



# Compagnie de l'Ypocras

<http://www.ypocras.net>

1 rue de la fontaine

77115 Blandy

[compagnie@ypocras.net](mailto:compagnie@ypocras.net)

## LENTICVLA Lentilles au sumac

Source

**LXXVII DE LENTICOLA.** Lenticula  
uero & iprabene lauata & bene ae  
lixa sine qua pura sic ut illi prima  
calda fundatur. Et alia caldamissa  
cum ratione sator & siccoquat lente  
In carbonis. Ita ut cocta fuerint ac dū  
modicū mitatur pro sapore & ad  
datur.

ibi species illa q; dicitur rusiaco  
pulueris factos quantum clochar  
plenus & spargat sup lenticula dum  
in foco est & comixcat bene toll &  
de foco & manduca. Tam oportet  
pro sapore oleū mitere gremiale  
Dum coquet in secunda aqua mitico  
char bonū plenum & coriandrum  
unum aut duos cum radicibus suis  
non minuta tum si integrum &  
modicum de sale pro sapore faciendū

DE OBSERVATIONE CIBORVM, manuscrit vers 800, Bibliothèque de  
l'abbaye de St. Gallen, Suisse.

[manuscrit en ligne](#)



<p>Texte d'origine</p>	<p><b>LXVII de lenticola.</b> Lenticula uero &amp; ipsa bene lavata &amp; bene ae lixa in aqua pura, ita ut illa prima calda fundatur, et alia calda missa cum ratione, non satis &amp; sic coquatur lente in carbonibus, ita cum cocta fuerint, acetum modicum mittatur pro sapore &amp; addatur [changement de feuillet] ibi species illa quae dicitur rus syriaco pulvere facto quantum coclear plenum &amp; spargatur super lenticula dum in foco est, &amp; commisceatur bene. tollatur de foco &amp; manducetur. tamen oportet pro sapore oleum [?] gremiale Dum coquitur in secunda aqua,, mitti coclear bonum plenum &amp; coriandrum unum aut duo cum radicibus suis non minutatum sed integrum &amp; modicum de sale pro sapore faciendum</p> <p>Des lentilles bien lavées et bien bouillies en eau pure, pour obtenir une première cuisson, et se laisser la possibilité d'une autre cuisson, pas trop, afin de laisser cuire lentement sur les braises, ainsi, lorsqu'elles sont cuites, mettre un peu de vinaigre pour donner du goût, et ajouter ce qui est appelé rus de Syrie, pulvériser une pleine cuillerée, et saupoudrer sur les lentilles encore sur le feu, et bien mélanger. Retirer du feu et manger. Il est opportun pour le goût d'ajouter de l'huile, pendant qu'elles cuisent dans cette seconde eau, y verser une cuillerée bien pleine d'huile, et une ou deux coriandre avec ses racines, pas coupées en morceaux mais entières, et un peu de sel pour améliorer les arômes.</p>
<p>Ingrédients</p>	<p>200g. de lentilles, 1 cuillerée à café bombée de <a href="#">sumac</a>, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 2 brins de coriandre (avec leurs racines si possible), vinaigre, sel.</p>
<p>Recette adaptée</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une casserole, mettre les lentilles dans une bonne quantité d'eau, porter à ébullition, puis laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes.</li> <li>2. Égoutter les lentilles.</li> <li>3. Dans la casserole, placer les lentilles cuites, les recouvrir légèrement d'eau. Ajouter un filet de vinaigre, le sumac, l'huile et les brins de coriandre, ou des feuilles fraîches de coriandre si vous ne disposez pas de brins entier du jardin, bien remuer.</li> <li>4. Laisser mijoter à feu très doux, remuer fréquemment tout en vérifiant que l'eau s'évapore presque complètement.</li> <li>5. Sortir du feu et servir.</li> </ol>





*Compagnie de l'Ypocras*

Nous avons pu accéder au manuscrit conservé à la bibliothèque de l'abbaye de Saint-Gall en Suisse ; nous avons pu y retrouver cette recette qui nous intéressait tout particulièrement en nous aidant de la transcription publiée en 1877, malgré quelques difficultés : le paragraphe de la recette est déplacée dans la transcription par rapport à l'ordre du manuscrit.

[Voir la page bibliographie.](#)

Rien de bien grave, juste quelques égarements paléographiques. Peu familier du latin du haut Moyen-Âge (plaisanterie de circonstance : un vrai « latin de cuisine »...), nous avons fait au mieux pour tenter de comprendre l'intention de l'auteur et l'exprimer en français moderne.

Notes de cuisine :

- la seconde eau ne doit pas être trop abondante. Il faut pratiquer une cuisson mijotée qui permet aux saveurs d'imprégner les lentilles sans être réduites par une température trop élevée ;
- il est possible d'interrompre la cuisson mijotée avant l'évaporation complète de la seconde eau, contrairement à ce que nous avons fait (photo ci-dessus).

