

Alimentation et médecine
Histoire de l'alimentation occidentale :
Diététique ancienne, cuisine et formation du goût.

Nature des aliments et types de cuisson¹.

par
Jean-Louis Flandrin

Comme leur assaisonnement, la cuisson des aliments avait aussi pour fonction de les rendre plus facile à digérer. Et à chaque type de viande les médecins recommandait un type de cuisson particulier. Les viandes grasses, réputées humides, devaient en principe être rôties tandis que les maigres - ou « sèches » - devaient être bouillies. Ainsi faisait-on rôtir le cochon de lait et le porc frais², le gigot et l'épaule de mouton³, l'agneau⁴, les cailles, et les chapons de haute graisse⁵, alors que la chair de bœuf ou de vache ne pouvait être que bouillie⁶ - et l'était en effet dans la plupart des pays à l'exception de l'Angleterre, où l'on a mangé dès le Moyen Age du bœuf rôti, voire même grillé⁷ ! De même le porc salé, desséché de son humidité par son jour dans le sel, était aussi bouilli.

Dans le détail, certaines prescriptions semblent parfois contredire cette règle de complémentarité : par exemple lorsque Platine recommande de faire bouillir la poitrine de veau

¹ Cf. Flandrin et Montanari. Histoire de l'alimentation. Fayard, Paris, 1996, 915 p. « Assaisonnement, cuisine et diététique aux XIV^e, XV^e et XVI^e siècles » p.491-509 et plus spécialement, p.498.

² Du Chesne, sieur de Volette, Le Pourtraict de la Santé, (S.Omer, Charles Boscart, 1618), p.422 : « *Les petits cochons de lait, c'est une viande savoureuse et fort nourrissante, rostie et mangée à disner [...] Je n'approuve pourtant qu'on en mange par trop, et faut que ce soit mesme rarement* ». De même le porc frais - qui avait de toute façon mauvaise réputation - paraît avoir été rôti lorsqu'on en mangeait.

Voyez par exemple Platine en françoys. ed. de Pierre Sergent, Lyon, 1539, f.c.xliii, v^o : « *La chair de pourceau en quelque façon qu'on le cuise, n'est pas saine : l'eschine toutesfois fraîche et rosie est fort appétissante* ».

Ou Le Thresor de santé... Lyon, 1607, p.152-153 : « *Plus il est gras, plus il abonde (selon Hypocrate) en excessive humidité. Si pou la corriger, on en fait rostir la chair estant fraîche elle engendre beaucoup d'humeurs bilieuse* ».

³ Platine en françoys. p.c.xliii, v^o : « *Tout le mouton est bon bouilly, nonobstant que l'espaule et le gigot volontiers se rostissent* ».

⁴ Le Thresor de santé... Lyon, 1607, p.138-139 : « *Il a la chair (selon Galien) fort humide et pituiteuse [...] les aigneaux qui n'allaitent plus sont plus sains, et plus encore quand ils sont d'un an : car lors ils sont de moyenne température, entre l'humidité de ceux qui allaitent, et la sécheresse de ceux qui son agez, dont il s'ensuit qu'ils se digèrent mieux et engendrent un meilleur sang. Les Anciens en faisoient cas dans leurs festins, les servant rostis tous entiers, come on fait encore aujourd'huy...* »

⁵ Platine en françoys. p.c.xliiii, r^o : « *les chapons et gelines bouillies, ou rosties, sont en leur saison toujours bonnes : toutes fois quand sont grasses on les rostits communément, aultrement ne vouldroyent riens, ains seroyent seiches et dures à manger* ».

⁶ Platine en françoys. p.c.xliii, v^o : « *Aulcunes veulent estre boullies comme la chair de beuf et vache...* »

Voir aussi Le Thresor de santé... p.130-131 : « *Quant à la chair de bœuf [...] elle est plus saine bouillie que rostie, estant de qualité plus sèche que cette du pourceau...* »

⁷ Par exemple : « *To make stekys of Venyson or Bef. Take venison or bef, and leche, and gredyl it up broun ; then take vynegre and a lytil verjous, and a lytil wyne, and put poudre perpir theron ynow, and poudre gyngere ; and ate thee dressoure straw on poudre canelle ynow, that the stekys be al yhelid therwyth, and but e litel sawse, and than serve il forth* » [Prenez des tranches de venaison ou de boeuf et faites -les griller. Puis prenez du vinaigre et un peu de verjus et un peu de vin et saupoudrez de poivre et de gingembre en poudre. Et quand vous servez couvrez bien de cannelle et d'un peu de sauce et dressez.] Harleian ms. 279, in Two Fifteent century Books, p.40, n°184.

Voir aussi "Alo wys de Beef or Motoun" (ibid, n°183, p.40) ; ou « *Ala under of beef* », in « *Que sunt Potagia in Tempore a Festo Sancti Michaelis usque xlam* », in Antiquitates Culinariae, du reverend Richard Warner, London, 1791, p.74.

et d'en rôtir l'échine⁸, pourtant moins grasse, ou encore de cuire à la broche le lièvre et le faisan, maigres l'un et l'autre⁹. Mais ce ne sont qu'exceptions.

Lorsqu'il parle des huîtres, Le Thresor de santé évoque quantité de manières de les préparer, plus ou moins recommandables du point de vue diététique. Elles « *sont difficiles à digérer [...] si on les avale crues avec leur eau à la mode des Anciens* », dit-il¹⁰, « *elles ont la chair fort molle, nourrissent peu, engendrent un suc cru, humide, et mal aisé à digérer. C'est pourquoi «elles valent mieux si on les fait cuire dedans l'escaille sur les charbons, avec beurre et poivre pulvérisé»*. Cependant, comme «*leur suc salé les rends de plus fâcheuse digestion, ceux-là font mieux qui les mangent bouillies avec des correctifs. Ils les tirent de l'écaille, les lavent fort en leur eau passée par un linge, les faisant bouillir avec beurre, épices et raisins de Corinthe. Cuites à demi, on y ajoute marjolaine, thym, persil, sarriette hachées menu, avec oignons, safran et verjus* ». Mais tout bien considéré, « *les rôties en la poêle sont encore les plus saines : car leur excessive humidité se corrige par le feu* ».

⁸ Platine en françoys. Lyon, 1639, p.cxlili, v° : « *Aulcunes veulent estre boullies comme la chaire de beuf et vache, la poitrine du veau pareillement, leschine ou le dos requiert estre rosty ; les cuysses en paste* »

⁹ Platine en françoys. Lyon, 1639, p.cxlili, r° : « *Le lievre honnestement rosty, à table presenteras* », et : « *les paons, faisans, perdris, cailles, tours, merles, bequefigues et gelines saulvaiges doibvent estre rostiees : et si tu les veulx boullir, avec du poyvre et de la sauge ne seront point indecens à manger* ».

Ces prescription se retrouvent partout. Ainsi dans Le Pourtraict de la Santé, de Joseph Du Chesne, sieur de La Violette (S.Omer, Charles Boscart, 1618), p.417 : « *Le devant des lièvres se met en civets et autres potages, et les cuisses sont rosties ou mises en paste ; les levraults, connils et lapereaux, se rotissent ordinairement tous entiers, et n'en met-on jamais boullir* ». Et, « *On rostit tousjours les perdreaux, gelinotes, les phaisans, cailles, tourterelles, tourds, grives, allouettes, et tels autres oiselets de bois et de montagne* »

¹⁰ Le Thresor de santé... Lyon, 1607, p.184-185