

La Feuille de Chou à Moelle

Jardin Salvagny An Mil

Roi d'un jour



On pourrait qualifier les fèves de légumes archéologiques. Leur rôle nourricier est effectif dès les temps préhistoriques les plus reculés. La culture en remonte au néolithique. Sans doute en raison de la forme vaguement fœtale des graines, elles sont considérées comme un symbole et un lieu de passage entre la mort et la vie dans l'Égypte ancienne. Puis, leur grande taille les rendant maniables, les fèves, chez les pragmatiques grecs, deviennent bulletins de vote et participent à la vie de la cité.

Mais, avec les romains, de démocrates, elles deviennent révolutionnaires. En effet, lors des fêtes dites Saturnales, le plus misérable mendiant, l'esclave, voire le condamné à mort, à condition qu'il découvre une fève dans sa part de gâteau, devient roi d'un jour. Seulement voilà, le lendemain, il doit retourner à sa peu enviable condition ou en fonction de celle-ci peut même être exécuté sur-le-champ !

A la chute de l'empire romain cette coutume païenne perdure toujours à la même date. Avec l'essor de la chrétienté le nom et les rites évoluent pour finalement devenir la fête des rois en hommage aux Rois Mages. La tradition de la quête de la fève se maintient pour l'ensemble de la population mais les condamnés à mort dont le régime carcéral, fait de pain sec et d'eau, exclut tout gâteau peuvent désormais moisir en toute quiétude dans leur cachot



humide !

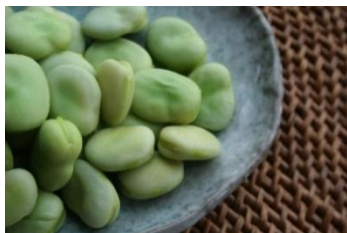
Durant tout le moyen âge, comme de nos jours, il est d'usage de faire, un « gastel » à pâte « feuillée » dans lequel on met force œufs et beurre. Une recette de bientôt 3000 ans !

Mais les fèves n'ont pas toujours eu aussi bonne presse : Lors de la création des premiers couvents de femmes, celui qui deviendra saint Jérôme en interdit la culture car selon lui « in partibus genitalibus titillationes producunt ». Ainsi, pendant des siècles, les fèves suspectées d'avoir des propriétés aphrodisiaques seront réprochées par les « gens de bien ».

Nonobstant, à une époque où l'élevage n'en est encore qu'à ses prémices, les fèves représentent une importante source de protéines. Si quelques pourceaux pataugent dans les cours boueuses des fermes et agrémentent parfois les choux et les fèves du quotidien, les bovins sont avant tout utilisés pour la traction et sont finalement consommés réformés et bien fatigués !

Les fèves : *faba major* figurent sur la liste des plantes indispensables du [Capitulaire de villis](#). Elles sont cultivées soit dans les jardins, soit dans des champs dits « févières ».

Les fèves sont le plus souvent d'abord cuites à l'eau, puis, dès qu'elles éclatent, mises dans du jus de viande si c'est un jour gras, ou dans une autre eau si c'est un jour maigre. Dans ce dernier cas on peut aussi ajouter des oignons frits dans de l'huile. « Elles peuvent être reverdies avec des feuilles de fèves nouvelles broyées, diluées d'eau chaude et passées ».



Les fèves nouvelles qu'on doit cuisiner sitôt écosées, pour éviter qu'elles ne deviennent noires et aigres, peuvent être agrémentées de menthe, de persil, de sauge ou d'hysope. Ces herbes, qui poussent toutes au Jardin Salvagny An Mil, doivent être broyées finement et passées à l'étamine. Une fois cuites on peut, les jours gras, « les faire frire à la graisse d'une fine tranche de lard ».

Voici la recette de la « crétonnée » de fèves nouvelles selon le mesnagier de Paris : « Faites les cuire jusqu'à ce qu'elles se défassent, puis égouttez les. Ensuite, il vous faut du lait de vache bien frais. Demandez à celle qui vous le vendra de ne point vous le donner si elle y a ajouté de l'eau, car il arrive souvent qu'elles allongent leur lait ; or, quand il n'est pas bien frais et qu'il contient de l'eau, il tourne. Faites bouillir ce lait avant d'y ajouter quelque chose car autrement il risquerait encore de tourner ». Broyez du gingembre et faites une liaison, soit avec des jaunes d'œuf, soit avec du pain et du safran, pour donner une belle couleur. Ajouter dans le lait la liaison de votre choix, le gingembre et les fèves égouttées. Servez en accompagnement de poussins découpés en quartier ou d'abats d'oie cuits puis frits.

[Hildegarde de Bingen](#) préconise un autre type de recette : « Celui qui souffre de douleurs brûlantes, de démangeaison et d'ulcères, quelle qu'en soit la nature, prendra de la farine de fève, qu'il ajoute un peu de graine de fenouil en poudre, et qu'il pétrisse cela dans de l'eau avec un peu de farine de froment, jusqu'à ce que la préparation devienne consistante. Qu'il fasse sécher au feu et au soleil ces petits emplâtres qu'il placera souvent sur les zones malades, et ainsi il arrachera la douleur et sera guéri. »

Afin d'avoir longtemps des fèves nouvelles on les plante en plusieurs fois chaque mois de décembre à mars. « Ainsi, si les premières gèlent, les suivantes restent indemnes. Dès qu'elles sortent de terre, on doit herser et rompre le premier germe ; aussitôt qu'elles ont six feuilles, on doit les couvrir de terre ».

De tous temps, les pucerons noirs ont attaqué les extrémités des plants de fèves. Mais, contrairement à la plupart de nos concitoyens actuels, le jardinier de l'an mil contemplait ces premiers pucerons printaniers avec grand bonheur car, lui, savait que ces dodues bestioles noires étaient un mets de roi pour les coccinelles. En ce tout début de printemps, cet immense festin permettait aux coccinelles de se reproduire avec frénésie. Et lui, le jardinier de l'an mil, savait que, grâce à cette première invasion noire et peu ragoûtante, son « courtil » serait bien protégé toute la saison par toutes les petites bêtes du Bon Dieu nouvellement nées.

Hildegarde de Bingen : *Physica*

Charlemagne : *Capitulaire de villis vel curtis imperialibus*

Inconnu : *Le mesnagier de Paris*

Vincent Albouy et Marie-Dominique Devonck : *Cuisiner comme au temps des fabliaux*

Vincent Albouy : *Le courtil des gourmets*

