

L'alimentation au Néolithique en Europe

Le Néolithique est la période où certaines sociétés humaines se sédentarisent et commencent à pratiquer agriculture et élevage. Ce changement de mode de vie arrive en Europe depuis le Proche-Orient et se met en place en Europe de l'Ouest à partir de 6000 av. J.-C.

L'alimentation quotidienne à cette époque devait largement reposer sur les céréales et légumineuses cultivées, les produits issus des animaux d'élevage (viandes, graisses et laitages) semblent un peu plus secondaires.

Chasse et surtout cueillette complètent également largement le régime alimentaire et les aléas des cultures.

Le gros de l'alimentation devait reposer sur des soupes, bouillons, gruau à base de céréales et légumineuses, complétées par des morceaux de viandes bouillies/ boucanées et/ou séchées.

Plantes cultivées au Néolithique en Europe (liste non-exhaustive) :

✕ Céréales

- Blés
 - Orges
 - Ponctuellement seigle, avoine et millet commun.
 - Sarrasin possible
- ⇒ On sait, grâce à des vestiges carbonisés sur certains sites archéologiques, que galettes, pains levés, pains fourrés (fruit rouges ou miel) et brioche sont consommés.

✕ Légumineuses

- Pois et pois chiche
- Lentilles
- Fèves/féveroles

✕ Oléicoles

- Lin
- Pavot somnifère (les graines de pavot bleu correspondent à une sous-espèce tout à fait courante dans nos rayons de supermarché de *Papaver somniferum* largement utilisée pour pain, galettes, etc.)

Plantes cueillies au Néolithique en Europe (liste non-exhaustive) :

✕ Fruits secs

- Noisettes
- Noix
- Glands et faînes
- Châtaignes
- Pignons de pin

✕ Fruits charnus

- Pomme sauvage (substituables par variétés anciennes de petite taille et assez acides)
- Poire sauvage
- Prunelles
- Olives
- Raisin
- Figues

⌘ Fruits rouges

- Mûres
- Framboises
- Fraises des bois
- Myrtilles
- Airelles

⌘ Autres fruits :

- Coqueret/amour-en-cage ou *Physalis alkekengi* (en supermarché on trouve de plus en plus *Physalis peruviana*, au fruit plus gros, plus sucré et plus doux)
- Arbouses
- Baies de genévrier

⌘ Plantes aromatiques et condiments

- Ail des ours
- Moutardes du genre *Sinapis* (blanches/ noires ou des champs)
- Pissenlits
- Orties
- Sel
- Thym, serpolet, aneth
- Fenouil

⌘ Légumes

- Carottes, panais
- Salade
- Épinards, chénopode
- Chou
- Poireau

Viandes et produits issus des animaux (liste non-exhaustive) :

⌘ Élevage : bovins, chèvres, moutons, cochons

⌘ Chasse : cerf, chevreuil, sanglier

⌘ Pêche : tout poisson couramment consommé en Europe, pour nos espèces des eaux intérieures surtout saumons/truites/brochets pour les plus accessibles

⌘ Miel

⌘ Fromages et produits laitiers :

- Fromages à pâte pressée, dure et/ou sèche
- Beurre
- Yaourt

Les aliments à oublier si vous voulez faire un repas néolithico-compatible (liste non-exhaustive) :

- Courges, courgettes et cucurbitacées en général
- Pommes de terre
- Haricots
- Maïs
- Riz
- Tomates

- Poivrons
- Patate douce
- Chocolat
- Poivre et épices
- Œufs (la poule domestique nous vient d'Asie, elle n'est pas encore présente au Néolithique en Europe)
- Fruits exotiques : banane, ananas, orange, citron, mangue, etc.

Quelques idées de recettes pour un pique-nique comme au Néolithique

Salades :

Avec les aliments cités ci-dessus, vous pouvez faire une salade composée riche et variée.

Un exemple mis en place récemment au collège du Grand-Pressigny :

⇒ Salade verte, carottes râpées, pois chiche, cerneaux de noix, vinaigrette à l'huile de noix

Sandwichs :

- Base : pain classique ou pain pita
- Sauce/tartinade : beurre / yaourts (aromatisé avec des herbes) / moutarde / houmous
- Version viande : charcuterie, viande sèche
- Version sans viande : falafels (boulettes de pois chiche), galettes de légumineuses
- Suppléments : fromage à pâte dure, salade, carotte, etc. (se référer à la liste ci-dessus)

Idées de plats :

Ragoût d'agneau aux pois verts et aux noisettes

(Les pois verts peuvent être remplacés par une autre légumineuse fraîche, comme les gesses vertes)

Chauffer un pot avec du saindoux, ajouter les morceaux d'agneau, faire rôtir et prendre couleur. Hors du feu ajouter de l'eau chaude et refaire cuire. Dans un autre pot, faire rôtir des noisettes dans la graisse de rognon, ajouter les gesses vertes, remuer un instant, les gesses doivent se couvrir de graisse et devenir luisantes. Ajouter les gesses et les noisettes à l'agneau, un filet de miel en plus.

Ragoût de porc à l'ail des ours

(Ail des ours disponible seulement au printemps, remplaçable par de l'ail nouveau)

Cuire les morceaux d'agneau dans très peu d'eau avec l'ail des ours. Faire cuire séparément des légumes secs (pois, lentilles, gesses, ers ou vesces) avec de l'ail des ours et des cendres. Lorsque les légumes sont presque cuits, les égoutter et les ajouter à l'agneau pour terminer la cuisson.

Potée d'orges aux lentilles, Ail des ours et lard

Broyer un bol d'orge, ajouter de l'eau chaude et laisser infuser. Tremper un bol de lentilles dans de l'eau tiède. Égoutter les vesces, cuire l'orge dans son eau d'infusion avec des morceaux de poitrine de porc séchée. Quand l'orge devient moelleuse, ajouter les vesces et continuer la cuisson. Vérifier que le mélange n'attache pas. Au moment de servir, ajouter de l'ail des ours haché.

Ragoût des chasseurs et légumes paysans (plat cuisiné récemment au collège du Grand-Pressigny)

Cerf cuit à l'étouffé servi avec une sauce aux oignons, échalotes et carottes, accompagné de boulgour et de fèves.

Desserts :

- Yaourt au lait de chèvre ou de vache, sucré avec du miel, accompagné de cerneaux de noix et de noisette
- Galette d'avoine, noisettes, pommes et miel façon granola
- Brioche aux fruits secs (noisettes, noix) et/ou aux fruits
- Salade de fruits (voir liste des fruits)
- Crumble pommes-noix (remplacer le sucre par du miel)