

CLAIRE PANIER-ALIX

CUISINE & FANTASY

CE QUE MANGENT LES HEROS



Ce livre a été publié en indépendant publishing par CPA Editions

ISBN : 9791091786140

© Claire PANIER-ALIX, 2019

Illustration : Medieval Ancient Kitchen Table (MAB2UB&Nffkq),

Licence Canva.com n°BADjk3Rit6E

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.



CUISINE & FANTASY

TABLE DES MATIERES

<i>INTRODUCTION</i>	11
<i>MISES EN BECS</i>	23
<i>Mistembecs</i>	25
<i>Pain d'épices</i>	28
<i>SOUPES & BROUETS</i>	31
<i>Soupe d'épeautre</i>	33
<i>Brouet du Juste</i>	35
<i>Brouet à la sarrasine</i>	37
<i>Brouet d'épinarde</i>	39
<i>Garbure</i>	41
<i>Soupe à la Molokheya</i>	42
<i>Soupe de lentilles au lait de coco</i>	44



<i>et curry noir</i>	44
<i>Porez de courge</i>	46
<i>Soupe à l'oignon</i>	48
<i>Soupe à la bière</i>	50
<i>Garbure aux marrons</i>	53
<i>Cretonnée aux fèves</i>	55
<i>PASTÉS ET FRIANDS</i>	57
<i>Fricateaux</i>	59
<i>Pasté aux champignons</i>	61
<i>Talmouses au fromage</i>	64
<i>Terrine à la Gaurvain</i>	67
<i>Pastillus de poulet</i>	70
<i>Pâté de lapin à la Irène</i>	73
<i>VOLAILLE</i>	75



CUISINE & FANTASY

<i>L'ambroisine de poulet</i>	77
<i>Le poulet au citron</i>	79
<i>Poulet à l'eau de rose et aux épices</i>	82
<i>Cominée de poulailler</i>	84
<i>Poulet persillé aux épices</i>	87
<i>Petits coquelets farcis</i>	90
<i>Pintade dodine de verjus</i>	92
<i>Magrets de canard à l'hypocras</i>	95
<i>VIANDE ROSE, ROUGE ET VENAISON</i>	99
<i>Pot-au-feu de cuisses de canard, genièvre de Houille et chicorée</i>	101
<i>Agneau aux abricots secs</i>	104
<i>Sauté d'agneau au macis</i>	106
<i>Sauté d'agnelet aux pois chiches</i>	108



<i>Mouton au miel et amandes</i>	110
<i>Gigot d'agneau en croûte</i>	112
<i>Cochon de lait farci</i>	114
<i>Jambon au miel et épices</i>	118
<i>Frigousse aux cinq viandes</i>	120
<i>Rôtis de sanglier à la venaisoise</i>	122
<i>Bourbelier de sanglier</i>	124
<i>TOURTES</i>	127
<i>Tourte à l'ortie</i>	129
<i>Tourte à la volaille, porc et fromage</i>	132
<i>Tourte à l'ail, au fromage, aux raisins et aux épices</i>	135
<i>Tourte aux herbes</i>	137
<i>Tourte façon bouclier</i>	139



CUISINE & FANTASY

POISSONS ET FRUITS DE RIVIERE ou DE

<i>MER.....</i>	<i>141</i>
<i>Grave d'écrevisses.....</i>	<i>146</i>
<i>Civet d'huîtres.....</i>	<i>148</i>
<i>Civet d'huîtres (variante de Rion).....</i>	<i>150</i>
<i>Morue en aillée.....</i>	<i>152</i>
<i>Bar au sarrasin.....</i>	<i>154</i>
<i>Anguilles au vert.....</i>	<i>157</i>
<i>Pâté sec de truite.....</i>	<i>159</i>
<i>Epimèche de rougets.....</i>	<i>161</i>
<i>Lotte aux raisins.....</i>	<i>162</i>
<i>Lotte à la Irène.....</i>	<i>164</i>
<i>Marinade de saumon au gingembre et à l'orange.....</i>	<i>167</i>
<i>Chaudumé de saumon.....</i>	<i>169</i>



<i>Coques à la crème</i>	171
<i>Saint-Jacques au calva</i>	173
<i>Saint-Jacques au cidre</i>	175
<i>Crabes farcis</i>	177
LEGUMES	179
<i>Navets aux châtaignes</i>	181
<i>Cretonnée de pois et de fèves</i>	183
<i>Crosnes à la crème</i>	184
<i>Purée de panais au fromage</i>	186
<i>Tourtière de légumes et d'herbes</i>	187
<i>Purée de fèves</i>	189
<i>Bol sarrasin</i>	191
DESSERTS	193
<i>Tarte bourbonnaise sucrée</i>	195

CUISINE & FANTASY



<i>Läckerlis</i>	197
<i>Moelleux au miel</i>	201
<i>Gâteau à l'orientale</i>	202
<i>Massepain</i>	204
<i>Gâteau moelleux au miel et aux amandes</i>	206
<i>Gâteau aux pommes de ma grand-mère</i>	208
<i>Scones irlandais</i>	210
ANNEXES	213
BOISSONS	215
<i>Hypocras</i>	215
<i>Hydromel</i>	218
<i>Moretum</i>	221
<i>Ratafia de raisin</i>	223
CEREALES	225



<i>Boule de pain maison</i>	227
<i>Gruau d'épeautre</i>	231
<i>Gruau d'orge fromenté</i>	233
<i>Gâtelet de sarrasin</i>	234
<i>Lembas elfique</i>	236
INDEX	239



CUISINE & FANTASY

INTRODUCTION

« des mots à la bouche »

« Si un plus grand nombre d'entre nous préférerait la nourriture, la gaieté et les chansons aux entassements d'or, le monde serait plus rempli de joie ».

J.R.R. TOLKIEN, *Bilbo*

Je suis entrée en fantasy en lisant Shakespeare, le croyez-vous ? c'est pourtant vrai. J'étais toute gamine, la troisième d'une fratrie de cinq, avec une maman toujours aux fourneaux qui fit de nous des « gueules » comme on dit. Or, on mange beaucoup en littérature, croyez-moi, et plus encore dans les univers qui m'intéressent : le merveilleux, le légendaire, la mythologie, le fantastique, la fantasy...

J'ai toujours beaucoup lu, volant des beaux livres dans la bibliothèque paternelle, puis dans celle du mon frère aîné.



Vaquant de l'une à l'autre, je passais des bras de Macbeth à ceux d'Henry V sans oublier Hamlet, avant de sauter dans ceux des bras de Lewis Carroll, de Louis Stevenson ou de Jack London. Quand je tombai à genoux devant Tolkien, c'en était fait de moi.

Du plus loin que je m'en souviens, Sam préparant le frichti pour Frodon, sortant ses herbes de son sac et se chamaillant avec Gollum, voilà ce qui m'a touchée. Tout comme de nombreuses scènes de romans de fantasy plus récents, où le héros (ou anti-héros), malmené par le sort, cherchait réconfort autour d'un bon feu, d'une soupe ou d'un maigre gibier rôti... Et combien de fois ne nous sommes pas retrouvés, lecteurs, dans une taverne bruyante, devant une pinte de bière ou un vin épice dans lequel on trempait du pain ?



*Shakespeare, Lewis Carroll, Tolkien... et tant d'autres.
Tous savent que la nourriture compte.*

*Il est vrai qu'elle est au centre de la plupart des mythes
et légendes, quelle que soit la civilisation. La plupart du
temps, elle n'est pas la juste pour « le décor » et l'ambiance :
elle est actrice sinon moteur de l'action.*

*Claude Lévi-Strauss l'a mis en évidence dans « Le cru et
le cuit » (1964), de même que Gilbert Durand dans
« Structures anthropologiques de l'imaginaire » (1960) : se
nourrir, faire ripaille, se soigner, se laisser tenter, dévorer
l'autre, se faire dévorer, des symboles qu'il n'est plus à
rappeler...*

*Dans la littérature du merveilleux, manger (ou boire)
apparaît souvent comme une action liée au magique, au
surnaturel. On retrouve cette idée dans de nombreux contes
(Jack et le Haricot Magique, Hansel et Graetel, Le Petit
Poucet, Le Petit Chaperon Rouge, Le Chat Botté, la Belle et la*



Bête...). C'est aussi un rappel de la réalité tragique dans laquelle vivent tous ces personnages : les pauvres bougres, la guerre, l'indigence, la violence, la famine... Car si le soi-disant Merveilleux est comme la Fantasy moderne, peuplé de têtes couronnées, le peuple est omniprésent, dans un décor souvent fait de boue, de grisaille, de misère. La nourriture, dès lors, devient un personnage à part entière, une sorte d'enjeu permanent : elle cause la perte des personnages, ou bien les reconforte. A la fin, elle les récompense souvent.

La nourriture est un outil pratique pour les méchants, dans ce contexte « médiéval » : la sorcière cannibale appâte les enfants avec sa maison de pain d'épice et ses sucreries, et les engraisse en vue de les dévorer. La symbolique du prédateur sexuel est claire, et d'ailleurs, Ogres et Ogresses ne sont rien d'autre que des tueurs d'enfants.



Mais manger n'est pas qu'un péché, une tentation mortelle ~ originelle. Le pendant à cela c'est le plaisir, la récompense après l'épreuve héroïque.

Le banquet final, c'est le Walhalla de la tradition nordique. Voici qui nous éloigne du conte judéo-chrétien pour nous rapprocher de la Fantasy moderne.

Dans l'imaginaire médiéval occidental, le symbolisme de la bouche est une clef importante. Évidemment, l'occident baigne alors dans le péché originel, le Saint-Graal, l'Enfer...

Si on trouve davantage la boisson comme symbole de l'amour transgressif, dévorant et passionnel (Tristan et Iseult, victimes involontaires d'un filtre magique) on ne peut échapper à ce rôle négatif de la nourriture dans la légende arthurienne, référence entre toutes des amateurs de fantasy. Ainsi, c'est au banquet d'Ygraine que le père d'Arthur, Uther Pendragon, séduira la femme d'un autre en usant de magie. S'ensuivra sa déchéance et sa mort... Plus tard, le Roi



Pêcheur départagera Lancelot, Gauvain et Galaad au banquet du Graal. Et, bien entendu, le Saint Graal lui-même, récipient qui reçut le sang du Christ et qui promettrait immortalité, invincibilité et puissance à celui qui le mériterait et boirait dedans.

Boire. Le Sang. Nous verrons plus loin l'importance de cet aspect nourricier...

Ce qui m'interpelle le plus dans les légendes arthuriennes, c'est le passage culturel entre celtisme et christianisme. L'Église et l'ère du temps a entièrement récupéré la légende pour la parer de sa propre symbolique. Si je devais résumer ma pensée, je dirais que ce qui était bien est devenu mauvais, et peut-être vice versa... Il en est ainsi de tout ce qui touche à la nourriture.

Pourtant, du mythe au conte, de la légende au roman de fantasy, si poisons, filtres et potions continuent de hanter les



récits, l'aspect « Walhalla » a su garder sa place de réconfort à la ripaille.

Rabelais, peut-être, est passé par là.

Chez lui, les géants mangent. Ils dévorent tout, jusqu'au narrateur lui-même. La nourriture fait du bien, elle cultive le corps pendant que la cervelle se remplit aussi. Elle comble le vide, elle rassasie, elle anime les sens, elle donne vie au corps et va jusqu'à symboliser le Savoir et la Science. Dans ses « Essais », Montaigne fera de même quarante ans après Rabelais.

On mange, on est mangé, on vit dans monde immense dont on n'est pas le centre. D'autres que nous existent, ailleurs. La nourriture permet d'échanger, de partager, et d'expliquer aussi que la pensée chrétienne est toute relative.

En Fantasy, le côté « réconfortant » du banquet final, de la chaleur d'un feu de cheminée, de la pause thé ou de la bonne soupe chaude, du gibier en train de rôtir sur le feu de



camp dans une clairière... est redondant. De même, les créatures « dévoreuses » des mythes, reprises dans la littérature Fantastique et la Fantasy.

Ainsi, par exemple, la Goule. On la trouve par exemple dans le *Vampire* d'Alexandre Dumas. Plus tôt, elle se trouvait dans les *1001 Nuits* de Galland (1704). Le buveur de sang, lui, on l'a adoré dans le *Vampire* de Nodier, celui de Polidori et Byron (1817), ou celui de Gauthier (*La morte amoureuse* (1836)) ... Ou le *Dracula* de Bram Stoker (1897), bien entendu. Au sujet de ce dernier, ce n'est pas innocent si Coppola (1992) a incorporé une scène de rôti saignant et autres mets dans son film. Le sang nourri. Il obsède. Le sang est la vie. Il est la mort.

Maupassant a lui aussi abordé le sujet dans *Le Horla*. Son héros, persécuté par une créature qui le dévore peu à peu,

place dans sa chambre toutes sortes de plats et aliments pour tester ses goûts et s'en défaire.

La Science-Fiction n'est pas vraiment mon domaine. Voici ce qu'en dit Jean-Claude Dunyach, dans *Alimentation et société. SF* : À la table des matières :

« L'alimentation est ... très présente dans la science-fiction... Mais celle-ci est abordée d'une curieuse façon. Du fait que nous inventons des races extra-terrestres, nous nous posons très rapidement la question de savoir comment ces gens mangent, et à travers elle, puisque manger revient à absorber une partie de son environnement sous une forme à la fois plaisante et nourrissante, quel est leur rapport à la nature. Dans cette perspective, certains auteurs de science-fiction se sont spécialisés sur les questions alimentaires, à l'instar de Peter F. Hamilton, qui décrit 50 façons de faire des œufs au bacon selon la planète sur laquelle on se trouve »



Pour ma part, je n'évoquerai que quelques pistes, toutes liées à une vision cauchemardesque du futur liée à l'alimentation et au devenir de l'être humain.

Dans *La Machine à remonter le temps*, H.G.Wells imaginait que l'humanité se scinderait en deux groupes, l'un végétarien, et l'autre, cannibale, se nourrissant du premier.

D'autres se projettent dans cet avenir angoissant en faisant de la nourriture et de la survie de l'Humanité (voire de la Terre) un enjeu autrement atroce : le recyclage des corps. Dans *Soleil Vert*, l'alimentation telle que nous la connaissons encore de nos jours, est devenue une rareté, quasi un mythe. A l'heure où beaucoup d'entre nous prennent conscience de la catastrophe humanitaire, écologique, climatique que subit notre monde, la science-fiction a été rattrapée par la réalité.



CUISINE & FANTASY

La Fantasy, par son décorum médiéval fantastique, merveilleux, accorde une part plus savoureuse à la table. Gibier, volailles rôties, pâtés et tourtes, auberges chaleureuses, pichets de vin ou pintes de bière, soupes et potions qui soignent peuples ses pages et rythment bien des aventures... Tout en accordant toujours une place prépondérante aux monstres dévoreurs des mythes. On peut encore saliver en rêvant de poularde farcie, de pâté de lapin ou de légumes goûteux, sans culpabiliser. Après tout, en Fantasy, les héros sauvent le monde, ils méritent bien un bon petit plat en rentrant du boulot...

Toutes ces recettes contenteront 4 personnes gourmandes.

Claire Panier-Alix, 2019



CUISINE & FANTASY



MISES EN BECS





Mistembecs

500 gr de farine

Huile de noix

1 sachet de levure de boulanger

Miel

Sel

Huile d'olive

Faites une sorte de pâte à pain, avec 500g de farine, un sachet de levure de boulanger, un peu de sel et de l'eau.

Laissez lever 1 à 3 heures selon la température ambiante.

Faites frire dans l'huile de noix.

Dégustez trempé dans du miel liquide ou de l'huile d'olive



Biscuits de la Joie de Sainte Hisdegarde

100g de beurre	1 cuillère à café de cannelle
100g de sucre roux	en poudre
70g de miel	5 clous de girofle broyés
1 cuillère à café de muscade	2 œufs
en poudre	250g de farine d'épeautre, ou de farine complète

Faites fondre le beurre.

Retirez du feu et ajoutez le sucre, le miel, les épices, puis les œufs. Mélangez bien.

Versez dans un saladier contenant la farine d'épeautre, pétrissez avec les doigts.

Si la pâte colle, rajoutez un peu de farine.



CUISINE & FANTASY

Étalez au rouleau sur le plan fariné, sur 5mm d'épaisseur, et découpez des formes à l'emporte-pièce, éventuellement les dorer à l'œuf.

Faites cuire à th 6, sur plaque et papier sulfurisé, bien espacés, car ils gonflent en cuisant, environ 10mn.

*Servir à l'apéritif avec un vin cuit,
un vin moelleux ou un hypocras bien frais.*