

Quatorzième année, Numéro 29, printemps-été 2019, publiée en été 2019

## L'alimentation des Iraniens de jadis<sup>1</sup>

**ETTEHADIEH Mansoureh**

Maître de Conférences

Université de Téhéran, Département d'Histoire

**E-mail: hoorshidbaanyahoo.com**

(Date de réception: 30/05/2019 – date d'approbation: 18/07/2019)

### Résumé

Dédiée à la société, à l'économie, aux habitudes de chaque peuple, la gastronomie représente le patrimoine culturel d'un pays. Cet article vise à étudier la cuisine des Iraniens depuis des siècles passés jusqu'à nos jours. Quels changements ont subis les plats iraniens à différentes époques et pourquoi. Que représentaient les tables des riches et quel était le système d'alimentation des pauvres à l'époque Ghajar, Safavide et même auparavant? Quel a été l'apport des plats et des produits alimentaires occidentaux dans le programme de la nutrition traditionnelle iranienne? Quel regard ont porté les voyageurs étrangers sur la façon de manger et de cuisiner des Iraniens de jadis? Pourquoi certains poètes se sont mis à faire des poèmes pour la représentation des délices de la table? Quels étaient les rois perses passionnés de la cuisine? Ce sont des questions auxquelles nous allons répondre au cours de cette étude tout en nous basant sur des recherches faites sur la gastronomie iranienne par des historiens chercheurs qui ont consacré bon nombre de livres et d'articles à ce sujet.

**Mots clés:** la Gastronomie Iranienne, les Plats Des Riches, la Nourriture des Pauvres, la Cuisine d'Autrefois, l'Epoque Safavide, l'Epoque Gajar.

---

1. Le présent article est la version française d'un texte publié en 1391/2012 dans la revue *Farahang va Ensan (L'homme et la culture)*, Numéro Spécial Christian BROMBERGER, éd. Baharan, et traduit par la Rédaction de *Plume*. Le titre de la version originale est « Ashpazy dar doreye Safavieh » (« La gastronomie à l'époque Safavide »).

Le système de nourriture de nos ancêtres revêt une réelle importance historique, due au fait que le régime alimentaire, la distribution et les modalités des repas sont des sujets qui touchent la sociologie, la culture et l'économie d'un peuple. Le système d'alimentation suit une trajectoire issue d'un accord entre l'agriculture, l'élevage du bétail, l'économie, la technologie, la médecine, l'hygiène, etc. De même la gastronomie de chaque peuple est-elle en relation avec ses traditions et coutumes, ses croyances religieuses, ses catégories sociales et bon nombre d'autres éléments qui méritent d'être sujets de recherche et d'approfondissement. Elle est en rapport avec les conditions d'environnement et géographiques, les conditions climatiques, les possibilités de culture et d'élevage du pays. La relation entre les différents pays et différents peuples par le biais du commerce, des voyages, de la guerre ainsi que de l'immigration joue un certain rôle dans le développement du système alimentaire, que ce système soit propre aux Iraniens ou aux autres peuples du monde.

La relation entre l'Iran et l'Europe s'est développée à partir du XIX<sup>e</sup> siècle et ce par le biais des voyageurs, des diplomates et des orientalistes qui se rendaient en Iran. D'une part ces derniers ont eu l'occasion de connaître les traditions et coutumes des Iraniens et d'autre part ceux-ci trouvaient, au fur et à mesure, la possibilité de voyager en Occident. Les deux rois Qajar, Nasseredin Shah et Mozafaredin Shah, ont chacun à son tour, voyagé trois fois en Europe tout en étant accompagné d'un groupe assez nombreux composé de leur garde et de leurs proches. Les diplomates et les commerçants iraniens, à leur tour, au cours de leurs voyages, ont connu le style de vie et la culture des Occidentaux, ce qui leur a permis de suivre, parfois même dans une large mesure, le système européen de vie et de valeurs dans tous les domaines y compris l'architecture, la musique, la littérature, la façon de s'habiller, de manger et de cuisiner. Selon un membre de la Cour en 1938 « à son retour de l'Europe, le Roi, suivant le style européen, prend ses repas servis à table mais il a l'intention de reprendre ses habitudes d'autrefois en retournant à son style iranien » (Malekolmovarekhin, 2007: 537).

En 1931, à Bempur, dans la province de Sistan et Baluchestan, chez Abdolhossein Mirza, le gouverneur de Kerman, parmi les plats servis au dîner pour un certain nombre d'invités, parmi lesquels se trouvait l'officier anglais Sir Percy Sykes, il y avait de la soupe aux champignons, de la salade et des asperges. Ce genre de repas était signe d'une modification alimentaire dans la cuisine traditionnelle iranienne, une modification qui n'a cessé de développer. Il suffit de jeter un coup d'œil à certains termes en rapport avec l'alimentation employés actuellement en Iran: macaroni, soupe, dessert, salade, bifteck, côtelette, gelée, gigot, hors d'œuvre, crème caramel, pie, hamburger, schnitzel, mayonnaise, sauce, saucisse, sandwich, cafétéria, restaurant, et aussi au vocabulaire en rapport avec certains produits comme la tomate, la pomme de terre, le pamplemousse, le brocoli, le kiwi et autres, pour voir l'apport des plats et des produits alimentaires occidentaux dans le programme de la nutrition traditionnelle iranienne. Cependant tout ce que l'on vient de dire ne concerne que l'époque où les relations entre l'Iran et l'Europe était encore assez restreintes, ce qui ne permettait pas aux Iraniens de sortir du domaine de leurs habitudes alimentaires locales et traditionnelles. A l'époque certains produits ne s'employaient qu'à certaines saisons et des aliments tels que la tomate ou la pomme de terre ne faisaient pas partie des compositions d'un plat complet où les aliments étaient cuits ensemble. Auparavant faute d'électricité et de pétrole la cuisine se faisait au feu de bois, au feu des épines de désert et au feu de bouses séchées et ce souvent dans des fours en argile.

Parmi la documentation utilisée pour la rédaction de cet article, la plus importante est un livre publié en 1360/1981 sous la direction de Iraj Afshar, intitulé *Ashpazi dar'asr-e Safavi (La cuisine à l'époque Safavide)*. Le livre se compose de deux traités, le premier ayant pour titre *Karnameh dar bab-e-tabbakhi va sanat-e an (Le bulletin de cuisine et de son industrie)* rédigé en 1549, à l'époque de Shah Esmail Safavi, par un certain Haji Mohamad Bavarji connu sous le pseudonyme de « Ashpaz Bashi », et le second ayant pour titre *Madatol hayat, resaleyi dar elme tabbakhi (L'essence de la vie et l'art de la cuisine)* élaboré par Nurollah, le cuisinier de Shah Abbas, en 1625.

### 1- La nourriture iranienne à l'époque safavide

Nurollah raconte que son propre père et son grand-père travaillaient déjà comme cuisiniers à la cour de Shah Esmâil depuis 1539. Cependant les deux traités dont il est question dans *La cuisine à l'époque Safavide*, ayant bon nombre de lacunes, présentent des passages qui ne sont pas compréhensibles selon les normes de la cuisine actuelle. Pourtant Bavarji et Nurallah affirment tous les deux que la cuisine est à la fois une science et un art et qu'à leur époque la cuisine était très variée, riche et d'une finesse particulière.

Il est à préciser qu'à l'époque de Shah Tahmasb Safavi, le roi de l'Inde Hodayun Shah, vaincu à la guerre, se réfugia en 1571 à la cour du roi perse et après plus de 15 ans en Iran et en Afghanistan, très influencé par la culture iranienne, emmena avec lui à son retour en Inde un grand nombre de cuisiniers, ce qui a complètement changé le système d'alimentation locale au nord de ce pays (cf. Oxford, 2006): par exemple le *Pilav Ghormeh* et le *Beriani* sont des plats iraniens qui se sont taillé une belle réputation en Inde et à la suite en Angleterre et en Europe.

On trouve d'autres informations sur la cuisine iranienne à l'époque safavide dans les récits de voyage de Chardin (*Safarnameye Chardin/journal du voyage*, traduit en persan par Eghbal Yaghmaï en 1375/1996, 5 vols.) qui, commerçant et touriste, à l'époque du second Shah Abbas et son successeur Shah Soleiman, voyage à plusieurs reprises en Iran où il passe au total 12 ans, depuis son premier voyage en 1671. Chardin a beaucoup parlé des habitudes alimentaires des Iraniens et de leurs coutumes; certains plats auxquels il fait allusion dans ses écrits sont presque les mêmes dont parlent les deux traités ci-dessus mentionnés. Par exemple Chardin parle de deux sortes de pain iranien: *lavash* et *sangak* qui sont encore de nos jours très populaires en Iran et dont le mode de cuisson n'a guère changé depuis cette époque-là (Chardin, V.2: 819-853).

Selon Chardin les Iraniens n'ont que deux repas par jour, le premier se mange entre 10 et 11 heures du matin et se compose de fruits, de produits

laitiers et de confiture, le second se consomme sept heures plus tard et en tant que repas principal contient de la viande. Le petit déjeuner des Iraniens, d'après Chardin, se limite à deux tasses de thé et une tartine de pain. Comme certaines personnes de la Cour royale prennent leur repas principal avant midi, au cours de la journée le repas se sert deux fois mais en tout cas on ne sert à la Cour, par jour, qu'un plat à base de viande (Chardin, *op. cit.*: 838). Les repas cités dans les deux traités en question sont aussi en grande partie des repas servis à la Cour. Selon Nurollah le *ghabooli morassa* (riz sucré, mêlé de pistaches et d'amandes et accompagné de viande) est un plat royal qui se sert aux cérémonies des fêtes et qui n'est sûrement pas un plat abordable pour les classes inférieures de la société. C'est un plat bien différent de ce que mangent la majorité des Iraniens, ceux-ci n'ayant pas les moyens de se fournir d'autant de viande, de sucre, de riz et d'huile pour un plat si riche. Le plat nommé *âsh-e ardineh* dans les deux traités est le plat le plus proche de celui sans viande que mangent les gens ordinaires.

A propos de ce que mangeaient les pauvres, Chardin précise: « Les pauvres ne possèdent souvent pas de cuisine dans leur propre maison. Faute d'argent pour acheter du bois et n'ayant pas de cuisine chez eux, ils vont acheter leur repas dans des cuisines publiques qui n'ont pas l'air très propres, qui se trouvent à Ispahan et dans d'autres endroits et où plusieurs marmites installées devant l'entrée, offrent une sorte de plat à prix réduit. A l'intérieur de ces cuisines publiques, un rideau sépare l'espace extérieur du coin de salle à manger où quelques bancs, plus hauts que le sol, sont posés avec un tapis dessus pour que les gens s'y installent et mangent leur repas ». « Pour faire du feu, ajoute Chardin, on n'utilise pas de bois ou de charbon qui semblent être trop cher mais on fait du feu en allumant des branches ou des bouses séchées » (Chardin, *op. cit.*:831). Ainsi Chardin précise-t-il que « les Iraniens servent tous les plats à la fois sur la table et ils ne les amènent pas à table l'un après l'autre » (*Ibid.*).

## 2- Besshagh, poète des plats iraniens

Un autre texte qui nous a servi de source pour la rédaction du présent article est celui d'un certain Besshagh Atameh, pseudonyme de Molana Jamaledin Abu Eshshagh Hallaj Atameye Shirazi. Le texte est intitulé *Les plats de Shiraz*. L'auteur est décédé en 1449<sup>1</sup> Il était presque contemporain de Hafez et un grand nombre de ses poèmes sur la nourriture sont des parodies de ceux de Hafez. Prenons ce vers de Hafez:

Rejoindre sa bien-aimée vaut mieux qu'une vie éternelle  
O Dieu! Fais-moi le plaisir d'un don que je mérite.<sup>2</sup>

Besshagh en fait une parodie pour dire:

Il n'y a rien plus délicieux que le Beurek au monde  
O Dieu! Fais-moi le plaisir de ce don que je mérite

Ne parle plus du secret de Mozghafar<sup>3</sup> auprès de Kaji<sup>4</sup>  
Qu'il faut bien se garder de dénoncer le secret de son ami

La crème sur le yaourt de chèvre  
Paraît plus belle qu'un paysage d'eau et de verdure.

J'ai cueilli un morceau de pomme cuit à la sauce  
Meilleur que n'importe quel délice au jardin de coings

Bien que le riz, le lait et l'huile soient fort bons produits  
Mêlés au sucre, à la viande et au safran seront meilleurs.

Laisse la graisse à l'ermite  
Qu'elle sert mieux aux ascètes.

---

1. Référence complète: Koliat-e-Besshagh Shirazi Molana Jamaledin Abou Eshshagh Hallaj Atameye Shirazi, édité par Rastegar Fassaï, 1383/2004, Téhéran, Miras Maktoob.

۲. وصال او ز عمر جاودان به خداوندا مرا آن ده که آن به

3. Plat traditionnel de Shiraz

4. Dessert à base de farine, de sucre et de safran

Apporte-moi un plateau fleuri de Khadaïf<sup>1</sup>

Plateau qui vaut mieux qu'un jardin de fleurs<sup>2</sup>(*Kolliyat*, 2004.:182-183)

Et pour faire une parodie de ce poème d'Obeyd Zakani

La beauté de ma bien-aimée et ma larme, l'une rose et l'autre l'eau de rose

L'une, objet de désir et l'autre, mes fantômes, ne se rejoignent guère<sup>3</sup>

Besshagh écrit:

La brioche et le pain rond, l'une symbolisant la lune et l'autre le soleil

Ne sont que de roses et la brochette à l'huile, l'eau de rose.

Toute la nuit je rêve à la pâte fraîche se posant sur le Loz<sup>4</sup>

A mon réveil l'un n'est que l'objet de désir et l'autre mes fantômes.<sup>5</sup>

[...]

Apporte-moi le doux sorbet et fais griller le poulet au feu

A la table de Khosrow l'un remplace le vin et l'autre la brochette.

Dès que je vois le pain avec des bulles dessus

En recourant au poisson salé je vois celui-là comme de l'eau et celui-

---

#### 1. Dessert populaire chez les Turcs d'Azarbayjan et de la Turquie

خداوند مرا آن ده که آن به	۲. زیورک نیست چیزی در جهان به
که راز دوست از دشمن نهان به	مگو سر مزعفر پیش کاچی
ز روی سبزه و آب روان به	به روی ماست با آن روغن بز
که مثلش کم بود در بوستان به	بچیدم گنده ای از قلیه سیب
ولی با قند و لحم و زعفران به	برنج و شیر و روغن گر چه خوب است
که آن لوتی به کار صوفیان به	به زاهد دنبه کشکک رها کن
که ظرف آن ز طرف گلستان به	بیآور صحن گلریز قطایف
وصال او فکر ما خیال است آن و خواب است این	۳. جمال یار و اشک من گل است آن و گلاب است این

#### 4. Une sorte de pâtisserie très sucrée semblable au *baglava*

کباب و روغن سیخک گل است آن و گلاب است این	۵. کماج گرم و قرص نان، مه است آن و آفتاب است
چو دیدم در کتاب نان، خیال است آن و خواب است این	همه شب رشته می بینم که بر لوزینه می بارد

ci comme des bulles d'eau<sup>1</sup>

[...]

Dès que je vois les tripes dans un bol en argile

La langue du mouton me dit que l'un est du trésor et l'autre ivre de joie

Les figes embaumées dans le lait sont comme des mariées sous la crème du lait

Celles-là sont des beautés et celle-ci les couvre comme un masque<sup>2</sup>

(*Op. cit.*: 177-178).

#### Prenant pour modèle ce poème de Saadi:

L'aimable ami et le bon compagnon

Tout le monde les aime et moi aussi.<sup>3</sup>

#### Besshagh écrit sa propre parodie:

Le riz au safran, le poulet et le sucre ensemble

Tout le monde les aime et moi aussi.

Le Halva n'était autrefois pas à apprécier

Mais ce n'est pas moi qui l'ai introduit dans les plats

Si tu dis que je n'ai pas envie de Kashk

Je ne dirai pas le contraire

Si tu dis que je suis en proie à la phobie alimentaire

Je te dirai c'est fort possible, Dieu le sait.<sup>4</sup>(*Op. cit.*: 172)

...

به بزم خسرو حلوا شراب است آن و کباب است این  
به ماهی شور میگویم که آب است آن و حیات است این  
زبان کله بامن گفت گنج است آن و خراب است این  
گر از بسحاق می‌پرسی جمال است آن و نقاب است این  
همه کس دوست می‌دارند و من هم  
همه کس دوست می‌دارند و من هم  
نه این بدعت من آوردم به عالم  
من این دعوی نمی‌دارم مسلم  
مسلم دارمست، والله اعلم

۱. بی‌آور شربت قند و بگردان مرغ بر آتش  
چو نان پهن می‌بینم که بر رو قبه‌ها دارد  
۲. چو دیدم جوهر کیپا، درون کان خاکستر  
عروس شیر با انجیر، زیر پرده چربه  
۳. رفیق مهربان و یار همدم  
۴. برنج زرد و مرغ و قند باهم  
زحلوا زله می‌بستند زمین پیش  
اگر گویی که میل کشککم نیست  
وگر گویی که صفرای می‌زاجم



Ce qui est intéressant dans les poèmes de Besshagh et ses descriptions de la gastronomie de l'époque, c'est l'appellation des plats dont il fait une liste un siècle avant Bavarji, ce qui laisse penser que ces plats sont encore plus anciens, et ce qui montre également l'ancienneté de la cuisine iranienne. Certains de ces plats et pâtisseries existent toujours, tels que le *borani* (légumes cuits avec du yaourt), l'*ash-e-jo* (soupe d'orge), le *ghalieh* (du poisson ou des légumes baignés dans une sauce acide), les *kabab* (la viande grillée au feu), le *halim* (une sorte de soupe préparée avec de la viande de dinde ou de mouton et du blé), l'*abgousht* (une sorte de pot-au-feu), le *nargessi* (omelette aux épinards), le *reshteh polo* (du riz avec du vermicelle), le *kaleh jush* (viande hachée préparée avec du yaourt séché et de la menthe), le *dugh* (lait caillé liquide), le *kaji* (un dessert à base de farine, de sucre et de safran, préparé avec du beurre), la *khagineh* (omelette sucrée préparée à la farine, au safran et au sirop de rose), le *fereni* (pudding préparé avec du lait, du sirop de rose, de la farine et du sucre), le *kak* (une pâtisserie saupoudrée au sucre), le *faluda* (un dessert lacté, sucré, aromatisé au sirop de rose que l'on sert glacé), le *saghe-Arus* (des petits gâteaux préparés à la farine, au sucre, à la cardamome et à l'huile), différentes sortes de *halva* (préparés avec de la farine, du sucre, du safran et du sirop de rose), etc. Il faut dire qu'il est fort possible que leur façon de préparer ait changé depuis, certains étant devenus plus simples et d'autres plus compliqués, les matières premières sont toujours les mêmes.

Ce à quoi fait allusion l'éditeur de ce livre, c'est la difficulté financière dans laquelle vivait Besshagh qui, lui-même, écrit:

Je reste affamé dans cette ville  
Où les Turcs ont tout ravagé  
Même pas quelques grains de farine pour faire de la soupe  
La famine me tord l'estomac

O brise! Si tu passes du côté du jardin des tripes  
Apporte les odeurs aux affamés que nous sommes<sup>1</sup> (*Op. cit.*: 27 la  
préface).

A la fin de ses descriptions poétiques, Besshagh, en donnant des recettes de cuisine, recourt à l'ironie afin que « les convives de la table mondiale sachent comment et de quelle manière on prépare ces plats».

En faisant allusion à « ces convives » qui sont assis à la grande table du pays, il écrit:

Bien qu'ils aient plusieurs phares à leur portée ils s'engouffrent dans  
une fausse voie  
Laisse les tomber pour qu'ils aient leur récompense  
Ces bougies dont le feu brûle le cœur de Besshagh  
Se sont nourris de la lumière du riz du Nord.<sup>2</sup>

Et à la fin il ajoute:

L'Albouba est une soupe à base des herbes sauvages de la montagne,  
une soupe bien grasse et chaude qui se mange avec du pain coupé en  
quatre morceaux et embaumé dans l'huile de la soupe; il faut que la  
soupe soit mise dans la bouche sans que la barbe se salisse, ce qui  
pourrait dégoûter les compagnons de la table qui ne manquent pas  
tous d'avoir la barbe. (*Op. cit.*: 288).

[...]

---

که ترکان کرده‌اند آن غله تاراج  
همی پیچم به خود چون تیر تمناج  
به حق پاچه که بویی به گشنگان آری  
بگذار تا بیافتند و بیند سزای خویش  
از رهگذر نور برنج شمال بود

۱. کنون گشته می‌مانم در این شهر  
ندارم بهر بغرا یک پر آرد  
صبا به گلشن کپیا گرت‌گذار افتاد  
۲. چندین چراغ دارد و بی‌راه می‌رود  
این شمع‌ها که بردل بسحاق بر فروخت

### **3- De l'époque safavide à l'époque Qajar: quels changements dans la cuisine?**

Concernant des deux autres livres qui nous ont servi comme sources pour rédiger cet article, on peut parler de *La table des délices* publié aux éditions Boniad Farhang-e-Iran (Fondation de la culture iranienne), en 1975 (*Sofreye Atameh*, rédigé par Mirza Ali Akbar Khan Ashbaz Bashi, Boniad-e-Farhang Iran, 1975). Ce livre a été écrit en 1923 par Maître Ali Akbar Khan Ashbaz Bashi (Chef cuisinier) pour le docteur Tholozan – le médecin français du shah de Perse. Les plats qui s'y trouvent seront comparés, d'une part, à ceux de l'époque safavide et, d'autre part, à ceux dont parlent Najaf Darybandari et Fahimeh Rastegar dans leur livre intitulé *Ketab-e mostatab-e ashpazy; az sir ta piaz (Manuel complet de cuisine, de A à Z)* et ce afin de voir les ressemblances et les différences entre les repas de nos jours et ceux de cinq siècles auparavant.

Le résultat obtenu est que malgré la différence que les repas traditionnels de nos jours présentent avec ceux de l'époque Qajar, bon nombre de plats reste toujours les mêmes et ainsi un grand nombre des plats de l'époque Qajar ressemble à ceux de l'époque Safavide. Cependant les repas de l'époque Qajar sont plus développés et simplifiés par rapport à ceux d'aujourd'hui mais tous se préparent sur la base des mêmes produits, que ce soit aujourd'hui ou autrefois. Les principaux produits alimentaires iraniens continuent toujours à être le riz, la viande, des produits laitiers, la pâte de farine, des légumes, des légumineuses, des fruits frais, séchés ou secs tels que des pistaches, des amandes, des noix et des noisettes. Mais ce qui semble évident c'est que plus on se rapproche de nos jours, plus la diversité des repas se réduit de sorte que *Sofreye Atameh (la table des délices)* ne parle que de quatre sortes de soupe à l'iranienne, tandis que Bavarji parlent de 14 sortes de soupe à la farine, de quatre sortes de soupes telle que la soupe à l'orge et le *halim*, et de 10 sortes de soupes au vinaigre ou ce qu'on appelle soupes acides, et Nurollah parle de 32 sortes de soupe. Il faut aussi préciser que la pomme de terre a fait son entrée dans le repas iranien à

l'époque Qajar, époque où les tomates n'étaient pas encore connues en Iran.

Les deux maîtres cuisiniers de l'époque safavide, Bavarji et Nurollah, étaient très fiers de leur métier et le considéraient comme un art, ce qui montre à quel point faire de la bonne cuisine était important en Iran et à quelle ancienneté remonte ce métier.

Haji Mohammad Bavarji précise qu'il avait appris la cuisine chez des maîtres très compétents dans le métier comme un certain Estershad et aussi qu'il avait consulté les livres des savants dans l'art de manger et cuisiner. « J'ai mis en œuvre, dit-il, tous mes savoirs dans ce petit manuel afin que tout le monde en profite ». Ainsi ajoute-t-il: « On dirait qu'un souffle venu d'un autre monde m'a poussé à rédiger ce livre sur l'art et la technique de la cuisine, livre qu'auparavant, personne n'avait pris l'initiative d'élaborer » (*La cuisine à l'époque Safavide*, 1981:37). Plus loin il continue: « Dans ce livre j'ai mis tout ce que j'ai appris des écrits des connaisseurs du métier et de mes propres Maîtres, et parfois j'ai complété par ma propre connaissance du métier nourrie de mes expériences personnelles; j'y ai tout expliqué en détail afin que le lecteur du livre, une fois qu'il a accédé aux produits mentionnés, puisse réaliser ce qu'il désire d'après les conseils et les recettes donnés » (*Ibid*).

Soixante-seize ans plus tard, Nurollah écrit qu'il lui est venu l'idée « d'écrire un traité de cuisine pour ceux qui désirent en apprendre l'art et la technique » (*Op. cit.*: 190). Il présente également beaucoup de poèmes en rapport avec son métier; il connaissait aussi ceux de son prédécesseur Besshagh Atameh.

Quant au portrait que Nurollah fait du Maître cuisinier modèle, il précise:

Le Maître cuisinier est celui qui suit les procédés de son métier tout au long de son travail sans qu'il soit en proie à la fierté et à l'arrogance – ce qui n'est que le piège de Satan –; il doit être croyant et confiant, il ne doit pas quitter les limites du légitime, il ne doit

commettre aucune péché et doit être sincère dans son métier et sa propre vie, il doit respecter la propreté dans son travail et des produits qu'il utilise, il doit toujours laver la viande avant la faire cuire, il doit être patient, toujours de bonne humeur, toujours en bonne relation avec ses employés et ses compagnons, il doit respecter les normes de la politesse sans se permettre d'offenser qui que ce soit, il ne doit jamais se plaindre de ses tâches; celui qui possède ces qualités de cuisinier, qualités dont on n'a cité que quelques-unes parmi plusieurs autres, peut se considérer comme un Maître cuisinier. (*Op. cit.*: 194-195).

#### 4- A la table des riches

Les Maîtres cuisiniers avaient certainement des employés qui les aidaient dans leurs tâches car la préparation de certains repas était si compliquées qu'une seule personne ne pouvait pas s'en charger. Bavarji dit: « dans la technique de *bacvarji* (en parlant de sa propre technique) il n'est rien de plus difficile à préparer que la soupe au *sumaq* » (*Op. cit.*: 82).

Nurollah précise dans son livre quel plat lui a été appris par quel Maître. Ainsi y parle-t-il des repas qui sont ses propres créations, tels que *shahtut pilaw* et les amandes vertes en sauce (*Op. cit.*:233).

Une fois, ayant préparé un excellent *gheymeh pilaw* (petits morceaux de viande préparés avec des lentilles jaunes à la sauce tomate et au safran, servis avec du riz) Nurollah a eu droit à une très belle offrande de la part du Roi: un très beau cheval noir (*Op. cit.*: 209). Certaines personnes non-cuisinières avaient elles aussi des créations dans ce domaine, telle que le *sanjari pilaw*, une création de Sultan Mohamad Shah (*Op. cit.*: 214) et le riz au mouton avec du yaourt, de la menthe et de l'écorce d'orange sucrée, une création de Navab Hodayun. Nurollah parle également, dans son livre, des goûts personnels des personnalités célèbres pour certains plats, par exemple il précise que Shah Tahmasb aimait beaucoup le *montajen pilaw* (riz

accompagné de viande préparée à la sauce de yaourt et aux amandes), Shah Ismaïl II appréciait beaucoup le *siah pilaw* (riz mêlé de noix, de raisins secs, de cannelle et de viande hachée). Selon Nurollah certains Maîtres cuisiniers étaient fort compétents dans la préparation des repas, par exemple « personne n'était capable de préparer *berian pilaw* aussi délicieux que Maître Fulad Beriani ou personne n'était aussi professionnel dans la préparation de *kabab* que le Maître Hossein Khan Kababi qui préparait de fort délicieux *kababs* (*Op. cit.*: 97). Nurollah parle aussi des plats des différentes régions de l'Iran comme ceux de Gilan, de Shiraz, de Yazd et des plats ottomans. Par exemple il parle de choux farcis qui était un mets apprécié par les Ottomans et que les Iraniens ne consommaient pas beaucoup. Il parle de *khoshkeh pilaw* qui se préparait dans le Gilan avec du riz fumé. Il y a également d'autres plats qui se consommaient autrefois en Iran mais qui actuellement ne sont plus iraniens, comme le beurek qui est un mets très populaire en Turquie.

Dans la cuisine de l'époque safavide, outre l'huile, on utilisait aussi la graisse de mouton. Bavarji y fait allusion dans son livre en précisant même la sorte de graisse de mouton utilisée. Il dit aussi que faute de lentilles jaunes on peut utiliser des pois chiches. La viande que l'on consommait n'était que celle de l'agneau, du mouton, du poulet, d'autres volailles ou d'oiseaux de chasse. La viande de vache/boeuf et de veau ne se consommait pas du tout. Bavarji parle aussi du genre et de la quantité de la viande et d'autres produits consommés pour chaque repas. Souvent la quantité de l'huile utilisée était la moitié du riz consommé: pour six kilos de riz trois kilos d'huile! Dans la plupart des plats on faisait cuire la viande de mouton et le poulet ensemble. Bavarji et Nurollah insistent tous les deux sur la propreté de la viande et des produits utilisés, aussi bien que sur celle des ustensiles de cuisine. Tous les deux s'intéressaient aux variétés des plats sur la table et à la façon de les servir de sorte que d'après ces deux Maîtres de cuisine, « Il est dit que la façon de servir le repas est plus importante même que sa préparation, on peut cuire mal mais servir bien » (*Ibid.*:210-211)A plusieurs reprises, dans son

livre, Bavarji fait allusion à la façon de servir le repas, ce qui montre l'importance qu'il y attache.

Ainsi, à propos de la manière de présenter de l'aubergine grillée à l'huile mêlée au yaourt séché (*kashk-e bademjan*) il insiste pour dire qu'« il faut d'abord étaler du yaourt séché au fond du plat où on sert le mets, ensuite mettre les aubergines dessus, décorer les aubergines avec de la viande hachée avec quelques gouttes de yaourt séché dessus, ajouter de nouveau de la viande hachée toujours décorée par le yaourt séché. Ensuite on peut faire mijoter un peu de menthe sèche dans l'huile pour le parsemer sur le plat et finalement faire mijoter du safran dans l'huile de la viande pour mettre, par endroit, sur le yaourt séché » (*Ibid.*: 156-157).

Bavarji explique en détails comment il faut préparer les différents plats; par exemple à propos de la préparation des *ghottab* (une sorte de pâtisserie saupoudrée de sucre fourrée de noix, de cardamome et de sucre) dans le désert, il écrit: « il faut creuser le sol de quatre doigts et y faire du feu, après être sûr que le sol est bien chaud, il faut sortir le feu, placer le plateau des *ghottabs* dans la cavité, mettre une grande marmite sur le plateau et mettre le feu dans la marmite de sorte que la chaleur entoure les *ghottabs* de toutes les côtés. Ensuite il faut laisser le plateau dans cet état jusqu'à ce que l'on soit sûr que les *ghottabs* sont bien cuits et un peu grillés. » (*Ibid.*:160-161).

Les épices utilisées à l'époque n'étaient pas très différentes de ce qu'on trouve aujourd'hui sur le marché. Dans certains cas on parle des épices venant des pays tropicaux, mais il s'agit plutôt des piments très forts. Certains produits dont il est question dans ces livres anciens ne se consomment plus de nos jours. Par exemple des produits comme le charbon pour colorer le riz, le jus d'épinard et autres. Ainsi Bavarji parle d'une sorte de résine soluble qui se consommait dans la cuisine iranienne. On utilisait également des mûres noires (*Shah -Tut*), des figues, du jujube (*annab*) dans les repas, ce qui n'est actuellement pas fréquent. Pour aromatiser les plats on se servait de l'encens, de l'ambre, de l'essence ou du sirop de rose. Les sauces concentrées qu'on utilisait dans la cuisine iranienne d'autrefois

étaient à base de jus de grenades, jus de l'épine-vinette (*zereshk*), jus de coings, jus de raisins verts, jus de griottes, jus de mirabelles. Comme ingrédients des plats on se servait des fruits secs y compris des raisins verts et non mûrs, des citrons séchés ou frais, du tamarin, du vinaigre, du *sumaq*, du *narenj*, des grenades, des mirabelles, des abricots, des prunes fraîches et de l'épine-vinette. A l'époque safavide on utilisait beaucoup de sucre dans la préparation d'une grande partie des plats. Ainsi l'amande et le raisin sec se consommaient-ils fréquemment dans les repas, ce qui n'est pas aussi fréquent aujourd'hui. Concernant la consommation du poisson, il en est question très rarement de sorte qu'on peut dire que le poisson ne faisait pas partie des plats fréquents de l'époque safavide.

Certains plats de l'époque safavide semblent ne pas plaire au goût des générations actuelles en Iran comme le ragoût de tête et pieds de mouton, par exemple, surtout préparés à l'ancienne. Autrefois la cuisson de ce ragoût était différente de celle d'aujourd'hui: on ajoutait du riz, du safran, de l'huile et du miel au ragoût et on couvrait la marmite en la mettant sur le feu à allure très réduite pour que la cuisson se réalise lentement et à petit feu. Pour servir ce plat il était conseillé d'« étaler d'abord le riz sur le fond du plat et mettre au-dessus les pieds et tête de mouton, de nouveau le riz au-dessus et à la fin saupoudrer légèrement le repas prêt à servir » (*Op. cit.*:129).

Le *baqlava* fait aussi partie des produits alimentaires iraniens qui se préparaient différemment à l'époque safavide: pour le faire on se servait de pain, de lentilles et de miel. Nurollah lui-même insiste pour dire que le *baqlava* n'est pas un plat et n'a pas le lieu d'être présenté dans un livre de cuisine mais dans un manuel spécialisé en pâtisserie. Cependant s'il en parle dans son livre c'est parce que « c'est une création de ses ancêtres et il s'est senti dans l'obligation d'expliquer sa préparation » (*Op. cit.*:197). A la fin de son livre il parle de son souhait de compléter le livre de cuisine par une annexe qui serait consacrée à la pâtisserie iranienne mais ses propos tournant autour de la cuisine « il a préféré abandonner cette idée qui lui a semblé un peu factice » (*Ibid.*).



Certains plats de l'époque s'intitulaient différemment de leur appellation actuelle, par exemple l'aubergine grillée n'était que ce qu'on appelle aujourd'hui *kashk-e bademjan*. *Albalou Polo* et *zereshk Polo* ne se préparaient qu'avec le sirop de merise et celui d'épine vinette. Mais certains plats, bien que leur appellation soit semblable à celle d'aujourd'hui, se préparaient autrement, par exemple *nargessi* qui est un plat tout simple fait de l'épinard et des œufs, à l'époque safavide était un plat composé de riz et de viande et au moment de cuire le riz à petit feu on mettait des épinards et des œufs sur les autres ingrédients pour que tout soit cuit ensemble et tout doucement. Pour servir ce plat Bavarji nous conseille de « couper en quatre morceaux les œufs et les mettre avec les épinards dans une assiette, une fois le plat servi on peut déposer les œufs et les épinards dessus comme une fleur de narcisse, c'est pourquoi on l'appelle *narguessi* » (*Op. cit.*:115-116).

Il y a des plats qui, de nos jours, sont plus simples et ne sont pas aussi riches qu'à l'époque safavide, par exemple *ghalieh zangi* est un plat qui ressemble à cette sauce qui accompagne le riz et que nous appelons *khoreshte fesenjan*, préparé à la base de viande, de noix, de jus de grenade mais auquel on ajoutait des raisins secs, de l'ail et de la menthe sèche. On mangeait le *ghalieh zangi* avec du pain (*Op. cit.*:143). A l'époque safavide ce que nous appelons aujourd'hui *khoreshte* (différentes sortes de viande en sauce qui accompagnent le riz) n'était pas fréquent, par contre tous les plats semblables s'appelaient *ghalieh*; le *ghalieh* de viande était composé de viande, de pois chiches, de céleri, de rhubarbe, de raisins secs et de plusieurs ingrédients y compris la sauce acide de raisins verts et des abricots secs. Un autre *ghalieh* venu de l'Inde qui était très populaire à l'époque safavide était le *ghalieh dopiazeh*: à ce qu'il paraît, ce plat était aussi connu dans les pays européens.

A l'époque Qajar on parle de quatre sortes de plats très connus: le *khoreshte fesenjan* auquel on a déjà fait allusion; le *ghormeh* qui était semblable à ce que nous appelons aujourd'hui *ghormeh sabzi* (préparé à base de viande, de haricots secs et de différentes herbes aromatiques); le *montajen*

qui était semblable à ce que nous appelons *khoreshte bademjan* composé de viande, d'aubergines grillées et de sauce tomate; le *mossamen* qui était semblable à *montajen* mais qui se préparait avec du poulet. Ces quatre plats sont connus aujourd'hui sous la simple appellation de *khoresht*.

### Conclusion

La cuisine iranienne certes ne date pas de l'époque safavide, elle est beaucoup plus ancienne et on peut chercher ses racines dans l'empire perse de l'époque sassanide. Dans un article intitulé « nemunehayi az honar-e khaligari (ashpazi) dar farhag-e kohan-e Iran » (« Des exemples de l'art de cuisiner dans l'ancienne culture iranienne »), Jaleh Amuzegar nous parle de l'ancienneté de cette cuisine en insistant sur ses racines qui touchent l'époque des rois sassanides. Cette cuisine ancienne nous fait connaître des plats préparés à base de viande, de lait, de yaourt offrant un goût un peu acide, elle nous fait également connaître un plat fait à base de viande et une soupe de yaourt qu'on mangeait avec du sucre; elle fait allusion à des confitures telles que la confiture de coings, de noix fraîches, de gingembre, de citron (Amuzegar, 2006: 273-277).

Najaf Daryabandari dans son livre *La cuisine iranienne, de A à Z*, parle de la réputation des plats iraniens à Bagdad à l'époque des rois abbassides en citant des livres de cuisine écrits en arabe. Selon Daryabandari les Abbassides ayant hérité du royaume sassanide suivent leurs habitudes et leur façon de vie, qui leur avaient été transmis par les gens de la Cour qui continuaient à travailler pour les Abbassides. Masudi, l'historien arabe du XI<sup>e</sup> siècle (4<sup>e</sup> siècle h.s.), dans ses écrits cite certains plats ou produits alimentaires iraniens comme la brebis grillé, le poulet en sauce, les perdrix préparées à l'huile, l'omelette, les asperges, les dattes fraîches, le fromage très fort, le vinaigre fort, le sucre d'Ahvaz, le *samusa*, le *borani*, le *halim*, le *sholeh zard*.

Dayabandari fait également allusion à deux traités écrits en arabe *AlTabkh* (XIV<sup>e</sup> siècle) et *Alvaslatol Al Alhabib* (XV<sup>e</sup> siècle) dans les écrits

desquels il y a beaucoup de mots et de plats persans (Daryabandari: 90, 92-93). C'est pourquoi il pense que la cuisine développée à la cour Abbaside prenait son origine dans les plats iraniens.

D'après Daryabandari l'arrivée au pouvoir des Mongols et des Ilkhanides en Iran n'a pas tellement changé les habitudes alimentaires des Iraniens ni la cuisine iranienne. Mais dans son livre il parle de Besshagh Atameh dont il a été question dans cet article. Cela dit, l'origine de la cuisine de l'époque safavide plonge ses racines dans la lointaine histoire de la Perse antique, ce qui permet aux cuisiniers célèbres de l'époque de parler de leurs Maîtres et des livres de cuisine qui existaient déjà auparavant.

A première vue parler des plats de l'époque safavide peut nous paraître étrange mais connaître ce que mangeaient nos ancêtres et ce que pensaient nos anciens Maîtres de gastronomie à propos de notre système d'alimentation crée une sorte de relation humaine qui dépasse le temps pour nous relier à nos ancêtres et pour nous pousser à réfléchir sur les processus identitaires et mémoriaux qui nous relient à notre passé, un passé même très lointain. Connaître la gastronomie de cinq siècles auparavant nous fait parallèlement connaître, d'une part, l'identification nationale, l'ancienneté de notre culture, la mémoire des origines, et d'autre part, le processus que les plats de nos ancêtres ont suivi pour devenir ce que nous consommons aujourd'hui comme plat national, et de connaître également le pourquoi de cette mutation du goût des Iraniens durant ces siècles qui nous séparent de l'époque safavide et leurs attentes qui se renouvellent, au cours du temps, vis-à-vis du contenu de leurs assiettes. Ainsi connaître la cuisine ancienne de notre pays, héritière d'un art très ancien, nous permet de donner une importance particulière à cet héritage alimentaire et à essayer de la sauvegarder en tant qu'un art national.

La France dont la gastronomie est la plus réputée du monde, a demandé que l'art de la cuisine soit connu comme un patrimoine culturel immatériel de l'humanité, en tant révélateur d'une culture, d'une situation sociale et comme reflet de l'identité nationale. Rattachée à un ensemble de valeurs et

de rites, la cuisine est comme un rouage qui transmet l'héritage culturel d'une génération à l'autre, un rouage dont la place est considérable dans la valorisation et la perpétuation du référent culturel et national. A chaque époque certes l'effort de la société, tenant compte de ses possibilités géographiques et économiques, pour la mise à jour de ce patrimoine culturel, n'est pas à ignorer, ce qui garantit la permanence de ce symbole identitaire. Il est important que la nouvelle génération iranienne, tout en estimant sa gastronomie comme un des aspects incontournables de son identité culturelle, tâche de l'accréditer, de la présenter en dehors des frontières nationales, de sauvegarder ses valeurs traditionnelles pour pouvoir donner un reflet de son identité culturelle au monde entier. Il est dit que la gastronomie d'une nation est comme sa langue maternelle qui une fois insérée dans la personnalité de l'individu continue à vivre toujours avec lui.

Il y a sûrement d'autres lieux de recherche dans les livres de cuisine dont il est question dans cet article, surtout concernant la technique de cet art à l'époque safavide, et restent encore beaucoup de domaines à explorer. Pour conclure notre article nous allons proposer quelques recettes données par Bavarji, par Nurollah, par Mirza Ali Akbar Ashbaz Bashi et par Najaf Daryabandari concernant deux plats typiques iraniens: nous verrons la différence qui existent entre ces plats consommés aux différentes époques et ainsi l'évolution que ces plats ont subis au cours du temps.

#### **Ingrédients nécessaires à la préparation du *halim* à base de blé**

**Bavarji:** de la viande de mouton, du blé, de l'huile, de la cannelle (1981: 93)

**Nurollah:** du blé, de la viande, de l'huile, de la cannelle (*Ibid.*: 250)

**Mirza Ali Akbar:** de la viande, du blé, de l'huile, du sucre, de la cannelle (1975: 40)

**Daryabandari:** Des pois chiches, de l'oignon, de la viande, du blé, du sucre, de l'huile, de la cannelle (2001: V.I, 673)

### **Ingrédients nécessaires à la préparation de l'*ash reshteh***

**Bavarji:** de la viande de mouton, du poulet, de l'oignon grillé à l'huile, de la viande hachée grillée à l'huile, de vermicelle, des épinards, des coriandres, du mastic, un peu de jus de citron si l'on veut (1981: 56)

**Nourollah:** de la viande de mouton, du poulet, de la viande hachée grillée à l'huile, beaucoup de *kuftehs*, des lentilles, des fèves, des haricots blancs, des haricots rouges, différentes herbes aromatiques, des navets, du chou, des épinards, de la ciboulette (*Ibid.*: 242)

**Mirza Ali Akbar:** du vermicelle, des lentilles, des pois chiches, des haricots rouges, des épinards, des feuilles de betterave, de la ciboulette, de l'aneth, de l'oignon grillé à l'huile, de l'ail grillé à l'huile, du yaourt sec, de la menthe sèche, de la viande hachée grillée à l'huile, un peu de vinaigre si l'on veut (1975: 32-33)

**Daryabandari:** du vermicelle, des pois chiches, des variétés des haricots rouges, des lentilles, des épinards, de la ciboulette, du persil, de la coriandre, des feuilles de navet, du curcuma, du yaourt sec, et finalement de l'oignon, de l'ail, de la menthe et du poivre tous grillés à l'huile (2001: V.I, 631).

### **Bibliographie**

- AFSHAR, Iraj. (1981) *Ashpazi dar'asr-e Safavi (La cuisine à l'époque Safavide)*, Téhéran éd. Seda va Sima.
- AMOUZEGHAR, Jaleh, (2006), « Nemounehayi az honar –e khaligari (ashpazi) dar farhag-e kohan-e Iran » (« Des exemples de l'art de cuisiner dans l'ancienne culture iranienne ») in *Language, Culture and Myth*. Tehran: Moein. [In. Persian]: 273-277
- CHARDIN, Jean. (1978) *Voyages en Perse* éd. Claude Gaudon, Paris, D'ailleurs, traduit en persan par Eghbal Yaghmaï en 1996, 5 vols. Sous le titre de *Safarnameye Chardin*.
- COLLINGHAM, Lizzie (2006), *Curry, A tale of cooks and Conquerors*, Oxford University Press.

DARYABANDARI, Najaf et RASTEGAR, Fahimeh, (2001), *Ketab-e mostatab-e ashpazy; az sir ta piaz (Manuel complet de la cuisine, de A à Z)*, Téhéran, Nashre Karnameh.

MALEKOLMOVAREKHIN, Abdol Hossein Khan, (2007) *Meratol Vaghaye Mozafari*, Téhéran, 2 volumes.

MIRZA ALI AKBAR KHAN Ashbaz Bashi (1975), *Sofreye Atameh (La table des délices)*, Iran, Boniad-e-Farhang.

MOLANA JAMALEDIN Abou Eshshagh Hallaj Shirazi, (2004), *Koliat-e-Besshagh Shirazi*, édité par Rastegar Fassaï, Téhéran, Miras Maktoob.