



# LES FROMAGES D'ABBAYE

L'ORIGINE DE LA « CULTURE DU FROMAGE »  
*COMMENT VOULEZ-VOUS GOUVERNER UN PAYS OÙ IL  
EXISTE 258 VARIÉTÉS DE FROMAGE ? (CH. DE GAULLE)*

## INTRODUCTION

Le fromage est l'un des plus anciens aliments transformés

La 1<sup>ère</sup> trace avérée de son existence remonte à **3 000 ans av. JC** où des documents sumériens mentionnent déjà une vingtaine de fromages frais. On a en outre découvert en Europe et en Egypte des ustensiles de laiterie datant de cette époque

Cependant la théorie la plus répandue daterait l'invention du fromage vers **10 000 ans av. JC**, époque de la domestication des moutons et des chèvres

Les Romains se régalaient de fromages crus ou cuits, avec du vin blanc doux et de l'huile d'olive. Le fromage faisait partie de la ration quotidienne des légionnaires

Après la chute de l'empire romain, les recettes et techniques fromagères mises au point au fil des millénaires se perdent peu à peu, sauf dans le monde paysan. Elles vont renaître...

**...dans les monastères**

## LES MOINES JOUENT UN RÔLE MAJEUR

Si les moines n'ont pas inventé le fromage, ils ont joué une place centrale dans sa diffusion en Europe et ont forgé la diversité du patrimoine fromager européen

Parmi les produits de terroir d'origine médiévale, un nombre important de fromages ont pour origine les monastères qui se développèrent en Europe entre le IXe et le XVe siècle

Dans la France médiévale on compte près d'un millier de monastères, dont 251 abbayes cisterciennes et 412 abbayes bénédictines

L'histoire du fromage en France est intimement liée à celle des communautés monastiques. Sans elles, le brie, le maroilles, le munster, le roquefort, le pont-l'évêque, le livarot et tant d'autres n'existeraient sans doute pas

## LES MOINES RENONCENT À LA VIANDE

Au Moyen Âge, selon la règle de Saint-Benoît établie au VI<sup>e</sup> siècle, le modèle alimentaire monastique était marqué par le **renoncement à la consommation de viande**

Considérée comme un aliment prestigieux et incomparablement savoureux, coupable de susciter intempérance et avidité, elle était remplacée par plusieurs mets de substitution : poisson, œufs et... **produits laitiers**

Ceux-ci furent admis par l'Église catholique pendant le carême à partir des XIV<sup>e</sup>-XV<sup>e</sup> siècles. Parmi eux, le **fromage** se taillait la part du lion. Cet aliment riche en protéines était d'ailleurs qualifié de « **viande des humbles** »

Par ailleurs, si la fabrication du fromage n'est pas explicitement évoquée dans la règle de Saint-Benoît, on y lit que les moines « **seront vraiment moines s'ils vivent du travail de leurs mains** »

## ILS DÉVELOPPENT LA « CULTURE DU FROMAGE... »

Les monastères devinrent donc d'importants **centres de production et de perfectionnement** des procédés de fabrication de plusieurs fromages paysans

C'est au sein de leurs terres et de leurs caves que se forgea la réputation de produits désormais célèbres, même s'ils ne se réclament plus aujourd'hui d'une tradition monastique (roquefort, brie...)

Les moines jouèrent également un grand rôle dans leur **diffusion** hors du lieu de fabrication

Les abbayes, situées sur les routes commerciales et de pèlerinages, faisaient office **d'auberges-relais** où les voyageurs pouvaient non seulement se restaurer, mais aussi se procurer de beaux morceaux de fromage à emporter dans leurs sacs

## ... EN AMÉLIORANT SON IMAGE

Qualifiés et érudits, les moines **transformèrent l'image** du fromage

Depuis la chute de l'empire romain, celui-ci était en effet associé au monde **paysan et rustique** : les pauvres, qui ne pouvaient manger de la viande tous les jours, comptaient sur des produits plus accessibles et susceptibles d'être gardés pour faire face au risque de famine

En adoptant, améliorant et promouvant le fromage, les communautés monastiques, souvent liées aux milieux nobiliaires, contribuèrent à le **diffuser au sein des élites**

**C'est ainsi que la « culture du fromage » est devenue une réalité européenne et particulièrement française !**

## LA MARQUE MONASTIC

En 1989, des moines et moniales français décident de créer une **association** afin de valoriser leurs productions

Une démarche guidée par un indispensable pragmatisme économique associé au respect de la règle de Saint-Benoît : les communautés religieuses doivent subvenir à leurs besoins par leur travail

Une **marque collective** « MONASTIC » est donc déposée à l'Institut National de la Propriété Industrielle et l'association décide d'ouvrir des **boutiques** au sein des abbayes

Elle met également en place des outils pour aider les communautés à gérer leurs activités : logo officiel, site web, formations économiques et sociales pour ses membres...

En France, la marque couvre **13 fromages artisanaux** pour une production totale de l'ordre de **1 000 tonnes** par an

## LA MARQUE MONASTIC

Au-delà du fromage, l'association MONASTIC rassemble plus de 200 communautés monastiques de tradition chrétienne (cisterciens, bénédictins, carmélites, clarisses, visitandines, dominicaines...) implantées principalement en France mais aussi dans d'autres pays européens

Pour porter le logo MONASTIC, les produits doivent avoir été confectionnés dans l'enceinte du monastère, sous la responsabilité des moines et des moniales. Ils se veulent d'une qualité irréprochable





# TYPOLOGIE DES PÂTES DE FROMAGES

## Pâte molle

Les fromages à pâte molle ont une pâte qui n'a été ni cuite ni pressée. Quand un tel fromage atteint sa pleine maturation, la pâte devient **onctueuse, voire fondante** (camembert, brie, munster, époisses, pont-l'évêque...)

## Pâte pressée non cuite

Le caillé est pressé au moment du moulage afin d'éliminer tout le lactosérum ou petit lait, avant de passer à l'affinage. Le caillé ne subit **aucun chauffage** susceptible de lui faire perdre l'humidité nécessaire à un affinage de plusieurs mois (reblochon, saint-nectaire, morbier...)

## Pâte pressée cuite

Le caillé est chauffé à **plus de 50 °C**. Cette phase de cuisson dure entre 30 et 60 minutes et donne une pâte sèche permettant au fromage de se conserver longtemps (comté...)

# TYPOLOGIE DES CROÛTES DE FROMAGES

## Croûte fleurie

A l'affinage, le fromage est **ensemencé avec de la moisissure** (*penicillium candidum* par exemple) par pulvérisation. Pendant l'affinage les moisissures se développent de l'extérieur vers l'intérieur. Le terme « fleuri » vient de l'apparence de duvet des moisissures, que l'on appelle « fleur » (camembert, brie, coulommiers, brillat-savarin, saint-félicien, saint-marcellin...)

## Croûte lavée

Durant l'affinage le fromage subit régulièrement (plusieurs fois par semaine) un **lavage à la main** ou à la brosse pour activer la fermentation. Le vieillissement peut être optimisé par l'ajout de bière, de vin ou d'un autre alcool. Cela donne au fromage une croûte plus lisse, une saveur et un arôme plus prononcés. Cette technique, qui visait à l'origine la conservation des fromages, serait née dans les monastères (maroilles, munster, époisses, langres, livarot, pont-l'évêque...)

# TYPOLOGIE DES CROÛTES DE FROMAGES

## Croûte morgée

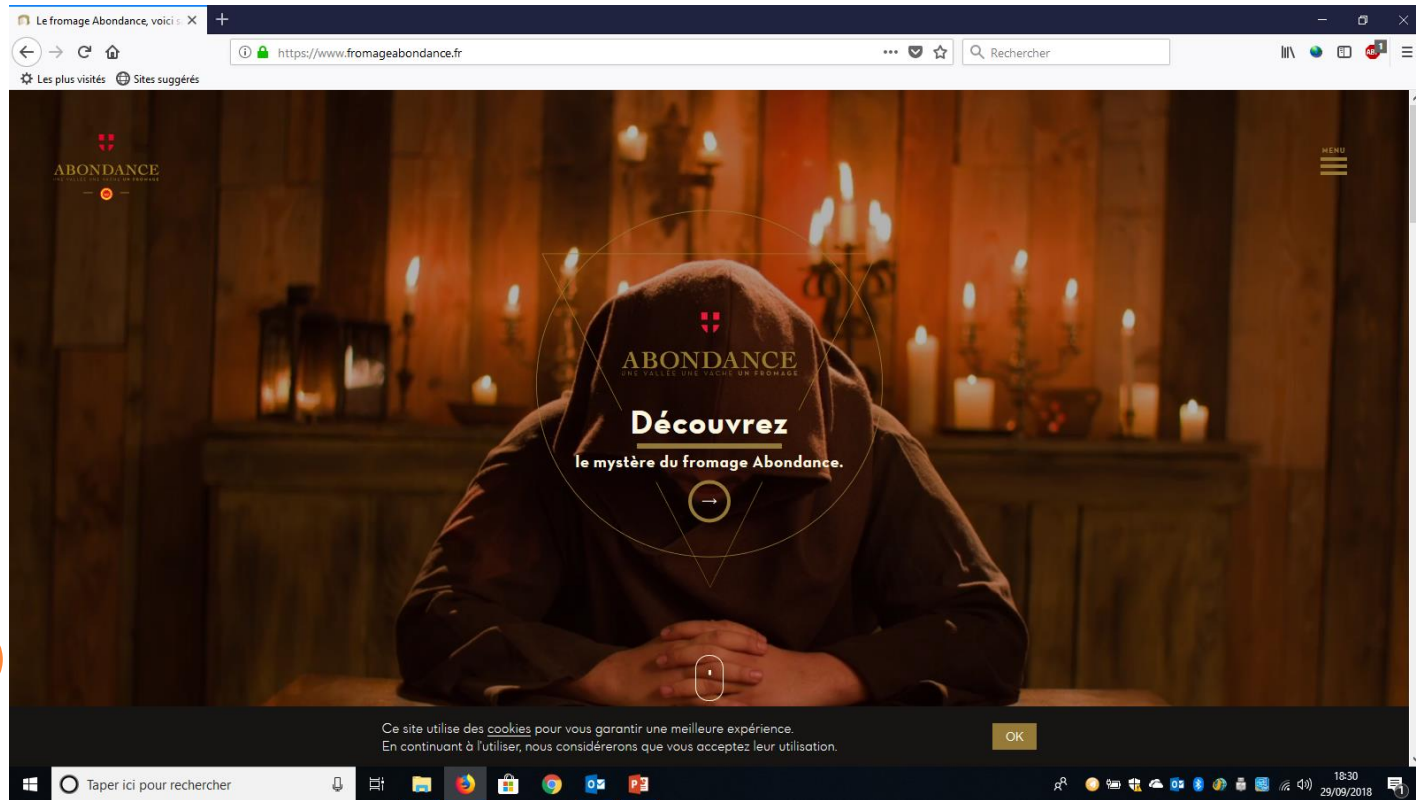
Une croûte morgée est une croûte frottée avec une solution composée **d'eau et de sel** permettant le développement d'une flore halophile (qui aime le sel). La solution comporte aussi des flores issues de fromages frottés antérieurement. La flore de surface contribue à donner au fromage son aspect, ses saveurs et ses arômes. Cette technique est également issue du savoir-faire développé dans les monastères. Elle s'applique essentiellement aux fromages à pâte pressée cuite (abondance, raclette, gruyère, comté, beaufort...)



## SYNTHÈSE ET DÉGUSTATION

Fromages	Pâte			Accord vin
	Molle (non pressée, non cuite)	Pressée non cuite	Pressée cuite	
Croûte	Lavée	Lavée	Morgée	
Abondance			Goût de noisette, ananas, abricot, agrumes	Vin du repas, blanc ou rouge, Vallée du Rhône
Timanoix		Doux, onctueux, affinage liqueur de noix		Vin blanc du Jura, cépage savagnin, sec et puissant, arôme noix
Herve	Intense, affinage bière			Macvin du Jura, vin blanc doux muté, assemblage de jus de raisin et d'eau de vie

# ABONDANCE (HAUTE-SAVOIE)



## ABONDANCE (HAUTE-SAVOIE)

Depuis le XI<sup>e</sup> siècle, l'histoire du fromage en Vallée d'Abondance est intimement liée à l'histoire de l'abbaye locale. Les moines ont **sélectionné une race bovine**, l'abondance, créé des pâturages, **encouragé la fabrication** d'un fromage de qualité et l'ont fait connaître à l'extérieur puisqu'en 1381, il était présent à la table du conclave réuni en Avignon pour l'élection du Pape Clément VII

C'est un **fromage à pâte pressée mi-cuite** (45-50 °C), à talon concave et à **croûte morgée**. Trois mois minimum d'affinage sont nécessaires au développement de ses arômes subtils issus de la flore naturelle des pâturages

Une AOC a été obtenue en 1990 puis une AOP en 1996. L'aire géographique est de 350 000 ha, avec 241 producteurs de lait, 63 transformateurs (54 fermiers, 1 coopérative, 8 industriels) et 70 affineurs. La production sous AOP s'élève à 1 400 tonnes par an

## TIMADEUC (MORBIHAN)

L'abbaye Notre-Dame de Timadeuc est une abbaye de moines cisterciens-trappistes. Elle a été fondée en 1841 par trois religieux venus de l'abbaye de La Trappe dans le Perche

Aussitôt près leur installation, les moines se mirent à fabriquer du fromage avec le lait de leur troupeau, en appliquant la méthode de fabrication qu'ils avaient apprise auprès de leurs frères de **l'abbaye de Port-du-Salut** en Mayenne

Aujourd'hui les terres sont louées et les moines achètent du fromage au lait pasteurisé transformé par **l'industrie laitière**. Seul **l'affinage artisanal** est conservé par la communauté

La « trappe de Timadeuc » est un fromage à **pâte pressée non cuite et croûte lavée**, au goût doux. Depuis 2003, les moines de Timadeuc proposent également le **timanoix**, petite tomme affinée à la **liqueur de noix** selon une recette transmise par les moniales de l'abbaye d'Echourgnac en Dordogne. La production totale de fromage est de 100 tonnes par an et le timanoix en constitue désormais la majorité

## HERVE (BELGIQUE)

Le fromage de Herve, seul fromage belge à bénéficier d'une **AOP**, est produit à raison de 400 tonnes par an

Sa création remonte à la fin du Moyen Âge : les paysans du plateau de Herve conservaient ainsi jusqu'au début de l'hiver les productions excédentaires de lait de vache. Au XVIe siècle un édit de Charles Quint interdisant l'exportation de céréales vers les Pays-Bas favorisa la **conversion des terres en prairies**

Les moines qui l'adoptèrent malaxaient la pâte avec leurs pieds, lesquels étaient crasseux et pleins de bactéries... La pourriture ainsi engendrée donnait au fromage un goût jugé exquis ! Les moines conserveront cette recette de longues années. De nos jours, l'introduction des bactéries se fait industriellement ! (Une souche unique locale : *bacterium linens*)

C'est un fromage de lait de vache cru ou pasteurisé, à **pâte molle** (non pressée, non cuite) et à **croûte lavée**. La variété appelée « **exquis** » est affinée à la bière d'abbaye qui lui confère de délicats arômes et saveur de houblon