



Abraham Bosse, Banquet offert par Louis XIII à Fontainebleau, 14 mai 1633

**Les humeurs à l'époque moderne :**

Qualité	Élément	Complexion ou Tempérament	Âge de la vie	Genre le plus fréquent	Saison
Chaud et humide	Air	Sanguin	<i>Adulescentia</i> (0-30 ans)	/	Printemps
Chaud et sec	Feu	Bilieux (bile noire colérique)	<i>Juventus</i> (30-45 ans)	Homme	Été
Froid et sec	Terre	Mélancolique (bile jaune) ou bilieux (bile noire)	<i>Senectus</i> (45-60 ans)	/	Automne
Froid et humide	Eau	Flegmatique (la lympe)	<i>Senium</i> (plus de 60 ans)	Femme	Hiver

Erasme, *Civilité puérile* (1530 en latin, traduit en français en 1537) :

« Commencer le repas par boire est le fait d'ivrognes qui boivent, non parce qu'ils ont soif, mais par habitude [...]. Avant de boire, achève de vider ta bouche et n'approche pas le verre de tes lèvres avant de les avoir essuyées avec ta serviette ou avec ton mouchoir [...]. Si quelqu'un boit à ta santé, salue-le gracieusement, et, approchant le verre de tes lèvres, contente-toi de les mouiller, pour faire semblant de boire ; cela satisfera suffisamment un homme de bonne compagnie. »

Nicolas Courtin, *Nouveau Traité de la civilité qui se pratique en France parmi les honnêtes gens* (1672) :

« C'est une grande incivilité de demander à boire le premier avant que les personnes les plus qualifiées aient bu [...]. Il ne faut pas trop laisser remplir son verre, de peur d'en répandre en le portant à la bouche [...]. Il faut aussi prendre garde en buvant de ne pas faire de bruit avec le gosier, pour marquer toutes les gorgées que l'on avale, en sorte qu'une autre les pourrait compter. Il faut se garder aussi, après qu'on a bu, de pousser un grand soupir éclatant pour reprendre son haleine. [...] Il est de même incivil de présenter un verre de vin à une personne, si on en a déjà goûté. »

Jean-Baptiste de La Salle, *Règles de la bienséance et de la civilité chrétienne*, Reims, 1695:

« Il ne faut pas faire non plus de longs discours en tenant le verre à la main, et il est beaucoup mieux de ne pas parler depuis qu'on a versé à boire jusqu'à ce qu'on ait bu : il n'est pas moins incivil de considérer avec attention ce qu'on veut boire ; et il l'est encore plus de goûter le vin avant que de boire, et de se mêler d'en dire son sentiment. »



Nicolas Lancret, *Déjeuner au jambon*, 1735



Jean-François de Troy, *Déjeuner d'huîtres*,  
1735

GRIMOD DE LA REYNIERE (A.), *L'almanach des Gourmands*, Paris, 1803, « avertissement », p. XIII. :

« Le bouleversement opéré dans les fortunes par une suite nécessaire de la Révolution les ayant mises dans de nouvelles mains et l'esprit de la plupart des riches du jour se tournant vers les jouissances purement animales, on a cru leur rendre service en leur offrant un guide sûr dans la partie la plus solide de leurs affections les plus chères. »

BRILLAT-SAVARIN (J.-A.), *Physiologie du goût*, Paris, A. Sautet, 1826, p. 70-71:

« La sensation de goût est une opération chimique, qui se fait par voie humide [...]. L'eau pure ne cause point la sensation du goût, parce qu'elle ne contient aucune particule sapide. Dissolvez y un grain de sel, quelques gouttes de vinaigre, la sensation aura lieu. Les autres boissons au contraire impressionnent, parce qu'elles ne sont autre chose que des solutions, plus ou moins chargées, de particules appréciables. »

GRIMOD DE LA REYNIERE (A.), *Manuel des amphitryons*, Paris, Capelle et Renand, 1808, p. 292-293 :

« Autrefois en servant à boire, [les laquais] apportoient sur une assiette avec un verre vide, deux petites carafes remplies l'une d'eau, l'autre de vin ensorte que l'on pouvoit au moins boire ce

dernier pur, ou le tremper à sa guise : mais ils ont pensé que cela leur donnoit trop d'embarras, et plus de quinze ans avant la Révolution, ils avoient trouvé plus commode de faire eux-mêmes le mélange au buffet, et d'apporter simplement un verre rempli dans des proportions réglées selon leur caprice ; ensorte que tantôt ils vous servoient des verres de vin pur, comme pour un crocheteur, tantôt de l'eau rougie, comme pour une pensionnaire de couvent. On n'a plus ces inconvéniens à craindre grâce à la méthode actuelle, qui plaçant les bouteilles et les verres sur la table, permet à chaque convive de boire quand il a soif, et de se servir à son goût. »

BRILLAT-SAVARIN (J.-A.), *Physiologie du goût*, Paris, A. Sautet, 1826, p. 78-79 :

« Quand on boit, tant que le vin est dans la bouche, on est agréablement, mais non parfaitement impressionné ; ce n'est qu'au moment où l'on cesse d'avaler, qu'on peut véritablement goûter, apprécier, et découvrir le parfum particulier à chaque espèce [...]. Les vrais amateurs *sirotent* leur vin (*they sip it*) ; car, à chaque gorgée, quand ils s'arrêtent, ils ont la somme entière du plaisir qu'ils auraient éprouvé, s'ils avaient bu le verre d'un seul trait. »

Anonyme, *La Nouvelle cuisinière bourgeoise*, Paris, 1819

« Un repas pour être bien servi et bien conduit, demande de la part de ceux qui le donnent, une connaissance approfondie de certains usages qui sont accessoires précieux, qui donnent du prix à ce que l'on imaginerait n'en être point susceptible. Nous dirons d'abord que le nombre des convives d'un repas ne doit pas passer celui de neuf à dix, si l'on veut éviter le désordre et la confusion qui sont presque inséparables d'une grande réunion. Selon l'opinion des gastronomes les plus exercés, un dîner bien servi doit être une pièce en trois actes où la gradation des saveurs doit être ménagée avec sagacité et où les mets doivent être variés pour s'assortir à tous les goûts. Le premier service doit être doux et légèrement épicé; le second plus délicat et plus assaisonné ; et le troisième friand, c'est le dessert. Dans ce troisième acte, où l'apéritif est satisfait et dans lequel on ne mange et on ne boit que par sensualité et gourmandise, on ne doit servir que des aliments très agréables et des vins fins. »

Guy de Maupassant, « Amoureux et primeurs », *Le Gaulois*, 30 mars 1881

« D'ailleurs je ne cacherai pas mes préférences. De toutes les passions, la seule vraiment respectable me paraît être la gourmandise. De toutes les passions, la plus compliquée, le plus difficile à pratiquer supérieurement, la plus inaccessible au commun, la plus sensuelle au vrai sens du terme, la plus digne des artistes en raffinement est assurément la gourmandise. De création purement humaine, inconnue aux premiers vivants, perfectionnée d'âge en âge, grandissant avec les civilisations, dédaignée des barbares et de la plèbe, incomprise des médiocres, méprisée des sots, ce qui est une gloire ; peu appréciée des femmes, ce qui l'idéalise ; variable à l'infini malgré les siècles et les travaux des grands cuisiniers, la gourmandise réside dans l'exquise délicatesse du palais et dans multiple subtilité du goût, que peut seule posséder et comprendre une âme de sensuel cent fois raffiné. Les véritables gourmands sont rares comme les hommes de génie. Il n'en existe à Paris qu'une dizaine. La gourmandise a sur l'amour mille avantages. Mais le plus important c'est qu'il importe d'être deux pour s'abandonner à celui-ci ; tandis qu'on pratique celle-là tout seul [...]. Pour bien apprécier la saveur des choses il faut dîner avec des compagnons tranquilles, réfléchis, ne parlant guère que des plats servis (ce qui centuple la sensation) et connaisseurs experts, subtils. Tous

les hommes de lettres sont gourmands. La gourmandise a encore l'inestimable avantage de développer entre compagnons de table les sentiments d'indéracinable affection, infiniment plus indissolubles que les sentiments qui naissent entre compagnons de lune de miel. »

Curnonsky et Gaston Derys, *Anthologie de la gastronomie française*, 1936

« Les vins offerts dans un dîner comme celui dont je viens d'indiquer la marche doivent être de premier choix, fins et délicats. En voici l'ordre : après le potage, madère sec ou xérès ; aux premières entrées, sauternes ou champagne frappé ; puis le bordeaux, château Margaux ou Château Lafitte; au moment du rôti, vin du Rhin et de Champagne... Les vins de dessert doivent être d'une qualité exquise ; les plus estimés sont le malaga, le malvoisie, le constance, le ténériffe... »

La Nouvelle Cuisine d'après Paul Bocuse, *La Cuisine du marché*, 1976 :

« Tous les matins- c'est une tradition lyonnaise dont j'aurais bien du mal à me défaire - je me rends au marché et de flâne parmi les étalages. En achetant mes produits moi-même, je sais qu'un paysan a des cardons excellents, qu'un autre est le spécialiste des épinards et que celui-là est venu ce matin avec ses fromages de chèvres délicieux. Parfois je ne sais même pas quels plats je ferai pour le repas de midi : c'est le marché qui décide. C'est cela qui fait, je crois, la bonne cuisine. Je tiens également compte, dans l'élaboration de nos menus, de la saison. Quand c'est le moment du lièvre, nous faisons du lièvre, au printemps arrive l'agneau, puis les légumes nouveaux. Le calendrier, aussi, doit composer notre menu. [...]

L'un des principes de la Nouvelle Cuisine est également qu'il faut laisser aux choses leur propre goût : il s'agit de mettre en valeur la saveur originelle des mets. Dans l'ancienne cuisine, les raisons étaient plus tape-à-l'oeil que culinaires. Dans la Nouvelle Cuisine tout a une raison d'être. Prenons par exemple l'une des « spécialités Bocuse » : le loup en croûte farci d'une mousse de homard. Le loup est mis dans la pâte mais on n'est pas obligé de manger la pâte. Elle est là pour garder le fumet du loup. On n'est pas obligé de manger la farce que je mets au milieu non plus... car elle est là pour maintenir une certaine humidité sans laquelle le loup a tendance à sécher... Les tenants de la Nouvelle Cuisine se plient à d'autres règles que j'ai plus ou moins évoquées : ne pas établir un menu à l'avance mais aller le matin au marché et, d'après ce que l'on y a trouvé, établir son menu. Cela entraîne automatiquement la nécessité de simplifier, d'alléger les menus. Il n'est plus besoin de ces fonds de sauces, de tous ces marinages ou autres faisandages... Fernand Point, qui reste mon maître, a supprimé dès avant la guerre toutes ces sauces, ces plats compliqués, trop riches, ces garnitures qui faisaient la loi dans la cuisine du XIXe siècle. Cette simplification de la préparation des plats se répercute également sur le temps de cuisson. Les poissons - aussi curieux que cela paraisse- doivent être servis roses à l'arête. Les poissons sont toujours trop cuits ! Les haricots verts doivent craquer sous la dent et les pâtes rester fermes. »

Florent Quellier (dir.), *Histoire de l'Alimentation*, 2021, p. 753

« Le régime crétois, « régime millénaire » vieux de 70 ans.

Depuis le milieu des années 1990, le « régime crétois » est communément présenté comme une diète permettant de se préserver des maladies cardio-vasculaires, en calquant ses habitudes alimentaires sur le modèle méditerranéen. Celui-ci, en favorisant la consommation de légumes, de

fruits, de céréales, de noix et d'huile d'olive, permettrait d'allonger son espérance de vie, poussant la presse généraliste, mais également certains ouvrages spécialisés, à parler des « miracles » et des « secrets » de ce régime alimentaire. Popularisé par le Dr Serge Renaud en France (1995), ce modèle nutritif est reconnu par l'Unesco qui l'inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité en 2013, renforçant dans le grand public la croyance dans un mode de consommation ancestral et authentique, aux bienfaits multiples pour l'homme et pour la nature. Cette conviction doit son éclosion aux travaux d'un médecin étatsunien, le Dr Ancel Keys, mettant en relation la faible proportion de maladies cardiovasculaires en Crète et le régime alimentaire insulaire. Il développe alors une théorie sur les bienfaits miraculeux du « régime méditerranéen », fondé sur le cas crétois, qui fait rapidement florès, avant d'être accrédité par d'autres études au cours des décennies suivantes. Or le postulat de départ du Dr Keys, à savoir le faible taux de maladies cardiovasculaires, est corrompu par la situation de la Crète au tournant des années 1950, au moment même où il débute sa réflexion: en effet, comme l'indiquent les travaux de Leland Allbaugh sur l'île (1948-1953), la population locale souffre alors d'une profonde désorganisation de son approvisionnement alimentaire en raison des effets de la Seconde Guerre mondiale, et les carences en produits carnés ou laitiers sont criantes. L'idée d'un régime crétois sain et ancré dans une tradition plurimillénaire est donc une vue de l'esprit. En l'occurrence, le régime crétois tel qu'il est valorisé durant les années 1990-2000 est en réalité un régime de pénurie, propre aux années d'après-guerre et à une situation de tension alimentaire. C'est donc un concours de circonstances et sa transposition dogmatique dans un régime alimentaire, bien plus que son héritage culturel, son authenticité ou ses bienfaits reconnus par les Crétois, qui sont à l'origine de sa popularité ».

Florent Quellier (dir.), *Histoire de l'Alimentation*, 2021, p. 767

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es ». Le célèbre aphorisme IV du « professeur » Brillat-Savarin (1826) n'a probablement été autant d'actualité dans un monde marqué par le tourisme de masse et l'omniprésence des réseaux sociaux. Il résume l'appartenance, réelle ou recherchée, à une communauté - les sociologues actuels diraient à une tribu - que révèlent nos habitudes alimentaires. Non seulement manger est fondamentalement le fruit d'une identité sociale, voire politique, mais cet acte quotidien sert en outre à l'exprimer et à la communiquer, notamment par le *food porn*, ces photographies de mets postées sur les réseaux sociaux. La crispation religieuse s'appuie également sur des identités alimentaires réaffirmées et crée des débats jusque dans les écoles publiques sur la possibilité de proposer dans les cantines des repas de substitution qui prendraient en compte la confession religieuse des élèves et leurs interdits alimentaires. »