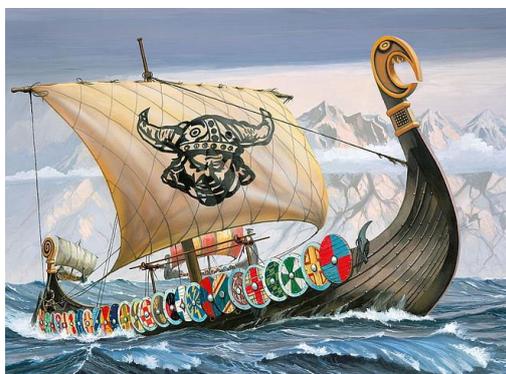


# AINAY : Droit d'épaves !

Avec le Christianisme, les martyrs et la chute de Rome, la capitale des gaules devient dévote. Les couvents et les abbayes s'installent partout. Le confluent toujours aussi dangereux s'est éloigné de la Croix-Rousse et est maintenant plus en aval. On y construit l'abbaye d'Ainay. Les moines auront le droit de s'adjuger toutes les marchandises ou embarcations emportées par les flots et échouées sur leur rive. Pendant tout le Moyen Age, quelques soient les frontières mouvantes, les rois ou les ducs qui se succèdent, les razzias, les épidémies ou les disettes, le clergé reste le maître incontesté. La ville accueillera cinq papes et deux conciles ! A Gorge de Loup, la population baptise « lave-braies » la fontaine romaine devenue lavoir.



Les céréales dont on fait des galettes, les **fèves** et les **lentilles** retardent plus qu'elles n'évitent les famines. Les **choux**, et autres plantes à pots comme les **racines**, les **arroches** ou les **poirées** avec parfois une mince tranche de lard sont le quotidien des petites gens et des paysans. Les jours maigres, **pois**, lait d'amande et surtout **oignons** remplacent les produits animaux.



Les nouveautés légumières sont relativement rares. Le navet de Laponie, issu d'un croisement entre un chou et un navet ou un colza est affublé du nom de **rutabaga** : ce qui en ancien dialecte suédois désigne une racine en boule. On peut supposer que les Vikings ont aidé à sa diffusion.

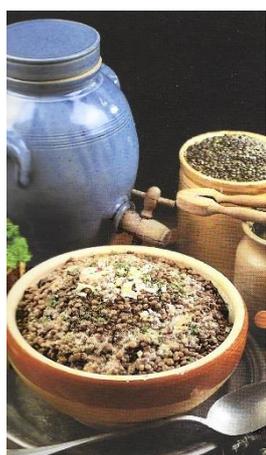


De retour des croisades, les rescapés ramènent les **échalotes** et les **épinards**. Originaire d'Asie centrale, ces légumes étaient connus des Sarrasins. Les **carottes** de couleur, inconnues dans nos contrées mais spontanément rouges, jaunes ou cramoisies au nord du Pakistan arrivent oranges sur les marchés de Paris vers 1400. Aucune hypothèse concernant leur migration ni leur pigmentation évolutive n'est vraiment satisfaisante. A peu près à la même époque les papes installés temporairement à Avignon cultivent de nouvelles et tendres **laitues** italiennes dont les graines sont blanches.



Côté migration, les **aubergines** méritent de monter sur la première marche du podium. Parmi tous les légumes, ce sont sans doute elles qui ont le plus erré : natives de l'Afrique de l'Est et du Moyen Orient, elles ont dans un premier temps mis cap à l'Est. Domestiquées en Thaïlande et en Malaisie elles rebroussement chemin jusqu'en Perse. Des Musulmans les ramènent en Andalousie. De là, elles passeront en France. Leur amertume originelle les rendra longtemps fort suspectes et il faudra encore attendre plusieurs siècles pour qu'elles trouvent une place dans nos potagers et nos assiettes.

Même si certains mets en vogue dans ce Moyen Age qui prie, étaient liés aux jours maigres ou aux nombreuses périodes de pénitence, les recettes d'époque, à peine revisitées, nous régaleront toujours : **Salade de lentilles et Bu**



#### La salade de lentilles

Les lentilles n'ont pas toutes le même temps de cuisson selon leur qualité : celles du Puy, les meilleures, présentent l'avantage de cuire plus vite. À Lyon, on aime bien entendu le petit salé, mais aussi les lentilles en salade, garnie de fardons, de rondelles de saucisson chaud ou de jambon fumé.

PRÉPARATION : 10 minutes  
 CUISSON : 45 minutes  
 TREMPAGE : 1 heure

Pour 4 personnes

300 g de lentilles  
 1 gousse d'ail  
 2 oignons  
 25 g de beurre  
 1 bouquet garni  
 50 cl de vin blanc  
 huile d'olive, vinaigre de xérès  
 moutarde de Dijon  
 persil plat, sel et poivre

1. Faites tremper les lentilles pendant 1 heure dans de l'eau tiède (cette opération ramollit la peau des lentilles et facilite la cuisson, surtout si les

graines sont un peu vieilles). Pèlez la gousse d'ail et fendez-la en deux, pelez et hachez grossièrement les oignons.

2. Égouttez les lentilles. Faites fondre le beurre dans un fait-tout. Ajoutez l'ail, les oignons et le bouquet garni, puis remuez le tout de 2 à 3 minutes avec une spatule. Ajoutez les lentilles et mélangez.

3. Versez le vin blanc, complétez avec 1 grand verre d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 40 minutes. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette bien relevée avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe de moutarde. Salez et poivrez. Fouettez pour homogénéiser.

4. Égouttez les lentilles et versez-les dans un saladier, retirez le bouquet garni. Alors qu'elles sont encore chaudes, arrosez-les de vinaigrette. Remuez et laissez tiédir. Ajoutez du persil haché et servez.

BOISSON CONSEILLÉE : BEAUJOLAIS



#### Les bugnes

Toujours meilleures chaudes que refroidies, les bugnes du mardi gras sont à déguster au fur et à mesure qu'elles sortent du bain de friture.

PRÉPARATION : 30 minutes  
 REPOS : 1 heure  
 CUISSON : 15 minutes

Pour 8 personnes

500 g de farine  
 1 citron non traité  
 sel fin  
 100 g de sucre en poudre  
 100 g de beurre  
 6 œufs  
 rhum  
 huile de friture  
 3 sachets de sucre vanillé

1. Râpez très finement le zeste du citron. Tamisez la farine dans une terrine et faites une fontaine au milieu, ajoutez le zeste, 1 pincée de sel et le sucre en poudre. Par ailleurs, ramollissez le beurre à la spatule.

2. Cassez les œufs un par un et ajoutez-les dans la fontaine en commençant à incorporer les ingrédients. Incorporez ensuite le beurre ramolli et 2 cuillerées à soupe de rhum. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène, puis ramassez la pâte en boule et pétrissez-la pendant quelques minutes.

3. Mettez la pâte dans un bol fariné, couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 1 bonne heure. Au terme de ce repos, partagez la pâte en portions

et abaissez chacune d'elles au rouleau le plus finement possible.

4. Découpez ces portions de pâte en bandelettes de 15 cm de long sur 7 cm de large. Vous pouvez utiliser une roulette à pâte à bordure dentelée pour obtenir des bugnes festonnées. Faites chauffer un bain de friture à 180 °C.

5. Plongez les bandelettes de pâte repliées, par groupes de 5 ou 6 environ. Laissez-les gonfler sans se chevaucher, puis retournez-les une ou deux fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez les bugnes sur du papier absorbant, puis poudrez-les de sucre vanillé et dégustez.

Ne faites pas cuire trop de bugnes à la fois, mais n'attendez pas pour les servir.