

# La table de Marguerite



## Des harengs et quoi d'autre...

Huit recettes médiévales revisitées par les habitants.

**« Tu ne dois pas regarder dans l'assiette d'autrui, si ce n'est pour t'instruire. »**

Extrait de Bonvesin de la Riva, *Les 50 Contenances de table*, Italie, XIII<sup>e</sup> siècle. Inspiré de la traduction de P. Mari, et J. Dauphiné, dans *Manger et boire au Moyen Âge*, tome II, Paris-Nice, Les Belles Lettres, 1984, p. 17-20.



# Potages



## Porez de navets et pommes

- 4 tasses de navet en petits cubes
- 4 tasses de pommes pelées et épépinées
- 10 tasses d'eau
- 1 tasse de miel
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 1 cuillère à thé de muscade
- 2 cuillères à soupe de beurre

Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite, porter à ébullition, et laisser cuire. (entre 30 et 45 minutes). Laisser refroidir un peu. Ne jetez pas l'eau. Quand la préparation est tiède, passer la au robot culinaire. À défaut de robot, vous pouvez aussi utiliser une mixette à main ou même un pilon à patates. Le mélange doit être homogène. Ajouter la crème et même un peu plus d'eau pour obtenir une belle consistance. Remettre au feu pour la réchauffer. Le goût de cette crème est délicat, dû au contraste de pomme et navet.

## Potages d'herbes fraîches

- 1,5 l de bouillon de bœuf,
- 500 g de feuilles de blettes,
- 1 poignée de bourrache (à défaut, 1 poignée d'épinards et 1 poignée de romaine ou de scarole),
- 1 bouquet de persil,
- 1 petit bouquet de menthe fraîche,
- sel, poivre.

Épluchez et lavez les feuilles de blettes (on utilise surtout le vert, mais il est possible de garder un peu de côte), lavez les épinards et la bourrache ou la salade. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant quelques minutes sans couvrir. Égouttez soigneusement. Hachez les herbes cuites avec un couteau.

Hachez le persil, la menthe  
Portez le bouillon à ébullition.

Ajoutez les herbes cuites et les herbes crues, le sel et le poivre, et laissez cuire encore quelques minutes avant de servir.



# La mise en bouche



## Tourte bouronnaise

Salée - battez quatre œufs entiers, 250 g de crème 35%, 100 g de fromage bleu ou de fromage gruyère râpé (écrasez le bleu à la fourchette) pour obtenir un mélange homogène et lisse. Poivrez un peu. Versez sur la pâte et faites cuire environ 30 à 35 mn (aspect doré) à four moyen (250°)

## Tartes aux herbes

- 200 g de pâte brisée (achetez-la toute faite ou consultez la recette)
- 2 gros oignons
- 100 g de crème 35 %
- ½ cuillère à thé de ciboulette
- ½ cuillère à thé d'estragon
- 1 cuillère à thé de gingembre moulu
- 100 g de gruyère râpé
- 6 oeufs
- Les herbes
- 1 petite branche de céleri haché fin
- 1 bouquet de persil (finement haché)
- 2 feuilles de sauge (finement haché)
- 3 feuilles de basilic (finement haché)

Mélangez le gruyère râpé et la crème fraîche, ajoutez les œufs entiers battus et le mélange d'herbes. Abaissez la pâte brisée et garnir un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette pour éviter les bulles (il est conseillé de précuire un peu la pâte avant). Versez le mélange sur le fonds de tarte et dorez à four chaud (25 à 30 min).



# La Desserte



## Nougat Noir

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

Faire chauffer doucement le miel et bien l'écumer. Écraser très grossièrement les amandes ou autres fruits secs. Les ajouter au miel et faire cuire en remuant continuellement. La cuisson dure environ 1/2 heure à 3/4 d'heure, à feu doux en remuant continuellement. La préparation est à point lorsqu'on entend légèrement claquer les amandes sous l'effet de la chaleur. Mais il faut prendre garde à ne pas faire brûler, sinon, elle noircit et prend une légère amertume. Les épices s'ajoutent en deux fois en cours de préparation; 1 petite cuillerée du mélange au début, puis en fin de cuisson. Lorsque le nougat est cuit, étalez-le sur une feuille de papier sulfurisé. Utilisez la partie coupée d'un demi-citron pour étaler la pâte brûlante. Laissez refroidir.

## Pain d'épices

- 3 cs de miel liquide
- 100 g de beurre fondu
- 250 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 20 cl de lait 1/2 écrémé
- 3 cc de cannelle
- 2 cc de gingembre
- 5 cc de poudre d'amandes
- 1 cc de cardamome moulue
- 6 clous de girofles coupés en 2

Mélangez les œufs, la farine et le beurre fondu.

Ajoutez la levure, le lait et le miel.

Après avoir bien mélangé, ajouter les épices (cannelle, gingembre, cardamome, clous de girofle) et la poudre d'amande. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Beurrez un moule à cake et y verser le mélange.

Enfourner à 180°, thermostat 6, et cuire 50 minutes.

En fin de cuisson, piquer le pain d'épice pour s'assurer qu'il est bien cuit.

Le démouler une fois froid.

# Le Bout-hors



## Hypocras 2

- 5 litres de vin rouge ou blanc
- 400 g de sucre ou 500 g de miel
- 15 g de cannelle en poudre
- 60 g de gingembre en racine
- 3 grains de poivre
- 1 citron épluché coupé en quatre et épépiné
- 3 c. à soupe d'eau de roses (trouvée en pharmacie)

Broyez bien toutes les épices. Mettez-les dans une étoffe bien propre et faites un noeud. Faites-les macérer ensemble dans le vin et l'eau de roses pendant au moins trois heures ou plusieurs jours. Passez, filtrez. Servez frais.



## Clairret

- 1 litre de bon vin blanc sec
- 500 g de miel
- 10 g de cannelle (poudre ou bâton bien broyé)
- 50 g de racine de gingembre (ou 20 g en poudre)
- 3 cuillères à soupe d'eau de roses
- 2 clous de girofle broyés
- les graines écrasées de 8 gousses de cardamome

Se sert comme l'hypocras en vin de dessert, le gingembre aidant à la digestion. Mettez les épices bien écrasées et mélangées dans une toile fine qu'on noue soigneusement. Faites bouillir vin, miel et épices ensemble. Ecumez si nécessaire. Donnez 2 à 3 tours de bouillon. Laissez refroidir à couvert. Passez en prenant bien soin de presser le nouet et d'en extraire tout l'arôme. Il est conseillé de placer vos épices dans une étamine afin de faciliter la filtration. Selon la force du parfum souhaité, on peut laisser macérer un ou plusieurs jours. Mettez en bouteilles. Peut se garder 1 an ou 2 à la cave...