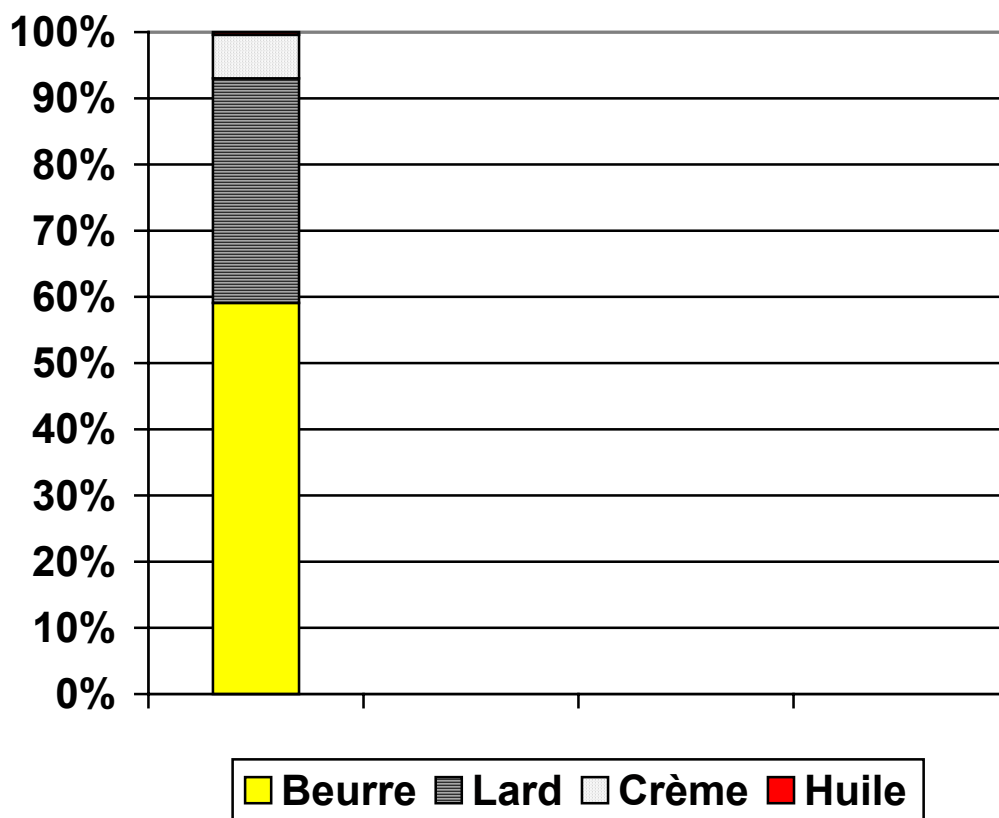
Par Philip et Mary Hyman

Mettre du beurre dans les épinards nous semble aujourd'hui aller de soi en France, si bien que l'expression sert à illustrer une amélioration de niveau de vie, notamment financière. Cependant, cela n'a pas toujours été le cas et l'on pourrait se demander pourquoi. Or, l'un des objectifs des études menées par Jean-Louis Flandrin fut de montrer qu'il n'y a pas davantage d'arbitraire dans les goûts alimentaires que dans d'autres goûts exprimés par un groupe social donné, voire par une société toute entière. Travaillant principalement sur des livres de cuisine anciens, ce grand historien s'est vite rendu compte du rôle des graisses comme révélateurs de tendances. Lors d'une discussion sur la valorisation ou dévalorisation des denrées alimentaires, il aborde le cas du beurre : « Une autre transformation d'importance ... : c'est l'essor de la cuisine au beurre. Au Moyen Âge, en effet, le beurre n'était nullement une graisse aristocratique. En 1606 encore, Nicot écrivait dans son *Thrésor de la langue française* : "en France l'usage en est commun, et plus du pauvre que du riche" (article BURRIER). » Il était d'un usage rare dans les livres de cuisine des XIVe et XVe siècles, qui témoignent de la cuisine des classes aisées ; Flandrin constate au contraire « une sorte de prédilection pour cette graisse » aux XVIIe et XVIIIe siècles, et observe que « aux XIXe et XXe la cuisine au beurre est devenue un symbole de distinction sociale. » Et pour illustrer son propos, il présente un tableau montrant le pourcentage des graisses dans les recettes aux différentes époques : de 1% de beurre utilisé au XIVe siècle, on passe à 8% à la fin du XVe, 33% au milieu du XVIe, 55% vers la fin du XVIIe et 62% au milieu du XVIIIe siècle. Ce tableau révèle également que, au fur et à mesure que la proportion du beurre augmente, celle des graisses animales et de l'huile diminue.

Flandrin observe en outre que l'essor du beurre en France coïncide avec la réévaluation de son statut par l'Église. Étant un produit d'origine animale, jusqu'au XVe siècle le beurre était interdit en Carême, ce qui posait de réels problèmes dans les régions du nord. Suite à la multiplication de dispenses dès la fin du XVe siècle, au cours du XVIe on commence à utiliser du beurre dans les plats de légumes et de poissons (qui étaient autorisés en Carême), alors qu'au Moyen Âge il était utilisé presque exclusivement avec les œufs, les pâtes alimentaires et les pâtisseries.

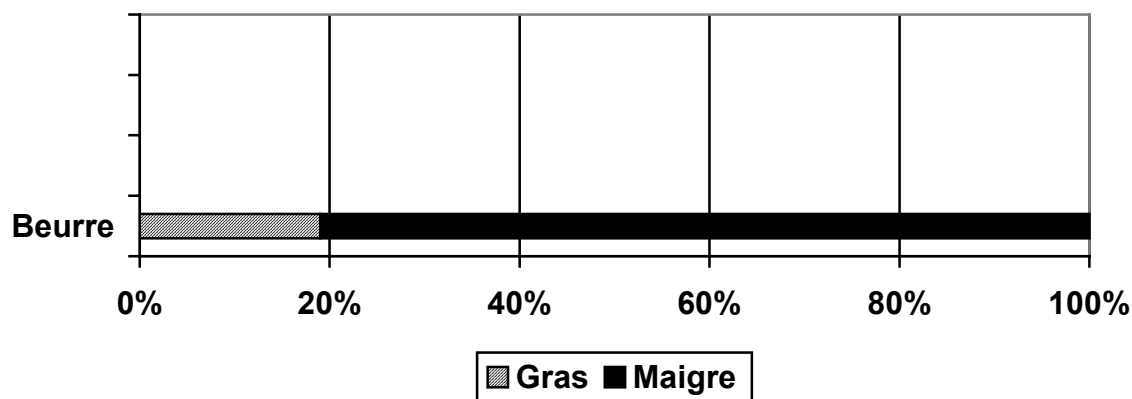
Les changements mis en évidence par Jean-Louis Flandrin sont encore plus frappants lorsqu'on exclut des statistiques les recettes qui ne comportent aucune mention de graisse, telles les conserves, les confitures, ou les recettes où il n'est question que d'un "bouillon gras". C'est le cas de 255 des 730 recettes du *Cuisinier françois* de La Varenne (1651), premier livre qui nous renseigne sur la cuisine du XVIIe siècle en France et qui révèle les changements de goût survenus depuis la fin de la Renaissance. Dans les 475 recettes restantes, trois graisses principales sont mentionnées, à savoir le beurre, l'huile, et le lard, auxquelles on pourrait ajouter la crème. De ces quatre graisses, le beurre est de loin la plus importante, étant employé dans 60% des préparations, suivi par le lard (39%) et la crème (7%). L'huile est quasi inexistante, n'apparaissant que dans 2 recettes.

**Graphique 1 : Les Graisses dans
Le Cuisinier François, 1651**



Aussi important que les pourcentages est la répartition de ces graisses. Chez La Varenne, le lard est employé presque exclusivement avec les mets "gras", c'est-à-dire les viandes, volailles, gibiers, et autres aliments interdits en Carême. La crème ne s'emploie qu'avec les aliments "maigres" que sont les poissons, légumes, œufs, etc. Le beurre, par contre, s'emploie volontiers avec les aliments gras ou maigres, mais principalement avec ces derniers (graphique 2).

Graphique 2: L'Emploie du Beurre dans *Le Cuisinier François*, 1651



Or, l'un des aliments maigres par excellence, c'est l'épinard, particulièrement apprécié en Carême. Conformément aux contraintes religieuses en vigueur à la fin du XIVe siècle, l'auteur du *Ménagier de Paris* les fait cuire dans de l'eau ou dans une poêle avec de l'huile d'olive. A la Renaissance, après le changement du statut du beurre, le *Livre de cuisine* publié vers 1540 apprête les épinards au beurre avec des oignons, de l'eau de cuisson de pois secs, du lait d'amandes, du verjus et des épices. Enfin La Varenne recommande de mettre "moitié autant de beurre que d'épinards", de la muscade ... et de la crème !

Ainsi, mettre du beurre dans nos épinards n'est pas le seul hasard de nos préférences individuelles. Cette association, devenue proverbiale, est issue d'un ensemble d'éléments historiques et culturels qui perdurent longtemps après que leur raison d'être a disparu de la mémoire collective.