

2^e mille

EDOUARD DE POMIANE

365
M E N U S
365
RECETTES

PRÉCÉDÉS D'UNE ÉTUDE SUR LE
RÉGIME ALIMENTAIRE DE CHACUN



ALBIN MICHEL, ÉDITEUR
PARIS — 22, RUE HUYGHENS, 22 — PARIS

GRANGER PENS
LIBRAIRIE-PAPETERIE
MONTREAL

CKBK 997

McGILL
UNIVER-
SITY ~
LIBRARY

3-no
-tes

365
M E N U S

365
R E C E T T E S

DU MÊME AUTEUR

Bien manger pour bien vivre. *Essai de Gastronomie théorique*. Ouvrage couronné par l'Académie française. (Albin Michel, Paris.)

Le Code de la bonne chère. *700 recettes simples*. (Albin Michel, Paris.)

Cuisine juive. Ghettos modernes. *Etude ethnographique et culinaire*. (Albin Michel, Paris.)

Radio-Cuisine. 2 vol. *Chroniques gastronomiques radio-diffusées*. (Albin Michel, Paris.)

La Cuisine en six leçons. (Paul-Martial, Paris.) *Epuisé*.

La Cuisine en dix minutes. (Paul-Martial, Paris.) *Epuisé*.

La Cuisine en plein air. (Laboratoires Zizine.) *Epuisé*.

Le Carnet d'Anna. (Laboratoires Zizine.) *Epuisé*.

Vingt plats qui donnent la goutte. (Laboratoires Midy.) *Epuisé*.

La Cuisine pour la femme du monde. (Edition de la Société du Gaz de Paris.) *Epuisé*.

Kochen in zehn minuten, avec 16 dessins de Toulouse-Lautrec. (Bruno Cassirer, Berlin.)

Die fröhliche Kunst des Kochens. (Bruno Cassirer, Berlin.)

Nauka przyrzadzania potraw. (Delta, Varsovie.)

Veselé umení Kucharske. (Fr. Borovy, Prague.)

EDOUARD DE POMIANE

365
M E N U S
365
R E C E T T E S

PRÉCÉDÉS D'UNE ÉTUDE SUR LE
RÉGIME ALIMENTAIRE DE CHACUN



ALBIN MICHEL, ÉDITEUR
PARIS — 22, RUE HUYGHENS, 22, — PARIS

FOUARD DE ROMAINE

365

M E N U S

365

R E C E T T E S

MAISON FOUARD 10, RUE DE LA PAIX, PARIS



*Droits de traduction et reproduction réservés
pour tous pays*
Copyright 1938 by Albin Michel

A MON CHER AMI
CHARLES HEUDEBERT
LE BON MEUNIER
DONT
LA PRÉCIEUSE COLLABORATION M'A PERMIS
DE DIFFUSER CES MENUS
PENDANT 365 JOURS
SUR LA VOIE DES ONDES HERTZIENNES

A MON DIEU
CHARLES BELLEBERT
LE BOY MEYER
DIT
LA PRÉFÈRE COLLABORATION MA RÉPUB
DE DÉPÔSÉ LES MENUS
FÉDÉRALE DES JOURS
DES LA COÛTE DES OMBRES RÉPUBLIQUES

PRÉFACE

Alors que je finissais d'écrire mon premier livre de Gastronomie : *Bien manger pour bien vivre*, j'étais convaincu que je n'aurais plus jamais rien à dire sur le sujet. J'avais, en effet, pendant plus de quinze ans, lu dans les livres, expérimenté dans mon laboratoire de physiologiste, cuisiné dans ma cuisine, discuté avec tout le monde, observé dans de très nombreux pays étrangers, médité un peu partout. Mon volume était le reflet de tout ce long travail. Naïvement, je le croyais complet.

Mais, à peine mon livre eut-il vu le jour qu'il provoqua de la part des lecteurs des questions sans nombre qui me montrèrent, non pas combien il était incomplet, mais que chaque chapitre pouvait être le point de départ d'interminables études. Voici pourquoi, à la suite de *Bien manger pour bien vivre*, j'ai écrit douze autres livres. Et, encore une fois, je croyais avoir tout dit, quand je m'entendis faire le reproche de n'avoir jamais parlé de la question des Menus.

Et l'on me demanda comment associer, tous les jours, les plats d'un déjeuner ou d'un dîner pour que cet ensemble soit varié, harmonieux, agréable, hygiénique, bon marché, en rapport avec la saison, facilement exécutable, ... et que sais-je encore ?

Devant cette objection, devant cette question, je fus obligé d'avouer que je m'étais toujours dérobé devant la difficulté du sujet.

Combien de fois chacun de nous est-il embarrassé dans le choix des plats quotidiens, alors qu'il croit connaître ses goûts, son tempérament, ses ressources?

Devant ce doute de soi-même, comment conseiller aux autres un Menu quotidien? Je n'avais jamais osé le faire.

Aujourd'hui je me hasarde dans cette voie difficile, non pas sans avoir, en un long préambule, expliqué à chacun comment il doit se connaître lui-même et adapter les menus de ce livre à son propre tempérament, à ses habitudes, à ses traditions, à ses moyens.

Ces 365 menus sont présentés chronologiquement, en suivant les mois de l'année. Ils sont très simples, car la simplicité de la chère n'exclut pas ses qualités artistiques. Ils sont physiologiquement équilibrés, c'est-à-dire qu'ils contiennent, chacun, les quantités relatives d'albumine, d'hydrates de carbone, de graisse, de vitamines que les physiologistes nous conseillent pour le plus grand bien de notre équilibre physiologique.

COMMENT ÉQUILIBRER UN MENU

Lorsque nous nous mettons à table, nous nous préparons à faire un acte très agréable, en même temps que très grave.

Cet acte est très agréable, parce que « bien manger » est un plaisir indéniable.

Cet acte est très grave, car manger veut dire emprunter, au monde extérieur, des substances qui s'appellent les *aliments*, aux dépens desquels nous construisons l'édifice de notre organisme, et grâce auxquels nous le faisons fonctionner.

Or, la construction heureuse de notre corps et son fonctionnement normal constituent la *santé*.

Ainsi, ce que nous mangeons est la clef de notre santé. Manger est donc très grave.

Avant tout, parmi les innombrables aliments qui se présentent à nous, il faut savoir choisir ceux qui nous conviennent.

A quoi, on répondra qu'il suffit de se laisser aller à son inspiration pour acheter tel ou tel aliment et, à son appétit, pour en mesurer la quantité.

C'est là une loi qui mènerait rapidement aux pires désastres pour notre organisme.

Certes, au cours des siècles, des traditions se sont créées, échafaudées tantôt sur l'empirisme, tantôt sur les observations scientifiques. Ces traditions ont abouti à l'institution de repas rythmiquement distribués dans la journée et à des menus moyennement équilibrés.

Aussi, dans un même pays, se met-on à table à des heures régulières, pour manger des repas composés d'un ou plusieurs plats, se ramenant toujours à quelques préparations-type qui constituent la cuisine locale, régionale.

Les tout petits enfants ne se mettent pas à table; on leur donne leur soupe au lait dans leur chambre. Le reste de la famille puise dans le même plat, chacun suivant son appétit. Le même menu est destiné aux enfants, aux parents et aux grands-parents. Telle est la façon la plus ordinaire de manger, dans n'importe quel pays.

Ne pourrait-on pas mieux faire? Si, en profitant des données de la Science qui, malheureusement, ne sont pas assez connues dans le public (1). Nous allons tâcher de les passer rapidement en revue.

Constitution chimique des aliments

Leur rôle physiologique

Les aliments, tels que nous les voyons sur le marché, sont d'une diversité inouïe. On pourrait, rapidement, en compter une centaine.

Cependant, les chimistes les ont classés en un très petit nombre d'aliments-types qui sont :

- 1° Les *albumines*, appelées aussi *Protides*;
- 2° Les *hydrates de carbone*, appelés aussi *Glycides*;
- 3° Les *graisses*, appelées aussi *Lipides*;
- 4° Les *sels minéraux*.

Les trois premiers sont des substances organiques, c'est-à-dire contenant du carbone.

(1) Consulter EDOUARD DE POMIANE. *Bien Manger pour bien Vivre*. 1 vol. Albin Michel, édit. Paris.

Les *Albumines* ou *Protides* sont des substances dans lesquelles entre toujours, à côté du carbone, un composant chimique appelé azote. Les albumines sont donc des aliments azotés. Elles se trouvent dans les viandes, les poissons, le fromage. Les protides sont donc presque toujours d'origine animale. Le gluten, cependant, est un protide se trouvant dans les farines de céréales.

Les *Hydrates de Carbone* ou *Glucides* ne contiennent pas d'azote, mais sont très riches en carbone, beaucoup plus riches que les protides.

On les divise en *amidon*, *sucres* et *celluloses*. Presque tous sont d'origine végétale.

Les *Graisses* ou *Lipides* sont des substances carbonées, non azotées. Elles sont composées d'acides gras et de glycérine.

Il existe des lipides d'origine animale telles que le beurre, le saindoux. D'autres sont d'origine végétale, les huiles par exemple.

Les *Sels minéraux* sont des sels de différents métaux. Le sel de cuisine est un sel de sodium. Les sels contenus dans les végétaux sont très souvent des sels de potassium. Il existe des sels de fer dans les épinards, le jaune d'œuf, le sang. Les os, le lait, le jaune d'œuf contiennent des sels de calcium. On pourrait citer ainsi d'autres nombreux exemples de sels minéraux.

Les aliments que nous consommons sont toujours des mélanges de substances appartenant à ces quatre catégories, avec prédominance de l'une ou l'autre. La viande, par exemple, est surtout composée de *protides*, tout en contenant un peu de sucre et de graisse. La farine contient surtout des *glucides* sous forme d'amidon, tout en contenant du gluten azoté.

Les aliments que nous consommons, d'une part, construisent notre organisme et en réparent l'usure; d'autre part, ils sont oxydés, brûlés, au

niveau des tissus, en créant de la chaleur, de l'énergie, de la vie.

Les aliments qui sont adaptés à construire l'organisme s'appellent *aliments plastiques*.

Les aliments adaptés au fonctionnement de l'organisme s'appellent *aliments dynamogènes*, car ils engendrent de la force.

Notre organisme, comme tout organisme animal, est surtout composé d'albumine, de protides qui constituent les tissus, et de sels de chaux qui constituent le squelette.

Pour construire un tel organisme, il est naturel d'emprunter au monde extérieur des aliments contenant surtout des *protides* et des *sels de calcium*.

Les albumines ou protides sont donc des aliments plastiques.

Les aliments dynamogènes sont ceux qui sont les plus riches en carbone. Ce sont les glucides et les lipides.

D'après cette division assez simple, nous pouvons en déduire la composition des menus pour enfants et pour adultes.

L'enfant qui grandit doit manger beaucoup de viande, de poisson, de lait, d'œufs, de fromage.

L'adulte qui ne grandit plus doit en manger moins. Comme il dépense beaucoup de forces en travaillant, il doit manger beaucoup de glucides et de lipides, c'est-à-dire des farineux et des graisses.

Ce tableau est juste, mais il est incomplet. Les nouvelles données de la science ont étrangement compliqué le problème.

Les albumines spécifiques

Nous venons de voir que les êtres jeunes, en voie de croissance, doivent consommer plus de

protides que les adultes, puisqu'ils ont à construire un édifice, constitué en grande partie par des substances albuminoïdes.

Nous avons vu, d'autre part, que les protides, substances azotées, sont contenues dans la viande, les poissons, les œufs, le lait, le gluten des céréales.

De ces faits on pourrait en conclure qu'un enfant pourrait se développer en empruntant des protides à n'importe quelle source : la viande ou les céréales par exemple.

Or, il n'en est rien.

Les protides sont des substances chimiques excessivement complexes. Ils se composent d'un très grand nombre de groupements chimiques accolés les uns aux autres.

Certains de ces groupements sont indispensables au développement normal d'un être humain ; la lysine, l'histidine, le tryptophane par exemple. Or, ces groupements ne se trouvent pas dans tous les protides. Les trois groupements que nous venons de citer existent dans le lait, la viande, et non dans le gluten.

On voit donc que l'enfant doit, absolument, manger de la viande et boire du lait. L'albumine des céréales serait insuffisante pour sa croissance.

Nous avons cité trois groupements élémentaires, entrant dans la constitution des protides. Il y en existe de très nombreux autres. Certains sont connus ; d'autres le sont moins.

Aussi, est-il indispensable de faire entrer dans les menus d'un enfant, ou d'un adulte, non pas un seul protide, mais plusieurs, en plus grand nombre possible.

L'alimentation azotée d'un individu doit donc être infiniment variée, et comporter, tour à tour, du lait, de la viande, des œufs, du poisson, du fromage, des céréales.

Les aliments et la réaction chimique du sang

Tout le monde sait que les substances chimiques peuvent présenter trois réactions différentes. Les unes sont *acides* : l'acide sulfurique, le vinaigre, le jus de citron, par exemple. Les autres sont *alcalines* : les cristaux de carbonate de soude, l'ammoniaque par exemple.

D'autres, enfin, sont *neutres*, c'est-à-dire qu'elles ne sont ni acides, ni alcalines. Le sel de cuisine par exemple.

On sait qu'une substance alcaline neutralise, plus ou moins, une substance acide. Ceci étant posé, revenons à l'étude de l'organisme d'un individu quelconque. *Les physiologistes ont démontré que son sang est légèrement alcalin, à l'état normal. C'est là une des conditions de sa santé.* L'acidification du sang nuit à la santé.

Or, au courant de la vie, le sang a des tendances à supporter des variations très grandes de réaction chimique. L'exercice physique, la fatigue, le surmenage tendent à acidifier le sang. Le repos tend à l'alcaliniser. Il est suivi d'une élimination des acides par l'urine, la sueur, etc.

Certains aliments tendent à acidifier le sang : ce sont les viandes, les poissons, les œufs, le gluten, les farines, le pain.

D'autres aliments l'alcalinisent : les légumes, les fruits, le lait.

Nous concluons donc, momentanément, qu'un individu qui mange de la viande, des œufs, du pain acidifie son sang. Pour neutraliser cet acide, il doit absorber aussi des aliments alcalinisants, c'est-à-dire des légumes, des fruits, du lait.

Plus un être mangera de viande, d'œufs et de

pain, plus il devra manger de légumes et de fruits.

Un régime normal doit donc comporter, en même temps que de la viande et du poisson, une certaine quantité de légumes et de fruits.

Les vitamines

Les vitamines sont des substances contenues, en infimes quantités, dans les aliments et qui sont indispensables à la bonne utilisation de ces aliments par l'organisme. Prenons un exemple. Une souris reçoit une alimentation composée de grains de blé. Elle se développe normalement. Une autre souris reçoit la même quantité de grains de blé, mais chauffés préalablement à 150° à l'autoclave. Cette seconde souris dépérit et meurt.

On a donc, par le chauffage à très haute température, détruit un quelque chose qui permet à la souris d'utiliser les protides, les glucides, les lipides et les sels minéraux contenus dans les grains de blé.

Ce quelque chose est une *Vitamine*. La découverte des vitamines est récente dans la science. Elle date de trente ans environ. On les considérait, tout d'abord, comme des substances mystérieuses. Petit à petit, on a découvert leur nature chimique.

On décrit un grand nombre de vitamines. Quatre d'entre elles sont très importantes. On les a appelées Vitamines A. B. C. D.

Chacune de ces vitamines concourt à l'utilisation, par l'organisme, d'un groupe alimentaire chimique différent. Chaque vitamine se trouve, en quantité plus grande, dans certains aliments. Il est donc de première nécessité de connaître ces vitamines, c'est-à-dire :

1° la nature de leur principe actif; 2° leur rôle dans l'organisme; 3° les sources alimentaires où on peut les trouver. Nous allons rapidement étudier chaque vitamine et tâcherons d'en résumer les propriétés en un tableau.

VITAMINE A.

- 1° Les vitamines A sont du *Carotène*, ou du moins une substance voisine du carotène que le foie transforme en carotène.
- 2° Les vitamines A que nous absorbons sont *indispensables à la croissance*. Elles permettent à l'organisme de *lutter contre les infections microbiennes*. Elles *combattent l'anémie*.
- 3° Dans nos aliments, les vitamines A se trouvent principalement dans le *beurre*, le *foie*, le *fromage*, les *carottes*, les *tomates*, les *oranges*. Les vitamines A voisinent, dans les aliments végétaux, avec les pigments rouges.

VITAMINE B.

- 1° Les vitamines B ont été pendant longtemps les moins bien définies, chimiquement. Tout dernièrement on les a déterminées, puis appelées *aneurine* et *flavine*.
- 2° L'absence de vitamines B dans l'alimentation provoque chez l'individu des troubles nerveux, fréquents en Extrême-Orient et appelé *Beriberi*.
Les vitamines B sont indispensables à l'organisme pour lui permettre d'*utiliser les glucides* apportés par l'alimentation.
- 3° Dans nos aliments, les vitamines B se trouvent principalement dans le *son des graines de*

céréales, la levure, les noix, le lait, la balle de riz.

VITAMINE C.

- 1° Les vitamines C sont de l'*acide ascorbique*.
- 2° L'absence de vitamines C dans l'alimentation provoque des troubles connus sous le nom de *scorbut*.
- 3° Dans nos aliments, les vitamines C se trouvent principalement dans les *citrons, les oranges, les fruits, les piments, les tomates, les pommes de terre.*

Les vitamines C voisinent dans les aliments végétaux avec les pigments verts ou chlorophylle.

VITAMINE D

- 1° Les vitamines D sont des graisses, appelées aussi *stérols*, qui ont subi l'action des rayons ultra-violetts du soleil. Ce sont des *stérols-irradiés*.
- 2° L'absence de vitamines D dans l'alimentation provoque le *rachitisme*. Les vitamines D sont indispensables à l'organisme pour lui permettre d'*utiliser le phosphore et les sels de chaux* apportés par l'alimentation. Elles sont donc indispensables à l'édification du squelette humain.
- 3° Dans nos aliments les vitamines D se trouvent principalement dans le *beurre, le jaune d'œuf, certaines graisses* telles que l'*huile de foie de morue*.

ATTÉNUATION ET DESTRUCTION DES VITAMINES

Les causes d'atténuation et de destruction des vitamines contenues dans les aliments sont nombreuses. Les savants discutent encore leur mécanisme.

On peut cependant avancer que les vitamines sont atténuées dans les aliments :

1° par une exposition prolongée aux radiations ultra-violettes du soleil.

2° par un chauffage prolongé à haute température en présence de l'air.

Les conclusions pratiques qui se dégagent de ces faits sont les suivantes : Pour tirer, au maximum, profit vitaminique des aliments, il faut :

Vitamine	Nature chimique	Rôle physiologique	Sources alimentaires
A	Carotène	Antianémique. Favorise la croissance.	Beurre, foie, fromages, carottes, tomates, oranges.
B	Aneurine Flavine	Antibéribérique. Favorise l'utilisation des glucides.	Son de graines de céréales, levure, noix, lait, balle de riz.
C	Acide ascorbique	Antiscorbutique.	Citrons, oranges, fruits, piments, tomates, pommes de terre.
D	Stérols irradiés	Antirachitique. Favorise l'utilisation du phosphore et du calcium.	Beurre, jaune d'œuf, huile de foie de morue.

- 1° Consommer les aliments, le plus rapidement après l'abattage des animaux ou la cueillette des végétaux.
- 2° Conserver les aliments à l'abri de la lumière solaire.
- 3° Consommer les aliments, après les avoir, le moins possible, dénaturés par la chaleur : viandes crues ou saignantes, légumes crus, fruits crus, etc.

Pour utiliser au maximum les vitamines, mangez les viandes crues ou saignantes, les légumes et les fruits crus.

Le cellulose indigestible

Nous venons de voir l'importance très grande des aliments végétaux.

Les céréales contiennent du gluten et de l'amidon qui constitueraient à eux deux, une alimentation presque complète.

Les racines, telles que les carottes, contiennent des vitamines A. Le son des céréales contient des vitamines B. Les parties vertes et les fruits sont les sources les plus importantes des vitamines C.

Les végétaux sont riches, aussi, en sucres, en graisses. N'est-ce pas de la betterave qu'on tire le sucre ou saccharose ?

Les cacahuètes, les noix, les fruits de l'olivier ne sont-ils pas les matières premières d'où l'on tire toutes les huiles de table ?

Toutes ces précieuses substances sont rassemblées, supportées, dans les végétaux, sur une sorte de squelette qui constitue le corps de la plante. Celui-ci est fait d'une substance qu'on appelle la *cellulose*. Cette substance n'est digérée par aucun ferment de l'intestin. Elle est à peine transformée par la flore microbienne du gros intestin.

La cellulose qui constitue la plus grande partie

de la masse du végétal est donc inutilisable pour l'organisme.

Est-elle, pour cela, inutile ?

Non : loin de là.

Cette très grande masse indigestible, inerte, étrangère pour l'intestin, est naturellement rejetée par ce dernier.

Le gros intestin, contenant cette masse inerte de cellulose se contracte, par segments successifs, et fait ainsi, progresser la masse de cellulose vers l'orifice de sortie.

Le gros intestin se débarrasse de cette cellulose, mais en même temps il expulse : 1° tous les déchets de la digestion ; 2° toutes les cellules du revêtement interne de l'intestin qui se desquamme au cours de l'absorption des aliments ; 3° une grande quantité de microbes qui pullulent dans le gros intestin.

Ce balayage quotidien de l'intestin qui délivre l'organisme d'éléments nuisibles est provoqué par la présence, dans le gros intestin, de la masse de cellulose ingérée avec les aliments. Sans cette masse de cellulose, l'intestin est atone, il se vide incomplètement. Ce résidu non évacué, envahi par les microbes, constitue un foyer d'auto-intoxication pour l'organisme.

Une ration alimentaire qui ne contient pas assez de cellulose est la cause de bien des constipations.

Il faut donc, pour cette raison encore, manger beaucoup de légumes et de fruits.

Le rôle du psychisme

Jusqu'à maintenant, nous avons considéré qu'un individu, se mettant à table, ne va remplir qu'un devoir hygiénique ayant pour but : 1° la construction et l'entretien de l'édifice de son organisme ; 2° le bon fonctionnement de son moteur humain qui, aux dépens de la combustion des

aliments absorbés, fabriquera de l'énergie : mouvement, chaleur, etc...

En cela, nous n'avions, certes, pas tort... Mais l'individu qui se met à table n'a aucune conscience de ce devoir.

Il se met à table, parce qu'il a faim et surtout parce qu'il se prépare à ressentir un bien grand plaisir.

S'il mange chez lui, il a, depuis la veille, pensé à son menu et pris des dispositions pour que son déjeuner soit à son goût.

S'il mange au restaurant, il lit et relit plusieurs fois la carte ; il médite sur un plat, se décide puis revient sur sa décision ; il change d'idée et choisit un autre plat... Il fait sa commande... Il attend... Il sourit quand le plat arrive ; il le regarde tendrement ; il en admire la couleur ; il en hume le parfum ; il prend sa fourchette et son couteau en mains ; il attend encore une seconde... Et pendant tout ce temps, il est heureux.

Cette satisfaction qui se lit sur son visage, est-elle une inutile perversion sensuelle ? Non, elle a une importance physiologique considérable. Elle est la clef de la bonne digestion ultérieure de ce qu'il mangera. Elle est le point de départ de l'heureuse utilisation des aliments par son organisme.

Un grand physiologiste russe, Pawloff, a montré l'importance de ce problème de psychologie.

Ce savant a démontré expérimentalement que la présentation à un animal, d'un aliment qui lui plaît, incite son organisme à la sécrétion des sucs digestifs. A cette sécrétion il a donné le nom de *sécrétion psychique*.

Au contraire, la vue d'un aliment qui ne plaît pas, n'est suivie d'aucune sécrétion psychique des sucs digestifs. Or, sans sucs digestifs, les aliments ne sont pas digérés et, par suite, non assimilés par l'organisme.

Et voici pourquoi l'individu qui, tout à l'heure,

lisait la carte du restaurant, cherchait sur la liste des plats celui qui lui plaisait le plus. L'ayant repéré, il pensait, sans le savoir, aux sensations gustatives qu'il allait ressentir. Son visage s'illuminait... et ses sucs digestifs étaient secrétés.

Mangeons donc toujours des plats qui satisfont notre psychisme. Mangeons ce qui nous fait plaisir..., à moins que notre médecin ne nous le défende, en nous expliquant pourquoi.

Mais pourquoi un Toulousain sourit-il lorsqu'on lui parle d'un cassoulet, tandis qu'il ne réagit pas lorsqu'on lui parle de crêpes au sarrasin ?

Pourquoi un Breton est-il heureux en pensant à ses galettes de blé noir, tandis qu'il n'est nullement impressionné par le cassoulet ?

Parce que chacun de nous, par atavisme, par tradition, par habitude, aime la cuisine de son pays, de sa région, de sa famille. Pour ces plats qu'il aime, il a créé une sorte de religion. Il désire les voir entourés de sentiment, de quelques honneurs. Il exige pour eux la *présentation* qui leur est due. Et voici comment est né le luxe relatif de la table, dont les êtres tant soit peu raffinés, ne peuvent se passer.

Une nappe gaie, des couverts luisants, une jolie assiette, un verre de cristal, une fleur sur la table..., et la sécrétion psychique des sucs digestifs s'établit. Il en faut parfois beaucoup moins.

Pour bien digérer il faut donc manger avec art.

Un déjeuner n'est pas uniquement la résolution d'un problème de physiologie. C'est le point de départ et l'aboutissant d'une activité psycho-physiologique.

Simple conclusion de ces chapitres très complexes

Nous mangerons :
des *Protides* (viande, poissons, œufs, lait, fro-

mage), pour construire et entretenir l'édifice de notre organisme;

des *Glucides* et des *Lipides* (amidon, sucres, graisses), dont la combustion fera fonctionner notre moteur humain;

des *Sels minéraux*, que nous trouverons dans tous les aliments, avec adjonction spéciale de sel marin.

Mais, à cela, nous devons ajouter des *Vitamines* que nous trouverons dans le beurre, les œufs, les salades, les légumes et les fruits.

Nous insisterons, encore, sur les légumes et les fruits, à cause de la *Cellulose*, indispensable à notre bon fonctionnement intestinal, et en nous souvenant qu'ils alcalinisent le sang.

Mais, souvenons-nous que nous devons satisfaire notre psychisme et choisir, dans la gamme de chacun de ces éléments ceux qui nous plaisent le plus.

Souvenons-nous que les enfants qui grandissent ont plus besoin de protides et de vitamines que les adultes.

N'oublions pas que les vieillards, qui vivent au ralenti doivent moins manger que les adultes, surtout lorsqu'il s'agit de protides.

Telles sont les règles qui doivent présider à l'établissement des menus quotidiens.

Un menu bien équilibré doit comporter en *bonnes proportions* des protides, des glucides, des lipides, des vitamines, de la cellulose.

Ce sont ces proportions que je me suis efforcé de respecter en écrivant ces 365 menus, tout en respectant nos traditions culinaires, nos habitudes gastronomiques, afin de provoquer chez le lecteur la sécrétion psychique de ses sucs digestifs.

COMMENT CONCEVOIR UN REPAS FAMILIAL

Une famille heureuse se compose de parents et d'enfants. Parfois, la famille est plus heureuse encore : sous le toit commun, vivent aussi les grands-parents.

Trois générations sont là, se réunissant autour de la même table. La mère de famille fait de son mieux pour contenter les exigences de tous et nourrir tout son monde, le mieux possible, dans les meilleures conditions économiques.

Si elle est instruite, elle sait que les besoins physiologiques des trois générations sont différents. Chacun devrait suivre son régime alimentaire approprié; ce serait là l'idéal. Mais le problème, ainsi compris, est irrésoluble. En effet, la maîtresse de maison a déjà fort à faire si elle n'a pas de personnel spécialisé pour l'aider. La tenue de la maison est un travail considérable; la confection des repas n'en est qu'une partie.

Si la mère a le temps de préparer un menu unique pour toute la famille, il lui est naturellement impossible de préparer, pour chaque repas, trois menus qui répondraient, chacun, aux besoins physiologiques d'une génération déterminée.

La maîtresse de maison doit donc combiner son menu unique de façon à ce que tous y trouvent leur profit.

Le menu doit, nous l'avons vu précédemment, se composer :

- 1° de protides, c'est-à-dire de *viande, œufs* ou *poissons*;
- 2° de glucide et cellulose, c'est-à-dire de *féculents, légumes* et *salades*;
- 3° de lipides, c'est-à-dire de graisses diverses : *huile, beurre, saindoux*;
- 4° de vitamines, c'est-à-dire de *beurre cru* et de *végétaux crus*.

Ces derniers seront des *salades*, des *légumes crus* et des *fruits crus*.

Composons donc un de ces menus complets et étudions le profit que peuvent en tirer les trois générations.

Radis au beurre
Ragoût de mouton printanière
Salade
Fromage et Fruits
Pain — Vin.

Certes, ce n'est pas là un repas de grand luxe. C'est cependant le type du déjeuner de bien des familles françaises.

Posons les trois principes suivants :

- 1° *Les enfants* doivent manger beaucoup de tout. Ils doivent surtout manger des protides et des vitamines;
- 2° *Les adultes* doivent manger, par rapport à leur poids, moins de protides que les enfants. Ils doivent, en général, manger plus de glucides et de graisses et moins de vitamines.
- 3° *Les vieillards* doivent manger très peu de protides, moins de glucides que les adultes et moins de vitamines que les enfants.

La famille se met à table :

- 1° Tout le monde prend des radis, mais que les enfants en prennent le plus.

Tout le monde prend du beurre, mais que les parents et grands-parents se rationnent pour en laisser le maximum aux enfants.

- 2° Arrive le ragoût, disposé avec art, dans un grand plat creux, par la maîtresse de maison.

Sa vue est réjouissante. Un peu de persil haché finement dissimule la viande qui se trouve au centre. Tout autour, le rouge des carottes alterne avec le blanc des navets et des pommes de terre. Une sauce onctueuse apparaît entre les légumes. Toute la famille est joyeuse. La mère est heureuse. Elle sert son monde.

Pour les grands-parents, ce n'est pas le jour de viande; ils recevront les morceaux les plus riches en os. Ils tromperont, ainsi, leur appétit et le satisferont, quand même, en mangeant des légumes, de la sauce et du pain.

Les enfants recevront les meilleurs morceaux de viande et des légumes.

Les parents se contenteront de ce qui reste de viande. Par contre, ils reprendront deux fois des légumes.

- 3° La salade sera surtout pour les enfants. Ils mangeront les feuilles les plus vertes. Les grands-parents mangeront les feuilles les plus blanches, les plus délicates... mais les moins vitaminées. On aura, ainsi, rendu hommage à leur âge, tout en respectant les besoins physiologiques de l'enfance en vitamines.

- 4° Le fromage est un aliment complet. Ses protides ne sont toxiques ni pour les vieux, ni pour

les adultes. Ils peuvent donc en user. Que chacun en mange à sa faim.

5° Viennent les fruits. S'il y en a beaucoup, que chacun en mange. S'il y en a peu, qu'on en réserve la majeure partie aux enfants.

Tel est le repas, bien équilibré, d'une famille où tout le monde est en bonne santé.

Restent les questions du pain, du vin et du café.

Le pain est un excellent aliment, mais il est loin de constituer un aliment complet.

Il est utile de manger du pain :

1° parce qu'il apporte des éléments nutritifs indéniables, assez économiques ;

2° parce qu'il divise, dans la bouche, la bouchée de viande et de légumes. Il augmente, ainsi, les surfaces de contact entre les aliments et les papilles gustatives.

Il s'ensuit une augmentation de la satisfaction de manger. Celle-ci est, on le sait, un facteur important agissant sur la sécrétion des sucs digestifs.

3° Le pain absorbé avec les aliments, augmente leur masse, dans la bouche. Par suite, doit-on mâcher plus longuement avant d'avaler la bouchée. Cette mastication prolongée divise les aliments en toutes petites parcelles et les prépare, ainsi, à l'attaque des sucs digestifs. De plus, elle favorise l'imbibition des aliments par la salive qui digère immédiatement les féculents.

Mangeons donc du pain, tout en sachant qu'il ne remplace, dans le menu, ni les protides, ni les lipides.

Le vin doit-il constituer la boisson courante ?

Non.

L'organisme a des besoins d'eau. Le liquide qu'on doit lui fournir est donc de l'eau.

Le vin est un admirable condiment dont le bouquet se combine avec les viandes, les poissons et les fromages.

Le vin contient de l'alcool et des éthers qui, pris en grande quantité, sont nuisibles à la santé.

Voici, pourquoi, il ne faut pas donner de vin aux enfants.

Que les adultes aient, devant eux, deux verres : l'un pour l'eau, l'autre pour le vin.

Que le verre à eau soit rempli à pleins bords ; que le verre à vin ne soit rempli qu'au quart et une seule fois au cours du repas.

En buvant peu de vin, on aura la possibilité de choisir des crus de qualité et de développer, ainsi, son sens artistique.

Que les grands-parents boivent de l'eau et trempent à la fin du déjeuner, un biscuit dans un peu de vin rouge. Ils éprouveront ainsi, toutes les satisfactions que peut donner le vin, sans craindre d'en subir les effets nocifs.

Le café est un excitant du système nerveux. Il est donc inutile pour les enfants et les vieillards. Les adultes peuvent en user, s'ils n'en abusent pas. Du reste, on trouve, dans le commerce, des cafés décaféinés aussi parfumés que les cafés bruts et dont les inconvénients sont très atténués.

LE RÉGIME ALIMENTAIRE DE CHACUN

L'individu normal, physiologique, bien portant, doit suivre un régime approprié à son âge. Mais l'individu normal est presque toujours une exception. Cet individu est normal s'il se trouve en équilibre parfait avec le milieu extérieur. Il est normal si l'apport alimentaire quotidien est utilisé *complètement* sans laisser, dans l'organisme, des réserves exagérées, des déchets plus ou moins nocifs. Or, cette utilisation parfaite est exceptionnelle.

L'organisme de certains individus a de la tendance à ne pas brûler tous les aliments. Il s'ensuit une transformation du combustible, non employé, en des réserves graisseuses. Cet individu *engraisse*, même lorsqu'il croit manger d'une façon insuffisante.

Par contre, l'organisme d'autres individus brûle non seulement tous les aliments, mais aussi les quelques réserves graisseuses qu'il aurait pu se constituer exceptionnellement. Cet individu *n'engraisse jamais*, même lorsqu'il mange beaucoup.

Ces deux individus ont des tempéraments différents. L'étude du tempérament doit donc entrer en ligne de compte dans l'institution du régime alimentaire de chacun.

L'utilisation parfaite des aliments implique le fonctionnement parfait de tous les organes. Or, lorsqu'un organe est modifié dans son fonctionnement physiologique, par une perturbation pa-

thologique, le régime alimentaire doit être institué de telle façon qu'il compense, autant que possible, la déficience de cet organe.

Il s'ensuit un régime alimentaire pour chaque état pathologique.

On conçoit combien l'institution d'un régime alimentaire est complexe. Elle nécessite, le plus souvent, le conseil d'un médecin connaissant le tempérament et l'état de santé de la personne intéressée.

Les quelques pages qui vont suivre ne sont nullement destinées à remplacer les conseils du médecin. Elles sont destinées à montrer à chacun qu'il doit, durant toute sa vie, suivre certaines règles scientifiques qui le guideront dans ses habitudes culinaires.

Le régime alimentaire de l'enfant normal

Le nourrisson doit être alimenté au sein maternel. Dans le cas d'insuffisance de la sécrétion lactée, l'enfant sera nourri, à la fois, au sein et au biberon.

Dans le cas de maladie de la mère, ou de mauvaise qualité de son lait, l'enfant sera nourri uniquement au biberon.

Suivant l'âge de l'enfant, le lait sera plus ou moins coupé d'eau. Finalement, l'enfant recevra du lait pur. Le mélange sera stérilisé, dans le biberon, au bain-marie, afin de détruire les microbes qu'il contient.

Le lait, ainsi traité, contient moins de vitamines que le lait cru. Il faudra donc administrer, très rapidement, à l'enfant élevé uniquement au biberon, des vitamines sous forme de jus d'orange ou de citron.

Dès le huitième mois, le nourrisson pourra recevoir, en même temps que du lait, des bouillies de céréales au lait stérilisé.

Vers le quinzième mois, en plus de son lait,

l'enfant recevra des purées de pommes de terre, puis un œuf à la coque.

Vers le dix-huitième mois, l'enfant aura droit à un peu de viande.

A deux ans, il mangera un peu de tous les aliments simples : viandes, légumes, poissons, fromages non fermentés, fruits, beurre.

De deux ans à seize ans, l'alimentation mixte sera riche en protides (viandes, œufs et poisson), en glucides (féculents, sucres, cellulose), en beurre, en vitamines de toutes catégories, sous forme de beurre, de lait, de crème, de légumes et fruits crus.

Le régime alimentaire de l'adulte normal

L'adulte mangera tout ce qui lui fait plaisir, en éliminant les aliments corrompus et de mauvaise qualité.

Il choisira ses aliments suivant la vie qu'il mène.

S'il fait un travail musculaire intense, il insistera sur les glucides (féculents, sucres, cellulose) et les graisses. S'il se livre à un travail intellectuel, il se nourrira moins substantiellement, en insistant sur les aliments riches en phosphore tels que le lait, les œufs, le poisson, car le travail cérébral est toujours accompagné d'une consommation assez élevée de phosphore.

Le régime alimentaire du vieillard

On ne peut pas fixer l'âge auquel commence la vieillesse. Le seuil du vieillissement est variable, suivant les sujets. Certains sont encore en parfaite santé à soixante-dix ans; d'autres sont déjà vieux avant la quarantaine.

Avec l'âge, certains organes sont, petit à petit,

atteints en leurs fonctions physiologiques. Il s'en suit des troubles qui caractérisent la vieillesse.

Un des organes le plus rapidement fatigué est le foie, surtout chez les individus qui ont abusé de bonne chère, de vin, de bière, d'alcool et de café.

Une des nombreuses fonctions du foie est de transformer l'acide urique insoluble, en urée beaucoup plus soluble.

L'acide urique se forme dans l'organisme à la suite de transformations de certains aliments riches en des substances appelées *purines*. Les purines se trouvent en petite quantité dans les tissus musculaires, c'est-à-dire la viande. Elles abondent surtout dans les viandes de jeunes animaux, les glandes, les abats, tels que les tripes, le gras-double, le ris de veau, les rognons, le foie, etc.

Durant la jeunesse, ces aliments sont assez bien tolérés, parce que l'acide urique insoluble qu'ils engendrent dans l'organisme est transformé, par un foie jeune, en urée soluble qui est éliminée par l'urine.

Chez les vieillards, le foie affaibli transforme incomplètement l'acide urique en urée. Celui-ci s'accumule donc dans l'organisme, en produisant des troubles, dits « arthritiques ». Aussi, le vieillard doit-il manger peu de viande et supprimer complètement de ses menus les abats que nous venons de citer.

Tous les aliments acidifiants seront, aussi, à rejeter.

Le vieillard consommera des légumes, des fruits, du lait et des pâtes, de temps en temps. Ses boissons habituelles seront l'eau et les infusions végétales.

De temps à autres, il fera un petit écart de régime. Mais, sachant qu'il a nui à sa santé, il redoublera, le lendemain et les jours suivants, la rigueur de son régime, rendu supportable et même agréable grâce aux artifices de la cuisine.

Le régime alimentaire de ceux qui veulent maigrir

Certains individus, dès leur enfance, engraisent d'une façon exagérée. Ils présentent un faciès spécial. En général, la cause de cet engraissement est un déséquilibre du fonctionnement de certaines glandes, telles que le corps thyroïde. Leur état relève d'un traitement spécial. Seul, le médecin doit l'instituer.

D'autres individus sont normaux jusqu'à vingt ou vingt-cinq ans. Puis, graduellement, ils augmentent de poids, ils se déforment, ils engraisent. Des collections adipeuses se développent au niveau du ventre, des hanches, des épaules. Ils deviennent obèses. De par leur poids, les mouvements deviennent pénibles. Ils ont horreur des exercices violents. De plus, très souvent, ils sont gros mangeurs.

Ces individus ne s'aperçoivent de leur état anormal que lorsqu'ils sont déjà envahis par la graisse. Ils n'ont pas le courage de réagir. Ils ont tort. Car ils doivent maigrir. Ils peuvent maigrir, s'ils en ont la volonté ferme.

Certes, il est dangereux de maigrir trop rapidement. Il aurait beaucoup mieux valu que ces individus se soient arrêtés, dès le début, dans la marche ascendante de leur maladie.

Tout individu doit se peser tous les mois. Dès qu'il constate qu'il prend trop de poids, il doit se soumettre à un régime spécial, et d'alimentation et d'exercice.

Si un individu engraisse, cela veut dire que les lipides et les glucides (graisses, amidon, sucre) qu'il ingère ne sont pas brûlés dans l'organisme. Ils se mettent en réserve à l'état de tissus graisseux.

Dès qu'il s'en aperçoit, il doit :

- 1° activer ses combustions;
- 2° fournir à son organisme très peu de combustible.

Il doit donc :

- 1° se mettre à faire des exercices physiques rationnels (gymnastique, sports, etc...);
- 2° se rationner quant aux graisses, aux féculents et aux sucres.

Cela se traduit par :

Suppression des pâtes et féculents, des pâtisseries et sucreries, des graisses surajoutées aux aliments, des boissons alcooliques.

Le régime alimentaire des individus qui veulent maigrir se composera donc de :

Viandes grillées ou pochées;

Légumes cuits à l'eau et additionnés de très peu de beurre;

Salades peu assaisonnées;

Fruits sans addition de sucre;

Quatre biscottes par jour, au maximum;

Eau, thé, café peu sucré.

On comprend très bien, qu'avec ce régime comportant très peu de combustible, l'organisme fasse appel aux réserves graisseuses pour son fonctionnement. Alors, le sujet maigrit graduellement.

Que cet individu revienne, ensuite, petit à petit, à une nourriture plus riche en glucides et en lipides; mais qu'il fasse toute sa vie de l'exercice raisonné, en se souvenant qu'il est candidat à l'obésité.

Si un individu s'est laissé aller; s'il ne prend la résolution de maigrir que le jour où il s'aperçoit qu'il pèse 95 kilogs, qu'il prenne garde. Qu'il consulte son médecin. Qu'il ne se mette au régime amaigrissant que graduellement; qu'il ne cherche pas à peser 55 kilos. Il n'y arriverait qu'au prix de très graves perturbations de sa santé.

Qu'il cherche à maigrir lentement. Mais qu'il veille surtout à ne jamais augmenter de poids d'une semaine sur l'autre.

J'ai décrit, moi-même, un régime de choc pour les personnes à peine trop grasses, qui veulent maigrir brusquement d'un kilo ou deux à cause de leur profession : mannequins de couturiers, actrices de cinéma, etc...

J'ai calqué ces régimes sur les régimes employés en Amérique, à Hollywood. Ils doivent être appliqués sous le contrôle du médecin.

Ils peuvent se résumer ainsi :

Ne rien manger, tout en buvant de l'eau et en grignotant quelques tomates et quelques feuilles de salade.

Ces régimes ne doivent jamais être appliqués plus d'une semaine de suite.

En résumé : tout individu doit se peser tous les mois. S'il a de la tendance à engraisser, qu'il fasse de l'exercice et qu'il se rationne en lipides et en glucides.

Le régime alimentaire de ceux qui désirent grossir

Il est toujours très facile de perdre quelques kilogs. Il est toujours très difficile d'engraisser, et de prendre du poids, lorsqu'on est trop maigre.

L'embonpoint est, en général, un déséquilibre de l'organisme dû à une alimentation mal comprise.

La maigreur exagérée est, très souvent, le signe d'une maladie consomptive. Cependant, il existe des individus qui se portent très bien, tout en étant très maigres. En général ils ne cherchent pas à engraisser. Seules, quelques rares femmes

veulent, pour des raisons d'esthétique, acquérir des réserves grasses harmonieusement distribuées. Le régime alimentaire qu'elles doivent tenter doit être l'opposé de celui des obèses. Elles mangeront des féculents, des graisses. Elles boiront de la bière.

Mais, ce régime de suralimentation carbonée doit être suivi de près, car il peut avoir des répercussions graves sur le bon fonctionnement de l'estomac. Si l'estomac se fatigue à la suite de ce régime, la digestion des aliments en souffre et, au lieu d'engraisser, le sujet se mettra à maigrir. Une personne trop maigre qui se met à un régime de suralimentation doit donc toujours suivre les conseils du médecin.

Le régime alimentaire des anémiques

Au point de vue étymologique, une personne anémique est un sujet qui a moins de sang qu'une personne normale.

Au point de vue physiologique, le problème n'est pas aussi simple.

Nous avons vu que les aliments hydrocarbonés se transforment par la digestion en un sucre qui s'appelle le glucose. Ce sucre est le véritable combustible du moteur humain. Le glucose est brûlé au niveau des muscles, au fur et à mesure des besoins énergétiques de l'organisme.

Mais pour que cette combustion se fasse, il faut : 1° le combustible ; 2° de l'oxygène, attendu que toute combustion est une oxydation.

L'oxygène indispensable arrive, de l'air extérieur, dans le poumon, par le phénomène de l'inspiration.

Au niveau des alvéoles pulmonaires, cet oxygène est fixé par les globules rouges du sang qui, par la voie du torrent circulatoire, l'amènent au

niveau des muscles où il produira la combustion.

Par quel mécanisme cet oxygène se fixe-t-il sur les globules rouges? A cause de la présence, dans le globule rouge, d'une substance *riche en fer* qui s'appelle l'*hémoglobine*. Cette hémoglobine est avide d'oxygène.

Après avoir absorbé de l'oxygène, l'hémoglobine, de couleur rouge sombre, se transforme en oxy-hémoglobine d'une couleur rouge vif, intense. Celle-ci circulant sous la peau lui confère sa coloration rose. C'est la teinte d'une peau physiologique, bien portante.

Si l'hémoglobine est incomplètement transformée en oxy-hémoglobine, les tissus cutanés se présentent avec une teinte légèrement bleuâtre, verdâtre. On dit que le sujet est *chlorotique*.

Pour que la combustion de glucose se produise normalement au niveau des muscles, il faut 1° qu'il y ait, dans le sang, assez de globules rouges appelés aussi *hématies*; 2° que ces hématies contiennent assez d'hémoglobine.

Chaque fois qu'il y a, dans le sang, trop peu de globules rouges, on dit qu'il y a *anémie*. Au cours de cet état pathologique, les combustions, au niveau des muscles, sont insuffisantes.

Chaque fois que les globules rouges contiennent trop peu d'hémoglobine, il y a, aussi, *anémie*.

L'anémie peut provoquer dans l'organisme des perturbations physiologiques légères, mais elle peut parfois en provoquer de très graves. On dit alors que l'anémie est *pernicieuse*.

Pendant longtemps on considérait que le manque de fer, c'est-à-dire d'hémoglobine dans le sang, pouvait être corrigé par une alimentation riche en fer. Aussi administrait-on du fer sous de nombreuses formes médicamenteuses et mettait-on les anémiques à un régime comportant des ali-

ments dont l'analyse élémentaire avait démontré la richesse en fer.

Au premier plan de ces aliments « reconstituants », on plaçait la viande de bœuf saignante, le jaune d'œuf, l'avoine, les lentilles, les épinards, le chou vert, et le vin de Bordeaux rouge.

Mais on s'aperçut rapidement que le problème est plus complexe. Donner, à un sujet, des aliments riches en fer, n'implique pas que son organisme pourra utiliser ce fer pour élaborer de l'hémoglobine. Or, un éminent physiologiste français, Albert Dastre avait démontré que le foie sert de régulateur pour les échanges du fer dans l'organisme. Le tissu du foie avait donc une action spécifique réglant l'utilisation du fer.

Beaucoup plus tard, Whipple montra que l'ingestion de foie cru, ou l'injection sous la peau de produits hépatiques, améliorent considérablement l'état des anémiques, en enrichissant l'organisme en globules rouges et ces derniers en hémoglobine.

Les anémiques doivent donc se nourrir copieusement, en insistant sur les aliments riches en fer que nous venons de citer et en ajoutant, à chacun des deux principaux repas, un plat préparé avec 60 grammes de foie de veau saignant, le moins cuit que possible.

On peut imaginer de nombreuses préparations de foie saignant : Escalopes de foie à peine passées à la poêle au beurre très chaud, hachis de foie cru mélangé avec de la confiture, hachis mis en suspension dans du bouillon tiède, tartines de foie cru haché recouvertes de gruyère râpé, etc.

Le régime alimentaire des goutteux et des rhumatisants

Qu'est-ce que le rhumatisme ? Qu'est-ce que la goutte ?

Pour les uns ce sont des affections d'origine microbienne; pour les autres, ce sont des perturbations provoquées par une nutrition défectueuse et, en particulier, par une désassimilation incomplète des déchets de l'organisme. Quelle que soit l'origine de la goutte, il faut cependant constater qu'elle est toujours accompagnée d'un excès d'acide urique dans le sang. Ce composé insoluble s'accumule parfois localement en donnant les *tophi* caractéristiques de la maladie. Ce sont des concrétions d'acide urique se déposant en des points d'élection, le gros orteil en particulier.

Nous avons vu à propos de l'hygiène alimentaire des vieillards que l'acide urique, durant la jeunesse, se transforme dans le foie en une substance appelée urée, beaucoup plus soluble et s'éliminant par le rein.

Nous avons vu que les vieillards ont un foie affaibli qui opère incomplètement cette transformation, et que, par suite, ils ne doivent pas manger d'aliments riches en *purines*, substances capables d'engendrer de l'acide urique.

Partant de là, nous avons institué le régime alimentaire des vieillards. Le régime des goutteux devra être analogue, puisque le goutteux est « envahi » par l'acide urique.

Que le goutteux mange donc peu de viande et jamais d'abats : foie, rognons, tripes, ris de veau. Qu'il évite la charcuterie. Qu'il se mette à un régime à prédominance lacto-végétarienne.

Il est un fait avéré, c'est que l'ingestion de gibier un peu faisandé déclenche toujours une crise de goutte. Mais avant tout, le goutteux doit s'étudier et noter lui-même les aliments qui lui sont nuisibles. Il ne doit pas s'adonner à un régime absolu prescrit par un médecin qu'il consulte pour la première fois. Il doit mettre, ce médecin, au courant de ce qu'il supporte et ne supporte pas. Qu'il suive le précepte de J.-J.

Rousseau : « Il faut savoir être sobre, avec sobriété. »

En dehors de ses crises, le goutteux doit faire un exercice modéré pour activer ses combustions.

Quant aux boissons, on a remarqué que le vin de Bourgogne est néfaste aux goutteux. Les bordeaux légers sont mieux tolérés. Là, encore, le goutteux doit faire, sur lui-même, l'étude des vins qui lui sont le moins nuisibles. S'ils le sont tous, qu'il boive de l'eau.

Sous ce rapport, un des fondateurs de la médecine, Sydenham, est un peu décevant, il dit : « Si vous buvez du vin, vous prenez la goutte ; mais si vous ne buvez pas de vin, la goutte vous prend. »

Le régime alimentaire des hypertendus et des azotémiques

Nous ne dirons qu'un seul mot d'états pathologiques qui peuvent être très graves et qui nécessitent toujours les conseils du médecin. Du reste, c'est le médecin qui est seul capable d'en poser le diagnostic.

C'est en mesurant la tension artérielle avec un manomètre spécial qu'il décèle physiquement l'exagération de cette pression ; c'est en faisant doser l'urée contenue dans le sang qu'il décèle chimiquement l'exagération du taux de l'urée sanguine.

C'est donc au médecin à fixer et à instituer le régime alimentaire de ces malades.

L'urée provient de la désintégration des protides ou albumines (viandes, poissons, œufs). Il est donc tout naturel de supprimer ces aliments dans le régime des malades qui ont trop d'urée

dans le sang et qu'on appelle des *azotémiques*.

Quant aux hypertendus, on a maintes fois constaté que le régime lacto-végétarien leur est très propice.

Il leur reste tous les innombrables plats de légumes préparés avec art, les pâtes, le lait, le fromage blanc et surtout les fruits crus ou cuits.

Au premier abord, le régime végétarien prescrit par le médecin effraye le malade. Il a peur ; il s'imagine qu'il va mourir d'inanition. Mais, l'art culinaire aidant, on trouvera, pour lui, de nombreuses présentations d'aliments végétaux.

Que parfois, pour reposer ses reins, le malade se mette à un régime passager de fruits. Que pendant toute une journée, il ne mange que des pommes, des poires, des oranges, des bananes, des cerises. Mais que ces fruits lui soient apportés sur le plus beau plat, servis sur la plus belle nappe, avec les plus beaux couverts. Que ce repas, d'une simplicité chimique infinie, soit un prétexte à faire un effort artistique très grand qui charmera le malade et lui fera oublier, dans un peu de beauté, la rigueur de son régime et la tristesse de sa maladie.

Le régime alimentaire de ceux qui souffrent de l'estomac

Toutes les personnes à estomac « délicat » ne méritent pas le nom de dyspeptiques. Le mot « *dyspeptique* » implique déjà un diagnostic médical. Or, celui-ci ne peut être posé que par un médecin, à la suite d'un examen très approfondi. Les causes des maladies d'estomac sont nombreuses. Les ayant étudiées dans chaque cas particulier, le médecin entreprend le traitement de chaque état pathologique et institue, pour chacun d'eux, un régime alimentaire approprié.

Nous ne nous adresserons donc, en ces quelques lignes, qu'aux sujets à l'estomac « fatigué », pour leur faire comprendre ce qu'ils peuvent manger et ce dont ils doivent se priver.

Quant à ceux qui suivent un régime institué par le médecin, ils trouveront peut-être, ici, quelques données élémentaires qui leur permettront de mieux apprécier la science de leur médecin.

Les aliments que nous ingérons, traversent rapidement la bouche et l'œsophage. Dans la bouche ils sont broyés par les dents : ils séjournent à peine dans l'œsophage et parviennent dans l'estomac. Là, ils seront, en partie, transformés, digérés.

L'estomac secrète du *suc gastrique*. Celui-ci digère seulement les albumines, c'est-à-dire, la viande, le poisson, les œufs, les fromages maitres.

Deux grandes classes d'aliments échappent donc à la digestion gastrique et seront digérés ultérieurement dans l'intestin. Ce sont les graisses et les féculents. L'amidon de ces derniers a déjà été, il est vrai, digéré, en partie, dans la bouche par la salive. La graisse, et les féculents qui ont échappé à la digestion salivaire, sont donc deux aliments qui sont, pour l'estomac, de véritables corps étrangers.

Le malade dont l'estomac digère mal a donc tout intérêt :

1° A lui présenter de l'amidon déjà digéré en partie;

2° A lui donner le moins possible de graisse.

La première condition est réalisée par une longue mastication, par une longue insalivation. La seconde est réalisée par la préparation de plats très peu riches en graisses.

On comprend ainsi pourquoi les médecins ordonnent aux dyspeptiques :

1° De manger lentement ;

2° De consommer très peu de corps gras.

Le médecin autorise à beurrer les aliments dans l'assiette, avec du beurre cru. Il défend le beurre cuit. Pourquoi. Parce que le beurre chauffé à une température élevée se décompose chimiquement. Cette décomposition donne naissance à une substance irritante pour les muqueuses, qui s'appelle l'*acroléine*.

En ajoutant du beurre cru dans l'assiette, on ne consomme jamais d'*acroléine*.

Le médecin défend aussi les sauces compliquées. Pourquoi? Parce qu'au cours de la confection de ces sauces, le beurre ou la graisse employés s'émulsionnent, c'est-à-dire se transforment en des milliards de petites particules. La somme des surfaces de toutes ces particules est infiniment plus grande que la surface du morceau de graisse employé. Cette surface, infiniment augmentée, rend la graisse, ce corps étranger pour l'estomac, beaucoup plus nocive. Il ne faut donc manger ni beurre cuit, ni graisses cuites, ni sauces compliquées, si on a l'estomac tant soit peu délicat, tant soit peu fatigué.

De plus, il ne faut pas surcharger l'estomac. Il faut donc éviter les repas trop copieux. Mieux vaut faire, dans la journée, plusieurs repas de moindre importance. Il faut aussi, boire très peu à table.

La masse des aliments indigestibles par l'estomac devant être diminuée, il faut éviter de lui donner de grandes quantités de végétaux, car la cellulose qu'ils contiennent ne se digère pas.

Certains sujets, souffrant surtout d'un manque de contractilité musculaire de l'estomac, se trouvent fort bien d'un régime passager, durant une huitaine de jours, ne comportant ni féculents ni légumes, ni graisses cuites, et composé

presque uniquement de viande saignante rôtie ou grillée et de jus de fruit.

Ces quelques lignes montrent la complexité du problème de l'alimentation des sujets souffrant de l'estomac.

Chacun d'eux, s'il s'étudie tant soit peu connaît très bien les aliments qu'il tolère et ceux qui lui sont nuisibles. Et ainsi se vérifie l'adage d'un des fondateurs de la clinique française, Trousseau. Cet éminent Maître a écrit : « En fait de régime, voici la loi : le meilleur, le seul réellement convenable est celui que le malade sait, d'après sa propre expérience, le mieux toléré. »

Le régime alimentaire des constipés

Parfois, la constipation est un symptôme accompagnant d'autres signes de maladie organique de l'intestin. Mais, le plus souvent, c'est une indisposition très banale, très fréquente, qui n'est que le signe d'une paresse de motricité du gros intestin.

Pour que cet intestin se contracte normalement, rythmiquement, il faut que sa musculature soit excitée, tantôt par le mouvement des muscles abdominaux, tantôt par une masse alimentaire qui n'a pas subi la digestion gastrique et intestinale.

Seule, la cellulose est peu modifiée par les sucs digestifs. Ce sont donc les végétaux qui seront les aliments de choix pour réveiller la motricité du gros intestin.

Les personnes constipées ont observé que la viande aggrave leur cas. Ceci ne veut pas dire qu'elles doivent se priver de toute alimentation carnée. Le mieux est de supprimer la viande, au

repas du soir. Que ce repas, le dernier de la journée, soit uniquement végétal. Alors, l'arrivée dans le gros intestin de la masse de cellulose, le fera contracter et poussera, devant elle, les déchets provenant des repas précédents, au cours duquel on aura mangé de la viande. On a, d'une façon très imagée, donné aux épinards le nom de *balai intestinal*.

Le lait constipe certains individus; il n'agit pas sur d'autres. Mais, en général, les laits transformés par les microbes sont bienfaisants. Ce sont tous les yahourt, kephir, fromages blancs, etc.

L'huile est laxative, surtout si elle est absorbée en nature, à la cuillère, le matin à jeun.

Les fruits, surtout pris à jeun, le matin, sont un remède excellent contre la constipation.

Le constipé devra éviter toutes les substances irritantes pour l'intestin, telles que le poivre et les épices violentes.

En résumé, le constipé devra avoir une nourriture à prédominance végétale, non irritante. Il devra aussi, se livrer à des mouvements de gymnastique qui font contracter les muscles abdominaux.

Le régime alimentaire des hépatiques

Ici, encore, nous n'envisageons que le cas des personnes qui, habituellement en bonne santé, souffrent vaguement du foie, lorsqu'elles ont fait un trop bon dîner arrosé de trop bons vins.

En général, ces personnes sont des candidats à la lithiase biliaire, ou elles ont déjà des calculs qu'elles ignorent, dans la vésicule biliaire.

Que sont donc ces calculs?

Le foie est une glande qui, à côté d'autres

fonctions excessivement importantes, sécrète un liquide qui s'appelle la bile.

La bile sécrétée par le foie est déversée dans l'intestin. Là, elle alcalinise le contenu intestinal qui arrive de l'estomac, puis elle participe, par sa présence, à la digestion des graisses, en les émulsionnant. Cette bile, avant de s'écouler dans l'intestin, s'accumule dans un petit réservoir appelé *vésicule biliaire*.

Dans certains cas pathologiques, la bile laisse des dépôts solides dans la vésicule biliaire. Ce sont les *calculs biliaires*. Ceux-ci, tantôt restent dans la vésicule, tantôt tentent le passage dans le tout petit canal qui déverse la bile dans l'intestin. Ce passage est très douloureux. C'est la *colique hépatique*.

Les malades et les médecins ont remarqué que l'ingestion de beurre, de crème, de graisses peu fusibles, fatiguent le foie et provoquent des coliques.

Il est donc tout indiqué de donner à des malades souffrant des voies biliaires, des repas dans lesquels ne figurent ni le beurre, ni la crème, ni les graisses animales. Par contre, on a observé que les graisses végétales, les huiles sont mieux tolérées. Il faudra donc en user, sans toutefois en abuser.

Le jaune d'œuf est une substance contenant une graisse phosphorée appelée *lécithine*. Celle-ci est plus nocive encore que le beurre, pour les hépatiques. Il faudra donc supprimer les œufs du régime de ces malades..., à moins qu'ils ne les supportent bien, ce qui arrive parfois.

En résumé : suppression du beurre, des œufs, de la crème. Telle est la ligne de conduite dans la préparation des aliments pour les hépatiques et des personnes qui sans être malades... souffrent du foie, sans pouvoir définir leur indisposition.

Le régime alimentaire des diabétiques

Le diabétique ne doit manger ni féculents, ni sucres. Chacun le sait. Je vais essayer d'expliquer pourquoi.

L'organisme humain est un véritable moteur. Il reçoit des aliments. Les uns comme les albumines servent à construire et à entretenir la machine. D'autres, comme les farineux, les sucres et les graisses servent de combustible. Laissons pour l'instant les graisses, de côté. Ne nous occupons que des farineux et du sucre.

Les sucres sont tous, par le phénomène de la digestion, transformés en glucose. Les farineux contiennent de l'amidon; celui-ci est, aussi, transformé en glucose par la digestion. Ce glucose sera ultérieurement brûlé dans les muscles, comme l'essence dans une automobile. En brûlant, il dégagera de la chaleur et de l'énergie. Cette énergie, c'est la vie. L'organisme humain est donc un moteur à glucose.

Mais, si après chaque repas, tout le glucose formé était versé dans les muscles, il s'ensuivrait une accumulation de sucre non brûlé. Le moteur serait noyé par le combustible.

Normalement, le fait n'arrive pas. En effet, le sucre, venant de l'intestin s'arrête dans le foie, avant d'être versé dans l'organisme. Il s'y met en attente. Le foie, admirablement réglé, ne le lâche que sur l'appel de l'organisme, au moment de la combustion.

Le mécanisme de cette régulation est très complexe. Non seulement le foie y participe, mais aussi une glande qui s'appelle le pancréas, et même le système nerveux.

Il existe aussi une sécrétion du pancréas appelée *insuline*, qui fait disparaître, dans le sang,

le sucre qui s'y trouve en surabondance. Lorsque tout ce complexe fonctionne normalement, il existe un gramme de glucose dans chaque litre de sang circulant. Lorsque ce complexe fonctionne défectueusement, le sucre devient trop abondant. Il n'est pas brûlé ou incomplètement brûlé. Pour s'en débarrasser, l'organisme l'élimine par l'urine. L'individu qui a trop de sucre dans le sang est *diabétique*.

Le sucre incomplètement brûlé devient un poison acidifiant qui peut amener des troubles très graves.

Comment lutter contre le diabète? En agissant sur le foie ou le pancréas? La médecine n'y est pas encore arrivée.

Il faut donc donner au diabétique, le moins possible de farineux et de sucre. C'est là son régime alimentaire.

Depuis quelques années, on est arrivé à isoler l'*insuline* du pancréas. Dans les cas graves de diabète, on en injecte au malade. Cette insuline, apportée artificiellement, fait disparaître le sucre du sang, et le malade est sauvé temporairement.

On comprend, ainsi, l'importance des restrictions en farineux et en sucre que l'on inflige au diabétique.

Le pain contient 60 pour 100 de substance engendrant du sucre. Il est défendu au diabétique. La pomme de terre n'en contient que 20 pour 100. Elle est donc moins nocive.

Il existe des moyens d'enlever à la pomme de terre une grande partie de son amidon. Il suffit de la couper en tranches infiniment minces qu'on lave à l'eau courante. Ces pommes de terre, ainsi traitées, peuvent être ensuite, soit cuites en purée, soit frites à l'huile. Dans ce dernier cas, elles prennent le nom de pommes *ships*.

Depuis que, par des piqûres sous-cutanées d'insuline, on arrive à faire disparaître l'excès de sucre dans le sang, les diabétiques peuvent se permettre des écarts de régime au cours desquels ils mangent des féculents et du sucre. Ils n'en échappent pas pour cela à la surveillance du médecin; au contraire. Souvent, pour pouvoir manger plus de glucides, ils forcent la dose d'insuline. S'ils ne consomment pas assez de féculents, l'insuline fait baisser, par trop, le taux du sucre du sang. Il peut s'ensuivre des accidents très graves.

Le diabétique doit donc toujours consulter son médecin qui, tout d'abord, recherche la tolérance de son malade aux hydrates de carbone. Après l'avoir mis à un régime sévère, il lui donne à absorber une certaine quantité de sucre bien définie. Il dose le sucre éliminé par l'urine. La différence entre le premier chiffre et le second indique combien le malade conserve de sucre dans son organisme. C'est le chiffre de sa tolérance.

Connaissant la teneur des différents aliments (pain, pommes de terre, riz, etc) en glucides, le médecin peut donc autoriser à son malade un certain poids de ces aliments suivant sa tolérance. Il peut aussi lui permettre des écarts bien dosés de régime, en les compensant par une piqûre d'insuline.

L'emploi de l'insuline a complètement transformé la vie des diabétiques, qui n'en doivent pas moins suivre un régime dans lequel l'usage des hydrates de carbone est rigoureusement réglé.

Le régime alimentaire de ceux qui souffrent des reins

Le plus souvent, les sujets qui « souffrent des reins », par accès, sont atteints de lithiase rénale.

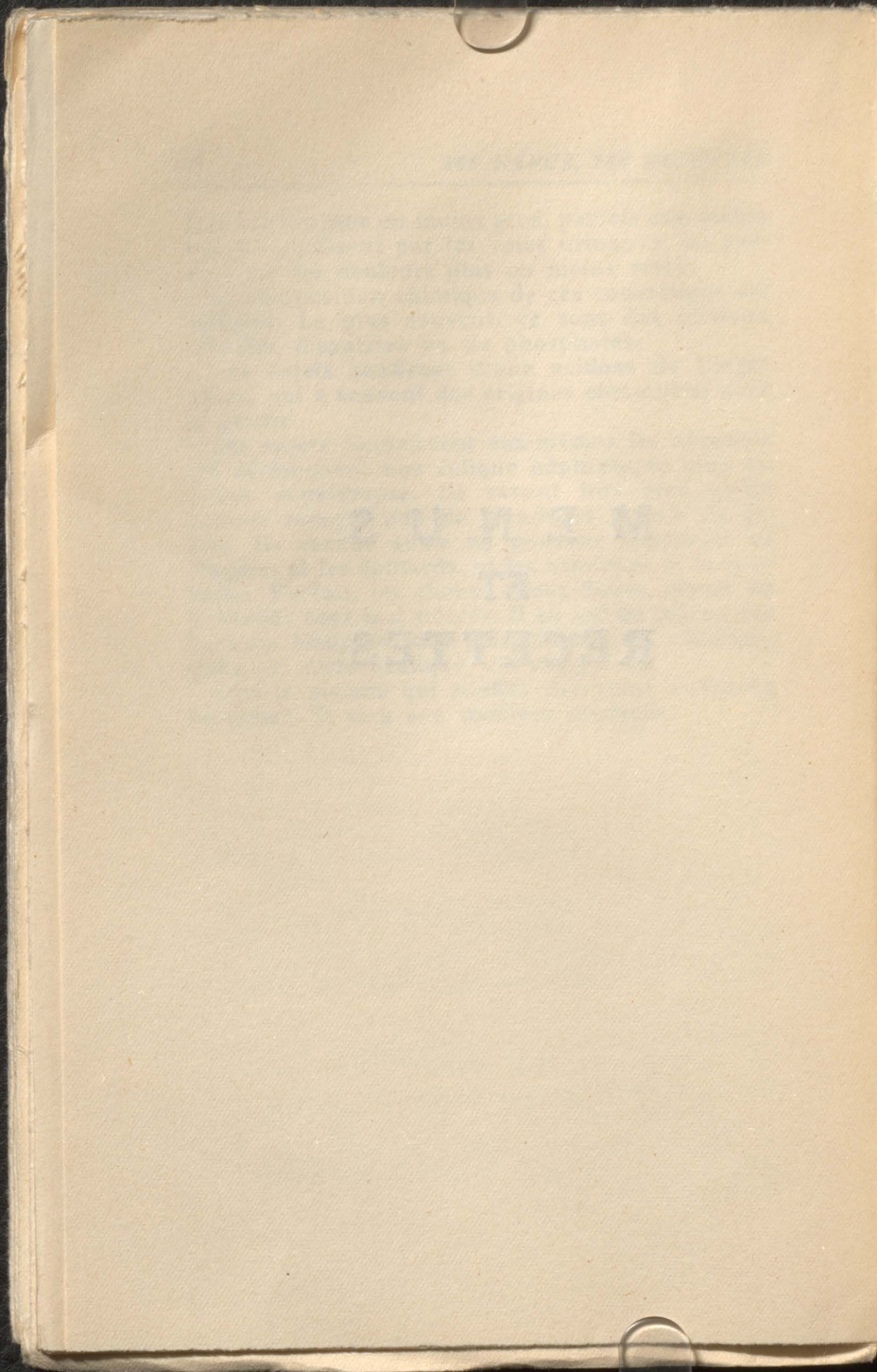
Des calculs plus ou moins gros, parfois des sables très fins, passent par les voies urinaires, en provoquant des douleurs plus ou moins vives.

La composition chimique de ces concrétions est variable. Le plus souvent, ce sont des cristaux d'urates, d'oxalates ou de phosphates.

Ces sujets souffrent d'une acidose de l'organisme, qui a souvent des origines communes avec la goutte.

Ces sujets connaissent eux-mêmes les aliments qui déclenchent une colique néphrétique plus ou moins douloureuse. Ils savent très bien qu'ils doivent manger peu de viande et jamais de gibier. Ils savent qu'ils ne peuvent supporter ni l'oseille, ni les épinards, ni les asperges, ni la rhubarbe. Parfois, les choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles sont mal tolérés. Il en est de même des haricots blancs et des pois chiches. Le chocolat, riche en acide oxalique, est dangereux.

Que le malade qui souffre des reins s'observe lui-même. Il sera son meilleur médecin.



JANVIER

Rillettes de garenne
Entrecôte grillé
Pommes de terre sautées
Salade
Fromage
Fruits

Rillettes de garenne. — Couper en morceaux deux lapins de garenne. Poser dans une cocotte de fonte. Ajouter 500 grammes de lard gras coupés en dés. Parfumer avec oignons, thym, laurier, girofle. Ajouter un verre et demi d'eau. Saler, poivrer. Couvrir. Laisser cuire à tout petit feu, six heures au moins. Séparer la chair des os. Rejeter ces derniers. Hacher finement la viande et le lard. Remélanger avec la graisse liquide. Chauffer vingt minutes. Répartir en pots. Laisser reposer trois jours.

○

Soufflé au fromage
Pieds de porc panés
Salade russe
Fruits

Soufflé au fromage. — Faire fondre 30 grammes de beurre. Ajouter 25 grammes de farine. Mélanger. Chauffer. Saler. Ajouter un verre de lait froid. Mélanger. Chauffer. Faire épaissir. Saler, poivrer. Ajouter 150 grammes de gruyère râpé. Faire fondre. Eloigner du feu. Ajouter 4 jaunes d'œufs et 5 blancs battus en neige. Mélanger. Poser dans un plat creux beurré. Porter au four doux pour 25 minutes. Servir immédiatement.

Salade de céleri-rave
Rôti de veau en cocotte
Epinards au jus
Gâteau de marrons

Gâteau de marrons. — Inciser 500 grammes de marrons. Les plonger dans une casserole d'eau froide. Chauffer. Laisser bouillir trois minutes. Egoutter. Eplucher les marrons. Poser dans une casserole d'eau chaude. Laisser bouillir 20 minutes. Egoutter. Ecraser au presse-purée. Ajouter une grosse tablette de chocolat fondue dans très peu d'eau, avec 3 cuillères à soupe de sucre. Etendre avec un quart de lait bouillant. Mélanger. Ajouter 50 grammes de beurre mou. Laisser fondre. Mélanger. Mouler dans un bol beurré. Laisser refroidir 24 heures. Démouler. Recouvrir le gâteau avec un fondant composé d'une grosse tablette de chocolat fondue avec une cuillère à soupe de sucre en poudre, additionné d'un jaune d'œuf cru. Laisser refroidir.

○

Salade de chou rouge
Entrecôte minute
Nouilles à l'anglaise
Fromage
Fruits

Entrecôte minute. — Faire couper des entrecôtes d'une épaisseur d'un centimètre *au plus*. Les inciser en surface avec un couteau bien aiguisé. Enduire d'huile. Poser sur une poêle très chaude. Laisser cuire deux minutes sur chaque face, sur très grand feu. Servir avec des champignons coupés très menu et cuits au beurre, à la poêle, jusqu'au moment où ils commencent à rissoler.

Coquilles Saint-Jacques au four
Ragoût de mouton aux lentilles
Salade
Fruits

Ragoût de mouton aux lentilles. — Faire couper en morceaux 500 grammes d'épaule et 250 grammes de haut de côtelettes de mouton. Les faire dorer au beurre à la cocotte. Ajouter deux oignons coupés menu. Faire colorer. Saler, poivrer. Ajouter une gousse d'ail écrasée, du thym et du laurier. Couvrir, tout juste avec de l'eau. Faire cuire une demi-heure. Ajouter 500 grammes de lentilles préalablement trempées 6 heures à l'eau froide. Rajouter de l'eau. Laisser cuire une heure à petit feu. Servir dès que les lentilles sont cuites à point.

O

Salade de pommes de terre au hareng saur
Pauchouse de brochet
Salsifis frits
Fruits

Pauchouse de brochet. — Dans une casserole, faire bouillir un quart de litre de vin blanc avec un demi-litre d'eau. Ajouter une gousse d'ail écrasée, des oignons, du thym, du laurier. Saler, poivrer. Laisser bouillir une heure à tout petit feu. Dans ce court-bouillon, faire cuire, vingt minutes, des tronçons de brochet. Ajouter par petits morceaux, 150 grammes de beurre, en chauffant à tout petit feu. Dresser le poisson dans un plat creux. Verser la sauce dans le plat. Orner ce dernier avec des croûtes de pain frottées à l'ail.

Potage maraîchère
Omelette au lard
Petits pois au beurre
Fruits.

Potage maraîchère. — Dans une casserole, poser des légumes coupés menu : carottes, navets, pommes de terre, poireaux, tomates. Couvrir avec de l'eau bouillante. Saler. Chauffer. Faire bouillir pendant deux heures à tout petit feu. Passer, au pilon, à travers une passoire à grands trous. Mélanger la pulpe et le bouillon dans la casserole. Ajouter du beurre et de la crème épaisse. Laisser fondre et bouillir dix secondes seulement.

○

Crevettes chaudes au beurre frais
Pilaf d'oie
Salade
Fruits

Pilaf d'oie. — Dans une cocotte de fonte, faire dorer, au beurre, un kilogramme de morceaux d'oie. Recueillir la graisse et la réserver. Ajouter un oignon. Couvrir d'eau. Laisser cuire une heure. Lorsque la viande commence à devenir tendre, vider le tout dans un plat creux. Essuyer la cocotte. Y faire fondre la graisse d'oie. Ajouter deux louches de riz sec, non lavé. Ramener à trois louches, par addition d'eau, le jus de cuisson de l'oie, et le verser sur le riz. Ajouter les morceaux de viande. Couvrir le récipient et laisser cuire une demi-heure. Servir immédiatement.

Œufs sur le plat
Côtes de porc panées
Pommes Macaire
Salade
Fruits

Pommes Macaire. — Faire cuire des pommes de terre en robe des champs. Les laisser refroidir. Les éplucher, les couper en tranches fines. Dans un plat de terre beurré, faire alterner des couches de pommes de terre et de coquilles de beurre. Saler, poivrer. Couvrir le plat et porter au four chaud pour une demi-heure environ. Porter le plat sur la table.

○

Lazagnes à l'américaine
Escalopes de veau poêlées
Purée de navets
Fromage
Fruits

Lazagnes à l'américaine. — Faire cuire 250 grammes de lazagnes pendant 12 minutes, dans l'eau bouillante, salée. Faire sauter au beurre, à la poêle, 100 grammes de lard fumé, en petits cubes, et 150 grammes de rognon de veau en petits morceaux. Egoutter les lazagnes, les remettre dans la casserole, sur petit feu. Ajouter 40 grammes de coquilles de beurre, ainsi que le lard fondu, les lardons et les rognons. Poivrer copieusement. Mélanger. Servir très chaud.

Moules frites
Bifteck grillé
Pommes à l'anglaise
Salade
Fruits

Moules frites. — Gratter et laver un litre de moules. Les placer dans une casserole. Chauffer. Couvrir. Laisser bouillir l'eau des moules pendant 5 minutes. Egoutter. Sortir les moules des coquilles. Les placer sur une serviette. Faire une pâte très fluide avec de la farine et de la bière, sans œuf. Tremper les moules dans cette pâte et faire frire en pleine huile fumante.

○

Olives
Epaule de mouton en cocotte
Céleri-rave au fromage
Fruits

Céleri-rave au fromage. — Eplucher un céleri-rave et le couper en dés de deux centimètres de côté. Faire cuire ceux-ci dans l'eau bouillante. Dans un plat de terre, faire alterner des couches de céleri avec des couches de coquilles de beurre et de gruyère râpé. Saler, poivrer. Ajouter un quart de verre de lait. Saupoudrer de fromage râpé. Porter au four pour 25 minutes.

Œufs sur le plat
Langoustines frites
Chicorée cuite
Fromage
Fruits

Langoustines frites. — Faire cuire des langoustines dans un mélange d'eau et de vin blanc, salé et aromatisé. Les éplucher. Laisser refroidir les queues. Les passer dans une pâte légère de farine et de bière, sans œuf. Faire frire en pleine huile fumante. Dresser sur des branches de persil frites à l'huile. Orner le plat avec les têtes de langoustines.

○

Potage à l'oseille
Nouilles aux foies de volaille
Salade scarole
Crème renversée

Nouilles aux foies de volaille. — Faire cuire 250 grammes de nouilles dans de l'eau salée pendant 12 minutes. Par ailleurs, faire sauter à la poêle, au beurre, 250 grammes de foie de volailles coupés menu. Saler, poivrer. Egoutter les nouilles; les remettre dans la casserole. Ajouter 60 grammes de beurre en morceaux, ainsi que les foies sautés. Réchauffer. Servir immédiatement.

Huîtres
Lapin sauté normande
Salsifis au beurre
Salade
Fromage
Fruits

Lapin sauté normande. — Couper un lapin en morceaux. Faire colorer ceux-ci en cocotte, au beurre. Ajouter 6 oignons coupés en quatre. Laisser colorer. Saler, poivrer. Ajouter un verre de cidre. Couvrir. Laisser cuire. Lorsque la viande est à point, découvrir la marmite. Chauffer. Laisser évaporer complètement le liquide. Ajouter un verre de Calvados. Enflammer. Ajouter 125 grammes de crème épaisse. Chauffer. Ajouter un jaune d'œuf cru. Mélanger. Servir sans tarder.

○

Olives
Cervelas au potiron
Salade
Fromage
Fruits

Cervelas au potiron. — 1° Eplucher quatre cervelas; les couper en deux, en long. Inciser la face courbe par des traits perpendiculaires. Faire griller, cinq minutes, les cervelas sous la rampe à gaz. Les ranger dans un plat; 2° Faire cuire dans très peu d'eau 750 grammes de potiron coupé en morceaux. Ecraser la pulpe cuite. Ajouter de la crème et du beurre manié avec un peu de farine. Saler, poivrer copieusement. Mélanger à chaud. Verser cette purée sur les cervelas. Saupoudrer de fromage. Porter au four pour 25 minutes.

Risotto milanaise
Entrecôte grillé
Haricots verts
Salade
Fruits

Risotto milanaise. — Dans une cocotte de fonte, faire fondre 60 grammes de beurre. Y verser deux louches de riz sec, non lavé, exactement mesurées. Mélanger. Imprégner le riz de beurre. Ajouter trois louches, exactement mesurées, de bouillon chaud. Ajouter 50 centigrammes de safran en poudre. Mélanger. Porter à l'ébullition. Couvrir le récipient. Baisser la flamme le plus possible. Maintenir l'ébullition. Laisser cuire 20 minutes. Découvrir. Mobiliser les grains de riz avec une spatule. Chauffer 10 minutes en récipient découvert. Ajouter 30 grammes de beurre. Laisser fondre. Servir avec sauce tomate à part et parmesan râpé.

Moules sauce poulette
Côtelettes dans le gigot
Purée de pommes de terre
Salade
Fruits

Moules sauce poulette. — Dans une cocotte de fonte, poser deux litres de moules grattées, lavées et triées pour ne pas laisser de coquilles emplies de vase. Chauffer dix minutes. Recueillir dans une casserole l'eau abandonnée par les moules. Dans un bol, battre deux jaunes d'œufs avec deux cuillères à café de farine. Dans le bol, diluer les jaunes avec une partie de l'eau des moules. Chauffer l'eau restante et lui ajouter 60 grammes de beurre; faire fondre. Enlever la casserole du feu. Dans le liquide, verser le contenu du bol. Mélanger. Remettre sur le feu, chauffer en mélangeant pour faire épaissir. Servir cette sauce à part, en même temps que les moules.

Salade de choux-rave mayonnaise
Côtelettes de veau
Carottes à la polonaise
Fruits

Carottes à la polonaise. — Gratter 500 grammes de carottes. Les couper en julienne. Poser dans une casserole avec du beurre et un peu d'eau. Laisser cuire 40 minutes. Ajouter le contenu d'une demi-boîte de petits pois fins, en évitant d'ajouter trop d'eau. Mélanger. Chauffer. Laisser évaporer le liquide presque complètement. Ajouter 70 grammes de crème épaisse. Mélanger.

○

Carpe farcie
Pommes de terre à l'anglaise
Salade
Fromage
Fruits

Carpe farcie. — Prendre une carpe d'un kilo. Inciser le dos. Retirer la colonne vertébrale, puis l'intestin. Dans la cavité, déposer une farce composée de champignons cuits hachés, de mie de pain rassis imbibée de lait, d'oignons cuits et de crème épaisse. Recoudre le poisson, le placer dans un plat. Ajouter 60 grammes de beurre en morceaux et un demi-verre d'eau. Saler. Poirer. Porter au four pour 45 minutes. Arroser de temps à autre. Servir dans le plat de cuisson.

Soupe au lait lyonnaise
Choux au lard
Salade
Fruits

Soupe au lait lyonnaise. — Dans une poêle à frire, faire fondre 30 grammes de beurre. Ajouter cinq oignons coupés menu. Laisser dorer sur le feu. Ajouter une demi-cuillère à soupe de farine. Mélanger. Mouiller avec un verre d'eau froide. Chauffer. Transvaser dans une casserole. Ajouter un litre et demi de lait. Porter à l'ébullition. Baisser le feu. Saler. Poivrer. Laisser mijoter 20 minutes. Ajouter des croûtons de pain frits au beurre. Servir avec ou sans fromage râpé.

○

Hors-d'œuvre variés
Blanquette de poulet
Petits pois au beurre
Fromage
Fruits

Blanquette de poulet. — Dans une cocotte, poser un poulet coupé en morceaux. Couvrir d'eau froide. Saler. Chauffer. Faire bouillir. Ecumer. Ajouter 400 grammes de carottes et navets épluchés et quatre poireaux. Laisser bouillir 45 minutes, jusqu'à cuisson de la viande. Dans une casserole, faire fondre 60 grammes de beurre. Ajouter une cuillère à soupe de farine. Mélanger. Mouiller, en chauffant, avec du bouillon tiède, jusqu'à bonne épaisseur de sauce. Laisser cuire 10 minutes. Ajouter un jaune d'œuf et de la crème. Verser sur le poulet bien égoutté.

Radis, beurre
Saucisse de Toulouse poêlée
Purée de pois
Salade
Fromage
Fruits

Saucisse de Toulouse aux pois. — Piquer avec une épingle, en maints endroits, un morceau de saucisse de Toulouse. Dans une poêle, faire fondre du beurre. Poser la saucisse. Faire rissoler à très petit feu, pour ne pas faire éclater le boyau. Retourner la saucisse avec précautions. Pendant les 30 minutes de cuisson, préparer la purée de pois. Délayer 250 grammes de farine de pois dans trois verres d'eau. Chauffer lentement, pendant dix minutes, dans une casserole, en mélangeant. Ramener à bonne consistance avec de l'eau chaude. Ajouter du beurre et du sel.

○

Omelette aux croûtons
Escalopes de veau poêlées
Haricots verts
Fruits

Omelette aux croûtons. — Découper des petits cubes de mie de pain rassis. Les faire frire au beurre à la poêle. Les laisser refroidir. Les tremper dans du beurre fondu, tiède, contenant une gousse d'ail coupée en deux. Laisser le beurre se solidifier. Au moment de faire l'omelette, battre les œufs dans un légumier. Déposer sur une poêle le beurre avec les croûtons. Dès que le beurre est fondu, retirer l'ail. Verser les œufs battus dans la poêle. Constituer l'omelette. La rouler. Servir immédiatement.

Salade de betterave
Epaule de mouton rôtie
Flageolets
Salade
Fruits

Epaule de mouton aux flageolets. — Faire désosser une épaule d'agneau. L'ouvrir sur la table, l'enduire d'une farce de mie de pain, d'ail, de fines herbes, de thym, passée au beurre à la poêle et additionnée d'un jaune d'œuf. Rouler la viande, la ficeler, la faire revenir à la cocotte dans du beurre. Faire cuire un quart d'heure par livre en récipient découvert. Dans le jus, ajouter des flageolets cuits à part. Etendre la sauce avec de l'eau de cuisson des haricots. Servir très chaud.

○

Œufs au lard fumé
Entrecôte à la moelle
Pommes frites
Salade
Fromage
Fruits

Entrecôte à la moelle. — Faire découper par le boucher 4 tronçons de moelle de bœuf d'une épaisseur de 3 centimètres environ. Les poser dans une passoire. Faire cuire à la poêle ou sur le gril un entrecôte de bœuf pesant 500 grammes. Pendant la cuisson de la viande, tremper la passoire dans une casserole d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Sortir la passoire de l'eau. Laisser égoutter. Découper l'entrecôte en 4 morceaux sur un plat chaud. Sur chacun poser une rondelle de moelle. Saler, poivrer.

Salade d'œufs durs
Lotte au vin blanc
Pommes de terre à l'anglaise
Salade
Fruits

Lotte au vin blanc. — Prendre un morceau de lotte pesant 750 grammes. Le poser dans une casserole. Ajouter un verre et demi de vin blanc sec. Saler. Ajouter des épices. Couvrir le récipient. Laisser cuire 30 minutes à petit feu. Sortir le poisson, le tenir au chaud. Dans le court-bouillon, ajouter 50 grammes de beurre. Laisser fondre. Dans un légumier tiède, battre un œuf en omelette. Y verser le court-bouillon, lentement, en tournant au fouet. La sauce se constitue, crémeuse. Poser le poisson sur un plat tiède. Arroser avec le jus. Saupoudrer de persil.



Potage Saint-Germain
Croûtes aux champignons
Chicorée cuite
Crêpes flambées pâtissière

Crêpes flambées pâtissière. — Faire une crème pâtissière vanillée avec un verre de lait, deux jaunes d'œufs, 60 grammes de sucre et 20 grammes de farine. Ajouter, à chaud, les blancs battus en neige. Faire 12 crêpes. Les enduire de crème. Les rouler. Les faire dorer à la poêle, au beurre. Les ranger sur un plat chaud. Sucre. Arroser avec du cognac chaud. Enflammer. Servir immédiatement.

Crevettes chaudes
Canard aux olives
Pommes de terre sautées
Salade
Fromage
Fruits

Canard sauté aux olives. — Découper un canard en morceaux. Les faire dorer à la cocotte dans un mélange à parties égales, de beurre et d'huile d'olive. Ajouter un demi-verre de vin blanc sec. Couvrir. Laisser cuire 40 minutes. Ajouter 250 grammes d'olives vertes énoyautées. Laisser cuire 10 minutes. Servir avec des tranches de pain frites au beurre.



Salade de céleri-rave
Pâté chaud de carpe
Scarole cuite
Fromage
Fruits

Pâté chaud de carpe. — Désosser une carpe pesant un peu plus d'un kilogramme, en l'incisant sur le dos. Remplir la cavité avec une farce composée de riz cuit à la créole, d'oignons cuits, de jaunes d'œufs durs hachés, de crème épaisse; le tout étant salé et épicé. Envelopper le poisson dans une pâte brisée, préparée avec 300 grammes de farine, 150 grammes de beurre, un demi-verre d'eau et une cuillère à café de sel. Dorer à l'œuf. Faire cuire à four doux pendant une heure. Servir chaud, avec du beurre fondu en saucière.

Knèfles alsaciennes
Cotelettes de mouton
Chicorée cuite
Fromage
Fruits

Knèfles alsaciennes. — Dans une terrine, battre deux œufs. Ajouter 350 grammes de farine. Mélanger à la spatule. Ajouter petit à petit du lait, de façon à obtenir une pâte de la consistance d'un mastic léger. Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Cueillir à la cuiller à entremets des grosses noix de pâte et les laisser tomber dans l'eau bouillante. Utiliser toute la pâte. Laisser bouillir 10 minutes. Verser sur une passoire. Egoutter. Transvaser sur un plat creux. Arroser de beurre fondu.

FÉVRIER

Hors-d'œuvre variés
Poulet en barboille
Pommes nouvelles
Salade
Fruits

Poulet en barboille. — Acheter un poulet de belle qualité. Le faire couper en morceaux. Demander, au marchand, le sang du poulet ou, à défaut, du sang de lapin ou de porc. Dans une casserole, faire bouillir un verre d'eau et deux verres de vin rouge avec ail, oignons, persil, sel et poivre. Après dix minutes d'ébullition, poser les morceaux de poulet dans la casserole. Cuire à grand feu. Lorsque le poulet est cuit et que la sauce est réduite au point voulu, ajouter, par morceaux, 80 grammes de beurre manié avec 5 grammes de farine. Laisser fondre. Ajouter le sang et le foie du poulet haché. Mélanger. Laisser bouillir une minute. Servir.

○

Sardines à l'huile
Rôti de porc aux pruneaux
Choux au gras
Fromage
Fruits

Rôti de porc aux pruneaux. — Faire désosser un kilo de pointe d'échine de porc. La rouler en y enfermant des pruneaux secs, énoyautés. Ficeler. Faire dorer au beurre, à la cocotte. Couvrir le récipient. Faire cuire pendant une demi-heure. Ajouter une quinzaine de pruneaux secs avec les noyaux. Arroser avec un verre de vin blanc. Couvrir. Laisser cuire 45 minutes. Sortir le rôti de porc qui a perdu sa couleur dorée. Le faire colorer à la poêle, au beurre. Servir, entouré de pruneaux. Servir la sauce à part.

Salade de betterave au raifort
Sauté de mouton aux salsifis

Salade
Fromage
Fruits

Sauté de mouton aux salsifis. — Faire dorer, au beurre, à la cocotte, des morceaux de haut de côtelette de mouton. Ajouter deux gousses d'ail hachées finement. Saler. Arroser avec un demi-verre d'eau. Couvrir. Laisser cuire une heure. Découvrir. Laisser l'eau s'évaporer. Ajouter, dans la cocotte, des salsifis cuits à l'eau et coupés tous de longueur égale. Les laisser se dorer un peu. Servir très chaud.

○

Salade de choux-rouge
Côtes de porc à la persane
Salade à la crème

Fromage
Fruits

Côtes de porc à la persane. — Dans une cocotte de fonte, faire fondre 60 grammes de beurre ou de saindoux. Ajouter deux louches de riz sec, non lavé. Le laisser s'imbiber de beurre. Mouiller avec trois louches d'eau bouillante. Saler. Poivrer. Laisser bouillir. Couvrir le récipient. Baisser la flamme. Laisser cuire à tout petit feu pendant 20 minutes. Découvrir. Mobiliser les grains de riz à la spatule. Chauffer à petit feu 10 minutes. Pendant ce temps, faire cuire des côtes de porc, au saindoux, à la poêle. Ajouter des oignons en fin de cuisson. Dresser le riz sur un plat chaud. Arroser avec le jus des côtelettes. Poser les côtelettes sur le riz. Servir très chaud.

Bouillon de pot-au-feu
Plat de côte
Sauce raifort
Salade de mâche, betterave
Fruits

Sauce raifort. — Raper une demi-racine de raifort épluchée. D'autre part, confectionner une sauce Béchameil avec du beurre, une cuillère à soupe de farine et un verre de lait. Saler, poivrer légèrement. Laisser cuire cinq minutes. Ajouter avant de servir : 60 grammes de crème épaisse et le raifort râpé. Réchauffer une minute. Servir, en saucière, en même temps que le « plat de côte ».



Œufs sur le plat
Brochet au beurre blanc
Pommes de terre à l'anglaise
Salade
Fruits

Brochet au beurre blanc. — Faire cuire un petit brochet dans un court-bouillon. Pour faire la sauce, faire bouillir à petit feu, dans une petite casserole, une cuillère à soupe de vinaigre avec deux échalotes hachées. Laisser évaporer le vinaigre. Le remplacer par une cuillerée d'eau chaude. Tenir la petite casserole dans l'eau qui bout et ajouter, par morceaux, 150 grammes de beurre salé, en tournant tout le temps. Le beurre fond, s'émulsionne, devient blanc. C'est le beurre blanc. Servir le brochet sur un plat et le beurre blanc, à part, en saucière.

Potage au potiron
Omelette au lard
Salade
Tarte aux pommes paysanne

Tarte aux pommes paysanne. — Confectionner une pâte Brisée avec 160 grammes de farine, 80 grammes de beurre et un tiers de verre d'eau. Abaisser la pâte, en garnir un moule à tarte. Garnir cette pâte avec des morceaux de pommes irrégulièrement coupées. Saupoudrez de sucre. Porter au four pour 35 minutes. Confectionner une gelée en faisant : 1° cuire 10 minutes les pelures de pommes avec de l'eau; 2° en faisant bouillir 15 minutes cette eau de pelures avec son volume de sucre. Au sortir du four, arroser la tarte avec cette gelée liquide. Servir tiède ou froide.

○

Quiche aux moules
Lapin chasseur
Haricots verts
Salade
Fromage
Fruits

Lapin chasseur. — Dans une cocotte de fonte, faire fondre du beurre et des lardons. Ajouter un lapin coupé en tronçons. Chauffer. Laisser la viande prendre couleur. Ajouter des oignons. Laisser prendre couleur. Saler. Poivrer, ajouter du thym. Mouiller avec un verre de vin blanc. Couvrir. Laisser cuire une demi-heure. Ajouter des champignons. Laisser cuire un quart d'heure. Servir avec des pommes de terre à l'anglaise.

Gelée de tête de porc vinaigrette**Petits pois au beurre****Salade à la crème****Fromage****Fruits**

Gelée de tête de porc. — Faire désosser une demi-tête de porc. La couper en petits morceaux. Poser dans une casserole; couvrir d'eau. Saler. Faire bouillir. Ecumer plusieurs fois. Ajouter carottes, navets, poireaux. Laisser cuire trois heures à petit feu. Poser les morceaux de viande dans un petit saladier. Passer le bouillon sur un linge serré. Dégraisser. Verser sur la viande. Laisser refroidir 24 heures. Démouler. Servir avec une vinaigrette.

○

Œufs brouillés**Hachis Parmentier****Salade****Fromage****Fruits**

Hachis Parmentier. — Hacher finement du bœuf de pot-au-feu. Ajouter des oignons hachés, des épices, du thym. Chauffer à la poêle, au beurre. Goûter. Rectifier l'assaisonnement qui doit être très relevé. Garnir un plat de terre beurré avec de la pulpe de pommes de terre cuites en robe des champs, additionnée de beurre et de crème. Couvrir avec le hachis. Couvrir ensuite avec une deuxième couche de pommes de terre beurrées. Parsemer de beurre. Saupoudrer de fromage râpé. Porter au four doux pour 30 minutes. Porter le plat à table.

Sardines au beurre
Rognons de mouton grillés maître d'hôtel
Pommes de terre frites
Salade
Fruits

Rognons grillés maître d'hôtel. — Faire ouvrir des rognons de mouton et les faire monter sur des petites tiges de bois. Faire griller au gaz ou au charbon de bois. Préparer un hachis de fines herbes et le mélanger avec deux fois son volume de beurre fin. Saler. Poirer. Poser les rognons sur un plat chaud. En emplir la cavité avec une noix de ce beurre. Servir immédiatement.

○

Saucisson, beurre
Côtes de veau poêlées
Navets à la crème
Salade
Fruits

Navets à la crème. — Eplucher des jeunes navets. Les couper en rondelles. Les poser dans une casserole. Les couvrir tout juste d'eau. Saler. Chauffer en récipient couvert. Laisser cuire les navets à moitié. Découvrir le récipient. Ajouter 60 grammes de beurre. Laisser cuire jusqu'à ce que les navets commencent à rissoler. Ajouter 125 grammes de crème épaisse. Chauffer une minute. Servir autour des côtes de veau.

Œufs sur le plat
Colin à l'oseille
Laitue à la crème
Fromage
Fruits

Colin à l'oseille. — 1° Poser dans une casserole 50 grammes de beurre, le faire fondre. Ajouter 500 grammes de feuilles d'oseille. Chauffer. La faire fondre. Saler. Enlever du feu. Ajouter deux œufs durs hachés et un jaune d'œuf cru. Mélanger; 2° Ouvrir un petit colin, sur le dos, des deux côtés de la colonne vertébrale. Enlever cette dernière. Enlever l'intestin. Laver la cavité viscérale. L'emplir d'oseille préparée. Poser le petit colin dans un plat de terre. Ajouter du beurre et un peu d'eau. Saler. Poivrer. Faire cuire 45 minutes au four. Ajouter du beurre. Poser le plat de terre sur un plat de métal ou de porcelaine. Porter à table.

○

Soupe paysanne
Œufs brouillés aux champignons
Salade
Riz à l'Impératrice

Riz à l'Impératrice. — Laver 125 grammes de riz à l'eau froide. Poser dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Chauffer. Laisser bouillir 3 minutes. Verser sur une passoire. Recueillir le riz. Le poser dans une casserole avec un demi-litre de lait sucré. Laisser cuire jusqu'à cuisson du riz. A part, préparer une crème anglaise avec 2 jaunes d'œufs, 3 cuillerées de sucre en poudre et un verre de lait vanillé. Mélanger le riz au lait avec la crème anglaise. Ajouter des fruits confits et des amandes coupées menu. Laisser refroidir dans un grand bol. Démouler.

Oeufs pochés au beurre noisette
Poulet à la Reine
Petits pois
Salade
Fromage
Fruits

Poulet à la Reine. — Confectionner un fond de sauce avec un jarret de veau, un pied de veau, des oignons et des carottes. Pour cela faire dorer viande et légumes au beurre. Saler, poivrer. Couvrir d'eau. Cuire trois heures. Passer pour recueillir le liquide qui se met en gelée par refroidissement. Préparer, au blanc, un poulet coupé en morceaux avec une sauce blanche épaisse très crémée. Dans un plat creux ranger les morceaux de poulet. Recouvrir de sauce blanche. Laisser refroidir. En surface, verser la sauce brune fondue. La laisser gélifier. Servir froid.

○

Bakenhof alsacien
Salade
Munster
Fruits

Bakenhof alsacien. — Dans une cocotte de fonte, poser des morceaux de viande de porc, de poitrine de veau et d'épaule de mouton. Ajouter des oignons, du laurier. Saler, poivrer. Couvrir d'eau bouillante. Couvrir le récipient. Laisser cuire une heure à petit feu. Ecumer. Ajouter des pommes de terre coupées en gros morceaux. Laisser cuire une demi-heure. Servir avec de la très bonne moutarde à l'estragon.

Sardines beurre
Palette aux haricots rouges
Salade
Fromage
Fruits

Palette aux haricots rouges. — Faire cuire à l'eau, pendant deux heures, 200 grammes de couenne grasse coupée en menus morceaux. Transvaser dans une casserole. Ajouter la palette de porc fumée, préalablement déssalée à l'eau froide. Ajouter des haricots rouges trempés pendant 6 heures dans l'eau froide. Couvrir d'eau. Poser sur le feu. Faire bouillir. Couvrir le récipient. Poivrer, ajouter des épices. Laisser cuire une heure et demie. Ajouter de la graisse d'oie ou du beurre. Laisser fondre. Porter la marmite sur la table.



Bouillon au tapioca
Bœuf aux olives
Purée de pommes de terre
Salade
Fromage
Fruits

Bœuf aux olives. — Couper, en tranches, du bœuf de pot-au-feu. Le faire frire au beurre, à la poêle. Saupoudrer avec une cuillère à café de farine. Retourner les morceaux de viande. Laisser colorer la farine. Ajouter un verre de vin blanc, et 200 grammes d'olives vertes énoyautées. Faire bouillir dix minutes pour réduire la sauce. Poivrer au moulin.

Saucisse de Toulouse
Chou poché
Pissenlit aux œufs
Fromage
Fruits

Saucisse de Toulouse au chou poché. — Couper en deux un petit chou blanc, bien pommé. A l'aide d'un couteau, évider l'axe du chou. Poser les deux demi-chou dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Chauffer. Faire bouillir. Enlever l'eau. La remplacer par de l'eau fraîche salée. Faire bouillir 45 minutes. Pendant ce temps, faire cuire, au beurre, à la poêle, 500 grammes de saucisse de Toulouse. Faire égoutter le chou. Poser sur un plat. Entourer avec la saucisse. Arroser avec la graisse de la poêle.

Œufs sur le plat
Dorade rôtie à la crème
Riz à la créole
Salade
Fruits

Dorade rôtie, à la crème. — Ecailler et vider une dorade. Couper les nageoires. Poser dans un plat. Couvrir de morceaux de beurre. Saler. Porter au four chaud. Lorsque le beurre fondu commence à brunir, ajouter un peu d'eau chaude. Laisser cuire en tout 45 minutes. Ajouter, dans la sauce, 80 grammes de crème épaisse maniée avec une demi-cuillère à café de farine. Mélanger. Arroser le poisson avec la sauce. Servir dans le plat.

Olives vertes et noires
Oie à la choucroute
Salade
Fromage
Fruits

Oie à la choucroute. — Dans une cocotte de fonte, poser un kilo de morceaux d'oie et un morceau de beurre. Chauffer. Laisser se colorer la viande. Ajouter un oignon coupé menu. Laisser colorer. Saler. Ajouter 500 grammes de choucroute lavée. Couvrir. Laisser cuire à tout petit feu, pendant une heure et demie. Dégraisser s'il y a lieu. Servir très chaud.

○

Salade de homard aux œufs durs
Poulet rôti
Champignons grillés
Fromage
Fruits

Champignons grillés. — Prendre dix gros champignons de couche. Enlever les pieds. Couper les extrémités sableuses. Laver têtes et pieds. Hacher les pieds à la machine. Faire chauffer le hachis à la poêle, au beurre. Ajouter de la mie de pain rassie émietée et deux échalottes hachées. Saler, poivrer. Chauffer à petit feu. Bien mélanger.

Faire griller les têtes sous le gaz ou sur charbon de bois, après les avoir légèrement huilées. Saler. Dans un plat, poser le hachis. Sur ce lit, placer les champignons grillés. Servir chaud.

Foie de bœuf au four
Pommes nouvelles
Laitue aux œufs
Pommes cuites au four

Foie de bœuf au four. — Prendre 750 grammes de foie de bœuf, le piquer au lard. Poser dans un plat de terre sur une barde de lard. Badigeonner au beurre. Saler, poivrer. Porter au four. Laisser cuire une heure, en arrosant avec le beurre de cuisson et un peu de crème. Au moment de défourner, ajouter 70 grammes de crème à la sauce.



Salade de betterave
Queue de bœuf braisée
Purée de pommes de terre
Salade
Fruits

Queue de bœuf braisée. — Couper une queue de bœuf en tronçons, et la moitié de son poids d'oignons coupés menu. Dans une cocotte de fonte, faire fondre du beurre et du lard. Faire dorer la viande. Ajouter les oignons. Couvrir. Laisser cuire deux heures à tout petit feu, en ajoutant, parfois, un peu de vin blanc. Avant de servir, ajouter un petit verre de cognac. Laisser cuire trois minutes.

Œufs farcis
Ragoût de mouton printanière
Salade
Fromage
Fruits

Œufs farcis. — Faire cuire six œufs pendant 11 minutes dans l'eau bouillante. Refroidir à l'eau froide. Sans enlever la coquille, couper les œufs en deux. Enlever les jaunes, laisser les blancs. Broyer les jaunes avec 50 grammes de beurre, du persil haché, et un jaune d'œuf cru. Saler, épicer. Emplir chaque demi-coquille de farce. Reconstituer chaque œuf en justaposant une moitié sur l'autre. Porter au four dans un plat, pour réchauffer. Servir avec sauce tomate, à part.

O

Salade de chou rouge
Goulache de veau
Riz à l'orientale
Fromage
Fruits

Goulache de veau. — Prendre 750 grammes d'épaule désossée de veau. Couper en morceaux comme pour un ragoût. Dans une cocotte de fonte, faire fondre 60 grammes de beurre. Poser la viande et 400 grammes d'oignons hachés. Saler. Ajouter 3 cuillères à café de paprika. Couvrir. Laisser cuire deux heures, en ajoutant un peu d'eau. La sauce doit être assez abondante.

Radis beurre
Congre frit
Salade de laitue
Fromage
Fruits

Congre frit. — Découper 750 grammes d'anguille de mer, en tronçons de 5 centimètres d'épaisseur. Cuire à l'eau salée avec oignons et laurier. Sortir du court-bouillon. Laisser refroidir trois heures. Découper chaque tranche en longues languettes de l'épaisseur de la tranche. Passer à la farine, à l'œuf et à la chapelure blonde. Faire frire en pleine huile fumante. Orner le plat avec du persil frit.

○

Potage aux lentilles
Omelette aux épinards
Salade
Fromage
Compote de pommes au caramel

Omelette aux épinards. — Faire cuire des épinards en branches. Les faire refroidir à l'eau froide. Les essorer parfaitement dans un linge. Les accommoder au beurre, à la casserole. Tenir au chaud. Préparer une omelette avec six œufs. Au moment de la rouler, déposer, au milieu, les épinards. Constituer l'omelette. Servir avec des croûtons frits au beurre.

MARS

Radis noir à la crème
Rôti de porc à la suédoise
Pommes de terre au four
Salade
Fruits

Rôti de porc à la suédoise. — Faire parer une pointe d'échine de porc désossée pesant un kilo au moins. A l'aide d'un fusil à aiguiser les couteaux, perforer les chairs, suivant le grand axe du morceau de viande. Bourrer cette cavité avec des pruneaux énoyautés que l'on pousse dans la cavité. Faire cuire le rôti au four. Une demi-heure avant de servir, poser dans le plat des pruneaux cuits. Les laisser s'imprégner de graisse. Servir en même temps que les pommes de terre.

○

Œufs brouillés
Boudin grillé
Purée de pommes de terre
Salade de cresson
Double-crème
Mandarines

Œufs brouillés. — Dans une terrine, battre six œufs. Saler. Dans une casserole, faire fondre 40 grammes de beurre. Verser les œufs dans la casserole. Chauffer et mélanger énergiquement au fouet. Eloigner la casserole du feu, avant cuisson complète. Continuer à mélanger. Verser dans un légumier tiède. Servir immédiatement.

Salade de céleri rave
Langue de bœuf braisée
Sauce piquante
Purée de pommes de terre
Fruits

Langue de bœuf braisée. — Faire cuire une pointe de langue de bœuf 3 heures, dans de l'eau avec des légumes. Dépouiller la langue. Dans une cocotte, faire fondre du beurre et du lard. Poser la langue, la faire prendre couleur. Ajouter des oignons et quelques carottes. Mouiller avec du vin blanc, un peu de madère. Couvrir. Laisser mijoter deux heures. Avant de servir, ajouter un peu de vermouth italien. Laisser cuire cinq minutes. Servir avec la purée.



Pilaf de coquilles Saint-Jacques
Côtelettes de mouton grillées
Pommes de terre nouvelles
Fruits

Pilaf de coquilles Saint-Jacques. — Laver 6 coquilles extérieurement. Les ouvrir. Enlever les mollusques. Les laver. Enlever la poche noire et la frange coriace. Poser dans une casserole. Faire cuire avec du beurre et un peu d'eau. Réserver. Dans une casserole, faire fondre du beurre, ajouter une louche de riz sec, non lavé. Couvrir avec une louche et demie d'eau bouillante. Ajouter un peu de safran en poudre. Saler. Couvrir. Chauffer 20 minutes à petit feu. Ajouter les mollusques cuits et leur jus; mélanger. Réchauffer à découvert.

Hors-d'œuvre variés
Roastbeef en cocotte
Choux de Bruxelles aux marrons
Salade
Crème au chocolat

Choux de Bruxelles aux marrons. — Inciser 500 grammes de marrons; les placer dans une casserole d'eau froide. Faire bouillir 3 minutes. Verser sur une passoire. Enlever les enveloppes des marrons. Plonger les marrons dans l'eau bouillante. Faire cuire 20 minutes. Egoutter. Ecraser. Assaisonner la pulpe de marrons avec du lard fondu et ses lardons. Faire cuire des choux de Bruxelles à l'eau salée. Egoutter. Mélanger avec la purée de marrons. Mouler dans un grand bol beurré, chaud. Tasser à la cuillère. Démouler sur un plat. Arroser avec du beurre ou avec une sauce tomate très liquide.

○

Salade russe
Beefsteak
Pommes sautées
Crêpes flambées
Fruits

Salade russe. — Dans un grand saladier, poser des haricots blancs cuits, des petits pois cuits, des rondelles de pommes de terre cuites, des rondelles de betteraves, des morceaux de harengs salés, des cuisses de noix, des morceaux de pommes d'arbre. Saler. Poivrer. Assaisonner avec de la mayonnaise et du jus de citron.

Bouillabaisse de morue
Pommes de terre à l'anglaise
Salade
Fromage
Fruits

Bouillabaisse de morue. — Faire dessaler 750 grammes de filets de morue. Dans une casserole, faire chauffer trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter la morue essuyée, un oignon, trois échalotes et une gousse d'ail hachées. Chauffer. Laisser colorer légèrement l'oignon. Couvrir d'eau froide. Poivrer. Faire bouillir à gros bouillons. Ajouter un demi-gramme de safran en poudre et cinq pommes de terre déjà cuites à l'eau. Laisser bouillir dix minutes. Verser le bouillon sur des tranches de pain. Servir le poisson en morceaux et les pommes de terre avec un peu de bouillon.

○

Moules à la tomate
Chicorée cuite au croûtons
Fromage
Charlotte aux pommes

Moules à la tomate. — Faire cuire sur le feu, dans une cocotte de fonte, un kilo de moules. Décanter l'eau. Retirer les moules. Enlever une valve de chaque coquille. Ranger les moules contenues dans une seule valve, sur un plat. Tenir au chaud.

Dans une petite casserole, verser l'eau abandonnée par les mollusques. Ajouter le contenu d'une petite boîte de purée de tomates épaisse et trois échalotes hachées. Faire bouillir. Ajouter 60 grammes de beurre manié avec une cuillère à café de farine. Laisser fondre et bouillir une seconde. Verser sur les moules.

Œufs frits aux chipolatas
Poulet au blanc
Salsifis au beurre
Salade
Fruits

Œufs frits aux chipolatas. — Dans une bassine à friture posée sur le feu et contenant de l'huile fumante, faire frire rapidement une douzaine de saucisses chipolatas séparées les unes des autres. Poser sur un plat chaud. Vider le contenu d'un œuf dans une tasse à café. Faire basculer la tasse pour vider l'œuf dans l'huile fumante. Attendre une minute. Pendant ce temps, préparer un second œuf dans une tasse. Retirer, à l'écumoire, l'œuf frit et précipiter le second dans l'huile. En quatre minutes, on fait quatre œufs frits. Les ranger autour des saucisses chaudes. Faire frire du persil, pendant 10 secondes, en orner le plat.

○

Croûtes au fromage
Rôti de porc froid
Salade de carottes vitaminée
Fruits

Salade de carottes vitaminée. — Gratter 500 grammes de petites carottes nouvelles. Les faire cuire à l'eau. Les laisser refroidir. Les poser dans un saladier. Râper 150 grammes de carottes crues, sur une râpe de tôle. Mélanger cette râpure avec 80 grammes de crème épaisse. Ajouter une demi-cuillère à soupe de jus de citron. Verser sur les carottes, dans le saladier. Saler. Mélanger. Ajouter des fines herbes hachées. Servir en même temps que le rôti de porc froid.

Blanquette d'agneau
Riz à la créole
Laitue aux œufs
Fromage
Fruits

Blanquette d'agneau. — Couper, en morceaux, une épaule d'agneau, non désossée. Poser dans une casserole. Couvrir tout juste d'eau salée froide. Faire bouillir, écumer. Ajouter carottes, navets, poireaux, oignons, thym et deux gousses d'ail écrasées. Laisser cuire une heure et demie à petit feu. Enlever les légumes. Mettre la viande de côté. Préparer une sauce blanche avec une grande cuillère à soupe de farine, 60 grammes de beurre et du bouillon d'agneau. Réchauffer la viande dans la sauce. Enlever du feu. Ajouter un jaune d'œuf et 70 grammes de crème épaisse. Mélanger. Servir sans réchauffer.



Crosnes en salade
Rôti de veau
Brandade de navets
Fruits

Brandade de navets. — Préparer une sauce Béchameil très épaisse avec une cuillère à soupe et demie de farine, 80 grammes de beurre et du lait. Saler et poivrer. Laisser au chaud dans la casserole. Eplucher 500 grammes de navets. Les râper sur une râpe de tôle. Porter la pulpe dans la sauce Béchameil. Mélanger. Laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes. Servir en même temps que le rôti de veau.

Grillades de bœuf mariné
Pommes de terre sautées
Salade
Fromage
Fruits

Grillades de bœuf mariné. — Faire tailler des morceaux de hampe pesant 100 grammes. Les faire mariner pendant 24 heures dans de l'eau vinaigrée et épicée (thym, laurier, poivre, quatre épices). Essuyer la surface de la viande, huiler au pinceau. Faire griller très rapidement sous la flamme du grilloir à gaz ou sur des charbons de bois. Saler. Poivrer copieusement, au moulin, avec du poivre noir.

○

Piscaladière
Omelette nature
Salade
Fromage
Fruits

Piscaladière. — Acheter, chez le boulanger, 250 grammes de pâte à pain. La malaxer avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. L'abaisser au rouleau sur planche farinée, jusqu'à épaisseur de quatre millimètres environ. Placer sur une tôle huilée. Découper un grand carré; ourler le tour en repliant les bords.

Eplucher 250 grammes d'oignons, les couper menu. Les faire fondre à la poêle, sur le feu, dans un peu d'huile d'olive. Saler. Poivrer. Etendre sur la pâte. Orner avec des anchois dessalés et des olives noires énoyautées. Porter au four pour une demi-heure. Sortir du four. Laisser refroidir. Servir au début du repas.

Soupe aux légumes à la sancerroise
Scaroles cuites aux croûtons
Fromage à la crème
Fruits

Soupe aux légumes à la sancerroise. — Eplucher pommes de terre, poireaux, navets, carottes, céleris. Les couper en menus morceaux. Poser dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Porter sur le feu. Faire bouillir à tout petit feu pendant deux heures. Saler. Passer à travers une passoire, au pilon. Recueillir le liquide et la purée. Remettre le tout en casserole. Ajouter du beurre. Laisser fondre. Ajouter de la crème épaisse. Mélanger. Laisser bouillir 10 secondes. Servir avec croûtons frits au beurre.

○

Mayonnaise de coques et de moules
Abatis d'oie au riz
Salade de laitue
Fromage
Fruits

Abatis d'oie au riz. — Poser les abatis d'oie dans une casserole. Couvrir d'eau. Laisser bouillir. Ecumer. Ajouter des légumes à pot-au-feu. Laisser cuire une heure et demie. Réserver la viande. Rejeter les légumes. Conserver le bouillon.

Dans une cocotte de fonte, faire fondre de la graisse d'oie. Ajouter deux louches de riz sec, non lavé. Mélanger. Ajouter trois louches de bouillon chaud. Chauffer. Laisser bouillir. Baisser le feu. Couvrir. Laisser mijoter 20 minutes. Découvrir. Mobiliser les grains de riz. Ajouter les abatis cuits. Couvrir. Laisser chauffer un quart d'heure. C'est prêt.

Omelette aux champignons
Brochettes de fraise de veau à la juive
Laitue à la crème
Fruits

Brochettes de fraise de veau à la juive. —

Acheter de la fraise de veau déjà cuite à l'eau par le tripier. Si elle n'est pas assez tendre, la faire recuire pendant deux heures dans de l'eau salée, légèrement blanchie par de la farine diluée à froid et ajoutée dans l'eau bouillante. Bien essuyer la fraise de veau. La couper en morceaux. Enfiler ceux-ci sur des brochettes. Passer à la farine. Faire frire en pleine graisse d'oie fumante, ou à défaut, dans de l'huile d'arachide. Saler. Orner de persil frit.

O

Salade de betteraves
Tête de veau poulette
Pommes nouvelles à l'anglaise
Salade
Fruits

Tête de veau poulette. — Faire cuire une demi-tête de veau à l'eau salée, avec des légumes à pot-au-feu. Désosser et couper en morceaux.

Préparer une sauce poulette. Pour cela, faire une sauce blanche avec du beurre, de la farine, et du bouillon de tête de veau.

Au moment de servir, ajouter deux jaunes d'œufs par louche de sauce. Mélanger. Réchauffer sans laisser bouillir. Ajouter du jus de citron. Servir les morceaux de tête sous la sauce.

Entrecôte grillé
Sauce aux huîtres
Salsifis au beurre
Salade
Fruits

Sauce aux huîtres. — Ouvrir quatre huîtres par personne. Extraire les mollusques. Les poser dans une casserole et y verser leur eau. Laisser bouillir une minute. Enlever les mollusques. Décanter l'eau pour éliminer le sable. Par ébullition, faire réduire l'eau jusqu'à volume d'une cuillerée à soupe. Poser ce liquide dans une petite casserole. Ajouter deux jaunes d'œufs. Ne pas saler. Chauffer au bain-marie. Ajouter, morceau par morceau, 125 grammes de beurre, en tournant toujours. Ajouter les huîtres. Chauffer au bain-marie en tournant. Quand la sauce est très tiède, verser sur l'entrecôte grillé.

○

Omelette aux crevettes
Langues de mouton en gelée
Légumes de la marmite au gratin
Fromage
Fruits

Langues de mouton en gelée. — Faire cuire dans peu d'eau, avec légumes de pot-au-feu, six pointes de langues d'agneau et un demi-pied de veau. Laisser bouillir trois heures à petit feu. Enlever les langues, les poser sur un plat. Passer le bouillon sur un linge. Ajouter un blanc d'œuf. Mélanger. Faire bouillir. Colorer avec couleur à bouillon. Passer sur linge très fin. Verser sur les langues. Attendre au lendemain. La gelée est prise. Servir avec vinaigrette.

Salade de morue aux œufs
Laitues au beurre
Fromage
Fruits

Salade de morue aux œufs. — Faire dessaler des filets de morue. Les faire cuire à l'eau. Laisser égoutter, couper en morceaux. Préparer une vinaigrette mélangée intimement avec un peu de purée épaisse de tomate. Bien épicer. Poser sur la morue sur plat creux. Ajouter la sauce. Mélanger. Couvrir avec des rondelles d'œufs durs. Porter à table. Avant de servir, mélanger œufs et morue.



Tapioca au lait
Œufs à la coque
Salade de pissenlits
Beignets aux bananes

Beignets aux bananes. — Eplucher quatre bananes. Les couper en deux, longitudinalement. Les arroser de kirsch dans une assiette. Attendre une heure. Egoutter. Saupoudrer de sucre. Faire une pâte à frire avec un œuf, 100 grammes de farine et un peu de bière. Tremper les bananes dans cette pâte. Faire frire en pleine huile d'arachide. Lorsque les beignets ont belle couleur, les sortir de l'huile. Laisser égoutter. Saupoudrer de sucre glace. Servir très chaud.

Crêpes aux champignons
Poulet au blanc
Riz à l'orientale
Salade de laitue
Fruits

Crêpes aux champignons. — Faire douze crêpes avec deux œufs, farine et lait. D'autre part, faire un hachis de champignons; le faire cuire avec du beurre dans une casserole jusqu'à évaporation de l'eau. Saler, poivrer. Ajouter un peu de crème épaisse et un jaune d'œuf cru. Laisser refroidir. Sur chaque crêpe, déposer un peu de cette farce. Rouler les crêpes. Faire dorer au beurre, à la poêle, à petit feu. Servir très chaud.

○

Crevettes grises au beurre
Meurette de veau
Salade de chicorée
Fromage
Fruits

Meurette de veau. — Dans une cocotte de fonte, faire dorer au beurre 750 grammes de morceaux d'épaule de veau désossée. Ajouter des oignons, laisser dorer. Couvrir, tout juste, de bon vin rouge, bourgogne de préférence. Ajouter sel, poivre, thym, laurier, épices. Couvrir. Laisser cuire deux heures. Dans un bol, mélanger à la fourchette, une cuillère à café de farine avec 60 grammes de beurre. Diviser la masse en morceaux, les ajouter au vin chaud, laisser fondre. Mélanger. Servir très chaud, avec un œuf poché par personne.

Œufs à la coque, beurre
Rognons de mouton sautés
Champignons
Salade
Fruits

Rognons de mouton sautés aux champignons. — Pour quatre personnes : quatre rognons de mouton et quatre gros champignons. Couper le pied des champignons au niveau du chapeau. Laver les chapeaux sans les éplucher. Les faire sauter dans le beurre, dans une casserole, jusqu'à évaporation de l'eau exsudée. Saler. Poivrer. D'autre part, couper les rognons en deux. Faire cuire à la poêle, au beurre, pendant trois minutes. Dresser le plat en faisant alterner un champignon et deux demi-rognons. Saler. Servir chaud.



Salade de tomates
Escalopes de veau poêlées
Champignons à la crème
Camembert
Oranges

Champignons à la crème. — Couper et enlever l'extrémité sableuse du pied. Laver les champignons; ne pas les éplucher. Couper en lames épaisses. Dans une casserole, faire fondre du beurre. Poser les champignons et chauffer. Couvrir. L'eau de végétation exsude. Découvrir. Saler, poivrer. Laisser évaporer l'eau. Ajouter de la crème épaisse maniée avec un soupçon de farine. Mélanger. Laisser bouillir dix secondes. Servir.

Œuf à la coque
Andouillette grillée
Purée de pois verts
Scarole
Petit Suisse
Poires

Purée de pois verts. — Délayer 250 grammes de farine de pois dans trois verres d'eau froide. Porter sur le feu dans une casserole. Chauffer. Laisser cuire, en mélangeant, pendant dix minutes. Ajouter du beurre ou du lard fumé fondu à la poêle. Parfumer avec des épices ou aromates.

O

Champignons crus à l'huile d'olive
et au jus de citron
Brochettes de mouton
Endives au beurre
Pont-Lévêque
Oranges

Brochettes de mouton. — Désosser 500 grammes d'épaule de mouton. Couper la viande en morceaux. Prendre 3 brochettes à rognons. Sur chacune, enfiler 4 morceaux de viande, en les faisant alterner avec des tranches minces de lard. Griller sous la rampe à gaz. Saler, poivrer. Asperger de jus de citron.

Tartinettes Mornay
Maquereau poché
beurre maître d'hôtel
Haricots verts
Laitue
Oranges

Tartinettes Mornay. — Préparer une sauce Béchameil épaisse. Mélanger avec son volume de gruyère râpé. Etaler une couche de ce mélange sur des biscottes. Saupoudrer de gruyère râpé. Passer sous la rampe du gril à gaz pendant 3 à 4 minutes pour réchauffer légèrement et gratiner.

Soupe à l'oignon
Omelette aux crevettes
Pissenlits au lard
Gruyère, beurre
Pruneaux cuits

Pissenlits au lard. — Eplucher, laver 250 grammes de pissenlits. Dans une poêle, faire fondre 125 grammes de lard gras coupé menu. Eloigner du feu. Ajouter vinaigre, sel et poivre. Dans un saladier chaud, poser les pissenlits et quelques rondelles de pommes de terre cuites à l'eau. Arroser avec le lard fondu. Fatiguer la salade.

Sardines

Coq au vin

Pommes de terre nouvelles à l'anglaise

Laitue aux œufs durs

Port-Salut

Compote d'abricots secs

Coq au vin. — Dans une cocotte, faire fondre 30 grammes de beurre et 80 grammes de lard fumé coupé menu. Faire dorer un poulet coupé en morceaux. Ajouter oignons et champignons coupés, épices et aromates. Mouiller avec une bouteille de bon vin rouge. Laisser bouillir pendant 35 minutes en récipient découvert. Quand le vin est presque évaporé, ajouter quarante grammes de beurre manié avec une demi-cuillerée à café de farine. Mélanger. Laisser fondre. Le coq au vin est prêt.

AVRIL

Moules à la crème
Gigot d'agneau rôti
Chicorée aux croûtons
Pommes cuites au four

Moules à la crème. — Laver et gratter un kilogramme de moules. Poser dans une cocotte de fonte. Couvrir. Chauffer. Laisser bouillir cinq minutes. Verser l'eau des moules dans une petite casserole. Ajouter du beurre, un quart de gramme de safran en poudre et 80 grammes de crème épaisse mélangée avec une cuillère à café de farine. Mélanger. Faire bouillir une minute. Servir les moules dans un plat, et le jus dans une saucière.



Pamplemousses
Beefsteak grillé
Pommes de terre frites
Salade de scarole
Pruneaux
Crème anglaise

Crème anglaise — Dans un bol mélanger 2 jaunes d'œufs, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, une demi-cuillerée à café de farine. Dans une casserole, faire bouillir un verre de lait avec de la vanille en poudre. Verser le lait dans le bol aux œufs. Verser dans la casserole. Chauffer en mélangeant jusqu'à épaissement. Laisser refroidir.

Salade de tomates
Tête de veau tortue
Riz à la créole
Fromage de Brie
Compote de pommes

Tête de veau tortue. — Acheter de la tête de veau déjà cuite, ou la faire cuire une heure et demie dans l'eau bouillante. Découper en morceaux. Dans une casserole, préparer une sauce tomate avec une boîte de tomates de conserve et du beurre. Ajouter des olives énoyautées et quelques chipolatas sautés à la poêle. Ajouter les morceaux de tête de veau. Réchauffer. Ajouter un peu de madère. Laisser cuire trois minutes. Servir chaud.

○

Nouilles au fromage
Foie de génisse florentine
Fenouils au beurre
Gruyère
Bananes

Foie de génisse florentine. — Couper les tranches de foie en morceaux longs comme le petit doigt. Faire sauter au beurre à la poêle, pendant 3 minutes. Ajouter des oignons coupés en rondelles. Faire sauter pour les dorer. Saler et poivrer.

Salade de céleri-rave mayonnaise
Escalopes aux olives
Epinard en branches
Fromage de Hollande
Mayonnaise de chocolat

Mayonnaise de chocolat. — Dans un bol, battre trois jaunes d'œufs avec trois cuillères à café de sucre. Sur le feu, dans une casserole faire fondre trois tablettes de chocolat avec très peu d'eau. Mélanger dans le bol avec les jaunes. Remettre en casserole. Ajouter trois cuillères à soupe de crème épaisse. Chauffer. Mélanger. Laisser épaissir. Verser dans le bol. Ajouter les trois blancs en neige. Mélanger. Laisser refroidir.

Radis
Limandes frites
Choux de Bruxelles
Fromage blanc à la cannelle
Cake

Fromage blanc à la cannelle. — Battre du fromage blanc avec de la crème épaisse. Sucre et parfumer avec de la cannelle en poudre. Poser sur une coupe. Entourer avec des tranches de cake ou des biscuits.

Potage Saint-Germain
Œufs mollets
Laitues braisées
Compote de pommes
Crème Chantilly

Potage Saint-Germain. — Faire bouillir trois verres d'eau dans une casserole. Délayer cinq cuillerées à soupe de farine de pois dans un verre d'eau froide. Verser dans l'eau bouillante. Mélanger. Faire bouillir cinq minutes. Dans une poêle, faire fondre 80 grammes de lard fumé coupé menu. Ajouter dans le potage. Chauffer cinq minutes. Rectifier le sel. Servir avec des croûtons frits au beurre.



Croque-Monsieur
Civet de lapin
Pommes de terre à l'anglaise
Salade de chicorée
Pont-Lévêque
Salade d'oranges

Croque-Monsieur. — Débiter du pain de mie en tranches d'un demi centimètre d'épaisseur. Entre deux tranches légèrement beurrées, placer une tranche de jambon recouverte de deux lames de gruyère. Fixer avec un fil attaché en croix. Faire cuire au beurre, à la poêle, sur les deux faces, à petit feu. Servir chaud.

Tomates à la crème
Côtelettes de porc
Purée de farine de marrons
Salade de mâche à la betterave
Poires

Tomates à la crème. — Couper des tomates en deux. Dans une poêle, faire fondre 40 grammes de beurre. Poser les tomates sur la face plane. Chauffer. Piquer les tomates au couteau. Chauffer cinq minutes sur une face, cinq minutes sur l'autre. Saler. Poivrer. Ajouter 70 grammes de crème épaisse. Chauffer une demi-minute. Servir sur plat chaud.

○

Pamplemousses
Roastbeef en cocotte
Salsifis au jus
Salade
Crème pâtissière au café

Crème pâtissière au café. — Dans un bol, battre deux jaunes d'œufs avec 3 cuillères à soupe de sucre en poudre et 1 cuillère à soupe de farine. Dans une casserole, faire bouillir un verre de lait parfumé à l'essence de café. Verser dans le bol. Mélanger. Verser dans la casserole. Mélanger. Chauffer jusqu'au premier bouillon. Verser dans le bol. Ajouter les blancs battus en neige. Mélanger. Refroidir.

Salade de tomates mayonnaise
Bitoks à la Russe
Purée de farine de haricots blancs
Fromage à la crème
Bananes

Bitoks à la Russe. — Mélanger 400 grammes de viande de bœuf hachée, avec 50 grammes de mie de pain mouillée et exprimée. Ajouter un jaune d'œuf, sel, poivre, aromates. Malaxer. Modeler 8 médaillons. Les passer dans la farine. Faire cuire au beurre à la poêle, sur les deux faces, pendant 8 minutes en tout.



Sardines à l'huile
Navarin printanière
Salade de laitue
Roquefort au beurre
Bananes au kirsch

Navarin printanière. — Dans une cocotte, faire dorer, dans un peu de beurre, 750 grammes de haut de côtelette de mouton coupé en morceaux. Ajouter des oignons. Laisser dorer. Saupoudrer avec très peu de farine. Mouiller avec de l'eau. Saler. Ajouter thym, laurier et aromates, puis carottes et navets nouveaux, et deux poireaux bien ficelés. Couvrir. Laisser cuire une heure et demie. Servir.

Œufs à la coque
Raie au beurre noir
Crosnes sautés
Fromage à la crème
Confiture de fraises

Raie au beurre noir. — Faire pocher la raie à l'eau salée, légèrement vinaigrée. Préparer le beurre à la poêle. Faire fondre, ajouter du persil haché. Dès que celui-ci perd sa couleur verte, le beurre brunit. Eloigner du feu. Laisser refroidir une minute. Ajouter un peu de vinaigre. Porter au feu. Réchauffer. Arroser, dans un plat, la raie bien égouttée.

C

Potage lentilles au lard fumé
Rôti de veau
Céleris en branches au jus de veau
Tranches d'ananas
Crème anglaise

Potage lentilles. — Faire bouillir trois verres d'eau. Délayer cinq cuillerées à soupe de farine de lentilles dans un verre d'eau. Verser dans l'eau bouillante. Mélanger. Faire bouillir 4 minutes. Faire fondre à la poêle 80 grammes de lard fumé coupé en menus morceaux. Verser dans le potage. Faire bouillir 5 minutes. Servir avec des croûtons frits au beurre.

Choucroute
Saucisses de Strasbourg, jambon
Pommes de terre à l'anglaise
Fromage Munster
Fruits

Choucroute. — Laver 750 grammes de choucroute à l'eau froide. Dans une cocotte, faire fondre 100 grammes de bon saindoux. Poser la choucroute avec des aromates et 125 grammes de poitrine de porc fumée, coupée en morceaux. Ajouter un verre de vin blanc. Faire cuire deux heures. Servir avec saucisses, jambon et pommes de terre.

Radis, beurre
Entrecôte grillé
Sauce béarnaise
Pois mange-tout
Fromage de Cantal
Compote de pommes

Sauce béarnaise. — Dans une petite casserole, faire bouillir jusqu'à évaporation une cuillerée de vinaigre avec deux échalotes hachées. Ajouter une cuillerée à café d'eau et deux jaunes d'œufs. Saler. Tenant la petite casserole au niveau de l'eau bouillante d'une grande casserole, incorporer 125 grammes de beurre par petits morceaux. Mélanger continuellement au fouet. Laisser épaissir. Servir à part, avec l'entrecôte.

**Veau Marengo
Lazagnes à l'italienne
Salade de pissenlits
Fromage mi-sel
Fruits**

Lazagnes à l'italienne. — Faire bouillir deux litres d'eau salée. Plonger 250 grammes de lazagnes. Laisser cuire 12 minutes. Vider sur une passoire. Remettre dans la casserole. Ajouter 80 grammes de beurre divisé en morceaux. Chauffer doucement. Laisser fondre. Ajouter 80 grammes de gruyère râpé. Mélanger. Poser sur un plat chaud. Servir à part, avec le veau Marengo.

○

**Moules marinière
Escalopes viennoise
Salade de chicorée
Roquefort
Pruneaux cuits**

Escalopes viennoise. — Prendre des escalopes de veau très, très minces. Les passer successivement dans trois assiettes : 1° farine, 2° œuf battu, 3° chapelure blanche. Tasser la chapelure avec les doigts. Faire frire quatre minutes en pleine friture, comme des pommes de terre. Egoutter. Saler. Garnir avec des rondelles de citron et beurre maître d'hôtel.

Bœuf saignant
Pommes de terre frites
Salade de cresson
Pont-Lévêque
Compote d'abricots secs

Bœuf saignant. — Demander un morceau de rumpsteak pesant 750 grammes, coupé comme pour un rôti, c'est-à-dire presque cubique. Ficeler. Plonger dans une casserole d'eau salée bouillante. Laisser cuire, exactement, un quart d'heure par livre. Sortir de l'eau. Servir sur plat chaud, entouré de cresson.

O

Bouillabaisse
Poireaux vinaigrette
Gruyère, beurre
Fruits variés

Bouillabaisse. — 1 kilogramme de poisson de mer à chair ferme : vives, lotte, rougets, congre, coupés en morceaux. Dans une cocotte, verser un peu d'huile d'olive. Ajouter le poisson, oignons coupés, ail, laurier, aromates, un demi-gramme de safran en poudre et un litre et demi d'eau. Saler. Poivrer. Faire bouillir 15 minutes. Servir le bouillon avec des tranches de pain rassis frites à l'huile d'olive, puis le poisson avec un peu de bouillon.

Œufs frits
Mutton-chops
Pommes de terre sautées
Salade de pissenlits
Fromage à la crème
Pommes au four

Œufs frits. — Faire fumer de l'huile dans la bassine à friture. Un à un, casser des œufs, les vider dans une tasse à thé. Vider la tasse dans l'huile fumante. Laisser frire une demi-minute. Egoutter. Saler. Servir sur assiette très chaude.

○

Spaghetti à la tomate
Gigot au four
Flageolets, haricots verts
Tarte alsacienne
Fruits

Tarte alsacienne. — Garnir un moule à tartes avec une pâte brisée. Garnir avec des morceaux de pommes assez gros. Arroser les pommes avec le mélange suivant :

Lait	un verre
Crème épaisse	125 grammes
Sucre en poudre.....	60 grammes
Farine	15 grammes
Un jaune d'œuf.....	
Un œuf entier.....	
Kirsch	un petit verre

Porter au four pour 35 à 40 minutes. Laisser refroidir. Démouler.

Thon à l'huile
Cervelles au beurre noir
Tomates provençale
Chicorée
Salade d'oranges au rhum

Tomates Provençale. — Couper 6 tomates en deux. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive. Poser les tomates sur la face plane. Autour des tomates, poser : ail et échalotes hachées. Saler, poivrer. Laisser cuire cinq minutes sur chaque face. Ajouter de l'huile et de la mie de pain rassis émiettée. Laisser celle-ci s'imprégner d'huile. Servir sur plat très chaud.

Gratin de homard
Epinards aux œufs
Roquefort, beurre
Oranges et mandarines

Gratin de homard. — Ouvrir une boîte de homard conservé. Vider dans une casserole. Ajouter un demi-verre de vin blanc sec. Chauffer. Laisser bouillir pour évaporer à moitié tout le liquide. Poivrer. Aromatiser. Ajouter 70 grammes de crème épaisse maniée avec une cuillère à café de farine. Transvaser dans un plat de porcelaine; saupoudrer de gruyère râpé; faire gratiner sous la rampe du grilloir à gaz.

Artichauts vinaigrette
Limandes au vin blanc
Epinards en branches
Fromage blanc à la vanille

Limandes au vin blanc. — Vider et laver deux limandes; couper les nageoires. Poser dans un plat de terre chaud. Ajouter du beurre, quelques échalotes hachées. Saler, poivrer. Couvrir de vin blanc sec, bouillant. Porter au four pour 25 minutes. Ajouter de la mie de pain rassis émietée et du gruyère râpé. Laisser cuire et gratiner pendant 10 minutes. Porter le plat de terre à la salle à manger.

○

Bouillon de pot-au-feu
Viandes de la marmite
Légumes du bouillon
Camembert
Fruits

Pot-au-feu complet. — Faire ficeler un kilogramme de plat de côte coupé en deux. Plonger dans une marmite contenant de l'eau froide. Saler, chauffer. Ecumer. Faire bouillir. Ecumer de nouveau. Ajouter carottes, navets, poireaux et un chou coupé en quatre. Laisser bouillir une heure et demie. Ajouter un quart de tête de veau roulée et ficelée. Laisser bouillir une heure. Ecumer. Ajouter une saucisse de Morteau. Laisser bouillir une demi-heure. Servir d'abord le bouillon, ensuite les viandes au gros sel; finalement, le chou arrosé de beurre fondu et entouré des autres légumes.

Œufs pochés
Maquereaux grillés
Epinards en branches
Fromage à la crème

Epinards en branches. — Faire bouillir trois litres d'eau. Immerger un kilogramme d'épinard lavés à plusieurs eaux. Laisser l'ébullition se rétablir. Faire bouillir 5 minutes. Transvaser sur une passoire. Rafraîchir sous le robinet. Egoutter. Essorer dans une serviette. Réchauffer en casserole avec du beurre. Saler.

Œufs brouillés aux champignons
Fèves au beurre
Salade de laitue
Camembert
Bananes

Œufs brouillés aux champignons. — Enlever la partie sableuse des pieds de 125 grammes de champignons. Laver les champignons à plusieurs eaux. Couper en lamelles. Cuire cinq minutes en casserole, au beurre. Laisser évaporer l'eau de végétation. Poser sur une assiette. Battre six œufs. Ajouter les champignons. Saler. Dans une casserole, faire fondre 50 grammes de beurre. Verser les œufs. Chauffer à petit feu, en mélangeant au fouet. Dès que les œufs sont cuits, verser dans un plat tiède.

Omelette fines herbes
Coquilles Saint - Jacques
Salade
Fromage
Fruits

Coquilles Saint-Jacques. — Ouvrir les coquilles. Extraire les mollusques. Enlever la glande noire. Laver pour enlever le sable. Poser les mollusques dans une casserole. Couvrir de vin blanc. Faire bouillir six minutes. Préparer une sauce blanche avec du beurre, de la farine et le vin de cuisson. Parfumer au curry. Poser, dans les coquilles, les mollusques coupés en morceaux. Arroser avec de la sauce. Saupoudrer de gruyère. Réchauffer et gratiner au four.

○

Salade de betterave à la crème
Tripes à la mode de Caen
Nouilles à la tchèque
Fromage à la crème
Poires

Nouilles à la tchèque. — Dans une casserole, faire bouillir deux litres d'eau salée. Immerger 250 grammes de nouilles cassées en morceaux. Laisser bouillir 12 minutes. Vider dans une passoire. Remettre dans la casserole. Ajouter 80 grammes de beurre. Chauffer. Laisser fondre. Ajouter du jambon coupé en julienne. Mélanger. Servir immédiatement.

MAI

Champignons crus vinaigrette

Coq en pâte

Asperges au beurre

Crème fouettée

Fraises

Coq en pâte. — Faire une pâte brisée avec 400 grammes de farine, 200 grammes de beurre, un demi-verre d'eau et une cuillère à café de sel. La partager en deux parts inégales.

Par ailleurs, faire dorer un poulet à la casserole. Abaisser la petite part de pâte, en ovale. La poser sur une tôle beurrée. Sur cette pâte, poser le poulet. Couvrir avec la seconde part de pâte abaissée jusqu'à un demi centimètre d'épaisseur. Clore le tout en roulant ensemble le bord des deux pâtes. Dorer à l'œuf. Porter au four pour 45 minutes.



Céleri à la moutarde

Bitoks de veau, sauce citron

Pommes de terre nouvelles au beurre

Salade d'oranges

Bitoks de veau. — Prendre 350 grammes de veau haché. Mélanger avec 60 grammes de mie de pain mouillée au lait. Ajouter un jaune d'œuf. Façonner des médaillons. Les passer successivement à la farine, à l'œuf et à la chapelure blanche. Les faire frire, sur les deux faces, à la poêle, à petit feu, dans du beurre, pendant 12 à 15 minutes.

Soupe à l'oignon lyonnaise
Rôti de veau
Choux-fleurs au beurre
Tarte aux pommes

Soupe à l'oignon lyonnaise. — Eplucher trois gros oignons. Les couper menu. Faire dorer au beurre, dans une cocotte. Saupoudrer avec de la farine. Mouiller avec un litre d'eau froide. Mélanger. Chauffer. Laisser bouillir un quart d'heure. Saler. Poivrer. Dans une soupière, battre deux œufs. Ajouter 125 grammes de gruyère râpé. Petit à petit verser le bouillon d'oignon chaud. Mélanger tout le temps. Ajouter des croûtons passés au beurre, à la poêle.

○

Potage aux légumes
Canelloni
Laitue aux œufs durs
Fraises à la crème

Canelloni. — Acheter des canelloni secs, vendus sous forme de carrés de pâte. Les faire cuire dans l'eau salée bouillante pendant 15 minutes. Les passer dans l'eau froide. Les poser sur une serviette les uns à côté des autres. Sur chacun, déposer une farce composée d'un hachis d'épinards, d'œuf dur et de jambon. Enduire le bord des canelloni de blanc d'œuf. Rouler pour former des cylindres. Les déposer sur un plat. Arroser avec une sauce tomate. Saupoudrer de parmesan râpé. Porter au four doux pour réchauffer et gratiner.

Salade de concombres
Entrecôte grillé
Sauce forte
Pommes de terre frites
Fraises au vin

Sauce forte. — Eplucher 125 grammes d'échalotes. Les hacher finement. Poser dans une petite casserole. Ajouter un verre de vinaigre de vin. Poser sur le feu. Laisser bouillir à petit feu pendant 10 minutes et à grand feu pendant 10 minutes, en récipient découvert. Lorsque le vinaigre est presque complètement évaporé, saler et poivrer copieusement.

○

Radis noir à la crème
Grenouilles meunière
Carottes Vichy
Pont-Lévêque
Oranges

Grenouilles meunière. — Passer les cuisses de grenouilles à la farine. Faire sauter au beurre, à la poêle, pendant 5 minutes. Asperger avec du jus de citron. Saler. Poivrer très légèrement. Orner avec du persil haché très fin.

Spaghetti à l'anglaise
Beafsteaks aux oignons
Pommes de terre rissolées
Fromage à la crème

Spaghetti à l'anglaise. — Faire bouillir deux litres d'eau salée dans une casserole. Plonger 250 grammes de spaghetti. Laisser bouillir 18 minutes. Egoutter sur une passoire. Poser dans un plat très chaud. Ajouter 80 grammes de beurre en coquilles. Mélanger. Servir en même temps du fromage râpé, dans un ravier.



Tomates provençale
Caneton à l'orange
Purée de navets
Crème renversée

Caneton à l'orange. — Faire dorer à la cocotte, au beurre, un caneton bridé. Saler. Après vingt minutes de cuisson, arroser avec le jus de deux oranges. Saler. Ajouter le zeste d'une demi-orange. Laisser cuire vingt minutes à petit feu, en récipient couvert. Ajouter quinze tranches d'orange. Laisser chauffer cinq minutes. Servir le caneton et la sauce à part.

Un secret : dans l'intérieur du canard, mettez deux cervelas coupés en tranches.

Salée au fromage
Tranches de rognon de bœuf à la poêle
Salade de cresson
Poires

Salée au fromage. — Préparer une pâte brisée avec 160 grammes de farine, 80 grammes de beurre, un quart de verre d'eau et du sel. Abaisser cette pâte. Garnir un moule à tarte beurré. Parsemer sur la pâte 80 grammes de morceau de beurre et 150 grammes de gruyère en morceaux. Saler. Poivrer. Porter au four pour 25 minutes. Servir brûlant, sans démouler.

Omelette aux morilles
Petit salé cuit à l'eau
Brocoli au beurre

Compote d'abricots à la crème

Compote d'abricots à la crème. — Faire tremper à l'eau froide 200 grammes d'abricots secs, pendant six heures. Placer dans une casserole. Couvrir tout juste d'eau chaude. Ajouter 4 cuillères à soupe de sucre en poudre. Laisser cuire 20 minutes. Refroidir dans un plat. Ajouter, dans la sauce, 80 grammes de crème épaisse, légèrement parfumée au kirsch ou au cognac.

Soupe aux poireaux
Nouilles aux champignons
Salade au lard
Poires cuites

Nouilles aux champignons. — 1° Faire sauter à la casserole 125 grammes de champignons non épluchés, lavés et coupés en lames.

2° Faire cuire, pendant 12 minutes, 250 grammes de nouilles dans deux litres d'eau salée. Vider sur une passoire.

Egoutter les nouilles. Les remettre dans la casserole.

Ajouter les champignons et 60 grammes de beurre en coquilles. Chauffer jusqu'à fusion du beurre. Servir très chaud.

Crevettes chaudes
Escalopes à la crème
Pois mange-tout
Fruits

Escalopes à la crème. — Passer les escalopes de veau à la farine. Faire frire à la poêle, au beurre. Saler. Mouiller avec très peu d'eau. Ajouter 70 grammes de crème épaisse. Laisser bouillir dix secondes. Servir, en même temps, les pois mange-tout.

Radis beurre
Alose rôtie
Oseille fondue
Pommes de terre au beurre, au cerfeuil haché
Fruits

Alose rôtie. — Poser l'alose vidée, grattée et lavée dans un plat de terre. Enduire de beurre. Ajouter du beurre et des échalotes hachées. Porter au four pour 40 minutes. Arroser souvent avec le beurre du plat. Saler. Poivrer. Servir, en même temps, l'oseille fondue avec du beurre, à la casserole.



Saucisson chaud
Pomme de terre à l'anglaise .
Laitue
Pudding de semoule

Pudding de semoule. — Faire bouillir un demi-litre de lait avec 60 grammes de sucre en poudre et 60 grammes de raisins de Corinthe. Ajouter 125 grammes de semoule. Mélanger. Laisser cuire à tout petit feu pendant 10 minutes, en mélangeant. Transvaser dans un bol mouillé et saupoudré de sucre. Tasser à la cuillère. Laisser refroidir. Démouler. Servir avec une crème anglaise, ou avec de la gelée de groseille diluée.

Olives noires et vertes
Pigeons à la casserole
Petits pois à la française
Fraises au sucre

Petits pois à la française. — Ecosser les petits pois. Poser dans une casserole avec du beurre, des feuilles de laitue liées en un paquet, et quelques petits oignons. Saler. Ajouter le moins d'eau possible (un quart de verre). Couvrir. Cuire, à petit feu, pendant 25 minutes. Ajouter un demi-morceau de sucre s'il est nécessaire.

Champignons à la crème
Gras-double à la lyonnaise
Laitue aux œufs
Fromage blanc vanillé

Gras-double à la lyonnaise. — Couper le gras-double en julienne très menue. Faire sauter à la poêle jusqu'à belle couleur rissolée. Ajouter des oignons coupés finement. Faire sauter pour colorer l'oignon. Saler. Ajouter une cuillerée à soupe de vinaigre. Mélanger. Chauffer cinq minutes. Servir brûlant, après avoir rajouté du beurre.

Salade de choux blanchis
Pieds de porc grillés
Haricots verts
Salade de fruits

Salade de choux blanchis. — Couper, en tranches très minces, un cœur de chou pommé. Plonger dans l'eau bouillante. Laisser bouillir cinq minutes. Verser sur une passoire. Laisser égoutter. Assaisonner avec huile, vinaigre, sel et moutarde à l'estragon.



Sardines à l'huile
Escalopes aux olives
Petits pois à la crème
Fromage
Fraises

Escalopes aux olives. — Passer des escalopes à la farine. Faire frire au beurre à la poêle. Saler discrètement. Après belle coloration, mouiller avec du vin blanc sec ou de l'eau. Laisser cuire deux minutes. Ajouter 125 grammes d'olives vertes énoyautées. Réchauffer. Servir sur plat chaud.

Fenouil à l'huile
Entrecôte forestière
Asperges au beurre
Fraises

Entrecôte forestière. — Dans une casserole, faire colorer au beurre deux oignons coupés menus. Ajouter 125 grammes de champignons lavés et coupés en lames. Laisser les champignons rendre leur eau, puis faire évaporer cette eau. Saler, poivrer. Réserver cette garniture. Par ailleurs, faire cuire, à la poêle, un entrecôte avec très peu de beurre. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la garniture. Réchauffer. Servir ensemble.

O

Œufs aux anchois
Maquereaux pochés, beurre fondu
Pommes de terre à l'anglaise
Salade romaine
Fromage blanc

Œufs aux anchois. — Faire cuire des œufs durs. Les ouvrir en deux. Extraire les jaunes. Les piler dans un bol avec des anchois coupés menus. Mélanger ce hachis avec une mayonnaise. Emplir les demi-blancs avec ce mélange. Dresser les œufs sur des feuilles de salade.

Radis au beurre
Foie de génisse sauté au lard
Petits pois à la française
Fraises

Foie de génisse sauté au lard. — Couper des tranches de foie de génisse en bandelettes de la dimension du petit doigt. Dans une poêle, faire rissoler 80 grammes de lard fumé coupé menu. Ajouter les morceaux de foie. Faire sauter cinq minutes. Goûter avant de saler. Saupoudrer de persil.

○

Tarte aux oignons nouveaux
Fricassée d'agneau
Asperges au beurre
Fraises à la crème fouettée

Tarte aux oignons nouveaux. — Eplucher et couper en morceaux 250 grammes d'oignons. Les faire dorer à la poêle. Garnir, de pâte brisée, un moule à tartes. Déposer les oignons sur la pâte. Arroser avec un mélange de 150 grammes de crème épaisse et deux jaunes d'œufs. Cuire au four chaud pendant 25 minutes. Servir brûlant.

Salade de riz et tomates
Côtes de porc poêlées
Petits pois
Fruits

Salade de riz et tomates. — Faire cuire, pendant 18 minutes. 125 grammes de riz, dans deux litres d'eau. Verser sur une passoire. Rafraîchir à l'eau du robinet. Egoutter. Dans un saladier, assaisonner avec huile d'olive, vinaigre, sel, poivre. Ajouter des rondelles de tomates. Mélanger.

Crème de tomates
Spaghetti au beurre
Laitues braisées au lard
Fraises au cognac

Crème de tomates. — Faire cuire 500 grammes de tomates coupées en morceaux, avec très peu d'eau. Passer, au pilon, sur passoire à grands trous. Recueillir ce qui passe. Mélanger avec de la purée de tomates de conserve. Ajouter un litre d'eau. Faire bouillir. Lier avec deux cuillerées à soupe de crème d'orge diluées dans un verre d'eau. Faire bouillir 10 minutes. Ajouter 70 grammes de crème épaisse. Laisser bouillir trois minutes.

Salade de concombres à la crème
Boudin grillé
Pommes de terre au persil
Laitue
Fruits

Salade de concombres à la crème. — Eplucher un concombre. Couper en tranches très minces. Saler. Poser dans un saladier; couvrir, à même la pulpe, avec une soucoupe; charger avec un poids. Laisser le concombre rendre son eau, pendant deux heures. Jeter cette eau. Assaisonner avec crème épaisse et vinaigre. Ajouter cerfeuil ou estragon haché finement.

O

Gnocchi à la romaine
Beefsteak à la poêle
Asperges à l'huile
Fromage
Fraises

Gnocchi à la romaine. — Faire bouillir un demi-litre de lait. Verser 125 grammes de semoule. Mélanger. Laisser bouillir à tout petit feu pendant 10 minutes, en remuant. Enlever du feu. Laisser refroidir un peu. Ajouter deux jaunes d'œufs. Etaler sur un plat mouillé. Laisser refroidir. Découper en morceaux. Ranger sur un plat. Arroser de beurre. Saupoudrer de gruyère. Grätiner.

Merlans pochés, beurre fondu
Fenouils rissolés
Salade romaine
Beignets aux fraises

Beignets aux fraises. — Faire une pâte à frire assez épaisse avec un œuf, de la farine et un peu de bière. Tremper des grosses fraises dans la pâte. Faire frire à l'huile pendant 3 à 4 minutes. Egoutter, Saupoudrer avec du sucre. Asperger avec du kirsch.



Tomates à la crème
Rognons de veau sur brochettes
Pommes de terre frites
Laitue
Fraises

Rognons de veau sur brochettes. — Faire couper un rognon de veau en morceau de la grosseur d'une noix. Enfiler par 5 sur des brochettes, en faisant alterner chaque morceau avec une lamelle de lard fumé. Faire griller 5 minutes sous la rampe à gaz. Ne pas saler. Arroser avec du jus de citron.

Œufs aux sardines
Caneton farci de cervelas
Asperges beurre fondu
Eclairs au chocolat

Œufs aux sardines. — Plonger des œufs très frais dans une casserole d'eau bouillante. Laisser bouillir 11 minutes. Plonger les œufs dans l'eau froide. Quand ils sont froids, les éplucher, les couper en deux, longitudinalement. Enlever les demi-jaunes, les broyer avec du beurre et des sardines désossées. Emplir les demi-blancs avec cette farce. Décorer avec une noisette de purée épaisse de tomates. Dresser sur des feuilles de laitue.

○

Omelette aux croûtons
Pieds de veau en gelée
Petits pois à la française
Fromage à la crème

Pieds de veau en gelée. — Faire couper en quatre, deux pieds de veau. Les poser dans une casserole. Ajouter un litre et demi d'eau légèrement salée. Faire bouillir. Ecumer. Ajouter des légumes de pot-au-feu. Faire bouillir à petit feu pendant trois heures, en récipient à peine découvert. Verser sur une passoire garnie d'un linge fin. Recueillir le bouillon; le colorer légèrement. Eliminer les légumes. Désosser les pieds. Poser les chairs coupées en morceaux dans un moule. Emplir le moule avec le bouillon. Laisser prendre en gelée pendant 24 heures. Démouler. Servir avec une mayonnaise moutardée.

Radis noir à la crème
Veau marengo
Riz à l'indoue
Salade
Fromage. Fruits

Riz à l'indoue. — Laver 250 grammes de riz à plusieurs eaux froides. Le laisser tremper 10 minutes dans l'eau froide. Verser dans une passoire. Poser le riz mouillé dans une cocotte. Ajouter un litre d'eau froide. Porter sur le feu. Faire bouillir. Laisser 5 minutes à l'ébullition. Verser sur une passoire. Poser le riz dans la cocotte, sans eau. Couvrir la cocotte, en interposant un linge mouillé entre le récipient et le couvercle. Poser sur tout petit feu. Laisser chauffer jusqu'à cuisson du riz — 45 minutes environ. Verser le riz cuit dans un plat chaud, en ne décollant pas le riz qui a adhéré au fond de la cocotte.

JUIN

Artichauts à la grecque
Escalopes aux tomates
Salade de laitue
Beignets aux pommes

Artichauts à la grecque. — Couper les feuilles au ras du foin. Enlever ce foin. Poser les fonds dans une casserole étamée. Les emplir d'oignons hachés. Arroser avec de l'huile d'olive. Saler. Poivrer. Ajouter quelques fèves. Couvrir d'eau chaude. Faire bouillir en récipient fermé pendant un quart d'heure. Découvrir. Chauffer à grand feu jusqu'à évaporation. Laisser refroidir. Servir après avoir rectifié le sel et le poivre. Rajouter de l'huile d'olive.

○

Œufs au lard fumé
Côtelettes milanaise
Epinards en branches
Fromage à la crème

Côtelettes milanaise. — Prendre des côtelettes de veau très minces, très aplaties par le boucher. Les passer successivement dans trois assiettes contenant : la première de la farine, la seconde un œuf battu, la troisième de la chapelure blonde. Tasser la chapelure sur la viande. Faire frire à la poêle, dans du beurre. Saler, poivrer. Arroser, dans le plat, avec du beurre fondu.

Salade de tomates
Râble de lapin au four
Champignons à la crème
Fromage
Fruits

Râble de lapin au four. — Dans un bol, mélanger une cuillerée à soupe de moutarde avec quatre cuillerées à soupe de crème épaisse. En enduire un râble de lapin. Poser dans un plat de terre contenant 40 grammes de beurre et deux cuillerées à soupe d'eau. Porter au four chaud pour 40 minutes. Arroser toutes les dix minutes. Saler. Poivrer. Allonger la sauce avec un peu d'eau bouillante.



Potage aux légumes
Spaghetti à la polonaise
Petits pois à la laitue
Crème pâtissière au caramel

Spaghetti à la polonaise. — Faire bouillir deux litres d'eau salée dans une casserole. Immerger 250 grammes de spaghetti cassés en morceaux. Laisser bouillir 18 minutes. Eloigner la casserole du feu. Attendre 3 minutes. Verser sur une passoire. Egoutter. Placer les spaghetti dans un plat creux très chaud. Ajouter 80 grammes de beurre fondu, dans lequel on aura ajouté une cuillère à soupe de chapelure dorée et deux œufs durs hachés finement. Mélanger.

Filets de harengs à la laitance
Côtelettes de mouton
Laitues braisées
Fromage
Fraises

Filets de harengs saurs à la laitance. — Faire macérer, d'avance, les filets de harengs saurs dans de l'huile avec une feuille de laurier. Hacher les laitances avec volumes égaux de pomme crue, de noix et d'oignons crus hachés. Mélanger le tout ensemble avec de l'huile d'olive. Sur les raviens, entourer les filets avec la laitance composée.

O

Radis, beurre
Langoustines américaine
Nouilles au beurre et à la chapelure
Salade
Fraises

Langoustines américaine. — Couper chaque langoustine en deux ou trois tronçons. Dans une casserole, chauffer de l'huile d'olive; ajouter les langoustines; chauffer cinq minutes. Ajouter un verre de vin blanc, un petit verre de madère et une cuillerée à soupe de purée de tomates. Poivrer copieusement, Ajouter deux échalotes hachées. Faire bouillir dix minutes. Ajouter un petit verre de cognac et un peu de chapelure blonde si la sauce n'est pas assez épaisse. Chauffer trois minutes. Servir sur plat creux très chaud.

Crevettes chaudes
Cervelle panée
Artichauts vinaigrette
Fraises

Cervelle de bœuf panée. — Bien nettoyer une cervelle de bœuf. La plonger dans l'eau salée et vinaigrée bouillante. Faire bouillir douze minutes. Sortir la cervelle de l'eau. Refroidir à l'eau froide. Couper en tranches épaisses. Passer chacune dans l'œuf battu et la chapelure blonde. Faire frire au beurre à la poêle. Saler, poivrer. Servir avec des quarts de citron.

○

Saucisson, olives
Poulet rôti, à la crème
Haricots verts
Tarte aux fraises crues

Poulet rôti, à la crème. — Badigeonner un poulet avec 70 grammes de crème épaisse. Poser dans un plat creux. Ajouter deux cuillerées à soupe d'eau chaude et quelques morceaux de beurre. Saler. Porter au four vif. Faire cuire 45 minutes en arrosant avec le liquide du plat. Au moment de servir, ajouter à nouveau un peu d'eau bouillante pour obtenir la quantité de sauce désirée. Verser la sauce dans une casserole. Faire bouillir. Ajouter 70 grammes de crème épaisse maniée avec une demi-cuillère à café de farine. Mélanger. Laisser bouillir dix secondes. Servir le poulet, et la sauce à part.

Œufs mollets
Brochettes de veau au thym
Navets braisés aux câpres
Fraises

Brochettes de veau au thym. — Sur des brochettes ou des tiges de gros fil de fer, enfiler des morceaux d'escalopes de veau, saupoudrés chacun de parcelles de feuilles de thym. Badigeonner de beurre fondu. Faire griller sur le charbon ou sous la rampe à gaz. Saler. Servir sur les brochettes.

○

Œufs pochés
Boudin sauté
Pommes de terre nouvelles persillées
Salade
Fraises à la crème

Boudin sauté. — Couper le boudin en morceaux de trois centimètres d'épaisseur. Les passer à la farine. Dans une poêle, faire fondre et fumer 60 grammes de beurre. Poser les morceaux de boudin. Faire sauter comme des pommes de terre. Saupoudrer de persil haché; servir sur plat très chaud. Garnir avec les pommes de terre persillées.

Potage au cresson**Welsh rabbit****Salade****Cerises**

Welsh rabbit. — Découper six carrés de pain de mie de 1 centimètre d'épaisseur. Dans une casserole, verser une cuillère à café de bière ou de vin blanc. Ajouter 150 grammes de gruyère râpé, ou mieux de chester coupé en menus morceaux. Poivrer. Porter sur petit feu; faire fondre en tournant tout le temps. Eloigner du feu. Laisser refroidir un tout petit peu. Verser sur les croûtons de pain. Laisser refroidir un peu. Porter sous la flamme très ardente du gril à gaz allumé depuis cinq minutes. Laisser gratiner pendant 3 à 4 minutes. Servir immédiatement.

O

Salade de concombres
Sauté de veau à la crème**Petits pois****Fraises au kirsch**

Sauté de veau à la crème. — Faire couper en morceaux de la poitrine ou de l'épaule de veau. Faire dorer à la cocotte, dans du beurre. Ajouter des oignons, faire dorer. Ajouter un verre de vin blanc. Saler. Poivrer. Epicer. Couvrir. Faire cuire pendant une heure. Ajouter 70 grammes de crème épaisse, maniée avec une demi-cuillerée à soupe de farine. Mélanger. Laisser bouillir une demi-minute.

Salade de concombres
Congre à l'espagnole
Asperges au beurre
Compote de cerises

Congre à l'espagnole. — Couper le congre, ou anguille de mer, en petits morceaux. Les faire chauffer dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajouter de la pulpe de tomates cuites à part et passées à la passoire, au pilon. Laisser cuire vingt minutes. Ajouter des olives noires ou vertes énoyautées. Chauffer cinq minutes. Servir avec ou sans riz cuit à la créole.

○

Œufs brouillés
Foie de génisse à la crème
Pommes de terre sautées
Salade
Fraises au vin

Foie de génisse à la crème. — Découper, en morceaux longs, des tranches minces de foie de génisse. Faire fondre 40 grammes de beurre dans une poêle. Poser le foie. Faire sauter 5 minutes. Saler. Poivrer. Ajouter 70 grammes de crème épaisse. Mélanger. Porter la crème à ébullition. Laisser bouillir 10 secondes. Servir immédiatement.

Quiche lorraine
Bœuf mode froid
Salade
Haricots verts normande
Crème renversée

Quiche lorraine. — Garnir une tourtière beurrée, avec une abaisse de pâte brisée. Garnir la pâte avec des morceaux de lard maigre dessalé et de jambon cuit. Verser sur le tout, le mélange suivant :

Crème épaisse	125 grammes
Lait	un demi-verre
Jaunes d'œufs	deux
Farine	10 grammes
Sel. Poivre.	

Porter au four chaud pour 35 minutes. Servir très chaud.



Omelette à la tomate
Paupiettes de veau
Carottes braisées
Salade
Cerises

Paupiettes de veau. — Faire tailler, par le boucher, des escalopes très minces de la surface de la paume de la main. Faire une farce composée de mie de pain mouillée au lait, d'oignons et de champignons hachés, cuits cinq minutes à la poêle. Amalgamer le tout avec un jaune d'œuf. Tartiner les escalopes avec la farce. Les rouler, les attacher. Les faire dorer dans une cocotte de fonte, au beurre. Les entourer de petites carottes, Mouiller avec un peu d'eau. Cuire une petite heure, en récipient clos.

Servir, en même temps, paupiettes et carottes.

Salade de concombres à la crème
 Rognons sautés moutarde
 Lazagnes à l'italienne
 Fromage
 Fruits

Rognons sautés moutarde. — Couper menu des rognons de veau ou un rognon de bœuf. Faire sauter à la poêle, au beurre, pendant cinq minutes. Ajouter deux cuillerées à café de moutarde et deux cuillerées à soupe de crème épaisse. Mélanger. Ajouter un petit verre de vin blanc ou de madère. Chauffer 3 minutes. Saler, poivrer. Servir très chaud.



Nouilles au jambon
 Potage au tapioca
 Salade
 Tarte aux fraises

Nouilles au jambon. — Faire cuire 250 grammes de nouilles dans l'eau salée, pendant 12 minutes. Verser sur une passoire. Egoutter. Dans la casserole, faire fondre 60 grammes de beurre. Ajouter 125 grammes de jambon coupé menu. Poser les nouilles. Mélanger. Chauffer 2 minutes. Ajouter un mélange de 70 grammes de crème épaisse et de deux jeunes d'œufs, puis 125 grammes de gruyère râpé. Chauffer 2 minutes en mélangeant. Servir immédiatement.

Salade de tomates
Côtelettes Champvallon
Epinards en branches
Fromage
Cerises

Côtelettes Champvallon. — Faire dorer, à la poêle, des côtelettes secondes de mouton. Dans une cocotte de fonte, poser 80 grammes de beurre, des pommes de terre crues, coupées en minces rondelles, des oignons hachés et les côtelettes. Saler, poivrer, ajouter un verre d'eau et cuire une heure, soit au four doux, soit sur petit feu, en récipient couvert.



Pamplemousses
Colin basquaise
Laitue braisée
Fromage à la crème

Colin à la basquaise. — Faire dorer deux oignons coupés menus, à la poêle, dans de l'huile d'olive. Mouiller avec un verre d'eau. Saler, poivrer. Verser le tout dans une casserole. Poser trois tranches de colin sur les oignons. Saler. Couvrir. Laisser cuire à l'étouffée pendant une demi-heure, à tout petit feu. Faire frire des croûtons de pain à l'huile d'olive. Sur un plat, dresser les croûtons. Poser les poissons dessus. Arroser avec les oignons et le jus.

Hochepot flamand
Salade
Compote de cerises

Hochepot flamand. — Faire dorer 750 grammes de plat-de-côte de bœuf dans du saindoux. Le poser dans une marmite. Ajouter des légumes à pot-au-feu, un petit chou coupé en quatre et une oreille de porc. Verser un litre et demi d'eau, mais pas davantage. Laisser bouillir à petit feu, le récipient couvert, pendant 3 heures. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajouter une saucisse. Servir viandes, légumes, avec un peu de bouillon très concentré.

○

Œufs brouillés aux champignons
Rognons cocotte
Petits pois laitue
Fraises à la crème

Rognons cocotte. — Pour quatre personnes, quatre petits rognons de veau incomplètement dégraissés, pesant chacun 150 grammes. Dans une cocotte de fonte, faire fondre 30 grammes de beurre et 80 grammes de lard fumé, coupé en tranches minces. Poser les rognons. Les cuire 10 minutes. Les retourner. Cuire 10 minutes, toujours en récipient découvert. Rectifier le sel. Arroser avec un verre de cognac. Enflammer. Servir.

Beefsteaks de fromage
Ragoût de mouton printanier
Salade
Fraises des bois au sucre

Beefsteaks de fromage. — Préparer des tranches de gruyère d'un centimètre d'épaisseur. Les passer à l'œuf battu et à la chapelure blonde. Tasser la chapelure. Poser les morceaux de fromage ainsi préparés sur une poêle contenant du beurre fondu très chaud. Laisser cuire 4 minutes sur chaque face, à tout petit feu. Poivrer. Servir dès que le fromage est mou et la surface croustillante.

○

Radis beurre
Veau sauté aux petits pois
Salade romaine
Cerises

Veau sauté aux petits pois. — Couper, en morceaux, 750 grammes d'épaule de veau. Dans une cocotte, faire fondre du beurre, ajouter la viande. Faire dorer. Ajouter des petits oignons. Faire colorer. Mouiller avec un verre de vin blanc. Ajouter quelques branches de thym. Saler, poivrer. Faire cuire une heure, en récipient clos. Ecosser un kilogramme de petits pois. Les ajouter dans la cocotte. Sucrez, s'il y a lieu, après un quart d'heure de cuisson. Laisser cuire les petits pois. Ajouter un morceau de beurre frais avant de servir.

Omelette aux poivrons
Bœuf miroton
Salade de laitue
Fromage
Fraises

Omelette aux poivrons. — Couper, en minces languettes, deux gros poivrons verts. Batre six œufs en omelette. Saler. Dans une poêle, faire fondre 40 grammes de beurre. Poser les poivrons. Laisser cuire cinq minutes. Verser les œufs battus dans la poêle. Terminer l'omelette. Servir sur plat chaud.

Salade de concombres
Côtelettes de porc aux navets
Fromage
Compote de cerises

Côtelettes de porc aux navets. — Sur une poêle à frire, faire dorer les côtelettes, dans un peu de beurre. Les poser dans une cocotte. Ajouter 500 grammes de navets nouveaux, épluchés et coupés en morceaux. Saler. Poivrer. Ajouter un tiers de verre d'eau. Couvrir. Laisser mijoter quarante minutes. Servir dans la cocotte.

Œufs à la coque
Limandes frites
Carottes Vichy
Fruits

Carottes Vichy. — Gratter et couper en morceaux une petite botte de carottes nouvelles. Dans une casserole, faire fondre 60 grammes de beurre. Ajouter un verre d'eau. Saler, poivrer et sucrer légèrement; ajouter une pincée de bicarbonate de soude. Couvrir. Laisser cuire vingt minutes. Découvrir. Laisser évaporer l'eau. Saupoudrer de persil haché. Servir dans un plat chaud.



Aubergines frites
Foie de génisse sauté à la tomate
Salade de laitue
Pêches

Aubergines frites. — Couper trois aubergines en longues tranches d'une épaisseur d'un centimètre environ. Saupoudrer de sel fin, poser dans un grand plat. Couvrir, à même, avec une assiette. Charger avec un poids de 500 grammes. Laisser pendant deux heures les aubergines perdre leur eau. Essuyer avec un linge. Tremper chaque tranche dans de la farine. Faire frire en pleine huile fumante. Asperger de jus de citron.

Olives noires et vertes
Blanquette de veau
Riz à la créole
Salade de chicorée
Pommes au four

Riz à la créole. — Dans une casserole, faire bouillir deux litres d'eau salée. Verser en pluie 250 grammes de riz. Laisser bouillir à gros bouillons, en récipient découvert pendant 16 minutes. Goûter un grain; s'il est tendre, verser le contenu de la casserole sur une passoire. Laver à l'eau chaude. Servir avec la blanquette de veau.



Sardines, beurre
Andouillettes grillées
Purée de pommes de terre
Salade
Fromage
Fraises

Purée de pommes de terre. — Eplucher 750 grammes de grosses pommes de terre; les faire cuire à l'eau salée. Verser sur une passoire. Eliminer l'eau. Ecraser les pommes de terre au pilon. Eclaircir la pulpe avec du lait bouillant. Réchauffer en battant la masse à la spatule de bois. Ajouter 80 grammes de beurre, 70 grammes de crème fraîche et un jaune d'œuf cru. Mélanger jusqu'à fusion du beurre. Servir en même temps que les andouillettes.

JUILLET

Salade de tomates

Poulet chasseur

Haricots beurre

Fraises au kirsch

Poulet chasseur. — Découper en morceaux un jeune poulet. Dans une cocotte de fonte, faire fumer 20 grammes de beurre et 50 grammes de lard maigre. Faire dorer les morceaux de poulet. Ajouter des petits oignons. Laisser dorer pendant vingt minutes. Ajouter 125 grammes de champignons coupés en morceaux et un demi-verre de vin blanc. Saler. Poivrer. Couvrir. Laisser cuire 20 minutes. Découvrir. Chauffer. Laisser évaporer le liquide. Ajouter 30 grammes de beurre. Laisser fondre. Servir.



Radis au beurre

Entrecôte américaine

Pommes de terre frites

Salade romaine

Fraises des bois à la crème

Entrecôte américaine. — Faire couper deux entrecôtes, le plus mince possible. Ciseler la surface par des incisions en losanges. Sur une poêle, faire fondre des tranches de lard fumé. Sur la graisse fondue, brûlante, saisir les deux faces des entrecôtes pendant une demi-minute. Saler. Servir avec les lardons.

Tomates poêlées à la crème
Médailles de veau haché, sauce citron
Haricots verts
Cerises

Médailles de veau haché, sauce citron. — Prendre 300 grammes de veau haché. Ajouter 60 grammes de mie de pain mouillée au lait. Pétrir ensemble, à la fourchette. Saler. Poivrer. Ajouter un jaune d'œuf battu. Modeler 6 médailles. Passer à la farine. Faire sauter à la poêle, au beurre. Déglacer la poêle avec un peu d'eau et le jus d'un demi-citron. Chauffer jusqu'au premier bouillon. Servir avec les haricots verts. Garnir chaque médaille avec une rondelle de citron.

○

Œufs mollets au beurre noir
Sauté de porc
Pommes de terre nouvelles
Salade de laitue à la crème
Fruits

Sauté de porc aux pommes nouvelles. — Désosser 750 grammes d'échine de porc. La couper en morceaux. Dans une cocotte de fonte, faire fumer 40 grammes de beurre. Poser la viande. Faire dorer jusqu'à belle couleur foncée. Saler. Ajouter 400 grammes de petites pommes de terre épluchées. Chauffer à découvert. Laisser colorer les pommes de terre. Ajouter un tiers de verre d'eau. Couvrir. Laisser cuire à petit feu, pendant 45 minutes. Découvrir. Chauffer 5 minutes. Saupoudrer de persil haché. Servir.

Potage aux tomates refroidi**Œufs en gelée****Salade****Tarte anglaise aux groseilles vertes**

Tarte aux groseilles vertes. — Préparer une pâte brisée avec 300 grammes de farine, 75 grammes de beurre, 75 grammes de panne de porc hachée et un demi-verre d'eau. Diviser la pâte en deux. Abaisser une moitié. Garnir un moule à tartes beurré. Couvrir avec des groseilles à maquereau vertes. Saupoudrer abondamment de sucre. Couvrir avec la seconde abaisse. Souder les deux abaisses sur leur circonférence. Ne pas dorer à l'œuf. Porter au four pour 40 minutes. Servir chaud avec du sucre en poudre.

Salade de tomates à l'estragon**Harengs sauce moutarde****Pois mange-tout au beurre****Crème pâtissière au café**

Harengs sauce moutarde. — Faites dorer et cuire à la poêle, au beurre, quatre harengs frais. Préparer la sauce : dans une casserole, faire fondre 40 grammes de beurre, une cuillère à soupe de moutarde. Ajouter une demi-cuillère à soupe de farine. Mouiller avec deux verres d'eau froide. Mélanger, laisser bouillir. Ajouter une cuillère de crème épaisse et un jaune d'œuf. Saler. Mélanger. Laisser bouillir une seconde. Servir les harengs et la sauce à part.

Salade d'œufs durs
Veau sauté aux aubergines
Laitue à la crème
Cerises

Veau sauté aux aubergines. — Couper en morceaux 500 grammes d'épaule de veau. Dans une cocotte, faire fumer trois cuillerées d'huile d'olive. Ajouter la viande. La laisser se colorer. Ajouter des oignons coupés et deux aubergines coupées en rondelles. Laisser cuire à découvert pendant 40 minutes. Saler. Poivrer copieusement. Saupoudrer de persil. Servir chaud ou froid.

○

Salade de concombres
Lapin sauté à la crème
Haricots beurre
Clafoutis

Clafoutis. — Enlever les queues de 750 grammes de cerises. Ne pas les énoyauter. Préparer une crème liquide en battant ensemble deux œufs, deux cuillères à soupe de farine, deux verres de lait et quatre cuillères à soupe de sucre en poudre. Poser les cerises dans un plat de terre. Verser la crème. Porter au four pour 40 minutes environ. Laisser refroidir. Servir dans le plat de terre.

Œufs frits
Escalopes de veau provençale
Pommes de terre sautées
Salade
Pêches

Escalopes de veau provençale. — Dans une poêle, faire fumer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire dorer trois escalopes de veau. Ajouter six échalotes et une gousse d'ail hachées. Laisser colorer. Entourer avec quelques petites tomates coupées en deux. Ajouter deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Saler. Poivrer. Laisser cuire 10 minutes. Servir très chaud.

○

Tarte aux anchois
Roastbeef en cocotte
Haricots verts à la crème
Abricots

Tarte aux anchois. — Foncer un moule à tartes beurré, avec une abaisse de pâte brisée. Couvrir la pâte avec des oignons coupés menu et dorés à la poêle, au beurre. De place en place, disséminer des filets d'anchois dessalés. Poivrer. Arroser d'huile d'olive. Porter au four pour 35 minutes. Servir chaud.

Salade de tomates
Grillades de porc panées
Epinards hachés à la crème
Fruits

Grillades de porc panées. — Prendre des grillades de porc coupées très minces et ciselées au couteau par des incisions en losanges. Les passer successivement à la farine, à l'œuf battu et à la chapelure blonde. Faire frire à la poêle, dans un saindoux très chaud. Saler.

C

Saucisson, beurre
Haut de côtelette poêlé
Navets braisés
Salade
Compote de cerises

Haut de côtelette poêlé. — Acheter du haut de côtelette, le plus épais possible. Faire inciser la surface en losanges. Passer à la poêle, dans du beurre fumant. Saler. Poivrer. Saupoudrer de persil haché. C'est un plat aussi simple que savoureux pour ceux qui ont de bonnes dents.

Champignons frits
Lotte sauce mayonnaise
Salade
Fruits

Champignons frits. — Couper l'extrémité sa-
bleuse de champignons moyens. Laver les champignons;
les essuyer dans un linge. Préparer de la pâte à frire
assez épaisse avec un œuf, de la farine et de la bière.
Tremper les champignons dans la pâte. Les faire frire
en pleine friture d'huile. Dès qu'ils sont dorés, les
sortir de la graisse. Saler. Servir très chaud.



Radis beurre
Veau sauté aux cèpes
Haricots verts
Framboises au kirsch

Veau sauté aux cèpes. — Faire couper 500
grammes d'épaule de veau en morceaux. Dans une co-
cotte, faire revenir deux cuillerées d'huile d'olive. Lais-
ser dorer la viande. Ajouter des échalotes hachées et
des cèpes coupés en morceaux. Faire cuire en récipient
découvert pendant 40 minutes. Saler. Poivrer. Avant de
servir, saupoudrer d'une pincée de persil haché.

Œufs brouillés aux crevettes
Canard aux cerises
Haricots verts en salade
Tarte aux framboises

Canard aux cerises. — Faire dorer un canard au four, dans un plat de terre, après l'avoir beurré et salé. Dans une casserole, faire cuire 10 minutes des cerises anglaises énoyautées, avec un peu d'eau. Verser sur une passoire. Ecraser les cerises au pilon. Recueillir le jus. Arroser le canard, au four, avec le jus de cerises. A la fin de la cuisson, ajouter dans le plat des cerises énoyautées. Porter le canard à table, entouré de ses cerises. Servir le canard découpé, jus et fruits.

○

Salade de tomates
Entrecôte marchand de vin
Pommes de terre sautées
Compote d'abricots

Entrecôte marchand de vin. — Dans une poêle, faire fondre 30 grammes de beurre et 50 grammes de lard gras coupé. Ajouter 10 échalotes hachées menu. Les laisser dorer très légèrement. Transvaser dans une casserole. Ajouter un verre de vin rouge. Faire bouillir à grand feu. Faire réduire aux trois-quarts. Saler. Poirer. D'autre part, faire cuire un entrecôte à la poêle sur très peu de beurre. Le poser sur un plat. Arroser avec la sauce au vin. Servir nature, sans les pommes de terre.

Œufs brouillés à la tomate
Bœuf mode froid au vermouth
Salade de laitue à la crème
Fromage
Pêches

Bœuf mode au vermouth. — Faire larder 1 kg. 500 de gîte à la noix. Le faire dorer au beurre, à la cocotte. Ajouter des oignons. Les faire dorer. Ajouter épices, aromates, un demi pied de veau, des couennes de lard et un verre de vin blanc. Couvrir. Laisser cuire à tout petit feu pendant six heures, en rajoutant de l'eau de temps en temps. Enlever les couennes; enlever les os. Verser dans la sauce un verre à madère de vermouth italien. Laisser bouillir une minute. Transvaser viande et sauce dans une terrine. Laisser gélifier. Servir froid.

○

Saucisson beurre
Pieds de mouton poulette
Epinards en branches
Fromage
Fruits

Pieds de mouton poulette. — Acheter un demi paquet de pieds de mouton à moitié cuits. Demander de la gelée de cuisson. Dans une casserole, poser ces pieds et la gelée. Ajouter laurier, oignons et carottes coupées en rondelles. Laisser bouillir jusqu'à ce que les chairs se détachent des os. Désosser. Préparer une sauce blanche avec du beurre, de la farine et du bouillon de cuisson. Ajouter de la crème épaisse et deux jaunes d'œufs crus. Mélanger. Réchauffer, sans laisser bouillir. Servir les pieds désossés et la sauce.

Salade de concombres
Veau gratiné à la crème
Oseille fondue
Fromage
Fruits

Veau gratiné à la crème. — Préparer des escalopes à la poêle. Dans un bol, manier 125 grammes de crème avec une demi-cuillère à café de farine et 60 grammes de gruyère râpé. Poser les escalopes dans un plat à gratin. Chauffer la crème dans la poêle aux escalopes. Ajouter de l'eau si la sauce est trop épaisse. Verser la sauce sur la viande. Saupoudrer de gruyère râpé. Porter au four pour gratiner. Servir en même temps que l'oseille.

Melon
Dorade au vin blanc
Haricots verts
Fromage
Fruits

Dorade au vin blanc. — Vider et gratter une dorade. La poser dans un plat beurré, entourée d'oignons, d'échalottes hachés grossièrement. Saler. Poivrer. Ajouter du laurier et une branche de thym. Ajouter de la mie de pain rassis émiettée et des coquilles de beurre. Verser un verre de vin blanc dans le plat. Porter au four moyen pour trois quarts d'heure. Arroser de temps à autre.

Aubergines sautées, sauce tomate
Adjem-pilaf
Salade
Framboises

Adjem-pilaf. — Faire dorer à la cocotte avec des oignons, 500 grammes d'épaule de mouton désossée et coupée en morceaux. Epicer avec thym, laurier, poivre, etc. Saler. Mouiller avec deux louches d'eau. Couvrir. Laisser cuire 40 minutes. Transvaser le tout. Dans la cocotte séchée, faire fondre 50 grammes de beurre. Ajouter une louche de riz non lavé. Mélanger. Ajouter le bouillon de mouton. Couvrir. Laisser cuire 18 minutes à tout petit feu. Découvrir. Ajouter le mouton. Mélanger. Chauffer dix minutes à découvert.

O

Tarte aux champignons
Poulet à l'espagnole
Epinards en branches
Glace à la vanille

Poulet à l'espagnole. — Découper le poulet en morceaux. Faire sauter ces morceaux à la cocotte, à l'huile d'olive, avec des oignons. Faire cuire à part, dans une casserole, un kilogramme de tomates coupées. Les passer à la passoire, au pilon. Verser la pulpe des tomates sur le poulet. Ajouter les câpres et des olives vertes énoyautées. Chauffer. Laisser cuire le poulet en récipient couvert. Servir chaud.

Œufs à la coque
Côtes de porc à la crème
Nouilles au beurre
Salade
Abricots

Côtes de porc à la crème. — Faire dorer les côtelettes de porc à la poêle dans du beurre. Saupoudrer de farine. Laisser brunir la farine. Ajouter 100 grammes de crème épaisse. Mélanger. Ajouter un peu d'eau pour allonger la sauce trop épaisse. Servir en même temps que les nouilles.

C

Sardines au beurre
Rôti de veau
Oseille frite
Fromage
Pêches

Oseille frite. — Laver des feuilles d'oseille. Les essuyer avec un linge. Les tremper dans une pâte liquide composée d'un œuf, de farine et de bière. Les laisser tomber dans de l'huile fumante. Les laisser frire une minute. Egoutter. Saler au sel fin. Servir en même temps que la viande.

Omelette à la tomate
Brochettes de ris d'agneaux
Haricots verts
Pêches

Brochettes de ris d'agneaux. — Nettoyer 250 grammes de ris d'agneaux. Les plonger dans de l'eau salée bouillante. Faire cuire 10 minutes. Les sortir de l'eau chaude et les poser dans de l'eau froide. Les couper en morceaux. Enfiler ceux-ci sur des brochettes, en les alternant avec des tranches de lard fumé. Faire sauter à la poêle, au beurre et servir sur les brochettes.



Salade de tomates à l'estragon
Entrecôte basquaise
Pommes de terre frites
Fromage
Fruits

Entrecôte basquaise. — Dans une poêle, faire fondre 60 grammes de saindoux. Ajouter 100 grammes de mie de pain rassis émiettée, une gousse d'ail hachée et un peu de persil haché. Mélanger le tout. Laisser cuire cinq minutes. Enlever du feu. Laisser refroidir. Ajouter un jaune d'œuf. Saler, poivrer. Mélanger. Prendre ensuite deux entrecôtes minces de même surface. Étaler la farce sur une tranche. Couvrir avec l'autre tranche. Faire cuire à la poêle, au beurre, cinq minutes sur chaque face.

Œufs brouillés Galata
Anguille de mer, sauce mayonnaise
Salade de laitue
Crème pâtissière au caramel

Œufs brouillés Galata. — Dans une poêle, faire chauffer 60 grammes de beurre. Déposer six demi-tomates et des poivrons verts coupés en minces bandes. Faire cuire dix minutes. Saler et poivrer. Dans une petite casserole, faire cuire au beurre six œufs brouillés. Les déposer sur un plat. Entourer avec la garniture en alternant les tomates rouges et les piments verts.

○

Aubergines Imam-baïldi
Côtelettes de veau poêlées
Haricots verts
Fromage
Fruits

Aubergines Imam-baïldi. — Dans une bassine d'eau, faire pocher, pendant 20 minutes, des aubergines entières. Les rafraîchir à l'eau froide. Inciser les aubergines, en long, suivant trois lignes droites. Bourrer les aubergines d'oignon haché. Déposer les aubergines dans une casserole. Ajouter des demi-tomates. Verser 100 grammes d'huile d'olive. Saler. Poivrer. Cuire à petit feu pendant une heure. Transvaser sur un plat creux. Laisser refroidir. Servir froid.

Friture d'éperlans
Epaule de mouton rôtie
Pommes au beurre
Salade
Tarte aux abricots

Tarte aux abricots. — Faire une pâte brisée avec 80 grammes de beurre, 160 grammes de farine et un quart de verre d'eau froide. Saler légèrement. Abaisser. Garnir un moule à tarte beurré. Piquer la pâte en maints endroits. Couvrir avec des demi-abricots, en les posant sur la face plane. Saupoudrer de sucre. Porter au four chaud pour vingt minutes. Servir tiède, sans aucune addition. C'est une tarte de paysan.

○

Salade de concombres
Gras-double madrilène
Blettes sauce Béchameil
Fromage
Fruits

Gras-double madrilène. — Dans une cocotte de fonte, faire un roux avec de l'huile d'olive, de la farine, de l'oignon, de l'ail et du bouillon, parfumer au thym, au laurier et au poivre. Ajouter 500 grammes de gras-double coupé menu et six tomates coupées en quatre. Saler. Laisser cuire à petit feu pendant deux heures. Ajouter le plus possible de câpres au vinaigre. Chauffer cinq minutes. Servir brûlant.

Radis noir à la crème
Bœuf bourguignon
Pommes sautées au lard
Fromage
Fruits

Bœuf bourguignon. — Dans une casserole, faire bouillir un demi-litre de vin rouge avec des aromates : thym, laurier, poivre, oignon. Saler, Ajouter 750 grammes de bœuf (macreuse ou gîte à la noix), coupés en morceaux. Couvrir. Laisser cuire pendant trois heures. Ajouter de l'eau pour compenser les pertes dues à l'évaporation. Avant de servir, manier deux cuillerées à café de farine avec 80 grammes de beurre. Ajouter par petits morceaux dans la sauce. Chauffer et laisser fondre deux minutes. Servir immédiatement.

AOUT

Salade de tomates
Poulet rôti
Pommes de terre au four
Abricots au sirop
Crème martiniquaise

Crème martiniquaise. — Dans un grand bol, battre deux jaunes d'œufs avec trois cuillères à soupe de sucre en poudre et une petite cuillère à café de farine. Dans une casserole, faire bouillir un verre de lait avec de la vanille en poudre et un petit verre de rhum. Verser le lait chaud dans les jaunes battus. Mélanger. Verser le mélange dans la casserole. Chauffer en agitant jusqu'à épaississement. Ne pas laisser bouillir. Ajouter un peu de caramel préparé dans une petite casserole et redissous dans un peu d'eau. Mélanger. Servir froid.

○

Olives, beurre
Cervelle de bœuf aux champignons
Carottes Vichy
Salade
Fruits

Cervelle de bœuf aux champignons. — Nettoyer et laver à l'eau froide une cervelle de bœuf. La plonger dans l'eau vinaigrée bouillante. Laisser bouillir 15 minutes. Sortir de la casserole; rafraîchir à l'eau froide. Laisser refroidir. Couper en tranches épaisses. Préparer une sauce blanche au bouillon. Ajouter 125 grammes de champignons coupés en lamelles. Laisser bouillir à petit feu pendant 10 minutes. Réchauffer les tranches de cervelle dans cette sauce. Ajouter de la crème épaisse. Réchauffer. Servir avec des croûtons frits au beurre.

Pot-au-feu
Légumes gratinés
Salade
Fromage
Fruits

Légumes gratinés. — Passer au presse-purée les légumes de pot-au-feu. Préparer une Béchameil épaisse. Mélanger avec la pulpe de légumes. Poivrer. Parfumer à la muscade. Ajouter du gruyère râpé. Poser dans un plat de terre chaud. Couvrir de gruyère râpé. Porter au four pour réchauffer et gratiner.

Madrilène glacée
Bœuf mode froid
Laitue aux œufs
Fruits

Madrilène glacée. — Dégraisser le bouillon de la veille, refroidi. Dans une casserole, poser des tomates coupées en six ou huit morceaux. Couvrir de bouillon. Poivrer. Laisser cuire 15 minutes. Verser sur une passoire fine. Ecraser au pilon. Passer sur un linge fin. Ajouter du bouillon. Laisser refroidir : 1° à la cuisine ; 2° dans la glacière, ou en versant dans une boîte au lait qu'on maintient dans un mélange de glace et de sel, pendant 20 minutes.

Œufs au bacon
Veau sauté aux chanterelles
Nouilles à l'anglaise
Salade
Fromage
Fruits

Veau sauté aux chanterelles. — Dans une cocotte, faire dorer au beurre des morceaux de poitrine ou d'épaule de veau. Ajouter des oignons. Laisser dorer. Ajouter une cuillère de farine. Mélanger. Saler, poivrer. Ajouter 500 grammes de chanterelles lavées et non égouttées. Couvrir. Laisser bouillir, à petit feu, l'eau rendue par les champignons. Une heure de cuisson suffit. Si le jus est trop abondant, le faire réduire par ébullition.

O

Tomates provençale
Colin mayonnaise
Haricots verts basquaise
Fromage
Fruits

Haricots verts basquaise. — Faire cuire à l'eau salée des haricots verts. Laisser égoutter. Dans une cocotte, faire fondre 30 grammes de saindoux. Ajouter deux gousses d'ail hachées. Poser les haricots verts. Poivrer. Couvrir. Laisser cuire à tout petit feu pendant dix minutes. Mélanger de temps en temps. Servir très chaud.

Radis, beurre
Ragoût de mouton aux flageolets
Laitue aux œufs
Fromage
Fruits

Ragoût de mouton aux flageolets. — Dans une cocotte de fonte, faire chauffer 40 grammes de beurre. Faire dorer 750 grammes d'épaule de mouton coupée en morceaux. Ajouter oignon, ail, laurier. Chauffer cinq minutes. Ajouter deux verres d'eau. Laisser cuire trois quarts d'heure. Ajouter 500 grammes de flageolets frais. Saler. Poivrer. Couvrir et laisser cuire trente-cinq minutes environ. Lorsque les flageolets sont cuits, servir très chaud.

○

Croque-Monsieur
Canard aux navets
Haricots beurre
Salade
Glace à la vanille

Canard aux navets. — Plumer, vider et flamber un beau caneton. Dans une cocotte, faire fondre 40 grammes de beurre. Poser le canard. Laisser dorer sur toutes les faces. Saler et poivrer copieusement. Ajouter un demi-verre d'eau et 500 grammes de jeunes navets épluchés et coupés en morceaux. Couvrir. Laisser cuire trois-quarts d'heure.

Radis noir vinaigrette
Gras-double poêlé
Cèpes à la polonaise
Fromage
Fruits

Cèpes à la polonaise. — Prendre des cèpes jeunes, globuleux, non véreux. Enlever la partie sableuse du pied. Laver les cèpes, les couper en tranches sans les éplucher. Dans une casserole, faire fondre 60 grammes de beurre. Poser les cèpes. Saler. Poivrer. Couvrir. Chauffer 15 minutes. Découvrir. Laisser évaporer l'eau presque complètement. Ajouter 100 grammes de crème épaisse. Mélanger. Réchauffer sans laisser bouillir.

○

Navets crus râpés à la crème
Goulache hongroise
Pommes à l'anglaise
Fromage
Fruits

Goulache hongroise. — Couper en morceaux 750 grammes de gîte à la noix de bœuf. Couper menu 400 grammes d'oignons. Dans une cocotte, faire fondre dans un peu de beurre, 100 grammes de lard gras; poser viande et oignons. Saler. Ajouter une cuillère à soupe de paprika ou deux cuillères à soupe de piment doux en poudre. Verser deux verres d'eau bouillante. Couvrir. Laisser cuire à petit feu pendant 3 heures. Ajouter ou non de la crème, suivant le goût personnel.

Soupe aux légumes
Rouget froid vinaigrette
Concombres Béchameil
Salade
Fruits

Concombres Béchameil. — Prendre des petits concombres. Les éplucher. Couper en long. Enlever les pépins. Couper en tronçons de 7 à 8 centimètres de long. Poser dans une casserole. Ajouter un demi-verre d'eau. Couvrir. Laisser cuire 10 minutes. Enlever l'eau. Dans une autre casserole, préparer une sauce Béchameil avec du beurre, de la farine, du lait et un peu d'eau de cuisson. Porter les concombres dans la sauce. Réchauffer 10 minutes. Poivrer. Servir chaud.

O

Œufs sur le plat
Fricandeau de veau à l'oseille
Salade
Fromage
Fruits

Fricandeau de veau à l'oseille. — Faire dorer à la cocotte un petit rôti de veau, avec oignons et os de veau. Saler. Ajouter un demi-verre d'eau. Couvrir. Laisser cuire une heure et demie. Dans une casserole, poser 60 grammes de beurre et 500 grammes de feuilles d'oseille lavées et non essuyées. Laisser fondre l'oseille en chauffant pendant dix minutes. Saler. Servir le rôti sur son lit d'oseille et le jus en saucière.

Cotriade de congre
Navets braisés aux croûtons
Salade
Fromage
Fruits

Cotriade de congre. — Prendre un kilogramme d'anguille de mer. Couper en morceaux gros comme pour un ragoût. Porter dans une casserole avec feuilles de laurier, ail haché, sel et poivre. Couvrir avec de l'eau froide. Porter sur le feu. Faire cuire 15 minutes. Ajouter 60 grammes de beurre. Laisser fondre. Servir : 1° le poisson à l'huile et au vinaigre; 2° le bouillon avec des tranches de pain rassis. Tel est l'ordre du service chez les marins bretons.

O

Aubergines orientale
Brochettes de mouton grillé
Pommes de terre frites
Salade
Fruits

Aubergines orientale. — Faire cuire à l'eau trois aubergines pendant 20 minutes. Les rafraîchir à l'eau froide. Couper en long. Enlever l'intérieur au couteau. Le hacher avec mie de pain rassis, oignons cuits et purée épaisse de tomates. Cuire, d'une part, cette farce salée et poivrée avec de l'huile d'olive dans une casserole. D'autre part, dans une seconde casserole, cuire les aubergines évidées pendant 45 minutes avec de l'huile d'olive. Dresser les aubergines sur un plat. Garnir avec la farce. Arroser avec l'huile. Servir très froid.

Hors-d'œuvre variés
Poulé sauté à l'estragon
Flageolets au beurre
Salade
Fruits

Poulet sauté à l'estragon. — Dans une cocotte de fonte, faire fondre 60 grammes de beurre. Faire dorer un poulet coupé en morceaux. Saler. Poivrer. Ajouter des oignons, et les faire dorer. Mouiller avec un demi-verre d'eau. Ajouter un bouquet et des feuilles d'estragon. Couvrir. Laisser cuire 20 minutes. Ajouter un verre de cognac. Enflammer. Chauffer 3 minutes. Ajouter 30 grammes de beurre. Laisser fondre. Servir chaud.



Radis, beurre
Tranches de rognon de bœuf poêlées
Cèpes bordelaise
Fromage
Fruits

Cèpes bordelaise. — Prendre un kilo de cèpes frais. Enlever les parties sableuses. S'ils sont petits, les conserver entiers et détacher la tête du pied. S'ils sont gros, les couper en morceaux. Laver à grande eau. Dans une casserole, chauffer six cuillères d'huile d'olive. Ajouter les cèpes, coupés ou non. Saler. Poivrer. Couvrir. Chauffer. Découvrir. Chauffer jusqu'à complète évaporation de l'eau rendue par les champignons. Les cèpes sont prêts. Saupoudrer de persil haché. Repoivrer au moulin.

Œufs bûcheronne
Roastbeef cocotte
Haricots verts
Salade
Fruits

Œufs bûcheronne. — Préparer des rondelles de pain grillé. Beurrer copieusement un plat de terre. Déposer les croûtons. Sur chaque croûton, poser une tranche de jambon. Arroser le tout avec des œufs crus, battus en omelette, salés et poivrés. Porter au four très chaud, pour dix minutes environ — le temps nécessaire pour cuire les œufs brouillés. Servir dans le plat de cuisson.

O

Potage à l'oseille
Rôti de porc froid
Salade
Riz au lait
Marmelade d'abricots

Marmelade d'abricots. — Enoyauter 1 kilo d'abricots. Placer dans une casserole avec 200 grammes de sucre en poudre et un verre d'eau. Chauffer d'abord à petit feu, puis à feu vif pendant 20 minutes. Pendant ce temps, ajouter quelques amandes tirées des noyaux. Verser sur une passoire à grands trous. Exprimer au pilon de bois. Recevoir la pulpe. Laisser refroidir.

Tomates poêlées à la crème
Sauté de mouton aux aubergines
Salade
Fromage
Fruits

Sauté de mouton aux aubergines. — Dans une cocotte de fonte, faire fondre 60 grammes de beurre. Faire dorer des morceaux d'épaule de mouton. Saler. Poivrer. Ajouter une feuille de thym et un verre d'eau. Couvrir. Chauffer à petit feu. D'autre part, couper trois aubergines en rondelles. Blanchir trois minutes à l'eau bouillante. Verser sur une passoire. Porter dans la cocotte avec la viande. Ajouter deux tomates coupées en quatre. Saler. Poivrer. Laisser cuire une heure et demie.

O

Œufs brouillés
Lotte à l'américaine
Salade
Fromage
Fruits

Lotte à l'américaine. — Couper 750 grammes de lotte en douze morceaux. Dans une casserole, faire chauffer 4 cuillères d'huile d'olive. Ajouter le poisson. Saler. Poivrer. Ajouter une trace de poivre de Cayenne. Verser dans la casserole un verre de vin blanc, un verre de madère. Ajouter cinq échalotes coupées menu et une petite boîte de purée de tomates. Laisser cuire vingt minutes. Ajouter un petit verre de cognac. Laisser cuire deux minutes. Si la sauce est trop liquide, ajouter un peu de mie de pain rassis émiettée et la laisser gonfler deux minutes.

Salade de concombres
Escalopes de veau viennoise
Haricots nouveaux bourguignonne
Fromage
Pêches

Haricots nouveaux bourguignonne. — Ecosser 1 kilo de haricots roses. Dans une cocotte de terre, faire fondre une noix de beurre et 100 grammes de lard fumé coupé en morceaux. Poser les haricots dans le récipient. Verser du vin rouge pour les couvrir complètement. Ajouter une feuille de laurier et quelques brindilles de thym. Laisser bouillir pendant 35 minutes environ. Poivrer au moulin. Servir dans la cocotte de terre.

○

Melon
Poulet en gelée à l'estragon
Haricots verts à la crème
Fromage
Abricots

Poulet en gelée à l'estragon. — Préparer une gelée en faisant cuire, pendant trois heures, un pied de veau coupé en morceaux avec des légumes de pot-au-feu, dans un litre et demi d'eau. Saler et poivrer. Enlever les légumes, la viande et les os. Dans ce bouillon, faire cuire pendant 45 minutes un poulet coupé en morceaux, avec un gros bouquet d'estragon. Ranger les morceaux cuits dans une terrine. Clarifier la gelée en la faisant bouillir après mélange avec un blanc d'œuf. Passer sur une baptiste. Arroser le poulet avec la gelée. Laisser refroidir. Démouler.

Sardines, beurre
Jarret de porc en hochepot
Salade
Fromage
Fruits

Jarret de porc en hochepot. — Dans un pot de terre, poser un jarret de porc avec un petit chou coupé en quatre, des légumes de pot-au-feu et une demi oseille de porc. Ajouter un litre et demi d'eau. Saler, poivrer, épicer. Couvrir. Faire bouillir à petit feu pendant trois heures. Ajouter une saucisse de campagne. Faire bouillir 25 minutes. Porter le pot de terre sur la table. Servir dans des assiettes creuses : viande, légumes et bouillon.

○

Rillettes
Ragoût de mouton aux légumes
Salade
Crème au caramel

Crème au caramel. — Dans une petite casserole sur le feu, préparer du caramel avec deux cuillères à soupe de sucre en poudre mouillé d'un peu d'eau. Le dissoudre dans très peu d'eau chaude. Dans une terrine, battre deux jaunes d'œufs, une cuillère à soupe de farine et trois cuillères à soupe de sucre. Dans une casserole faire bouillir un verre de lait. Verser ce lait dans les jaunes d'œuf. Mélanger. Reverser dans la casserole. Chauffer et faire bouillir trois secondes en mélangeant. Transvaser dans la terrine. Ajouter le caramel et les trois blancs battus en neige. Mélanger à la fourchette. Laisser refroidir.

Piperade
Beefsteak poêlé
Pommes de terre frites
Salade
Fromage
Compote d'abricots

Piperade. — Prendre 300 grammes de gros piments verts et autant de rouges. Couper la base. Enlever les pépins. Couper les poivrons en morceaux. Dans une casserole, faire chauffer 100 grammes d'huile d'olive. Ajouter les poivrons. Couvrir. Chauffer à petit feu pendant 30 minutes. Découvrir. Saler. Laisser évaporer l'eau de végétation. Transvaser sur un plat. Laisser refroidir.

○

Radis roses, beurre
Rognons de veau au vermouth
Haricots panachés
Fromage
Pêches

Rognons de veau au vermouth. — Couper deux rognons de veau en morceaux. Dans une cocotte, faire fondre 60 grammes de beurre. Ajouter les rognons. Faire cuire dix minutes à grand feu. Saler. Saupoudrer avec une demi cuillère à café de farine. Mélanger. Mouiller avec un verre à bordeaux de vermouth italien et un autre de vin blanc. Laisser cuire cinq minutes. Poivrer. Servir avec des croûtons passés au beurre.

Omelette aux fines herbes
Anguilles en meurette
Laitues braisées
Fromage
Prunes

Anguilles en meurette. — Dépouiller et vider des anguilles de rivière. Les couper en tronçons. Les faire cuire 30 minutes dans du vin rouge salé, poivré et aromatisé au laurier. Eloigner du feu. Ajouter, morceau par morceau, 80 grammes de beurre manié avec une cuillère à café de farine. Laisser fondre en chauffant de temps en temps. Servir avec des croûtons passés au beurre à la poêle.

O

Œufs à la coque
Osso bucco
Carottes Vichy
Salade
Fruits

Osso bucco. — Faire couper un ou deux jarrets de veau en rondelles de 4 centimètres d'épaisseur. Les faire dorer au beurre, à la cocotte. Ajouter des oignons. Faire dorer. Ajouter quelques navets coupés en morceaux. Saler. Ajouter un verre de vin blanc. Couvrir. Laisser cuire deux heures à petit feu. Rectifier le sel. Servir très chaud.

Œufs pochés sauce tomate
Côtelettes de mouton grillées
Haricots beurre
Fromage
Fruits

Œufs pochés sauce tomate. — Faire bouillir deux litres d'eau dans une casserole. Ne pas saler. Ajouter deux cuillerées à soupe de vinaigre. Vider le contenu d'un œuf dans une tasse à thé. Le faire tomber dans l'eau bouillante. Faire ainsi trois œufs à la fois, pas plus. Laisser bouillir une minute et demie. Cueillir les œufs à l'écumoire. Conserver dans l'eau tiède. Faire trois autres œufs pochés. Saler. Servir, bien égouttés, couverts d'une sauce tomate épaisse.

○

Soupe Marseillaise
Haricots verts à la crème
Salade
Fromage
Amandes

Soupe Marseillaise. — Couper en morceaux 750 grammes de petits merlans ou tout autre poisson de mer à chair molle. Poser dans une casserole. Saler. Poivrer. Ajouter quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive, un litre et demi d'eau, et deux feuilles de laurier. Faire bouillir 20 minutes. Verser sur une passoire. Recueillir le liquide. Piler le poisson dans la passoire avec un pilon. Recueillir ce qui passe, mélanger avec le liquide. Verser le tout dans une casserole. Ajouter un demi-gramme de safran en poudre et 100 grammes de nouilles cassées en morceaux. Faire bouillir, à petit feu, pendant 12 minutes. Servir le bouillon avec les nouilles.

Salade de concombres**Veau Marengo****Riz à la créole****Fromage****Fruits**

Veau Marengo. — Dans une cocotte de fonte, chauffer quatre cuillères d'huile d'olive. Faire dorer des morceaux de poitrine ou d'épaule de veau. Ajouter des petits oignons. Les laisser dorer. Ajouter une cuillère à soupe de farine. Mélanger. Mouiller avec du vin blanc. Ajouter de la purée de tomates, du laurier. Saler. Poivrer. Laisser cuire une heure. Ajouter 125 grammes de champignons coupés en lamelles. Chauffer 10 minutes.

SEPTEMBRE

Melon
Pintade aux choux
Salade
Tarte alsacienne au cassis

Tarte alsacienne au cassis. — Préparer une pâte brisée avec 80 grammes de beurre, 160 grammes de farine, un tiers de verre d'eau. Abaisser. Garnir une tourtière beurrée. Couvrir avec des cassis égrainés, lavés et essuyés. Verser sur les fruits une pâte liquide composée comme suit :

Lait	un verre
Crème épaisse	125 grammes
Jaunes d'œufs	trois
Farine	une cuillerée à café
Sucre en poudre.....	60 grammes

Porter au four pour 35 minutes. Servir tiède.

○

Salade de concombres à la crème
Brochette de porc au thym
Pommes de terre rissolées
Groseille au sucre

Brochettes de porc au thym. — Désosser du filet de porc. Couper la viande en tranches épaisses comme le doigt et d'un diamètre de quatre centimètres environ. Enfiler par six sur des brochettes. Entre les tranches, enfermer des brindilles de thym. Badigeonner les brochettes ainsi constituées, avec du lard fondu. Faire griller au gaz ou au charbon de bois. Saler. Poivrer au moulin.

Tomates farcies aux champignons
Beefsteak grillé
Purée de pommes de terre
Salade
Fruits

Tomates farcies aux champignons. — Nettoyer et laver des champignons crus. Les passer au hachoir. Dans une casserole, faire fondre du beurre. Ajouter la purée de champignons. Laisser évaporer l'eau de végétation. Ajouter de la crème maniée avec de la farine. Chauffer jusqu'à épaississement. Saler, poivrer. Ajouter du gruyère râpé. Emplir avec cette farce des demi-tomates. Ranger sur un plat beurré. Faire cuire au four 20 minutes.



Artichauts cuits vinaigrette
Poitrine de veau farcie
Pommes de terre sautées
Fromage
Fruits

Poitrine de veau farcie. — Faire un hachis de champignons et d'oignons crus. Ajouter de la mie de pain mouillée au lait et exprimée, puis un peu de chair à saucisse. Passer le tout à la poêle avec du beurre fondu. Saler, poivrer. Refroidir. Ajouter un œuf cru. Etaler sur la table 750 grammes de poitrine de veau bien aplatie. Couvrir de farce. Rouler sans serrer. Ficeler. Cuire une heure et demie en cocotte couverte, avec des oignons.

Omelette chasseur
Andouillettes grillées
Epinards à la crème
Salade
Fruits

Omelette chasseur. — Dans une poêle, faire fondre 30 grammes de beurre. Ajouter 125 grammes de champignons coupés menu. Laisser évaporer l'eau rendue par les champignons. Ajouter 30 grammes de beurre. Faire fondre. Ajouter cinq œufs battus. Chauffer à feu moyen. Faire passer les œufs liquides sous la couche coagulée, en inclinant la poêle et relevant l'omelette. Lorsque l'omelette est cuite. La laisser glisser sur un vaste plat. Servir, ainsi, l'omelette non roulée.



Salade de pommes de terre à l'estragon
Moules niçoise
Haricots verts
Fromage
Fruits

Moules niçoise. — Nettoyer et laver des moules. Les porter dans une cocotte de fonte. Chauffer 5 minutes. Récupérer l'eau abandonnée par les moules. Y ajouter du beurre, un demi-gramme de safran en poudre, un peu de crème maniée avec une demi-cuillère à café de farine. Mélanger. Chauffer jusqu'à ébullition. Poser les moules écoquillées sur un plat chaud. Arroser avec la sauce onctueuse.

Gnocchi de tapioca
Entrecôte aux oignons
Cardons sautés au beurre
Fromage
Pêches

Gnocchi de tapioca. — Faire bouillir un demi-litre de lait. Ajouter, en pluie, 125 grammes de tapioca. Mélanger. Faire cuire dix minutes en remuant. Laisser refroidir un peu. Ajouter un jaune d'œuf et du gruyère râpé. Etaler sur un plat beurré. Laisser refroidir. Découper des cubes; les ranger sur un plat. Arroser de beurre fondu. Porter au four pour réchauffer.



Fromagée
Perdreau rôti en cocotte
Pommes de terre paille
Salade
Glace à la vanille

Fromagée. — Laisser égoutter, dans un linge, 500 grammes de fromage blanc, pendant 24 heures. Ecraser à la fourchette, en ajoutant 70 grammes de crème épaisse, ainsi qu'un gros bouquet de cerfeuil, civette et estragon hachés. Saler, poivrer. Servir au début du repas avec des tranches de pain bis beurrées.

Œufs brouillés
Rôti de porc aux quetches
Haricots mange-tout
Fromage
Fruits

Rôti de porc aux quetches. — Faire désosser et ficeler une pointe d'échine de porc pesant un kilogramme, environ. Dans une cocotte de fonte, faire fondre 40 grammes de beurre. Faire dorer le rôti sur toutes ses faces. Ajouter quatre oignons coupés en quatre. Laisser prendre couleur. Saler, poivrer. Ajouter 500 grammes de quetches énoyautées. Couvrir. Laisser cuire une heure et demie. Servir la viande entourée de prunes au jus.

○

Sardines, beurre
Côtes de veau portugaise
Bettes à la crème
Salade
Fruits

Côtes de veau portugaise. — Dans une poêle à frire, faire fondre 20 grammes de beurre et 60 grammes de lard fumé coupé en morceaux. Poser trois côtelettes de veau. Les laisser prendre couleur sur les deux faces. D'autre part, faire cuire à la casserole un kilogramme de tomates coupées en morceaux. Passer au pilon, à travers une passoire à grands trous. Récupérer la pulpe de tomates et la verser sur les côtelettes. Chauffer. Saler. Poivrer. Laisser cuire dix minutes.

Caponata sicilienne
Epaule de mouton rôtie
Pommes de terre sautées
Fromage
Fruits

Caponata sicilienne. — Dans une casserole, faire chauffer un demi-verre d'huile d'olive. Ajouter, après les avoir coupées en morceaux, des aubergines, des poivrons verts, des tomates, du céleri en branches. Saler. Poivrer. Couvrir. Laisser cuire une heure, à petit feu. Découvrir. Laisser évaporer l'eau. Servir chaud ou après refroidissement.

C

Nouilles à l'anglaise
Cervelles de mouton au beurre noir
Haricots verts
Pudding au tapioca

Pudding au tapioca. — Faire bouillir un litre de lait sucré et vanillé. Ajouter, en pluie, 250 grammes de tapioca. Laisser cuire dix minutes, en remuant. Ajouter des fruits confits coupés, des raisins de Smyrne, des amandes hachées. Verser dans un moule à charlotte beurré. Laisser refroidir. Démouler. Servir avec une crème anglaise vanillée.

Œuf à la coque
Ragoût de congre
Salade
Fromage
Fruits

Ragoût de congre. — Découper, en morceaux, 750 grammes d'anguille de mer. Dans une cocotte, faire fondre du beurre et faire dorer trois oignons coupés menu. Ajouter une cuillerée à soupe de farine. Mouiller avec un litre d'eau. Saler. Poivrer. Ajouter le poisson et 500 grammes de pommes de terre coupées en morceaux. Parfumer au laurier. Couvrir. Laisser cuire 35 minutes. Servir très chaud.



Huîtres à la basquaise
Côtes de veau à la crème
Laitues braisées
Fromage
Fruits

Huîtres à la basquaise. — Faire frire à la poêle des saucisses chipolata. Les poivrer copieusement au moulin. Poser devant chaque personne deux assiettes : sur l'une, 6 huîtres ; sur l'autre, les saucisses brûlantes. Faire alterner, en mangeant, une saucisse, une huître, une saucisse, une huître, et ainsi de suite. Servir en même temps un vin blanc très frais.

Melon
Civet de lièvre
Pommes de terre à l'anglaise
Salade
Fromage
Pêches Condé

Pêches Condé. — Faire cuire des demi-pêches énoyautées dans un sirop de sucre vanillé. Faire cuire 125 grammes de riz dans un demi-litre de lait sucré, pendant une demi-heure. Laisser refroidir un peu. Ajouter un verre de crème anglaise. Mélanger. Dresser le riz sur un plat. Laisser refroidir. Entourer avec les pêches. Arroser avec le sirop. Servir frais.

○

Salade de concombres
Pieds de porc panés grillés
Choux-fleurs polonaise
Fromage
Fruits

Choux-fleurs polonaise. — Faire cuire le chou-fleur à l'eau. Poser sur un plat creux. Faire fondre 150 grammes de beurre. Y ajouter deux œufs durs hachés menu, et une cuillère de chapelure brune. Mélanger. Verser sur le chou-fleur. Porter immédiatement à table.

Artichauts vinaigrette
Carbonade de bœuf
Choux à l'anglaise
Fromage
Fruits

Carbonade de bœuf. — Découper, en gros dés, de l'entrecôte de bœuf. Dans une casserole, faire chauffer deux cuillerées d'huile d'olive. Poser la viande. Faire colorer à feu vif. Ajouter des oignons. Faire colorer. Ajouter de la purée de tomates. Saler, poivrer. Laisser cuire une heure et demie. Ouvrir en long de gros poivrons verts; enlever les pépins. Faire cuire dix minutes les demi-poivrons dans l'huile, à la poêle. Les ranger dans un plat. Les emplir de viande. Poser dans un plat de porcelaine. Réchauffer au four pas trop chaud.



Eperlans frits
Chachlik géorgien
Haricots verts à la crème
Salade
Fruits

Chachlik géorgien. — Prendre quatre côtelettes dans le gigot de mouton. Couper chaque côtelette en cinq morceaux. Faire macérer ceux-ci quatre heures dans du vinaigre de vin, poivré et aromatisé, avec des rondelles d'oignon cru. Essuyer ensuite les morceaux de viande. Les enfilet par cinq sur quatre brochettes. Huiler au pinceau. Faire griller sur le charbon de bois pendant cinq à six minutes. Servir à chacun sa brochette et des rondelles d'oignon cru.

Canelloni bolonaise
Boudin grillé
Pommes de terre en purée
Salade
Fruits

Canelloni bolonaise. — Hacher un mélange d'épinards cuits et de cervelle de mouton cuite. Ajouter du beurre fondu et un jaune d'œuf cru. Saler. Poivrer. Faire cuire, dix minutes, dans l'eau salée bouillante, des canelloni secs vendus sous forme de carrés de pâte. Les rafraîchir à l'eau froide. Poser sur une table. Garnir chacun avec de la farce. Rouler les canelloni. Poser dans un plat. Arroser de beurre ou de jus de rôti. Saupoudrer de gruyère râpé. Porter au four pour un quart d'heure.



Melon
Chaudrée
Flageolets au beurre
Fromage
Fruits

Chaudrée. — Couper en morceaux un kilogramme de poissons de mer à chair ferme. Poser dans une casserole. Ajouter un litre de vin blanc sec. Eviter les vins blancs soufrés qui font noircir le poisson. Saler, poivrer, épicer. Porter sur le feu. Faire bouillir vingt minutes. Eloigner du feu. Ajouter, morceau par morceau, 150 grammes de beurre salé. Le laisser fondre en agitant au fouet. Servir, dans des assiettes creuses, le poisson et le bouillon rendu crémeux par le beurre.

Salade de tomates
Côtes de veau au bacon
Chicorée cuite
Fromage
Fruits

Côtes de veau au bacon. — Dans une poêle, faire fondre 30 grammes de beurre. Poser six tranches de lard fumé. Laisser fondre et un peu rissoler. Retirer le lard. Faire dorer et cuire trois côtelettes de veau dans cette graisse. Ajouter les tranches de lard. Réchauffer. Servir à chacun une côtelette et deux tranches de bacon.

○

Huîtres
Râble de lièvre à la crème
Purée de pommes de terre
Salade
Tarte aux pommes

Râble de lièvre à la crème. — Enlever les membranes de la surface d'un râble de lièvre. Le piquer au lard. Saler. L'enduire de crème épaisse. Poser dans un plat de terre beurré. Porter au four très chaud. Toutes les cinq minutes, arroser de crème chauffée dans une casserole. Cette crème tourne en beurre à la chaleur. Cuire le râble 25 minutes. Enlever du four. Déglacer le plat avec de l'eau bouillante. Rajouter 70 grammes de crème épaisse maniée avec une demi-cuillerée à café de farine. Transvaser dans une petite casserole. Chauffer une minute. Servir le râble et la sauce à part.

Bœuf en daube
Lazagnes à l'anglaise
Salade
Fromage
Fruits

Bœuf en daube. — Dans une cocotte, faire fondre du beurre et du lard. Dans cette graisse, faire revenir un morceau de gîte à la noix pesant 1 kg 500. Ajouter des oignons, de l'ail. Laisser dorer. Saler, poivrer, aromatiser avec du thym, du laurier, des épices. Ajouter quelques carottes. Verser dans la cocotte une demi-bouteille de bon vin rouge. Faire bouillir. Baisser la flamme. Couvrir et laisser mijoter pendant cinq heures en ajoutant du vin de temps à autre.

○

Salade de concombres à la crème
Côtelettes de mouton
Pommes Anna
Fromage
Fruits

Pommes Anna. — Couper 750 grammes de pommes de terre crues en rondelles très fines. Dans une petite cocotte, faire fondre 60 grammes de beurre et 125 grammes de lard coupés en petits cubes. Dans cette cocotte, déposer les pommes de terre. Mélanger avec la graisse. Saler, poivrer. Remélanger. Couvrir le récipient et porter au four pour une heure environ. Servir dans la cocotte.

Soupe à l'oignon, au lait
Haricots verts
Salade
Beignets à l'ananas

Beignets à l'ananas. — Ouvrir une boîte d'ananas en conserve. Retirer les rondelles; les couper en deux, les égoutter; les placer dans une assiette et les asperger de kirsch. Préparer une pâte à frire avec un œuf, 150 grammes de farine et de la bière. Tremper chaque demi-tranche d'ananas dans cette pâte. Faire frire en pleine huile fumante. Egoutter. Saupoudrer de sucre.



Ris de veau au madère
Oseille fondue au beurre
Salade
Fromage
Fruits

Ris de veau au madère. — Nettoyer un ris de veau, le laisser tremper six heures dans de l'eau froide. Dans une cocotte, faire fondre 60 grammes de beurre. Poser le ris de veau. Le laisser dorer dans le beurre chaud, sur toutes les faces. Ajouter des petits oignons; laisser colorer. Saupoudrer avec très peu de farine. Laisser colorer. Mouiller avec du vin blanc. Ajouter des champignons. Saler. Poivrer. Couvrir le récipient. Laisser cuire une heure à petit feu. Ajouter un verre à bordeaux de madère et du jus de rôti de veau. Chauffer cinq minutes. Servir.

Timbale de fruits de mer
Nouilles au fromage
Salade
Fromage-Fruits

Timbale de fruits de mer. — Nettoyer et laver des moules, des coques, des petits crabes. Poser les mollusques dans une casserole. Porter sur le feu. Laisser bouillir trois minutes dans l'eau rendue par les mollusques. Faire cuire les crabes dans très peu d'eau salée. Récupérer les eaux de cuisson. Rejeter les coquilles. Préparer une sauce blanche avec du beurre, farine et eau de cuisson. Ajouter de la crème épaisse, ainsi que du curry. Mélanger. Laisser bouillir une minute. Réchauffer les mollusques dans cette sauce. Verser dans une timbale de porcelaine. Orner avec les crabes.

○

Salade de tomates
Rôti de porc
Purée de haricots rouges Ali-Bab
Fromage-Fruits

Purée Ali-Bab. — 1° Faire tremper 500 grammes de haricots rouges;
 2° Faire bouillir deux verres de vin rouge avec épices et aromates;
 3° Faire cuire les haricots rouges à l'eau salée;
 3° Faire rissoler et fondre des tranches de lard fumé, à la poêle;
 5° Retirer les lardons, puis, dans la graisse fondue, faire roussir une cuillère à soupe de farine. Mouiller avec le vin aromatisé. Chauffer. Faire une sauce épaisse;
 6° Ecraser les haricots, les passer. Mélanger la pulpe des haricots avec la sauce au vin. Ajouter du beurre. Réchauffer. Orner avec le lard rissolé.
 Servir très chaud.

Croûtes aux champignons
Perdrix aux choux
Salade
Fromage
Fruits

Croûtes aux champignons. — 1° Faire frire des tranches de pain dans du beurre, à la poêle;

2° Couper menu 250 grammes de champignons, bien nettoyés. Faire cuire dans une casserole avec un peu de beurre. Saler, poivrer. Lorsque l'eau rendue par les champignons est presque évaporée, ajouter 100 grammes de crème épaisse mélangée avec une demi-cuillerée à café de farine. Faire cuire une minute. L'ensemble est assez épais. En déposer une cuillère à soupe sur chaque tranche de pain. Saupoudrer de gruyère. Porter sous le gril à gaz pour colorer.

○

Salade de cervelas
Bœuf à la houssarde
Pommes de terre en purée
Salade
Fromage
Fruits

Bœuf à la houssarde. — Faire un hachis avec un peu de foie de veau, de la mie de pain rassis trempée de lait, des oignons cuits à l'eau. Saler, poivrer. Passer cette farce au beurre, à la poêle. Laisser refroidir. Ajouter un jaune d'œuf. D'autre part, prendre un morceau de gîte à la noix presque cubique, pesant 1 kilo 500. Inciser pour faire des tranches, sans les séparer à la base, c'est-à-dire sans trancher à fond. Le morceau de viande se présente comme un livre ouvert. Entre les feuilles, déposer de la farce. Ficeler. Faire cuire à la cocotte comme un bœuf mode, en mouillant avec du vin blanc. Ajouter, à la sauce, le reste de la farce. Servir chaud.

OCTOBRE

Soufflé au fromage
Civet de lièvre
Pommes vapeur
Salade
Fromage
Fruits

Civet de lièvre. — Couper le lièvre en morceaux. Réserver les caillots de sang. Dans une cocotte, faire revenir la viande avec du lard fondu. Saupoudrer de farine. Mouiller au vin rouge. Ajouter oignons, sel, poivre, épices, thym, champignons. Faire bouillir doucement, pendant une heure et demie. Explorer les chairs; juger de leur état de cuisson. Si elles sont à point, ajouter les caillots de sang écrasés et un verre de cognac. Laisser bouillir trois minutes. Servir très chaud.

○

Thon à l'huile, à la laitue
Escalopes vénitienne
Fromage
Fruits

Escalopes vénitienne. — Passer à la poêle, dans du beurre, quatre escalopes de veau très minces. Dans une casserole, faire cuire avec un peu d'eau, 500 grammes de potiron, sans écorce, coupé en morceaux. Passer. Ecraser le potiron. Mélanger avec du beurre, un peu de farine et de crème épaisse. Saler, poivrer. Laisser bouillir une minute. Dans un plat, ranger les escalopes; couvrir chacune avec une tranche de jambon. Verser dessus la purée de potiron chaude. Saupoudrer de gruyère. Faire gratiner au four.

Omelette aux cèpes
Jambon, sauce curry
Pommes de terre paille
Laitue
Fromage
Fruits

Jambon, sauce curry. — Dans une petite casserole, faire fondre 60 grammes de beurre. Ajouter deux cuillerées à café de farine. Mélanger. Chauffer. Ajouter du lait, petit à petit, en chauffant jusqu'à bonne consistance épaisse. Saler. Ajouter une cuillerée à café de curry et un peu de crème. Mélanger. Chauffer. Sur un plat très chaud, ranger des tranches de jambon cuit roulées. Verser dessus la sauce très chaude. Servir immédiatement.

○

Soupe à l'oseille
Choux-fleurs au beurre noisette
Salade
Beignets aux pommes

Beignets aux pommes. — Eplucher des pommes reinettes. Les couper en tranches; les laisser macérer dans du rhum. Préparer une pâte à frire avec un œuf, 150 grammes de farine et de la bière. Tremper chaque tranche de pommes dans cette pâte. Faire frire en pleine huile fumante. Egoutter. Saupoudrer de sucre à glacer. Servir très chaud.

Escargots
Sauté de veau aux haricots verts
Salade
Crème prise au café
Fruits

Crème prise au café. — Battre trois œufs en omelette. Ajouter un demi-litre de lait parfumé au café très fort et sucré avec 125 grammes de sucre en poudre. Verser dans de petits moules. Porter au four dans un grand plat contenant de l'eau bouillante. Laisser cuire 25 minutes environ. Servir froid.

○

Salade de concombres
Langouste Newburg
Riz à la créole
Fromage
Fruits

Langouste Newburg. — Couper la tête d'une langouste vivante; puis couper l'animal en tronçons. Dans une casserole, faire fondre du beurre. Poser la langouste. Chauffer. Laisser rougir partiellement. Ajouter deux verres de vin blanc. Poivrer; épicer avec trace de Cayenne; ajouter deux échalotes hachées. Laisser bouillir vingt minutes à petit feu. Ajouter un verre de whisky ou de cognac; faire chauffer trois minutes. Ajouter 125 grammes de crème maniée avec une cuillère à café de farine. Laisser bouillir 10 secondes. Servir avec le riz.

Olives vertes
Saucisses plates à la poêle
Reuchtis suisses
Salade
Fromage
Fruits

Reuchtis suisses. — Faire cuire, 750 grammes de pommes de terre en robe des champs. Les éplucher. Les écraser grossièrement à la fourchette. Dans une poêle, faire fondre 125 grammes de saindoux. Poser les pommes de terre. Saler, poivrer. Mélanger avec la graisse. Tasser la pulpe à la fourchette. Porter sur petit feu. Chauffer pendant 20 minutes, en remélangeant les pommes de terre toutes les 5 minutes. Renverser, sur un plat, le gâteau ainsi constitué.

○

Hors-d'œuvre variés
Bécasses en cocotte
Purée de pommes de terre
Salade
Compote de pommes au caramel

Bécasses en cocotte. — Plumer les bécasses, faisandées ou non faisandées. Ne pas les vider. Les brider. Dans une cocotte, faire fondre du lard. Faire cuire les bécasses 12 minutes en récipient découvert. Ouvrir les oiseaux en deux. Retirer le foie; le broyer dans un bol, avec sel, poivre, cognac. Enduire de cette bouillie des croûtons de pain frits. Arroser de cognac chaud. Enflammer. Dresser les demi-bécasses sur un plat. Entourer avec les croûtons. Arroser avec la graisse de la cocotte.

Salade de riz aux piments verts
Beefsteak à la poêle
Endives à l'étouffée
Fromage
Fruits

Endives à l'étouffée. — Laver les endives. Creuser le pied avec la pointe d'un couteau pour éliminer la partie amère. Dans une casserole, poser 60 grammes de beurre; le faire fondre. Ranger les endives au fond de la casserole. Saler. Ajouter trois pincées de sucre en poudre. Couvrir, à même les endives, avec un morceau de papier blanc beurré. Couvrir le récipient. Porter sur le feu. Laisser cuire, à tout petit feu, pendant 35 à 40 minutes. S'il reste de l'eau de végétation, la laisser évaporer en chauffant, le récipient étant découvert.

O

Moules à la vinaigrette
Gigot bouilli à l'anglaise
Purée de navets au câpres
Salade
Fruits

Gigot bouilli à l'anglaise. — Prendre un petit gigot d'agneau, ou 1 kilo de gigot de mouton avec os. Dans une marmite, faire bouillir 3 litres d'eau salée et aromatisée au thym, à l'oignon et à l'ail. Plonger la viande dans le bain bouillant. Rétablir l'ébullition en calculant le temps de cuisson d'après le poids du morceau de viande (un quart d'heure par livre). Servir en même temps que la purée de navets aux câpres.

Borchtch
Bœuf bouilli
Raifort râpé
Salade
Tarte aux pommes

Borchtch. — Préparer un pot-au-feu ordinaire, avec cette différence que les légumes : carottes, navets, poireaux, sont coupés en julienne. Ajouter, de plus, un petit chou coupé menu et quatre tomates. Faire le bouillon assez concentré, car il sera servi comme une julienne, avec tous les légumes. Chacun, dans son assiette, ajoutera une cuillère à soupe de crème épaisse.

○

Sardines, beurre
Bœuf miroton
Haricots verts
Salade
Fruits

Bœuf miroton. — Découper du bœuf bouilli en gros morceaux. Dans une poêle, faire fondre du beurre et dorer trois oignons coupés menu. Saupoudrer de farine. Mouiller avec du vin blanc. Faire bouillir. Lorsque la sauce est rendue assez liquide par l'addition du vin, ajouter les morceaux de viande. Saler, poivrer. Laisser cuire vingt minutes à tout petit feu. Ajouter un verre de madère. Laisser cuire quatre minutes. Transvaser dans un plat. Saupoudrer de persil haché.

Quiche aux moules
Haricots verts sautés
Salade
Fromage
Fruits

Quiche aux moules. — Faire une pâte brisée avec 160 grammes de farine, 80 grammes de beurre et un tiers de verre d'eau. Bien la saler. En garnir une tourtière beurrée. Sur la pâte, déposer des moules cuites écaillées. Sur les moules, verser une crème composée de :

Lait	un verre
Crème épaisse	125 grammes
Œufs battus	deux
Farine	une cuillerée à café
Sel et poivre.	

Porter au four pour 35 minutes. Servir très chaud.

○

Timbale de spaghetti
Côtes de porc
Purée de pommes aigres
Salade
Fruits

Timbale de spaghetti. — Faire cuire 250 grammes de spaghetti pendant 18 minutes à l'eau salée. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Ajouter :

Beurre	80 grammes
Jambon cuit, coupé menu.....	125 grammes
Champignons coupés, passés à la poêle.	125 grammes
Crème épaisse	125 grammes

Réchauffer. Eloigner du feu. Ajouter deux jaunes d'œufs crus et 90 grammes de gruyère râpé. Mélanger. Transvaser dans une timbale. Servir immédiatement.

Salade de haricots blancs à l'estragon
Poulet aux cèpes, normande
Pommes Macaire
Fromage
Fruits

Poulet aux cèpes, normande. — Dans une cocotte, faire dorer, au beurre, un jeune poulet, coupé en morceaux. Ajouter trois oignons coupés menu. Laisser dorer. Ajouter 500 grammes de cèpes coupés menu. Couvrir. Laisser cuire 35 minutes dans l'eau rendue par les champignons. Si celle-ci est insuffisante, ajouter un peu d'eau bouillante. Au moment de servir, ajouter 100 grammes de crème épaisse, maniée avec une demi-cuillère à café de farine. Chauffer une minute.



Moules marinière
Cervelle meunière
Laitues braisées
Fromage
Fruits

Cervelles meunière. — Bien laver des cervelles de mouton ou une cervelle de bœuf. Les faire cuire un quart d'heure dans de l'eau salée, vinaigrée. Rafraîchir sous un courant d'eau. Couper en tranches épaisses. Passer à la farine. Faire cuire à la poêle dans 80 grammes de beurre fondu. Saler. Servir en rajoutant du beurre, fondu à part.

Huitres portugaises
Epaule de mouton farcie
Pommes au four
Salade
Fromage
Fruits

Epaule de mouton farcie. — Faire désosser une épaule de mouton. Enduire l'intérieur avec une farce ainsi préparée : foie de veau, 100 grammes; jambon cuit, 80 grammes; mie de pain rassie, mouillée, 60 grammes; oignons, 80 grammes; sel, poivre, thym, ail (deux gousses). Passer le tout au hachoir et faire revenir à la poêle avec du beurre, ajouter un jaune d'œuf cru. Rouler l'épaule farcie. Ficeler. Faire cuire à la cocotte ou au four, à raison de 45 minutes par livre. Mouiller avec de l'eau.

○

Olives, beurre
Perdreaux à l'antique
Salade
Fromage
Fruits

Perdreaux à l'antique. — Ouvrir, en deux, deux perdreaux; aplatir chaque moitié d'un coup de battoir. Faire cuire à la poêle, dans du beurre, pendant dix minutes, avec des saucisses chipolata. Poser les demi-perdreaux et les saucisses dans un plat de terre. Couvrir avec des petits pois de conserve écrasés au pilon dans une passoire. Ajouter le jus des perdreaux. Saler. Poivrer. Verser sur le tout un peu de crème épaisse. Faire cuire au four pendant une demi-heure.

Sardines, purée de tomates
Haricot de mouton
Fromage
Salade
Oranges

Haricot de mouton. — Faire tremper 250 grammes de haricots blancs et les faire cuire, à moitié, dans très peu d'eau salée. Dans une cocotte, faire dorer 500 grammes de haut de côtelettes de mouton coupé en morceaux. Ajouter deux oignons et une gousse d'ail coupés menu. Laisser prendre couleur. Verser dans la cocotte les haricots et l'eau de cuisson. Ajouter thym, laurier, poivre. Couvrir. Laisser cuire une bonne heure.

Œufs sur le plat
Dorade à l'espagnole
Pommes de terre en robe des champs
Salade
Fruits

Dorade à l'espagnole. — Poser, dans un plat de terre, une dorade vidée et écaillée. Arroser avec 80 grammes d'huile d'olive. Entourer le poisson avec des demitomates, ou, à défaut, ajouter le contenu d'une demi-boîte de sauce tomate liquide. Saler, poivrer. Ajouter deux feuilles de laurier. Faire cuire au four pendant 40 minutes.

Potage au potiron
Salsifis frits
Salade
Crêpes flambées

Potage au potiron. — Débarrasser de son écorce un morceau de potiron pesant 750 grammes. Couper la pulpe en morceaux. Les poser dans une casserole. Couvrir d'eau. Saler. Laisser bouillir 20 minutes. Ecraser la pulpe au pilon, dans une passoire. Ajouter un litre de lait. Laisser bouillir cinq minutes. Ajouter quatre cuillerées à soupe de semoule fine. Laisser cuire à petit feu pendant dix minutes. Saler à nouveau. Poivrer. Si le potage est trop épais, l'étendre avec du lait chaud.



Hors-d'œuvre variés
Ragoût de chevreuil
Purée de pommes de terre
Salade
Tarte aux pommes

Ragoût de chevreuil. — Acheter 750 grammes de bas morceaux de chevreuil. Couper en morceaux. Faire mariner pendant 24 heures dans du vinaigre aromatisé de thym, laurier, quatre épices, poivre. Essuyer les morceaux de viande. Dans une cocotte, faire fondre du lard gras; faire dorer la viande. Ajouter des oignons. Laisser colorer. Saupoudrer de farine. Laisser colorer. Mouiller avec la marinade. Faire cuire une heure et demie. Ajouter 80 grammes de crème épaisse. Rectifier le sel. Servir en même temps que la purée.

Céleri-rave en mayonnaise
Rôti de porc aux lazagnes
Lazagnes au jus
Salade
Fruits

Rôti de porc aux lazagnes. — Faire dorer, au beurre, à la cocotte, une pointe d'échine de porc pesant 1 kilo. Ajouter 350 grammes d'oignons coupés menu. Laisser prendre couleur à grand feu. Saler. Couvrir. Laisser cuire une heure et demie. D'autre part, faire cuire 250 grammes de lazagnes, pendant 12 minutes, dans de l'eau salée. Egoutter. Ajouter du beurre et le jus du rôti avec les oignons. Servir le tout ensemble.

Salade de lentilles aux fines herbes
Sauté de veau à la tomate
Riz à la créole
Salade
Fruits

Sauté de veau à la tomate. — Faire dorer à la cocotte, au beurre, 750 grammes de tendron de veau coupé en morceaux. Ajouter trois oignons coupés menu. Laisser dorer. Ajouter deux cuillerées à soupe de purée épaisse de tomates. Etendre avec de l'eau. Parfumer au thym. Couvrir le récipient. Laisser cuire une heure et demie. Servir en même temps que 250 grammes de riz cuit 15 minutes dans une grande casserole pleine d'eau salée. Egoutter le riz avant de servir.

Œufs pochés au beurre noisette
Côtelettes de mouton
Pommes de terre frites
Salade
Fruits

Œufs pochés au beurre noisette. — Faire pocher quatre œufs en les vidant chacun séparément dans une tasse à thé et en les faisant tomber un à un dans de l'eau vinaigrée — non salée — bouillante. Une minute et demi de cuisson suffisent. Sortir les œufs de l'eau à l'écumoir. Les conserver dans un plat contenant de l'eau tiède. Faire brunir 100 grammes de beurre à la poêle. Eloigner la poêle du feu pendant une minute. Ajouter, avec précaution, une demi-cuillère à café de vinaigre. Réchauffer et laisser bouillir deux minutes. Poser les œufs sur un plat chaud. Arroser avec le beurre.

○

Spaghetti au beurre
Estouffade de bœuf mariné
Salade de choux rouges
Fromage
Oranges

Estouffade de bœuf mariné. — Couper en morceaux 700 grammes de gîte à la noix. Faire mariner pendant 24 heures dans du vinaigre avec oignons, ail, thym, laurier, quatre épices. Essuyer la viande. Faire colorer à la cocotte, au beurre. Ajouter les oignons; laisser colorer. Mouiller avec la marinade. Couvrir; faire cuire deux heures à petit feu. Ajouter 70 grammes de crème mélangée avec une demi-cuillère à café de farine. Mélanger. Chauffer 3 minutes. Servir avec la salade de choux rouges.

Salade d'œufs durs
Thon à la basquaise
Céleris-raves braisés
Salades d'oranges au kirch

Thon à la basquaise. — Piquer avec trois gousses d'ail une épaisse tranche de thon pesant 800 grammes environ. Dans une poêle, faire fumer 80 grammes d'huile d'olive. Poser la tranche de thon. La faire dorer sur les deux faces. Entourer avec des demi-tomates. Saler, poivrer. Laisser cuire 45 minutes à petit feu. Servir chaud ou froid.

○

Potage à la grecque
Bœuf de pot-au-feu au raifort
Chicorée cuite
Compote de pommes

Potage à la grecque. — Dans une casserole, faire bouillir un litre et demi de bouillon. Ajouter six cuillères à soupe de riz. Baisser le feu. Laisser mijoter 20 minutes. Dans une soupière chaude, battre trois œufs avec le jus d'un gros citron. Petit à petit, ajouter le bouillon avec le riz, en mélangeant au fouet. Servir immédiatement sur des assiettes chaudes.

Jambon forestière en papillottes
Epinards en branches
Salade
Fromage
Fruits

Jambon forestière en papillottes. — Dans une casserole, chauffer un hachis de champignons avec du beurre, de l'ail haché et de la purée de tomates. Lorsque l'eau rendue par les champignons est évaporée, saler, poivrer. Pour épaissir la farce, ajouter un peu de mie de pain rassis émiettée. Enduire des tranches de jambon cuit avec la farce. Les plier en deux. Les envelopper dans du papier blanc beurré. Rouler les bords. Passer au four moyen pendant 15 minutes. Servir avec les papillottes.

○

Potage tomates
Artichauts barigoule
Laitue aux œufs durs
Fruits

Artichauts barigoule. — Parer de petits artichauts en leur coupant le bout des feuilles. Les blanchir à l'eau bouillante salée jusqu'à moitié cuisson. Les égoutter et en garnir le fond d'une cocotte de fonte après y avoir déposé 60 grammes de beurre et 100 grammes de lard maigre haché, une gousse d'ail écrasée, trois oignons hachés et un cœur de laitue. Saler, poivrer. Cuire à feu doux pendant une heure. Poser les artichauts sur un plat. Arroser avec le contenu de la cocotte.

Soupe aux choux, à la crème
Saucisson chaud
Salade
Bavaroise au chocolat

Bavaroise au chocolat. — Préparer du chocolat liquide avec 4 tablettes de chocolat et 2 verres de lait. Dans une terrine, battre 4 jaunes d'œufs, une cuillerée à café de farine et trois cuillerées à soupe de sucre en poudre. Verser le chocolat chaud dans la terrine. Mélanger. Transvaser dans la casserole. Chauffer en remuant, jusqu'à épaississement. Verser dans la terrine. Battre les blancs en neige. Fouetter 125 grammes de crème épaisse étendue de lait. Mélanger les deux mousses. Mélanger le tout avec le chocolat épais. Répartir dans des tasses à thé. Laisser refroidir. Servir avec des biscuits « à la cuiller ».

NOVEMBRE

Œufs brouillés aux champignons

Faisan aux choux

Salade

Fromage

Oranges

Faisan aux choux. — 1° Faire cuire pendant une heure, à la cocotte, avec du lard fondu, un chou coupé menu puis échaudé; 2° Dans la cocotte, faire dorer au lard un faisan. Ajouter 12 saucisses chipolata. Les faire dorer. Saler. Ajouter les choux. Couvrir le récipient. Laisser cuire le faisan. Le temps de cuisson varie avec l'âge de l'animal. Servir le tout ensemble, dans un plat creux.

○

Olives noires et vertes

Ragoût de porc aux pommes

Endives au beurre

Fromage

Fruits

Ragoût de porc aux pommes. — Couper en morceaux 750 grammes de côtelettes de porc. Les faire dorer au beurre à la cocotte. Ajouter 150 grammes d'oignons coupés menus. Laisser colorer. Ajouter 500 grammes de pommes reinettes épluchées et coupées en morceaux. Saler. Poivrer. Couvrir. Laisser cuire une heure à petit feu. Servir très chaud.

Salade de cervelas
Escalopes de veau au madère
Pommes de terre sautées
Salade
Fromage
Fruits

Escalopes de veau au madère. — Faire dorer, au beurre, à la poêle, quatre escalopes de veau de 100 grammes chacune. Ajouter 125 grammes de champignons coupés en lamelles. Laisser évaporer l'eau rendue par les champignons. Saupoudrer avec une cuillère à café de farine. Incorporer la farine au jus. Ajouter un quart de verre de vin blanc. Laisser bouillir cinq minutes. Ajouter un petit verre de madère. Chauffer 3 minutes. Servir sur plat chaud.



Salade de pommes de terre
et de filets de harengs saurs
Epaule de mouton aux carottes
Salade
Fruits

Epaule de mouton aux carottes. — Dans une cocotte, faire colorer au beurre une épaule de mouton désossée, roulée, ficelée et piquée d'ail. Ajouter des oignons. Laisser colorer. Saler. Ajouter 500 grammes de carottes coupées en rondelles. Poivrer. Ajouter un demi-verre d'eau bouillante. Couvrir. Laisser mijoter quatre heures à tout petit feu.

Carottes râpées, à la crème
Andouillettes grillées
Purée de pois
Salade de pommes, de bananes et d'oranges

Andouillettes grillées à la purée de pois. — Acheter des andouillettes vendues en gelée. Ce sont les plus moelleuses. Les débarrasser de la gelée et les faire griller après les avoir badigeonnées d'huile. Par ailleurs, préparer la purée de pois en délayant à froid 125 grammes de farine de pois verts dans un demi-litre d'eau froide. Porter sur le feu, dans une casserole. Chauffer en mélangeant au fouet. Saler légèrement. Laisser cuire 10 minutes. Ajouter 80 grammes de lard fumé, coupé en morceaux, et fondu à la poêle.

○

Tomates farcies aux riz
Filets de merlan au vin blanc
Salsifis Béchameil
Fromage
Fruits

Filets de merlan au vin blanc. — Prélever les filets de trois merlans. Les ranger dans un plat de terre beurré. Saupoudrer avec de la mie de pain rassis émiettée, puis avec un hachis d'oignons et d'échalotes. Sur la surface, parsemer des coquilles de beurre. Verser un verre et demi de vin blanc préalablement porté à l'ébullition. Saler, poivrer. Porter au four jusqu'à cuisson; une demi-heure, environ.

Potage aux poireaux et pommes de terre
Laitues braisées au lard
Fromage
Pommes à l'antique

Pommes cuites à l'antique. — Eplucher de belles pommes. Creuser le milieu. Emplir la cavité avec du miel. Ajouter une trace de cannelle. Préparer une pâte brisée avec 200 grammes de farine, 100 grammes de beurre et un peu d'eau. Abaisser la pâte au rouleau. Envelopper chaque pomme dans de la pâte. Clore hermétiquement cette dernière. Dorer à l'œuf. Cuire au four pendant 35 minutes. Servir chaud, en arrosant avec un mélange, à parties égales, de vin blanc et de miel.



Olives, saucisson
Lapin de garenne au four
Betteraves poêlées
Salade
Crème renversée

Lapin de garenne à la betterave. — Faire mariner deux râbles de lapin de garenne. Les faire rôtir au four après les avoir essuyés et beurrés. Arroser avec la marinade. Au sortir du four, lier la sauce avec 125 grammes de crème épaisse maniée avec une demi-cuillère à café de farine. Par ailleurs, hacher finement 500 grammes de betterave cuite. La réchauffer, à la poêle, avec 60 grammes de beurre. Saler. Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre. Mélanger. Chauffer. Servir les râbles de lapin entourés de betterave et la sauce à part. Bien saucer la betterave, dans les assiettes.

Julienne crue, mayonnaise
Côtes de porc poêlées
Purée de haricots rouges au vin
Salade
Fruits

Haricots rouges au vin. — Faire tremper 250 grammes de haricots rouges. Les faire cuire dans l'eau salée. Réserver. Dans une casserole, faire fondre 60 grammes de lard gras et 60 grammes de lard fumé, coupé en morceaux. Ajouter une demi-cuillère à soupe de farine. Mélanger. Mouiller avec un verre de vin rouge. Mélanger. Faire cuire 10 minutes, à petit feu. Mélanger avec les haricots. Poivrer. Epicer. Laisser cuire à petit feu 10 minutes. Poser les côtes de porcs, cuites à la poêle, sur les haricots. Arroser avec la graisse de cuisson des côtelettes.

○

Huîtres portugaises
Bœuf au raifort
Pommes vapeur
Salade
Bananes, oranges

Bœuf au raifort. — Faire couper, en petits cubes, 750 grammes de gîte à la noix. Dans une cocotte, faire fondre du lard et du beurre. Poser les morceaux de viande. Les faire prendre couleur. Ajouter trois oignons coupés menu. Laisser dorer. Saler, poivrer. Couvrir de vin blanc. Etablir l'ébullition. Couvrir le récipient. Laisser cuire à petit feu pendant trois heures. Au moment de servir, ajouter 125 grammes de crème maniée avec une demi-cuillère à soupe de farine et trois cuillères à soupe de raifort râpé. Laisser bouillir une minute.

Salade de céleri-rave
Rôti de veau
Oseille fondue
Pommes cuites au four

Oseille fondue. — Laver 750 grammes d'oseille; éliminer les grosses tiges. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Plonger les feuilles. Etablir l'ébullition. Faire bouillir une minute. Verser sur une passoire. Rejeter l'eau. Poser les feuilles amollies, dans une casserole. Ajouter 60 grammes de beurre. Saler. Cuire à petit feu pendant cinq minutes. Ajouter 80 grammes de crème épaisse. Mélanger. Réchauffer. Servir sous les tranches de rôti de veau. Arroser avec le jus de la viande.

○

Salade de betterave
Irish-stew
Laitue aux œufs durs
Fromage
Fruits

Irish-stew. — Faire désosser 750 grammes d'épaule de mouton. Couper la viande en morceaux. Dans une casserole, poser la viande et 200 grammes d'oignons coupés menu. Saler, poivrer. Couvrir d'eau. Etablir l'ébullition. Ecumer. Couvrir le récipient. Laisser bouillir à petit feu pendant une heure. Ajouter 500 grammes de pommes de terre coupées en gros morceaux. Laisser bouillir jusqu'à cuisson des pommes de terre. Rajouter un peu d'eau de façon à constituer un jus assez abondant. Servir très chaud.

Œufs pochés beurre noisette**Lotte au riz****Salade de scarolle****Fromage****Oranges**

Lotte au riz. — Découper, en morceaux, 750 grammes de lotte. Dans une casserole, faire fondre du beurre, poser les morceaux de poisson. Laisser cuire un peu. Ajouter un verre de vin blanc et trois échalottes hachées. Saler, poivrer. Faire cuire 20 minutes. Ajouter un petit verre de cognac. Chauffer trois minutes. Ajouter 80 grammes de crème, maniée avec une cuillère à café de farine. Mélanger. Chauffer deux minutes. Servir chaud et, à part, du riz cuit à la créole.

**Crème de cèpes****Endives braisées****Beignets aux pommes**

Crème de cèpes. — Faire bouillir un litre d'eau, ou mieux de bouillon. Ajouter 40 grammes de cèpes secs. Saler. Couvrir; faire bouillir à petit feu, pendant 30 minutes. Passer; recueillir le bouillon parfumé; le laisser dans la casserole. Délayer, à part, trois cuillères à soupe de crème d'orge dans deux verres d'eau ou de bouillon froid. Verser lentement dans la casserole, en tournant au fouet. Laisser bouillir cinq minutes. Ajouter 80 grammes de crème épaisse. Mélanger. Laisser bouillir une minute. Servir très chaud.

Croûtes au fromage
Râble de lièvre aux marrons
Epinards au beurre
Œufs à la neige

Râble de lièvre aux marrons. — Faire mariner 48 heures le râble lardé, dans du vin, avec oignons, échalottes, épices et aromates. L'essuyer. L'enduire de beurre. Le faire cuire au four très chaud, pendant 30 minutes. Pendant ce temps, réduire la marinade sur le feu, dans une petite casserole. Déglacer le plat qui est au four avec la marinade réduite. Ajouter une trace de poivre de Cayenne. A part, délayer 250 grammes de farine de châtaignes dans de l'eau froide jusqu'à consistance de bouillie légère. Porter sur le feu. Chauffer pendant 10 minutes en tournant. Ajouter du beurre, du sel, du poivre. Servir le râble et, à part, la sauce et la purée.

○

Sardines sur canapés
Bœuf Strogonoff
Nouilles au beurre
Salade
Compote d'abricots secs

Bœuf Strogonoff. — Découper en fines languettes des tranches minces de faux-filet. Les faire sauter à la poêle, dans du beurre, à feu vif, pendant cinq minutes. Saler, poivrer. Ajouter deux échalotes hachées finement et 70 grammes de crème épaisse. Mélanger, réchauffer, servir immédiatement.

Œufs brouillés à la tomate
Sauté de veau au riz
Salade de scarole
Fromage
Fruits

Sauté de veau au riz. — Dans une cocotte, faire colorer au beurre 500 grammes d'épaule de veau désossée, coupée en morceaux. Ajouter des oignons. Laisser colorer. Saler, poivrer, ajouter du thym. Verser un verre d'eau, couvrir. Laisser cuire une heure. Découvrir. Évaporer l'eau complètement. Ajouter deux verres de riz non lavé. Mélanger. Ajouter trois verres d'eau bouillante. Etablir l'ébullition. Couvrir. Laisser cuire 18 minutes. Découvrir. Chauffer dix minutes à petit feu. Servir très chaud.

○

Salade de betterave
Cervelas grillés
Epinards en branches
Compote de pommes au caramel

Cervelas grillés aux épinards. — Eplucher trois cervelas. Couper chacun en deux, dans le sens de la longueur. Inciser la surface convexe par des lignes perpendiculaires, de façon à dessiner un petit quadrillage. Porter sous la rampe du gril à gaz, ou sur un gril à charbon de bois. Laisser griller six à sept minutes. Servir sur des épinards en branches accommodés au beurre.

Salade de céleris-raves à la mayonnaise
Haut de côtelette en cocotte
Purée de haricots blancs
Fromage
Oranges

Haut de côtelette à la purée de haricots blancs. — Dans une cocotte, faire sauter au beurre 700 grammes de haut de côtelettes de mouton coupé en trois morceaux. Ajouter des oignons. Laisser colorer. Saler, poivrer. Ajouter un demi-verre de vin blanc et une gousse d'ail. Couvrir. Laisser cuire une heure et demie. Préparer, par ailleurs, une purée de haricots avec 250 grammes de farine de haricots blancs délayés dans l'eau, cuite dix minutes et accommodée au beurre. Servir la viande sur la purée. Arroser avec le jus.

○

Œufs pochés sur croûtons
Limandes meunière
Endives à la crème
Fromage
Bananes

Limandes meunière. — Vider les limandes; les laver, les essuyer, les passer à la farine; les faire frire à la poêle, dans une bonne quantité de beurre clarifié.

Pour clarifier le beurre, le laisser fondre et séjourner dans une casserole, sur un tout petit feu, pendant 30 minutes. Verser le beurre liquide dans un pot. Rejeter le dépôt qui se forme dans le fond de la casserole, pendant la cuisson.

Potage à l'avoine et au citron
Epinards au jus
Fromage
Pain perdu

Potage à l'avoine et au citron. — Dans de l'eau bouillante, faire tomber des flocons d'avoine. Laisser cuire pendant vingt minutes à tout petit feu. Saler. Ajouter du beurre, un peu de jus de citron et de la crème épaisse. Mélanger. Réchauffer sans faire bouillir.

○

Œufs en cocotte
Alouettes sautées
Polenta
Salade
Fromage
Fruits

Alouettes sautées à la polenta. — Faire sauter pendant dix minutes, à la poêle, des alouettes bardées de lard. Pour faire la polenta, verser 125 grammes de semoule de maïs dans un demi-litre d'eau salée bouillante. Laisser cuire à petit feu pendant 15 minutes, en tournant tout le temps. Dresser les alouettes sur la polenta; arroser avec le jus.

Beignets au jambon
Petits pois
Salade de scarole
Fruits

Beignets au jambon. — Faire une pâte à frire avec un œuf et de la farine. Délayer avec de la bière. Tremper dans cette pâte épaisse des tranches de jambon coupées en languettes. Faire frire en pleine huile fumante. Servir avec des branches de persil frit.

○

Timbale de nouilles aux moules
Rumpsteak grillé
Cresson
Fruits

Timbale de nouilles aux moules. — Faire cuire des nouilles pendant 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, laisser ouvrir et cuire des moules dans une casserole. Lier un peu de jus des moules avec un jaune d'œuf et de la crème. Dans un légumier, poser les nouilles égouttées. Arroser avec du beurre fondu. Ajouter les moules et le jus lié. Mélanger. Chacun ajoute dans son assiette du parmesan râpé.

Omelette du curé
Epaule de mouton à la casserole
Flageolets
Salade
Fruits

Omelette du curé. — Battre des œufs en omelette. Saler. Découper en morceaux du thon conservé à l'huile. Les chauffer à la poêle, puis les ajouter aux œufs battus. Puis, dans la poêle, faire fondre du beurre. Verser les œufs. Chauffer. Constituer l'omelette. La rouler. Servir très chaud. Arroser la surface avec de la sauce tomate.



Tomates farcies aux épinards
Rôti de veau
Salsifis au jus
Fruits

Tomates farcies aux épinards. — Préparer des épinards hachés, au beurre et à la crème. Hacher du jambon cuit. Mélanger avec les épinards. Par ailleurs, ouvrir des tomates en deux; les vider et les remplir avec le mélange d'épinards et de jambon. Saupoudrer de par-seman râpé. Faire cuire au four doux pendant 30 minutes.

Nouilles à l'anglaise
Sardines grillées bordelaise
Salade
Fruits

Sardines grillées bordelaise. — Faire griller des sardines fraîches, ou les faire sauter à la poêle, au beurre. Par ailleurs, dans une petite casserole, faire fondre du beurre; ajouter de l'ail et du persil hachés finement. Dresser les sardines sur un plat chaud. Arroser avec le beurre.

Soupe au lait au parmesan
Salade au lard
Tarte aux pommes

Soupe au lait au parmesan. — Faire bouillir un litre de lait. Saler. Le verser dans la soupière sur des tranches de pain frites au beurre. Ajouter du parmesan râpé. Mélanger.

Salade de moules mayonnaise
Pigeons en cocotte
Petits pois
Salade
Œufs à la neige

Pigeons en cocotte. — Barder de lard des pigeons; les faire dorer en cocotte, dans un peu de beurre. Ajouter des saucisses chipolata; les faire frire. Après 20 minutes de cuisson, dégraisser un peu la sauce. Ajouter le contenu d'une boîte de petits pois. Réchauffer. Servir le tout ensemble.



Olives noires et vertes
Fraise de veau à l'espagnole
Epinards en branches
Fromage
Fruits

Fraise de veau à l'espagnole. — Acheter de la fraise de veau échaudée. Dans une cocotte, faire colorer au beurre, des oignons et de l'ail hachés. Ajouter une cuillerée à soupe de farine. Laisser colorer. Mouiller avec de l'eau froide. Faire ainsi une sauce veloutée; ajouter thym, laurier, sel, poivre, muscade et de la sauce tomate épaisse. Ajouter 500 grammes de fraise de veau coupée en morceaux. Laisser cuire à tout petit feu pendant deux heures. Ajouter des câpres et une cuillère d'huile d'olive. Servir très chaud.

DÉCEMBRE

Cervelas au beurre

Blanquette de veau

Riz à la créole

Salade

Fromage

Fruits

Blanquette de veau. — Couper en morceaux 750 grammes de poitrine de veau. Poser dans une casserole. Couvrir tout juste d'eau salée. Faire bouillir. Ajouter des légumes à pot-au-feu. Couvrir. Laisser bouillir une heure et demie. Verser sur une passoire. Préparer une sauce blanche avec beurre, farine, tout le bouillon et de la crème épaisse. Poser dans cette sauce les morceaux de viande. Réchauffer. Ajouter deux jaunes d'œufs. Mélanger. Servir en même temps que le riz.

○

Œufs durs mayonnaise

Epaule de mouton rôtie

Pommes frites

Salade

Pommes à l'alsacienne

Pommes à l'alsacienne. — Eplucher et couper en morceaux 750 grammes de pommes aigrettes. Les poser dans un plat en terre. Verser dans le plat une crème composée de : Lait, un verre; Crème épaisse, 80 grammes; Œufs, deux; Farine, une cuillère à soupe; Sucre en poudre, trois cuillères à soupe; kirsch, un petit verre. Porter au four pour 35 minutes. Servir tiède dans le plat.

Harengs salés à la juive
Beefsteak poêlé
Pommes frites
Cresson
Fruits

Harengs salés à la juive. — Acheter des harengs laités, vendus en baril. Les laver à l'eau froide. Les laisser dessaler 6 heures, dans du lait. Enlever les arêtes. Prélever les filets. Les hacher avec les laitances, de la pomme et de la noix. Dresser ce hachis dans un ravier. Arroser avec de l'huile.

○

Champignons crus
Côtes de veau sauce tomate
Pommes de terre à l'anglaise
Fruits

Champignons crus. — Prendre des champignons de couche, de taille moyenne. Enlever les pieds. Laver les chapeaux. Les couper en tranches minces. Les reconstituer dans leur forme. Les arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Saler au sel fin. Servir en ravier.

Cassoulet toulousain
Salade chicorée
Fruits

Cassoulet toulousain. — 1° Dans une cocotte, faire dorer, au beurre, des morceaux de mouton et d'oie. Ajouter des oignons. Faire dorer. Couvrir d'eau. Saler. Poivrer. Ajouter des épices. Laisser cuire; 2° Faire cuire 250 grammes de couennes de lard grasses dans de l'eau, pendant deux heures, après les avoir coupées en morceaux; 3° Faire tremper 500 grammes de haricots blancs; les faire cuire dans peu d'eau avec les couennes déjà cuites. Saler, ajouter des épices; 4° Mélanger les viandes, la sauce et les haricots. Transvaser dans un plat. Gratinier au four. Ajouter de la saucisse de Toulouse sautée à la poêle.



Crevettes
Darnes de brochet au four
Endives au beurre
Fruits

Darnes de brochet au four. — Couper, en tranches épaisses, un brochet vidé. Ranger ces tranches dans un plat de terre. Saler. Arroser de beurre. Cuire au four 30 minutes. Etaler 125 grammes de crème épaisse sur la surface du plat. Laisser cuire au four 10 minutes. Servir dans le plat.

Fondue vaudoise
Jambon froid
Salade
Fruits

Fondue vaudoise. — Pour quatre personnes, verser dans une petite cocotte de terre, un verre de vin blanc sec. Ajouter 400 grammes de très bon gruyère suisse, coupé en morceaux. Chauffer en tournant à la cuillère de bois. Le fromage fond, se mélange mal au vin. Ajouter une demi-cuillère à café de fécule délayée dans un peu de vin blanc. Chauffer. Le mélange devient crémeux, homogène. Poivrer. Ajouter un petit verre de kirsch. Porter la petite marmite à table sur un réchaud. Chacun cueille de la fondue, dans la marmite, avec des morceaux de pain piqués sur sa fourchette.



Œufs brouillés
Ragoût d'oie aux pommes
Purée de pommes de terre
Salade
Fruits

Ragoût d'oie aux pommes. — Dans une cocotte, faire dorer 1 kilo d'oie coupée en morceaux. Ajouter un oignon coupé menu. Laisser colorer. Saler, poivrer. Ajouter 750 grammes de pommes Canada épluchées et coupées en quartiers. Laisser cuire la viande jusqu'à bonne consistance. Servir avec la purée de pommes, après avoir dégraissé.

Huîtres
Pigeon sans tête
Salsifis Béchameil
Fromage
Fruits

Pigeons sans tête. — Faire un hachis avec un peu de bœuf de pot-au-feu, de la chair à saucisse et de riz cuit à l'eau. Assaisonner. Faire blanchir à l'eau bouillante des feuilles de chou. Les égoutter. Entourer de la farce avec une feuille de chou. Faire, ainsi 10 paupiettes. Dans une cocotte, les faire cuire au beurre. Saler, poivrer. Ajouter de la crème avant de servir.



Crevettes
Navarin aux pommes
Salade de scarole
Oranges

Navarin aux pommes. — Couper en morceaux 500 grammes de haut de côtelette de mouton. Les faire dorer au beurre, à la cocotte. Ajouter des oignons coupés. Les laisser se dorer. Saupoudrer avec une cuillerée à soupe de farine. Laisser dorer. Saler, poivrer. Ajouter trois verres d'eau. Laisser bouillir. Ajouter du laurier et deux gousses d'ail. Laisser cuire une heure à petit feu. Ajouter 500 grammes de pommes de terre coupées en gros morceaux. Laisser cuire 30 minutes. Saupoudrer de persil haché, dans le plat.

Risotto aux rognons
Epinards en branches
Fromage
Fruits

Risotto aux rognons. — Dans une cocotte, faire fondre 60 grammes de beurre. Poser deux louches de riz sec, non lavé. Mélanger. Ajouter trois louches de bouillon chaud. Saler légèrement. Couvrir. Laisser cuire à tout petit feu pendant 20 minutes. Découvrir. Secouer la marmite pour éviter que les grains de riz ne s'agglomèrent. Laisser sur petit feu, à découvert. D'autre part, faire sauter, à la poêle, un rognon de veau coupé menu. Mélanger avec le riz. Dans le plat, arroser avec le beurre de la poêle. Servir très chaud.

○

Anchois sur canapé
Bœuf de pot-au-feu pané
Choux-fleurs au beurre
Salade
Fruits

Bœuf de pot-au-feu pané. — Découper, en tranches minces, du bouilli froid. Les passer dans un œuf battu en omelette. Passer, ensuite, dans la chapelure blonde. Faire sauter à la poêle, dans du beurre, jusqu'à belle couleur. Poser sur plat chaud. Arroser de beurre fondu.

Palourdes
Matelote de carpe
Petits pois au beurre
Salade
Fromage
Fruits

Matelote de carpe. — Découper une carpe en tronçons après l'avoir vidée et écaillée. Faire dorer ces tronçons au beurre, dans une cocotte. Ajouter des oignons coupés. Les laisser se dorer. Saupoudrer de farine. Laisser prendre couleur. Saler, poivrer. Mouiller avec du vin rouge. Ajouter des épices et aromates. Laisser bouillir 30 minutes en récipient couvert. Ajouter des champignons coupés. Laisser cuire 10 minutes. Servir avec des croûtons frits au beurre.

○

Charlotte aux nouilles
Crosnes sautées
Salade
Fromage
Fruits

Charlotte aux nouilles. — Faire cuire 200 grammes de nouilles, cassées en morceaux, pendant 12 minutes dans de l'eau salée, bouillante. Egoutter. Mélanger avec du beurre fondu. Ajouter un œuf battu et du jambon coupé menu. Beurrer un moule à charlotte, le saupoudrer de chapelure blonde. Verser les nouilles dans le moule. Porter au four pour 45 minutes. Passer une lame de couteau entre les nouilles et le moule. Démouler. Servir avec une sauce tomate à part.

Chou rouge braisé
Pommes à l'anglaise
Salade
Munster
Oranges, bananes

Chou rouge braisé. — Couper un chou rouge en quatre. Enlever la tige centrale. Couper chaque quart en tranches. Poser dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Faire bouillir. Jeter l'eau. Ajouter de la graisse d'oie et un morceau de lard salé, bien dessalé. Poivrer. Laisser cuire deux heures en récipient couvert. Rectifier le sel. Servir le chou et le lard découpé en tranches. Garnir le plat avec les pommes à l'anglaise.

O

Beignets à la cervelle
Salsifis à la crème
Salade
Fromage
Fruits

Beignets à la cervelle. — Bien nettoyer et laver une cervelle de bœuf. La poser dans une casserole d'eau bouillante, salée et vinaigrée. Laisser cuire 15 minutes. Sortir de l'eau chaude. Rafrâchir à l'eau froide. Refroidir. Couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Tremper dans une pâte liquide composée d'un œuf, de farine et de bière. Faire frire dans de l'huile fumante. Garnir de persil frit. Saler au sel fin.

Œufs brouillés aux petits pois
Escalopes aux olives
Salade
Fromage
Fruits

Œufs brouillés aux petits pois. — Battre des œufs en omelette. Ajouter, par œuf, une cuillerée à café de petits pois de conserve. Saler. Dans une casserole, faire fondre du beurre. Verser les œufs. Cuire à petit feu, jusqu'à consistance baveuse, en remuant tout le temps à la fourchette. Transvaser sur un plat tiède.



Boudin aux pommes
Lentilles au beurre
Salade
Fruits

Boudin aux pommes. — Faire une compote de pommes sans la sucrer, en la parfumant au zeste de citron. La tenir au chaud. Faire griller du boudin ou le faire sauter à la poêle. Sur un plat chaud, poser la compote, puis le boudin croustillant. Servir avec de la moutarde.

Nouilles à la normande**Côtes de gigot****Pommes paille****Salade****Fromage****Fruits**

Nouilles à la normande. — Faire cuire 250 grammes de nouilles pendant 12 minutes dans de l'eau salée bouillante. Egoutter. Remettre dans la casserole. Ajouter du beurre en coquilles. Laisser fondre. Ajouter 125 grammes de crème battue avec deux jaunes d'œufs crus. Mélanger. Réchauffer sans laisser coaguler l'œuf. Servir sans fromage.

○

Œufs durs en salade**Merlans roulés aux épinards****Purée de pommes de terre****Salade****Fruits**

Merlans roulés aux épinards. — Couper la tête à des merlans de taille moyenne. Les ouvrir sur le ventre. Enlever la colonne vertébrale avec les doigts : c'est très facile. Déposer, sur les poissons ouverts, des épinards cuits, hachés, préparés au beurre et refroidis. Refermer les poissons. Les ranger dans un plat. Les arroser d'huile d'olive et de sauce tomate. Porter au four pour 35 minutes.

Garbure basquaise
Omelette nature
Salade
Fromage
Fruits

Garbure basquaise. — Dans une marmite, poser 500 grammes de petit salé bien dessalé. Verser deux litres d'eau. Laisser bouillir. Ecumer. Ajouter 200 grammes de haricots blancs trempés et un petit chou coupé en tranches minces. Poivrer. Laisser bouillir une heure. Ajouter deux gousses d'ail écrasées et la pulpe de 500 grammes de potiron, coupés en menus morceaux. Saler, poivrer. Laisser cuire une heure encore. Servir avec ou sans tranches de pain.



Timbale de nouilles aux champignons
Poulet portugaise
Haricots verts
Fromage
Fruits

Poulet portugaise. — Faire dorer un poulet à la cocotte, dans un mélange à parties égales d'huile d'olive et de beurre. L'entourer de petites tomates entières. Baisser le feu. Faire cuire pendant une heure, en retournant le poulet de temps à autre. Saler, poivrer. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter un verre de porto et un peu de cognac.

Œufs sur le plat
Côtes de porc, sauce piquante
Pommes de terre à l'anglaise
Salade
Fruits

Côtes de porc sauce piquante. — Faire dorer des côtelettes de porc, au beurre, à la poêle. Retirer les côtelettes après cuisson complète. Ajouter dans la poêle une demi-cuillère à soupe de farine. Mélanger. Laisser brunir la farine. Mouiller avec un verre d'eau froide et un peu de vinaigre. Mélanger. Faire bouillir. Ajouter des cornichons coupés en rondelles et une cuillère à café de moutarde. Laisser bouillir dix minutes. Avec de l'eau chaude, allonger la sauce si elle est trop épaisse. Ajouter les côtelettes. Réchauffer.

○

Huîtres Portugaises
Boudin grillé au pommes
Poulet froid
Salade russe
Bûche de Noël
Fruits

Bûche de Noël. — Inciser 750 grammes de beaux marrons. Les tremper dans une casserole d'eau froide. Porter à l'ébullition. Faire bouillir trois minutes. Verser sur une passoire. Sortir les marrons de leurs enveloppes. Les faire cuire 20 minutes à l'eau bouillante. Passer au presse purée. Mélanger à chaud avec :

Chocolat fondu	125 grammes
Sucre en poudre.....	125 grammes
Beurre fondu	125 grammes

Rouler la masse dans un papier beurré. Refroidir. Enlever le papier. Dessiner des stries avec les pointes d'une fourchette. Décorer avec des demi-noix épluchées. Découper ce gâteau en tranches épaisses.

Harengs salés, à l'huile et à l'oignon
Chou farci aux marrons

Salade
Fromage
Fruits

Chou farci aux marrons. — Rejeter les feuilles vertes d'un petit chou blanc. Tremper le chou cinq minutes dans l'eau bouillante pour amollir les feuilles. Retirer de l'eau. Refroidir.

Par ailleurs, délayer, dans deux verres d'eau froide, 125 grammes de farine de châtaignes. Laisser bouillir et épaissir. Dans une poêle, faire fondre 60 grammes de lard gras et 60 grammes de lard maigre coupé menu. Dans cette graisse, poser la purée de marrons. Saler, poivrer. Ajouter un jaune d'œuf. Mélanger avec les lardons. Emplir avec cette farce les espaces compris entre les feuilles. Ficeler le chou. Le couvrir d'une barde de lard. Cuire au four, une petite heure.

○

Saucisson chaud
Tête de veau pochée
Sauce ravigotte
Salade
Fruits

Tête de veau, sauce ravigotte. — Faire bouillir de l'eau salée dans un pot-au-feu. Ajouter une cuillère à soupe de farine délayée dans un bol d'eau froide. Poivrer. Ajouter thym, laurier, oignon. Faire désosser une demi-tête de veau et la faire rouler, puis lier. La faire cuire dans le liquide bouillant, pendant une heure et demie, en écumant. Servir chaud avec une sauce ravigotte.

Sauce ravigotte. — C'est un mélange d'huile, de vinaigre, avec sel, poivre, fines herbes hachées et oignon coupé très menu.

Spaghetti à la tomate
Maquereaux rôtis aux olives
Chicorée cuite
Fromage
Fruits

Maquereaux aux olives. — Ouvrir le ventre de petits maquereaux; les vider. Les emplir d'olives vertes énoyautées. Poser les poissons, ainsi garnis, dans un plat de terre. Arroser avec de l'huile d'olive. Saler, poivrer. Entourer avec des olives noires énoyautées. Porter au four très chaud pendant 30 minutes environ. Porter à table dans le plat de cuisson.



Potage Parmentier
Omelette aux rognons
Haricots verts
Fruits

Potage Parmentier. — Faire cuire à l'eau des pommes de terre épluchées. Les écraser dans un presse-purée. Etendre cette purée avec l'eau de cuisson, jusqu'à consistance voulue, pour le potage. Ajouter des fines herbes hachées. Laisser bouillir dix minutes. Ajouter du beurre. Laisser fondre. Ajouter de la crème épaisse. Mélanger. Laisser bouillir une demi-minute. Servir avec des croûtons frits au beurre.

Sardines grillées
Ragoût d'oie aux lentilles
Salade de scarole à la betterave
Œufs à la neige

Ragoût d'oie aux lentilles. — Couper en tronçons un morceau d'oie tendre, pesant un peu plus d'un kilogramme. Faire dorer à la cocotte, dans un peu de beurre. Enlever la graisse abandonnée par la viande. La réserver. Ajouter deux verres d'eau et 250 grammes de lentilles, ayant trempé six heures dans l'eau froide. Porter à l'ébullition. Ajouter de l'eau, s'il y a lieu. Saler, poivrer. Ajouter des petits oignons. Laisser cuire en récipient fermé jusqu'à cuisson des lentilles. Ajouter la graisse d'oie qui a été réservée. Servir très chaud.

○

Olives, beurre
Sauté de porc aux navets
Salade
Fruits

Sauté de porc aux navets. — Dans une cocotte, faire dorer 750 grammes d'échine de porc coupée en morceaux. Ajouter deux oignons coupés menu. Laisser prendre couleur. Saler, poivrer. Ajouter 750 grammes de navets épluchés et coupés en rondelles épaisses. Verser un demi-verre d'eau. Couvrir. Laisser cuire une heure et demie à très petit feu. Servir très chaud.

Huitres Portugaises
Lapin berrichonne
Salade
Petits pois au jambon
Tarte alsacienne

Lapin berrichonne. — Faire une farce avec du lard, du jambon hachés. Ajouter sel, poivre et épices. Prendre un lapin dépouillé; ouvrir la cage thoracique. Y placer la farce. Rabattre le râble de lapin sur le thorax. Ficeler. Faire dorer au beurre, dans une cocotte de fonte. Ajouter un demi-pied de veau et 500 grammes de jarret de veau. Verser une demi-bouteille de vin blanc. Ajouter thym, laurier. Couvrir. Faire cuire deux heures et demie. Vider le tout dans une terrine. Laisser gélifier 24 heures. Servir en terrine.

A PROPOS DE QUELQUES MENUS ET D'UNE RECETTE

Menus maigres et Histoire triste pour le Carême

L'abbé T... était polonais, émigré en France à la suite de la guerre d'indépendance de 1863. Personnage historique..., disait-on aux Batignolles, lorsqu'on parlait de lui. Il avait été, en effet, vicaire à la paroisse Sainte-Marie, lors de la Commune. Il sut si bien parler aux communards, que ceux-ci respectèrent son église; la seule de Paris, paraît-il.

L'abbé T... était un homme superbe, quoique assez laid de figure. Il avait la stature d'un cuirassier d'antan. Ses yeux étaient trop petits; son nez était trop grand et trop blanc. Tous les pauvres de la paroisse connaissaient sa bonté. Tout le faubourg Saint-Germain connaissait ses traits d'esprit et sa gourmandise raffinée. Aussi, était-il choyé dans tous les salons.

Un beau jour, il fut nommé chanoine honoraire du diocèse de Quimper, par un curé de sa paroisse devenu évêque. Son succès s'amplifia.

Je le vois encore, avec sa soutane bordée discrètement de rouge, sa cape à la romaine drapée dans une cordelière de soie. Je le vois trônant au milieu de jeunes et jolies femmes, en son « Paradis terrestre », comme il disait malicieusement.

Le chanoine T... était le grand arbitre en fait de diners de Carême. On le consultait pour savoir si le canard sauvage était défendu, tandis que la sarcelle était autorisée, lors des quarante jours de jeûne mitigé que l'on observait dans les familles bien pensantes. Certes, les habitants de Paris jouissaient d'une large dispense, mais encore ne fallait-il pas se laisser aller à trop d'infractions à la loi.

Aussi le chanoine défendait-il les repas fastueux, les grands crus, même si ceux-ci devaient accompagner un

simple plat de poisson. Il n'avait cependant jamais parlé d'abstinence pour le petit verre de fine champagne qu'on lui offrait partout après le café... Il aurait eu peur qu'on l'en privât.

Le chanoine était de tous les déjeuners ou diners maigres que les circonstances forçaient à donner pendant le Carême. Si le menu était un peu exagéré, le chanoine donnait son absolution, à condition que les lois de l'Eglise fussent de loin observées.

Puis le chanoine commença à vieillir; les salons se renouvelèrent; les jeunes femmes le regardèrent comme un fossile, et finalement ne le regardèrent plus du tout. Le chanoine ne fréquenta plus le monde et se retira dans un tout petit appartement de la rue Truffaut, en face de l'ancien presbytère d'où la loi l'avait chassé.

Il vieillit, même pour sa paroisse. Les jeunes vicaires lui permettaient, à lui retraité, de les remplacer pour accompagner les enterrements pauvres, lorsque ceux-ci devaient avoir lieu l'hiver, dans des cimetières lointains : à Bagneux ou à Pantin. Il gagnait ainsi une pièce blanche qui facilitait sa vie matérielle.

Le vieil abbé, devenu tout blanc, tout maigre, accomplissait péniblement son sacerdoce. Il avait froid, dans le fiacre qui marchait au pas devant le triste convoi. Il emportait, dans la poche de sa soutane, une petite bouteille plate contenant un peu de cognac... Il en buvait un petit coup pour se réchauffer et disait ses prières avec ferveur.

Un jour, il ne fut même plus capable de faire ces remplacements. Il devint très pauvre.

Nous nous cotisons, à plusieurs « galopins », comme il disait en parlant de tous ceux à qui il avait fait faire la première communion. Nous nous cotisons pour lui acheter, de temps à autre, une bouteille de cognac, car sa pension suffisait à peine à le nourrir.

Il tomba très malade. Avec tous nos sous, nous n'étions arrivés, ce jour-là, à lui acheter qu'un peu d'eau-de-vie au litre, sans aucune étiquette célèbre. Nous étions deux à son chevet. Il était très faible. Je lui présentai un petit verre de cognac. Il le but. Il me regarda, fronça son nez trop grand et trop blanc. D'un mouvement de tête négatif, il nous fit signe que c'était de la médiocre eau-de-vie... et il mourut.

La paroisse lui fit de magnifiques funérailles.

Toutes les hardes du chanoine furent vendues. J'héritai

de ses papiers sans valeur. Il y avait là dedans un peu de tout, mais aussi des menus du faubourg Saint-Germain.

En voici quelques-uns. Je les ai fait reproduire chez des amis et chaque fois, j'ai raconté l'histoire de mon vieil ami le chanoine.

On me demanda des conseils sur la façon de préparer quelques-uns de ces plats; je les donnais religieusement, en pensant que ces mets avaient causé bien du plaisir à un bien brave homme.

Aucun de ces menus ne porte la mention des vins que l'on avait bus. Pas plus que de traces du café, ni des liqueurs. Telle était, sans doute, la volonté du chanoine. Ce sont des menus simples, un seul est plus fastueux. Je ne sais à quelle occasion il fut composé.

Déjeuners

<i>Blinies au caviar</i>	<i>Foie de raie en sabots</i>
<i>Brochet farci</i>	<i>Nouilles aux champignons</i>
<i>au beurre blanc</i>	<i>Homard à la crème</i>
<i>Epinards en branches</i>	<i>Salade</i>
<i>Fromages</i>	<i>Fromages</i>
<i>Fruits</i>	<i>Fruits</i>
<i>Quiche aux moules</i>	
<i>Anguilles à la romaine</i>	
<i>Endives au gratin</i>	
<i>Fromages</i>	
<i>Coupe Jack</i>	
<i>Pâtisseries</i>	

Dîners

<i>Bouillabaisse</i>	<i>Potage crème de laitue</i>
<i>Petits pois au beurre</i>	<i>Filets de sole Casanova</i>
<i>Barquettes de nouilles</i>	<i>Sarcelles à la casserole</i>
<i>Charlotte aux pommes</i>	<i>Salade mimosa</i>
<i>Fromages</i>	<i>Fromages</i>
<i>Fruits</i>	<i>Chantilly aux fruits</i>
	<i>Pâtisseries</i>
<i>Croûtes aux laitances</i>	
<i>Saumon poêlé au vouvray</i>	
<i>Pommes de terre à l'anglaise</i>	
<i>Buisson d'écrevisses</i>	
<i>Fromages</i>	
<i>Fruits au marasquin</i>	

LES BLINIES AU CAVIAR

Ce sont de petites crêpes faites avec une pâte levée, composée d'œufs, de lait et de farines de deux sortes : froment et sarrazin.

Posez 250 grammes de farine de froment dans un saladier. Ajoutez trois jaunes d'œufs et trois pincées de sel. Ajoutez un peu de lait et amalgamez bien le tout ensemble. Ajoutez alors petit à petit du lait, de façon à faire une pâte assez liquide. Ajoutez 20 grammes de levure de boulanger délayée dans un peu de lait tiède. Portez le tout dans une chambre tiède pour trois heures. La pâte présente des bulles de gaz, elle lève.

Prenez alors, dans un autre saladier, 250 grammes de farine de sarrazin. Ajoutez-y petit à petit la première pâte, en amalgamant le tout, et évitant les grumeaux.

La pâte ainsi obtenue est trop épaisse pour faire des crêpes. Allongez-la avec du lait, jusqu'à bonne consistance. Ajoutez les trois blancs battus en neige.

Faites faire des crêpes de petites dimensions. Servez-les très chaudes, sur des assiettes très chaudes aussi, avec du caviar frais et du beurre fondu.

A défaut de caviar, servez avec du saumon fumé, coupé en tranches minces et du beurre fondu.

LE BROCHET FARCI AU BEURRE BLANC

Prenez un brochet pesant 1 kg. 500 environ. Grattez-le. Incisez la peau sur le dos. Enlevez la colonne vertébrale en le sectionnant à la tête et à la queue. Décollez les muscles en raclant la peau avec précaution. Les muscles adhèrent à la colonne vertébrale et aux côtes. Respectez l'intégrité de la peau. Enlevez et jetez les viscères de l'animal.

Grattez alors le peu de chair qui adhère aux os. Hachez-la avec des champignons cuits, des œufs durs, un peu de mie de pain imbibée de lait. Arrosez le tout avec du beurre fondu, salez, épicez. Amalgamez bien la masse. Emplissez la peau du brochet avec cette farce. Ne le bourrez pas trop, si vous ne voulez pas qu'il éclate à la cuisson. Recousez la peau sur le dos.

Posez le poisson dans une poissonnière. Remplissez avec un court-bouillon froid. Elevez lentement la température jusqu'aux premières bulles; maintenez l'ébullition pendant une demi-heure.

Retirez, avec précaution, le poisson de son bain de cuisson. Posez-le sur un plat chaud.

Servez avec un *beurre blanc*. Pour le préparer, prenez une petite casserole, faites cuire deux échalotes hachées dans trois cuillerées de vinaigre. Laissez réduire. Rajoutez deux cuillerées d'eau chaude. Portez la petite casserole au bain-marie, et morceau par morceau ajoutez 250 grammes de beurre salé. Tournez tout le temps... Lorsque le dernier morceau de beurre est fondu, le *beurre blanc* est prêt.

LA QUICHE AUX MOULES

1° Prenez un litre de moules grattées et bien lavées. Faites-les ouvrir sur le feu, dans une casserole. Sortez les mollusques de leur coquille. Lavez-les à l'eau tiède pour enlever les traces de sable. Passez sur un linge l'eau qui provient des moules; faites-la réduire à grand feu, jusqu'à un volume d'un verre à madère;

2° Préparez une pâte brisée. Abaissez-la à trois millimètres d'épaisseur. Garnissez-en un moule à tarte, bien beurré.

3° Disposez les moules cuites sur la pâte et couvrez-les avec le mélange liquide suivant, bien homogène, bien battu :

Jaunes d'œufs, 3.
Crème épaisse, 300 grammes.
Eau des moules.
Farine, 10 grammes.
Poivre, sel, curry.

Portez au four pour trois quarts d'heure. Servez avec du *beurre fondu*.

L'ANGUILLE A LA ROMAINE

Prenez des anguilles ne pesant pas plus de 700 grammes; tuez-les, écorchez-les et coupez-les en tronçons. Faites cuire ceux-ci pendant un quart d'heure dans du vin blanc légèrement salé.

Retirez-les du bain de cuisson. Posez-les dans une casserole de cuivre. Ajoutez une laitue coupée en julienne et un morceau de *beurre*, portez sur le feu et faites fondre la laitue. Ajoutez le contenu d'une boîte de petits pois très fins avec leur jus. Laissez cuire à grand feu pendant dix minutes.

Recueillez le liquide. Liez-le avec du *beurre manié* d'un

peu de farine. Posez le tout dans un plat : les morceaux d'anguille au centre, les petits pois en garniture. Arrosez avec la sauce liée. Rectifiez l'assaisonnement.

LE FOIE DE RAIE EN SABOTS

Prenez de très grosses pommes de terre, lavez-les, essuyez-les et faites-les cuire au four. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Evidez-les un peu. Dans la cavité ainsi formée, déposez des escalopes de foie de raie que vous avez préalablement pochées au vin blanc sec. Arrosez de beurre fondu. Saupoudrez de mie de pain rassis émiettée. Salez, poivrez, passez au four pour gratiner. Servez avec du beurre fondu.

LE HOMARD A LA CRÈME

Prenez des homards moyens. Coupez-les en tronçons comme pour le homard à l'américaine. Cassez les pinces.

Dans une casserole faites blondir 80 grammes de beurre. Jetez-y les tronçons de homard. Arrosez de fine champagne. Enflammez. Laissez prendre couleur en déplaçant les morceaux dans la casserole. Ajoutez deux verres de vin blanc sec. Salez, poivrez. Couvrez le récipient et laissez cuire un quart d'heure.

Ajoutez 200 grammes de crème fraîche maniée avec deux cuillères à café de farine. Mélangez. Chauffez jusqu'au premier bouillon. Servez. On peut décortiquer les chairs, et rejeter les carapaces avant d'ajouter la crème.

LA BOUILLABAISSÉ

Ayez trois livres de poisson fermes : rascasse, vive, lotte, saint-pierre. N'oubliez pas quelques mollusques et un ou deux homards. Coupez poissons et crustacés en tronçons ; lavez bien les coquillages.

Dans une marmite faites fumer 80 grammes d'huile d'olive. Jetez-y tous les morceaux que vous avez préparés. Couvrez d'eau. Salez, poivrez. Ajoutez un gramme de safran en poudre, une gousse d'ail écrasée et deux oignons coupés fins et cuits d'avance à l'eau.

Faites un grand feu et laissez bouillir vingt minutes.

Servez à part le bouillon avec des rondelles de pain rassis ou mieux des croûtons frits à l'huile d'olive.

Servez ensuite le poisson avec un peu de bouillon que vous avez réservé.

LES BARQUETTES DE MORILLES

Servez les petits pois au beurre, flanqués de barquettes de morilles.

Pour faire ces dernières, préparez des croûtes à tartellettes en pâte brisée, ou mieux, feuilletée. Remplissez-les avec des morilles coupées fin, passées au beurre à la poêle jusqu'à évaporation de l'eau de végétation et assaisonnées avec de la crème double. Poivrez assez fortement cette garniture.

LES FILETS DE SOLES CASANOVA

Faites pocher les filets de sole dans du vin blanc. Réservez-les. Dans le liquide de cuisson, faites cuire une demi-heure, les têtes, colonnes vertébrales, etc., de vos soles. Réduisez le liquide. Passez-les sur un linge.

Ouvrez deux douzaines d'huîtres, faites-les cuire dans leur eau. Éliminez le sable. Ajoutez cette eau à la réduction des soles.

Réchauffez les filets et les huîtres dans ce liquide. Posez-les sur un plat chaud. Dans le jus faites cuire cinq minutes des rondelles de truffes. Liez la sauce avec des jaunes d'œufs et de la crème double. Arrosez les filets en décorant avec les truffes.

LES SARCELLES A LA CASSEROLE

Faites dorer les sarcelles au beurre, à la casserole. Laissez-les cuire vingt minutes. Déglacez la casserole avec de la fine champagne et du vin d'Alsace. Laissez réduire. Arrosez les sarcelles.

Servez en même temps des petits champignons de couche entiers, cuits au beurre jusqu'à évaporation de l'eau de végétation et accommodés avec de la crème.

Le tout assez poivré.

LES CROUTES AUX LAITANCES

Faites pocher des laitances de carpe au chablis.

Disposez-les sur des croûtons passés au beurre, saupoudrez de paprika.

Servez avec du beurre fondu.

LE SAUMON POÊLÉ AU VOUVRAY

Dans une sauteuse, passez au beurre des tranches de saumon jusqu'à demi-cuisson. Salez. Ajoutez deux verres de Vouvray sec. Faites bouillir à feu très vif jusqu'à évaporation presque complète du vin. Poivrez très légèrement. Servez avec des pommes de terre épluchées, cuites dans de l'eau très salée.

LES ÉCREVISSES

Faites-les bouillir dix minutes dans du vin de champagne naturel, très épicé et légèrement salé. Laissez refroidir dans le bain de cuisson. Servez tiède, en buisson.

Et voilà tout ce que j'ai pu tirer des menus de mon vieux chanoine. Son histoire est quelconque, elle est triste, c'est celle de tout le monde. Je n'aurais peut-être pas dû la raconter.

Si... car pendant le Carême, il ne suffit pas, de se priver de quelques friandises qui nous sont chères.

Il faut aussi nous recueillir un peu, en une vague mélancolie, et penser, en outre, aux vieux abbés, aux vieux artistes, aux vieux savants, aux vieux poètes, pour qui la vie fut un long rêve, se terminant parfois par une triste désillusion.

**Où l'on apprendra que de simples menus,
radio-diffusés, peuvent plaire aux uns et
mécontenter les autres.**

Dans mes chroniques gastronomiques j'apporte tout mon cœur, mon peu de science, et tout mon désir de créer, autour de la table, un peu de bonheur.

Nombreux sont les auditeurs qui me comprennent et qui me témoignent de l'amitié en m'écrivant. Il en est cependant qui ne peuvent, ou ne veulent, me comprendre.

Il y a quelque temps, j'ai reçu une carte sur laquelle une main anonyme avait tracé des mots de reproches : « Vous parlez de bien manger, alors qu'un tiers de l'humanité meurt de faim ! »

Je lus et relus ces deux lignes et me mis à douter de moi-même. Certes, ces reproches étaient fondés et j'avais peut-être tort de parler de bonheur, devant un tiers d'humanité qui souffre, peine, et manque de tout.

Mais, priver d'une petite joie les deux autres tiers, serait-ce là un remède au malheur des premiers ?

Les préparations culinaires, dont je traite scientifiquement, sont toujours simples, modestes, et permettent d'utiliser artistiquement des matières premières que je choisis les moins coûteuses.

Je m'étudiai donc, avec impartialité ; je fis mon examen de conscience et me donnai l'absolution. Cependant était né, en moi, un trouble profond : j'avais indisposé un plus pauvre que moi.

Ce dont je ne me serais jamais douté c'est que j'offensais aussi des gens qui m'éclaboussent de leur richesse. Et cependant le fait est là.

Un jour, j'eus à m'occuper d'une représentation de bienfaisance.

En cette soirée théâtrale, les vedettes les plus célèbres devaient se succéder sur la scène pour amuser un public bienfaisant, assemblé là pour secourir la détresse de veuves et d'orphelins de médecins.

La soirée devait être toute de joie. Aussi avais-je eu l'idée, folle peut-être, de dire aux spectateurs qu'il ne suffit pas de donner de l'argent pour venir en aide aux malheureux. Il faut encore penser à eux et partager un peu leur peine et leur tristesse. Je me suis donc adressé au public, en écrivant et jouant un sketch très court.

Sur le programme on avait annoncé, en guise de prologue de la soirée : *Chronique gastronomique, par le Docteur Edouard de Pomiane.*

Le rideau se leva. Le décor représentait l'auditorium d'une station de radio-diffusion.

Assis près d'une table, je lisais devant un microphone, une chronique intitulée « *Les crêpes* ». Le sujet était d'actualité; nous étions en plein carnaval.

Ma chronique était l'exaltation du bonheur familial. J'étais censé me trouver dans ma cuisine, avec ma femme, mon enfant. Je faisais une pâte; j'en donnais la formule. Puis je décrivais, et une technique, et la joie des miens.

Tandis que je conclusais : « Ainsi va la famille, à travers la vie, groupée autour du père, confiante en son amour... » le public voyait apparaître, derrière moi, sortant des ténèbres, de plus en plus éclairée, une veuve couverte d'un voile noir, la tête dans les mains, sanglotant.

Ma chronique finie, je quittais la table, me retournais et apercevais la dramatique apparition.

Alors, me rasseyant, et parlant toujours dans le microphone, je m'adressais, en ces termes, au public présent et à mes lointains auditeurs supposés :

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs,

« Aujourd'hui, le Carnaval. Demain, le Carême. Qu'ils aient été Dieu ou hommes; qu'ils se soient appelés Jésus, Moïse ou Mahomet; tous les Prophètes nous ont ordonné de restreindre nos plaisirs, de nous priver volontairement de nourriture pendant quelques jours, au moins une fois l'an.

Ce faisant, nous constatons que bien des choses sont, pour nous, superflues, alors qu'elles manquent complètement aux déshérités de la fortune.

Réduisez donc de moitié les chiffres que je vous ai dictés pour la formule des crêpes. Achetez moins de sucre, moins d'œufs, moins de farine, moins de beurre. Il vous restera quelque argent disponible. Alors, pensez aux pauvres veuves, et aux pauvres orphelins qui n'ont plus de père pour leur faire des crêpes. »

Le rideau tomba. J'avais cru émouvoir tout mon public.

A la sortie de la représentation, je me mêlai aux spectateurs. Je saisis alors une bribe de conversation, entre deux dames couvertes de zibelines... « Quel raseur, avec son mélo ! Vous avez compris... ? Moi, pas. »

Elles s'engouffrèrent dans leur voiture, firent claquer la portière et disparurent. Moi, le col relevé, je m'en allais à pied.

Il pleuvait. L'immense Esplanade des Invalides ressemblait à un lac. Chaque réverbère s'y reflétait en une colonne de feu. Le ciel était rouge, sans étoiles, comme souvent le ciel de Paris. Je cheminai en méditant tristement sur l'effet inattendu de ma chronique gastronomique. Encore une fois, je n'avais pas été compris.

Un taxi, bondé de toute petite jeunesse, me croisa comme une trombe. Jeunes gens et jeunes filles en smoking et en robe du soir, chantaient la chanson à la mode : « Tout va très bien Madame la Marquise »... Je continuai mon chemin... et mes méditations...

Au tournant d'une rue, un homme se dressa devant moi, brusquement. J'eus une seconde de frayeur. Une seconde seulement. L'homme avait un bâton blanc. C'était un aveugle. Il s'était trompé de chemin. Il me demandait de le conduire jusqu'à un coin de rue... En cheminant, il me raconta qu'il venait de perdre son emploi de pianiste dans un cours de danse, et que demain il serait sans ressources.

Je compris, alors, comment mes chroniques gastronomiques peuvent intéresser les uns et choquer les autres, puisque l'humanité se compose de riches, de pauvres et de beaucoup de malheureux.

TABLE

Préface	9
Comment équilibrer un menu	11
<i>Constitution chimique des aliments. Leur rôle physiologique</i>	12
<i>Les albumines spécifiques</i>	14
<i>Les aliments et la réaction chimique du sang</i>	16
<i>Les vitamines</i>	17
<i>La cellulose indigestible</i>	21
<i>Le rôle du psychisme</i>	22
<i>Simple conclusion de ces chapitres très complexes</i>	24
Comment concevoir un repas familial	26
Le régime alimentaire de chacun	31
<i>Le régime alimentaire de l'enfant normal</i>	32
<i>Le régime alimentaire de l'adulte normal</i>	33
<i>Le régime alimentaire du vieillard</i>	33
<i>Le régime alimentaire de ceux qui veulent maigrir</i>	35
<i>Le régime alimentaire de ceux qui désirent grossir</i>	37
<i>Le régime alimentaire des anémiques</i>	38
<i>Le régime alimentaire des gouteux et des rhumatisants</i>	40
<i>Le régime alimentaire des hypertendus et des azotémiques</i>	42
<i>Le régime alimentaire de ceux qui souffrent de l'estomac</i>	43
<i>Le régime alimentaire des constipés</i>	46
<i>Le régime alimentaire des hépatiques</i>	47
<i>Le régime alimentaire des diabétiques</i>	49
<i>Le régime alimentaire de ceux qui souffrent des reins</i>	51
Menus et recettes	53
A propos de quelques menus et d'une recette	241
Nomenclature des recettes	253

NOMENCLATURE DES RECETTES

	Page		Page
POTAGES			
Borchthch	199	Champignons crus	226
Crème de cèpes	216	Crêpes aux champignons	96
— de tomates	127	Croque-Monsieur	104
Garbure basquaise	235	Croûtes aux champignons	193
Madrilène glacée	164	Filets de harengs-saurs à la laitance	134
Potage avoine, citron	229	Fondue vaudoise	228
— à la Grecque	207	Fromagée	182
— aux lentilles	167	Hachis Parmentier	75
— maraîchère	58	Harengs salés à la juive	226
— Parmentier	238	Pigeons sans tête	229
— au potiron	204	Piscaladière	91
— Saint-Germain	104	Quiche lorraine	139
Soupe au lard au parmesan	223	— aux moules .. 200,	245
— lyonnaise	65	Salade de carottes vita- minée	89
— aux légumes san- cerroise	92	— de chou blanchi	124
— à l'oignon lyon- naise	117	— de concombres à la crème	128
— marseillaise	177*	— de riz et tomates	127
SAUCES			
Beurre blanc	73	— russe	87
— clarifié	219	Salée au fromage	120
— noisette	206	Soufflé au fromage	55
Sauce béarnaise	108	Tarte aux anchois	151
— forte	118	— aux oignons nou- veaux	126
— aux huîtres	94	Tartinettes Mornay	99
— raifort	73	Welsh rabbit	137
— ravigote	237	ŒUFS	
ENTRÉES			
Beefsteaks de fromage ..	143	Omelette chasseur	181
Beignets au jambon	221	— aux croûtons	66
Blinis au caviar	244	— du curé	222
		— aux épinards	84

	Page		Page
Omelette aux poivrons...	144	POISSONS CRUSTACÉS	
Œufs bûcheronne.....	171	MOLLUSQUES	
— aux anchois.....	125	Alose rôtie	122
— brouillés	85	Anguille en meurette....	176
— aux champignons.	114	— à la romaine.....	245
— Galata	160	Bouillabaisse	110, 246
— aux petits pois... 233		Brochet au beurre blanc.	73
— farcis	83	— farci	244
— frits	111	— (Darnés de) au four	227
— aux chipolatas ... 89		— (Pauchouse de)...	57
— pochés au beurre		Carpe farcie.....	64
noisette	206	— (Matelote de)....	231
— sauce tomate.....	177	— (Pâté chaud de)..	69
— aux sardines.....	130	Chaudrée	188
PATES		Colin à la basquaise....	141
Canelloni	117	— à l'oseille.....	77
— à la bolonaise....	188	Congre à l'espagnole....	138
Gnocchi à la romaine....	128	— frit	84
— au tapioca.....	182	— (Cautriade de)...	169
Knêfles à l'alsacienne... 70		— (Ragoût de)....	185
Lasagnes à l'américaine.. 59		Coquilles Saint-Jacques..	115
— à l'italienne	109	— (Pilaf de).....	86
Nouilles aux champignons	121	Daurade à l'espagnole... 203	
— aux foies de vo-		— rôtie à la crème..	80
lailles	61	— au vin blanc.....	156
— au jambon.....	140	Ecrevisses	248
— à la normande....	234	Fruits de mer (Timbale de)	192
Nouilles à la tchèque... 115		Grenouilles meunière....	118
— (Charlotte aux)...	231	Harengs sauce moutarde.	149
Polenta	230	Homard à la crème.....	246
Spaghetti à l'anglaise.... 119		Homard (Gratin de)....	112
— à la polonaise....	133	Huitres à la basquaise... 185	
Timbale de nouilles.....	221	Laitances (Croûtes aux). 247	
— de spaghetti.....	200	Langouste Newburg.....	196
RIZ		Langoustines à l'améri-	
Riz à la Créole.....	146	caine	134
— à l'hindoue	131	— frites	61
Risotto à la milanaise... 62		Limandes meunière.....	219
— aux rognons.....	230	— au vin blanc.....	113

	Page		Page
Lotte à l'américaine.....	172	Entrecôte marchand de vin.....	154
— au vin blanc.....	68	— minute.....	56
— au riz.....	216	— à la moelle.....	67
Maquereaux aux olives..	238	Estouffade de bœuf mariné.....	206
Merlans roulés aux épinards.....	234	Goulache hongroise.....	167
— (Filets de) au vin blanc.....	212	Grillades de bœuf mariné.....	91
Morue (Bouillabaisse de)	88	Hoche-pot flamand.....	142
— (Salade de) aux œufs.....	95	Pot-au-feu complet.....	113
Moules à la crème.....	101	Queue de bœuf braisée.....	82
— frites.....	60		
— à la niçoise.....	181	VEAU	
— sauce poulette.....	63	Bitoks de veau.....	116
— à la tomate.....	88	Blanquette.....	225
Raie au beurre noir.....	107	Brochette au thym.....	136
— (Foies de) en sabots	246	Côtes au bacon.....	189
Sardines grillées à la Bordelaise.....	223	— à la portugaise.....	183
Saumon poêlé au Vouvray	248	Côtelettes à la milanaise.....	132
Soles (Filets de) Casanova	247	Escalopes à la crème.....	121
Thon à la basquaise.....	207	— au madère.....	211
		— aux olives.....	124
BŒUF		— à la provençale.....	151
Bitoks à la Russe.....	106	— à la vénitienne.....	194
Bœuf bourguignon.....	162	— à la viennoise.....	109
— en daube.....	190	Fricandeau à l'oseille.....	168
— à la houssarde.....	193	Goulache de veau.....	83
— miroton.....	199	Médailles de veau haché sauce citron.....	148
— mode au vermouth.....	155	Meurette de veau.....	96
— aux olives.....	79	Osso bucco.....	176
— de pot-au-feu pané.....	230	Paupiettes de veau.....	139
— au raifort.....	214	Poitrine farcie.....	180
— saignant.....	110	Sauté de veau aux aubergines.....	150
— Stroganoff.....	217	— aux cèpes.....	153
Carbonade de bœuf.....	187	— aux chanterelles.....	165
Entrecôte américaine.....	147	— à la crème.....	137
— basquaise.....	159	— aux petits pois.....	143
— forestière.....	125	— au riz.....	218
		— à la tomate.....	205

	Page		Page
Veau gratiné à la crème.	156	Côtes de porc aux navets.	144
— Marengo	178	— à la Persane.....	72
MOUTON			
Adjem-Pilaf	157	— à la sauce piquante	236
Blanquette d'agneau	90	Grillades de porc panées	152
Brochettes de mouton....	98	Jambon forestière en pa-	
Cassoulet toulousain....	227	pillotes	208
Chachlit géorgien	187	— sauce curry	195
Côtelettes Champvallonn..	141	Jarret de porc en hoche-	
Epaule de mouton aux ca-		pot	174
rottes	211	Palette aux haric. rouges	79
— farcie	202	Ragoût de porc aux pom-	
— aux flageolets.....	67	mes	210
Gigot bouilli à l'anglaise.	198	Rôti de porc aux lasagnes	205
Haricot de mouton.....	203	— aux pruneaux ...	71
Haut de côtelette poêlé..	152	— aux quetches ...	183
— à la purée de hari-		— à la Suédoise....	85
cots blancs	219	Saucisse de Toulouse aux	
Irish-Stew	215	choux	80
Navarin aux pommes....	229	— aux pois	66
— printanière	106	Sauté de porc aux navets	239
Ragoût de mouton aux		— aux pommes nouv.	148
flageolets	166	Tête de porc (Gelée de)	75
— aux lentilles	56	ABATS	
Sauté de mouton aux au-		TÊTES ET PIEDS	
bergines	172	Cervelles meunière.....	201
— aux salsifis.....	72	— (Beignets à la)..	232
PORC			
ET CHARCUTERIE			
Andouillettes purée de pois	212	— de bœuf aux cham-	
Bakenhof alsacien.....	78	pignons	163
Boudin aux pommes....	233	— panée	135
— sauté	136	Foie de bœuf au four... 82	
Brochettes au thym....	179	— de génisse à la	
Cervelas grillés aux épi-		crème	138
nards	218	— de génisse à la flo-	
— au potiron.....	62	rentine	102
Côtes de porc à la crème	158	— de génisse sauté	
		au lard	126
		Fraise de veau à l'espä-	
		gnole	224
		— à la juive.....	93

	Page		Page
Gras-double à la lyonnaise	123	Oie (Abatis d') au riz.	92
— à la madrilène....	161	— (Pilaf d')	58
Langue de bœuf braisée.	86	— (Ragoût d') aux lentilles	239
— de mout. en gelée	94	— (Ragoût d') aux pommes	228
Pieds de mouton poulette	155	Pigeons en cocotte.....	224
— de veau en gelée.	130	Poulet en barboille.....	71
Ris d'agneau (Brochettes)	159	— aux cèpes, à la normande	201
Ris de veau sauce mère	191	— chasseur	147
Rognons grillés maître d'hôtel	76	— à l'espagnole	157
— de mouton sautés aux champignons	97	— en gelée à l'estragon	173
— de veau sur brochettes	129	Poulet à la portugaise... ..	235
— de veau cocotte... ..	142	— à la Reine.....	78
— de veau au vermouth	175	— rôti à la crème... ..	135
— de veau sautés, moutarde	140	— sauté à l'estragon..	170
— de veau poulette..	93	— (Blanquette de)..	65
— de veau sauce ravigote	237		
— de veau tortue....	102	GIBIER	
VOLAILLES ET BASSE-COUR		Alouettes sautées	220
Canard aux cerises.....	154	Bécasses en cocotte.....	197
— aux navets	166	Chevreuil (Ragoût de)..	204
— sauté aux olives..	69	Faisan aux choux.....	210
Caneton à l'orange.....	119	Garenne à la betterave..	213
Cassoulet	227	— (Rillettes de) ...	55
Coq en pâte.....	116	Lièvre (Civet de).....	194
— au vin	100	— (Râble de) à la crème	189
Lapin à la berrichonne..	240	— (Râble de) aux marrons	217
— chasseur	74	Perdreux à l'antique... ..	202
— sauté à la norm.	62	Sarcelles à la casserole..	247
— (Râble de) au four	133		
Oie à la choucroute....	81	LÉGUMES	
		Artichauts à la barigoule	208
		— à la grecque.....	132
		Aubergines frites	145
		— Imam baïldi	160
		— à l'orientale	169

	Page		Page
Caponata sicilienne	184	Tomates à la crème	105
Carottes à la polonaise	64	— farcies aux cham-	
— Vichy	145	pignons	180
Cassoulet	227	— farcies aux épin.	222
Céleri-rave au fromage	60	— à la provençale	112
Cèpes à la bordelaise	170		
— à la polonaise	167	ENTREMETS	
Champignons à la crème	97	ET DESSERTS	
— frits	153	Abricots (Marmelade d')	171
— grillés	81	Bavaroise au chocolat	209
Choucroute	108	Beignets à l'ananas	191
Chou farci aux marrons	237	— aux bananes	95
— de Bruxelles aux		— aux fraises	129
marrons	87	— aux pommes	195
Choux-fleurs à la polo-		Bûche de Noël	236
naise	186	Chocolat (Mayonnaise de)	103
— rouge braisé	232	Ciafoutis	150
Concombres à la béchameil	168	Compote d'abricots à la	
Endives à l'étouffée	198	crème	120
Epinards en branches	114	Crème anglaise	101
Haricots nouveaux à la		— au caramel	174
bourguignonne	173	— martiniquaise	163
Haricots rouges au vin	214	— pâtissière au café	105
— blancs à la bas-		Crème prise au café	196
quaise	165	Crêpes flambées pâtissière	
Légumes gratinés	164	Fromage blanc à la can-	
Morilles (Barquettes de)	247	nelle	103
Navets à la crème	76	Marrons (Gâteau de)	56
— (Brandade de)	90	Pêches Condé	186
Oseille fondue	215	Pommes à l'alsacienne	225
— frite	158	— cuites à l'antique	213
Petits pois à la française	123	Pudding à la semoule	122
Piperade	175	— au tapioca	184
Pissenlits au lard	99	Riz à l'impératrice	77
Pommes de terre Anne	190	Tarte aux abricots	161
— Macaire	59	— alsacienne	111
— (Purée de)	146	— alsac. au cassis	179
Purée Ali-Bab	192	— aux groseil. vertes	149
— de pois verts	98	— aux pommes, à la	
Reuchtis	197	paysanne	74

*TX728

P65

1938

3353306

DU MÊME AUTEUR

**BIEN MANGER
POUR BIEN VIVRE**
ESSAI DE GASTRONOMIE THÉORIQUE

Préface par Ali-Bab

1 Volume de 350 pages.. .. Broché 18 fr. Relié 25 fr.

**LE CODE DE LA
BONNE CHÈRE**

700 RECETTES SIMPLES
publiées sous les auspices de la
SOCIÉTÉ SCIENTIFIQUE
D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

1 Volume de 528 pages.. .. Broché 18 fr. Relié 25 fr.

**CUISINE JUIVE
GHETTOS MODERNES**

1 Volume de 240 pages.. .. Broché 18 fr. Relié 25 fr.

RADIO - CUISINE

CONFÉRENCES GASTRONOMIQUES
diffusées par T.S.F.

PREMIÈRE SÉRIE

1 Vol. de 344 pages

Chaque volume

DEUXIÈME SÉRIE

1 Vol. de 448 pages

Broché 18 fr. Relié 25 fr.

ALBIN MICHEL, ÉDITEUR
PARIS — 22, RUE HUYGHENS, 22 — PARIS