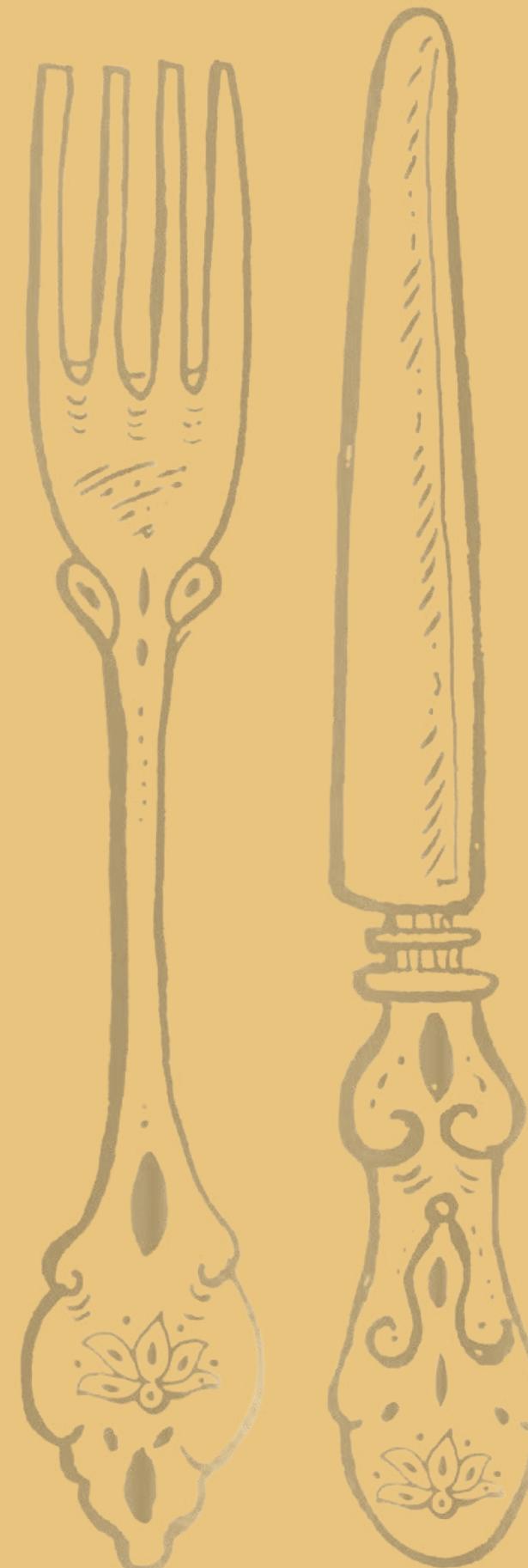




# LA CUISINE DE LA RENAISSANCE

Portes, 28 novembre 2025



# SOMMAIRE

- 1-** Une époque effervescente
- 2-** Un monde qui s'élargit
- 3-** La diffusion du savoir culinaire
- 4-** La chaîne des êtres
- 5-** La théorie des humeurs
- 6-** Jours maigres, jours gras
- 7-** Les grands maîtres cuisiniers
- 8-** Les goûts nouveaux
- 9-** L'or blanc
- 10-** Nostradamus autrement
- 11-** La civilité à table
- 12-** À propos de la fourchette
- 13-** La nourriture paysanne
- 14-** L'arbre à pain : le châtaigner
- 15-** Nouveau Monde, nouveaux mets
- 16-** Breuvages populaires
- 17-** Pour aller plus loin

# UNE ÉPOQUE EFFERVESCENTE

- **Etymologie :**

**Renaissance** vient de l'italien **Rinascimento** : « re-naître ».

En **Italie** le vent du changement souffle dès la fin du XIV<sup>e</sup> siècle.

- **Contexte :**

**Progrès des sciences**, essor des **arts**, nouvelles **routes commerciales**.

- **Humanisme :**

L'**homme** devient le **centre du monde**. Il observe, raisonne, expérimente, goûte.

On célèbre la **curiosité**, la **mesure**, la **raison**.

- **Culture et savoirs :**

Redécouverte de l'**Antiquité** et de ses modèles. Diffusion des idées grâce à une invention capitale : l'**imprimerie de Gutenberg**

- **Art et manières de table :**

L'acte de manger s'**individualise** et se **codifie**.



# UN MONDE QUI S'ÉLARGIT

- **Un tournant historique :**

**1492**, la **découverte de l'Amérique** bouleverse la vision du monde.  
L'horizon s'élargit, les cartes se redessinent.

- **Des échanges intensifiés :**

Le commerce se développe à la fois dans le **bassin méditerranéen** et vers **l'Atlantique**. On relie désormais les continents, les savoirs circulent plus vite.

- **Curiosité et circulation des idées :**

Les voyageurs, ambassadeurs et artistes rapportent récits, objets et coutumes.  
**On apprend à connaître l'« autre »** à travers le regard, les mots, parfois les goûts.

- **Un nouvel imaginaire :**

L'homme se découvre **explorateur** et curieux. La table avec ses nouveaux produits devient le reflet de cette **ouverture au monde**.



# LA DIFFUSION DU SAVOIR CULINAIRE

- **Une révolution du savoir :**

**Vers 1450, Gutenberg** invente l'**imprimerie à caractères mobiles**.

La connaissance devient accessible, reproductible, universelle.

- **L'humanisme en cuisine :**

On s'intéresse aux aliments, à la **santé**, à la **mesure**.

Manger n'est plus seulement un acte vital : c'est un acte raisonné.

- **Premiers livres de cuisine imprimés :**

**De honesta voluptate et valitudine** de Platina (1474).

En 1486 est imprimé aussi **Le Viandier**, du grand Taillevent, maître absolu de la cuisine médiévale.

- **Diffusion des savoir-faire :**

Les cuisiniers deviennent **auteurs**, les recettes se codifient.

La cuisine quitte l'oralité pour entrer dans le **patrimoine écrit**.



# LA CHAÎNE DE L'ÊTRE

- **Héritage du Moyen Âge :**

Chaque être occupe une place entre le céleste et le terrestre. La nature reflète l'ordre voulu par **Dieu**.

- **Du ciel à la terre :**

Les créatures du **feu** et de l'**air** sont jugées plus nobles que celles de l'**eau** ou de la **terre**.

- **Hiérarchie des mets :**

Les **volatiles** – proches du ciel – ornent les tables aristocratiques ; les **animaux terrestres** ou les **racines** sont réservés au peuple.

- **L'ordre culinaire comme miroir social :**

Manger devient un **acte symbolique**, reflet du rang et de la culture.



DIEU	Salamandre
FEU	Phénix
AIR	Aigle Petits oiseaux
EAU	Chapon Poule Canard Oie Dauphin
TERRE	Veau Bœuf Mouton Porc Poissons Crevettes Crustacés Herbes et fruits Racines et bulbes

# LA THÉORIE DES HUMEURS

- **Héritage antique & médiéval :**

Depuis **Hippocrate**, puis Galien, la santé repose sur l'équilibre des **quatre humeurs** (sang, bile jaune, bile noire, mélancolie et flegme).

- **La nature des aliments :**

Chaque aliment est classé selon ses **qualités** : chaud, froid, sec et humide.

- **Une cuisine thérapeutique :**

Les cuissons, assaisonnements et les épices servent à **rééquilibrer les aliments** et, par conséquence, les humeurs.

- **L'ordre des mets :**

On sert d'abord les aliments considérés les plus digestes, puis les plus "lourds", pour soutenir la "**coction**" de l'estomac.



# JOUPS MAIGRES, JOUPS GRAS



- **Une année rythmée par l'Église :**

Plus d'un tiers de l'année était soumis aux **jours maigres** : une règle inchangée entre Moyen Âge et Renaissance.

- **Les jours maigres :**

Interdiction de viande : on privilégiait **poissons, œufs, légumes, amandes, huile** — selon ressources régionales.

- **Les maîtres-cuisiniers s'adaptent :**

Les grands traités — Platina, Scappi, Messisbugo... — proposent systématiquement des **recettes “de gras” et “de maigre”** selon le calendrier religieux.

- **Une spiritualité quotidienne :**

Respecter les jours maigres, c'était **montrer sa foi** ; les élites en faisaient aussi un terrain de **créativité culinaire**.



# LES GRANDS MAÎTRES CUISINIERS

- **Maestro Martino da Como (v. 1430 – v. 1500) :**

Cuisinier lombard, auteur du *Libro de arte coquinaria* (1456-1467), traité manuscrit de cuisine, simple et clair, fondé sur le **goût des produits**.

- **Bartolomeo Sacchi, dit Platina (1421 – 1481) :**

Humaniste et bibliothécaire du Vatican, il célèbre Maestro Martino dans *De honesta voluptate et valetudine* (1475), reliant **plaisir et santé**.

- **Cristoforo Messisbugo (v. 1490 – 1548) :**

Intendant des Este à Ferrare, auteur de *Banchetti* (1549) et de *Libro novo* (1557). Il codifie l'**art du festin princier**, des menus à la mise en scène du pouvoir.

- **Bartolomeo Scappi (v. 1500 – 1577) :**

Cuisinier du pape Pie V, auteur de *Opera* (1570), vaste **encyclopédie culinaire** illustrant la synthèse de l'art culinaire italien de la Renaissance.

- **Lancelot de Casteau (v. 1530 – 1613) :**

Cuisinier de trois princes Liègeois, publie, en 1604, ***Ouverture de cuisine***.

# LES GOÛTS NOUVEAUX

- **Un palais plus subtil :**

Les **épices** (cannelle, girofle, muscade, cumin, graine de paradis, poivre long, gingembre,...) très prisées au Moyen Âge, sont toujours consommées mais on en réduit les quantités.

- **Les fruits et le légumes à l'honneur :**

**Agrumes** et melons. **Asperges** et **artichauds** font leur apparition.

- **Des saveurs contrastantes :**

On aime le "**sucré-salé**" et la saveur **aigre-douce**.

- **Le beurre :**

**Le livre fort excellent de cuisine** (1555) le mentionne dans un tiers des recettes.

- **Le gibier :**

Comme au Moyen Âge, la viande, et en particulier le **gibier**, reste très prisée. Mais aussi, beaucoup de volatiles (faisans, cygnes, paons, cigognes,...)



# L'OR BLANC

- **Le sucre, des apothicaires :**

Déjà au Moyen-Âge, on utilisait le sucre pour assaisonner les plats salés et sucrés. On lui reconnaissait une **fonction thérapeutique** pour ses qualités d'aliment “chaud” et “humide” qui facilitaient la digestion.

- **Soin et gourmandise :**

En **confitures, dragées, pâtes de fruits, ou sirops** parfumés. Mais aussi **sabayons, macarons, nougats, frangipane, meringues et pâte d'amande.**

- **Denrée de luxe :**

À la Renaissance, le sucre est le **symbole de distinction sociale** et, pour cela, on le montre de façon ostentatoire. On l'utilise donc aussi pour créer de **véritables sculptures** destinées à embellir les banquets.

« Au lieu que par avant les sucrez n'étaient recouvrables qu'aux boutiques d'apothicaires, qui les gardaient pour les malades seulement, aujourd'hui on les dévore par gloutonnerie. Ce qui nous servait de remède nous sert à présent de nourriture. »

Abraham Ortelius, cartographe, 1572



# NOSTRADAMUS AUTREMENT



- **L'homme aux trois métiers :**

**Apothicaire** de formation, devenu **médecin**, puis **astrologue** reconnu.

- **Le médecin face à la peste :**

En **1546**, il est appelé à **Aix** pour traiter les malades.

- **Les prédictions astrologiques :**

En 1550, il rédige son premier « **almanach** » de prédictions astrologiques.

- **Le maître des confitures :**

En 1555 il publie son **Traité des fardements & confitures** : remèdes, cosmétiques et douceurs médicinales. Ce traité sera réédité neuf fois en une vingtaine d'années !

- **La faveur de Catherine de Médicis :**

Passionnée d'astrologie, la reine le consulte pour les **horoscopes** de ses enfants.

# LA CIVILITÉ À TABLE



- **L'art de bien se tenir :**

À la Renaissance, les bonnes manières deviennent signe d'**éducation** et d'**appartenance aux élites**.

- **Erasme de Rotterdam :**

En 1530 publie ***De civilitate morum puerilium***, premier manuel de savoir-vivre.

- **Des gestes maîtrisés :**

Ne pas s'essuyer sur la nappe, ne pas plonger les doigts dans les plats, se servir avec mesure, ...

- **La vaisselle se multiplie :**

Apparition de l'**assiette individuelle** ; la **fourchette** reste rare mais progresse doucement.

# À PROPOS DE LA FOURCHETTE



- **Faux mythe :**

Catherine de Médicis **n'a pas introduit la fourchette en France.**

- **Présence dès le XIV<sup>e</sup> siècle en France :**

**Jeanne d'Évreux et Charles V** en possédaient déjà. Usage limité : **fruits confits, mets collants.**

- **La mode des Valois :**

À la cour d'**Henri II**, des **fourchettes à trois dents** deviennent des objets de distinction, affichant un geste plus élégant.

- **Une adoption freinée :**

Le clergé valorise la simplicité des doigts, geste christique. La fourchette perçue comme **objet d'ostentation.**



# LES NOURRITURES PAYSANNES

- **Le pain, base absolue :**

Un adulte paysan consommait **environ 1 kg de pain par jour**. Cuit une fois par semaine ou tous les 15 jours. En période de disette la farine était mélangée à de la paille, des écorces, ou complétée par de la farine de châtaigne.

- **Repas simples mais nourrissant :**

**Bouillies** de céréales, **soupes** d'os et d'herbes, **tourtes**, **fromage** frais, **fruits secs**.

La **viande** est **rare** au quotidien.

- **Les légumes et les fruits :**

Navets, panais, carottes pâles, salsifis, pois, fèves, lentilles, choux, bettes, courges, poireaux... souvent cuits en **potages**. Côté fruits : pommes, prunes, raisins, poires ; mûres, fraises et framboises cueillies en forêt.

- **La viande et le poisson :**

Surtout **porc** et **volaille**. **Poisson frais ou salé** les jours maigres.

# “L’ARBRE À PAIN” : LE CHÂTAIGNER

- **Une ressource vitale :**

Dans les régions pauvres en céréales, la châtaigne nourrissait les populations et **remplaçait parfois le pain**. Séché puis moulu, le fruit donnait une farine nourrissante, conservable longtemps.

- **Un aliment polyvalent :**

**Bouillies, soupes, galettes, pains, gâteaux...** la châtaigne se cuisinait sous de multiples formes.

- **Une sécurité alimentaire :**

Les récoltes abondantes **évitèrent bien des famines** lorsque les céréales venaient à manquer. “L’arbre à pain” nourrissait jusqu’à **100 habitants au kilomètre carré !**

- **Un marqueur culturel :**

Dans les **Cévennes**, en **Corse** ou en **Italie du Nord**, la châtaigne structurait l’alimentation, l’économie rurale et le rythme des saisons.



# NOUVEAU MONDE, NOUVEAUX METS



- **Découvertes transatlantiques :**

**Tomate, maïs, pomme de terre, haricots, piments, poivrons, citrouilles, ananas, avocats, noix de cajou, arachides** et le **cacao** mais aussi la **dinde**... arrivèrent en Europe **après 1492**.

- **Méfiance et lente adoption :**

Nombre de ces "nouveautés" furent jugées étranges, parfois **suspectes**, comme les **tomates**, les **pommes de terre** et le **cacao**.

- **La dinde, exception :**

Le "poulet d'Inde" fut adopté **presque immédiatement** : viande fine, facile à élever.

- **Le xocoatl, le breuvage des dieux :**

Lorsque les Conquistadores découvrent le **cacao**, ils le trouvent trop amer. En 1585 les carmélites d'Oaxaca y ajoutent du sucre. Le cacao se transforme alors en **plaisir**.

# BREUVAGES

- **L'eau, peu consommée :**

“**Froide et humide**”, on la mélangeait à du vin pour l’assainir.

- **Le vin, boisson du quotidien :**

Du **vin blanc des élites** aux rouges plus populaires ; les vins de Loire, Bourgogne et Bordeaux sont très appréciés.

- **Bière et boissons régionales :**

En principe on aromatisait la bière avec un mélange d’herbes appelé le **gruit**. Le **houblon** se généralise à la Renaissance : meilleure conservation et amertume. Le **cidre** connaît un grand essor grâce aux techniques venues du Pays Basque.

- **Boissons aromatisées :**

**Hypocras, claret, vin de sauge**, mais aussi **eaux aromatisées aux fruits**.

- **Eaux-de-vie et liqueurs :**

L’“**aqua vitae**”, d’abord remède d’apothicaire, devient boisson courante ; certains producteurs y rajoutent du sucre inventant les **liqueurs**.



# POUR ALLER PLUS LOIN



- **Éric Birlouez – Festins princiers et repas paysans à la Renaissance :**

Petit ouvrage clair, complet et très accessible **pour s'initier** aux habitudes alimentaires de la Renaissance. Une référence indispensable.

- **Françoise Saban & Silvano Serventi – La Gastronomie à la Renaissance : 100 recettes de France et d'Italie :**

**Voyage culinaire**, avec 100 recettes tirées des maîtres cuisiniers de l'époque.

- **Michèle Barrière – Meurtre à la pomme d'or :**

**Roman historique**, en lien avec plusieurs thèmes de la conférence. Quelques recettes en fin d'ouvrage.

- **Le site web de La table du temps jadis :**

<https://latabledutempsjadis.com>

- **Instagram – La Table du Temps Jadis :**

[@latabledutempsjadis](https://www.instagram.com/latabledutempsjadis)

