

---

## HYPOCRAS - VIN MEDIEVAL AUX EPICES

---



La légende veut en attribuer la paternité au médecin grec Hippocrate qui vivait au V<sup>ème</sup> siècle avant J.C. En réalité, le nom Ipocras ou Ypocras (peut-être est-ce malgré tout un hommage au médecin) est utilisé pour la première fois 19 siècles plus tard, soit à partir de 1390.

C'est une boisson très ancienne qui n'est autre que du vin très aromatisé. Déjà sous l'Antiquité, on rapporte que les romains buvaient du vin épicé.

Or, jusqu'au Moyen Age les vins n'avaient que peu d'alcool et ne se conservaient pas. On ne buvait que du vin de l'année. Pour cacher la qualité très médiocre on avait pris l'habitude d'y faire macérer des plantes ou des fruits comme le pissenlit ou la mûre.

À partir du XI<sup>ème</sup> siècle, les croisés puis les grands navigateurs ont rapporté de leurs lointaines contrées des épices inconnues en Europe.

Pour masquer le goût du vin bouchonné, acide ou qui avait tourné, les riches utilisaient ces nouvelles épices fort chères. Le vin sucré au miel (la canne à sucre et la betterave étaient alors inconnues en Europe) et saturé d'épices pouvaient alors se conserver plus longtemps. Mais son prix était aussi considérablement augmenté ce qui était un aspect non négligeable au Moyen Age. Les médecins prescrivaient de boire un verre d'hypocras avant le repas, pour faire digérer.

L'hypocras reste toutefois la boisson préférée de l'infâme Gilles de Rais, compagnon de Jeanne d'Arc, plus connu sous le nom de Barbe Bleue. Il pouvait en boire de nombreuses pintes par jour. Plus tard, Louis XIV en était également friand. Quant à Alexandre DUMAS, il en fait boire à d'Artagnan dans un de ses romans.

À cette époque, une bouteille était alors offerte comme présent de grande valeur, au même titre que les confitures.

Au XVI<sup>ème</sup> siècle, les progrès de la viticulture ont permis de faire un grand pas dans la conservation du vin. Il n'est plus nécessaire de l'aromatiser pour en masquer le mauvais goût. Désormais il se consommera pur.

Dans l'un des plus grands livres de cuisine connus, dit le "viandier de Taillevent", (Taillevent, cuisinier du roi Charles VII, au XV<sup>ème</sup>) on y trouve la recette suivante en ancien français, je cite :

*"Pour faire une pinte d'ypocras, il fault troys treseaux synamome fine et pares, ung treseau de mesche ou deux qui veult, demy treseau de girofle et graine, de sucre fin six onces; et mettés en pouldre, et la fault toute mettre en ung couleur avec le vin, et le pot dessoubz, et le passé tant qu'il soit coulé, et tant plus est passé et mieux vault, mais qu'il ne soit esventé". Le viandier de Taillevent.*

Cependant, on trouve des recettes différentes au cours des siècles, à choisir selon votre gout. Il semble indispensable que l'Hypocras contienne du gingembre et de la cannelle. Ensuite les recettes divergent assez sur la question.

Pour ce qui est de la graine de paradis, ce n'est autre que la maniguette, de la même famille que la cardamome ; elle a quasiment le même gout avec une note beaucoup plus poivrée.

---

## PREPARATION :

---



Dans un litre de vin rouge ou blanc, (je vous conseille le rouge) mettre du miel pour remplacer la moitié de sucre roux. Le faire fondre dans le vin. Les recettes diffèrent quant au moyen de dissoudre le miel et le sucre : certaines font bouillir le vin alors que d'autres non. Toutefois si vous décidez de le faire bouillir, il perdra sa teneur en alcool.

Faire ensuite infuser les épices broyées, au minimum 3 à 4 jours. Sachez que plus il est infusé, plus il aura de goût (à vous de voir comme vous l'aimez !).

Filter avant de le consommer (ou utiliser un filtre pour infuser les épices).

On le boit très frais mais sans glaçon et surtout ni chaud, ni tiède

Les bouteilles bien fermées peuvent se garder jusqu'à 4 ans dans une cave.

Quand une bouteille a été ouverte, elle peut se conserver pendant un an au réfrigérateur.

Aujourd'hui, de nombreuses villes et villages organisent des fêtes médiévales où l'Hypocras est remise à l'honneur.

---

## LES VERTUS DE CE VIN D'EPICES :

---

Ce vin était avant tout médicinal à l'époque, c'était une sorte de potion.

Ce vin est apéritif. Il est reconnu pour être tonifiant et aphrodisiaque. Cependant, ses vertus sont celles des plantes que l'on y fait infuser.

Ainsi vous pouvez :

- le boire en apéritif,
- l'utiliser en cuisine, pour faire pocher des fruits comme les poires par exemple, ce qui en fera un très bon dessert
- si vous aimez le sucré salé, il fera merveille à la place d'un vin dans une marinade,
- ou encore, après la cuisson d'une viande rouge, déglacez les sucs avec de l'hypocras ...
- Et puis, n'oubliez pas le raffinement de servir un foie gras avec un verre d'hypocras blanc ...

---

## RECETTE HYPOCRAS RAPIDE

---

### Ingrédients

- 1 bouteille de vin de Bourgogne rouge
- 100 g de miel
- 30 g de cannelle (en cannelle de préférence)
- 60 g de gingembre (frais de préférence)
- 10 clous de girofle
- 10 gousses de cardamome



### Préparation

- Broyer les épices
- Les mettre dans une étamine que l'on noue
- Verser le vin dans un récipient
- Ajouter le miel
- Mélanger pour faire dissoudre le miel
- Ajouter les épices
- Recouvrir
- Laisser macérer au moins pendant 3 h
- Après avoir retiré le paquet d'épices, filtrer
- Se boit très frais.

