
Exemple de MENU ou FESTIN MEDIEVAL avec recettes

1er service : hypocras, talemousse, petits pâtés, champignons en pâté.

2e service : rôti de porc aux trois sauces, sauge verte, sauce cameline et aillée.

3e service : fromentée, porée blanche, galette de pois-chiche

4e service : claret, blanc-manger, tailli de fruits secs.

RECETTES de boissons

Hypocras :

L'hypocras est un vin dans lequel on a laissé macérer des épices et du miel. Vous pouvez trouver autant de recettes différentes que de personnes qui le préparent.

La recette suivante est assez originale puisqu'elle n'utilise pas la macération pour fixer les épices au vin mais la cuisson et une flambée

Ingrédients

- Une bouteille de vin rouge, de préférence sans tanin. Vous pouvez choisir soit un Côtes-du-Rhône, un Côte de Duras ou du vin Corse. Conseil : prendre un Corbière pour son faible coût et la qualité du résultat.
- 3 grains de poivre ;
- 2 bâtonnets de cannelle ;
- 2 morceaux de macis (ou de la muscade en poudre) ;
- 8 clous de girofle ;
- au moins 200 g de miel toutes fleurs ou de sapin ;
- un zeste d'un citron bio

Préparation

- Mettre le vin dans une casserole et y verser tous les ingrédients ;
- laisser chauffer jusqu'à ce que la surface soit prise de remous ;
- écumer légèrement et faire flamber pendant une petite minute ;
- laisser refroidir puis filtrer le tout dans une bouteille et servir frais.

Claret :

Pour faire du claret ou claret, c'est pareil, il suffit de remplacer le vin rouge par du vin blanc. Pour les épices : cannelle, gingembre, clous de girofle, baies roses et eau de rose (à rajouter après la cuisson et le filtrage)

Recette de pâtés

Talemousses,

d'après une recette du Viandier de Taillevent.

C'est en fait une tartelette garnie d'une pâte à chou.

Pour 8 talemousses,

1 pâte brisée,

20 cl d'eau,

50g de beurre,

70g de farine,

75g de parmesan,

2 gros œufs et un jaune pour dorer.

Coupez le parmesan en dés.

Dans une casserole, mettez l'eau, le beurre et une pincée de sel. Portez à ébullition.

Hors du feu, ajoutez la farine, mélangez énergiquement sur le feu avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole.

Ajoutez les œufs à cette préparation un par un, hors du feu.

Ajoutez-y la moitié du fromage.

Foncez 8 moules à tartelette avec de la pâte brisée.

Garnissez-les d'une cuillère de l'appareil.

Parsemez le dessus de petits morceaux de parmesan.

Dorez au jaune d'œuf.

Enfournez dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

Champignons en pâté

300g de petits champignons, 50g de cantal rapé, 3cl d'huile, poudre fine (gingembre, cannelle, clous de girofle, maniguette et sucre), une pâte brisée.

Coupez les champignons, faites-les blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les bien.

Mélangez les champignons avec le fromage, l'huile et les épices. Cela constitue la farce qui garnira des cercles de pâte brisée que l'on referme et que l'on dore.

Enfournez le tout à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

Ce qui veut dire que vous pouvez faire cuire les 3 sortes de pâté en même temps dans un four à chaleur tournante !

Petits pâtés

On prépare une farce à partir de chair à saucisse, de mie de pain, d'ail, de persil, d'autres ingrédients qui peuvent vous sembler nécessaires (oignons, paprika...).

Ajoutez un œuf pour la liaison.

Constituez des petits pâtés avec de la pâte brisée à partir de cette farce.

Enfournez, comme les Talemousses dans un four à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

Recette de sauces

Sauce verte

40cl de verjus (ou du vin blanc avec un peu de jus de citron),
20g de persil plat,
5g de sauge,
2 cuillères de gingembre râpé,
20g de pain sec.

Mixez le pain (au MA il était pilé) puis ajoutez le persil, la sauge et le gingembre.
Continuez à mixer. Ajoutez enfin le verjus pour obtenir la consistance recherchée.

Sauce cameline

Un des best-sellers de la cuisine médiévale. A la ville, elle était vendue en bouteille par les colporteurs, un peu comme de la vinaigrette pour nous aujourd'hui.

20 cl de vin rouge,
5 cl de vinaigre,
20 g de pain,
2 c à c de cannelle en poudre,
1 c à c de gingembre en poudre,
3 clous de girofle, 1/2 c à c de maniguette (= poivre de Guinée),
1/2 c à c de macis (fine couche entourant la noix de muscade) en poudre,
1 épi de poivre long (Le poivre long d'Inde est plus petit et plus puissant en goût que le poivre long de Java. Ces chatons de poivre long sont vendus en pot ou conditionnés dans des sachets. On s'en procure surtout dans les épicerie fines)
1 ou 2 c à c de sucre.
Laissez macérer les épices dans le mélange vin-vinaigre au moins une heure. Filtrez.

Faites griller le pain, coupez-le en petits dés que vous mixez avec le vin.
On peut faire cuire la sauce pour mieux la lisser.

Salez. On peut sucrer la sauce (Les Français ne la sucrèrent pas alors que les Italiens, si.)

Aillée

60g de cerneaux de noix, 40g d'ail épluché, 40g de mie de pain, une pincée de sel.

Faites tremper la mie de pain dans de l'eau (ou dans du bouillon si vous avez fait cuire de la viande ou du poisson avant).

Mixez le pain, l'ail et les cerneaux.
Selon la consistance que vous recherchez, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

Recettes de « mets »

Fromentée (très nombreuses variantes)

(bouillie accompagnant les viandes, en particulier les venaisons)
Faire bouillir à l'eau 200g de blé ou de froment mondé, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
Egoutter et laisser un peu refroidir.
Mélanger alors un demi-litre de lait de vache entier et quatre jaunes d'œufs.

Saupoudrer d'un mélange de 2 cuillers à soupe de sucre roux, un peu de gingembre, une pointe de safran et une pincée de sel.
Etaler le tout dans n plat allant au four
et cuire une demi-heure. La fromentée se présente comme une sorte de galette.

Galettes de pois chiches,

(inspirées des Cicera fracta du Liber de coquina)

Pour 6 personnes :
850g de pois chiches (en boîte),
2 oignons émincés,
50g de parmesan râpé,
2 œufs,
1 bonne pincée de poivre,
50g de lard.

Mixez les pois chiches, poivrez et salez.
Ajoutez le fromage et les œufs battus.
Dans une poêle, faites revenir les oignons et le lard en petits dés.
Incorporez-les à la purée de pois chiches.
Façonnez des galettes à la main
Dans une poêle huilée, faites revenir les galettes des 2 côtés.
Egouttez sur du papier absorbant.

Porée blanche

Une recette là encore très répandue. On la trouve souvent accompagnée de lard.
On peut la faire avec du lait et de la mie de pain ou avec du lait d'amande.
Normalement on n'utilise que le blanc du poireau pour obtenir une porée bien blanche
3 ou 4 poireaux, 150g d'oignons, du beurre, 30 à 50cl de lait d'amande.

Epluchez et coupez les légumes.

Faites revenir les oignons.
Ajoutez les poireaux avec une grosse noix de beurre.
Couvrez et laissez cuire un quart d'heure en faisant attention à ce que ça n'attache pas.

Ajoutez du lait d'amande selon votre goût.
Laissez cuire encore jusqu'à ce que le poireau soit parfaitement fondant.

Mixez le tout pour obtenir une purée lisse.

Vous pouvez ajouter de la poudre d'amande si vous trouvez que le goût de l'amande n'est pas assez prononcé.

Blanc-manger

Le blanc-manger est un plat très répandu au Moyen Age. Un grand classique.
On le fait à partir de bouillon et d'amandes, le bouillon jouant le rôle de la gélatine pour gélifier le tout.
Il peut être salé ou sucré.

40cl de lait,
15cl de crème,
125g de poudre d'amandes,
75g de sucre,
3 feuilles de gélatine

Mettez les feuilles de gélatine dans 20cl de lait et laissez-les se dissoudre pendant une heure.

Versez 20cl de lait, la crème et la poudre d'amande dans une casserole.
Faites chauffer à petit feu jusqu'à ce que cela prenne de la consistance.
Ajoutez le sucre et continuez de mélanger.

Hors du feu, ajoutez le lait et la gélatine (elle va finir de se dissoudre avec la chaleur du premier mélange).

Mélangez bien jusqu'à ce que l'appareil soit homogène.

Pas d'inquiétude, faites confiance à la gélatine.

Versez la pâte dans un moule légèrement huilé.

Laissez-la refroidir à température ambiante puis mettez-la au moins une heure au frigo.

Taillis,

Selon une recette du Mesnager de Paris.

C'est une sorte de cake où la farine serait remplacée par du pain.

25cl de lait d'amandes,
25g de sucre,
1 ou 2 œufs,
170g de pain rassis,
40g de raisins secs,
30g de figues sèches
30g de dattes,
40g d'amandes mondées,
1 pomme,
de la cannelle.

Coupez les figues, ôtez les noyaux des dattes, épluchez et râpez la pomme.

Broyez le pain.

Battez les œufs avec le sucre. Ajoutez les fruits, le pain sec puis le lait d'amandes. Mélangez.

Ajoutez la cannelle.

Versez dans un moule à cake.

Enfournez à 180° pendant une heure