

Le livre des simples médecines, vers 1480



L'AVOINE

Souvent consommée sous forme de bouillies, l'avoine est surtout cultivée dans les pays de l'Europe du Nord et aussi en Bretagne.



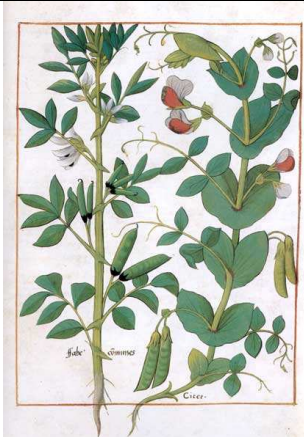
LE FROMENT

Le froment est la céréale la plus recherchée à la fin du Moyen Âge car il donne au pain une couleur blanche très pure.



LES LENTILLES

Les lentilles sont parmi les plus anciennes légumineuses et faisaient déjà partie de la ration des légionnaires romains.



LES POIS ET LES FEVES

Très nourrissantes et pouvant se conserver longtemps sous forme sèche, les légumineuses font partie, au Moyen Âge, aussi bien de l'alimentation des moines que de celles des rustres.



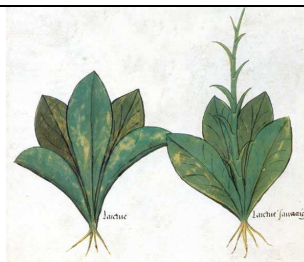
LE CHOU

Souvent cultivé dans le potager médiéval, le chou est un des piliers de l'alimentation paysanne.



LES EPINARDS

Plante d'origine tropicale, l'épinard se diffuse dans tout le monde musulman. De là, il passe en Europe occidentale : on le trouve en abondance dans les jardins provençaux comme parisiens. Comme les épinards sont à leur mieux en février, ils constituent le légume de carême par excellence.



LA LAITUE

Cultivée depuis la haute Antiquité, la laitue n'est consommée que cuite au Moyen Âge, sauf en Italie où l'on



L'ORTIE

L'ortie au Moyen Âge est d'abord utilisée pour ses vertus médicinales. Mais les paysans mangent aussi, en



L'AIL

Originnaire d'Asie centrale, l'ail est connu et cultivé en France depuis

commence à apprécier la salade crue.

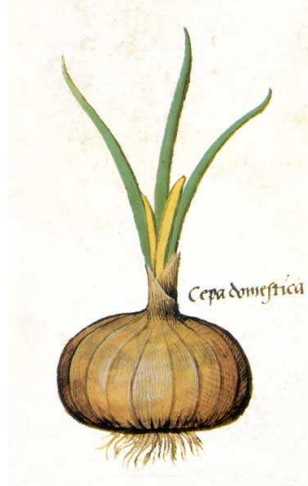
guise d'épinards, les parties vertes de la grande ortie comme de l'ortie blanche.

l'Antiquité. Cette plante aromatique est la plus facile à cultiver dans la famille des liliacées.



LA MENTHE

La menthe fraîche est surtout utilisée par les cuisiniers italiens. Elle est aussi réputée pour ses vertus thérapeutiques.



L'OIGNON

L'oignon fait partie des légumes de consommation courante à l'époque médiévale



LES NOISETTES

Parce qu'ils poussent en général sur les arbres, les fruits sont réputés convenir à des personnes d'un rang élevé. En outre, les fruits secs sont particulièrement recommandés par les médecins.



LE POIREAU

Le poireau fait partie des végétaux les plus méprisés par les nobles, car appartenant à la famille des bulbes qui croissent sous la terre.



LES BETTES

Les bettes sont appréciées par les nobles qui ne consomment que les feuilles, partie supérieure et noble des végétaux.



LES RAVES

Les légumes sont dédaignés par les nobles qui les tiennent pour nourritures de paysans, notamment les racines qui viennent de la terre.



*Pier de Crescenzi, Livre des prouffitz champestres et ruraux, Flandre (Bruges), 3^e quart du XV^e siècle
Maître de Margueritte d'York et atelier
Parchemin, 42,5 x 32 cm*

Deux livres sont consacrés aux jardins. Ici des plates-bandes dessinent un véritable damier pour illustrer la recommandation de l'auteur de diviser le terrain en carrés afin de regrouper les plantes mises en terre à la même époque. Des allées bordent ces carrés, quelques arbustes ou des fleurs sont intégrées aux cultures alimentaires. Certaines planches sont entourées par des branches entrecroisées. Des jardiniers apportent des soins attentifs aux plantations. L'un d'eux un genou en terre, enfonce une plante dans un trou qu'il vient de creuser; une bêche renforcée et une houe dont la lame fine est recourbée lui ont été nécessaires pour préparer la terre.