

## Full of beans\*

Les légumes secs ont mauvaise réputation en Occident. Ésaü n'a-t-il pas cédé son droit d'aînesse contre un bien vil plat de lentilles selon le récit biblique? Cette mauvaise réputation a traversé l'Atlantique. Les Québécois ont été perçus par les élites canadiennes anglophones comme de rustiques mangeurs de soupes aux pois. Et si la légende amérindienne des trois sœurs offre une place au haricot, à côté de la courge et du maïs, ne nous y trompons pas: seul le maïs, grâce à sa noble analogie avec le blé froment, a été promu plante de civilisation par les chercheurs européens. Les plantes ont leur aristocratie, les vulgaires légumes secs n'en font pas partie. Obnubilés par la viande et les céréales, les travaux universitaires les ont, de longues décennies durant, grandement mésestimés, dédaignés.

Et pourtant, dans des sociétés de pénurie où l'approvisionnement alimentaire n'est pas garanti, les légumineuses ont offert de précieux légumes de garde, faciles à conserver, à transporter et à utiliser. Ils peuvent donner plus de corps à une bouillie, enrichir une soupe, et, grossièrement concassés, alourdir un pain. Pour des générations tenaillées par la faim, les légumes secs ont pleinement répondu à la recherche de mets rassasiants et réconfortants, car roboratifs et bourratifs. Et tant mieux s'ils provoquent des vents, preuve physique que l'on est en vie, que la machine corporelle fonctionne.

«*C'est la fin des haricots.*» L'expression dit bien la misère d'un foyer une fois les dernières réserves de pois et de fèves écoulées. Se comprend dès lors, dans l'économie ancienne, la culture de légumineuses dans les jardins, en plein champ et même en cultures dérobées entre les ceps de vigne. Qui plus est, leur culture enrichit la terre en y fixant l'azote.

Les légumes secs ont également accompagné l'expansion maritime européenne, fèves et pois entrant dans l'avitaillement des navires au long cours. Et des Amériques, les Européens ont rapporté le haricot (*Phaseolus vulgaris*), lequel s'est facilement acclimaté, supplantant l'ancien dolique, le «fayot» des légionnaires romains, concurrençant les autres fèves sans nécessiter l'invention d'une nouvelle cuisine. D'un point de vue historique, les légumes secs sont à la fois moyen et résultante de cette première mondialisation.

Malgré ces fiers services rendus, les légumes secs sont dépréciés par une culture alimentaire qui les a associés à la pauvreté et à la

privation. « **Faire ses pois au lard** », « cela vient à propos comme lard en pois », ces proverbes français du XVII<sup>e</sup> siècle soulignent que la richesse, la prospérité et la réussite se marquent par le lard associé à la pitance ordinaire, les pois. Et les deux plus célèbres représentations de mangeurs de légumes secs de la peinture occidentale peignent également la pauvreté, la faim, voire la mendicité. Peint à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle par Annibale Carracci, *Le Mangeur de haricots* (Galleria Colonna, Rome) attable un pauvre bougre, au visage émacié, devant un bol plein de haricots blancs à œil noir qu'il s'apprête à engloutir ; son regard inquiet contrebalance, par la peur d'être privé de nourriture, le plaisir d'être bientôt rassasié. Le peintre a fortement rendu visible le croisillon de la fenêtre symbolisant ainsi, par un heureux hasard, ce que bien plus tard les historiens nommeront une prison alimentaire de longue durée. Une génération plus tard, *Les Mangeurs de pois* de Georges de La Tour (Gemäldegalerie, Berlin) franchissent un pas de plus vers la franche misère. Fatigué, usé, rompu, un couple de miséreux consomme, debout, des pois et, résigné, semble attendre la fin d'une existence ici-bas bien difficile.

Non seulement les légumes secs furent associés à la misère et à la pénurie alimentaire, mais en plus l'Église en a fait un aliment de pénitence. Temps de privation, le carême était marqué par une forte consommation de légumes secs, y compris par les élites encore prisonnières des contraintes de l'approvisionnement hivernal. Mais dès qu'elles le pouvaient, elles se gardaient bien de consommer ces plats de paysans, d'autant que l'inconvenance sociale de rendre sonore leur corps les détournait de denrées associées aux flatulences. En revanche, elles raffolaient des légumineuses consommées fraîches et, si possible, en primeur : fèves vertes des marais à la fin du Moyen Âge, pois verts aux XVI<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles... Car, contre-pied total des habitudes alimentaires populaires, ces usages nourrissaient la distinction sociale de ceux qui n'ont à se soucier ni de la faim, ni de l'approvisionnement.

Il faudra attendre le temps des cuisines dites régionales, l'invention des produits de terroir (des lentilles du Puy aux cocos de Paimpol), la recherche d'une « authenticité », souvent reconstruite, pour que les légumes secs accèdent aux tables les plus exigeantes. Quant au discours diététique contemporain, hostile à une forte consommation de viande, il trouve dans ces végétaux un aliment de prédilection. Longtemps « **viande du pauvre** » par défaut, les légumes secs pourraient bien (re)devenir par choix, mais aussi par plaisir – ce livre nous y invite –, une source importante de protéines dans notre alimentation. Sachons donc goûter aux légumes secs, et, comme on le dit dans la langue de Shakespeare, soyons « pleins de vie\* ».

Florent Quellier, Chaire CNRS « Histoire de l'alimentation des mondes modernes », Université François-Rabelais, Tours