

# L'Alimentation

## Herbes et épices, d'où proviennent-elles ?

### Les bonnes herbes

Les herbes font **partie intégrante de la cuisine des plus pauvres** et sont utilisées en abondance pour rehausser le goût des plats.

**Récoltées et cuisinées par larges poignées**, elles sont intégrées aux omelettes qui sont alors dites « vertes », ou « noires » si préparées avec de la ribelette de lard. On les trouve aussi dans les potages, allongées de bouillons ou d'œufs, les hochebots et pastés.

Les **racines** de certaines plantes sont également utilisées sèches pour **relever le goût** : le raifort, la livèche ou bien le maceron, tous trois à la racine poivrée.

## Herbs and spices, where do they come from ?

### The good herbs

*Herbs played an essential role in the dishes of the poorest because they brought out their taste.*

*They were collected and prepared in large bunches, then mixed in omelettes that were said "green" or "black" if they were prepared with lard from smoked breast.*

*They were also found in soups thinned down with broth or eggs, stews or pâtés.*

*The dried roots of certain plants were also used to bring out tastes : horseradish, lovage or alexanders, all three with pepper roots.*

## Les épices

La coriandre, le nard, le poivre long, et la cannelle qui sont **originaires d'Inde** ou la graine de paradis, qui **provient d'Afrique** sont directement héritées de la cuisine romaine antique comme le **goût pour le sucré-salé**.

**Les Croisés** à partir du XII<sup>e</sup> siècle en Europe, rapportent de leurs voyages d'autres épices comme le **clou de girofle**, le galanga, la **noix de muscade** et le macis en provenance d'Indonésie.

**Ces produits**, présents seulement sur la table des bourgeois et des seigneurs, **sont de qualité**. Ils ne sont pas utilisés pour masquer le goût des mets avariés bien au contraire.

L'attrait des épices révèle également le **goût pour les produits de luxe, les produits emprunts d'exotisme**.

### The spices

*The coriander, muskroot, long pepper and cinnamon came from India ; alligator pepper came from Africa and was a legacy from Roman cooking, as well as the taste for sweet and savoury dishes.*

*Starting from the 12th century, the Crusaders brought back from their travels some other spices like clove, galanga, nutmeg, mace from Indonesia.*

*These products were found on the table of lords and burgesses and were of great quality. They are not used to mask tastes of dishes gone bad - quite the contrary.*

*The appeal of spices reveals also a certain taste for luxury or exotic products.*

#### Beignets aux herbes

*Prenez de bonnes fines herbes et broyez-les, thym, sarriette, persil, marjolaine. Mélez avec de la farine et de l'eau, un peu de levure et du sel, et faites frire dans de l'huile. Mangez-les avec du miel liquide.*

Extrait du *Forme of Cury*  
Un Rouleau d'Ancienne Cuisine Anglaise,  
Rassemblé en 1390 par les  
Chefs-Cuisiniers du Roi Richard II



#### Herb doughnuts

*Take good fine herbs and grind them, thyme, savory, parsley, marjoram.*

*Mix them with flour and water, a bit of yeast and salt, then fry them in oil. Eat them with liquid honey.*

Extract from *Forme of Cury*

A Roll of Ancient English Cookery,  
Compiled about A.D. 1390, by the Master-Cooks of King Richard II



# L'Alimentation

## Herbes et épices, d'où proviennent-elles ?

### Les bonnes herbes

Les herbes font **partie intégrante de la cuisine des plus pauvres** et sont utilisées en abondance pour rehausser le goût des plats.

**Récoltées et cuisinées par larges poignées**, elles sont intégrées aux omelettes qui sont alors dites « vertes », ou « noires » si préparées avec de la ribelette de lard. On les trouve aussi dans les potages, allongées de bouillons ou d'œufs, les hochebots et pastés.

Les **racines** de certaines plantes sont également utilisées sèches pour **relever le goût** : le raifort, la livèche ou bien le maceron, tous trois à la racine poivrée.

## Herbs and spices, where do they come from ?

### The good herbs

*Herbs played an essential role in the dishes of the poorest because they brought out their taste.*

*They were collected and prepared in large bunches, then mixed in omelettes that were said "green" or "black" if they were prepared with lard from smoked breast.*

*They were also found in soups thinned down with broth or eggs, stews or pâtés.*

*The dried roots of certain plants were also used to bring out tastes : horseradish, lovage or alexanders, all three with pepper roots.*

## Les épices

La coriandre, le nard, le poivre long, et la cannelle qui sont **originaires d'Inde** ou la graine de paradis, qui **provient d'Afrique** sont directement héritées de la cuisine romaine antique comme le **goût pour le sucré-salé**.

**Les Croisés** à partir du XII<sup>e</sup> siècle en Europe, rapportent de leurs voyages d'autres épices comme le **clou de girofle**, le galanga, la **noix de muscade** et le macis en provenance d'Indonésie.

**Ces produits**, présents seulement sur la table des bourgeois et des seigneurs, **sont de qualité**. Ils ne sont pas utilisés pour masquer le goût des mets avariés bien au contraire.

L'attrait des épices révèle également le **goût pour les produits de luxe, les produits emprunts d'exotisme**.

### The spices

*The coriander, muskroot, long pepper and cinnamon came from India ; alligator pepper came from Africa and was a legacy from Roman cooking, as well as the taste for sweet and savoury dishes.*

*Starting from the 12th century, the Crusaders brought back from their travels some other spices like clove, galanga, nutmeg, mace from Indonesia.*

*These products were found on the table of lords and burgesses and were of great quality. They are not used to mask tastes of dishes gone bad - quite the contrary.*

*The appeal of spices reveals also a certain taste for luxury or exotic products.*

#### Beignets aux herbes

*Prenez de bonnes fines herbes et broyez-les, thym, sarriette, persil, marjolaine. Mélez avec de la farine et de l'eau, un peu de levure et du sel, et faites frire dans de l'huile. Mangez-les avec du miel liquide.*

Extrait du *Forme of Cury*  
Un Rouleau d'Ancienne Cuisine Anglaise,  
Rassemblé en 1390 par les  
Chefs-Cuisiniers du Roi Richard II



#### Herb doughnuts

*Take good fine herbs and grind them, thyme, savory, parsley, marjoram.*

*Mix them with flour and water, a bit of yeast and salt, then fry them in oil. Eat them with liquid honey.*

Extract from *Forme of Cury*

A Roll of Ancient English Cookery,

Compiled about A.D. 1390, by the Master-Cooks of King Richard II