

Cuisiner le sarrasin dans l'ouest de la France du XVI au XX^e siècle

Devenu symbole d'une identité culinaire bretonne, le sarrasin était tout aussi cultivé et consommé dans la partie occidentale de la Basse-Normandie. La plus ancienne mention française concerne la ville d'Avranches et le village de Pontaubault en 1460. Jusqu'au XIX^e siècle, le sarrasin est principalement appréhendé par les élites comme une plante de subsistance salvatrice durant les crises frumentaires. Néanmoins, pour les populations du Grand Ouest, c'est avant tout une denrée alimentaire quotidienne utilisée principalement pour la confection de trois mets : le pain, la bouillie et les crêpes ou galettes.

Bien que non panifiable puisque dépourvu de gluten, le sarrasin est utilisé dans la réalisation de pain depuis le XVI^e siècle. Toutefois, ce « pain noir » est assez mal perçu dans le royaume du « pain blanc » qu'est la France. Le pain pur sarrasin est décrit comme « compact », ressemblant à une « masse noirâtre pesante », « gluant » ou encore « humide et aigieux ». De nombreux auteurs insistent sur son caractère indigeste et le fait qu'il s'effrite. À partir de la seconde moitié du XVIII^e siècle, sa réputation tend à s'améliorer grâce à des perfectionnements des systèmes de mouture et surtout à l'intégration de farines de céréales panifiables dans les recettes. On parle alors de « pain mêlé ». Néanmoins, il reste l'apanage de régions bien circonscrites, tels que le bocage virois, le Mortainais, le Domfrontais et le Bas-Maine. En Bretagne, rares sont les sources à aborder cette forme de consommation. Seuls, les boulangers de la région de Vitré semblent en proposer au XVIII^e siècle.

La bouillie de sarrasin est également bien plus présente dans la Manche qu'en Bretagne où l'on trouve plus facilement de la bouillie d'avoine. Lorsqu'il fallut préparer une quantité astronomique de bouillie pour nourrir le petit Pantagruel, on fit venir des « paeslon à cuire la bouillie » de Saumur en Anjou, Bramont en Lorraine et de Villedieu en Normandie. Encore aujourd'hui de nombreux manchois ont le souvenir d'avoir mangé de la bouillie de sarrasin dans leur enfance. La recette reste assez rudimentaire puisqu'il faut de la farine de sarrasin, un liquide et un peu de sel. La principale variable qualitative d'une bouillie au sarrasin concerne le choix du liquide : eau ou lait. Aux XVI^e et XVII^e siècles, l'eau est systématiquement citée dans les quelques sources qui abordent la question. Par la suite, des produits ou sous-produits laitiers la remplacent en Normandie, alors qu'elle semble persister en Bretagne. Ce qui permet de faire varier les plaisirs, c'est l'art de l'accommoder : avec du beurre fondu, de la crème, du lait ribot, du miel ou même du cidre. Certains préfèrent la laisser refroidir pour la découper en tranche que l'on fait frire à la poêle avec du beurre.

Enfin restent les crêpes ou galettes de sarrasin. Attestées dès le XVI^e siècle, elles sont présentes sur presque la totalité du Massif armoricain, mais également dans le Limousin, en Sologne, en Auvergne, dans la Nièvre, dans le Lot et même dans le pays de Foix, avec des noms tels que « galette », « galetou », « tourtou », « bourriol » ou « pescajou ». Faut-il utiliser de l'eau ou du lait ? Concernant la seconde catégorie, certains auteurs préconisent l'usage de lait doux, alors que d'autres insistent sur l'intérêt de recourir à un lait fermenté que l'on définit comme « caillé » ou « ribot ». L'usage du sel et des œufs dans la pâte reste conditionné à des facteurs socioéconomiques. En revanche, le choix des ustensiles semble être un élément bien plus culturel. Bretons et Normands ont des ustensiles, des gestes et donc des résultats différents. En revanche, ce qui est commun aux deux régions, avant le XIX^e siècle, c'est l'absence de nombreux aliments qui viennent agrémenter les galettes actuelles. Sous l'Ancien Régime, la fonction première de ce mets est de remplacer le pain dans des régions où les céréales poussent difficilement. Crêpes et galettes étaient souvent trempées ou émietées dans la soupe, du lait, du cidre ou du poiré. Ceux qui avaient les moyens pouvaient la manger « grasse », c'est-à-dire recouverte de beurre ou enrichie d'un œuf, comme dans la fameuse recette du « pâté de Becherel ».