

# Du rejet à l'intégration

*Bruno Laurioux*

---

*Le goût et la gastronomie ont une histoire. Quelle place y occupe le lait ? Quels regards les mangeurs d'hier portaient-ils sur lui ? En cette matière comme en beaucoup d'autres, les opinions ont varié et, avec elles, les conduites.*

Malgré leur évidente importance économique et alimentaire, les produits laitiers eurent pendant longtemps un statut gastronomique médiocre dans la culture occidentale. Du Moyen Âge au XVIII<sup>e</sup> siècle, on ne leur accordait guère de qualités diététiques et leur consommation n'était nullement un signe de distinction sociale.

Cependant, dès le XV<sup>e</sup> siècle, une évolution s'est amorcée qui aboutit à une réhabilitation progressive. Elle ne concerne pas dans les mêmes proportions tous les laitages : le lait, longtemps cantonné à des usages très limités, fut le plus long à s'affirmer.

Aux yeux des Romains, les peuples barbares qui entouraient l'Empire étaient des buveurs de lait.

Nourriture simple, fruits sauvages, venaison fraîche ou lait caillé ; sans apprêts, sans raffinements, ils chassent la faim.

Voilà comment l'historien Tacite décrivait au I<sup>er</sup> siècle les mœurs des Germains installés au-delà du Rhin.

César avait déjà noté les mêmes coutumes chez les Gaulois ou les Bretons (établis en Grande-Bretagne actuelle) qui avaient fini par être absorbés dans l'Empire :

En général, écrivait-il, ils ne sèment pas de blé, vivent de lait et de viande et sont vêtus de peaux.

Alimentation brute qui n'était pas pour rien dans la réputation de sauvagerie que l'on faisait à ces peuples et dans le mélange de répulsion et de fascination que les Romains éprouvaient à leur égard.

Fondée uniquement sur des produits animaux - lait, beurre et viande -, cette alimentation barbare s'opposait en effet au triptyque exclusivement végétal - vin, huile et céréales - qui définissait la civilisation, au sens où l'entendaient les Romains. Les auteurs latins s'étaient d'ailleurs contentés de reprendre un cliché déjà présent chez Hérodote par exemple, pour qui les Libyens étaient « des mangeurs de viande et des buveurs de lait ».

Cependant, lorsque César observait que les Suèves « vivent principalement du lait et de la chair des troupeaux », c'était aussi pour opposer leur vigueur à la mollesse des citoyens romains. La description des Barbares renvoyait aussi aux origines pastorales du peuple romain, avant que n'aient été introduits à Rome les raffinements culinaires venus de l'Orient grec et syrien.

Les Romains avaient toujours consommé du fromage, produit transformé et donc « civilisé », alors que les Germains et les Gaulois lui préféraient le lait tout court.

Il est surprenant, écrit Pline l'Ancien, que les nations barbares, qui vivent de lait, ignorent ou dédaignent depuis tant de siècles la valeur du fromage, bien qu'elles sachent épaissir le lait en une matière d'une agréable acidité et en beurre gras.

Il est vrai que le milieu méditerranéen imposait la transhumance et rendait quasi obligatoire la transformation en fromages. Un choix loin d'être partagé par le reste de l'Europe.

### *Des consommations régionales*

---

Les descriptions des auteurs latins ne sont pas de simples clichés. Elles traduisent la réalité d'économies sylvo-pastorales qui, grâce aux conditions climatiques favorisant l'élevage bovin, se sont maintenues en Europe atlantique durant tout le Moyen Âge et même bien au-delà.

Partout, paysans, nobles ou bourgeois appréciaient le lait frais qu' ils tiraient de leur troupeau ou que l' on pouvait acheter au jour le jour à de petits revendeurs. Toutefois, la consommation des laitages était plus constante dans les régions du Nord-Ouest, depuis la Flandre jusqu' en Bretagne, où le lait ainsi que le beurre et le résidu de sa fabrication - le petit-lait - étaient servis à tous les repas.

Au XV<sup>e</sup> siècle, le médecin Jacques Despars rapporte que les habitants de Frise et de Zélande mettent du beurre jusque dans leur bière et son collègue Pantaleone da' Confienza est stupéfait de constater que les Bretons en mangent même avec des poissons, au mépris des règles élémentaires de la diététique de l' époque. Le médecin italien fait d' ailleurs sien le proverbe qui affirme : « Comme la pie la poire, le Breton mange le beurre. »

Plus généralement, ce sont toutes les vieilles régions « celtiques » de l' Europe atlantique - pays de Galles, Irlande, Cornouailles, Bretagne - qui se sont pendant longtemps distinguées par leur goût pour le beurre et le lait. Le climat relativement frais n' y obligeait pas à transformer le lait en fromage et la principale richesse était constituée par les troupeaux de vaches, comme le montrent les premières épopées irlandaises, racontant pour l' essentiel des razzias de vaches.

Ainsi s' opposent régions beurrières (où l' on consomme aussi le lait frais ou acide) et régions fromagères. Dès la fin du Moyen Âge, la Bretagne est décrite sans surprise comme un désert fromager. Pis, la production de beurre ne suffisant plus aux besoins locaux, des marchandes bretonnes se rendent au XV<sup>e</sup> siècle dans les régions voisines afin d' en rapporter la précieuse denrée ; ce qui, note toujours Pantaleone da' Confienza, rend les fromages du Poitou moins bons qu' ils ne l' étaient jadis. Friands de lait sous toutes ses formes - doux, aigre, gros, « ribot » -, les Bretons de jadis connaissaient si peu le fromage que le terme de « fourmaj » fut pendant longtemps réservé au pâté. Les premiers fromages importés dans la région, au début du XX<sup>e</sup> siècle, furent d' ailleurs appelés « fourmaj lez », mot à mot « fromages de lait ».

### *Un aliment de pauvres*

---

À la fin du Moyen Âge, la consommation des laitages occupe une position ambiguë. Elle dépend certes en général des conditions

locales. Guillaume de Murol, petit seigneur auvergnat, mange du beurre lorsqu' il réside dans sa demeure de montagne ; une fois revenu en plaine, il doit se contenter d' huile de noix. Mais, en dehors des grandes zones de production, consommer du beurre peut être un signe de distinction sociale. C' est le cas en Italie du Sud, dont les livres de cuisine du XV<sup>e</sup> siècle utilisent du beurre assez fréquemment.

En revanche, quand les laitages forment la base de l' alimentation, leur consommation constante est plutôt une marque de pauvreté. Elle symbolise aux yeux de beaucoup l' arriération de certaines peuplades méprisées. Ainsi, dans la pièce burlesque intitulée *Le Privilège aux Bretons* (XIII<sup>e</sup> siècle), ces derniers sont présentés comme le type même des ruraux déracinés et lourdauds qui ne vont cesser d' immigrer à Paris. Ce sont des manœuvres, des prolétaires que l' on raille pour leur bêtise, leurs difficultés de langage et leurs coutumes alimentaires.

Pour William Caxton, compilateur de la *Description of Britain* à la fin du XV<sup>e</sup> siècle, la consommation de lait chez les Gallois, les Écossais et les Irlandais fait précisément partie, avec les bouillies d' avoine et la bernache (oiseau que l' on mange en carême), des coutumes alimentaires étranges de peuples à la fois retardés et sobres. La soupe de céréales aux poireaux, au beurre, lait et fromage, qui forme, selon lui, la base de l' alimentation au pays de Galles, ressemble d' ailleurs au « cawl » que l' on y sert encore aujourd' hui.

Plus surprenant, l' auteur de l' article « Lait » paru dans l' *Encyclopédie* trois siècles après la *Description of Britain* exprime la même conviction sur le signe d' arriération que constitue la fréquente consommation des laitages :

Le lait fournit à des nations entières, principalement aux habitants des montagnes, la nourriture ordinaire, journalière, fondamentale. Les hommes de ces contrées sont gras, lourds, stupides ou du moins graves, sérieux, pensifs, sombres. Il n' est pas douteux que l' usage habituel du lait ne soit une des causes de cette constitution populaire. La gaïté, l' air leste, la légèreté, les mouvements aisés, vifs et vigoureux des peuples qui boivent habituellement du vin en est le contraste le plus frappant.

Le lait est par excellence l' aliment du pauvre et du paysan, alors que sa faible conservation aurait pu à priori le désigner comme un

produit précieux. Il fait pâme de la diète quotidienne de Piers Plowman, le pauvre laboureur qui symbolise au XIV<sup>e</sup> siècle la médiocre condition de la paysannerie anglaise, et les diététiciens du XVI<sup>e</sup> siècle le font entrer dans les épais et gluants ragoûts dont sont censés se régaler les pauvres des villes. Significativement, on n'en trouve presque pas dans les comptes de bouche des grandes maisons aristocratiques, même s'il faut tenir compte d'une probable autoconsommation.

Le lait partage ainsi le peu de cas que l'on fait des laitages en général. En dehors de quelques spécialités renommées (le brie, le parmesan), les fromages sont encore considérés comme des nourritures de paysans : un proverbe de la Renaissance ne déclare-t-il pas que « Fromage, poyre et pain, est repas de villain » ? Quant au beurre, Nicot écrit, au XVII<sup>e</sup> siècle, qu'« en France, l'usage en est commun, et plus de pauvre que de riche ».

Il y a donc plus qu'une question de climat, de disponibilité et de coutume. Ne faut-il pas revenir, pour y voir plus clair, à la conception que l'on se faisait du lait et des produits laitiers ?

### *Précautions d'usage*

---

Les médecins du Moyen Âge et de l'époque moderne recommandaient en général la plus grande méfiance à l'égard du lait. Sans doute était-ce un héritage des origines méditerranéennes de la médecine occidentale : pour les auteurs grecs (Hippocrate, Galien) ou arabes (Avicenne, Rhazès), le lait apparaissait comme une substance que le climat sous lequel ils vivaient risquait à tout moment de corrompre. D'où une attitude parfois extrémiste : Isaac le Juif, auteur d'un traité arabe de diététique très répandu en Occident, estime que tous les produits laitiers sans exception doivent être considérés comme indigestes et détestables.

Sans aller jusque-là, la plupart des auteurs occidentaux préviennent des dangers du lait, notamment lorsqu'il est consommé frais et, pis encore, cru.

Le lait crud, écrit Nicolas Andry en 1713, demande de grandes précautions, & il doit être ordinairement seul dans l'estomac, sans quoi il s'altère & se corrompt aisément.

On devra donc boire le lait à jeun, en s'abstenant ensuite de tout exercice physique et en attendant plus de trois heures avant de manger à nouveau. Il faut rechercher, explique Pantaleone da' Confienza, le produit le plus tempéré possible, de préférence le lait de printemps tiré d'une chèvre d'âge moyen, au bon caractère et à la robe brun clair !

Cela n'empêche pas les inconvénients du lait cru d'être innombrables. Consommé trop souvent, il ronge les dents, dit-on, et crée des caries. Plus grave, il est soupçonné de provoquer la lèpre et, de toute manière, sa digestion est cause de sérieux désagréments :

S'il rencontre un estomac froid, il s'y caille et congutine, voire mes-mes s'y agrit. Il enfle aussi & remplit de flatuositez les intestins,

affirme le *Thésor de santé* au début du XVII<sup>e</sup> siècle. Convierait-il mieux alors aux tempéraments chauds ? Pas davantage car, continue le même ouvrage, « il s'y brusle et rend des fumées puantes qui causent pesanteur de teste ».

En règle générale, il faut donc préférer au lait cru le lait cuit. Mais on ne doit pas, là aussi, le faire sans précaution, comme le précise toujours l'auteur du *Thésor de santé*:

On en doit user seulement à l'entrée de table, y ayant mes lé en le cuisant miel, ou sucre, & sel à proportion ou mente de jardin... Si on en use à la fin du repas, il charge, & suffoque l'estomach & s'y corrompt & putréfie... On doit aussi quitter le vin quand on en use soit devant soit après le laitage... Car le vin le fait cailler & endurcir au ventricule comme fromage, de sorte que s'en sentant offensé, & ne le pouvant digérer, il s'y garde & corrompt. Bref, je dy que le laict qui se caille en l'estomach n'est que poison.

Au moins peut-on mélanger le lait cuit à d'autres substances destinées à en combattre les inconvénients. Le meilleur de ces correctifs est, aux yeux des auteurs du XVIII<sup>e</sup> siècle, le café. On voit que la coutume - nouvelle alors - de prendre du café au lait lors du petit déjeuner trouvait de solides justifications médicales.

D'où le lait tirait-il tous ces inconvénients ? N'y avait-il pas quelque paradoxe à présenter comme nocif ce qui constituait tout de même pour les êtres humains le premier aliment, et par conséquent le plus naturel ?

Pour l'ensemble des auteurs médicaux jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, le lait était constitué de trois substances, qui avaient évidemment ten-

dance à se séparer lors de la fermentation ou de la coagulation. La substance « butyreuse » donnait bien sûr le beurre, tandis que la « caséuse » tournait en fromage et l'« aqueuse » en petit-lait.

C'était cette dernière qui conférait au lait une nature froide et humide, c'est-à-dire humectante et rafraîchissante ; ces qualités, alors appréciées le matin, au lever, devenaient selon les médecins des inconvénients très sérieux pour les vieillards dont le tempérament était déjà très froid. De manière générale, le lait était à déconseiller aux hommes sains en pleine force de l'âge, qui risquaient de s'affaiblir à en boire trop régulièrement ; il était tout à fait interdit aux adolescents, dont la croissance exigeait des aliments plus substantiels.

La cuisson permettait, comme on l'a dit, de remédier à ces inconvénients. Cuit, le lait présentait l'avantage d'adoucir les mets trop acres, de rendre plus nourrissantes les « viandes<sup>1</sup> » trop subtiles et de resserrer le ventre - qualité particulièrement utile lorsque l'on mangeait des épinards ou des citrouilles. Le lait cru, au contraire, relâchait le ventre.

### *Gras ou maigre ?*

---

Il y avait donc lait et lait. Celui de femme était considéré comme le meilleur. Le plus proche par ses qualités était le lait d'ânesse, utilisé cependant plus comme un médicament que comme un aliment. Les médecins grecs et arabes mettaient le lait de chèvre, et même de brebis, très au-dessus de celui de vache, réputé gras, grossier, excessivement nourrissant et favorisant de ce fait les vomissements. Ils traduisaient, encore une fois, la réalité des pays méditerranéens, où les vaches étaient soit absentes soit de médiocres laitières.

Ainsi les médecins occidentaux furent-ils amenés à condamner le lait qui se trouvait au contraire abonder en Europe océanique, nordique et centrale. La logique aurait voulu qu'ils corrigent ce décalage avec la réalité qui les entourait. Ils ne le firent que progressivement, mais en 1765, on pouvait lire dans l'*Encyclopédie* que :

---

1. Le mot est ici entendu dans son sens ancien : ce qui maintient la vie, c'est-à-dire tous les aliments et pas seulement la chair des animaux.

Le lait de vache est, pour les médecins, le lait par excellence... [il] possède en effet le plus grand nombre des qualités génériques du lait.

Cette adaptation accompagne une incontestable promotion médicale qui, d'aliment marginal et méprisé, transforme le lait en aliment de référence. Ce changement d'optique que connaît alors la médecine semble bien seulement s'adapter à une modification en profondeur des comportements et à des attitudes nouvelles à l'égard des produits laitiers depuis la fin du Moyen Âge.

Comme l'ensemble des laitages, ainsi que la viande et les graisses animales, le lait n'était autorisé aux chrétiens que les jours dits gras. Or, les occasions d'abstinence alimentaire étaient nombreuses : entre le carême, qui commençait une quarantaine de jours avant Pâques, le vendredi et le samedi de chaque semaine, les veilles des grandes fêtes religieuses (par exemple Noël) et les quatre périodes de jeûne appelées Quatre-Temps, les jours maigres - sans viandes ni graisses animales - se montaient à plus de cent vingt dans une année.

Ces contraintes étaient sans doute vivement ressenties dans les régions où l'on utilisait le lait comme boisson habituelle et où les laitages constituaient une des bases de l'alimentation. Dès l'époque de saint Louis, le *Privilège aux Bretons* accorde à ces derniers le droit de manger « lait et frommag/Et en quaresme et en carnag », c'est-à-dire en jour maigre comme en jour gras. Mais il s'agit d'une pièce burlesque, où le pape accorde cette dispense en quelque sorte pour rire.

Deux siècles plus tard, le privilège est devenu réalité, comme est en mesure de le constater Pantaleone da' Confienza. Les Bretons ne furent d'ailleurs pas les seuls à bénéficier du droit de manger du beurre avec leur poisson : des dispenses locales furent généreusement accordées par l'Église, comme en témoigne la « tour de Beurre » construite à Rouen<sup>2</sup>.

De gras, les produits laitiers étaient donc devenus maigres. C'est une chose si évidente au XVIII<sup>e</sup> siècle que Nicolas Andry parle longuement du lait dans son *Traité des aliments de carême*. La conséquence en fut que les régions qui aimaient les laitages pouvaient en consommer toute l'année. En outre, leur utilisation dans la cui-

---

2. Cette tour fut bâtie grâce aux sommes que payèrent les fidèles pour obtenir de l'Église le droit de consommer du beurre en carême.



sine « maigre » ouvrait de nouveaux champs culinaires et favorisait l'innovation.

Mais il est également permis de penser que le reclassement des laitages parmi les produits maigres, qui fut d'ailleurs loin d'être général, ne fit qu'entériner une évolution des goûts et des pratiques. On peut même supposer, avec Jean-Louis Flandrin, que les régions où la dispense de carême ne fut pas accordée constituèrent un terrain favorable à la progression de la Réforme protestante. Luther a raillé, en effet, « le petit peuple... [qui] considère qu'en mangeant du beurre on pèche plus gravement qu'en mentant, en jurant ou en se livrant à débauche ». Quant à Calvin, il voit dans les interdictions quadragésimales une pure hypocrisie qui permettait, tout en s'abstenant de manger de la viande, « d'abonder en toutes délices et gourmandes à plaisir ». Ces paroles devaient sonner bien agréablement aux oreilles des mangeurs de beurre et buveurs de lait.

### *Un marginal dans la cuisine médiévale*

---

Les interdictions imposées par l'Eglise, la condamnation des médecins et la faible considération dans laquelle on tenait ces aliments limitèrent l'usage des laitages, et singulièrement du lait, durant tout le Moyen Âge, au moins dans les classes élevées de la société. Or, c'est précisément de ces classes que sont issus les nombreux livres de cuisine élaborés aux XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles. Rien d'étonnant, donc, à ce que le lait y apparaisse en général comme marginal.

Jean-Louis Flandrin a calculé que le lait n'était utilisé, au maximum, que dans 6 à 8 % des recettes médiévales. Même en Angleterre, les livres de cuisine en font un usage très modéré. Pour ne rien dire des traités italiens, où le lait n'est bien souvent pas du tout mentionné.

L'utilisation du lait rencontrait un premier obstacle, celui de la conservation. Le bourgeois chenu qui a écrit dans les années 1390 *Le Ménagier de Paris* en prévient sa jeune épouse : pour confectionner une « cretonnée de pois nouveaux », il lui faudra choisir

du lait de vache bien frais, et dites à celle qui vous le vendra qu' elle ne vous le baille point si elle y a mis de l' eau ; car très souvent elles agrandissent leur lait, et s' il n' est pas bien frais, ou qu' il y ait de l' eau, il tournera<sup>3</sup>.

Produit fragile, le lait est susceptible a. tout moment de tourner. Pour éviter ce désagrément, il faut le faire bouillir, avant d' y ajouter quoi que ce soit. De même, on devra utiliser avec beaucoup de précaution les jaunes d' œufs, qui permettent de lier les sauces et de leur donner une belle couleur :

Le plus sûr, précise le *même* auteur, est que l' on prenne un peu de lait pour le mélanger aux jaunes d' œufs dans l' écuelle, et puis encore autant, et encore, jusqu' à ce que les jaunes soient bien mélangés à la cuiller avec foison de lait ; puis mettre dans le pot lorsqu' il est hors du feu, et le potage ne se tournera point.

Tant d' obstacles à redouter et de précautions à prendre expliquent que les cuisiniers tirent si peu parti du lait. Le « best-seller » culinaire du Moyen Âge, le *Viandier* - attribué à Taillevent, chef des rois Charles V et VI -, ne le mentionne que dans huit préparations. La plupart sont des entremets, notamment des bouillies de céréales : froment, millet ou riz. Le lait est également employé dans certains potages, plats en sauce servis au début du repas, mais ce ne sont pas les plus raffinés : le chaudun de porc, à base de tripes, et la cretonnée de pois nouveaux, dont il a déjà été question. Quant aux sauces qui contiennent du lait - jance au lait ou dodine de lait -, elles sont bien moins répandues que la cameline ou la sauce verte, qui n' en contenait jamais.

Si la haute cuisine française du XIV<sup>e</sup> siècle n' était guère attirée par le lait, celle des autres pays, rappelons-le, ne l' était pas davantage. C' est tout à fait exceptionnellement que le blanc-manger, sans doute le mets le plus international à l' époque, en contient ; et encore cette intervention se limite-t-elle à quelques recettes italiennes, qui n' admettent d' ailleurs que du lait de chèvre ou de brebis. De manière générale, les cuisiniers préféraient utiliser le lait d' amande pour le préparer.

Il est vrai que, demeurant à l' époque un produit « gras », le lait animal ne pouvait guère se combiner avec les saveurs fonda-

---

3. Le texte a été modernisé.

mentales que la cuisine médiévale cherchait à donner aux viandes. On aimait en effet les sauces ou les ragoûts épicés et, notamment en France, acides. L'acidité était donnée par du verjus - jus de raisins verts - mais plus souvent par du vinaigre et du vin, préféré blanc, jeune et faible. Or, les médecins interdisaient absolument la consommation simultanée, lors d'un même repas, de vin et de lait.

Des raisons techniques - la moindre résistance du beurre aux hautes températures - expliquent sans doute aussi que l'on ait préféré à celui-ci le saindoux et l'huile. Ses usages se limitaient donc, dans les traités les plus ouverts, à une cuisine exclusivement praticable les jours maigres de la semaine, à l'exclusion du carême. Ni le beurre ni le lait n'avaient encore trouvé leur place dans la haute cuisine.

Mais, à partir du XV<sup>e</sup> siècle, les cuisines européennes tendent à s'uniformiser autour de goûts plus mêlés et adoucis, qui donnent au lait et aux laitages une nouvelle chance.

### *Cuisine au beurre et à la crème*

---

L'époque moderne voit une véritable explosion du beurre dans la cuisine française. Encore très faiblement employé à la fin du Moyen Âge, il est utilisé au XVI<sup>e</sup> siècle dans un cinquième des recettes transmises par les livres de cuisine et dans la moitié au XVIII<sup>e</sup>. Le même mouvement est perceptible en Angleterre, où dès les années 1590, le beurre entre dans près de 50 % des recettes.

Divers éléments interfèrent pour expliquer cet impressionnant succès. Diffusés bien plus largement que leurs ancêtres manuscrits, les recueils de recettes imprimés reflètent sans doute mieux les goûts du grand public. Surtout, le classement du beurre parmi les produits maigres a permis son usage avec les poissons et les légumes de carême.

Si l'on s'est ainsi empressé de substituer le beurre à l'huile, c'est peut-être aussi parce que l'huile dont on disposait n'était pas de bonne qualité et que le beurre pouvait être fabriqué plus aisément sur place. Mais c'est surtout parce que l'on avait désormais

le goût du beurre. La preuve en est qu' on l' utilisait désormais volontiers pour les viandes, en concurrence avec le lard et le saindoux.

Le goût croissant pour le beurre est l' expression d' une cuisine que l' on veut plus grasse. Le phénomène est manifeste pour les sauces qui, de légères, acides et piquantes qu' elles étaient au Moyen Âge, sont devenues peu à peu onctueuses, épaisses et relativement douces. C' est tout un système culinaire, reposant sur des saveurs exotiques, tranchées et fortes, qui a été progressivement abandonné au profit d' un autre, dont le beurre constitue précisément l' une des bases.

Cette transformation en profondeur de la cuisine occidentale a commencé en réalité dès le XV<sup>e</sup> siècle. Contrairement au siècle précédent où seuls quelques traités allemands ou danois faisaient un usage significatif du beurre, celui-ci pénètre désormais à peu près partout, jusqu' en Italie du Sud. Dans la cuisine française, il se taille une place non négligeable, supérieure à 10 % des mets, voire à 20 % pour les recettes vraiment nouvelles.

Mais le beurre n' est pas seul. Avec lui, la crème, pratiquement absente jusque-là, s' introduit en force dans la cuisine. Dans le recueil imprimé avec le *Viandier* vers 1486, elle constitue l' élément principal de certaines recettes, comme les « darioles à la crème », la « crème blanche » ou la « crème frite ». Beurre et crème s' intègrent ainsi dans une « nouvelle cuisine française » qui va perdurer bien au-delà du XV<sup>e</sup> siècle et qui se fonde aussi sur une utilisation assez importante de sucre.

Si beurre et crème ont conquis leurs lettres de noblesse culinaire, le lait lui-même n' a pas connu de promotion dans les livres de cuisine, où ses fréquences d' utilisation restent les mêmes qu' au XIV<sup>e</sup> siècle. Pas de décollage non plus au XVI<sup>e</sup> siècle. C' est que l' on continue de se méfier d' un produit de base dont les inconvénients médicaux sont toujours patents et dont le statut gastronomique reste discutable.

### *Un goût nouveau*

---

Graduellement, à partir de la Renaissance, l' hostilité des médecins à l' égard du lait se tempère. Ce changement d' attitude est d' abord marqué par l' apparition d' une littérature médicale qui lui

est exclusivement consacrée. Le Piémontais Pantaleone da' Confienza fait paraître le premier, en 1477, une « Somme sur les laitages » (*Summa lacticianorum*) ; il sera suivi de nombreux imitateurs, parmi lesquels Girolamo Accoramboni di Gubbio (*Tractatus de lacté*, 1535), le Portugais Rodriguez de Castro (*Liber de sero*, 1631) et Philippe Petit-Radel (*Essai sur le lait*, 1786).

À travers ces ouvrages et bien d' autres s' affirme un changement de ton. Ainsi, Louis Lémery, auteur du XVIII<sup>e</sup> siècle, ne craint pas de composer l' éloge suivant :

On peut dire en général que toute sorte de lait, [...] se digère aisément, nourrit beaucoup, augmente l' humeur séminale ; rétablit les hectiques<sup>4</sup>, & les personnes maigres, & atténuées ; apaise les ardeurs d' urine, et les douleurs de la goûte ; adoucit les âcretés de la poitrine, & des autres parties ; convient à ceux qui ont pris quelques drogues âcres, & corrosives. Il est encore propre dans les dysenteries, & dans les diarrhées causées par des humeurs acres, & piccotantes.

Certes, le lait « incommode quelquefois l' estomac et les intestins », mais « il convient en tout temps aux jeunes gens d' un tempérament sanguin ». Le renversement de perspective est donc complet : au lieu d' être, comme au Moyen Âge, un aliment dangereux que l' on peut tout de même prescrire dans certains cas limités, le lait est devenu une bonne nourriture qui présente quelques inconvénients.

Certains médecins, comme Costoeus, Wepfer ou Cheyne, iront plus loin, en faisant du lait une véritable panacée. Sans aller jusqu' à ces excès, la plupart admettent la diète lactée dans l' arsenal thérapeutique banal, notamment contre la goutte. Elle fut expérimentée pour la première fois en ce sens vers 1670, selon Lémery. On sait que la goutte était devenue sous l' Ancien Régime la maladie par excellence des classes supérieures : ainsi le lait fit-il son entrée dans la diète qui leur était destinée.

Faut-il voir un rapport entre la réhabilitation du lait et la nouvelle origine physiologique qu' on lui assignait ? Dans la lignée de la médecine antique, le lait avait été conçu pendant longtemps comme le résultat d' une coction - ou cuisson - du sang ; notamment, chez les nourrices, du sang menstruel, ce qui rendait compte de l' aménorrhée durant l' allaitement. Désormais, il était présenté

---

4. Malades atteints d' une forme spécifique de fièvre.

comme le produit du chyle, c' est-à-dire de la digestion. Origine moins mystérieuse certes, mais qui faisait courir moins de dangers.

Le changement d' optique des médecins ne reflète-t-il pas aussi le statut rénové qu' ont acquis les laitages, sous le nouveau regard d' une société et d' une idéologie en mutation ?

Ce sont toujours des nourritures simples, propres aux paysans, mais ces traits ne sont plus tout à fait péjoratifs, dans un XVIII<sup>e</sup> siècle prônant - déjà - le retour à la nature et s' attendrissant sur les « bons sauvages ». On pense à Marie-Antoinette déguisée en fermière et à Rousseau, bien sûr. N' est-ce pas ce dernier qui reconnaît, avec une feinte naïveté, dans ses *Confessions* :

Je ne connaissais pas et je ne connais pas encore de meilleure chère que celle d' un repas rustique. Avec du laitage, des œufs, des herbes, du fromage, du pain bis et du vin passable, on est toujours sûr de me bien régaler.

Cet idéal était peut-être d' autant plus ressenti que la cuisine française n' avait cessé, depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, de se sophistiquer, déclenchant en retour les habituelles nostalgies et protestations de simplicité. La consommation des laitages n' était plus considérée comme une détestable habitude, résiduelle ou locale, mais comme un choix possible.

Encore une fois, la résistance des pratiques avait eu raison des normes, religieuses ou médicales, et ce ne sont certes pas les mises en garde du médecin qui - à supposer qu' elles eussent été connues - auraient pu empêcher le paysan de boire son lait, de faire son beurre et de manger ses fromages. Les progrès du niveau de vie paysan au XIX<sup>e</sup> siècle allaient diffuser partout le vin et le cidre, réduisant la consommation de lait dans les régions productrices alors que, dans le même temps, réfrigération et pasteurisation feraient du lait la boisson la plus courante et la plus saine qui soit.

---

*Bruno Laurieux*