

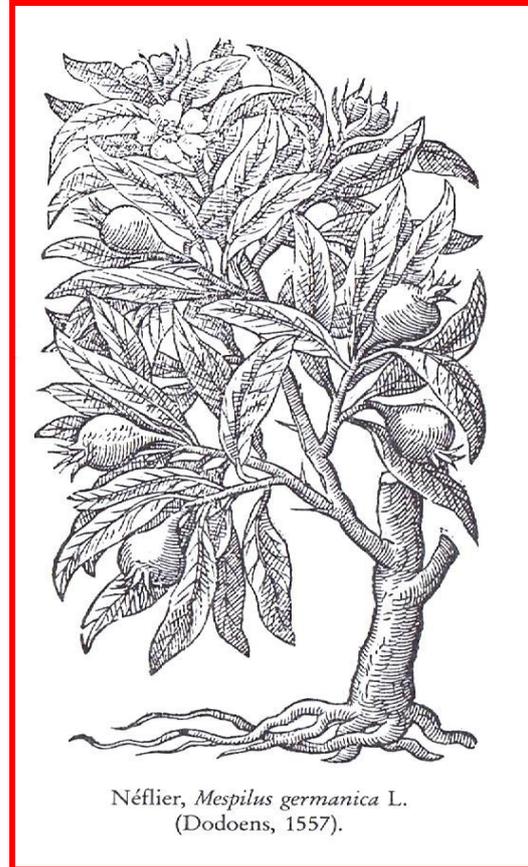
Fiche thématique

Poste n°11 : Jardin médiéval

Les fruits oubliés

Le jardin recèle des fruits dont l'usage et les saveurs se sont plus ou moins perdus. Ainsi, la **nèfle d'Europe**. A l'exemple de l'olive qui n'est pas consommable directement cueillie mais doit être mise en salaison pour obtenir un goût agréable, la nèfle a la particularité de ne pas être consommable à maturité. Elle est alors trop aigre, amère, piquante car elle contient beaucoup de tanin. De ce fait, les gens du Moyen Age la ramassent qu'après les premières gelées. Cela donne l'avantage d'avoir sous la main un fruit tardif parfaitement conservé alors qu'arrivent les frimas de décembre. La nèfle va alors devenir blette. On dispose les fruits sur un lit de paille pendant une quinzaine de jours. Une fermentation naturelle la ramollit. Le fruit devient blet et sucré avec la présence d'un peu d'alcool dû à la fermentation ce qui lui donne un arrière-goût de vin.

Beaucoup la consomment à ce stade alors que d'autres l'utilisent pour faire des confitures. **La corne** ou sorbe, fruit du cornier a exactement les mêmes caractéristiques que la nèfle.



La **cornouille**, fruit du Cornouiller mâle, est confite au sel ou présentée en compotes sur les tables prospères. C'est l'un de nos meilleurs fruits sauvages. La **grenade**, cultivée en Valais ça et là, figure sur les armoiries de la commune de Nendaz. C'est un symbole de fécondité, d'amour et...d'érotisme. L'**amande** est appréciée pour toutes sortes d'usages : cosmétique, refroidissements ou pour son aspect décoratif. Le **Sureau noir** revêt une grande importance médicinale. Ses feuilles calmaient les piqûres d'insectes.

De nombreux autres fruits se retrouvent encore aujourd'hui dans nos jardins: **groseille**, **cassis**, **figues**, **cerises**, **pommes**, etc. En revanche, l'**abricot**, déjà connu des Romains, est peu apprécié et considéré comme suspect !

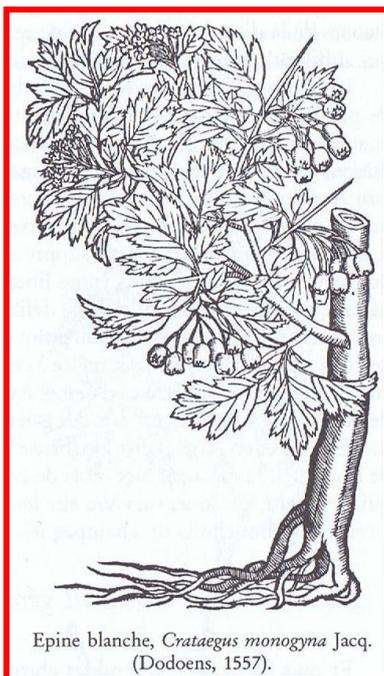
Voici la liste des principaux fruits de l'Europe médiévale ; parmi ceux-ci, quelques noms peu connus ressortent : abricot - amande - caroubier - cassis - cédrat (citron - cerise - châtaigne - citron - coing - corne (ou sorbe, fruit du sorbier) - cornouille - datte - figue - fraise des bois - grenade - groseille - melon - mûre - nèfle - noisette - noix - olive - orange amère (ou bigarade) - pastèque - pêche - pignon (de pin) - poire - pomme - prune - raisin - sureau.

La vidéo liée : <http://www.youtube.com/watch?v=Qmf8GgATJ6g>

De l'usage des fruits

Les médiévaux se méfient des fruits. Les médecins déconseillent globalement la consommation de fruits frais ou la tolèrent qu'en début de repas. Pourtant les fruits poussent principalement dans les arbres, ce qui les rapproche des airs et des oiseaux. Ils devraient donc être propres à la consommation des élites par opposition aux légumes proches de la terre et dignes des paysans. Cependant on ne les consomme pas sans précautions. Pour bien faire et rendre ces aliments sains, on leur rajoute de « la chaleur » par l'apport de sucre, de miel, d'épices ou du moins on les cuit dans du vin. Le fruit se transforme alors en un véritable médicament, bon pour la santé. Sous forme de fruits confits ou de confiture, on en mange en fin de repas. Ils favorisent alors la digestion et ferment l'estomac.

Dans l'un des manuscrits au centre de nos préoccupations, *Le Fait de cuisine* de Maître Chiquart, on trouve une intéressante liste des besoins en fruits pour un banquet : 6 charges d'amandes, 12 cabas de raisins confits, 12 cabas de figes confites, 8 cabas de prunes confites, un quintal de dattes, 40 livres de pignons. Dans les recettes, les fruits sont utilisés cuits en mélange et souvent confits. *La tourte parmesine* mêle un nombre impressionnant de viandes variées avec des figes, des dattes, des pignons, des prunes, des raisins. Les tartes de poissons utilisent les mêmes fruits confits. Maître Chiquart propose également une tarte de coing, des poires cuites et une compote de pommes (à l'usage des malades).



Epine blanche, *Crataegus monogyna* Jacq.
(Dodoens, 1557).

Au Moyen Age, l'usage culinaire est toujours proche d'un usage médical voire magique. Les fruits farineux de l'aubépine sont utilisés en farine. Mélangés avec de l'orge ou de l'avoine, on en fait un pain de disette. A cet usage peu glorieux s'oppose un emploi plus noble. On consomme les fruits d'aubépine car l'arbre est reconnu comme magique. Il protège les maisons. Les mères implorantes y suspendent les langes de leur enfant malade. Lors des grandes pestes qui déciment l'Europe au Moyen Age, les cadavres sont enterrés sous des aubépines pour empêcher qu'ils ne soient déterrés.

La frontière est toujours tenue entre le naturel et le surnaturel.

Références / Pour en savoir plus :

- http://www.oldcook.com/fruits_moyen_age.htm
- <http://mieux-se-connaître.com/?p=613>
- *La plante compagne*, Pierre Lieutaghi, Genève, 1991

© Jean-Marc Pillet et Stéphane Roduit 2010