

Recettes médiévales à partager

Lors du goûter-lancement de la saison
culturelle 2025
du dimanche 13 avril à 15H30
à l'abbaye de Saint-Papoul



SOMMAIRE

- P. 3 : Chausson de pommes, figues, raisins et épices
- P. 4 : Crêpes
- P. 5 : Croûte dorées
- P. 6 : Darioles
- P. 7 : Gâteaux du bonheur de Hildegarde de Bingen
- P. 8 : Gros bâtons
- P. 9 : Nougat noir
- P. 10 : Pain d'épices au miel
- P. 11 : Pipefarces
- P. 12 : Taillis de fruits secs (Pudding)
- P. 14 : Zestes d'oranges confites

CHAUSSON DE POMMES, FIGUES, RAISINS ET ÉPICES

Tartres de pommes, Viandier de Taillevent, édition du 15e siècle.

Pâte Brisée : 500 g de farine, 1 œuf, 180 g de beurre, 10 g sel et eau.

Garniture : 1 kg net de pommes acidulées
120 g de figues
80 g de raisins secs
1 oignon
1 cuillère à soupe de vin
70 g de sucre
1/2 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de noix de muscade
2 pincées de safran
1 pointe de clou de girofle
1 pincée de sel
cuisson = 3/4h

Faire la pâte Brisée.

Mélanger les pommes, pelées et coupées en morceaux, avec les figues hachées en petits morceaux et les raisins secs.

Ajouter l'oignon émincé frit au beurre ou à l'huile et déglacé au vin.

Saupoudrez de sucre mélangé aux épices (safran, cannelle, noix de muscade, clou de girofle pilé).

Garnir bien épais le chausson.

Souder les bords avec la pointe du fourchette.

Dorer avec le safran (trempé dans un peu d'eau 1h avant).

Cuisson 3/4h à four chaud (thermostat 7, 210°C). Baisser le four si les chaussons dorent trop vite.

CRÊPES

La gastronomie au Moyen-Âge – Odile Redon, Françoise Sabban,
Silvano Serventi – Editions Stock
Recette du Ménagier de Paris 226

Pour 8 à 10 crêpes environ :

100 g de farine

3 gros œufs ou 4 petits

1dl de vin blanc

1 dl d'eau

sel

beurre ET saindoux pour la cuisson

sucré en poudre pour saupoudrer

Battre les œufs et mélanger, avec un fouet, à la farine à laquelle on a préalablement ajouté une bonne pincée de sel.

Incorporer le vin et l'eau.

Bien mélanger au fouet et faire reposer une heure.

Dans une galettière ou une poêle à bord bas, faire fondre une noisette de beurre et de saindoux.

Lorsque la poêle est bien chaude, verser une toute petite louche d'appareil en répartissant sur toute la surface de la poêle.

Retourner lorsque c'est doré.

Mettre en pile sur une assiette bien chaude et saupoudrer chaque crêpe de sucre en poudre.

CROÛTES DORÉES

Le pain perdu de Maestro Martino, *libro de arte coquinaria*
La gastronomie au Moyen-Âge – Odile Redon, Françoise Sabban,
Silvano Serventi – Editions Stock
Recette Martino n°174

6 tranches de pain de mie rassis de très bonne qualité
6 œufs
1 cuillère à soupe de sucre en poudre
3 cuillères à soupe d'eau de rose
150 g de beurre
quelques filaments de safran
sucre en poudre pour saupoudrage

Enlever la croûte des tranches de pain de mie et retailer pour obtenir des formes carrées bien régulières et pas trop grandes.

Faire très légèrement griller au gril.

Battre les œufs avec 1 cuillère ½ à soupe d'eau de rose et 1 cuillère à soupe de sucre.

Mettre ce mélange dans un plat creux pouvant contenir les tranches de pain.

Faire tremper les tranches dans le mélange une dizaine de minutes. Les retirer avant ce laps de temps si elles devenaient trop molles.

Faire doucement chauffer 2 noix de beurre dans une poêle et faire dorer les tranches de pain à feu doux sur les deux faces. Écraser quelques filaments de safran dans un mortier et délayer avec le reste d'eau de rose.

Lorsque les tranches sont bien dorées, les retirer de la poêle, les placer dans un plat de service, les arroser avec l'eau de rose au safran et au dernier moment les saupoudrer généreusement de sucre.

Servir immédiatement.

DARIOLES

Fêtes gourmandes au Moyen-Âge de J.L. Flandrin et C. Lambert –

Editions Imprimerie Nationale

Recette du Platyne en françoys (1505) issu de du *honesta voluptate* (1475) de l'humaniste italien Platina.

Petit flan cuit dans une croute de tartelette à hauts bords

Pour la pâte :

125g de farine

60g de beurre

1 œuf

3 cuillères à soupe d'eau

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de sucre

Pour la crème :

½ litre de lait

3 oeufs entiers + 2 jaunes

125g de sucre

¼ de cuillère à café de cannelle en poudre

Faire la pâte comme une pâte brisée en la pétrissant très peu et du bout des doigts (ou mieux au mixeur pour qu'elle reste bien froide). L'étaler jusqu'à ce qu'elle ait 2 ou 3 mm d'épaisseur. La découper en cercle dont on garnit un moule à darioles ou à défaut des ramequins de terre ou de porcelaine.

Mettre au four préchauffé à 200° pendant ¼ d'heure.

Mélanger ensemble le lait, les œufs et les jaunes, le sucre et la cannelle. Verser le mélange dans les moules garnis de pâte cuite à blanc. Remettre au four à 200° pendant ¼ heure environ : le centre de la darioles doit être tout juste pris en fin de cuisson.

Servir tiède.

GÂTEAUX DU BONHEUR DE HILDEGARDE DE BINGEN

Les causes et les remèdes, Hildegarde de Bingen, XIème

1001 secrets sur les épices de Sylvie Jobbin-Le Moal

Recette de Hildegarde de Bingen, religieuse et médecin du XIème siècle. Elle doit ses connaissances à ses visions, qu'elle rapporte dans ses différents livres.

Elle dit de ces gâteaux du bonheur « *ils dispersent l'amertume qui est dans ton cœur, ils l'apaisent et l'ouvrent. Mais ils ouvrent aussi tes cinq sens, te rendent gai, purifient tes organes sensoriels, réduisent les humeurs nocives et donnent à ton sang une bonne composition.*

Ils te rendent robuste, joyeux et efficace dans ton travail. »

250 g de farine de petit épeautre

75 g d' amandes

75 g de miel

75 g de beurre

1 oeuf

1 pincée de fleur de sel

10 g de noix de muscade

10 g de cannelle

2 g de clou de girofle

Tamisez la farine et versez-la dans un bol mélangeur.

Ajoutez les épices et mélangez-les à la farine de petit épeautre.

Mixez les amandes.

Ajoutez le miel, l'œuf, le beurre mou, les amandes, la fleur de sel.

Mélangez le tout jusqu'à ce que vous puissiez former une boule.

Au besoin, ajoutez une ou deux cs de lait ou d'eau.

Roulez la pâte en forme de boudin.

Coupez-la et donnez-lui la forme que vous souhaitez.

Préchauffez le four à 180°.

Faites-les cuire entre 10 et 12 minutes.

GROS BASTONS

Fêtes gourmandes au Moyen-Âge de J.L. Flandrin et C. Lambert –
Editions Imprimerie Nationale
Recette du Ménagier de Paris

100g de farine
2 œufs moyens
gingembre en poudre selon votre goût

Mélanger la farine et le gingembre et en faire une fontaine.

Ajouter les œufs battus et bien mélanger.

Étendre une très mince couche de pâte entre deux fers beurrés et chauffer (utiliser le gaufrier avec une plaque pour faire des gaufres de liège très fines à alvéoles peu profondes et non les gaufres rectangulaires).

Presser fortement et laisser cuire. Dès que c'est cuit, dégager la gaufre et la rouler sur un court bâton de bois d'environ 3cm de diamètre.

Opérer très rapidement pendant que la gaufre est chaude.

NOUGAT NOIR

Francesco Zambrini *Il libro della cucina del secolo XIV* - 1863
Cousin du nougat noir de Sisteron

papier sulfurisé
1 kg de miel toutes fleurs
1 kg d'amandes, noisettes ou noix ou mélange
1 citron
Mélange d'épices :
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 pincée de poivre
1 bonne cuillère à café de cannelle en poudre
1/3 de cuillère à café de clou de girofle en poudre

Faire chauffer doucement le miel et bien l'écumer. Écraser très grossièrement les amandes et autres fruits secs.

Les ajouter au miel et faire cuire en remuant continuellement.

La cuisson dure environ 1/2h à 3/4h d'heure à feu doux.

La préparation est à point lorsqu'on entend légèrement claquer les amandes sous l'effet de la chaleur.

Mais il faut prendre garde de ne pas la faire brûler, sinon elle noircit et prend une légère amertume.

Les épices s'ajoutent en deux fois en cours de préparation : 1 petite cuillère à café du mélange en début puis en fin de cuisson.

Lorsque le nougat est cuit, l'étaler sur une plaque à pâtisserie bien plate ou un moule à pizza doublé d'une feuille de papier sulfurisé.

Utiliser la partie découpée d'un citron pour étaler la pâte brûlante.

Laisser refroidir avant de consommer.

PAIN D'ÉPICES AU MIEL

Desserts et Sucrieries, 13^e, 14^e, 15^e et 16^e siècle de Greg de Wal

250 g farine de blé complète
300 g miel
50 g amandes en poudre
½ sachet levure boulangère en poudre
1 œuf
1 c à café *cannelle* en poudre
1 c à café gingembre en poudre
2 clous de girofle
10 cl lait

Dans une casserole, sur feu doux, faites dissoudre le miel dans le lait.

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la poudre d'amandes, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle écrasés

Incorporez le miel, le lait et l'œuf

Mélangez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse

Versez dans un moule à cake (ou moule de votre choix)

Mettez à four moyen (160-180°C) pendant 45 minutes

Baissez la température (140-160°C) et continuez la cuisson pendant 15 minutes

Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir propre.

PIPEFARCES

La gastronomie au Moyen-Âge – Odile Redon, Françoise Sabban,
Silvano Serventi – Editions Stock
Recette du Ménagier de Paris 227

Beignets encore populaires dans certaines régions d'Italie.

400g de fromage de type fromage à raclette

huile pour friture

Pour la pâtes à beignets :

125g de farine

2 jaunes d'œufs

2dl de vin blanc

1 bonne pincée de sel

Préparer la pâte à beignets une heure à l'avance en mélangeant au fouet les jaunes d'œuf avec la farine et le sel, puis en délayant avec le vin blanc. On obtient un appareil assez consistant mais bien onctueux.

Couper le fromage en bâtonnets de la grosseur d'un doigt long de 3 à 4 centimètres.

Faire chauffer la friture.

Pendant ce temps mettre les bâtonnets de fromage dans la pâte à beignets.

Lorsque la friture est fumante, plonger dedans 5 à 6 bâtonnets à la fois et, dès qu'ils sont dorés de tous côtés, les retirer sur du papier absorbant. L'opération prend à peine une minute.

Attention à ne pas faire trop cuire car le fromage en se liquéfiant perce l'enveloppe et se disperse dans la friture.

Servir bien chaud en ayant soin de ne pas les empiler les uns sur les autres.

TAILLIS DE FRUITS SECS (PUDDING)

Taillis, Viandier de Taillevent, édition du 15e siècle.

Le Taillis est assez consistant pour être coupé au couteau, d'où son nom de taillis, qui vient de tailler.

C'est un plat de carême, qui remplace le riz au lait, puisqu'il est confectionné avec du lait d'amande.

La recette existe, avec des variantes, aussi bien chez Taillevent que dans le *Ménagier de Paris* (1393). Ce dernier ajoute raisin et pommes coupées en morceaux, en précisant qu'on peut réaliser la recette avec du pain blanc ou des galettes.

Préparer le lait d'amande :

120g d'amandes non pelées de bonne qualité

1 litre d'eau

gaze pour filtrer

Monder les amandes : faire chauffer une petite quantité d'eau. Lorsqu'elle bout, verser les amandes dans l'eau et attendre que l'ébullition reprenne. Égoutter et passer sous l'eau froide.

Lorsqu'elle est froide, l'éliminer et la remplacer par plusieurs eaux jusqu'à ce qu'elle soit claire. Laisser tremper pendant toute une nuit. Le trempage d'une nuit les ramollit et les rend plus moelleuse.

Saisissez entre deux doigts chaque amande et la peau glisse d'elle-même propulsant l'amande de sa peau.

Mettre dans le bol du mixer, ajouter l'eau et mixer longuement jusqu'à l'obtention d'un beau liquide blanc.

Prendre un morceau de gaze, le doubler, le mouiller et l'essorer soigneusement.

Étaler dans un égouttoir et filtrer le liquide. Pressez éventuellement la gaze en fin d'opération pour bien faire ressortir tout le lait.

On obtient un lait prêt à tous les usages, le reste d'amandes peut être utilisé dans la pâte d'un biscuit.

La recette du taillis :

1 litre de lait d'amandes

8 tranches de pain de mie très sec

150 g de raisins secs

150 g de figes sèches

50 g de sucre de canne en poudre

6 filets de safran

cuisson = 30mn

Couper les figes en petits morceaux.

Émietter le pain de mie.

Faire bouillir le lait d'amandes, ajouter le safran, bien remuer.

Ajouter le sucre et le pain.

Laisser cuire pendant quelques minutes en remuant jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir.

Ajouter les fruits secs et laisser épaissir à feu très doux en remuant (environ 5 min).

Verser dans un plat et laisser refroidir avant de servir.

Il est possible, selon le temps de cuisson, d'avoir une bouillie un peu épaisse à servir à la louche ou laisser épaissir un maximum en faisant attention que cela n'attache pas. Dans ce cas le mélange est très épais. Le verser dans un plat rectangulaire et couper en tranches quand le taillis est froid.

ZESTES D'ORANGES CONFITES

La gastronomie au Moyen-Âge – Odile Redon, Françoise Sabban,
Silvano Serventi – Editions Stock
Recette du Ménagier de Paris 265

2 oranges non traitées d'une variété à peau épaisse type oranges
amères ou bigarades,
600g de miel toutes fleurs
gingembre en poudre

Éplucher les oranges et enlever la partie blanche du zeste, les
lanières doivent devenir translucides.

Faire tremper dans de l'eau fraîche.

Le lendemain changer l'eau et faire tremper de nouveau.

Recommencer cette opération 7 fois donc 7 jours de suite.

Faire chauffer 1 litre d'eau et ébullianter les zestes.

Égoutter et sécher sur un linge bien propre.

Mettre les zestes dans une petite casserole, ajouter le miel et
porter doucement à ébullition.

Les zestes doivent être recouverts complètement de miel.

Laisser bouilloter à feu très doux, jusqu'à ce
qu'une goutte de miel plongée dans un verre d'eau froide tombe
au fond sans se déformer.

La cuisson dure environ de 10 à 15 minutes.

Égoutter les zestes sur une grille et laisser sécher quelques
heures.

Dans une boîte en fer disposer les zestes en les saupoudrant de
gingembre.

Fermer la boîte et entreposer au frais (pas au frigo) pendant un
mois environ avant de consommer.



ABBAYE-CATHÉDRALE
de SAINT-PAPOUL