



NUMÉRO NEUF  
HIVER 2011  
TRIMESTRIEL  
10 EUROS  
52 EUROS/AN

# G

les cahiers de la  
**Gastronomie**

- > FLAUBERT
- > LE CHAMPAGNE DE CLOS
- > **CUISSINE :**
- > **SANTÉ OU PLAISIR,**
- > **FAUT-IL CHOISIR ?**
- > SIMENON À TABLE
- > CALENDRIER NUTRITIF

leica

**MENUFRETIN**  
*Album de gastronomie*

PAR LAURENT SEMINEL

# L'ART ET LA (BONNE) MANIÈRE

## PAR LISELOTTE

Il peut parfois être utile de se replonger dans un *Guide des Convenances* pour connaître les usages à employer lors d'un dîner. Grâce à l'ouvrage qui nous occupe ici, et qui fut édité – et réédité de nombreuses fois – par le *Petit écho de la mode* sous la plume d'une certaine Liselotte, nous allons enfin savoir déguster correctement un œuf à la coque: "Les œufs à la coque se cassent avec la petite cuiller, soit par le gros bout, soit par le petit bout; l'œuf étant ouvert, on se sert, pour le manger, de la petite cuiller qu'on enfonce légèrement dans le liquide: on mange en même temps quelques morceaux de pain beurré au couteau." Liselotte continue en prescrivant un usage qui pourtant plait au gourmand en affirmant: "Il faut bannir l'usage des mouillettes; d'ailleurs leur emploi n'a rien d'élégant." Puisque nous en sommes aux œufs, sachez que "Les œufs sur le plat se mangent à la fourchette."



Le turbot se sert "le côté blanc en dessus" alors que si le homard et la langouste se servent découpés, les écrevisses se montent "en buisson, mélangées à des branches de persil". Quand aux crevettes, elles "se dépouillent avec le couteau et la fourchette, ce qui est assez compliqué; il est préférable de n'en manger que dans l'intimité, on les épluche à la main."

L'usage autorise de manger avec la main, les

"pommes de terre frites à l'américaine", les radis ou les artichauts. Mais pour ces derniers, Liselotte précise que "dans les repas priés on ne sert que les fonds d'artichaut, ils se mangent à la fourchette."

Mais tout ceci était bien trop facile, car lorsqu'il s'agit de manger des fruits, cela se complique un peu. Ainsi, "les poires sont coupées en quartiers avec le couteau et la fourchette, puis, piquant un quartier avec la fourchette, de la main gauche, et le tenant un peu élevé au-dessus de l'assiette, on le pèle de la main droite: on coupe le quartier pelé sur l'assiette." Il en est de même pour les pommes. Le raisin "se mange encore avec les doigts; je dis encore, car il ne faut pas préjuger de l'avenir, nous avons déjà fait tant de chemin dans cette voie!"

Pour finir, nous nous attarderons sur le petit-déjeuner où l'on sert du chocolat, du café au lait, du thé, mais aussi de la revalescière (préparation à base de farine). Mais là aussi, "l'ingéniosité de la maîtresse de maison doit s'exercer... de telle sorte qu'il lui sera aisé de procurer chaque matin, à sa famille ou à ses hôtes, la surprise d'un petit-déjeuner différent aux siens." Libre à elle de proposer, comme l'indique cet ouvrage, du *chouka* (mélange de café et de chocolat), ou du *racahout* (mélange de fécule de cacao, de sucre et de fleur de riz). Les bonnes manières sont parfois pleines de surprises. ➔

Les Cahiers de la Gastronomie sont édités par Menu Fretin en coopération avec l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation, et le soutien de la Région Centre.

Tarif au numéro: 10 €  
Abonnement France: 32 €  
Dépôt légal: novembre 2011

**Directeur de la publication et de la rédaction:** Laurent Seminel  
**Comité de rédaction:** IEHCA: Francis Chevrier, Pierre Sanner, Kilien Stengel  
**Impression:** Chauveau

**Ont collaboré à ce numéro:** Marion Bretonnière, Le Da, Céline Brisset, Catherine Coutant,

Jean-Pierre Desclozeaux, Christian Duteil, Renée Elkaim-Bollinger, Laurent Feneau, Jean-Claude Ribaut.  
**Numéro ISSN:** 2105-6803  
**ISBN:** 978-2-917008-35-5  
**Numéro de commission paritaire:** en cours

**Menu Fretin**  
39 rue de Reverdy  
28000 Chartres  
Tel.: 02 37 35 96 58  
www.menufretin.fr

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages ou images publiées dans la présente publication, faite sans l'autorisation écrite de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon. (Loi du 11 mars 1957, art. 40 et 41 et code pénal art. 425).



## SOMMAIRE

AMUSE-BOUCHE	P. 2
ÉDITORIAL	P. 3
BOMPAS & PARR : JELLY MONGERS	P. 4
FLAUBERT, FAIMS ET SATIÉTÉS	P. 6
LE CHAMPAGNE DE CLOS	P. 9
LA BLANQUETTE D'AGNEAU	P. 11
À LA TABLE D'EMILE ZOLA	P. 14
DOSSIER	
CUISINE ET SANTÉ : TOUTE UNE HISTOIRE!	P. 18
LES ALIMENTS SAINS SONT-ILS RÉSERVÉS AUX RICHES ?	P. 20
QUELLE EST LA PLACE DU PLAISIR À TABLE ?	P. 22
LA DICTATURE DU NUTRITIONNISTE OU DU NUTRITIONNELMENT CORRECT	P. 24
COMMENT ABORDER L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE DES JEUNES ?	P. 26
FRENCH PARADOX, QU'EN EST-IL VRAIMENT ?	P. 28
LE GARDE-MANGER	P. 30
MILLEFEUILLES	P. 32
CALENDRIER NUTRITIF DE GRIMOD DE LA REYNIÈRE	P. 34
MON DICO	P. 42
BULLETIN D'ABONNEMENT	P. 43
LE MOT DE LA FIN	P. 44

ÉDITORIAL

# LA RIPAILLE C'EST LA SANTÉ!

Ce neuvième numéro des *Cahiers de la Gastronomie* débute la troisième année d'existence de notre revue. Après le rendez-vous manqué que constituait la première édition de la Fête de la Gastronomie – le 23 septembre – qui se transforma davantage en grosse fête commerciale qu'en mise en valeur de la gastronomie dans la culture française, l'espace dévolu à la gastronomie semble toujours aussi étroit.

Nous consacrons notre dossier aux actes des Rencontres François Rabelais qui se sont tenues l'an dernier et exploraient les liens entre la cuisine, le plaisir et la santé.

Ce numéro des *Cahiers de la Gastronomie* vous propose également de jeter un œil gourmand sur l'œuvre de Gustave Flaubert et à la table d'Émile Zola, mais également de s'interroger sur la présence des Clos en champagne et sur la blanquette d'agneau.

Nous concluons ce numéro sur la relecture d'un extrait (novembre et décembre) du calendrier nutritif d'Alexandre Grimod de la Reynière. Grimod, père fondateur de la gastronomie, qu'il serait juste et bienvenu de voir honorer comme il devrait l'être, le 23 septembre ou tout autre jour du calendrier.

Sur ce, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une belle fin d'année et une bonne lecture...

Laurent Seminel  
directeur de la rédaction

LES CAHIERS DE LA GASTRONOMIE

1 AN = 32 EUROS

ABONNEMENTS ET INFOS SUR  
www.menufretin.fr