LES PETITS CLASSIQUES D'HISTOIRE & TERROIRS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

La Cuisine des Moines

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-m01**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Les potages monastiques (le fond du réfectoire)

1. Le potage de pois au lard maigre
2. La soupe à l'oseille et à l'herbe du clos
3. Le brouet vert aux herbes du jardin
4. Le potage de cive et de poireau
5. La soupe au pain et au lait du cellier
6. Le potage d'orge mondé
7. Le brouet de chou et de navet
8. La soupe de fèves nouvelles
9. Le potage de courge au lait d'amande
10. Le brouet d'avoine du convers
11. La soupe à l'ail et à la sauge de l'abbaye
12. Le potage de lentilles au cumin

Chapitre 2 — Les poissons d'étang & de vivier (le maigre du monastère)

1. La carpe de vivier au court-bouillon
2. Le brochet à la sauce verte
3. La tanche en gelée d'épices
4. L'anguille de l'étang rôtie à la broche
5. La friture de gardons et d'ablettes
6. Le barbeau au verjus et à la moutarde
7. La carpe farcie aux herbes
8. La perche pochée au persil
9. L'anguille en pâté de carême ordinaire
10. Le brochet à la sauce cameline
11. Les écrevisses du ruisseau au cumin
12. La brème grillée à l'aillée
13. Le lamproyon de vivier au vin
14. La carpe au lait d'amande et gingembre

Chapitre 3 — Les légumes du potager (l'ouvrage du jardinier)

1. Les choux du clos au lard maigre
2. Les poireaux à la sauce blanche
3. Les fèves au lard et à la sarriette
4. Les bettes en gratin d'herbes
5. La courge à l'étuvée d'oignon
6. Les navets au verjus
7. Les épinards à l'huile et à l'ail
8. Les raves rôties sous la cendre
9. Les pois nouveaux à la cosse
10. Le pâté d'herbes du potager
11. Les champignons du sous-bois à l'étuvée
12. Les carottes et panais au miel
13. La porée verte de blettes et de cive
14. Les oignons farcis aux herbes

Chapitre 4 — Les œufs & fromages (le laitage du cellier)

1. Les œufs à la cretonnée d'herbes
2. La tourte au fromage frais et aux œufs
3. Les œufs pochés à la sauce jaunet
4. Le fromage de l'abbaye fondu sur le pain
5. Les œufs brouillés aux fines herbes du clos
6. La flamiche au fromage blanc
7. Les œufs durs à la sauce verte
8. Le caillé pressé aux herbes et au sel
9. L'omelette aux herbes du jardin
10. Les œufs en arboulastre

Chapitre 5 — Les légumineuses (pois, fèves, lentilles)

1. La purée de pois secs au lard
2. Les fèves cuites à la grasse
3. Les lentilles à l'oignon et au vinaigre
4. Le pois pilé en pain du Carême ordinaire
5. Les fèves frasées au lait d'amande
6. La pâtée de lentilles aux herbes
7. Les pois chiches à l'huile et à l'ail
8. Les fèves nouvelles au persil
9. La purée de pois au safran
10. Les lentilles à la sauge du jardin

Chapitre 6 — Les pâtés & tourtes maigres

1. La tourte aux herbes et au fromage
2. Le pâté d'anguille au poivre long
3. La tourte de courge et de pommes
4. Le pâté de poisson d'étang aux épices
5. La tourte aux épinards et aux œufs
6. Le pâté de pois et de fèves
7. La tourte de poireaux au fromage
8. Le tourteau de fromage frais
9. La tourte de carpe aux raisins secs
10. Le pâté de champignons et d'herbes

Chapitre 7 — Les viandes (infirmerie & table des hôtes)

1. Le bouillon de poule pour l'infirmerie
2. La poule au pot pour les hôtes de passage
3. Le chapon rôti de la table abbatiale
4. Le civet de lièvre pour les hôtes
5. Le ragoût de mouton aux navets de l'abbaye
6. La fricassée de volaille au verjus
7. Le pâté de venaison pour les hôtes de marque
8. Le brouet de chair de poule aux amandes
9. Le porcelet en rôt de la grande hôtellerie
10. La poule bouillie au lait d'amande pour les malades

Chapitre 8 — Pain, bouillies & galettes

1. Le pain de méteil du fournil
2. La bouillie d'avoine au lait de l'abbaye
3. La galette d'orge sous la cendre
4. Le pain perdu au lait et au miel
5. La bouillie de froment au lait d'amande
6. Les échaudés du réfectoire
7. La fouace au beurre des jours gras
8. La gaufre fine de l'abbaye

Chapitre 9 — Conserves, confitures & fruits

1. Les poires au vin et aux épices
2. La confiture de coings au miel
3. Les prunes séchées du verger
4. Les pommes au four au miel et à la cannelle
5. Les cerises confites au miel
6. Le raisiné de fruits du verger
7. Les noix vertes confites
8. Les figues sèches au miel et aux épices

Chapitre 10 — Liqueurs & boissons d'abbaye

1. L'hypocras de l'hôtellerie
2. La cervoise d'orge du brasseur
3. Le vin de sauge et de romarin du jardin de simples
4. L'eau de mélisse des moines

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

I. Proème : nourrir le corps sans oublier l'âme

Cette cuisine monastique ne doit pas être réduite à une cuisine d'ascèse et de privation. Si la Règle de Saint-Benoît et les diverses réformes qui ont ponctué l'histoire du monachisme occidental ont incontestablement imposé des contraintes alimentaires sévères — jeûnes fréquents, abstinence de viande, repas pris en silence au son des lectures sacrées — elles ont dans le même temps stimulé une créativité culinaire remarquable dans les domaines que la règle laissait libres. L'huile d'olive et les légumes, le poisson et les légumineuses, les produits laitiers et les œufs (dans les traditions qui les permettaient hors carême), les épices et les aromates des jardins claustraux — tout cela pouvait faire l'objet d'un soin, d'une technique et d'une subtilité que les sources médiévales permettent de restituer.

Il est une institution culinaire française dont l'influence sur notre patrimoine gastronomique est aussi profonde que méconnue : le monastère médiéval. Pendant plus de dix siècles, des communautés de moines et de moniales ont cultivé leurs terres, élevé leurs bêtes, soigné leurs vignes, brassé leur bière, affiné leurs fromages — et ce faisant, transmis, transformé et parfois inventé une cuisine qui constitue l'un des piliers de la gastronomie française.

L'abbaye médiévale est aussi, dans une dimension souvent oubliée, un lieu d'hospitalité et de restauration pour les voyageurs, les pèlerins, les pauvres et les nobles visiteurs. Sa table des hôtes, distincte du réfectoire claustral, obéit à des règles précises que la Règle de Saint-Benoît elle-même codifie avec soin. Cette dimension publique du manger monastique fait du monastère médiéval l'ancêtre non seulement de certaines traditions culinaires régionales, mais aussi de certaines institutions d'accueil et de restauration que l'histoire de la gastronomie française a parfois négligé de rattacher à leurs racines claustrales.

Enfin, les monastères médiévaux sont des lieux de conservation et de transmission du savoir culinaire. Leurs bibliothèques, leurs scriptoria, leurs archives économiques constituent une documentation irremplaçable sur les pratiques alimentaires du Moyen Âge. Les comptes d'abbaye, les traités de pharmacopée des infirmeries monastiques, les livres de recettes copiés par les moines érudits — tout cela forme un corpus documentaire d'une richesse que les historiens de l'alimentation ont commencé à exploiter sérieusement dans les dernières décennies du XXe siècle.

Les cent recettes réunies dans le présent volume entendent restituer cette cuisine monastique dans toute sa diversité : depuis la frugalité des jours ordinaires du réfectoire cistercien jusqu'à la générosité calculée des tables des grands prieurés

> clunisiens, depuis les préparations de légumes du jardin claustral jusqu'aux fromages et aux vins qui ont fait la réputation internationale des abbayes françaises.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

II. La Règle de Saint-Benoît : De mensura cibariorum (chapitres 39–41)

Benoît autorise également la viande, mais avec des restrictions importantes : la viande des animaux à quatre pattes (quadrupedum carnibus) sera réservée aux malades et aux infirmes. Les moines en bonne santé n'y ont pas droit, sauf à Noël et à Pâques, et à certaines grandes fêtes liturgiques que l'abbé peut déterminer selon sa discrétion. Cette restriction fondamentale de la viande quadrupède est l'un des éléments constitutifs de la cuisine monastique médiévale dans sa version bénédictine stricte, expliquant le développement extraordinaire des techniques de préparation du poisson et des légumineuses dans les abbayes.

En rédigeant vers 540 de notre ère sa Règle pour les moines du Mont-Cassin, Benoît de Nursie ne s'est pas contenté de fixer les grandes orientations spirituelles de la vie monastique. Il a également légiféré, avec une précision remarquable, sur la nourriture et la boisson des moines, consacrant à ces questions plusieurs chapitres de son texte fondateur dont les chapitres 39 (De mensura cibariorum — De la mesure des aliments), 40 (De mensura potus — De la mesure de la boisson) et 41 (Quibus horis oporteat reficere fratres — Des heures auxquelles les frères doivent prendre leurs repas).

Le chapitre 39 fixe le cadre général de l'alimentation monacale avec une modération que Benoît lui-même qualifie de tempérée. Chaque frère recevra à chaque repas deux plats cuisinés (pulmentaria cocta), afin que celui qui ne peut manger de l'un soit restauré par l'autre. Si des légumes, des fruits ou des légumes frais sont disponibles, on pourra en ajouter un troisième. Une livre de pain par jour doit suffire, qu'il y ait un repas ou deux — la Règle prévoyant un repas unique dans l'après-midi pendant le carême et les vendredis, et deux repas (à midi et à la fin de l'après-midi) pendant le reste de l'année.

Le chapitre 40 sur la boisson est célèbre pour son réalisme pragmatique, rare dans un texte ascétique. Benoît reconnaît candidement que le vin n'est pas fait pour les moines (monachus omnino vinum non esse), mais il admet aussitôt que de son temps, il est impossible de persuader les moines de s'en abstenir totalement. Il accorde donc une hémine de vin par jour — une hémie romaine représentant environ un quart de litre, soit environ deux verres modernes — avec la possibilité de doubler cette ration si le travail physique le justifie ou si la chaleur estivale l'exige. Cette mesure, modeste en apparence, représente en réalité une allocation quotidienne non négligeable pour des moines qui s'en tiendraient strictement à la lettre de la Règle.

Le chapitre 41 sur les heures des repas est d'une importance pratique considérable. Benoît fixe les heures selon les saisons liturgiques : en hiver, un seul repas à la neuvième heure (soit environ 15h00 de notre temps) ; de Pâques à Pentecôte, deux repas — à midi et le soir ; en été, deux repas — repas de midi et repas du soir, ce dernier repoussé pour tenir compte des longues heures de lumière. Cette organisation temporelle des repas, liée aux heures canoniales de la prière, structure profondément la journée monastique et détermine les rythmes de la cuisine claustrale.

La lectio divina pendant les repas — la lecture à voix haute d'un texte sacré pendant que les moines mangent en silence — est l'une des pratiques bénédictines les plus caractéristiques. Elle impose que le réfectoire soit aménagé de façon à permettre à un lecteur placé dans une chaire élevée de se faire entendre de toute l'assemblée. Cette pratique a des conséquences culinaires indirectes : les repas monastiques ne doivent pas être trop bruyants à manger — les plats nécessitant des os à ronger ou des coquilles à briser sont peu adaptés au réfectoire bénédictin. La cuisine claustrale développe donc une préférence pour les préparations molles, soupes, potages, purées, et pour les viandes désossées ou finement préparées.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

IV. Bernard de Clairvaux et l'Apologia (1125) : le procès de la table monastique

En 1125, Bernard de Clairvaux adresse à son ami Guillaume de Saint-Thierry un texte qui va faire scandale dans toute la chrétienté monastique : l'Apologia ad Guillelmum Abbatem, communément appelée Apologia. Dans ce texte d'une virtuosité rhétorique remarquable, Bernard dresse un tableau féroce et minutieux des abus alimentaires des monastères clunisiens, tout en reconnaissant avec une franchise désarmante que ses propres cisterciens ne sont pas exempts de tout reproche.

La description que Bernard fait de la table clunisienne est un document culinaire de premier ordre, aussi révélateur dans ses exagérations polémiques que dans ses observations concrètes. Il décrit des repas d'une longueur et d'une variété excessives selon lui — jusqu'à seize plats différents servis lors de certains repas de fête. Il déplore les sauces élaborées (il cite le garum, les épices multiples, les mélanges savants de condiments) qui, sous prétexte de nourrir les corps affaiblis des moines, ne font qu'exciter leur appétit et leur gourmandise. Il moque les préparations complexes de légumes qui, par les artifices de la cuisine, ne ressemblent plus à des légumes — les carottes cuites au vin avec du miel et du gingembre, les fèves mijotées avec des herbes aromatiques et des épices orientales.

Ce texte, s'il doit être lu avec tout le recul critique qu'impose sa finalité polémique, nous livre pourtant des informations précieuses sur la cuisine monastique clunisienne du XIIe siècle. Bernard ne nie pas que ces préparations existent — il les décrit trop précisément pour les inventer — mais il les condamne au nom d'un idéal de simplicité et de mortification qu'il incarne dans sa propre communauté cistercienne de Clairvaux.

La réponse de Cluny, par la plume de Pierre le Vénérable, est plus modérée et plus nuancée. Pierre reconnaît que les coutumes clunisiennes ont évolué au fil des siècles et que certaines pratiques peuvent sembler éloignées de la Règle dans sa lettre. Mais il défend le droit de l'abbé à adapter les observances alimentaires aux nécessités pratiques d'une grande communauté, aux exigences de l'hospitalité envers les hôtes illustres, aux besoins réels de moines qui accomplissent un travail intellectuel considérable en plus des offices liturgiques. Cette défense pragmatique de la table clunisienne est, à sa manière, la première grande théorisation du principe selon lequel la cuisine monastique peut être à la fois saine, abondante et spirituellement justifiée.

> La querelle entre Bernard et Cluny n'est pas seulement une dispute théologique sur le sens de l'ascèse chrétienne. C'est aussi un conflit entre deux modèles économiques et sociaux de la vie monastique : le modèle clunisien, aristocratique et contemplatif, où le moine est avant tout un homme de prière qui offre à Dieu la perfection d'un office liturgique élaboré et peut s'alimenter convenablement pour soutenir cet effort ; et le modèle cistercien, plus proche du labeur manuel, où le moine doit travailler de ses mains, défricher les terres, construire les bâtiments, et se contenter d'une nourriture simple qui ne détourne pas son esprit des choses célestes.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VIII. Cervoise, bière et brasserie dans les abbayes du Nord

Si le vin règne sans partage dans les abbayes des régions viticoles de la France du Centre et du Sud, les monastères des régions septentrionales — Flandre, Picardie, Normandie, Lorraine, Alsace — ont développé une tradition brassicole tout aussi remarquable. La cervoise, puis la bière houblonnée qui la remplace progressivement à partir du XIVe siècle, est pour ces communautés ce que le vin est pour leurs homologues méridionaux : une boisson quotidienne, une source de revenus, un objet de savoir-faire technique.

L'abbaye de Saint-Gall, en Suisse alémanique, nous a légué l'un des plans les plus précieux de l'architecture monastique médiévale : un plan idéal d'abbaye bénédictine datant d'environ 820, conservé dans les archives de la bibliothèque abbatiale. Ce document remarquable fait apparaître, parmi les multiples bâtiments de la communauté monastique, pas moins de trois brasseries distinctes — une pour les moines, une pour les hôtes de marque, une pour les pèlerins et les pauvres. Cette différenciation révèle à la fois l'importance de la bière dans l'économie monastique du Nord et la hiérarchie sociale qui régit la distribution des boissons.

En France, les abbayes normandes et picardes ont longtemps cultivé une tradition brassicole parallèle à leur viticulture. L'abbaye Saint-Wandrille, l'abbaye de Jumièges, l'abbaye de Corbie disposaient de brasseries fonctionnelles dès l'époque carolingienne. Le grain — orge principalement, mais aussi froment, seigle et avoine selon les disponibilités locales — était cultivé sur les terres abbatiales ou acheté aux paysans des environs. Le maltage, la cuisson du moût, la fermentation et la garde de la bière étaient des opérations précisément codifiées dans les coutumiers monastiques.

La bière monastique médiévale, dans sa version la plus courante — la cervoise sans houblon — différait considérablement de nos bières modernes. Plus trouble, moins alcoolisée (son degré varie selon la quantité d'eau ajoutée au moût), aromatisée avec le gruit propriétaire de l'abbé local plutôt qu'avec le houblon unifié, elle présentait des profils gustatifs très variés selon les ingrédients du gruit — myrte des marais, romarin sauvage, genévrier, achillée millefeuille. Ces arômes, insolites pour notre palais contemporain habitué au houblon, donnaient aux cervoises médiévales une

> complexité et une variété qui correspondaient en quelque sorte à ce que sont pour nous les différentes variétés de houblon aromatique.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

XI. Moines copistes et transmission des recettes

Les monastères médiévaux sont des lieux de transmission du savoir, et ce savoir inclut le savoir culinaire. Si les grandes bibliothèques monastiques ont surtout conservé les textes de l'Antiquité classique, de la patristique et de la liturgie, elles ont également préservé — souvent sous forme de notes marginales dans des traités médicaux, ou de recueils indépendants moins prestigieux — des recettes et des techniques culinaires qui constituent aujourd'hui une source précieuse pour l'historien de l'alimentation.

Les traités médicaux copiés dans les scriptoria monastiques sont les premiers véhicules du savoir culinaire écrit en Occident. Isidore de Séville, dont les Étymologies (VIIe siècle) constituent la première encyclopédie médiévale latine, consacre plusieurs livres aux questions d'alimentation et de cuisine. Les textes hippocratiques et galéniques, traduits de l'arabe en latin à partir du XIe siècle notamment dans l'atelier de traduction de Salerne, diffusent dans les bibliothèques monastiques une conception médicale de l'alimentation qui va profondément influencer la pratique culinaire.

Les infirmeries monastiques, qui soignaient les moines malades et les pauvres venus chercher des soins à la porte de l'abbaye, maintiennent des registres de remèdes et de régimes alimentaires thérapeutiques. Ces textes, moins prestigieux que les grandes compilations philosophiques ou théologiques, sont pourtant d'une richesse extrême pour reconstituer les pratiques culinaires médicales des abbayes médiévales. On y trouve des recettes de tisanes et de décoctions, de préparations de légumes pour les malades de l'estomac, d'hydromel aromatisé pour les convalescents.

Les livres de comptes des celleriers — ces registres économiques méticuleux qui enregistrent les achats et les ventes, les stocks et les consommations — sont une source d'un autre type, mais tout aussi précieuse. Ils nous disent ce que l'abbaye consommait réellement : combien de livres de poivre, combien de setiers de vin, combien de poids de fromage, combien de volailles achetées pour les grandes fêtes. Ces données chiffrées permettent de compléter et de vérifier les informations que les textes normatifs et théologiques nous donnent sur les régimes alimentaires monastiques.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « La Cuisine des Moines » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-mo1**.