CKBK 1007

McGILL
UNIVER-
SITY
LIBRARY

Ecole des Arts d
Métiers

This copy missing title pages.
rebound.

PRÉFACE

M. G. Hayward, en 1909, écrit en tête de son MANUEL DE CUISINE : " Il m'a paru indispensable de mettre entre les mains de mes élèves un manuel imprimé, qui leur permît de suivre l'enseignement donné sans avoir à prendre des notes forcément incomplètes, et dont la rédaction souvent négligée et différée, occasionne non seulement une perte de temps, mais expose à oublier ce qui a été enseigné au cours."

Qu'on nous laisse faire nôtres ces paroles. Car depuis que nous enseignons la cuisine, combien de fois n'avons-nous pas répété : " Nos élèves devraient avoir en mains un auteur accrédité ".

Malheureusement les auteurs existants sont ou trop détaillés ou trop abrégés; ils ne contiennent que des recettes veuves de principes, recettes composées d'ingrédients coûteux ou qu'on n'a pas à la main en ce pays, recettes calculées avec poids et mesures peu en usage dans notre province, ou encore recettes *antihygiéniques*.

L'ouvrage offert au public est un livre de cuisine seulement et non pas d'économie domestique en général. Il est destiné aux maîtresses de maison et aux jeunes filles, futures maîtresses de maison. Il donne règles et principes ou raison d'être de tout ce qu'il enseigne, ennoblit d'autant l'art de la personne qui cuisine, et relève sa mentalité.

Il n'enseigne rien d'irréalisable, mais uniquement ce qui a déjà été essayé et pratiqué à l'École.

Tout en enseignant une cuisine saine, hygiénique, il choisit les ingrédients les moins coûteux et en moindre quantité possible pour confectionner les mets suffisamment fortifiants.

Tous les auteurs de cuisine, étrangers ou canadiens, prescrivent souvent, dans certaines recettes, des liqueurs alcooliques : vins, cognac... Par principe, nous bannissons de nos recettes ces matières dangereuses pour la cusinière et son entourage, très difficiles à trouver grâce à la prohibition de plus en plus générale, prêchant indûment la nécessité de l'alcool dans les familles, et à peu près inutiles dans les mets qui les contiennent et que seuls peuvent humer les gourmets les plus raffinés.

Les ingrédients que préconise notre livre sont à la portée de tous, tant à la campagne qu'à la ville.

Les poids et mesures et les termes employés sont familiers à tout le public canadien.

C'est pourquoi nous croyons que notre livre aura son utilité non seulement pour nos élèves et la classe féminine étudiante en général, mais pour toutes les maîtresses de maison.

Si Dieu nous prête vie, nous avons l'intention de publier un autre volume renfermant les cours de cuisine que nous donnons dans nos classes supérieures.

Nous dédions le présent ouvrage aux deux amies de Jésus : Marthe et Marie, souhaitant que les jeunes filles et les femmes qui s'en serviront, soient à la fois actives comme Marthe et pieuses comme Marie.

Alphonse Beaudet, Chanoine, Principal
Ecole normale classico-ménagère, Saint-Pascal.

En la fête de l'Annonciation, 1926.

RÉPARTITION 7ème ANNÉE

SEPTEMBRE

CHAPITRE I. . . . . Conditions d'une bonne cuisine.
Conserves alimentaires (pratique).

OCTOBRE

CHAPITRE II. . . . . Des aliments — Leur utilité —
Préparation du souper No 1.
CHAPITRE III. . . . Les boissons — Exercices appliqués.
CHAPITRE IV. . . . . Le lait — Exercices appliqués.

NOVEMBRE

CHAPITRE V. . . . . Les œufs — Exercices appliqués.
CHAPITRE VI. . . . . Les céréales — Exercices appliqués.
CHAPITRE VII . . . Les sauces — les purées — les restes — les gratins — Préparation du souper No 2.

DÉCEMBRE

CHAPITRE VIII. . . Les légumes — Exercices appliqués.
CHAPITRE IX. . . . Les légumes (*suite*)—
Préparation du souper No 3.

JANVIER

CHAPITRE X. . . . . Soupes et potages.— Exercices appliqués.
CHAPITRE XI. . . . Bouillon — Pot-au-feu — Bouilli et consommé — Préparation du dîner No 1.

FÉVRIER

CHAPITRE XII. . . La pâte — Exercices appliqués.
CHAPITRE XIII. . . Des mesures —
Préparation du dîner No 2.

MARS

Préparation du dîner No 3.
Préparation du dîner No 4.

AVRIL

Préparation du dîner No 5.
Préparation du souper No 4.

RÉPARTITION 8ème ANNÉE

SEPTEMBRE

CHAPITRE I. . . . . Organisation des repas—
Conserves alimentaires (pratique).

OCTOBRE

CHAPITRE II. . . . . Théorie de la cuisson.—
Préparation du souper No 1.
CHAPITRE III. . . . Des viandes —
Préparation du souper No 2.
CHAPITRE IV. . . . . Des viandes (*suite*) — Exercices appliqués.

NOVEMBRE

CHAPITRE V. . . . . Cuisson par expansion —
Préparation du dîner No 1.
CHAPITRE VI. . . . . Cuisson par expansion (*suite*)—Cuisson par concentration — Exercices appliqués.

DÉCEMBRE

CHAPITRE VII . . . Les corps gras — Les fritures — Exercices appliqués.
CHAPITRE VIII. . . Théorie des sauces — Exercices appliqués.

JANVIER

CHAPITRE IX. . . . La volaille — Le gibier—
Préparation du souper No 3.
CHAPITRE X. . . . . Le poisson —
Préparation du dîner No 2.

FÉVRIER

CHAPITRE XI. . . .La farine —
Préparation du dîner No 3.
CHAPITRE XII. . .Les pâtes (gâteaux) — Exercices appliqués.
CHAPITRE XIII. . .La pâtisserie (pâte brisée)—Exercices appliqués.

MARS

CHAPITRE XIV . .Entremets sucrés et desserts — Exercices appliqués.
CHAPITRE XV. . . .Des fruits —
Préparation du dîner No 4.
CHAPITRE XVI. .Des termes de cuisine.

AVRIL

Préparation du dîner No 5.
Préparation du souper No 4.

———

RÉPARTITION 9ème ANNÉE

SEPTEMBRE

CHAPITRE I. . . . . La ration alimentaire — Exercices appliqués : Combinaisons de menus nutritifs — Calcul du prix de revient.
CHAPITRE II. . . . . Conserves alimentaires — Exercices appliqués.

OCTOBRE

CHAPITRE III. . . . Conserves alimentaires — Exercices appliqués Menu : dîner No 1.
CHAPITRE IV. . . . . Conserves alimentaires — Exercices appliqués. Menu : préparation du souper No 1.

NOVEMBRE

CHAPITRE V. . . . . La panification — Exercices appliqués.
CHAPITRE VI. . . . . La panification (*suite*) — Exercices appliqués. Préparation du dîner No 2.
CHAPITRE VII . . . Aromates et Condiments — Préparation du souper No 2.

DÉCEMBRE

CHAPITRE VIII. . . La charcuterie — Exercices appliqués.
CHAPITRE IX. . . . La pâtisserie (*suite*) — La pâte feuilletée. Exercices appliqués.

JANVIER

CHAPITRE X. . . . . La cuisine diététique.— Préparation du dîner No 3. Préparation du souper No 3.

FÉVRIER

CHAPITRE XI. . . . La cuisine diététique (*suite*) — Exercices appliqués —
Préparation du dîner No 4.

MARS

CHAPITRE XII. . . La cuisine diététique (*suite*) — Exercices appliqués.—
Préparation du souper No 4.
Préparation du dîner No 5.

AVRIL

Préparation du dîner No 6.
Préparation du souper No 5.

ALIMENTATION--THÉORIE ET PRATIQUE CULINAIRE

PREMIÈRE PARTIE

Théorie et Exercices Appliqués

7ÈME ANNÉE

CHAPITRE I

CONDITIONS D'UNE BONNE CUISINE

I. Définition.— II. Propreté de la cuisine et de la cuisinière.— III. Choix et entretien des appareils culinaires.— IV. Soin des aliments.— V. Connaissance des principes culinaires.— VI. Savoir-faire.

I.— DÉFINITION

La cuisine, au sens le plus général du mot,— et c'est celui qui fait la matière de ce chapitre,— est la partie de l'économie domestique qui s'occupe de la préparation des aliments et de leur cuisson.

Dans un sens plus restreint, le mot cuisine désigne le laboratoire, la pièce où l'on apprête les mets.

La propreté de la cuisine, la propreté de la cuisinière, le choix et l'entretien des appareils culinaires, le soin des aliments, la connaissance des principes culinaires, le savoir-faire sont des conditions nécessaires au succès d'une bonne cuisine.

II.—PROPRETÉ de LA CUISINE et de LA CUISINIÈRE

La cuisine doit donner l'impression d'une pièce où tout se fait avec ordre et avec soin. Cette propreté rigoureuse est indispensable, non-seulement comme ordre, mais encore du point de vue de l'hygiène alimentaire. On ne peut vraiment manger avec appétit des aliments préparés dans un local en désordre, avec des ustensiles mal tenus ; l'absence de soins peut compromettre la saveur des mets et même la santé de toute la famille.

La cuisinière chargée de faire régner la propreté autour d'elle a une mise et une tenue soignée en tout temps. Ses vêtements toujours en ordre sont exempts de poussière, de taches, de cheveux surtout ; ses ongles sont courts, parfaitement nets et elle se lave les mains très souvent au cours des opérations culinaires. Elle revêt un tablier spécial et n'en use pas pour s'essuyer les mains ou les ustensiles ; elle porte à la ceinture un linge dont elle se sert pour ces divers emplois.

III.— CHOIX ET ENTRETIEN DES APPAREILS CULINAIRES

Le choix des appareils n'est pas indifférent à la bonne cuisine. Il y a tant de facteurs dont il faut tenir compte dans le choix des ustensiles, tant de causes capables de faire manquer les meilleures préparations. Exemple: le genre de métal dont ces ustensiles sont faits, leur degré de conductibilité, leur force de résistance suivant l'emploi du combustible ou du fourneau, etc.

Pour faire une cuisine soignée et rapide, il faut des ustensiles suffisamment grands et en nombre pas trop restreint : certaines circonstances peuvent nécessiter des repas plus importants.

Les appareils culinaires requièrent une attention spéciale : toujours bien lavés, écurés au besoin, propres et brillants au

dehors comme au dedans. Ici encore, il y a plus qu'une raison d'ordre et de propreté ; la santé, la vie même est en cause : des ustensiles en mauvais état peuvent entraîner de graves accidents, tels que le danger d'empoisonnement, etc.

IV.— SOIN DES ALIMENTS

Les aliments destinés à entretenir la vie doivent être sains et de bonne qualité. Les connaissances d'une ménagère-cuisinière ne seraient pas complètes si elle ignorait les soins à donner aux aliments avant et après la cuisson, de même que la manière de prévenir le gaspillage souvent occasionné par la mauvaise tenue de l'office et du garde-manger.

Comme l'air et la chaleur sont les causes ordinaires d'altération, il faut soustraire les aliments à ces influences ; ainsi il est bien d'avoir des garde-manger dans une partie fraîche et sèche de la maison, et d'y conserver les provisions dans des vases hermétiquement fermés.

Toutes les matières albuminoïdes, dès qu'elles sont exposées à l'air, passent à un état de putréfaction : le lait surit ; les légumes se gâtent ; le beurre, la graisse et les huiles rancissent ; les conserves fermentent ; la farine moisit ; le pain et les gâteaux sèchent. La ménagère intelligente s'appliquera à soustraire ces diverses substances à l'influence de l'air. Mais même avec ces précautions la nourriture sera souvent perdue si elle n'est pas examinée chaque jour.

Le riz, le tapioca, le raisin, la farine et les grains de toutes sortes seront donc conservés dans des boîtes ou des jarres à large embouchure pour permettre un examen fréquent du contenu et un nettoyage facile.

Les fruits se gardent découverts dans un ndroit frais et sombre ; il faut les examiner souvent pour enlever ceux qui menacent de se gâter.

On peut conserver les citrons dans un vase d'eau froide surmonté d'une pesée qui les garde sous l'eau, frais et juteux pendant longtemps ; il serait bon de changer l'eau deux fois la semaine.

La viande et le poisson doivent être débarrassés du papier qui les enveloppe, examinés au retour du marché, essuyés d'un linge humide, et déposés dans un endroit sombre près de la glace et non dessus.

Si les coquilles des œufs sont employées à clarifier le café, elles doivent être lavées avec soin avant de casser les œufs.

Les légumes cuits suriront rapidement surtout s'ils sont préparés au lait, ou au beurre. On doit les cuire en petite quantité pour éviter cet inconvénient.

Il faut aussi tenir toute substance à odeur forte, oignon, ail, etc., loin du beurre, du lait, de la crème, qui absorbent facilement les aromes.

Tous les plats ou autres ustensiles dans lesquels est gardé le lait seront d'abord lavés à l'eau froide, ensuite passés dans une eau chaude savonneuse et rincés à l'eau bouillante claire.

L'étain ne doit pas recevoir les substances humides.

V.— CONNAISSANCE DES PRINCIPES CULINAIRES.

Pour réussir les opérations culinaires, non seulement il faut beaucoup de soin et d'attention, mais des connaissances spéciales sont nécessaires. L'art culinaire bien conçu ne doit pas aboutir seulement à la réussite de quelques salades ou de quelques gâteaux. Cette science a ses lois, ses principes, et on a tout avantage à les étudier afin d'éviter les longs tâtonnements, les gaucheries, les gaspillages de temps et d'argent. C'est grâce à ces règles nettement définies que la jeune fille apprendra en une heure à la cuisine ce qu'elle aurait appris en un mois sans aucune méthode. Ce sont ces principes bien étudiés, bien appliqués, qui lui permettront plus tard de faire une cuisine répondant aux besoins de la table familiale et cela sans sacrifier aux exigences de l'hygiène alimentaire.

On ne saurait donc trop insister sur l'utilité de telles notions culinaires scientifiques précises, qui justifient et expliquent la pratique.

VI.— SAVOIR-FAIRE.

Le savoir-faire ou habileté industrieuse est indispensable à une maîtresse de maison, c'est le complément obligé de la science, la mise au point.

Toutes les préparations culinaires doivent se faire avec dextérité et adresse ; les manipulations trop longues nuisent

à la fraîcheur des aliments. Ce qui revient à dire qu'il faut " un tour de main " en cuisine pour la plus simple des exécutions.

Comme cette adresse est le résultat de la formation reçue et d'un long entraînement, il est très important que la jeune fille soit formée jeune. En développant chez elle l'habitude de l'exécution, on lui apprendra à remplir sa tâche plus aisément et à économiser de ce fait son temps et son argent. Elle évitera encore à son entourage les mille désagréments qu'occasionnent des lenteurs et des procédés où se révèlent la maladresse et la gaucherie.

QUESTIONNAIRE.— Définissez la cuisine au sens le plus général, — au sens restreint.— Indiquez les conditions de succès d'une bonne cuisine.— Démontrez comment la propreté est indispensable à la bonne cuisine.— Quelle doit être la tenue d'une bonne cuisinière ? — Que savez-vous du choix des ustensiles — de leur entretien ? — Donnez quelques indications concernant le soin des aliments.— Qu'est-ce qu'il faut encore pour réussir les opérations culinaires ? — Qu'entendez-vous par savoir-faire ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Conserves de tomates — b) de fèves à beurre ou de légumes-racines — c) de prunes — d) Gelée de pomme.

Voir : Chapitres XXXI et XXXII.

CHAPITRE II

DES ALIMENTS

I. Définition.— II. Double rôle des aliments.— III. Eléments des tissus organiques.— IV Composition des aliments.— V. Principes alimentaires.— VI. Provenance des aliments.— VII. Division des aliments.

I. —DÉFINITION.

Les aliments sont les substances que les êtres animés s'incorporent pour conserver en eux la vie, c'est-à-dire :

1° Pour RÉPARER LES PERTES quotidiennes occasionnées par le fonctionnement des organes ;

2° Pour ENTRETENIR LA CHALEUR animale propre à chaque espèce.

II.— DOUBLE RÔLE DES ALIMENTS.

Les pertes quotidiennes de l'organisme en 24 heures sont environ de

2500	à 3000	grammes	d'eau
280	à 310	"	de carbone
12½	à 20	"	d'azote
20	à 25	"	de sels minéraux.

L'organisme perd encore, par la combustion des graisses, des sucres et autres matières que lui fournissent ses organes et les aliments, de l'énergie qui calculée, en chaleur, donne 2500 à 3000 calories. (1)

(1) La colorie est l'unité de chaleur nécessaire pour porter de 0° à 1° la température d'un kilogramme d'eau.

L'alimentation doit donc réparer les pertes quotidiennes et en outre fournir les matériaux nécessaires à la croissance.

La faim et la soif traduisent le besoin impérieux qu'éprouve l'homme de prendre des aliments pour entretenir ses forces et se maintenir en activité. La nécessité que la nature impose à l'homme de manger et de boire n'est pas à démontrer. Il est facile de s'en rendre compte, si l'on réfléchit un seul instant à l'usure incessante à laquelle sont soumis les éléments qui composent notre corps.

Diderot a dit, avec la sagesse profonde de sa philosophie : " Un peuple bien vêtu, bien logé, bien nourri, est un peuple moral."

III.— ÉLÉMENTS DES TISSUS ORGANIQUES.

Notre chair, nos os, nos nerfs, sont essentiellement faits de petites cellules dont les éléments premiers sont des corps simples : oxygène, hydrogène, azote et carbone. Ils comprennent aussi, mais en quantité moindre, du phosphore, du soufre, de la chaux, du fer, du chlore et du sodium.

Mais, par le fait même de la vie, ces éléments sont entraînés sans arrêt dans une destruction perpétuelle ; et c'est précisément la combustion de ces éléments, c'est-à-dire, la destruction des cellules qui forment les tissus de notre corps, qui exige aussi que les pertes subies par notre organisme soient réparées. C'est pourquoi, en un mot, nous sommes obligés, pour continuer à vivre, de boire et de manger.

IV.— COMPOSITION DES ALIMENTS.

Les corps simples que nous venons d'énumérer en se combinant forment les éléments fondamentaux de nos aliments qui sont les suivants :

1° L'albumine ou matière azotée ; albumine animale ou albumine végétale ;

2° Les graisses animales, les graisses végétales ;

3° Les hydrates de carbone ou hydrocarbonés. Ils se subdivisent en trois classes :

a) Amidon ou matières amylacées,

b) Sucre,

c) Cellulose ; principe alimentaire accessoire.

4° Les matières minérales existent dans tous les aliments à l'état de sels minéraux.

5° L'eau entre également dans la constitution de tous les aliments.

Dr Pascault.

V.— PRINCIPES ALIMENTAIRES.

a) Matières albuminoïdes.—Les matières albuminoïdes, encore appelées substances azotées, renferment du carbone, de l'hydrogène, de l'oxygène, de l'azote, un peu de soufre et de phosphore. Ces substances qu'on rencontre dans le règne animal et le règne végétal ont pour type le blanc d'œuf; elles sont généralement coagulables à la chaleur.

Sous ce terme générique : " albuminoïdes " sont compris l'albumine du sang et de l'œuf, la musculine dans les muscles de la viande, la caséine du lait, du fromage, le gluten du blé, des céréales, la légumine des pois, des haricots, etc., etc. Ces substances introduites dans le tube digestif sont rendues solubles et assimilables par l'action du suc gastrique et du suc pancréatique.

b) Hydrates de carbone.—Les hydrates de carbone sont des corps formés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Les hydrates de carbone de l'alimentation sont surtout les diverses fécules et les sucres. Ils ne peuvent pénétrer dans le sang qu'après avoir été transformés en glucose sous l'action des ferments salivaires ou pancréatiques. Les hydrates de carbone brûlent rapidement dans l'économie, et en tout temps, soit lorsque nous sommes en repos, soit quand nous nous livrons au travail ; ils donnent naissance à la chaleur organique avec production d'acide carbonique et de vapeur d'eau. La partie non utilisée au moment de l'absorption va se déposer dans le foie où elle forme une réserve pour les temps d'abstinence, à l'occasion d'une disette ou d'une maladie. De même que les graisses alimentaires, les hydrates de carbone économisent les albumines.

c) Graisses.—Les graisses sont des substances formées de carbone, d'hydrogène, d'oxygène. On les rencontre chez les animaux : gras de viande, beurre de lait ; et dans les végétaux : huile d'olive, d'œillette, d'arachide, etc.

Sous l'influence de la bile et du sucre pancréatique, les graisses sont préparées à entrer dans le sang qui les transporte dans tout l'organisme. Elles produisent deux fois plus de chaleur que les hydrates.

d) Eau.— L'eau de l'alimentation provient de deux sources principales: 1° des boissons. 2° des aliments solides qui en contiennent. Elle est nécessaire à une parfaite nutrition parce qu'il faut absolument remplacer celle que nous perdons chaque jour par les voies respiratoires, la transpiration et les reins ; c'est elle qui régularise la température du corps, qui véhicule de cellule en cellule les produits de la digestion et qui élimine les poisons formés au-dedans de nous. Se nuisent donc à eux-mêmes ceux qui remplacent l'eau par des boissons excitantes ou des alcools qui sont aussi des poisons.

e) Sels minéraux.— Les sels minéraux doivent se trouver dans l'alimentation parce que, d'une part, ils sont nécessaires à la constitution anatomique de l'organisme, surtout du système osseux, et, d'autre part, parce que chaque jour il en sort de l'organisme. Il n'est pas nécessaire d'absorber en nature la quantité de sels qui se perd chaque jour, car une partie assez considérable de ces sels se trouve déjà incorporée aux divers aliments : dans la viande, le lait, le pain, et surtout les légumes. Il est bon cependant, d'ajouter le chlorure de sodium (sel de cuisine) parce que c'est un condiment qui stimule les sécrétions digestives, et qui favorise par là même les actes de la nutrition générale.

VI.— PROVENANCE DES ALIMENTS.

L'homme emprunte ses aliments aux trois règnes de la nature. La plus grande partie de sa nourriture est formée d'aliments organisés empruntés au règne animal et au règne végétal. L'autre partie, les aliments inorganiques, sont tirés du règne minéral.

Aliments organiques empruntés	au règne végétal	les céréales et les produits qui en dérivent: pain, pâtes alimentaires ; les légumes: féculents ou farineux et herbacés; les fruits ; le sucre ; les huiles ou graisses végétales.
	au règne animal	la chair des animaux: le lait et les produits qui en dérivent ; les œufs ; les graisses.
Aliments inorganiques empruntés	au règne minéral	eau ; divers sels, principalement des chlorures répandus dans les liquides de l'organisme, des phosphates qui entrent dans la composition des os et des masses nerveuses.

VII.— DIVISION DES ALIMENTS.

Les aliments qui contiennent des matières albuminoïdes en quantité assez considérable sont dits : aliments azotés. Ce sont eux qui servent à la réparation de nos tissus.

Par contre, les aliments qui ne renferment que peu ou point d'azote sont appelés non azotés.

Aliments azotés ou quaternaires — désignés sous le nom d'aliments albuminoïdes, plastiques ou primordiaux, sont composés de quatre éléments : carbone, oxygène, hydrogène, azote.

Aliments non azotés ou ternaires — 1° Les "hydrocarbonés" tels que l'amidon des céréales, la fécule de pomme de terre, le sucre de fruits, de la canne ou de la betterave.

2° Les " huiles et graisses", telles: huile d'olive, saindoux, beurre, etc. Ce sont des composés de trois éléments simples: carbone, oxygène, hydrogène. Les graisses diffèrent des hydrocarbonés en ce qu'elles sont deux fois et demie plus calorifiques.

Une liste des aliments les plus riches en l'une et l'autre des substances alimentaires étudiées ci-dessus mettrait un peu de lumière sur ce sujet.

Les aliments les plus riches en azote.

La viande de toutes catégories donne en moyenne..... 20%
Le poisson de toutes catégories donne en moyenne..... 20%
Les œufs de toutes catégories donnent en moyenne.... 14%
Le fromage de toutes catégories donne en moyenne.... 23%

(Bien que les légumes secs soient classés parmi les féculents, les pois et les fèves n'en donnent pas moins une proportion moyenne de 21% de matières azotées).

Les aliments les plus riches en hydrates de carbone.

Le sucre contient en moyenne. . 93% d'hydrates de carbone
Le riz contient en moyenne ....70% " "
Les figues et le raisin sec.....65% " "
Les légumes secs (pois et fèves)..60% " "
Le pain (moyenne de toutes catégories).....54% " "

Les aliments les plus riches en matières grasses.

Le saindoux contient. . . . . .94% de matières grasses
Le beurre. . . . . .83% " " "
Le fromage. . . . . .30% " " "

Chacun de ces divers aliments, absorbé seul, serait insuffisant à l'entretien de la vie. Le lait seul peut, à l'exclusion de toute autre substance, remplir ce rôle. C'est pourquoi on l'appelle l'aliment complet.

QUESTIONNAIRE.— Qu'entendez-vous par aliments ? — Faites voir le double rôle des aliments.— Dites quels éléments entrent dans la composition du corps humain.— Énumérez les éléments fondamentaux de nos aliments.— De quoi sont formés les matières albuminoïdes ?—les hydrates de carbone ?—les graisses ?— l'eau ?— les sels minéraux ? — D'où proviennent les aliments ? — Énoncez les aliments empruntés au règne végétal — au règne animal — au règne minéral — Comment se divisent les aliments ? — Indiquez quelques aliments riches en azote — en hydrate de carbone et en graisse.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper, No 1, page 329.

CHAPITRE III

LES BOISSONS

"Qui est maître de sa soif est maître de sa santé."

- **I. Aqueuses :**
  - **A. Eau naturelle :**
    - a) Composition
    - b) Propriétés
    - c) Caractère eau potable.
    - d) Manière de rendre l'eau potable.
  - **B. Eaux minérales :**
    - a) Nature et variétés
    - b) au Canada.
- **II. Aromatiques :**
  - **C. Thé**
  - **D. Café**
  - **E. Chocolat :**
    - a) Définition
    - b) Propriétés
    - c) Falsification
    - d) Conservation
    - e) Préparation
  - **F. Limonades, Orangeades, Tisanes :** Voir Manuel E. D. 4e année.
- **III. Alcooliques :**
  - **G. Fermentées :** Vin, bière, cidre
  - **H. Distillées :** Les liqueurs (eau-de-vie), Les apéritifs (amers)

On appelle boisson en général, tout breuvage dont le but principal est de désaltérer tout en fournissant à l'organisme l'eau qui lui est nécessaire.

Quelques boissons apportent en outre des éléments nutritifs, d'autres sont simplement stimulantes et un certain nombre, comme le thé et le café, sont à la fois stimulantes et nutritives.

Les boissons peuvent se grouper en trois grandes classes :

1° Les boissons aqueuses : l'eau naturelle et les eaux minérales.

2° Les boissons aromatiques : thé, café, chocolat, limonades, orangeades, tisanes.

3° Les boissons alcooliques en général.

I.— LES BOISSONS AQUEUSES.

A.— Eau naturelle : L'eau est dans la nature un des éléments indispensables, c'est la boisson par excellence des hommes et des animaux ; c'est pour les plantes l'agent essentiel de la germination et le véhicule qui porte le suc nourricier dans les différentes parties du végétal.

L'eau entre pour les $\frac{3}{4}$ dans la composition du corps humain et en même proportion ou à peu près dans les aliments que nous absorbons.

a) Composition : L'eau, d'une si grande abondance dans la nature, contient, outre l'oxygène et l'hydrogène, de l'azote, du gaz carbonique, du calcaire et dans les eaux de mer du chlorure de sodium ou sel marin.

b) Propriétés de l'eau.— L'eau est un liquide à la température ordinaire, elle est solide au-dessous de 32° F ; elle est vapeur au-dessus de 212° F.

Les deux principaux éléments de l'eau sont l'oxygène et l'hydrogène dans les proportions de 1 volume d'oxygène pour 2 d'hydrogène.

Si vous plongez un fer rougi ou un charbon ardent dans l'eau, vous verrez se dégager des bulles, c'est l'hydrogène. Jetez quelques gouttes d'eau sur le foyer, la combustion s'active à cause de l'oxygène fourni par la décomposition de l'eau.

c) Caractères d'une eau potable : Voir Manuel d'Économie Domestique. IVe année, page 112.

l'action des reins, mais son abus devient nuisible aux personnes nerveuses; il provoque un amaigrissement, des vertiges et même une affection des reins.

c) Falsification : Le thé est souvent falsifié. La fraude la plus ordinaire est l'addition de feuilles étrangères ou de feuilles épuisées et séchées. L'infusion d'un tel produit sera moins forte et moins aromatique que celle du thé naturel. L'infusion d'un thé naturel est d'une belle couleur dorée ; toute autre coloration ou la présence d'un dépôt au fond du vase indique une coloration artificielle.

d) Conservation : Le thé acquiert de la qualité en vieillissant. On le conserve dans des boîtes hermétiquement fermées.

D.— Café : *a*) Définition : Le caféier est une plante de la famille des Rubiacées; c'est un arbrisseau toujours vert, originaire de la province de Kaffa en Abyssinie.

La graine ou la fève du caféier torréfiée et réduite en poudre, infusée nous donne le café. Le café léger et additionné de lait constitue une boisson rafraîchissante.

Le meilleur café est celui de Moka, dit-on. Cependant on a remarqué que certains mélanges de différentes espèces possèdent un arome supérieur à celui des espèces prises isolément. Ainsi le Moka, le Martinique et le Bourbon associés dans des proportions égales donnent une infusion d'une finesse et d'un arome exceptionnels.

b) Propriétés : Le café est un excitant et un stimulant et non un aliment : il favorise la digestion, combat le sommeil et la fatigue, favorise le travail cérébral mais ne répare pas les forces. Il est nuisible aux enfants et les personnes nerveuses font bien de s'en abstenir.

C'est par la **caféine,** matière azotée, que le café, pris à petites doses, stimule les battements du cœur. Pris à haute dose, il provoque des palpitations, des vertiges et des tremblements.

La **caféone,** autre élément du café développé surtout par la torréfaction, augmente cette puissance stimulante que le café exerce non seulement

sur la circulation mais encore sur le cerveau. Certes, ce breuvage ne fait pas éclore la pensée ni l'idée, et Balzac a pu dire avec juste raison que "les sots étaient plus ennuyeux quand ils avaient pris du café", mais il n'en est pas moins vrai qu'il ranime les facultés de l'homme sain. Grâce à lui, l'imagination devient plus vive et le travail plus facile; les idées se succèdent rapidement parce que la mémoire a une plus grande activité.

c) Falsification : Le café en poudre est souvent falsifié avec de la chicorée. Pour constater la fraude, jetez dans un vase rempli d'eau une petite quantité de ce mélange ; la poudre du café surnagera, colorant à peine l'eau, tandis que la chicorée se déposera au fond du vase et colorera le liquide en brun.

Pour être sûr du café il vaudrait mieux l'acheter en grains, le torréfier et le moudre soi-même. On peut encore l'acheter brûlé.

d) Conservation : Les cafés crus se conservent dans des sacs et les cafés torréfiés dans des boîtes de fer-blanc hermétiquement fermées et à l'abri de l'humidité.

E.— Chocolat : *a*) Définition. — Le chocolat est le cacao (ou amande du cacaoyer) auquel on a fait subir un grand nombre d'opérations, dont la première et la principale est la torréfaction. Le chocolat contient une forte proportion de sucre ou de miel et des aromates.

Du chocolat on fait une pâte alimentaire qui est considérée comme un véritable aliment et un nourrissant breuvage, c'est à ce point de vue que nous l'étudions.

b) Propriétés.— Grâce à sa composition, le chocolat est à la fois nutritif et excitant. L'azote qu'il contient en fait un aliment reconstituant et ses matières grasses assimilables le mettent au premier rang des calorifiques. Son principe excitant lui vient de la théobromine, élément analogue à la caféine. Il convient aux estomacs faibles, délicats, nerveux, aux hommes d'étude, aux femmes, aux enfants et aux conva-

lescents. Il est cependant des personnes qui le digèrent avec difficulté ; elles n'en useront donc que rarement.

c) Falsification.— Les falsifications du chocolat sont très nombreuses, souvent on ajoute de la fécule de pomme de terre, de la farine de riz, de maïs, de blé et d'orge, ou encore des matières insolubles : de la sciure de bois, du carbonate de chaux, du pain grillé en poudre. Ces trois dernières matières se déposent au fond du vase quand le chocolat se dissout.

Un chocolat exempt de toute falsification a une couleur brune, est lisse à sa surface et sa cassure ne doit présenter ni cavités ni rien de graveleux ; il fond facilement et se dissout entièrement dans l'eau.

d) Conservation.— Il ne faut pas garder le chocolat plus d'un an ; en vieillissant il blanchit et rancit. On le préserve du contact de l'air et de l'humidité en l'enveloppant dans une mince feuille d'étain et en l'enfermant ensuite dans une boîte de fer-blanc.

e) Préparation.— Pour la préparation de ces différents breuvages, il convient d'avoir des récipients entièrement consacrés à cet usage et avant la préparation, avoir le soin de les ébouillanter, spécialement quand il s'agit de la théière et de la cafetière. Pour le thé et le café il y a avantage de se servir d'un sac de flanelle blanche ou encore d'une boule spéciale en treillis de nickel, qu'on ne remplit qu'à moitié afin de laisser aux feuilles ou aux grains assez d'espace pour se dilater ou se détendre.

En général pour une tasse de breuvage, employer :

1 c. à thé de thé.
1 c. à thé de chocolat.
1 c. à table de café.

Thé.— Mettre la quantité voulue et l'humecter d'eau froide, laisser reposer 3 ou 4 minutes, puis verser 1 chopine d'eau bouillante ; 5 minutes après, ajouter le reste de l'eau bouillante. Ne pas laisser bouillir mais conserver très chaud.

Café.— Mettre le café, un œuf et une cuillerée d'eau froide dans la cafetière, mélanger le tout. Remplir la cafetière au $\frac{1}{4}$, d'eau absolument bouillante, fermer hermétiquement. Le café doit être gardé au point d'ébullition mais ne pas bouillir. Deux ou trois fois à dix minutes d'intervalle, ajouter de l'eau bouillante.

Pour le café ordinaire l'œuf est supprimé.

Chocolat.— Le chocolat ne doit être ni râpé ni concassé mais dissous dans un peu d'eau chaude. Quand la dissolution est complète, verser le mélange dans le liquide bouillant (eau ou lait), mêler et laisser mijoter pendant 15 à 30 minutes. Le chocolat est meilleur lorsqu'il a été préparé à l'avance et qu'il a mijoté lontemps.

III.— BOISSONS ALCOOLIQUES.

G.— Boissons fermentées : Les boissons alcooliques ou fermentées sont des boissons dans lesquelles la formation de l'alcool est déterminée au moyen d'un ferment.

La bière, le cidre, le vin, les sirops de fruits contiennent moins d'alcool et pour cette raison sont considérés par certains auteurs comme boissons hygiéniques. C'est contesté cependant, et il est sage de ne pas en user habituellement. Les proscrire tout à fait aux enfants et aux nerveux.

H.— Boissons distillées : Les spiritueux (alcool, eaux de vie, etc...) sont dangereux en raison de la quantité d'alcool qu'ils renferment. En user comme on use des poisons.

QUESTIONNAIRE.— Qu'appelle-t-on boisson ? — Quelle est la boisson par excellence des hommes et des animaux ? — L'eau est-elle utile aux plantes ? — De quoi se compose l'eau ? — Quels sont les caractères d'une eau potable ? — Qu'entend-on par eaux minérales ? — Y a-t-il plusieurs variétés d'eaux minérales ? — Avons-nous des eaux minérales au Canada ? — Que comprend-on sous le nom de boissons aromatiques ? — Qu'est-ce que le thé ? — Quelles sont les propriétés du thé ? — Le thé est-il toujours pur ? — Comment se conserve-t-il ? — D'où nous vient le café ? — Quels sont les principaux effets que

produit le café ? — Le café peut-il se falsifier ? — Y aurait-il un moyen d'avoir du café non falsifié ? — De quelle manière se conservent les cafés crus, les cafés torréfiés ?— D'où provient le chocolat ? — Y a-t-il plusieurs manières de consommer le chocolat ? — Le chocolat est-il nutritif ? — Quelles sont les principales falsifications du chocolat ? — Comment voit-on qu'un chocolat n'est pas falsifié ? — Le chocolat se conserve-t-il longtemps ?—Comment prépareriez-vous une tasse de thé, de café, de chocolat ?

EXERCICES APPLIQUÉS :

a) Tisane de camomille

1 once de fleurs — 1 chopine d'eau bouillante
Sucre

Mode de préparation : Infuser, laisser reposer quelques minutes, passer au tamis, sucrer au goût, servir chaud ou froid.

b) Tisane d'herbe à dinde

La tisane d'herbe à dinde se prépare comme l'infusion de camomille.

c) Tisane de graines de lin

1 cuillerée à table de graines de lin — 1 chopine d'eau
Quelques quartiers de pommes.

Mode de préparation : Faire bouillir pendant une heure, passer, sucrer au goût.

d) Limonade à froid.

2 tasses { 1 citron — 2 c. à table de sucre
1 chopine d'eau bouillie — Quelques morceaux de glace à volonté

e) Limonade à chaud

2 tasses { 1 citron — 2 c. à table de sucre
1 chopine d'eau bouillante.

Mode de préparation: Essuyer un citron, peler au besoin et couper en tranches dans un pot. Verser l'eau bouillante, ajouter le sucre et fermer hermétiquement le récipient pendant une ou deux heures. Passer au tamis et servir.

La limonade et l'orangeade sont rafraîchissantes et stimulantes ; la limonade est surtout prescrite dans les dérangements d'estomac.

f) Orangeade

L'orangeade se prépare comme la limonade froide.

g) Thé — h) Café — i) Chocolat. Voir pages 19 et 20.

CHAPITRE IV

LE LAIT

- **I. Composition :**
  - 1° Matière grasse
  - 2° Caséine
  - 3° Lactose
  - 4 Sels minéraux
  - 5° Eau.
- **II. Valeur :**
  - Alimentaire
  - Hygiénique.
- **III. Caractères du bon lait.**
- **IV. Falsifications :**
  - Différentes espèces
  - Comment les reconnaître.
- **V. Altération :**
  - Principe
  - Causes principales.
- **VI. Conservation :**
  - Journalière
  - Prolongée
    - a) Stérilisation
    - b) Pasteurisation
    - c) Condensation
    - d) Congélation.
- **VII. Dérivés :**
  - Beurre
  - Fromage
  - Petit lait.

Le lait, liquide blanc d'une saveur douce, est un aliment qui renferme dans les proportions voulues toutes les substances nécessaires à l'entretien et à la réparation des tissus.

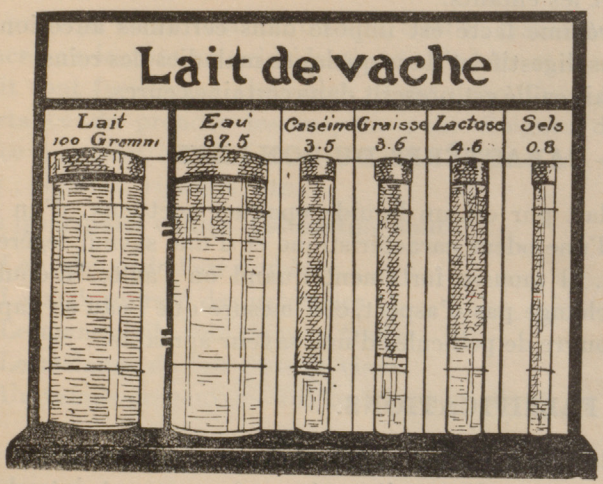
I.— COMPOSITION.

Les éléments du lait peuvent varier selon la race, le tempérament, l'état de santé et l'alimentation de la vache laitière.

Cependant, dans les conditions ordinaires, on convient que sur cent parties

le lait contient : .....
- 3.6 de matière grasse
- 3.5 de caséine
- 4.6 de lactose
- ..8 de sels minéraux
- 87.5 d'eau.

1° La matière grasse ou crème est l'élément essentiel du beurre.



SA COMPOSITION

2° La caséine, substance azotée, réparatrice, est l'élément principal du fromage.

3° La lactose ou sucre du lait appartient à la famille des sucres ; c'est un élément calorifique entièrement dissous dans le lait.

4° Les principaux sels minéraux du lait sont : les sels de chaux, de potasse, de soude, de magnésie, de fer, etc.

5° La quantité d'eau peut varier de 80 à 90%.

II.— VALEUR.

Du point de *vue alimentaire* nous reconnaissons que le lait est le type de l'aliment complet parce que les éléments qui entrent dans sa composition sont à la fois nutritifs et combustibles. Il devient ainsi l'accessoire utile d'une bonne alimentation.

Le lait constitue encore une nourriture *hygiénique ;* sa grande digestibilité permet de s'en servir avantageusement pour les malades, les convalescents ainsi que pour les vieillards et les enfants.

Le régime lacté est imposé dans certaines affections des organes digestifs et dans quelques maladies des reins.

Le lait caillé est prescrit dans certaines cures.

III. — CARACTÈRES DU BON LAIT.

Le lait pur est un liquide opaque, onctueux, d'un blanc mat, d'une odeur caractéristique et d'une saveur légèrement sucrée. Il mousse fortement quand on l'agite. L'ébullition ne le change pas d'aspect, et à mesure que l'eau se vaporise, il se couvre de pellicules d'une saveur agréable.

IV.— FALSIFICATIONS.

Le lait ne jouit pas toujours de toutes ses propriétés nutritives, souvent des matières étrangères y sont introduites : alors on le dit falsifié.

Les falsifications les plus répandues sont : le mouillage, l'écrémage, l'addition d'amidon, de fécule ou de borax.

Dans le **mouillage**, l'eau souvent impure, introduite frauduleusement dans le lait peut être infectée de germes, qui trouvent dans cette substance un milieu de culture très favorable.

L'**écrémage** prive le lait d'une de ses substances nutritives importantes.

Ces deux premières falsifications donnent au lait une teinte bleuâtre et en diminuent la densité. Il est assez facile de les reconnaître en plongeant dans le lait une aiguille à tricoter. Si le lait glisse sur l'aiguille en la retirant et qu'elle reste nette, le lait est falsifié. On peut encore faire

cailler le lait ; si alors la crème se sépare facilement du lait c'est un signe de falsification. La crème du lait pur adhère à ce dernier.

L'addition de fécule, d'**amidon** est employée pour donner plus de moelleux au lait trop écrémé. On reconnaît ces fraudes en mettant 2 ou 3 gouttes de teinture d'iode, le lait prend alors une teinte bleue.

La fraude par le **borax** est plus difficile à découvrir. Après deux jours de repos, un lait épais et bien coloré qui ne donne pas une bonne couche de crème contient du borax ou un autre corps étranger.

V.— ALTÉRATION.

Le principe de l'altération du lait, c'est la transformation du sucre ou lactose en acide lactique. L'odeur et la saveur du lait sont facilement altérables. Il est donc d'une grande importance de prendre les moyens pour éloigner du lait tout ce qui peut en diminuer la valeur, surtout les odeurs fortes : oignons, vinaigre, etc.

Les principales causes d'altération sont :

1° Les odeurs de l'air ambiant.
2° La malpropreté des ustensiles.
3° Le manque de soin dans la traite.
4° Le mélange du lait frais et vieux.
5° Un temps orageux ou une température élevée.

VI.— CONSERVATION.

Quand il s'agit de lait dont on est sûr de la qualité et qu'on ne doit conserver que d'une traite à l'autre, il suffit de le mettre dans des ustensiles de fer-blanc ou mieux encore de faïence, très propres et lesquels sont placés dans un endroit frais.

Pour assurer au lait une conservation plus prolongée, il faut recourir à la :

1° Stérilisation.
2° Pasteurisation.
3° Condensation.
4° Congélation.

a) Stérilisation.— La stérilisation a pour but de détruire tous les germes que le lait contient. A cette fin, chauffer le lait à une température de 212° F. pendant 15 à 20 minutes, le refroidir brusquement et le soustraire à l'influence de l'air jusqu'à la consommation.

La stérilisation altère grandement le goût et la digestibilité du lait, cependant il est prudent de le stériliser quand on doute de sa pureté.

b) Pasteurisation.— Le but de la pasteurisation est de retarder l'acidité du lait en paralysant le développement de certains microbes. Chauffer le lait au bain-marie à une température de 140° à 180° F., puis le refroidir brusquement et le dérober au contact de l'air. Ce procédé assure la conservation du lait pour 35 à 40 heures au plus.

La pasteurisation n'améliore, ni n'altère la qualité du lait ; le lait pasteurisé se digère aussi facilement que le lait cru.

c) Condensation.— La condensation est l'action de réduire, par un procédé physique, une substance en un moindre volume. Le lait condensé présente la consistance d'un miel épais, avec toutes les qualités du lait frais. Lorsqu'on veut l'employer, il faut ajouter 4 à 5 fois son poids d'eau.

d) Congélation.— La congélation est le passage d'un corps de l'état liquide à l'état solide. Ce procédé est très en usage dans notre pays, en hiver ; mais cette méthode ne constitue qu'un arrêt momentané de la végétation microbienne. Ce procédé détériore notablement les ustensiles qui ont servi pour cet usage.

VII.— DÉRIVÉS.

Les dérivés du lait, beurre et petit-lait de beurre et de fromage, seront traités au manuel d'Économie Domestique à l'École complémentaire.

Fromage : Après le beurre le dérivé le plus important est le fromage il se fait avec du lait entier ou du lait partiellement écrémé. Dans le fromage de crème, on ajoute de la crème au lait pur.

Aujourd'hui il se fabrique peut-être plus de 250 espèces de fromage ; mais le Cheddar est en somme le seul genre qui se fasse dans les fabriques centrales canadiennes. Le fromage de crème est un aliment délicieux et sain, de fabrication domestique, dont l'emploi n'est pas assez généralisé.

Avantages de sa consommation : Les éléments nutritifs que renferme le lait se retrouvent en entier dans le fromage ; la fabrication n'enlève rien à leur valeur. Une livre de fromage contient presque toute la caséine et la matière grasse d'un gallon de lait. La composition du fromage est approximativement la suivante par poids : un tiers de caséine, un tiers de matière grasse et un tiers d'eau.

Le fromage est un aliment concentré, plus économique que beaucoup d'autres aliments albumineux, une demi-livre de fromage contient à peu près autant de nourriture qu'une livre de bœuf modérément maigre.

QUESTIONNAIRE.— Pourquoi le lait est-il un aliment complet ? — Quelles sont les principales causes qui font varier la qualité du lait ? — Dans quelle proportion sont ordinairement répartis les éléments qui entrent dans la composition du lait ? — Donnez le trait caractéristique de chacun des éléments du lait.— Que savez-vous de la valeur du lait du point de vue alimentaire ? — Le lait constitue-t-il une nourriture hygiénique ? — Quels sont les caractères du bon lait ? — Le lait est-il toujours également pur ? — Quelles sont les falsifications les plus répandues ? — Quel est le principe de l'altération du lait ? — Énumérez les principales causes d'altération.— Comment se conserve le lait pour la dépense journalière ? — A quels moyens faut-il recourir pour assurer au lait une conservation prolongée ? — Que savez-vous de la stérilisation ? — Quel est le but de la pasteurisation ? — Qu'appelez-vous condensation ? — La congélation est-elle bien en usage dans notre pays ?— Indiquez les dérivés du lait.— Dites un mot sur la composition du fromage.— La consommation du fromage est-elle avantageuse ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Lait ébouillanté

Le lait ébouillanté est un stimulant. La quantité d'eau peut varier du ⅓ à la ½. N'employer que de l'eau bien bouillante, la verser sur le lait et ne pas laisser bouillir. Relever la saveur du lait ébouillanté en ajoutant :

1° Un peu de muscade.—2° Un peu de cannelle.—3° Quelques gouttes de thé ou de café, etc.

b) Lait pasteurisé —c) Lait stérilisé. Voir page 26.

d) Lait battu

Le lait battu s'obtient en ajoutant à 1½ tasse de lait frais, 1 œuf légèrement battu.

Bien faire le mélange. Une pincée de muscade, un peu de chocolat dissous, quelques gouttes d'essence l'aromatisent très bien.

e) Crème fouettée

Pour se fouetter, la crème doit être fraîche et double ; c'est-à-dire avoir au moins 24 heures. Le fouet pour les œufs est le meilleur ustensile pour fouetter la crème. En procédant énergiquement au froid, la crème augmente beaucoup de volume. Fouetter jusqu'à ce que la crème soit épaisse, de manière que le fouet reste droit comme pour les blancs d'œufs. Si la crème est battue trop longtemps ou si elle est trop épaisse, elle peut tourner en beurre. On peut obvier à cet inconvénient en ajoutant une pincée de bicarbonate de soude (soda à pâte).

L'addition de quelques gouttes de jus de citron peut aider à fouetter une crème un peu claire.

La crème fouettée sert à préparer diverses " Charlottes " et quantité de desserts délicieux. On l'emploie avantageusement comme décoration de beaucoup d'entrements sucrés, etc. On peut augmenter le volume de la crème fouettée en lui ajoutant 1 blanc d'œuf en neige ferme. (Ce qui la rend moins dispendieuse.)

La crème fouettée servie comme dessert peut être aromatisée de différentes essences de café, de chocolat, etc.

Pour une tasse de crème double, ajouter 1 à 2 c. à table de sucre en poudre ou granulé et ½ c. à thé d'essence.

f) Fromage domestique — g) Fromage à la crème — h) Soupe au lait i) Crème économique. (Voir Partie Pratique.)

CHAPITRE V

LES OEUFS

I. Composition.

II. Valeur nutritive :
- **Blanc : élément réparateur.**
- **Jaune : élément réparateur et calorifique**
- **Associé au pain constitue un aliment complet.**

III. Digestibilité.

IV. Moyens de reconnaître :
- **Œufs frais.**
- **Œufs vieillis.**

V. Époque de la provision.

VI. Procédé de conservation :
- **a) Enveloppés de papier et déposés dans des caisses.**
- **b) A l'eau de chaux.**

VII. Soin des œufs.

VIII. Cuisson des œufs :
- **a) Entier dans la coquille**
- **b) Entier hors de la coquille**
- **c) Œufs battus.**

L'œuf est un corps organique qui renferme un germe d'un animal de la même espèce. Ce nom s'emploie plus spécialement pour les œufs à enveloppe dure que pondent les femelles des oiseaux, des poissons, etc.

I.— COMPOSITION.

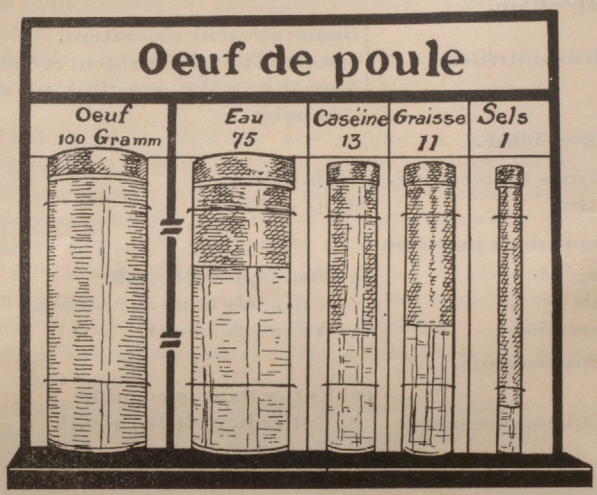
L'œuf frais contient en moyenne sur 100 parties :

Albumine	13 parties
Matières grasses	11 "
Substances minérales	1 "
Eau	75 "

II.— VALEUR NUTRITIVE.

L'œuf est un aliment de premier ordre puisqu'il possède en matière azotée une bonne partie de son poids. Le blanc, essentiellement réparateur, contient de l'albumine presque pure ; le jaune renferme aussi de l'albumine et une substance huileuse: il est donc en même temps azoté et calorifique.

De plus, l'œuf contient divers sels, notamment du fer et du phosphore.



SA COMPOSITION

Associé à un féculent, au pain surtout, l'œuf constitue un repas complet du point de vue de la nutrition.

III.— DIGESTIBILITÉ.

L'œuf frais, à l'état cru, est très digestible ; légèrement cuit, il l'est plus encore ; cuit dur, il est fort indigeste.

Le séjour d'un œuf à la coque dans l'estomac est en moyenne de 1 à 2 heures.

Des estomacs délicats de même que les convalescents s'accommodent d'œufs crus ou peu cuits.

Note. Pour prendre un œuf cru, on le casse dans un verre, prenant soin de ne pas briser le jaune et on l'avale d'un seul trait. L'assaisonner d'un peu de sel est de nature à rendre sa digestion plus facile pour plusieurs.

IV.— FRAÎCHEUR DES ŒUFS : Leur âge.

Moyens de reconnaître la fraîcheur des œufs :

- Les secouer : Le contenu remue dans la coquille si l'œuf est vieux.
- Les plonger dans l'eau salée : Les œufs frais plus pesants restent au fond du vase. Les œufs vieillis flottent plus ou moins dans l'eau : (l'œuf perd chaque jour une petite quantité d'eau, laquelle est remplacée par l'air plus léger que l'eau).
- Les mirer : Le degré de transparence de l'œuf, une couleur rosée, indiquent son degré de fraîcheur. Pour mirage, voir page 144, Économie domestique à l'École Primaire, IVe année.
- Appuyer un des bouts sur notre langue : S'il est frais, il nous paraîtra froid : le contraire se produira si l'œuf est vieux.

L'âge des œufs est une question très importante pour ce qui regarde la fraîcheur des œufs. Les Romains appelaient " œufs d'or " les œufs fraîchement pondus ; " œufs d'argent " ceux qui avaient été pondus la veille et enfin " œufs de fer", ceux qui avaient été pondus depuis plusieurs jours.

La coquille d'un œuf vieilli est vitreuse, transparente, douce au toucher, celle d'un œuf frais est comme revêtue de chaux.

Quand un œuf est pondu depuis deux jours, la coquille s'enlève sans difficulté après l'ébullition.

L'œuf à la coque dont la coquille sèche vite en le sortant de l'eau est frais.

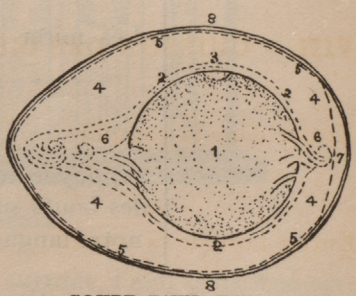
V.— ÉPOQUE DE LA PROVISION.

En tout temps, on ne doit s'approvisionner que d'œufs frais. Les poules pondent très peu aux derniers mois de l'année. Les mois du printemps et de l'été sont les plus avantageux pour la provision, parce qu'alors on peut se les procurer à un prix raisonnable.

La couleur de la coquille de l'œuf n'a aucune influence sur le contenu et la préférence pour une coquille jaune ou blanche est purement affaire de goût.

VI.— CONSERVATION.

Il y a plusieurs manières de conserver les œufs, mais toutes reposent sur ce même principe : les soustraire à l'action de l'air et de la chaleur. Aussi pour les conserver, il faut avoir soin de les mettre dans un endroit ni trop chaud ni trop froid, et à l'abri de l'air qui les sèche. Pour les mieux conserver, il serait à conseiller de les envelopper de papier blanc, les déposer ensuite dans des caisses et ne pas les remuer ni les retourner.



COUPE D'UN ŒUF :

1. Jaune— 2. Membrane ou vitelline — 3. Germe — 4. Albumine ou blanc — 5. Membrane — 6. Chalazes—7. Chambre à air—8. Coquille.

Le mode le plus pratique cependant pour conserver les œufs est le procédé à l'eau de chaux, lequel consiste à verser à petits intervalles 4 gallons d'eau sur une livre de chaux pour l'éteindre. Ajouter ensuite 1 livre de sel. Il faut agiter souvent pendant les 2 premières heures, puis laisser reposer. Décanter sur les œufs préalablement déposés dans une jarre ou un baril. Le récipient, recouvert d'un morceau de grosse toile imbibée d'une couche de chaux délayée, est ensuite placé dans un endroit frais.

Une température de 40 à 50° F. sans être absolument nécessaire aide beaucoup à prévenir le goût de vieux qu'ont si souvent les œufs conservés.

VII.— SOIN DES ŒUFS.

Les œufs que l'on ne destine pas à la conservation doivent être placés dans un endroit froid.

Comme les œufs se gâtent par l'introduction des microbes, à travers la coquille poreuse, il faut éviter de les laver afin de ne pas enlever la couche protectrice qui les recouvre. Par conséquent, ne le faire qu'au moment de s'en servir.

Les pores de la coquille laissent aussi pénétrer dans l'œuf les odeurs de l'air ambiant, alors il ne faut placer les œufs près d'aucun aliment à odeur forte.

Il serait à conseiller de se procurer une boîte dans laquelle on pourrait déposer les œufs debout, séparés les uns des autres, et disposés de telle sorte que les œufs les plus frais soient placés en dessous afin que les plus vieux servent en premier.

VIII.— CUISSON DES ŒUFS.

Entier dans la coquille.	à la coque mollet dur
Entier hors de la coquille.	poché au miroir et au jambon frit.
Œufs battus	brouillé proprement dit omelette, etc.

Principes de la cuisson des œufs : Sous l'action de la chaleur, l'albumine du blanc comme du jaune de l'œuf se coagule complètement ou partiellement selon la durée de la cuisson.

a) Cuisson a l'eau dans la coquille : L'œuf cuit à la température de 212° degrés F. Selon le temps qu'on le laisse dans l'eau de cuisson, on peut l'obtenir à la *coque, mollet* ou *dur.*

Remarques : L'eau qui sert à la cuisson des œufs doit être pure ; sans cette précaution, comme la coquille se dilate sous l'effet de la chaleur, l'œuf prend le goût de l'eau ou du liquide dans lequel on le plonge. L'œuf absorbe très facilement les odeurs qui l'environnent et d'autant plus facilement qu'il est frais pondu ou que la coquille est plus mince. Le manque de propreté de l'œuf ou du liquide est une des causes qui font que parfois les gens n'aiment pas les œufs à la coque. C'est pourtant la façon la plus logique et la plus saine de manger les œufs dont la fraîcheur est certaine.

Pour enlever facilement la coquille d'un œuf qui vient d'être cuit, on doit le plonger dans l'eau froide immédiatement après la cuisson; la coquille se rétracte et l'adhérence n'a pas lieu avec le blanc.

b) Cuisson des œufs entiers hors de la coquille : Il s'agit dans cette cuisson de coaguler le blanc de l'œuf sans le durcir, le jaune devant rester liquide. On peut cuire ces œufs sur le plat avec du beurre, (ils sont dits au miroir) ou les faire frire ou encore les pocher à l'eau de sel.

c) Œufs brouillés : Ce mode de cuisson dans lequel l'œuf perd sa forme, comprend les œufs brouillés proprement dits et les omelettes.

La réussite d'une omelette dépend en grande partie de la cuisson. Le fourneau doit être plutôt doux que chaud. Une omelette bien réussie est moelleuse à l'intérieur, d'une belle couleur dorée et pas trop cuite.

QUESTIONNAIRE.— Dites ce que vous savez de la composition de l'œuf.— Quel rôle l'œuf remplit-il dans l'alimentation ?— Dans quel cas l'œuf peut-il constituer un aliment complet au point de vue de la nutrition ? — Quels sont les sels minéraux que l'on trouve dans la composition de l'œuf ?— L'œuf constitue-t-il un aliment bien digestible ? — Donnez quelques

moyens de reconnaître la fraîcheur des œufs ? — Quelle époque est la plus favorable pour faire sa provision d'œufs ? — Indiquez les moyens à prendre pour conserver les œufs.— Comment s'y prend-on pour conserver les œufs d'après le procédé à l'eau de chaux ? — Dans quel endroit faut-il déposer les œufs que l'on destine à la consommation journalière ?— Sous prétexte de propreté est-il à propos de laver les œufs ? — Qu'arriverait-il si l'on déposait les œufs près d'un aliment à odeur forte.— Quelles sont les différentes manières de faire cuire les œufs ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Bouillon à la reine

1 œuf — 2 c. à thé de sucre granulé — ½ tasse de lait.

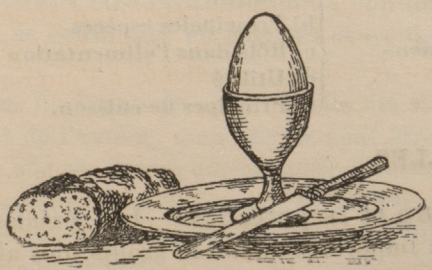
Mode de préparation : Séparer le blanc d'œuf d'avec le jaune d'œuf. Battre le jaune avec le sucre, fouetter le blanc. Mettre le jaune dans le blanc. Verser sur la préparation le lait chaud ou froid. On peut mettre plus ou moins de lait suivant le goût et râper un peu de muscade.

b) Lait de poule

Le lait de poule diffère du bouillon à la reine en ce que l'on n'emploie que le jaune de l'œuf.

Battre le jaune qui doit être bien frais avec du sucre, verser lentement ½ tasse d'eau chaude ou de lait. (Le liquide ne doit pas être très chaud car il cuirait l'œuf.)

c) Œufs à la coque — mollets-durs — d) Œufs pochés — e) Œufs brouillés — f) Œufs au miroir ou sur le plat ou au jambon — g) Omelette — h) Œufs en nids. (Voir: Partie Pratique.)



CHAPITRE VI

CÉRÉALES ET FÉCULES

- **I. Céréales :**
  - **A. Nature et importance**
  - **B. Les principales**
    - **1° Froment ou blé**
    - **2° Sarrasin**
    - **3° Seigle**
    - **4 Orge**
    - **5° Avoine**
    - **6° Maïs**
    - **7° Riz.**
  - **C. Composition.**
- **II. Fécules :**
  - **A. Classification**
  - **B. Rôle alimentaire**
  - **C. Plantes féculentes :**
    - **1° Sagoutier**
    - **2° Manioc**
    - **3° Orchis**
    - **4° Marante**
    - **5° Pomme de terre**
  - **D. Cuisson des céréales et des fécules**
    - **a) Principe général**
    - **b) Remarques particulières.**
- **III. Pâtes alimentaires :**
  - **a) Nature**
  - **b) Principales espèces**
  - **c) Rôle dans l'alimentation**
  - **d) Utilité**
  - **e) Principes de cuisson.**

I.— CÉRÉALES.

A.— Nature et importance.— Les céréales occupent la place la plus importante dans le groupe des aliments végétaux. Cette importance repose :

a) Sur leur richesse en matière nutritive.

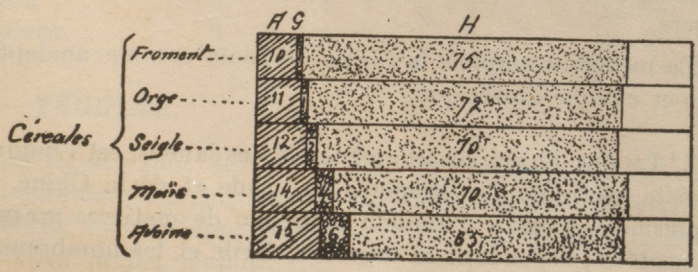
b) Sur leur bon marché relatif, comparé au prix de la viande.

c) Sur la quantité considérable de carbone que les céréales renferment.

Ce carbone en fait le complément naturel de l'aliment azoté par excellence : la viande ; d'où l'habitude et la raison d'associer, à la viande, le pain, le riz, etc. Les céréales forment presque partout la base de notre alimentation.

B.— Principales Céréales.— Les céréales qui occupent une plus large place dans notre alimentation sont :

1° Le froment ou blé. De toutes les céréales, le blé est la plus nutritive, la plus riche en gluten. Sa farine très nourrissante fournit le pain le plus léger.



C'est encore du froment qu'on obtient la farine de gruau et la semoule, toutes deux employées dans la pâtisserie.

2° Le sarrasin. Cette céréale, dont la culture n'est pas assez répandue, se consomme en galettes et en bouillies très nourrissantes.

3° Le seigle. La farine de cette céréale est supérieure à celle de l'orge et de l'avoine, mais elle ne peut être comparée à celle du blé ; elle ne donne qu'une pâte courte, difficile à travailler et à lever, à cause de son peu de gluten.

Le pain de seigle, d'une saveur douce et agréable, se conserve frais assez longtemps.

4° L'orge. Le pain provenant de l'orge est lourd, compact, peu agréable et peu nutritif. Cette céréale s'utilise plutôt

pour des bouillies, des potages, mets nourrissants et d'une bonne ressource dans l'alimentation.

On prépare encore avec l'orge des boissons douces et calmantes. L'orge est riche en phosphates et en graisse ; c'est donc un reconstituant.

5° L'avoine. L'avoine sert surtout à préparer des bouillies et des galettes ; elle est surtout riche en phosphore.

6° Le maïs. On consomme cette céréale en bouillies ou en gâteau ; les grains peuvent se manger simplement bouillis ou grillés. La fécule de maïs s'ajoute à la farine de froment dans la fabrication de certains gâteaux pour les rendre plus légers.

La médecine emploie la farine de maïs comme analeptique et comme diurétique.

7° Le riz. Le riz, surnommé le blé des jaunes, est l'unique céréale exotique. On l'importe de l'Inde et de la Chine. Il renferme beaucoup d'amidon mais peu de matières grasses et azotées ; cependant sa digestion facile et les nombreuses formes sous lesquelles on le prépare lui ont valu une large place dans l'alimentation.

L'art culinaire utilise le riz pour les potages, les poudings et les crèmes.

La farine de poudre de riz est utilisée en parfumerie. La médecine l'emploie en décoction comme astringent.

C.— Composition.— Les graines des céréales renferment un principe azoté très important : le *gluten* formé de plusieurs substances albuminoïdes : fibrine végétale, légumine et albumine. Elles renferment en outre, de *l'eau*, des *sels*, de la *graisse* et des *hydrates de carbone* : amidon, dextrine, sucre, cellulose.

TABLEAU SOMMAIRE DE LA CUISSON DES CÉRÉALES

	Céréale	Eau	Sel	Temps
Gruau d'avoine....	1 tasse	3 tasses	1 c. à thé	45-60 m.
Gruau de blé	1 "	3 "	1 "	" "
Semoule, farine, crème de blé. ...	1 "	4-6 "	1 "	25-30 m.
Maïs.....	1 "	4 "	1 "	4-5 hrs
Maïs fine fleur. . . .	1 "	6 "	1 "	60 m.
Riz bouilli.....	1 "	8 "	1 "	25-30 m.
Riz cuit à la vapeur	1 "	4 "	1 "	45-60 "
Sagou	1 "	8 "	1 "	15-20 "
Tapioca.....	1 "	4 "	1 "	60-90 "

II.— FÉCULES.

Les fécules sont des substances farineuses qu'on extrait ordinairement des rhizomes ou tiges souterraines de certains végétaux ayant l'apparence de racines : pomme de terre, sagoutier, orchis, manioc, etc.

A.— Classification : Les fécules appartiennent à la catégorie des aliments *calorifiques* longtemps appelés respiratoires. Ces aliments sont de ceux qui conviennent le mieux pour obtenir du travail musculaire et pour entretenir la température constante du corps.

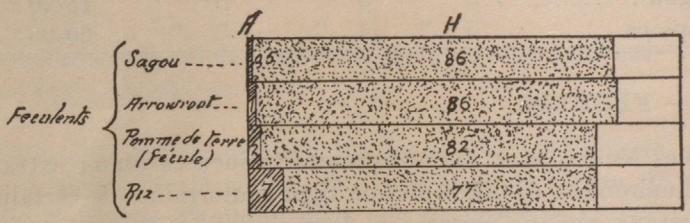
B.— Rôle dans l'alimentation : Les fécules jouent un grand rôle dans l'alimentation, principalement celles qui sont produites par les tubercules. Leur facile et économique conservation, leur extrême blancheur, tout en favorisant le mélange avec d'autres farines, contribuent à généraliser leur emploi.

Les fécules, sans être aussi nourrissantes que les farines, donnent d'excellents potages. Elles rendent également service

dans la confection des pâtisseries et dans un grand nombre d'autres préparations.

C.— Plantes féculentes : Les plantes féculentes sont très nombreuses nous ne nommerons que celles qui nous sont plus familières :

1° Sagoutier.— C'est un genre de palmier des Moluques duquel on extrait le sagou. Le commerce nous livre le sagou en grains plus ou moins gros et réguliers, blanchâtres, rosés ou brunâtres, très durs, élastiques, demi-transparents, difficiles à broyer, d'une saveur fade et douceâtre ; il sert surtout à préparer des potages.



2° Manioc.— Le manioc est un arbrisseau à racine très épaisse, charnue et féculente ; le manioc est répandu dans toutes les zônes tropicales, mais particulièrement au Brésil. Ce sont des tubercules de cette plante qu'on extrait le tapioca, très utilisé en art culinaire pour les potages et les entremets sucrés.

3° Orchis.— On nomme orchis une plante herbacée à racines fibreuses accompagnées de deux tubercules. Les tubercules des orchis orientaux étant plus gros que ceux de notre pays, s'emploient de préférence pour la fabrication du salep. Cette fécule est douée de propriétés émollientes. On en prépare des potages, des bouillies légères qui conviennent particulièrement aux enfants, aux vieillards, aux convalescents à cause de sa digestion facile.

4° Marante.— Il y a une dizaine d'espèces de marantes croissant aux Indes, en Amérique, aux Antilles ; celles cultivées aux Antilles sont les plus intéressantes. De cette plante on extrait l'arrowroot, substance alimentaire, qui bien accommodée, fournit un aliment savoureux et sain. Cette fécule moins blanche que celle de la pomme de terre, possède cependant à peu près les mêmes propriétés.

5° Pommes de terre.— Ce sont les tubercules de pomme de terre qui donnent la fécule de première classe ; elle peut remplacer avantageusement les fécules exotiques souvent falsifiées. Cette farine est employée dans la préparation de quelques pâtisseries et surtout pour les biscuits et les gâteaux de Savoie. Ces pâtes d'un goût très délicat ont l'avantage de se conserver fraîches une semaine et même plus longtemps sans perdre de leur saveur.

Préparation de la fécule de pomme de terre : On peut préparer soi-même la fécule de pomme de terre pour cela :

1° Réduire la pomme de terre en pulpe avec une râpe.
2° Délayer dans deux fois son volume d'eau.
3° Verser le tout dans un tamis ou un nouet placé sur un récipient quelconque.
4° Faire couler un filet d'eau sur la pulpe en l'agitant.
5° Continuer ce travail jusqu'à ce que l'eau soit limpide.
6° Recueillir dans un vase tout le liquide passé à travers le tamis.
7° Délayer avec de l'eau tiède le dépôt qui s'est produit.
8° Répéter ce lavage deux ou trois fois.
9° Étendre la fécule sur de petites planches que l'on place dans un endroit chaud pour qu'elle puisse se dessécher à l'air libre.

D.— Cuisson des céréales et des fécules.

a) Principe général :

Céréales. . .	Dans un liquide bouillant et salé.
Fécules . .	Dans un liquide bouillant et salé ; Délayer précédemment avec leur volume d'eau froide.

b) Remarques particulières.— 1° Toutes les préparations de céréales ou de fécules doivent se faire autant que possible, dans un bain-marie.

2° Pour augmenter la valeur nutritive des céréales et des fécules les faire cuire dans du lait.

3° Ajouter le sel quand l'eau commence à bouillir.

4° Verser les céréales en pluie.

5° Brasser pendant la première partie de la cuisson, c'est-à-dire, tant que la céréale ou la fécule reste au fond du récipient ; quand elle commence à se lier au lait, discontinuer de mêler et terminer la cuisson sur un feu modéré.

6° S'il y a nécessité d'ajouter un liquide à la préparation, qu'il soit bouillant.

III.— PÂTES ALIMENTAIRES.

Les pâtes alimentaires sont le complément obligé de l'étude des céréales puisqu'elles ont pour base la farine des céréales et particulièrement celle de blé dur, le plus riche en gluten. Cependant comme ces pâtes ont été étudiées en 4e année, nous nous contenterons d'un tableau de révision.

PÂTES ALIMENTAIRES	*a) Nature*	Pâtes sèches faites de farine auxquelles on donne différentes formes.
	b) Espèces	Les principales sont : le macaroni, le vermicelle, les pâtes d'Italie, les nouilles, etc.
	c) Rôle dans l'alimentation	Ces pâtes jouent un très grand rôle parce que ce sont des aliments combustibles, des producteurs de force et d'énergie. De plus, leur digestion est facile.

PÂTES ALIMENTAIRES	*d) Utilité*	En hiver surtout, alors que les légumes deviennent rares, les pâtes alimentaires sont d'une grande ressource. Leur prix modéré et leur conservation facile les mettent à la portée de tous.
	e) Principe de cuisson	1° Toutes les pâtes fraîches ou sèches doivent être mises dans un liquide bouillant et salé 2° Le liquide doit être assez abondant pour permettre aux grains d'amidon dont les pâtes sont formées, de faire éclater leurs cellules ; la digestion est ainsi plus facile.
	Remarques	Il faut observer de se procurer des pâtes de premier choix. Des farines de qualité inférieure ne peuvent produire qu'un résultat médiocre.

QUESTIONNAIRE.— Qu'appelez-vous céréales ?—Les céréales sont-elles des plantes très importantes ? — Quelles sont les principales céréales canadiennes, dites un mot de chacune ? — Y a t-il des céréales exotiques utilisées dans l'alimentation ? — Indiquez les principaux éléments qui entrent dans la composition d'une céréale — Donnez la définition générale de fécule — A quelle catégorie d'aliments appartiennent les fécules ? — Quelles sont les fécules qui jouent un plus grand

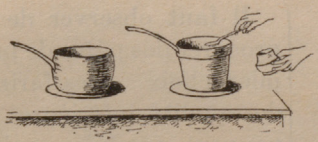
rôle dans l'alimentation ? — Nommez les plantes féculentes les plus connues, dites un mot de chacune — Sur quel principe général est basée la cuisson des céréales et des fécules ? — Y a-t-il d'autres remarques relatives à cette cuisson ? — De quelle substance première sont faites les pâtes alimentaires ? — Quelles sont les principales espèces ? — Sont-elles bien utiles dans l'alimentation ? — Quand surtout nous rendent-elles service ? — Sur quels principes repose la cuisson des pâtes alimentaires ? — Que faut-il observer dans leur achat ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Différentes céréales au lait et à l'eau — b) Bouillie de farine de blé-d'Inde, de gruau, de riz, etc.— c) Gâteau de céréales — d) Moule de riz, de tapioca — e) Macaroni au gratin, aux tomates, etc.— f) Pain de macaroni au fromage — g) Tomates farcies au macaroni.

Voir : Partie pratique.

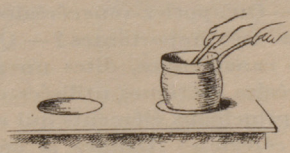
LA CUISSON DES CÉRÉALES



(a) **Ajouter le sel à l'eau bouillante.**



(b) **Verser la céréale en brassant.**



(c) **Remettre les deux parties l'une dans l'autre.**

CHAPITRE VII

LES SAUCES — LES PURÉES — LES RESTES — LES GRATINS

" La cuillère de bois est le seul bâton que l'on doive mettre dans les roux."

I. Utilité et digestibilité des sauces.— II. Base des sauces.— III. Le roux.— IV. La sauce béchamelle.— V. Manière de faire la sauce béchamelle.— VI. Les purées.—VII. Mode de préparation.— VIII. Importance de l'art d'utiliser les restes.— IX. Avantages.— X. Différentes manières d'apprêter les restes.— XI. Gratins — chapelure — panure.

Les sauces sont des préparations liquides ou semi-liquides dont le goût varie d'après les assaisonnements et les condiments qui les composent

I— UTILITÉ ET DIGESTIBILITÉ.

Les sauces entrent dans des combinaisons culinaires assez nombreuses, car, dans une large mesure, ces assaisonnements liquides rehaussent la saveur de la plupart des mets.

Les sauces excitent l'appétit, mais comme elles ne conviennent pas toujours à l'estomac il n'en faut pas abuser, surtout de celles qui contiennent des substances excitantes.

Toutefois les sauces sont indispensables à la ménagère économe pour lui permettre d'utiliser les restes.

II — BASE DES SAUCES.

Presque toutes les sauces ont pour base : le jus et le roux.

Le jus est un extrait de viande qui s'obtient à peu de frais.

Une ménagère soigneuse utilise la moindre goutte de bouillon ou de jus. Quand elle fait un braisé ou un rôti à la casserole, elle mouille le fond après avoir retiré la viande, avec un peu d'eau bouillante, et laisse cuire un instant pour qu'aucune partie du précieux extrait de viande ne soit perdu. Elle utilise de même les os et les parures de toutes sortes ; met à part les jus de viande blanche devant servir aux sauces blanches et blondes ; et les jus de viande rouge pour les autres sauces.

III.— LE ROUX.

Le roux est un mélange en parties égales de beurre ou de graisse et de farine. La préparation d'un roux repose essentiellement sur le pouvoir qu'a l'amidon de se gonfler sous l'action d'un liquide et de la chaleur. Suivant qu'on laisse roussir plus ou moins le beurre et la farine, on obtient un roux blanc, blond ou brun.

IV.— LA SAUCE BÉCHAMELLE.

La sauce béchamelle est le type des sauces à base de roux ; elle doit ce nom à Louis de Béchamel, marquis de Nointel, maître d'hôtel de Louis XIV.

Cette sauce est la reine des " sauces blanches ". On l'obtient en mouillant le roux de lait légèrement chaud.

SAUCES BLANCHES

Consistance	Beurre ou graisse	Farine	Liquide	Sel	Durée de cuisson
No 1 Claire. . . .	1 c. à table	1 c. à table	1 tasse	¼ c. à thé	15 à 20 m.
No 2 Moyenne	2 c. à table	2 c. à table	1 tasse	¼ c. à thé	15 à 20 m.
No 3 Epaisse. .	3 c. à table	3 c. à table	1 tasse	¼ c. à thé	15 à 20 m.

Usage :

La sauce claire ou N° 1 sert de base aux potages-crèmes, etc.

La sauce moyenne ou N° 2 pour apprêter de différentes manières : légumes, viandes et poissons, etc.

La sauce épaisse ou N° 3 entre dans la préparation des timbales, des croquettes, etc., et sert à masquer les plats que l'on veut faire gratiner.

V.— MANIÈRE DE FAIRE LA SAUCE BÉCHAMELLE.

a) Préparation du roux (Pour obtenir 1 pinte de sauce de consistance moyenne ou N° 2).

Faire fondre sur un feu doux, 8 c. à table de beurre, y incorporer 8 c. à table de farine non délayée (½ tasse).

Le mélange des deux substances doit être parfait. Le laisser cuire très lentement et au bain-marie de préférence.

b) Le liquide.— La sauce béchamelle se fait généralement au lait. Employer du lait très frais, le faire chauffer légèrement, mais non bouillir.

c) Mélange des ingrédients : Le roux étant à point, ajouter le lait chaud en brassant constamment avec une cuillère de bois ; éviter ainsi de faire des grumeaux.

d) Assaisonnement et cuisson : Pour donner plus de saveur, ajouter au roux, de l'oignon haché menu ou du jus d'oignon ; un assaisonnement de sel et de poivre au goût, etc.

La durée de la cuisson doit être au moins de 15 à 20 minutes. Au besoin, passer la sauce au tamis, ce qui lui donne une apparence plus homogène.

e) Le service : Cette sauce peut se servir seule en accompagnant les viandes blanches ou les poissons bouillis ; mais c'est surtout avec une garniture de légumes frais qu'elle est présentée le plus souvent.

Les salsifis, carottes, pommes de terre, petits pois verts, fèves à beurre, asperges, macédoines de légumes sont appréciés, préparés à la Béchamel.

L'adjonction de condiments ou d'ingrédients accessoires, œufs, crème, etc., à la sauce béchamelle nous donne un grand nombre de dérivés, tels : sauce allemande, sauce suprême, sauce poulette, etc.

Pour préparation d'une sauce plus économique, voir Manuel Economie Domestique, 5e année, page 192.

VI.— LES PURÉES.

Une purée, c'est une bouillie faite avec la pulpe extraite des légumes frais ou secs.

Les purées les plus ordinaires sont faites de légumes. Il en existe de deux sortes : les purées pour les potages et les purées pour les entremets ; celles-ci servent aussi de garnitures. Les premières doivent être liquides, tandis que les secondes sont plus consistantes. Les deux se traitent exactement de la même manière.

Les purées se préparent surtout avec les légumes suffisamment féculents ou ayant une pulpe assez charnue pour éviter toute autre liaison. Les jaunes d'œufs les rendent plus onctueuses, mais plus coûteuses aussi.

On peut obtenir une purée avec des fruits. Quand les fruits réduits en purée forment un mélange assez épais avec le sucre dans lequel ils ont bouilli, ils prennent le nom de marmelades. Les fruits acides sont plus particulièrement employés pour les marmelades.

VII— MODE DE PRÉPARATION.

Il est assez difficile de bien faire les purées, si aisée qu'en puisse paraître la préparation. Voici quelques indications très simples en elles-mêmes, mais négligées fort souvent, et dont la mise en pratique conduit au succès.

a) Faire cuire les légumes à l'eau de sel, les passer au tamis ou au pressoir et non les écraser avec le pilon.

b) Placer le tamis sur un plat creux aux mêmes dimensions.

c) Se servir d'un " champignon " ou pilon en bois très dur.

d) Conduire l'opération le plus rapidement possible en observant de ne pas laisser refroidir les aliments ainsi traités, qui deviendraient dès lors plus difficiles à passer.

e) Mettre la marmite, contenant l'aliment, au coin du poêle ; ajouter le liquide chaud ; fouetter énergiquement la préparation avec une cuillère de bois dur ; plus la purée est battue, plus elle est blanche, et légère. La conserver au chaud.

La purée de pomme de terre accompagne une viande à l'étuvée, des croquettes de viande, des saucisses, du foie en sauce, etc...

VIII.— IMPORTANCE DE L'ART D'UTILISER LES RESTES.

Savoir utiliser les restes du repas de la veille est un problème sérieux à résoudre et d'une très grande importance, touchant de près la question sociale, puisqu'il intéresse au plus haut degré l'économie domestique et le bonheur de la famille.

Cependant combien de ménagères donnent, gaspillent ou jettent des restes d'aliments qu'elles pourraient transformer en mets appétissants si elles possédaient ce talent si indispensable à la bonne maîtresse de maison, talent qu'on appelle à juste titre " l'art d'utiliser les restes ".

IX— AVANTAGES.

Grâce à cet art qu'on pourrait presque appeler " magique", la bonne ménagère diminue les dépenses de la famille. En variant le menu des repas, elle éloigne le manque d'appétit que provoque une table sur laquelle on revoit les plats de la veille ou de l'avant-veille toujours apprêtés de la même manière.

X— DIFFÉRENTES MANIÈRES D'APPRÊTER LES RESTES DE :

LÉGUMES { en sauce, au gratin, en croquettes, etc.

POISSONS { gâteau, timbale, pouding, à la Béchamel, et au gratin, etc.

VIANDES { hachis, gâteau, ragoût, miroton, boulettes, rissoles, blanquette, salade, etc.

PAIN { panade, poudings, crêpes, chapelure, etc.

XI.— LES GRATINS.

Les gratins sont des manières d'apprêter certains plats de légumes, de viande et de poisson, lesquels sont liés d'une sauce et assaisonnés au goût, saupoudrés ensuite de chapelure ou de panure et même de fromage râpé. Quand le fromage est supprimé, le dessus du plat est parsemé de quelques noisettes de beurre. On met ces plats au four chaud pour colorer la surface du mets et y former une croûte bien dorée qui est dite *gratinée.*

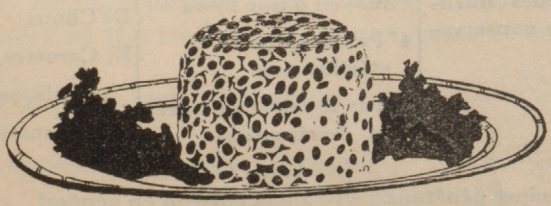
CHAPELURE.— Des croûtes de pain râpées ou bien encore du pain séché au four et écrasé ensuite dans un mortier ou de toute autre manière forment ce que l'on nomme en cuisine " chapelure ".

La mie de pain dont on saupoudre certains plats de viande, de légumes, etc., se nomme " panure." On dit "double panure " ou " panure à l'Anglaise " s'il s'agit d'une seconde panure ajoutée quand l'objet pané a trempé dans un mélange de jaunes d'œufs et de beurre fondu.

QUESTIONNAIRE.— Définissez les sauces.— Pourquoi sont-elles utiles ? — Doit-on faire un abus des sauces ? — Quelles sont les principales bases des sauces ? — Qu'est-ce que le roux ? — D'où vient le mot béchamel ? — Quelle quantité de graisse et de farine mettez-vous par rapport à une tasse de liquide pour les trois consistances de la sauce blanche ? — Donnez la manière de faire une sauce béchamelle de consistance moyenne. — Qu'entendez-vous par purées ? — Quels sont les aliments qui conviennent plus particulièrement aux purées ? — Expliquez la manière de faire une purée.— Est-il bien important de savoir utiliser les restes ? — De quels avantages peut bénéficier la bonne ménagère qui possède le talent d'utiliser les restes ? — Quelles sont les différentes manières d'utiliser les restes de légumes, de viandes, de poissons, de pain ? — Qu'entendez-vous par les gratins ? — Définissez chapelure, panure.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper No 2 page 331



TIMBALE RAYON DE MIEL.

CHAPITRE VIII

LES LÉGUMES

I. Définition.
II. Rôle dans l'alimentation.
III. Constitution chimique
IV. Classification
- 1° Verts ou Herbacés
- 2° Féculents ou farineux
- (Légumes secs ou légumineuses.)
- Légumes racines.

A. Caractères
B. Propriétés
C. Valeur économique
D. Du mode de préparation
E. Origine
F. Digestibilité.

V. Tableau : catégories, propriétés, nationalités.

VI. Procédés naturels de conservation
- 1° A la cave
- 2° Au grenier
- 3° Dans le sol, au moyen d'une fosse
- 4° Par la cuisson, la stérilisation
- 5° Par le sel, le vinaigre, la dessiccation

A) Pommes de terre
B. Céleri
C) Oignon
D) Choux
E) Carottes, navets, panais, salsifis
F) Légumes secs.

VII. Principes généraux
- A) Avant la cuisson
- B) De la cuisson en général
- C) Des divers modes de cuisson.

I.— DÉFINITION.

On donne généralement le nom de légumes aux plantes potagères comestibles. Les légumes se consomment soit à l'état cru, soit après cuisson.

II.— RÔLE DANS L'ALIMENTATION.

Les légumes sont des produits indispensables à l'alimentation ; la science basée sur l'expérience, ayant démontré qu'un régime exclusivement carné est funeste à l'homme. Les légumes associés à la viande, au poisson, au fromage, au beurre ou au lait, constituent le type d'un bon régime alimentaire.

III.— CONSTITUTION CHIMIQUE.

Les plantes, du point de vue chimique, sont constituées par un squelette de cellulose avec des réserves contenant des albumines, des sucres, de l'amidon, des graisses et des sels minéraux. Tous ces éléments ne sont pas répartis en nombre ou à poids égal dans les différentes parties anatomiques de la plante. La composition des légumes a différentes nuances ; elle varie suivant le genre de la plante, sa nature, le climat, le mode de culture et le terrain où elle puise sa nourriture.

IV.— CLASSIFICATION.

Les légumes peuvent se diviser en deux catégories :

a) les légumes féculents ou farineux qui se subdivisent eux-mêmes en légumes secs ou légumineuses et en légumes racines.

b) les légumes verts ou herbacés.

1° Légumes herbacés	Asperges	Chicorée
	Champignons	Ail
	Choux	Oignon
	Oseille	Poireau
	Tomates	Radis
	Laitue.	

A. Caractères et propriétés.— Les légumes frais ou verts (aqueux) sont surtout recherchés, non pas tant pour

leur valeur nutritive que pour leurs principes minéralisants et rafraîchissants. Ce sont nos pourvoyeurs de cellulose, de sels minéraux alcalins, et d'eau.

Par leur cellulose, ils régularisent les mouvements de l'intestin ; par leurs sels minéraux, ils sont des aliments de croissance pour l'enfant, d'entretien pour l'adulte, de réparation pour les convalescents et les débilités. Par leurs sels minéraux, alcalins et leur " eau vivante " ils sont antitoxiques. Ainsi s'explique l'influence qu'ils ont sur la santé et la vigueur, et la place importante qu'ils doivent occuper dans l'alimentation.

Les matières minérales dominantes dans les légumes aqueux sont : la soude, la potasse et la chaux. Le fer existe surtout dans les épinards, l'iode dans le cresson, et l'acide phosphorique dans les asperges. Ces sels minéraux permettent à l'organisme d'utiliser les farineux, les graisses et les sucres, en excitant les sécrétions cellulaires qui transforment les aliments ; ils neutralisent et éliminent les déchets de l'usure de l'organisme et de l'alimentation azotée.

2° Légumes féculents

Secs ou légumineuses	Haricots
	Pois
	Fèves
	Lentilles
racines ou tubercules	Pommes de terre
	Carottes
	Navets
	Salsifis.

B.— Caractères et propriétés.— Si les légumes verts ne sont pas d'une haute valeur alimentaire, par contre les légumes secs, haricots, pois, lentilles et fèves, (groupe d'aliments de nature analogue), sont très riches en matières azotées et en hydrates de carbone. A poids égal, ils renferment autant et même plus d'albumine que la viande. Ce sont des aliments de premier ordre pour l'homme qui travaille

et fait de grandes dépenses : il y trouve à la fois l'azote dont il a besoin pour réparer l'usure de ses tissus, et les hydrates de carbone pour entretenir la chaleur nécessaire à la vie.

Les légumes racines ou turbercules assez nombreux sont des aliments moins nourrissants que les légumineuses. La cuisine les utilise avec des aliments riches en azote. La carotte, la betterave, le navet entrent dans bon nombre de combinaisons classiques. La carotte cède son sucre et sa couleur à bien des préparations. Elle constitue une garniture sans pareille de même que la betterave.

C.— Valeur économique.— Du point de vue économique les légumineuses sont l'aliment par excellence de l'ouvrier. Elles ne coûtent pas cher, se conservent facilement et peuvent s'associer à tous les aliments sauf, à de grandes quantités de viande ou de graisse. La fève mérite le premier rang par ses propriétés nutritives et digestibles.

D.— Du mode de préparation.— Comme les légumes secs sont très pauvres en matières grasses, on doit les apprêter de façon à ajouter l'élément qui leur manque. Ainsi donc " les fèves ou haricots au lard", les purées, les bouillies, les potages, sont des préparations rationnelles et recommandables. Le beurre ou la farine qui entrent dans ces préparations fournit à ces légumes la matière grasse qui les complète. Les purées forment la base d'un grand nombre de potages maigres.

E.— Origine des légumineuses — des herbacés

Les légumineuses ne sont pas d'importation récente comme la pomme de terre. L'histoire d'Esaü qui vendit son droit d'aînesse pour un plat de lentilles nous dit qu'elles étaient connues et cultivées dans l'antiquité et qu'en plus leur valeur était très appréciée. Cependant les documents historiques ne leur accorde pas tous la même ancienneté. Le haricot, qui aujourd'hui d'après les naturalistes, compte 250 variétés comestibles, n'apparaît guère dans l'alimentation des Grecs ou des Latins. Pline en parle

assez vaguement. En France il était cultivé du temps de Charlemagne et depuis il joue un rôle assez important dans le commerce.

La consommation des petits pois si connue aujourd'hui était réservée aux tables de prince au XVIIe et XVIIIe siècles. Un litron coûtait 50 sous.(1)

Une lettre de Mme de Maintenon, datée de 1696, donne l'idée de la faveur dont ils jouissaient. "Le chapitre des pois dure toujours : l'impatience d'en manger, le plaisir d'en avoir mangé et la joie d'en manger sont les trois points que nos princes discutent depuis quatre jours."

L'origine des légumes herbacés n'est pas très connue. On sait cependant que ces végétaux comptaient dans l'alimentation de nos ancêtres qui vivaient à l'état naturel dans les régions tempérées de l'Europe et de l'Asie. L'asperge, la laitue, la chicorée et le cresson étaient en honneur chez les Romains et chez les Grecs ; la laitue était le légume populaire ; elle apparaît même au temps des Hébreux.

F.— Digestibilité des légumes. Les formes sous lesquelles on présente les aliments influent grandement sur leur appétence et leur digestibilité.

Du point de vue hygiénique, les légumes herbacés, par leur essence aromatique, excitent la sécrétion gastrique. Leur volume est parfois un peu lourd pour l'estomac, par contre leur passage dans l'intestin favorise les mouvements péristaltiques. Avec leur forte proportion d'eau, qui n'est jamais moins de 80%, ils sont rafraîchissants.

Les salades crues, laitue, cresson, chicorée, dent-de-lion, endive, etc., sont des aliments précieux comme stimulants de l'estomac, désaltérants, laxatifs et dépuratifs, à condition toutefois d'être bien mâchées et pas trop assaisonnées.

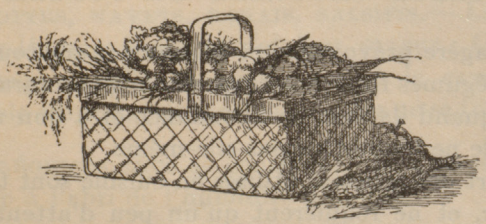
La digestion et l'assimilation des légumineuses est un peu plus faible que celle de la viande. Ce désavantage provient de l'enveloppe de cellulose dont les grains sont recouverts et qui traversent le tube digestif sans subir de changement notable. Pour des organismes sains cette surcharge n'a aucun inconvénient. Mais aux estomacs délicats et aux convalescents, ces légumes seront servis décortiqués, c'est-à-dire débarrassés de leur coque par la réduction en purée, en potage ou en bouillie. Ces préparations sont facilement assimilables si on a soin de les mâcher ; l'insalivation étant nécessaire à la digestion de la matière hydrocarbonée.

(1) Un litron représente le $\frac{1}{16}$ d'un boisseau.

V.— LES LÉGUMES.

	Catégories	Propriétés	Nationalité (1)
Racines	Pomme de terre	émolliente et antiscorbutique	Chili
	Betterave.	laxative et émolliente.	Perse
	Carotte.	rafraîchissante et légèrement laxative	Spontanée dans maints pays
	Navet.	antiscorbutique	
	Salsifis.	rafraîchissants et stomachiques. . . .	Grèce
	Oignons et ail .	laxatifs, émollients, diurétiques.	Asie Occidentale
	Échalotte. . . .	vermifuge.	Ascalon Palestine
	Poireau.	diurétique, apéritif.	Asie Mineure
	Ciboule.	apéritif.	Sibérie

(1) J. DESJARDINS.



LA CUEILLETTE DES LÉGUMES

	Catégories	Propriétés	Nationalité
Herbacés	Asperge.	diurétique, sédative	Europe
	Céleri	Excitant, diurétique	
	Chicorée.	dépurative, apéritive	Hindoustan.
	Endive.	" "	
	Épinard, oseille	rafraîchissants, dépuratifs.	Nord de l'Asie.
	Cresson, choux	dépuratifs.	
	Choux-fleur . .	"	
	Laitue.	laxative, adoucissante, somnifère.	
	Pissenlit, cerfeuil	diurétiques.	
	Persil.	diurétique.	Bassin de la Méditerranée.
	Tomates.	nutritives, laxatives	Pérou
	Concombres. . .	diurétiques, (graines).	Inde
	Potiron.	"	Amérique
	Petits pois. . . .	nutritifs, laxatifs	

VI.— PROCÉDÉS NATURELS DE CONSERVATION.

Une ménagère prévoyante et économe aura toujours une réserve de légumes frais et secs qu'elle se procurera en temps opportun, quand ils sont en abondance et à bon marché, si toutefois elle ne les cultive pas elle-même.

La plupart des légumes utilisés en cuisine sont très faciles à conserver, et ne requièrent qu'un peu d'attention de la part de la ménagère. C'est généralement à la cave, au grenier,

quelquefois dans une fosse pratiquée dans le sol ou en silo que se conservent les légumes.

a) Pommes de terre.— A l'automne, les laisser sécher sur le sol ; les conserver dans une cave bien aérée, sèche et obscure. Il faut les protéger contre la gelée et la germination, qui donne aux pommes de terre un goût sucré et leur enlève leurs propriétés nutritives. Les étendre sur une couche de paille, qui les préserve de l'humidité du sol, ou sur un grillage de bois ; les retourner de temps en temps pour les empêcher de germer au printemps.

b) Céleri.—Pour conserver au céleri toutes ses racines il faut l'arracher avec une quantité de terre ; le déposer ainsi, dans une cave fraîche et suffisamment aérée, la racine enfouie dans le sable. Il est bon de le visiter de temps à autre et de l'arroser au besoin.

c) Oignon.— Étendre les oignons par couches, ne dépassant pas quatre à cinq pouces d'épaisseur, et avoir soin de les remuer de temps en temps. Un autre moyen excellent pour les conserver, c'est de les suspendre par tresses, à la cave ou au grenier ; de cette sorte, l'air peut facilement passer à travers les bulbes et par le fait même, elles se conservent plus longtemps.

d) Choux.— Les choux se conservent disposés la tête en bas dans une cave ou un silo. Les recouvrir de terre, de paille ou de feuilles sèches.

e) Carottes, navets, panais, salsifis.— La gelée fait perdre aux légumes leurs sucs et leur saveur. Couper leur verdure jusqu'au collet et les disposer à la cave ou en silo dans le sable sec et fin, de façon à ce qu'ils ne se touchent pas.

f) Les légumes secs se conservent bien dans un sac de grosse toile à l'abri de l'humidité toujours.

VII.— PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA CUISSON.

La cuisson des légumes donne lieu à quelques règles relatives à la composition intime du légume, à son âge, et au parfum qui le caractérise.

Toujours elle doit viser à conserver à ces végétaux la totalité de leurs principes nutritifs et de leur arome. La ménagère soucieuse de la santé et du bien-être des siens servira à ses convives, en tout temps, des légumes savoureux et nutritifs si elle tient compte des règles suivantes :

A) Avant la cuisson

a) Laver les légumes très rapidement à l'eau froide. (L'eau bouillante entraînerait les minéraux les plus solubles).

b) Renouveler l'eau souvent et ne jamais les laisser tremper.

c) Laver les légumes d'autant plus consciencieusement que bon nombre se mangent à l'état cru. Rejeter les feuilles flétries ou trop dures.

d) Trier les grains, enlever les matières étrangères avec lesquelles ils sont mélangés. Faire ce travail la veille du jour où l'on doit utiliser les légumes.

e) Mettre tremper les grains à l'eau froide 10 à 12 heures ; ajouter un peu de soda dans l'eau.

B) De la cuisson

a) Cuire tous les légumes, les légumineuses surtout dans une eau peu chargée de carbonate de chaux.

b) Jeter les légumes frais ou verts dans l'eau bouillante de façon à les couvrir, mais pas davantage, sauf les asperges, les artichauts.

c) Les choux et les choux-fleurs doivent tremper préalablement une heure dans l'eau froide.

d) Mettre cuire les légumes secs ou très mûrs, pois, fèves, haricots, à l'eau froide. Les cuire à feu doux presque sans ébullition. Si le bouillon est insuffi-

sant ajouter de l'eau chaude et non de l'eau froide.

e) Cuire tous les légumes à odeur forte dans un vase découvert et dans une grande quantité d'eau additionnée d'un $\frac{1}{4}$ c. à thé de soda.

B) De la cuisson

f) Donner une cuisson complète aux légumes de goût fort ou âcre, ou même changer deux fois l'eau de cuisson.

g) Tenir fermes et un peu croquants les légumes verts dont l'arome est très délicat, tels les asperges, les petits pois verts, les carottes nouvelles, etc.

h) Cuire à grande ébullition les légumes qui doivent rester verts ; les refroidir brusquement en les jetant à l'eau froide.

a) Les modes de cuisson les plus recommandables sont les plus simples, c'est-à-dire ceux qui conservent aux légumes leurs parfums au lieu de les masquer par un plus fort.

C) Des divers modes de cuisson

b) La cuisson des légumes à la vapeur conserve aux légumes leurs sucs et les sels minéraux qu'ils contiennent. Les légumes sont aussi d'un goût plus délicat. On devrait vulgariser davantage ce mode de cuisson.

c) L'assaisonnement ordinaire des légumes est de 2 à 4 c. à table de beurre par pinte de légumes cuits, 1 c. à thé de sel et $\frac{1}{3}$ de poivre.

d) Les principaux modes de cuisson sont :

1° Les légumes à l'eau de sel ; 2° les légumes au beurre lié ; 3° les légumes au jus ; 4° les légumes au lard ; 5° les légumes frits ; 6° les légumes sautés ; 7° les légumes au gratin ; 8° les légumes en purée ; 9° les légumes en salade ; 10° les macédoines de légumes.

1° Tous les végétaux contiennent des traces de légumine dont le trait caractéristique est de former avec les sels de chaux des composés insolubles. C'est ce qui explique la nécessité de les cuire dans une eau à peu près pure de sels calcaires : l'eau de pluie, de rivière, etc., etc.

2° On met les légumes verts à l'eau bouillante afin de coaguler leur albumine et de retenir le plus possible de leurs sucs nutritifs.

3° Les légumes secs sont formés de fécules et contiennent en outre une forte proportion d'azote et très peu d'eau. Pour arriver à les cuire, il faut d'abord dissoudre à l'eau froide, l'azote qui se coagulerait sous l'action de la chaleur et empêcherait de se gonfler et de se déchirer à la cuisson. Le trempage en ramollissant l'enveloppe de cellulose, prépare la cuisson. C'est encore un moyen facile de ramener ces légumes à l'état voisin de leur fraîcheur en leur restituant l'eau qu'ils auraient perdue.

4o.— La plupart des légumes se blanchissent, mais il ne faut pas pousser cette opération trop loin ; elle prive les légumes de leurs principes minéraux qui sont d'une grande valeur dans la nutrition.

5o.— L'eau de cuisson des légumes doit être utilisée pour les sauces et les soupes à cause des principes nutritifs et des sels minéraux qu'elle contient.

LÉGUMES FORTIFIANTS DES OS, DU SANG ET DES NERFS

Fortifiant du Sang		Fortifiant des Os et de l'Etat général		Fortifiant des Nerfs	
Fer		Chaux		Phosphore	
Laitue (1)	13	Epinard	2¼	Orge	19
Orge	13	Choux et Choufleur	2	Pois nouveaux	11
Oignon	7½	Fraise	2	Haricots écossés.	11
Poireau	5	Frambroise	2	Froment	10
Froment	5	Pois nouveaux	1¼	Chou	2
Chou	5	Haricots nouveaux	1¼	Epinard	1
Pois écossé	5	Carotte	¾	Laitue	1
Haricot écossé	5	Orge	½	Carotte	1
Prune	2	Froment	½	Pomme	1
Fraise	2	Pommes de terre.	¼	Prune	1
Framboise	2	Oignon	¼	Fraise	1
Carotte	2	Tomate	¼	Framboise	1
Tomate	2	Prune	¼	Tomate	1

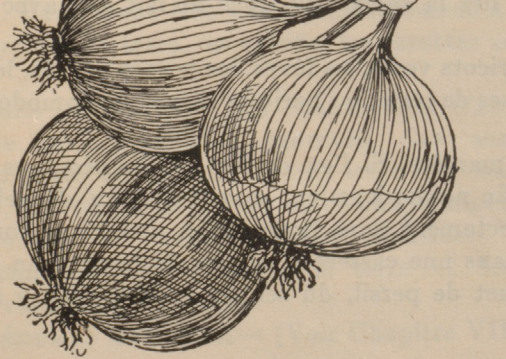
(1) Proportion comparée à celle contenue dans un poids égal de lait, lequel contiendrait 1 partie du principe spécifique.

QUESTIONNAIRE. — Quelles plantes désigne-t-on généralement sous le nom de « légumes » ? — Que savez-vous de la valeur alimentaire des légumes ? — En combien de catégories peut-on diviser les légumes ? — Nommez quelques légumes féculents secs — Nommez quelques légumes féculents racines — Sous quel autre nom peut-on encore désigner ces derniers ? — Qu'est-ce qui caractérise les légumes féculents ? — Quel rôle les féculents jouent-ils dans l'alimentation ? — Énumérez les principaux légumes herbacés ? — Dites ce qui caractérise les légumes herbacés ? — Les légumes herbacés remplissent-ils dans l'alimentation le même rôle que les légumes féculents ? — Démontrez la digestibilité des légumes verts — des légumes secs.— Quels sont les principaux moyens en usage pour conserver les légumes ?— Quels soins requièrent les pommes de terre, le céleri, l'oignon, les choux, etc., que l'on destine à la conservation ? — Nommez quelques légumes fortifiants du sang — des os — des nerfs. — Comment prépare-t-on les légumes secs pour la cuisson ?— Dans quelle eau se mettent les légumes frais ou verts que l'on fait cuire ? — Quels sont les différents types de cuisson des légumes ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Légumes au naturel : pommes de terre ou autres — b) Purée de pomme de terre ou de navet — c) Carottes ou autres légumes en sauce — d) Panais frits — e) Fèves au lard — f) Légumes escalopés — g) Choux-fleurs au gratin — h) Macédoine.

Voir : Partie pratique.



CHAPITRE IX

LES LÉGUMES (*suite*)

DIVERS TYPES DE CUISSON — SALADES

I. Types de cuisson des légumes.— II. Salades : définition.— III. Historique.— IV. Bienfaits des salades.— V. Salades de légumes.— VI. Salades vertes.— VII. Assaisonnement.— Manière de faire une salade.

I.— TYPES DE CUISSON.

a) Légumes à l'eau de sel.— Tous les légumes servis avec une sauce faite à part, et tous ceux qui accompagnent la viande ou s'assaisonnent de son jus, se cuisent à l'eau de sel. (Voir cuisson au naturel de la pomme de terre, page 328).

b) Légumes sauce au beurre liée.— Cette préparation se fait de deux manières : Mettre un peu de beurre frais dans une casserole, un peu de farine, des fines herbes, de manière à faire un roux blanc; éteindre avec du lait ou du bouillon ; y ajouter des légumes cuits à l'eau de sel. Assaisonner et finir par lier la sauce soit avec du lait, soit avec des jaunes d'œufs.

Les haricots verts, les fèves, les jeunes navets, les carottes, les pommes de terre, les haricots secs s'accommodent de cette manière.

Autre manière. Si l'on craint que les légumes possédant un goût fin ne perdent leur saveur à l'eau de sel, les faire cuire directement dans la sauce en procédant comme suit : Mettre dans une casserole un peu de beurre, un peu d'eau, un bouquet de persil, du sel, du poivre, puis y ajouter les

légumes pour les cuire à feu doux ; lier ensuite de la manière ci-haut indiquée.

Les petits pois, les asperges, les carottes nouvelles se préparent plutôt de cette manière.

c) Légumes au jus.— Les légumes au jus se traitent exactement comme les légumes à sauce liée, à la seule différence qu'on laisse le roux passer au blond ; ajouter du bouillon de viande ou de légumes ou du lait. Omettre la liaison aux jaunes d'œufs.

Les haricots verts ou secs, les carottes, les pommes de terre, les salsifis, la laitue, l'oignon, etc., peuvent se cuire de cette manière.

d) Légumes au lard. — Rôtir de petits lardons dans une casserole ; lorsqu'ils sont bien transparents, les retirer et avec la graisse, faire un roux qu'on mouille d'un peu de bouillon. Jeter les légumes dans cette préparation ; un peu avant de servir, remettre le lard sur les légumes. Les pommes de terre, les choux, les petits pois, les haricots, les carottes s'accommodent bien de cette façon.

e) Légumes frits.— Les légumes, à l'exception des pommes de terre qui se font cuire directement et crues, sont cuits à l'avance et trempés dans une pâte. Les salsifis, les choux-fleurs, les panais, les pommes de terre se font frire.

f) Légumes sautés. — Roussir du beurre ou de la graisse dans une poêle, y faire sauter les légumes des deux côtés. Ils doivent être cuits préalablement à l'eau de sel. Les pommes de terre, les salsifis, les carottes se sautent ainsi.

g) Légumes au gratin.— Les légumes sont d'abord cuits à l'eau de sel, puis bien égouttés ; les assaisonner, ajouter une sauce béchamelle. Après les avoir masqués de cette sauce, les couvrir de panure ou de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au four 15 à 20 minutes. Les pommes de terre et les choux-fleurs sont excellents au gratin.

h) Les légumes en purée.— (Voir Chapitre VII.)

i) Les légumes en salades.— (Voir ci-dessous.)

j) Macédoine de légumes.— On appelle macédoine de légumes, un mélange de petits légumes frais.

Blanchir les légumes, les cuire à l'eau de sel, les sauter au beurre frais, y ajouter du bouillon, des fines herbes, ou encore les servir avec une sauce blanche. Les navets, carottes, pommes de terre nouvelles, haricots verts, petits pois, fèves, asperges, choux-fleurs, tous les légumes possibles entrent dans une macédoine, pourvu qu'ils soient jeunes et tendres.

II.— SALADES.

Définition.— Les salades sont des mets généralement composés de divers légumes crus ou cuits, mais froids et assaisonnés d'huile, de crème, de vinaigre ou d'autres condiments, au goût.

On appelle encore salade, le mélange de plusieurs mets, viandes froides, poissons, etc. . . assaisonnés à peu près comme les salades d'herbes ou de légumes.

Les salades sont bonnes en toutes saisons et il est avantageux d'en faire usage au printemps surtout, où elles rafraîchissent le sang et modèrent sa richesse.

III.— HISTORIQUE.

Notre goût pour les salades est un héritage que nous ont légué les vieux pays. Dans les climats chauds de l'Orient, les concombres et les melons surtout étaient en grande estime, considérés même comme les meilleures productions de la terre.

Durant la fête de Pâque, les Hébreux mangeaient de la laitue, de la camomille, des dents-de-lion et de la menthe, " herbes amères du temps pascal ", apprêtées à l'huile et au vinaigre.

Chez les Grecs, les riches étaient friands des laitues de Smyrne, lesquelles apparaissaient sur leurs tables à la fin du repas. Les Romains, avec un goût analogue, servaient la laitue mêlée d'œufs au commencement du repas afin d'exciter l'appétit des convives.

La médecine vantait la laitue pour le principe narcotique qu'elle contient et en vertu de cette propriété un célèbre médecin grec " Galen " l'appelait " l'herbe des philosophes ou des sages ".

Dans sa seconde églogue, Virgile parle d'une fille des champs Thestylis préparant pour les moissonneurs une salade appelée " moretum ". Il écrit aussi un poème portant ce titre, dans lequel il décrit la composition et la préparation de ce plat.

IV.— BIENFAITS DES SALADES

Une autorité moderne a dit: "Les salades rafraîchissent sans exciter et gardent le peuple jeune ". Que cette appréciation soit rigoureusement juste ou non, elle renferme certainement un grain de vérité, car il est bien reconnu que les salades sont meilleurs toniques et meilleurs purificateurs du sang que tous les composés pharmaceutiques. Il y a aussi à l'appui de cela un vieux proverbe qui dit : " Mangez des oignons, en mai, et toute l'année les médecins pourront jouer."

V.— SALADES DE LÉGUMES.

Il est très peu de légumes qui ne puissent se mettre en salades, et on obtient des salades particulièrement délicieuses par des mélanges tels que : légumes frais de différentes sortes, légumes frais ou secs et verdure.

On accommode en salade parmi les légumes frais : les pommes de terre, les choux-fleurs, les haricots verts ou en grains, les oignons, les betteraves, etc. D'autres s'assaisonnent crus comme les tomates, les radis, les concombres.

Parmi les légumes secs, on mange en salades toutes les espèces de haricots et de lentilles.

Les salades de légumes frais et de légumes secs cuits font d'excellents plats de déjeûner, agréables et nourrissants.

VI.— SALADES VERTES.

On donne le nom de salades vertes aux légumes herbacés qui se mangent crus ; elles varient selon les saisons. Les salades de cœurs de laitue sont recherchées, mélangées aux œufs

durs. Elles peuvent s'assaisonner avec de la crème au lieu d'huile.

Les salades s'accompagnent généralement de fournitures qui en relèvent la saveur ; ces fournitures sont hachées et servies à part sur une coquille de porcelaine, afin que chaque convive puisse en prendre selon son goût. Joignez à la laitue de la ciboule ou de jeunes oignons, du cerfeuil ; aux endives, à la chicorée et aux pissenlits, de l'ail ; à la salade, des oignons cuits au four.

Une salade verte est le meilleur condiment du dîner. Elle se mange vers la fin du repas et accompagne le rôti.

VII.— ASSAISONNEMENT D'UNE SALADE.

Les salades vertes s'accommodent ordinairement crues avec une sauce à base d'huile ou de vinaigre qu'on appelle : " Assaisonnement à l'huile ou encore vinaigrette." Cette sauce est facile à préparer et fournit un excellent assaisonnement.

VIII.— MANIÈRE DE FAIRE UNE SALADE.

La salade épluchée, lavée avec soin, doit être fortement sécouée dans le panier à salade ou sur une serviette, afin de retenir le moins d'eau possible.

Mettre dans le fond du saladier du sel et du poivre ; verser de l'huile dans la proportion de 3 cuillerées de celle-ci pour une de vinaigre et mélanger le tout.

Ajouter ensuite le vinaigre ; placer la salade dessus et la retourner jusqu'à ce que toutes les feuilles soient bien mouillées.

La salade est meilleure quand on y ajoute des œufs durs.

Une salade trop assaisonnée est malsaine ; il faut qu'elle soit relevée avec goût sans que le vinaigre domine. Le sel est toujours fondu dans le fond du saladier avec l'huile et le poivre, mais non avec le vinaigre ; fatiguer la salade avec une cuillère et une fourchette. Le vinaigre fanant les feuilles

peut s'ajouter au dernier moment, et alors on fatigue de nouveau la salade.

Les fines herbes n'étant pas goûtées de tout le monde sont servies à part.

Quand la salade est préparée à table, les légumes sont disposés dans un plat, puis préparés dans le plat du service. Cependant s'il n'y a qu'un légume, il est préférable de préparer l'assaisonnement dans le plat même du légume.

Les salades de plantes vertes doivent toujours être servies croquantes (crisp) et froides. Pour rendre les végétaux "croquants" il faut après les avoir lavés, les laisser environ une heure dans de l'eau très froide acidulée d'un peu de vinaigre ou de jus de citron, ensuite les laisser égoutter, sécher, et les envelopper dans une serviette jusqu'au moment de servir.

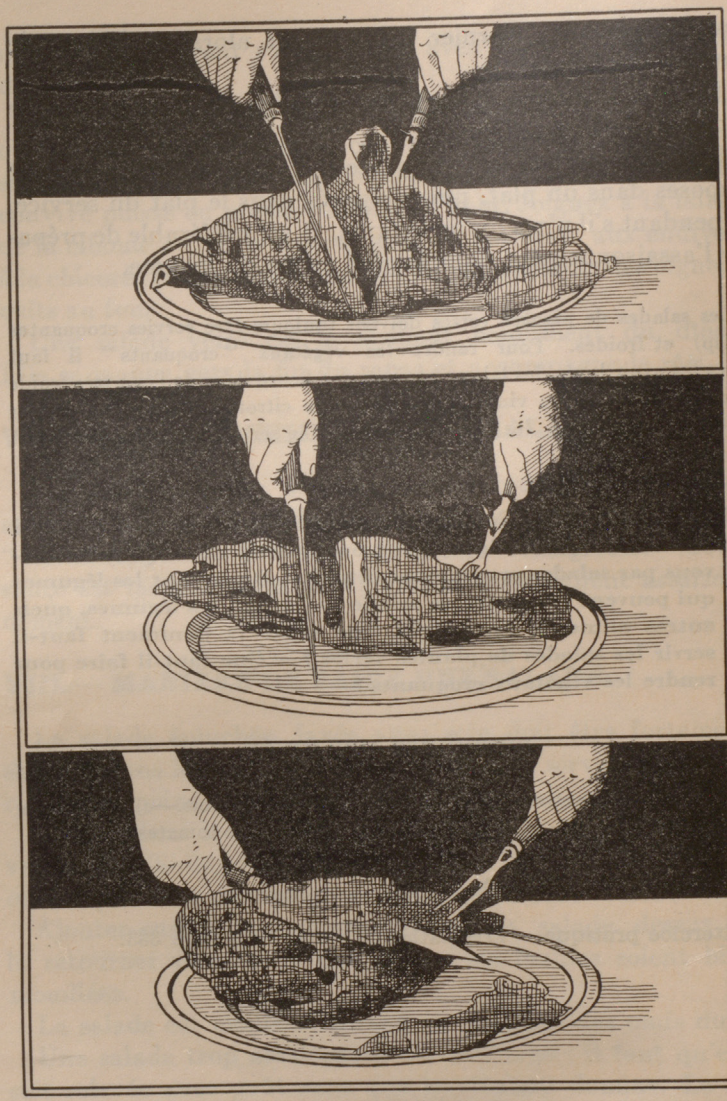
QUESTIONNAIRE.— Comment pourrait-on définir les salades ? — En combien de classes peut-on les diviser ? — Qu'entendez-vous par salades proprement dites ? — Quels sont les légumes qui peuvent se mettre en salade ? — A part les légumes, quels autres aliments composent une salade ?—Comment faut-il servir les salades de plantes vertes ? — Que faut-il faire pour rendre les végétaux croquants ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Sauce vinaigrette.— b) Salade de laitue à la crème.—c) Salade de concombre.— d) Salade de betteraves.— c) Salade de tomates.

Voir : Partie pratique.

Exercice pratique.— Préparation du souper No 3 page 333.



COMMENT DÉPECER :

1. Un gigot de mouton. 2 et 3. Une épaule de mouton.

CHAPITRE X

SOUPES ET POTAGES

"Bon potage, bon ménage."

I. Définition.— II. Économie de nourriture.— III. Valeur nutritive.— IV. Sortes de soupes.— V. Préparation.— VI. Liaison.— VII. Assaisonnement.— VIII. Remarques générales.— IX. Service de la soupe.

I.— DÉFINITION.

Une soupe et un potage sont des aliments liquides préparés avec de la viande, des céréales ou des légumes. On ne peut trop estimer l'importance de faire une bonne soupe. La soupe est servie au commencement du repas et elle contribue à en faire un succès si elle est bien appétissante. C'est un stimulant qui donne du ton au repas. Quelquefois une soupe substantielle peut même devenir un des principaux mets.

II.— ÉCONOMIE DE NOURRITURE.

Les soupes sont des mets économiques ; elles permettent l'utilisation des restes de poissons, de viande, de volaille, de céréales cuites. Le gras de viande donne de la saveur quand il est employé en petite quantité, c'est un moyen d'épargner le beurre.

III.— VALEUR NUTRITIVE.

Les soupes claires, plus apéritives que nourrissantes, préparent très bien la digestion des aliments qu'on prend ensuite.

Les soupes épaisses, qui ont cuit longuement, mitonné, sont nourrissantes, parfaitement digestibles par presque tous les estomacs. Ces soupes peuvent même tenir lieu d'un plat.

Certaines soupes, vraies "Tisanes de légumes" constituent des aliments de premier ordre par les sels minéralisants et les albumines qu'elles contiennent.

Les potages fortement relevés, bisques, crèmes, pimentés, sont irritants ; les dyspeptiques doivent s'en priver.

Les soupes et les potages offrent tant d'avantage du point de vue de l'alimentation, qu'on sent le besoin d'en consommer chaque jour. Les principes alimentaires qu'ils renferment sont utilisés dans les organes digestifs. En effet, ils sont solubilisés dans la partie liquide et l'excès d'eau qu'ils renferment s'écoulent avec rapidité en passant avec le sang dans l'organisme jusque dans ses parties les plus infimes. Ce phénomène se constate par la chaleur que la soupe apporte et qui se répand presque instantanément dans toutes les parties du corps.

Les soupes sont donc précieuses pour ceux qui ont besoin de se réchauffer, notamment les vieillards, les personnes dont la circulation se fait mal, les rhumatisants. Lorsque l'on rentre chez soi sous l'impression du froid, rien ne réchauffe mieux qu'une soupe bien chaude.

IV.— SORTES DE SOUPES.

On distingue deux sortes de soupes :

1° A base de bouillon gras ; 2° A base de bouillon maigre, de légumes, de céréales, de lait, etc. Le bouillon gras est un bouillon fait de toute chair, soit viande de boucherie, volaille, ou même poisson.

Les potages bien liés prennent le nom de potages-crèmes. Ils ont la consistance d'une émulsion et sont généralement à base de lait. On en relève la saveur en y ajoutant du bouillon.

Les soupes ou potages à base de poissons et de crustacés se nomment généralement " bisques ".

Soupes ou Potages	Au bouillon gras	Aux légumes
		Aux céréales
		Aux pâtes d'Italie
		Au vermicelle
		Potages-crèmes
	Sans bouillon gras	Potages-crèmes
		Purées
		Bisques

V.— PRÉPARATION POUR 8 à 10 PERSONNES.

1°—Les potages aux légumes frais se préparent à l'eau chaude, les potages aux légumes secs se préparent à l'eau froide.

2°—Employer 3½ à 4 pintes d'eau. Une demi-pinte d'eau s'évapore. Autant que possible éviter d'employer de l'eau calcaire ou dure.

3°—Utiliser les restes	De sauce ou des os
	Fonds de rôtis
	Parures de viande
	Abatis de volaille.
Pour donner bon goût au bouillon, ajouter	Os frais
	Morceau de jarret.

4°—Tous les potages doivent être salés et poivrés, cuire pendant plusieurs heures et bouillir doucement.

VI.— LIAISON.

On lie les potages avec des féculents ou des corps gras :	pommes de terre
	fécules
	riz
	pâtes d'Italie
	œufs
	crème
	beurre frais, etc.

Lorsque la soupe est liée avec des pommes de terre, passer le potage, c'est-à-dire écraser les pommes de terre dès qu'elles sont cuites. Les soupes passées sont liées et plus digestives et généralement ont un plus bel aspect que les soupes non passées. On passe souvent les potages aux pois, aux fèves, aux navets, etc.

Pour passer les potages, les verser dans une passoire disposée au-dessus d'une autre marmite, puis écraser à l'aide d'un pilon.

Si l'on fait usage de tapioca, ou de sagou, verser en pluie l'une ou l'autre de ces fécules ; tourner le potage jusqu'à nouvelle ébullition, puis laisser bouillir 15 à 20 minutes. Si on emploie du riz, le laver d'abord, le laisser tremper dans l'eau froide, et l'ajouter au potage 30 à 35 minutes avant la parfaite cuisson.

Le tapioca ordinaire exige 45 minutes de cuisson.

VII.— ASSAISONNEMENT DES SOUPES.

Plusieurs cuisinières inexpérimentées hésitent à faire de la soupe tous les jours sous prétexte qu'elle exige une trop longue liste d'ingrédients. Et pourtant la préparation de la soupe n'est pas compliquée.

Dans une cuisine convenablement aménagée, quelques secondes suffisent pour jeter dans la marmite 1 feuille de laurier, 2 branches de thym, $\frac{1}{4}$ c. à thé de grains de poivre. Sans eux, il n'est pas possible de faire une soupe savoureuse : " pas de bonne soupe sans poireau", dit l'adage. Il semble opportun ici de dresser une liste des ingrédients qui servent dans la préparation des soupes et de rappeler que ces choses doivent se trouver aisément sous la main de la cuisinière. On doit les acheter pour une famille ordinaire, en quantité suggérée ci-dessous. Le coût ne sera pas élevé et d'ailleurs, il y a profit à acheter en quantité.

Légumes	Herbes	
Carottes	Feuilles de laurier (séché)	1 on
Céleri	Thym "	1 "
Navets	Persil "	2 "
Oignons	Marjolaine "	1 "
Poireaux	Sarriette "	2 "

Céréales (boîtes de 1 lb chacune) (4 tasses)	Épices (1 bouteille de 4 on)
Orge perlé	Épices mélangées
Sagou	Sel de céleri (petite)
Riz	Clous
Tapioca	Sel d'oignon
Vermicelle	Poivre blanc
Pâtes d'Italie (jolies formes)	Poivre noir
Macaroni	Poivre rouge
Nouilles.	

VIII.— REMARQUES GÉNÉRALES.

1° Une soupe est à point quand tous les ingrédients qui entrent dans sa composition sont bien liés et que l'eau ne surnage pas.

2° Tous les potages peuvent se faire avec du bouillon. A tous également on peut ajouter une liaison, c'est-à-dire 1 ou 2 jaunes d'œufs délayés avec un peu de crème ou de lait frais ; cette adjonction rend le potage plus fin, plus nourrissant, mais aussi plus coûteux.

IX.— SERVICE DE LA SOUPE.

La soupe peut être servie, dans une soupière couverte, par le membre de la famille qui préside. Cette vieille méthode a l'avantage de garder la soupe chaude, ce qui est de très grande importance. Il est d'usage plus élégant de la servir dans des assiettes individuelles ou dans des bols. Si les assiettes ou les bols et la soupe sont tous très chauds et que la soupe soit servie immédiatement, cette manière est satisfaisante. Mais la soupe tiède ne peut jamais être bonne.

Des biscuits secs sont généralement servis avec la soupe, certains potages ne sauraient même être consommés sans eux. On aime alors un biscuit sec non sucré, salé ou non. Du pain séché et rôti, de forme quelconque, est un excellent substitut. De longues bandes étroites ou "doigts" sont faciles à manier. Les pailles au fromage, les croûtons, etc. sont fréquemment servis avec ou dans la soupe.

QUESTIONNAIRE.— Qu'appelle-t-on soupe et potage ? — Comment les soupes permettent-elles l'économie de nourriture ? — Est-il recommandable de consommer de la soupe chaque jour ?—Pourquoi les principes alimentaires des soupes sont-ils entièrement utilisés ? — Pour quelles personnes les soupes sont-elles surtout précieuses ? — pourquoi ?— Combien de catégories de soupes distingue-t-on ? — Qu'est-ce que le bouillon gras ? — Quel nom prennent les potages liés ? — Quel est l'aspect d'un potage-crème ?— Comment en relever la saveur ? — Qu'appelez-vous «bisques» ? — Donnez la préparation de la soupe pour 8 ou 10 personnes.— Avec quoi lie-t-on les potages ? — Comment doit se faire l'assaisonnement des soupes ? — Quand reconnaît-on qu'une soupe est à point ?

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 1 page 313.



UNE SOUPIÈRE

CHAPITRE XI

BOUILLON—POT-AU-FEU—BOUILLI ET CONSOMMÉ

"Il n'est si bon bouillon que celui qui mijote en pot-au-feu."

I. Définition.— II. Conditions pour faire un bon bouillon.— III. Préparation.— IV. Choix de la viande.— V. Mise des légumes.— VI. Durée de la cuisson.— VII. Conservation.— VIII. Usage.— IX. Clarification.— X. Valeur nutritive.— XI. Mode de préparation du pot-au-feu.— XII. Choix du morceau de viande.— XIII. Eau de cuisson.— XIV. Moyens de rendre le pot-au-feu plus nutritif.

I.— DÉFINITION.

Le *bouillon* est un aliment liquide qu'on obtient en faisant bouillir dans l'eau, de la viande ou des légumes ou les deux à la fois.

Le *pot-au-feu* est un mets composé le plus souvent de viande de bœuf bouillie dans beaucoup d'eau, avec accompagnement de carottes, poireaux, etc. C'est un mets éminemment national, la base de toute cuisine rationnelle.

On appelle *bouilli* la viande qui a servi à faire du bouillon et qui a conservé assez d'éléments nutritifs pour être présentée sur la table. C'est la viande du pot-au-feu servie avec les légumes comme garnitures.

Le *consommé* est un bouillon riche et concentré qu'on obtient par une cuisson prolongée. Il prend en gelée par le refroidissement.

Pratiquement le consommé n'est que le bouillon d'un "pot-au-feu" dans lequel on a augmenté la quantité de viande.

II.— CONDITIONS POUR FAIRE UN BON BOUILLON

1° Avoir une bonne marmite. La marmite de fer battu, parfaitement lisse à l'intérieur, est la meilleure. Toutefois on peut employer une marmite émaillée ou d'aluminium, mais il est nécessaire qu'elle soit munie d'un couvercle fermant juste. Garder ce récipient pour ce seul usage.

2° Il faut que la viande soit très fraîche, car son arome se communique facilement au bouillon.

3° Ne pas entraver le pouvoir dissolvant de l'eau. La viande est tout imprégnée d'albumine, soluble dans l'eau froide ou tiède, mais coagulable dans l'eau bouillante. La viande doit être mise dans l'eau froide et la température doit s'élever avec lenteur, afin que les substances solubles aient le temps de se dissoudre avant que l'albumine soit coagulée.

III.— PRÉPARATION DU BOUILLON.

Deux procédés	A l'eau chaude	Bouilli nutritif	L'écume monte rapidement à la surface et le bouillon est plus limpide.
		Bouillon sans saveur	
	A l'eau froide	Bouillon nutritif	
		Bouilli moins savoureux et peu nutritif.	

IV.— CHOIX DE LA VIANDE POUR LE BOUILLON.

Morceaux de qualité inférieure	flanchet
	bavette d'aloyau
	jarret
	gigot.
On peut ajouter	carcasses et débris de volailles : gésier
	pattes de poule ou de veau, etc.,
	parures de viande
	os à la moelle.

V.— CHOIX DES LÉGUMES.

Céleri
Carotte,
Oignon que l'on pique de 2 ou 3 clous de girofle,
Poireau,
Navet,
Bouquet garni.

Quand ajouter les légumes au bouillon

1° Lorsque le liquide est net et ne donne plus d'écume — pour obtenir un bouillon plus limpide.

2° Attendre que l'eau ait bouilli pendant 15 à 20 minutes — pour laisser déposer le calcaire que l'eau pourrait contenir.

L'écume est formée d'albumine coagulée et de sels de chaux. Le calcaire empêche la cuisson complète des légumes.

Après la mise des légumes, il se forme un peu d'écume sur le bouillon, il faut l'enlever. Diminuer le feu, couvrir la marmite en ménageant une ouverture pour permettre à la vapeur de s'échapper. Le bouillon doit simplement mijoter.

VI.— DURÉE DE LA CUISSON.

Il faut au moins 3 heures de cuisson pour le bouillon, à partir du moment où l'ébullition a repris, après la mise des légumes. La durée de cuisson du consommé doit être de 8 à 10 heures. (Pourquoi ne pas profiter d'une journée de gros feu : lavage, repassage, etc.)

VII.— CONSERVATION.

Le bouillon ou le consommé étant à point, on enlève la viande, les légumes, les os. Sans cette précaution, le bouillon s'aigrirait rapidement, puis il est dégraissé, passé au tamis. et gardé dans un lieu frais.

VIII.— USAGE.

On se sert du bouillon ou du consommé pour les soupes. les potages, les sauces et pour relever la saveur des dessertes,

IX.— COMMENT CLARIFIER LE BOUILLON.

1 pot de bouillon (8 tasses) 1 blanc d'œuf avec coquille
½ tasse d'eau froide.

Enlever la croûte de graisse formée sur le bouillon, et éponger avec un linge propre humide d'eau chaude, pour absorber le reste du gras. Ajouter un blanc d'œuf légèrement battu, ainsi que la coquille préalablement froissée, porter au point d'ébullition en remuant constamment. Laisser bouillir doucement 10 minutes sans agiter. Eloigner du feu, ajouter l'eau froide et laisser reposer 10 minutes. Couler à travers une mousseline passée à l'eau chaude.

Le bouillon peut être préparé si soigneusement (mettant les os à moelle dans un linge attaché formant nouet et les légumes en petites bottes plutôt que de les couper) qu'il soit possible de l'obtenir clair sans l'addition d'œuf. Un jet d'eau froide suffira souvent à l'éclaicir assez.

X.— VALEUR NUTRITIVE DU BOUILLON.

Les faits journaliers montrent que l'action nutritive du bouillon est très réduite, en raison de sa faible proportion d'albuminoïdes. Plus de la moitié des corps protéïques du bouillon étant formés de gélatine ou d'une matière analogue. Le sentiment de réconfort qui suit de près l'ingestion du bouillon est uniquement dû à sa valeur d'excitant digestif général. Par ses matières gustatives, odorantes et sapides, qui forment le quart de son extrait, c'est un aliment nervin de premier ordre.

Le célèbre A. Gauthier, professeur à la Faculté de Médecine à Paris, a écrit dans ce sens :

" Le bouillon relève momentanément et rapidement les " forces sans que l'estomac ait à faire autre chose que de l'ab-

" sorber et sans qu'il y ait nécessité de l'intervention des sucs
" gastriques si souvent insuffisants chez les malades. Il excite
" l'appétit et la digestion, augmente les secrétions gastriques,
" tonifie le cœur, accélère légèrement ses battements, élève
" un peu la tension artérielle et active le travail des reins.
" En somme, c'est donc un précieux adjuvant de l'alimenta-
" tion.

" Les arthritiques, les goutteux, les rhumatisants et la
" plupart des cardiaques doivent s'en abstenir; les personnes
" qui souffrent du foie également, car il est nettement toxi-
" que.

XI.— MODE DE PRÉPARATION DU POT-AU-FEU

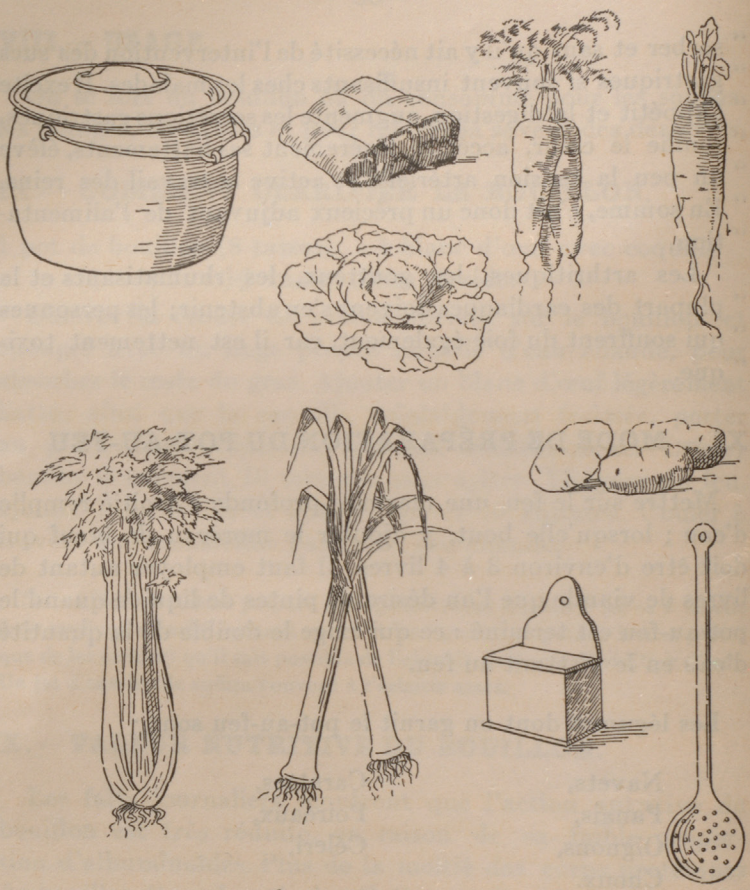
Mettre sur le feu une marmite profonde à moitié remplie d'eau ; lorsqu'elle bout, y ajouter le morceau de bœuf qui doit être d'environ 3 à 4 livres. Il faut employer autant de livres de viande que l'on désire de pintes de liquide quand le pot-au-feu est terminé : ce qui exige le double de la quantité d'eau en le mettant au feu.

Les légumes dont on garnit le pot-au-feu sont :

Navets,	Carottes,
Panais,	Poireaux,
Oignons,	Céleri,
Choux.	

Les légumes pour le pot-au-feu, comme pour le bouillon, ne devront être mis qu'après une ébullition de 15 à 20 minutes, et quand le bouillon est écumé. Le chou se met plus tard ; car il est moins long à cuire ; deux heures lui suffisent.

Une chose essentielle, c'est que le chou pour le pot-au-feu doit être blanchi si l'on veut éviter l'odeur de soufre qu'il répand, sans cette précaution. Quelquefois on ne met que la moitié d'un chou et l'autre partie est coupée en minces lanières, ce qui rend le bouillon plus substantiel.



LA PRÉPARATION DU POT-AU-FEU

XII.— CHOIX DU MORCEAU DE VIANDE.

Pour obtenir un bon pot-au-feu ou bouilli, il importe de bien choisir le morceau de viande, puisqu'il doit figurer sur la table au repas du midi. Il faut donc une viande tendre et succulente. Les morceaux généralement employés sont :

l'épaule, les plates-côtes,
le tendron de poitrine, la culotte,

morceaux qui donnent à la fois de bons bouillons et un bon bouilli.

XIII.— EAU DE CUISSON.

Il est très important de mettre la viande dans l'eau en ébullition ; car, d'après un principe fondamental, les tissus se contractent immédiatement dans l'eau bouillante, alors les sucs de la viande ne pouvant se dégager, on aura un excellent bouilli. Le temps généralement employé pour la cuisson est de 4 à 5 heures.

XIV.— MOYENS DE RENDRE LE POT-AU-FEU PLUS NUTRITIF.

Pour avoir un bon potage nutritif, deux heures avant la parfaite cuisson, on ajoute de l'orge perlé, ou, suivant les goûts, du vermicelle ou du riz ; il ne faut mettre ces derniers qu'une demi-heure avant la cuisson. Le sel s'ajoute vers le milieu de la cuisson parce que, mis au début il contribuerait à la dissolution trop hâtive des sucs nutritifs. Pour avoir du bouillon bien clair, il faut permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.

QUESTIONNAIRE.— Définissez bouillon et consommé — pot-au-feu — bouilli.— Quelles conditions faut-il remplir pour obtenir un bon bouillon ? — Donnez les procédés de préparation.— Quelle viande choisir pour le bouillon ? — Quels légumes ? — Quand ajouter les légumes au bouillon ? — De quoi est formé l'écume ? — Expliquez l'action du calcaire sur les légumes.— Comment doit cuire le bouillon ? — Quelle est la durée de la cuisson ? — Comment conserve-t-on le bouillon ? — Dites ses usages — Comment le clarifier ? — De quoi dépend la valeur nutritive du bouillon ? — du bouillon obtenu en plongeant la viande dans l'eau froide tout d'abord ? — dans l'eau chaude ? — l'action du bouillon sur l'organisme ? — Comment se prépare le pot-au-feu ? — Quels morceaux de viande doit-on choisir ? — A quelle température doit être l'eau de cuisson ? — Par quels moyens rend-on le pot-au-feu plus nutritif ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Soupe à la Julienne — b) Soupe au riz — c) à l'orge — d) au vermicelle — e) au tapioca — f) potage-crème, type : potage velouté — g) Modifications du potage velouté: crème de céleri—de salsifis—de blé d'Inde, etc. Préparation : Voir Partie Pratique.

Résumé des soupes aux céréales à base de bouillon gras

Variétés	Substances	Liquides	Assaisonnement	Durée de cuisson	Remarques
Soupe au riz	$\frac{2}{3}$ tasse riz	1 pot bouillon	Sel, poivre, céleri, poireau	$\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'heure	
Soupe au vermicelle	1 tasse vermicelle	1 pot bouillon	Mêmes assaisonnements	$\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'heure	A volonté, ajouter purée de tomate.
Soupe à l'orge	$\frac{3}{4}$ tasse orge	1½ pot bouillon	Mêmes assaisonnements	2 à 2½ heures	
Potage au tapioca	1 tasse tapioca	1½ pot bouillon	Sel, poivre, bouquet de fines herbes	2 heures	Blanchir tapioca, tomates à volonté.



LA CUISSON DU POT-AU-FEU.

CHAPITRE XII

LA PÂTE

"Savoir bien faire ne suffit pas, il faut bien faire."

I. Définition .— II. Origine de la pâte. — III. Valeur alimentaire. — IV. Instructions générales concernant la pâte.— V. Ingrédients.— VI. Agents de fermentation.— VII. Épaisseur de la pâte. — VIII. Méthode concernant le mélange des ingrédients.— IX. Température du fourneau.

I.— DÉFINITION.

La pâte est un mélange constitué par une bouillie de farine plus ou moins épaisse, le plus souvent additionnée d'œufs et de sel comme assaisonnement.

A la combinaison d'eau, de farine et d'œufs, on peut ajouter des substances sucrées, grasses et parfumées.

II.— ORIGINE DE LA PÂTE.

C'est en travaillant la pâte de différentes façons, en variant les formules, en multipliant les combinaisons que l'art du pâtissier a trouvé ces modalités nombreuses, dont s'enorgueillit la pâtisserie.

La pâte la plus simple est le pain azyme, (pain sans levain) que les Isréalites mangeaient au temps de la Pâque. Ce pain sans saveur, dont l'aspect est celui d'une galette blanche, est certainement l'origine de la pâte. C'est le plus ancien de tous les peuples qui nous la transmet.

III.— VALEUR ALIMENTAIRE.

La pâtisserie est plus ou moins nourrissante suivant la nature du produit confectionné, lequel tire son nom et sa valeur des ingrédients qui entrent dans sa composition.

Une pâte préparée avec des mélanges purs et frais, d'une fabrication soignée, fournit à l'économie des principes nutritifs qui en font un aliment nourrissant, de premier ordre, sous un petit volume. Des pâtes rendues compactes par suite de confection maladroite ou de produits médiocres perdent de leur valeur alimentaire. En plus, comme elles s'altèrent rapidement, elles deviennent même dangereuses à la santé.

C'est l'adjonction de la matière grasse, beurre ou graisse, qui rend certaines pâtes lourdes, indigestes. Les estomacs délicats devraient en user modérément, s'en abstenir même. Les hygiénistes, d'accord avec la médecine, les interdisent aux convalescents et aux dyspeptiques.

D'une façon générale, dans l'ordonnance d'un repas, les pâtes de goûts variés sont d'utiles préparations, de saveur agréable. Elles plaisent aux convives qui leur font toujours honneur, les enfants même s'en passionnent.

IV. INSTRUCTIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LA PÂTE.

Farines

On se sert de farine pour faire la pâte. Il y a deux sortes de farine : la farine à pain et la farine de blé d'hiver, appelée farine à pâtisserie. Celle-ci est employée de préférence dans la confection des gâteaux et surtout avec l'emploi de la poudre à pâte ou du soda. La farine à pain, plus riche en gluten, donne aussi des résultats satisfaisants.

Si vous employez de la farine à pain au lieu de la farine à pâtisserie, ne prenez que les $\frac{7}{8}$ de la quantité exigée.

La farine à pain s'emploie encore dans la pâtisserie en substituant à la farine ordinaire 2 cuillerées à table de farine maïzéna par tasse de farine.

La pâte faite d'un mélange de plusieurs sortes de farine est plus saine que les pâtes dans lesquelles on n'emploie qu'une seule sorte de farine.

Ingrédients secs.

Les ingrédients secs employés dans la pâtisserie comprennent :

la fleur de farine	la farine
le sucre	le sel
les épices	la poudre à pâte
le bicarbonate de soude, etc.	

Graisses.

Les graisses ajoutées dans le but de rendre le mélange plus délicat sont:

le beurre	le suif
le saindoux	le Crisco
la margarine	le Mazola

Liquides.

Les liquides dont on se sert pour les pâtes sont :

l'eau	la mélasse
le lait	le café
le lait de beurre	les œufs, etc.

On peut se servir de lait caillé même quand les recettes demandent du lait doux ; mais il faut ajouter $\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude pour chaque tasse de lait caillé ; pour chaque demi-cuillerée à thé de bicarbonate de soude qu'on ajoute, il faut 2 cuillerées à thé de poudre à pâte de moins.

Quand on remplace le beurre par du crisco, il faut ajouter 1 c. à thé de sel par tasse de crisco et employer les $\frac{4}{5}$ seulement de la quantité, car le crisco est plus riche que le beurre.

Le mazola s'emploie en diminuant du $\frac{1}{3}$ ou du $\frac{1}{4}$ la quantité de graisse prescrite.

Le mazola étant un produit végétal n'est pas salé, il faut y ajouter du sel. Quand on substitue de la graisse au beurre, on ajoute $\frac{1}{8}$ de c. à thé de sel pour deux c. à table de graisse.

Défaire le beurre en crème pour y renfermer les bulles d'air et rendre les gâteaux plus légers ; ne pas oublier que le beurre ou substitut est considéré comme liquide puisqu'il fond au fourneau.

Mesures et ustensiles.

Avant d'entreprendre de confectionner des gâteaux, on doit avoir sur la table de travail tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires. Autant que possible éviter de se servir de plats d'étain ou de fer-blanc ou d'une cuillère de métal pour mélanger la pâte, car l'étain décolorerait le gâteau.

S'assurer de ses mesures et mesurer exactement. Les cuillerées doivent être rases, à moins que la recette ne spécifie autrement.

Tamiser toujours une fois la farine avant de la mesurer. La farine tamisée de 3 à 5 fois est une condition de succès dans la confection des gâteaux.

Le sucre granulé fin est le meilleur pour les gâteaux : les gros grains donnent à la pâte une texture plus grossière ; le tamiser également.

Poudres à pâte.

Les ingrédients qui se mélangent avec la poudre à pâte doivent être très froids. Dans les gâteaux, on emploie une cuillerée à thé de poudre à pâte pour une tasse de fleur ; mais pour les biscuits et les petits pains, la quantité est doublée. Par l'addition de chaque œuf, diminuer du $\frac{1}{4}$ la quantité de poudre prescrite.

Les biscuits ou les petits pains chauds faits avec une mesure trop forte de poudre sont généralement trop secs et peu sains par l'exès de sels. D'une manière générale, la poudre à pâte est sassée avec la farine. Dans une pâte très claire, elle peut être ajoutée en dernier et saupoudrée sur le mélange en brassant de nouveau.

Le bicarbonate de soude s'emploie toujours avec les acides : jus de citron, crème de tartre, mélasse, chocolat, sucre brun, vinaigre.

Pour une tasse de lait sur, $\frac{1}{2}$ c. à thé de soda. Pour une tasse de mélasse 1 cuillerée à thé de soda. Pour une cuillerée à table de jus de citron, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda. Le lait sur et la mélasse n'éclaircissent pas le mélange autant que le lait doux et l'eau. Dans les gâteaux ou biscuits à la mélasse, faire dissoudre le soda dans la mélasse.

Ne jamais faire un gâteau à moins d'avoir un entier contrôle du feu ; s'assurer qu'il peut durer jusqu'à l'entière cuisson.

Les œufs gardés dans un endroit froid se battent plus aisément. Battre les œufs enferme des bulles d'air, c'est un des secrets de la légèreté des gâteaux ; les brasser chasse l'air.

Un biscuit ou petit pain chaud doit être mélangé promptement et mis au four sans retard.

Les fruits doivent être séparés les uns des autres et les épices mélangés avec de la farine ou avec le sucre. Graisser les casseroles avec de la graisse fondue, donne une surface lisse qui empêche le gâteau de coller à la casserole.

Trop de poudre à pâte ou un four trop chaud font lever la pâte trop vite, et elle s'affaisse quand on la retire du four.

Trop de graisse pour la quantité de farine rend la pâte cassante.

Trop de farine dans la préparation de la pâte ou un four trop chaud font fendre le gâteau au centre.

V.— INGRÉDIENTS.

Il entre très peu d'ingrédients dans la pâte à crêpes, dans les petits pains chauds, les galettes, les biscuits à la poudre à pâte ; en réalité quatre sont essentiels : la farine, le liquide, le sel et le levain.

Le goût et le caractère de la pâte varient suivant la consistance du mélange et l'addition de quelques accessoires. Les accessoires les plus employés sont : les corps gras, les œufs, le sucre et d'autres, tels que : les épices, les fruits, les essences.

VI.— AGENTS DE FERMENTATION.

On donne le nom de levain à toute substance propre à rendre la pâte plus légère. Dans tout mélange de farine, la légèreté est due en partie à la vapeur et à l'air. Les blancs d'œufs et la crème peuvent être considérés comme des levains quand ils sont battus et, dans ce cas, la légèreté de la pâte est due uniquement aux bulles d'air introduites dans ces substances. Les levains les plus ordinaires sont la poudre à pâte, le soda combiné avec une substance acide telle que le lait sur, la mélasse ou la crème de tartre.

Il est bien difficile de donner les proportions justes pour le lait sur et le soda parce que l'acidité du lait est très variable.

VII.— ÉPAISSEUR DE LA PÂTE.

La consistance de la pâte peut se classifier en trois catégories :

1° Une pâte claire, à égale partie de farine et de liquide ;

2° Une pâte un peu moins claire qui contient une partie de liquide pour deux parties de farine ;

3° Une pâte épaisse contenant trois parties de farine pour une partie de liquide. La pâtisserie, la pâte la plus épaisse, contient 4 parties de farine pour une partie ou moins d'eau.

L'aspect différent de certains petits pains dépend souvent de l'action de la chaleur et de la consistance de la pâte.

VIII.— MÉTHODES CONCERNANT LE MÉLANGE DES INGRÉDIENTS.

Dans les recettes modernes, il est entendu que la farine est toujours sassée avant d'être mesurée. Il n'y a pas de raison qui justifie l'emploi d'une farine non sassée. La méthode pour les ingrédients secs est toujours la même : mélanger et sasser les ingrédients secs afin de distribuer le sel, la poudre à pâte ou le soda également dans la farine. La farine de maïs, la farine de son, la farine de pur blé ; la mie de pain et des céréales cuites peuvent être substituées pour n'importe quelle partie de farine blanche.

Le sucre et les épices se mélangent aux ingrédients secs, sur indication des formules.

Les liquides peuvent être, soit entièrement ou partiellement, du lait, de l'eau, des œufs, de la mélasse et du beurre. Quand les ingrédients secs et liquides sont ainsi mêlés, il faut battre vigoureusement la mixture, afin d'y faire entrer autant d'air que possible. Quel que soit le levain, on obtiendra une pâte plus légère, s'il entre une grande quantité d'air dans le mélange. Quelquefois pour obtenir une pâte plus légère encore, les jaunes et les blancs d'œufs sont battus séparément et les blancs ajoutés à la pâte juste avant de la mettre au four ; cette règle peut être suivie même pour les crêpes et les gaufres.

IX.— TEMPÉRATURE DU FOURNEAU.

La température du fourneau est une des grandes conditions de succès en pâtisserie. Si le four possède un thermomètre, il sera facile d'en constater la température.

Pendant la cuisson il faut veiller à ouvrir, à fermer le four très doucement et le moins souvent possible, car cela est de nature à faire baisser la pâte. Ne pas ouvrir le four au moins avant vingt minutes. Les petits gâteaux demandent un four plus chaud que les gros, ils lèvent moins vite. Toutefois la cuisson doit être lente jusqu'à ce que la pâte soit levée, mais ensuite, le degré de chaleur est augmenté pour le reste de la cuisson.

QUESTIONNAIRE.— Définissez la pâte. — Qu'appelez-vous pain azyme.— La pâte a-t-elle une grande valeur alimentaire ? — Quels sont les ingrédients qui peuvent entrer dans les pâtisseries ? — A quelles substances donne-t-on le nom de levain ? — Indiquez les levains les plus ordinaires — Parlez de la consistance de la pâte.— Indiquez la méthode concernant le mélange des ingrédients.— Quelle doit être la température du fourneau pour la cuisson des différentes pâtisseries ? — Remarques au sujet de la cuisson.

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Petits gâteaux ou pains chauds — b) Biscuits à la cuillère (à la mélasse) — c) Biscuits instantanés)— d) Pain d'épices — e) Pain de gingembre. **Voir : Partie pratique.**



UNE LEÇON DE CUISINE.

Ecole annexe — Saint-Pascal, Kam.

CHAPITRE XIII

DES MESURES

I. Leur importance.— II. Leur équivalence.— III. Comment mesurer.

Leur importance

Un système de mesures exact est nécessaire pour assurer le succès en cuisine. Une bonne recette correctement suivie donne toujours des résultats satisfaisants. En cuisine, comme d'ailleurs en toute chose dans la vie, l'à-peu-près est fatal.



MESURES

Peser est toujours la façon la plus sûre de réussir une recette. Cependant pareil moyen demande trop de temps pour être appliqué aux plats d'un usage journalier.

L'habitude de faire un mets une fois acquise, la ménagère prend comme mesures ses ustensiles de cuisine.

La méthode la plus facile, la plus généralement employée dans les recettes modernes familières est la mesure : " à la

tasse et à la cuillère." Une tasse-type, comme mesure, contient 1 demiard, mesure liquide, une demi-livre de sucre ou de beurre, ou le ¼ d'une livre de farine. Une cuillère-type contient ½ on. de sucre ou de beurre; une cuillère à thé, 60 gouttes.

Il se vend des séries de cuillères comme mesures, et des tasses marquées à la ½, au ¼ et au ⅓. Dans chaque cuisine il devrait y avoir de ces cuillères et surtout deux de ces tasses: une pour les liquides et l'autre pour les substances sèches.

Dans bien des cas, en mesurant, il faut user de son jugement personnel, car les œufs ne sont pas tous de grosseur uniforme et les farines n'absorbent pas toujours la même quantité de liquide, etc...

Les résultats de mesures négligées sont toujours répréhensibles, mais plus quand il s'agit d'un excès de sel, de poivre ou de soda.

LEUR ÉQUIVALENCE

9 gros œufs	font	1 livre.
4 tasses de farine	"	1 livre
2 tasses de beurre	"	1 "
2 tasses de sucre granulé	"	1 "
2½ tasses de sucre pulvérisé	"	1 "
2 tasses de lait ou d'eau	"	1 "
2 tasses de viande hachée	"	1 "
4 c. à table de farine	"	1 once
4 c. à table de café	"	1 "
2 c. à table de beurre	"	1 "
2 c. à table de sucre	"	1 "
2 c. à table de liquide	"	1 "
1 c. à thé	égale	¼ c. à table
1 c. à dessert	"	½ c. à table
4 c. à table	égalent	¼ tasse ou ½ roquille
16 c. à table	"	1 tasse
½ tasse	égale	1 roquille
1 tasse	"	1 demiard

2 tasses.....égalent 1 chopine
4 tasses..... " 1 pinte

ÉQUIVALENCE DES POIDS FRANÇAIS EN POIDS CANADIENS

Poids approximatifs

30 grammes. ...font. . 1 once
100 " .... " 3½ onces
200 " .... " 7 onces
250 " .... " 9 "
300 " .... " 10 "
400 " .... " 14 "
500 " .... " 18 " ou 1 livre française
750 " .... " 27 "
1000 " .... " 35½ onces ou 1 kilo français
50 " ....beurre équivalent à 4 c. à table rases
50 " ....farine tamisée égalent 8 c. à table rases
50 " ....sucre granulé égalent 4 c. à table rases.

1 livre canadienne équivaut à 454 grammes français.
1 gallon canadien équivaut à 4½ litres.

COMMENT MESURER

Sasser ou agiter légèrement avec une cuillère tous les ingrédients secs avant de les mesurer, même la moutarde, le soda, etc.

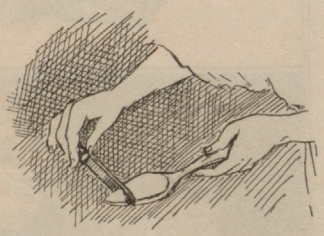
Toutes les mesures doivent être prises rases, excepté sur indication contraire de recettes.

Pour mesurer une tasse d'ingrédients secs, remplir la tasse avec une cuillère et aplanir avec un couteau. Les matières sèches telles que la farine, les poudres, doivent être légèrement mesurées et non pressées par force avec la cuillère dans la mesure.

Pour mesurer le beurre et le saindoux ou tout autre genre de graisse, presser solidement dans la tasse ou la cuillère

ne laissant aucun espace libre, et aplanir ensuite avec un couteau. Si la graisse est très dure, on peut l'amollir en la laissant, pour un instant, dans un lieu chaud, ou bien la couper en petits morceaux avant de mesurer.

Pour mesurer une cuillerée à thé ou à table d'ingrédients secs, remplir la cuillère en la plongeant dans la substance, la lever et aplanir avec un couteau.



MESURES

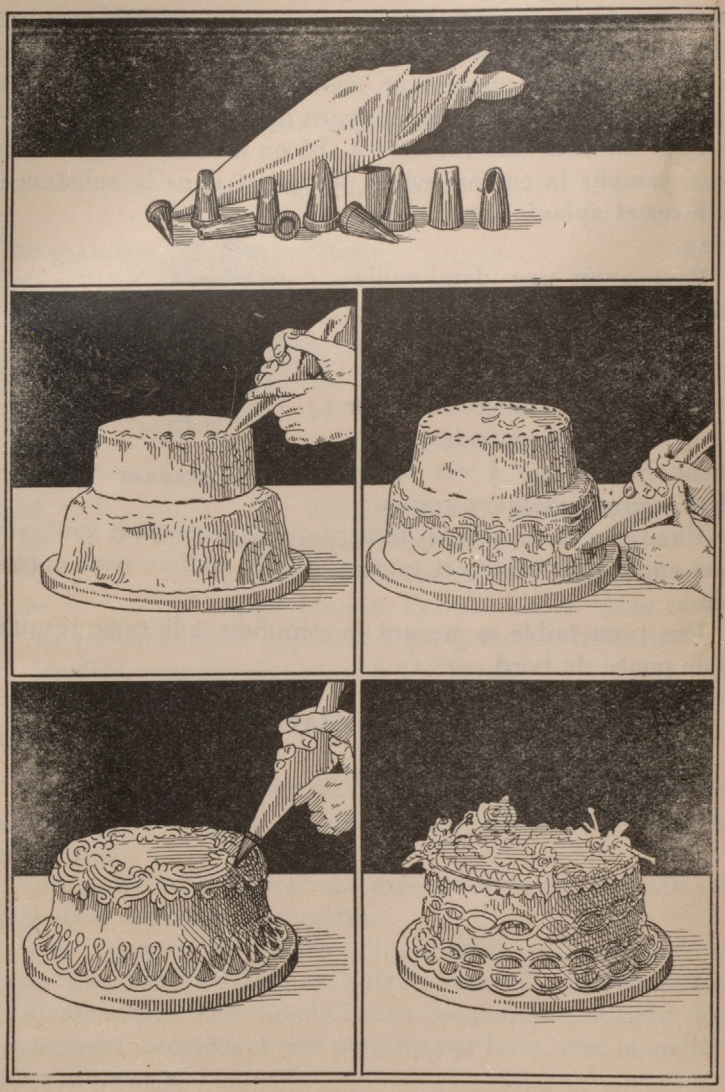
Pour avoir une demi-cuillerée, diviser la longueur avec un couteau et pour avoir le ¼, diviser la ½ en sens contraire. Pour un ⅛ de cuillerée diviser le ¼ en sens contraire également. Moins que ⅛ est considéré comme quelques grains.

Une tasse de liquide est tout ce que la tasse peut contenir, une cuillerée à table est tout ce que la cuillère peut contenir.

Une tasse faible se mesure en remplissant la tasse jusqu'à ⅛ de pouce du bord.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 2, page 316.



DÉCORATION DE GÂTEAUX

avec cornet et douilles.

8ÈME ANNÉE

CHAPITRE XIV

ORGANISATION DES REPAS

"Buvez peu de vin ; le soir ne mangez guère.
Faites de l'exercice après chaque repas.
Dormir sur le dîner, c'est l'usage ordinaire.
Toutefois ne le suivez pas."

I. Des repas.— II. Les repas dans l'histoire.— III. Heures et nombre des repas.— IV. Préceptes hygiéniques concernant les repas.— V. Composition des repas.— VI. Comment varier les repas. — VII. Des menus modernes.— VIII. Ordre des mets au dîner et au souper.

I. DES REPAS

Pour assurer le bon fonctionnement de nos organes et entretenir en nous la vie, il nous faut absorber tous les jours une certaine quantité d'aliments.

D'après l'usage établi, et que l'hygiène sanctionne, cette nourriture appelée *repas* se prend à intervalles réguliers, dans un temps déterminé. C'est pour ne pas surcharger l'estomac, d'une trop grande quantité de vivres à la fois, qu'on multiplie le nombre des repas.

Une maîtresse de maison met du tact et de l'intelligence dans l'organisation des repas. Elle établit la régularité quant au nombre et au temps ; elle maintient les règles d'hygiène qui doivent précéder, accompagner et suivre les repas. Ses menus sont composés en rapport avec les besoins de sa famille et elle fait le service de façon à plaire à tous ses convives.

II. LES REPAS DANS L'HISTOIRE

Les repas dans le sens que nous donnons à ce mot, ont commencé avec le second âge de l'espèce humaine, c'est-à-dire au moment où elle a cessé de se nourrir exclusivement de fruits.

Les apprêts et la distribution des viandes ont nécessité le rassemblement de la famille, puis ces relations se sont étendues peu à peu aux proches d'abord, puis à celles du voisinage et d'amitié. Plus tard, quand le genre humain se fut étendu, le voyageur fatigué vint s'asseoir à ces repas primitifs et raconta ce qui se passait dans les contrées lointaines.

Ainsi naquit l'hospitalité, avec ses droits réputés sacrés chez tous les peuples ; car il n'en est aucun, si féroce qu'il fût, qui ne se fit un devoir de respecter les jours de celui avec qui il avait partagé le pain et le sel.

C'est pendant les repas que durent naître ou se perfectionner les langues, soit parce que c'était une occasion de rassemblement toujours renaissante, soit parce que le loisir qui accompagne et suit le repas dispose naturellement à la confiance et à la loquacité.

III. HEURES ET NOMBRE DES REPAS

Il est presqu'impossible d'établir une règle générale relative à la distribution des repas.

Le nombre et les heures dépendent beaucoup des habitudes déjà prises, du climat, des occupations auxquelles on se livre, de l'âge et des exigences de certains estomacs.

Le nombre et les heures varient encore suivant les pays et suivant les conditions sociales. Autrefois, il ne se faisait guère qu'un grand repas, par jour, vers trois heures: c'était le dîner.

Un léger déjeuner le matin et un léger souper le soir complétaient l'alimentation journalière. C'est ce qui se passe encore dans quelques pays. (1)

---

(1) Plus tard, dans quelques contrées, le dîner a été ramené à midi ; tandis que dans d'autres, il a été reporté au soir. Alors on a fait un petit déjeuner le matin entre 7 et 8 heures ; et vers 4 heures, un autre petit repas auquel on a donné le nom des anciens latins, " marende " en usage encore dans beaucoup de provinces ou, celui des moines, " collation ", qui désignait une conférence suivie de rafraîchissements ou encore celui plus général de goûter, " five o'clock " (l'heure du thé), importation anglaise.

Voici, à peu près, la règle générale pour les gens qui travaillent :

1° Déjeuner entre 7 et 8 heures.

2° Dîner, repas principal entre midi et une heure, repas abondant, substantiel et pris lentement.

3° Souper entre 6 et 8 heures.

Ce dernier repas doit être plus léger que celui du midi, surtout s'il est rapproché du coucher.

4° Goûter à 4 heures pour les enfants, les personnes qui travaillent fort manuellement et les personnes qui doivent se suralimenter.

IV. PRÉCEPTES D'HYGIÈNE CONCERNANT LES REPAS

1° Ne jamais se mettre à table immédiatement après un travail pénible, une marche prolongée, un effort soutenu.

2° C'est aider la digestion et aiguiser l'appétit que de prendre un peu d'exercice avant les repas.

3° Manger à l'heure fixe, facilite la digestion en donnant aux organes de bonnes habitudes.

Manger avant que les aliments pris au dernier repas soit entièrement digérés, c'est se préparer une indigestion. D'autre part, absorber plus d'aliments qu'il est nécessaire, c'est imposer à l'organisme un travail qui sera une fatigue et la source de nombreux malheurs. Par contre, si on attend trop longtemps pour prendre une nouvelle nourriture, les sucs digestifs sans emploi rongent l'estomac.

4° Éviter absolument de manger vite ; la mastication est nécessaire pour la digestion des aliments.

5° Boire comme on mange, c'est-à-dire lentement.

6° Éviter, pendant le repas, tout travail intellectuel. Il appelle le sang au cerveau, au détriment de l'appareil digestif. Discuter violemment est encore nuisible.

7° Se lever de table ayant encore quelque appétit.

8° Régler la quantité d'aliments de sorte qu'il n'en résulte

après le repas ni fatigue, ni lourdeur, ni incapacité de travail physique ou intellectuel.

9° Après les repas, s'abstenir de tout travail absorbant, soit de corps, soit d'esprit. Toutes les forces disponibles doivent être réservées pour la digestion.

10° Prendre le matin un petit déjeuner dans lequel il est bon d'introduire du sucre. En tout temps il faut faire face à une dépense d'énergie; en hiver, il faut lutter contre le refroidissement.

11° Observer le dicton que l'expérience confirme: "Soyez frugivore le matin, carnivore le midi et végétarien le soir."

L'irrégularité et l'abus de la nourriture ruinent les estomacs. En revanche la sobriété, la régularité dans les repas le fortifient. Un grain de bonne humeur, a dit un hygiéniste, est le meilleur assaisonnement. Les dyspepsies sont les maladies des nerveux, et des gens trop pressés par leurs affaires. Il est préférable de prendre les repas chauds. Un repas froid n'est pas facilement digéré. Les boissons doivent être fraîches mais non froides. Les boissons très froides ne doivent être prises qu'exceptionnellement. En excitant continuellement l'estomac, on l'affaiblit.

V. COMPOSITION DES REPAS.

Les repas doivent être autant que possible composés en conformité avec la saison et les ressources du pays. Dans l'intime, c'est-à-dire en famille, l'hygiène demande de tenir compte de l'âge, de l'état de santé, du genre des occupations et surtout de la valeur nutritive des aliments.

Par une heureuse disposition de la Providence, chaque saison nous apporte les aliments qui conviennent le mieux à la température et à notre constitution.

Les jardins, les eaux et la basse-cour nous offrent les mets les plus délicats. Nous n'avons que l'embarras du choix pour être assurés de satisfaire nos convives.

C'est faire preuve de sotte gourmandise que de vouloir se nourrir de mets recherchés et coûteux avec des ressources modestes et parfois insuffisantes. Dans les invitations il faut savoir allier les convenances avec l'économie.

L'enfant ou l'adolescent qui grandit, et qui doit fournir aux nécessités de la croissance, a besoin d'une forte réserve de graisse toujours entretenue. Cette réserve il en trouve les éléments dans les féculents, dans le pain, la soupe, beaucoup d'eau, dans les viandes légères qui font les muscles, mais qui n'imposent pas à son estomac un travail excessif.

L'homme qui travaille a besoin d'aliments excitants qui lui fournissent la matière réparatrice la plus active, et la plus digestible. Un régime mixte, composé d'une quantité déterminée de substances animales et de substances végétales, semble lui convenir à tous les points de vue, et c'est aussi celui qui réussit le mieux pour tous.

Ceux qui se livrent aux travaux de l'esprit, nécessitent des aliments qui correspondent à leur faible activité corporelle ; le pain, les légumes verts, les fruits, et comme nourriture azotée, un peu de viande et de poisson, des œufs, du lait, et autres aliments de facile digestion.

Les femmes, faisant moins d'exercice, peuvent se contenter d'une alimentation où dominent les substances végétales.

Les personnes âgées qui ne fournissent aucun travail manuel, les malades, les convalescents ont besoin d'une alimentation légère.

Ce n'est pas tout de savoir composer un repas simple, peu coûteux et de bon goût ; l'essentiel est de savoir combiner les aliments d'après leurs propriétés nutritives. Un repas coûte toujours trop cher lorsqu'il ne vaut rien, c'est-à-dire lorsqu'il est impuissant à procurer les forces nécessaires à l'entretien de la vie.

Comme nous ne pouvons trouver dans un seul aliment les matériaux dont notre organisme a besoin, force nous est d'associer dans un repas des aliments de catégories différentes.

VI. COMMENT VARIER LES REPAS.

Une ménagère intelligente prépare ses repas au moyen de différentes sortes de viandes, de légumes, de plats sucrés, de fromage, de fruits, puisque l'expérience lui a appris que la variété excite l'appétit, prédispose à la bonne digestion.

Mais c'est surtout dans l'ordonnance des menus, dans le choix des mets, dans la manière de les présenter que la maîtresse de maison, habile ménagère, révèle tout son tact.

La couleur, l'arome, le décor tout est pris en considération. Ses repas sont harmonisés de façon à servir à souhait, les goûts variés des membres de sa famille, à procurer aux siens ce sentiment de bien-être que provoque la vue d'un plat bien cuit.

Satisfaire le goût de ses convives, n'est-ce pas augmenter leur joie, développer leur sympathie, en un mot, faire œuvre morale. C'est dans ce sens, en parlant des repas préparés avec soin à l'heure voulue, agrémentés de bonne humeur et qui contribuent au bonheur de tous, que Brémant a dit: "Le plaisir de la famille se sent surtout à table". Cette réflexion bien que terre à terre a sa portée morale.

VII. DES MENUS MODERNES.

L'art de composer un menu semble évoluer et tendre à se simplifier. La chose s'explique du fait que les hygiénistes clament depuis de nombreuses années que l'humanité mange trop. La Faculté a même condamné ces repas variés, copieux, interminables, conduisant à la goutte, au rhumatisme, plus sûrement encore à la dyspepsie.

Et puis, avec la crise économique actuelle, on sent le besoin de regarder un peu plus à la dépense qu'occasionnent des repas servis d'après les règles classiques sanctionnées par l'usage. Les matières premières devenues très chères, permettent difficilement à une famille de condition moyenne, d'équilibrer son budjet quand, à chaque dîner d'amis, il lui faut servir des hors d'œuvre, un potage, un poisson, une entrée de viande, un rôti, un légume, un entremets, un fromage, un dessert.

Aujourd'hui donc, le public, d'accord avec la science, accepte qu'on sorte du cadre classique des menus. Une maîtresse de maison offrira à ses hôtes, intimes ou invités, un plat substantiel, accompagné de compositions légères, sans aucune prétention. Plus ces plats secondaires sont simples et naturels, meilleurs et plus avantageux ils sont à la santé. Tout l'effort, tout le talent de la cuisinière portera sur le plat de résistance, lequel sera rustique, copieux, recherché et raffiné suivant les cas.

VIII. ORDRE DES METS AU DÎNER ET AU SOUPER.

Le dîner s'ouvre généralement par un potage ou une soupe. Conservons cette bonne habitude : les bouillons, disent les physiologistes, sont reconstituants et favorisent la secrétion

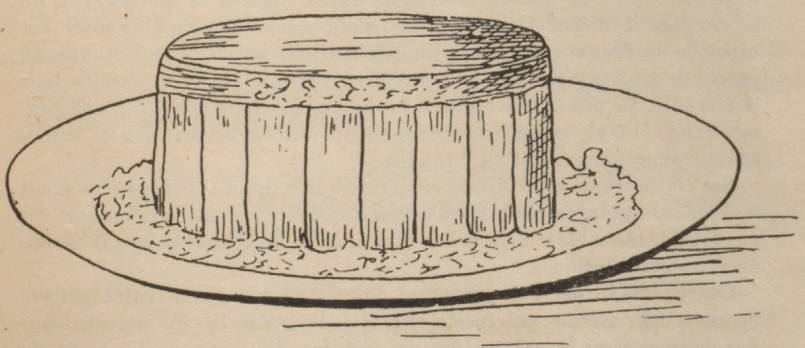
des glandes digestives. Il ne faut pas abuser des hors d'œuvre, ces préambules du repas, qui le soir, ou le midi, précèdent les œufs ou le poisson. Le plat principal, abondant et intelligemment préparé, s'accompagne à l'ordinaire d'une salade et d'un légume. La présence d'un entremets sucré au menu, appelé ordinairement dessert, plaît à tout le monde, de même que les fruits au naturel. Une bonne tasse de café complète agréablement le tout.

QUESTIONNAIRE.— Y a-t-il des règles déterminées concernant l'heure et le nombre des repas ? — Énoncez quelques principes d'hygiène concernant les repas — Dites un mot sur la composition des repas — Faut-il varier les repas ? — Le régime exclusif des végétaux est-il à conseiller ? — Pourquoi les menus ont-ils une tendance à la simplification ? — Quelles sont les concessions acceptées par le public et la science ? — Donnez l'ordre des mets au dîner ou au souper.

EXERCICES PRATIQUES

a) Conserves de tomates — b) de fèves à beurre — c) de choux-fleurs — d) de carottes)— e) de pommes ou marmelade — f) Confitures de prunes — g) Gelée de pomme.

Voir : chapitres XXXI et XXXII



UNE CHARLOTTE RUSSE.

CHAPITRE XV

DE LA CUISSON

" Les bons repas sont les meilleurs préservatifs de l'alcoolisme."

I. De la cuisson.— II. Cuisson primitive. — III But de la cuisson. — IV. Action du feu sur les aliments. — V. Températures propres aux différentes cuissons.— VI. Principes de cuisson. — VII. Grands modes de cuisson.

La cuisson est la préparation des aliments à l'aide de la chaleur.

II. CUISSON PRIMITIVE.

Aux premiers temps de la civilisation, quand l'homme commença à préparer sa nourriture par l'application de la chaleur, au lieu de la manger crue, il inventa une méthode de cuisson à l'eau qui lui donnait un bouillon et un ragoût grossiers qu'il trouvait cependant acceptables et nourrissants.

On tuait l'animal, et avec sa peau, on faisait un ustensible bien rustique, bien maladroit ; on mettait dedans les chairs coupées en morceaux et on le remplissait d'eau. Comme il n'y avait aucun moyen d'exposer cet ustensile au feu, ces hommes primitifs inventèrent de cuire la soupe au moyen de grosses pierres qu'ils chauffaient au feu et plaçaient ensuite dans la marmite. Ce procédé se répétait jusqu'à ce que le bouillon fut suffisamment cuit. Il était mangé ensuite sans autre assaisonnement que les herbes et les graines qui avaient pu y tomber.

Les marmites de nos cuisines modernes, qui cuisent si avantageusement les délicieux potages, les braisés et les succulents ragoûts qui figurent sur nos tables ressemblent bien peu à l'ustensile et au ragoût primitifs de nos ancêtres préhistoriques.

Cependant, la méthode primitive de cuisson à l'eau, inventée par ces hommes des cavernes, est encore celle qu'on emploie le plus souvent dans nos cuisines pour la préparation des viandes, des légumes, des œufs, du poisson et de bien des desserts.

III. BUT DE LA CUISSON.

La cuisson développe l'arome des aliments, les rend plus nutritifs en stimulant l'appétit et flattant le goût par la variété des préparations. Dans bien des cas, la cuisson détruit les germes nuisibles que renferment certaines substances, elle nous donne, en plus, l'avantage d'avoir en tous temps des produits qui ne sont particuliers qu'à une saison.

IV. ACTION DU FEU SUR LES ALIMENTS.

La viande, avons-nous dit, se compose : de matières albuminoïdes, de fibrine, de gélatine et de graisse.

Examinons quelle est l'action du feu sur ces principes.

1° Les matières albuminoïdes, à la température d'environ 68 à 70C ou 155 à 158F. se prennent en une masse insoluble, et ferment toute issue au passage des liquides ; mais l'albumine se dissout à l'eau froide, et si cette dernière est en quantité suffisante, l'albumine perd même la propriété de se coaguler.

2° La fibrine, fibre musculaire, est absolument insoluble dans l'eau. Le feu, s'il la saisit tout d'abord, la resserre sans la désagréger ; il peut, s'il est trop vif, la dessécher complètement ; une chaleur douce la gonfle et lui permet de s'imprégner des liquides dans lesquels la viande baigne ou de laisser couler ceux qu'elle contient.

3° La gélatine se fluidifie à la chaleur et se dissout dans l'eau, mais en se refroidissant, elle se reconstitue en un corps solide et transparent.

4° La graisse fond par la chaleur, mais sans se mêler à l'eau sur laquelle elle surnage en vertu de sa légèreté spécifique.

V. TEMPÉRATURES PROPRES AUX DIFFÉRENTES CUISSONS.

Voici, en degrés Fahrenheit, les températures relatives aux différentes cuissons.

Les substances alimentaires peuvent

Mijoter.....de 185 à 210°
Bouillir.....à 212°
Frire.....de 360 à 400°
Cuire au four.....de 300 à 450°
Rôtir et griller.....de 800 à 1000°

Le thermomètre n'est pas indispensable ; la ménagère, qui a de la pratique, a vite fait de discerner la température propre à la préparation qu'elle met au feu, mais pour les commençantes, qui ne possèdent pas encore cette culture expérimentale du toucher, le thermomètre est un guide précieux.

VI. PRINCIPES DE CUISSON.

La cuisson, n'en déplaise à certains utopistes contemporains qui voudraient induire l'humanité à absorber la plus forte proportion possible d'aliments crus, la cuisson est indispensable à l'alimentation. Mais il importe de l'appliquer aux différentes substances d'une manière raisonnée et méthodique.

Toutes les préparations culinaires ne peuvent être soumises *indifféremment* à l'action du feu, ni durant le *même temps*, ni au *même degré de chaleur*.

Autre est la cuisson d'une *viande* à laquelle on veut conserver tous les éléments nutritifs et de celle qui doit fournir un bouillon substantiel. Ainsi, la viande de la soupe, du ragoût, du pot-au-feu demande à mijoter longuement sur un feu doux, par contre, les rôtis, les sautés, les grillades doivent être saisis par un feu vif qui, en coagulant l'albumine

de la viande, enduit cette dernière d'une enveloppe protectrice qui retient à l'intérieur les matières assimilables.

Tous les *légumes* exigent un feu ardent, de manière à cuire le plus rapidement possible et à être servis sans retard.

Les *céréales* ne se versent que dans un liquide bouillant. Les cellules enveloppant l'amidon se brisent et la fécule subit immédiatement l'action de la chaleur.

Les *fruits* seront mis à l'eau froide et portés lentement au point d'ébullition.

VII. GRANDS MODES DE CUISSON.

Toutes les manières de cuire les aliments peuvent se classer en deux grandes catégories :

1° la cuisson par expansion

2° la cuisson par concentration.

La viande bouillie, qui a cédé une partie de ses principes nutritifs au liquide dans lequel elle cuit, est le type de la cuisson par expansion.

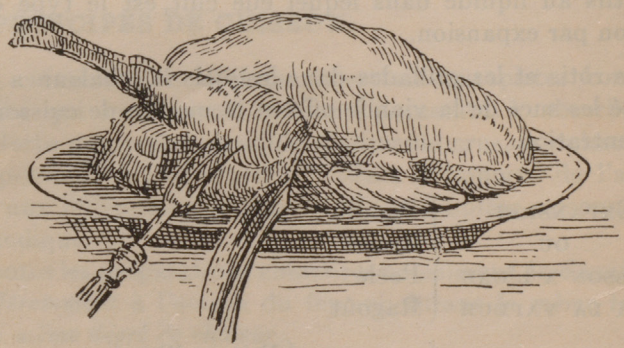
Les rôtis et les grillades dans lesquels la chaleur a concentré les sucs de la viande offrent le modèle de cuisson par concentration.

EXPANSION OU CUISSON A L'EAU ET A LA VAPEUR	Bouilli	
	Braisé	
	Poêlé	
	Ragoût	
CONCENTRATION OU CUISSON DANS UN CORPS GRAS	Friture	Friture libre
		Friture en pâte
	Grillade	Grillade au naturel
		Grillade à la crapaudine
	Rôti	A la broche
		Au four

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la cuisson ? — Quel en est le but ? — La cuisson est-elle indispensable ? — Donnez quelques principes sur la cuisson des viandes — des légumes — des céréales — des fruits — Expliquez l'action du feu sur les aliments — Indiquez les températures relatives aux différentes cuissons — Un thermomètre est-il nécessaire ? — Nommez les deux grands modes de cuisson — Qu'est-ce qu'une cuisson par expansion ? — par concentration ? — donnez des exemples.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper No 1, page 391.



MANIÈRE DE DÉPECER.

CHAPITRE XVI

DES VIANDES

" La chair nourrit la chair."

I. Définition.— II. Historique.— III. Composition.— IV. Valeur alimentaire.—V. Usage de la viande.— VI. Succulence des viandes. — VII. Digestibilité des viandes.— VIII. Variétés et caractéristiques.

I. DÉFINITION.

La viande est la chair de tous les animaux servant de nourriture à l'homme. Plus ordinairement le mot viande est attribué aux muscles des animaux de boucherie et de basse-cour.

II. HISTORIQUE.

L'élément carné semble avoir été, dès les temps primitifs, la nourriture de l'espèce humaine. A peine l'homme a-t-il fait son apparition sur le globe terrestre qu'il commence à faire la chasse et à dévorer l'animal comme le démontrent certaines grottes préhistoriques. On a trouvé dans ces cavernes, à côté des restes des premiers hommes, des marques évidentes que ceux-ci avaient un goût marqué pour l'alimentation carnée. Tantôt ce sont des crânes d'animaux dont on a consommé la moelle, tantôt des os brisés, broyés, soumis au râcloir de pierre de ces habitants quaternaires et, à côté même de ces ossements, les outils qui leur servaient à faire la chasse. De nos jours encore, dans les pays reculés où le christianisme n'a guère pénétré, on voit l'homme sauvage s'abattre sur l'animal et, à son défaut, sur l'homme dont il fait sa proie. Son instinct le porte à rechercher l'aliment propre à renouveler ce tissu musculaire qui forme 45 à 50% du poids total de ses organes.

D'aucuns ont écrit, s'appuyant sur la Bible, que l'homme à son origine était herbivore. La nature, avec sa luxuriante végétation, lui fournissait les légumes et les racines, les céréales, les grains et les fruits nécessaires à l'entretien de sa vie.

Ce n'est qu'après le déluge que l'homme fit entrer la viande dans son alimentation : " Tout ce qui se meut et a vie, dit Dieu à Noé, vous servira de nourriture, etc; je vous donne tout cela comme je vous avais donné l'herbe verte."

De nos jours il se fait à travers le monde un commerce de viande très actif, énorme et compliqué. On transporte et des viandes fraîches, et des viandes conservées. Certaines maisons de Chicago tuent jusqu'à 30,000 porcs par jour.

Évidemment l'élément carné se vulgarise... les médecins, les hygiénistes et tous ceux qu'intéresse le problème délicat de l'activité humaine s'en alarment. Leurs craintes sont quelque peu justifiables devant des faits comme ceux que nous portons à la connaissance de nos lectrices.

Le chirurgien Lucas-Championnière estime que l'excès de viande prédispose à l'appendicite, et son confrère Verneuil voyait déjà dans cet abus une des causes de l'accroissement du nombre des cancers.

Le Dr Galtier-Boissière écrit : La superstition de la supériorité alimentaire de la viande est encore très grande, parce que fatalement on estime meilleur ce qui coûte cher.

III. COMPOSITION.

La viande fournit à l'alimentation :

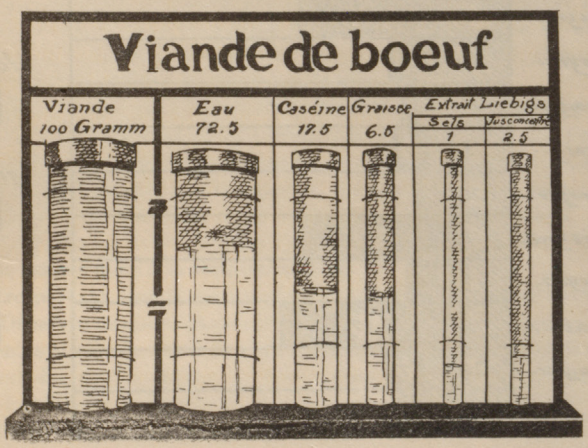
a) le tissu musculaire	
b) le tissu cellulaire	Éléments réparateurs
c) du sang	
d) de la graisse	Élément calorifique
e) des matières extractives	Éléments stimulants

a) Le *tissu musculaire* est la substance réparatrice par excellence. Il est formé presque exclusivement de matière azotée ou albuminoïde. On y trouve, en outre, quelques sels

minéraux, de la glucose et du glycogène en quantité insignifiante (matières hydrocarbonées).

b) Le *tissu cellulaire* se trouve dans les os et la peau. La gélatine qui en est la base est peu nourrissante. Le tissu cellulaire se transforme progressivement en tissu musculaire ; il est particulièrement propre aux jeunes animaux.

c) *Le sang* contient évidemment les éléments réparateurs de tous les tissus, puisqu'il est le véhicule exclusif de tous les produits assimilables. Ces produits y sont à l'état de dissolution.



COMPOSITION DE LA VIANDE

d) *La graisse* est riche en carbone, mais ne renferme aucun principe azoté ; elle est répandue dans tout le corps, mais particulièrement dans le voisinage des rognons.

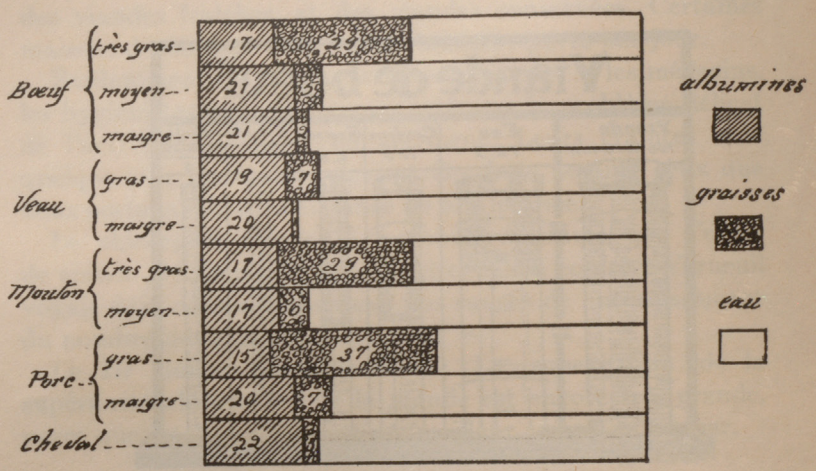
e) *Les matières extractives* proviennent de la décomposition des albumines dans l'organisme. Elles sont stimulantes, elles excitent l'appétit et favorisent la sécrétion des sucs digestifs.

IV. VALEUR ALIMENTAIRE DE LA VIANDE.

La viande constitue un excellent aliment, dont la valeur nutritive ne surpasse pas, cependant, celle de diverses substances hydrocarbonées.

L'action alimentaire de cette substance diffère suivant que les viandes sont grasses ou maigres. Les viandes maigres sont relativement peu nourrissantes ; elles stimulent la digestion gastrique mais constipent.

Les viandes grasses sont plus nourrissantes et plus économiques que les premières ; par contre, elles ralentissent la digestion stomacale. Elles sont un aliment de chaleur et de travail soutenu. Grasses ou maigres, les viandes intoxiquent à la longue. Leur usage trop exclusif tend à acidifier le sang



et à provoquer des troubles digestifs. C'est encore l'abus de l'alimentation carnée qui conduit à la goutte, qui provoque l'obésité et qui favorise l'artério-sclérose. Par suite, son usage doit être réduit chez les arthritiques.

La valeur alimentaire de la viande n'est donc pas en raison de sa digestibilité.

Au risque de heurter certaines opinions préconçues, il faut admettre d'accord avec la Faculté de Médecine, que la viande n'est pas le type de l'aliment nourrissant, comme on l'a cru pendant si longtemps. Les hygiénistes nous disent que ce malentendu vient de ce que, dans l'origine, l'on n'a pas su faire la différence entre l'action nutritive d'un aliment et son action excitante.

Or la viande, affirme le Dr Pascault (1), nous excite mais elle nous nourrit d'une façon fort incomplète.

Qu'apporte-t-elle à l'organisme : de l'albumine et de l'eau si elle est maigre, de l'albumine et de la graisse si elle est grasse, mais très peu d'hydrates de carbone et de sels minéraux, très peu des éléments qu'emploie la machine pour entretenir son activité.

Bœuf gras	Bœuf maigre
Albumine..29%	21%
Graisse ...17%	2%
Eau. 53%	76%

Si après un repas de viande nos forces se relèvent, dit encore le même auteur, la cause en est à son action excitante, mais si elles se maintiennent, si nous continuons d'agir c'est grâce au pain et aux aliments plus nourrissants dont nous accompagnons la viande.

La viande, avons-nous dit, est un excitant digestif : elle ouvre l'appétit, l'entretient, l'exagère même en accélérant les fonctions de l'estomac. Comme elle est très digestible, elle se digère donc aisément et vite. Et parce qu'elle est digestive elle rend la digestion des aliments pris en même temps, plus facile et plus complète, et de cette façon elle nous amène à prendre beaucoup d'aliment avec un moyen excellent de les assimiler. L'usage de la viande pousse donc à la suralimentation.

D'autre part, la viande est un excitant général. La preuve est facile à établir. Observez ce qui se passe chez des gens à qui vous supprimez l'usage quotidien de la viande ; tout de suite, ils manquent de vigueur et d'entrain, autrement dit, de l'excitation impulsive dont ils jouissaient à l'ordinaire. Ce sont les viandes de boucherie, de basse-cour et le gibier qui ont l'action la plus énergique.

V. USAGE DE LA VIANDE.

Les bien portants ne courent aucun risque, croyons-nous, à manger de la viande d'une façon rationnelle.

La viande convient encore, comme excitant général, aux gens qui mènent une vie très active, à l'ouvrier qui dépense de la force musculaire, ou encore à ceux dont les travaux exigent une tension nerveuse : l'exercice brûle les déchets. Mais il ne faut pas en faire une habitude car, comme pour tous les excitants, les effets s'usent avec l'habitude.

(1) Hygiéniste, auteur de "l'Alimentation rationnelle."

Les viandes maigres ou mi-grasses sont recommandables, comme excitant digestif, aux estomacs paresseux, dans les convalescences lentes, ou encore pour les malades qu'on doit momentanément suralimenter.

Mais en raison de son action excitante et de sa grande toxicité les hygiénistes la défendent :

1° Aux nerveux agités et irritables.

2° Aux gens qui passent leur vie clouée à une chaise ou à un bureau.

3° Aux enfants jusqu'à 6 ans.

4° Aux adultes à partir de 45 ou 50 ans. Rares sont les personnes à cet âge dont les organes éliminateurs soient indemnes.

Nonobstant les inconvénients de l'alimentation carnée, malgré que la valeur alimentaire soit plus faible que celle d'aliments plus ordinaires : tels le pain, le riz, les légumineuses, etc., malgré même que le prix en soit relativement élevé, la viande est toujours considérée comme le luxe de la table:

La forte quantité d'azote assimilable que cette substance fournit sous un petit volume, les ressources culinaires qu'elle met au service de la table, la saveur que lui donne la cuisson et qui excite l'appétit, flatte le goût, sont autant de raisons qui font de la viande un aliment de premier choix.

1 kilo de viande vaut..1000 calories
1 kilo de riz vaut.....3450 "
1 kilo de pain vaut....2570 "
1 kilo de fromage vaut.3550 "

VI. SUCCULENCE DES VIANDES.

La succulence des viandes, c'est-à-dire la mollesse plus ou moins grande des fibres, dépend de causes très diverses entr'autres : de la race, du sexe, de l'âge, de l'état d'engraissement et du choix du morceau.

Trop jeune, la viande est peu nourrissante, celle du veau par exemple qui contient d'autant plus d'eau que l'animal a été tué jeune. La substance gélatineuse dont elle est constituée en partie, rend sa chair molle et flasque. La gélatine est inférieure à l'albumine.

Une viande trop âgée est desséchée et coriace... Les animaux, dont les muscles ont fait une grande dépense de force par le travail, l'exercice, les difficultés de la vie, donnent également une chair ferme, dure, mais peu succulente.

La meilleure viande de boucherie est celle du bœuf engraissé au pacage, et âgé de 4 à 8 ans. La qualité de la nourriture améliore le goût de la viande. Le pacage au pré, ou l'engraissement à l'étable avec le foin parfumé de certaines régions, fournit une viande, supérieure du point de vue alimentaire, à celle provenant de bêtes nourries de drèches ou de tourteaux industriels. Cette viande d'un degré de succulence très apprécié en augmente la valeur.

Comme les viandes diffèrent de composition, suivant les parties de l'animal dont elles proviennent, ainsi en est-il de leur sapidité. Pour une même bête, la succulence varie suivant le morceau. Ainsi, comme tout le monde le sait, autre est la saveur du filet, de l'aloyau, du gigot et du flanchet.

D'une façon générale, les viandes de bonne qualité sont fermes. Leur coupe présente de petits faisceaux musculaires plus ou moins rapprochés qui constituent un grain très fin; leur odeur est faible, la coloration uniforme, sans tache. Le jus qui en coule est d'un beau rouge vif plus clair que le sang.

VII. DIGESTIBILITÉ DES VIANDES.

Précisons d'abord ce qu'il faut entendre par digestibilité. Pour le public en général, un aliment facile à digérer est celui dont l'ingestion, même en quantité assez considérable, ne provoque pas d'accidents ou de sensations pénibles, tels que lourdeurs, fatigues se prolongeant pendant longtemps.

Du point de vue scientifique, c'est la proportion entre la quantité d'aliments ingérés et celle absorbée, assimilée, en d'autres termes :

La digestibilité d'un aliment est son aptitude à être assimilé ou digéré.

La viande, par ses principes azotés abondants, est un aliment plastique et c'est à ses dépens que nous renouvelons la matière de nos muscles et de tous nos tissus.

C'est un aliment de digestion relativement facile et sa digestibilité s'explique comme suit :

1° Les albumines de la viande, semblables en composition à celles du corps humain, s'utilisent et s'assimilent plus entièrement que les autres.

2° L'eau contenue dans la viande se libère aisément et s'élimine en même temps que l'eau des boissons.

3° Enfin les matières non digestibles étant en proportion moindre ne laissent qu'une faible quantité de résidus ou déchets.

Mais ce qu'il faut surtout se rappeler, c'est que les viandes ne sont réellement digestibles et digestives que si elles sont maigres ou mi-grasses. Les viandes sont surtout à digestion gastrique (c'est-à-dire attaquées dans l'estomac par le suc gastrique). Or, les graisses qui enveloppent les fibres musculaires empêchent ou tout au moins retardent l'action des sucs digestifs.

Les viandes à tissus trop serrés sont également peu digestibles. La viande des animaux jeunes, moins riche en extraits azotés excitants, ainsi que celle des oiseaux de basse-cour, et en général, les viandes dites viandes blanches passent pour être de plus facile digestion que les rouges. Ceci est contesté et ne paraît vrai que pour la chair des volailles. Les fibres musculaires des viandes blanches sont moins denses, plus ou moins délicates et plus facilement attaquées par l'estomac d'où à tort le " dicton " qu'elles sont plus légères que les viandes rouges.

Enfin certains physiologistes enseignent que la coction est l'adjuvant très utile du phénomène de la digestion. Le rôle de la cuisson ne se bornent pas seulement à dissoudre les diverses parties des aliments pour rendre plus facile le

travail des ferments digestifs, mais son rôle est aussi de donner un bon goût et un parfum particulier à chaque mets.

D'une façon générale les aliments doivent leur saveur et leur fumet, non pas tant à leurs matières protéiques, qu'aux modifications que la cuisson imprime aux parties solubles extractives, qui accompagnent ces substances.

Cette saveur s'accentue là où les graisses spéciales, les hydrates de carbone, les acides gras et les corps phosphorés abondent. C'est d'après ce principe que la cuisson développe chez la viande l'osmazôme, substance aromatique, qui donne à l'aliment ce fumet et cette saveur qui flattent le goût, excitent l'appétit et par action réflexe favorisent la digestion.

VIII. VARIÉTÉS ET CARACTÈRES.

a) Boeuf.—Le *bœuf* est le type de la viande de boucherie et la base de notre cuisine. C'est la viande qui fournit le plus grand tribut à notre alimentation. Si le goût et la qualité varient suivant les morceaux employés, elle n'en est pas moins succulente et agréable. La viande de bœuf a toutes ses propriétés lorsque l'animal dont elle provient est âgé de sept ans. Elle se prête à de multiples préparations.

Le bœuf de bonne qualité a la chair fine, d'un beau rouge, légèrement marbrée de veines blanches, ferme, mais douce au toucher. La graisse d'un blanc jaunâtre annonce la jeunesse et le bon état de l'animal.

b) Veau.—La viande de *veau*, plus fade et moins nourrissante que celle du bœuf et du mouton, est moins échauffante.

La chair du veau la plus estimée est celle qui provient d'un veau nourri au lait et âgé de six semaines à deux mois. Cette viande se distingue par sa blancheur, sa finesse et sa succulence ; elle est marbrée d'une graisse très blanche et transparente.

c) Mouton.— Le *mouton* présente la chair la plus succulente après celle du bœuf. Sa qualité varie avec la nature des pâturages qui ont nourri l'animal. Un bon mouton a une graisse blanche, une chair ferme et foncée qui demande à être mortifiée pendant plus longtemps qu'aucune autre viande pour être tendre. La chair du mouton est plus agréable en hiver qu'en été.

d) Porc.—La viande de *porc* est d'un goût agréable, très nourrissante, mais de digestion difficile. Elle a aussi des propriétés légèrement échauffantes, c'est pourquoi il convient, dans un repas, de l'associer aux légumes.

C'est de huit à douze mois que le porc donne la meilleure viande.

De toutes les viandes, celle du porc est la plus compacte et la plus riche en fibrine et en graisse ; celle-ci est disséminée dans toutes les parties ; par conséquent cette viande est très indigeste..

IX. CLASSIFICATION DES VIANDES.

La médecine use volontiers dans ses ordonnances des termes : viandes blanches, viandes rouges, viandes noires.

Les viandes blanches désignent soit les viandes jeunes : veau, agneau, etc., soit celles de quelques animaux domestiques : poulets, dindes, lapins, etc. Ces viandes sont en général pauvres en graisse et facilement digestibles.

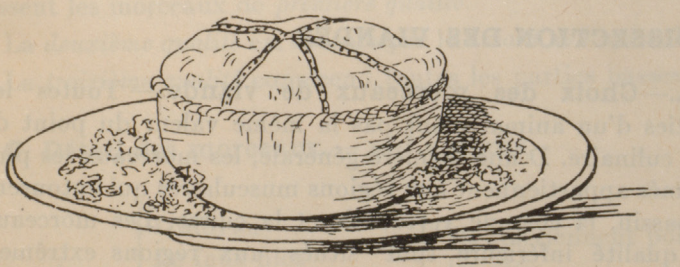
Les viandes rouges sont celles des animaux adultes : bœuf, mouton, etc. Elles sont riches en sang et en fer.

Les viandes noires appartiennent aux animaux sauvages. Elles doivent en partie leur coloration noire à l'insuffisance de l'écoulement sanguin qui a provoqué la mort. Les viandes noires sont dures : elles ont besoin d'être marinées et même faisandées, ce qui rend leur consommation dangereuse.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la viande ? — De quoi se compose-t-elle ? — Qu'est-ce que le tissu musculaire ? — le tissu cellulaire ? — Que contient le sang ? — Quel principe contient la graisse ? — D'où proviennent les matières extractives ? — donnez leurs propriétés — En quoi consiste la valeur alimentaire de la viande ? — Pourquoi la viande est-elle le meilleur aliment réparateur du corps humain ? — Quels sont les animaux qui nous fournissent la viande de boucherie ? — Quelle est la première des viandes ? — A quel âge le bœuf donne-t-il la meilleure chair ? — Indiquez les caractères de la viande de bœuf — les propriétés de la viande de veau — Quel est l'animal qui présente la viande la plus succulente après le bœuf — Donnez les propriétés de la viande de mouton — Les caractères de la viande de porc.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper No 2, page 394.



UNE TERRINE DE VIANDE BLANCHE.

CHAPITRE XVII

DES VIANDES (suite)

" Les premiers morceaux nuisent aux derniers... Mais dans les ragoûts, ils sont tous premiers."

- **I. Dissection des viandes**
  - **A. Choix des morceaux**
  - **B. Classification de la coupe de boucherie**
  - **C. Détail des morceaux**
    - **a) Bœuf**
    - **b) Veau**
    - **c) Mouton**
    - **d) Porc**
  - **D. Des abats**
- **II. Conservation**
  - **A. Soins à donner à la viande**
  - **B. Congélation**
  - **C. Dessiccation**
  - **D. Cuisson ou stérilisation**
  - **E. Antiseptiques**
    - **a) Fumaison**
    - **b) Salaison**

I. DISSECTION DES VIANDES.

A.—Choix des morceaux de viande.— Toutes les parties d'un animal n'ont pas la même valeur du point de vue culinaire. D'une manière générale, les morceaux les plus estimés appartiennent aux régions musculaires qui entourent le bassin, la colonne vertébrale et la cuisse. Les morceaux de qualité inférieure sont situés aux régions extrêmes, (jambes, cou, joues), à la poitrine et au flanc.

B. Classification de la coupe.—La manière de diviser l'animal de boucherie, la nomenclature des morceaux et leur classification en catégories, varient beaucoup non seulement

suivant les pays, les villes et les villages, mais souvent dans les différents ateliers de bouchers d'une même ville.

Un boucher obligeant sera content d'expliquer les différents morceaux en usage dans la contrée. Une ménagère intéressée peut demander à son fournisseur de lui laisser savoir à quel temps il pratiquera la coupe sur un demi-bœuf ou autre animal, s'il veut bien la laisser assister à l'opération et lui accorder quelques explications.

La boucherie n'emploie pas exactement le même vocabulaire que l'anatomie scientifique ; voici la correspondance de quelques termes :

muscle	se traduit par	viande
rein	"	" rognon
poumon	"	" mou
foie	"	" dur
thymus	"	" ris
intestin	"	" boyau

Pratiquement on classe la viande en trois qualités ou catégories.

L'animal est coupé premièrement le long de la colonne vertébrale en deux côtés. Ensuite chaque côté est coupé en deux pièces appelées *quartiers*. Ces quartiers sont alors disséqués par le boucher selon l'usage de la contrée.

Les *quartiers de derrière*, dans la région supérieure, fournissent les morceaux de *première qualité*.

La *deuxième qualité* est fournie par le *devant de l'animal*.

La *troisième qualité* comprend toutes les parties basses.

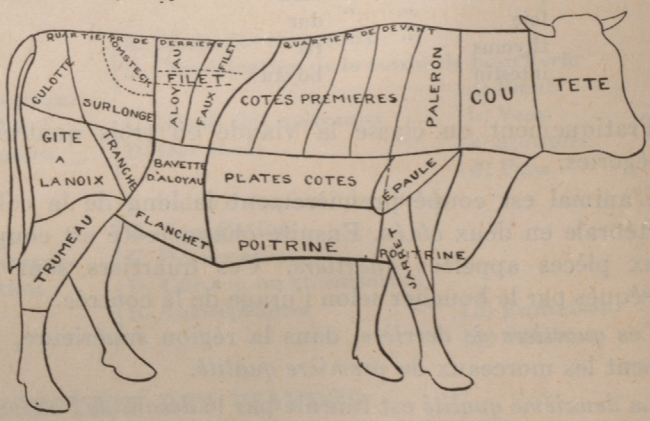
C. Détail des morceaux.— *a*) Le boeuf.

Première qualité	L'aloyau Le faux-filet La tranche La culotte Le gîte à la noix	Ils conviennent pour les *rôtis*, les *biftecks*, les *braisés*.

Deuxième qualité	La bavette d'aloyau Le paleron Les côtes premières Les plates-côtes	Ils fournissent les *grillades*, le *pot-au-feu*.

Ces morceaux ne sont pas rangés dans une qualité inférieure parce que la chair en est moins succulente, mais parce qu'ils renferment plus d'os.

Troisième qualité	La poitrine Le flanchet Le cou Le trumeau Le jarret	Donnent de bons *bouillons* et d'excellents *ragoûts*.



Les morceaux des parties extrêmes :

Tête, Queue, Joues.

donnent pour les ménages modestes des bouillons excellents, des potages aux légumes, des viandes qui, pour n'avoir pas grande apparence, ne sont pas sans propriétés nutritives.

D. Des abats.— Sous cette dénomination anatomique on désigne tous les viscères des animaux qui n'ont pas de vente à la boucherie ainsi que certains organes extérieurs. Ces aliments sont moins riches en principes azotés que la viande elle-même, mais certains d'entre eux, la cervelle, la moelle

épinière et le foie sont reconstituants par l'abondance de leurs substances phosphorées.

Les abats permettent de varier les menus journaliers par les préparations succulentes qu'ils fournissent.

Comme ces organes peuvent être le siège de certaines maladies, il est prudent de ne les consommer que très cuits.

Rognons

En cuisine, les reins prennent le nom de rognons. Leur valeur alimentaire est assez faible. Ils se préparent en ragoût ou sautés au beurre. On les consomme encore en nature accompagnant d'autres préparations.

Ris-cervelle

Le ris est une grosse glande située sous la gorge du veau et de l'agneau ; elle disparaît au fur et à mesure que l'animal avance en âge. C'est un mets très recherché, même chez l'agneau.

Les cervelles constituent un mets délicat et fin. Comme elles s'altèrent rapidement, elles doivent être consommées fraîches.

Foie.

Tous les foies sont plus ou moins indigestes celui du bœuf surtout ; mais c'est un aliment très nutritif, plus même que le muscle. Le foie de bœuf se mange grillé ou sauté. Le foie de veau s'accommode de bien des manières : à la broche, à la Maître-d'hôtel, à l'Italienne, etc.

Cœur.

Le cœur de bœuf est dur et coriace ; on le prépare en daube ou en ragoût. Le cœur de veau et celui de porc se servent rôtis ou farcis.

Sang.

Le sang de porc est le seul qui soit utilisé pour la consommation du boudin. Il est très riche en principes azotés et en minéraux (fer).

L'industrie utilise le sang de bœuf comme clarifiant du sucre. Dans certains centres le sang de mouton s'apprête en blanquette ou en fricassée.

Langue

La langue fraîche ou fumée est un morceau de premier choix ; on la consomme bouillie, braisée, salée ou fumée. Les langues de veau ou de porc sont plus fines que celles de bœuf.

Tête.

La tête chez le veau est un aliment des plus réputés ; elle se mange en vinaigrette, en blanquette ou avec une sauce mayonnaise.

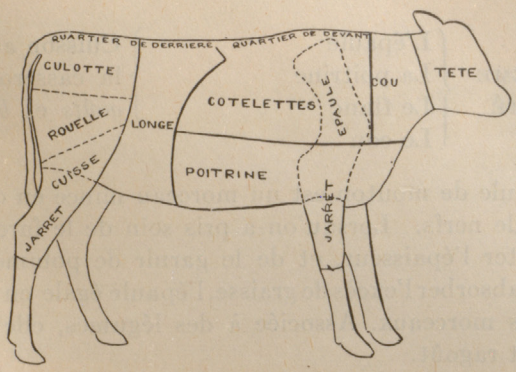
Pieds.

Les pieds de veau et de porc constituent un plat excellent ; nettoyés, raclés et bouillis, ils sont employés en vinaigrette ou en gelée. Les pieds de porc font d'excellents ragoûts.

b) Le veau

La chair de veau ne comprend que deux qualités :

Première qualité	La longe La culotte La cuisse La rouelle Les côtelettes	Valeur égale comme qualité nutritive et comme finesse de chair. Tous sont propres à faire des *rôtis*. La rouelle fournit le *fricandeau* et les *escalopes*.

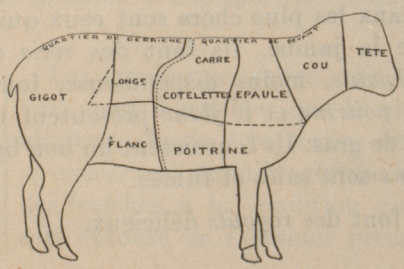


SECONDE QUALITÉ — L'épaule, Le cou, Le jarret, La poitrine — Cuisson à la casserole : *ragoûts*, *blanquettes*, *hachis*.

c) LE MOUTON

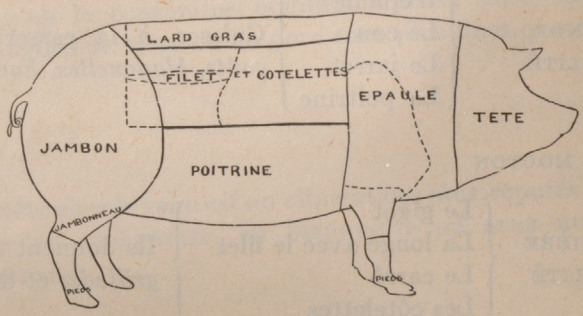
PREMIÈRE QUALITÉ — Le gigot, La longe avec le filet, Le carré, Les côtelettes — Ils donnent des *grillades* et des *rôtis*

Il n'y a pas rigoureusement de choix à établir, dans le mouton, entre les morceaux de première qualité. Lorsque la *longe* est coupée sur les deux côtés du mouton, de manière à présenter les deux filets avec l'échine au milieu, c'est un morceau de choix qui prend le nom de *selle* et que beaucoup préfèrent au gigot.



Deuxième qualité	L'épaule La poitrine Le flanc Le cou	Cuisson au four ou à la casserole — *Ragoûts* et *bouillons*.

L'épaule de mouton est un morceau mince en chair, gras, rempli de nerfs. Lorsqu'on a pris soin de le farcir pour en augmenter l'épaisseur, et de le garnir de pommes de terre pour en absorber l'excès de graisse, l'épaule égale en saveur les premiers morceaux. Associée à des légumes, elle donne un excellent ragoût.



d) Le porc

La plus grande partie du porc est livrée à la charcuterie qui l'utilise sous des formes différentes.

Le dos de l'animal comprend *l'échinée*, *le filet*, et les *côtelettes*.

Les morceaux les plus chers sont ceux qui sont coupés le plus près de la jambe. Ils font des *rôtis* et d'excellentes *grillades*. L'*épaule*, moins dispendieuse, fournit encore un bon *rôti*. La *poitrine* et le *flanc* présentent une chair striée de maigre et de gras. Ils fournissent un bon bacon.

Les *jambons* sont salés et fumés.

Les *pattes* font des *ragoûts* délicieux.

II. CONSERVATION.

A. Soins à donner à la viande.— Aussitôt achetée, la viande doit être débarrassée du papier qui l'enveloppe, essuyée d'un linge humide et déposée au frais, mais non sur la glace, ni dans le compartiment même de celle-ci, pour éviter l'humidité qui développe les moisissures.

Si l'on prévoyait que la viande ne garderait pas sa fraîcheur, il faudrait la soumettre à une légère cuisson.

Entre sa préparation à l'abattoir et le moment de sa cuisson, la viande doit rester à l'abri de toute corruption. Un des plus simples procédés de conservation consiste à exposer la viande dans un courant d'air froid et sec. En même temps l'éclairage est réduit au strict nécessaire, afin d'éloigner les mouches. Mais dans les grandes chaleurs de l'été, ces moyens sont trop souvent insuffisants : la viande peut alors, et surtout par les temps orageux, se putréfier en quelques heures.

PROCÉDÉS
- Congélation
- Dessiccation ou concentration
- Cuisson ou stérilisation
- Antiseptiques
  - Fumaison
  - Salaison

B. Congélation.— Le froid est le mode de conservation le plus sûr et le plus inoffensif. La congélation prévient et arrête la putréfaction ; elle permet de conserver la viande pour ainsi dire indéfiniment, et la préparation artificielle du froid a rendu possible le transport des viandes à grande distance.

CARACTÈRES DE LA VIANDE CONGELÉE

Les viandes congelées sont aussi nutritives, aussi digestibles que la viande fraîche abattue. Après être sorties du froid, elles se conservent aussi longtemps que les viandes fraîches, à la condition que leur dégel soit entouré de certaines précautions sans

CARACTÈRES DE LA VIANDE CONGELÉE

lesquelles la viande perd ses principales qualités. Ce dégel doit être opéré lentement, par exposition dans un endroit frais et surtout sec, afin que la viande ne se couvre ni de givre, ni de rosée. On peut encore placer le morceau à dégeler dans un courant d'air en l'essuyant fréquemment avec un linge sec.

C. Dessiccation.—La dessiccation enlève à la viande la plus grande partie de l'eau qu'elle contient. Ce moyen est employé depuis très longtemps déjà. La simplicité de la méthode explique l'ancienneté de son origine.

Elle peut se faire de deux manières :

a) soit par l'exposition au soleil de la viande coupée en lanières, procédé qui n'est guère pratiqué que sous les tropiques ;

b) soit par la chaleur artificielle au moyen de fours et d'étuves sèches.

La viande de poisson, les légumes féculents, les fruits huileux et pulpeux se conservent de cette façon.

D. Cuisson ou stérilisation.— Le principe de la cuisson, c'est de neutraliser les produits toxiques qui naissent dans la viande au cours de sa décomposition et d'empêcher le développement de tous les microbes dangereux que l'atmosphère lui apporte. Ce double résultat est obtenu par l'introduction de la viande dans des bocaux que l'on soumet ensuite à une haute température et que l'on ferme hermétiquement. (C'est le procédé Appert. Pour plus de détails voir chapitre XXXI).

E. Antiseptiques.— L'emploi des antiseptiques (la créosote, l'acide borique associé au sel marin et au salpêtre, le formol, etc.) pour la conservation des denrées alimentaires, est condamné par les hygiénistes :

a) les antiseptiques employés sont susceptibles de nuire à la santé ;

b) ils conservent des aliments ayant déjà subi un commencement d'altération ;

c) ils modifient la composition des aliments organiques.

A ce procédé se rattachent la *fumaison* et la *salaison*, qui ne présentent pas les mêmes inconvénients.

a) La *fumaison* ou boucanage consiste à exposer à la fumée qui se dégage du bois que l'on fait brûler dans les cheminées, certaines viandes (de porc, de bœuf), et aussi de la chair de poisson. La fumée, en pénétrant dans les tissus, y dépose une substance antiseptique, la *créosote* ; ces aliments se dessèchent et ne s'altèrent pas.

b) La *salaison* est souvent associée au fumage (jambon). On sale les viandes en les plongeant dans le sel. La présence du sel entre les morceaux durcit les fibres musculaires et provoque l'évaporation de l'eau qui entraîne avec elle quelques principes azotés.

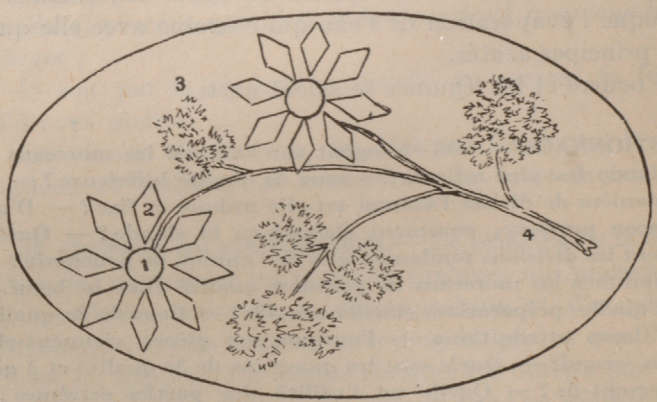
Le beurre et les légumes se salent aussi.

QUESTIONNAIRE.— Où se logent sur l'animal les morceaux de viande les plus estimés ? — ceux de qualité inférieure ? — La manière de diviser l'animal est-elle unique et fixe ? — D'une façon pratique, comment classe-t-on la viande ? — Quelles sont les divisions fondamentales de l'animal de boucherie ? — Nommez les morceaux de première qualité chez le bœuf. — A quelles préparations conviennent-ils? — Ceux de 2e qualité. — leurs attributions. — Pourquoi ces pièces viennent-elles en second? — Quels sont les morceaux de 3e qualité et à quoi servent-ils ? — Quelle est l'utilité des parties extrêmes ? — Combien de qualités peut comprendre le choix du veau? — Quels sont les morceaux propres à faire des rôtis ? — Comment utilise-t-on la seconde qualité ? — Quelles sont les pièces les plus estimables chez le mouton ? — A quelles préparations les réserve-t-on ? — Comment donne-t-on de la valeur à l'épaule de mouton ? — Comment peut se pratiquer la dissection du porc ? — Comment utilise-t-on les différentes pièces ? — Quels sont les soins à donner à la viande aussitôt après l'avoir achetée ?— Quel est le plus simple moyen de conserver la viande ?—

Est-il toujours suffisant ? — Énumérez les procédés de conservation — Utilité de la congélation — Caractères de la viande congelée — Quels sont les effets de la dessiccation ?— Comment se pratique-t-elle ? — Quels sont les produits qu'on peut dessécher ? — Quel est le principe de la cuisson ou stérilisation ? — L'emploi des antiseptiques pour la conservation des aliments est-il recommandable ? — En quoi consiste la fumaison ? — Quels sont les inconvénients de la salaison ? — Quels produits sale-t-on ?

EXERCICES PRATIQUES

Faire observer des viandes de boucherie — (Exemple : un demi-bœuf dans sa longueur). Juger de la qualité de la viande. — Indiquer le détail des morceaux.— Les classer en catégories.— Énoncer leur emploi.



UNE DÉCORATION POUR GALANTINES OU ASPICS :

1. Jaune d'œuf cuit dur. — 2. Blanc d'œuf cuit dur. — 3. Feuilles de persil.— 4. Tige de persil.

CHAPITRE XVIII

CUISSON DES VIANDES PAR EXPANSION

" Les bienfaits qui s'épandent trop sont perdus pour tous."

- **A) Genres de cuissons qui se rapportent à l'expansion**
  - **I. Définition.**
  - **II. Les bouillons**
    - **a) À l'eau salée bouillante**
    - **b) À l'eau salée froide.**
  - **III. Les braisés**
    - **a) Conditions de succès.**
    - **b) Casserole employée.**
    - **c) Pièces à braiser.**
    - **d) Manière de faire un braisé.**
    - **e) Restes de viandes braisées.**
  - **IV. Les poêlés**
    - **a) Nature.**
    - **b) Pièces de viande à poêler.**
  - **V. Les ragoûts**
    - **a) Nature.**
    - **b) Principe des ragoûts**
    - **c) Cuisson.**
    - **d) Valeur nutritive.**
    - **e) Morceaux employés.**

I. DÉFINITION.

La cuisson par expansion est celle qui s'opère sous l'action lente d'un feu doux : toutes les cellules se brisent et laissent s'*épancher* les sucs qu'elles contiennent. C'est une application du principe scientifique : " Partout où il y a rupture de vaisseaux, il y a épanchement de sucs ".

Le type de cette méthode est la cuisson à l'eau.

Expériences.— Avant de porter sur le feu une marmite contenant un morceau de viande immergé dans de l'eau, observons ce qui se passe tant que l'eau est froide. Nous remarquons qu'après un temps relativement court, une demi-heure, par exemple, l'eau prend une teinte rosée, accentuée surtout au contact de la pièce de viande. Ce changement de teinte du liquide est provoqué par la diffusion d'une substance colorante contenue dans la viande et qui s'appelle l'hémoglobine. Retenons ce fait important.

Faisons maintenant une autre expérience. Plongeons le morceau de viande dans de l'eau salée bouillante. Brusquement la couleur de la viande change. Elle était rose, elle devient grise. La surface de la viande a été " saisie " par la chaleur. Les parois des fibres musculaires se sont durcies, l'albumine qui les compose s'est coagulée. Ces parois, ainsi transformées, laisseront beaucoup plus difficilement diffuser les sucs de la viande. Ceux-ci resteront dans les tissus et le morceau de viande perdra beaucoup moins et de son goût et de ses principes nutritifs. (*Le Code de la Bonne Chère*).

A) Genres de cuissons qui se rapportent à l'expansion

Cuisson à l'eau et à la vapeur	1° Les bouillons, 2° Les braisés, 3° Les poêlés, 4° Les ragoûts.

II. LES BOUILLONS.

La cuisson à l'eau nous donne deux résultats bien différents :

a) La conservation au maximum des principes nutritifs d'une substance quelconque.

b) La diffusion des sucs de cette substance ; donc :

Si nous voulons conserver la succulence à notre pièce de viande, nous la plongeons dans l'eau salée bouillante.

Si nous voulons, au contraire, favoriser l'expansion des principes sapides de la viande, c'est-à-dire faire un bouillon, nous plongerons la viande dans de l'eau salée froide et nous élèverons très lentement la température.

(Voir l'étude des bouillons, au Chap. XI de la 7e année.)

III. Viandes braisées.—Braiser une viande, c'est la faire cuire à la vapeur dans une casserole close : c'est la cuisson à l'étouffée ou à l'étuvée.

a) Conditions de succès.— Cette cuisson doit obtenir trois résultats :

1° faire rendre à la viande une partie de son jus en le soumettant à un feu doux ;

2° le réduire à l'état d'extrait par une cuisson prolongée ;

3° le faire pénétrer dans la pièce de viande par mouillements, de manière à l'en imprégner le plus possible, ce qui s'obtient au dernier moment par exposition à un feu plus vif.

Le type de la viande braisée est le *bœuf à la mode*.

b) Casserole employée pour braiser.— Une braise ne se fait bien que dans un récipient spécial appelé *braisière* ou daubière. C'est une casserole d'assez grande dimension, accommodée d'un couvercle s'ajustant parfaitement, et d'un poids assez lourd pour n'être pas soulevé par la vapeur. La forme concave du couvercle permet d'y déposer de la *braise*, charbons ardents, afin d'accélérer la concentration des essences de la viande ou du légume.

c) Pièces à braiser.— On braise les viandes compactes

de bœuf de mouton de veau	poitrine, côtes et côtelettes, gigot, etc.

et certains légumes : choux, laitues, etc.

d) Manière de faire un braisé.— Placer la viande dans une braisière, ou une casserole préalablement garnie de couennes de lard, etc., etc., qui rendront le jus sirupeux. Poser dessus des oignons et des carottes taillés en rondelles. Mouiller ; faire bouillir, puis régler le feu à chaleur douce pour que les trois conditions à réaliser s'effectuent lentement l'une après l'autre.

Si la cuisson se fait dans une braisière parfaitement fermée, la vapeur surchauffée et pressée pénètre assez la viande pour qu'on n'ait pas besoin de la mouiller ; dorer alors au moment de servir.

Si la cuisson se fait dans une casserole ordinaire, il est recommandable de placer un papier graissé en dessous du couvercle pour rendre la fermeture plus complète. La vapeur s'échappe néanmoins, ce qui nécessite l'arrosage pendant le troisième temps de la cuisson.

e) Restes de viandes braisées.— Les viandes braisées se réchauffent facilement dans leur jus de cuisson. Elles sont excellentes froides, coupées en tranches minces entourées de leur gelée. On peut aussi les entourer de pommes de terre frites ou sautées, ou encore les servir sur une purée.

Il peut être pratique de dresser ces restes en faisant le rangement après le dîner : déposer les tranches de viande sur un plat, les entourer de carottes. Dégraisser un peu la sauce et la verser sur la viande. Quelques heures après, le tout est gélifié. On laisse le plat au frais, jusqu'au moment de servir.

IV. Viandes poêlées.—a) Nature.— Poêler une viande, c'est la faire cuire baignant dans un corps gras à petits mouillements et à vapeur libre : c'est une sorte de rôti à la casserole plutôt qu'au four. Il se forme un jus qui remplace peu à peu l'eau qui s'évapore, se corse de l'arome des condiments et pénètre dans la viande pour l'attendrir.

b) Pièces de viande à poêler.— On poêle les viandes délicates et de petites dimensions : poulet, pigeon, veau, etc.

V. LES RAGOÛTS.

a) Nature.— Les ragoûts sont des préparations dans lesquelles il entre plusieurs éléments, comme différentes sortes de viandes, ou de la viande et des légumes, de la pâte ; le tout cuit dans une sauce dont le jus de la viande est la base.

b) Principe des ragoûts.— Si on fait chauffer fortement un morceau de sucre, il fond et prend une teinte brunâtre. Sa saveur s'est tout à fait modifiée ; sous l'influence de la chaleur, le sucre est devenu du caramel.

C'est cette propriété qu'ont les sucs des viandes et des légumes de se caraméliser sous l'action d'un feu ardent, qui est utilisée dans la préparation des ragoûts.



LA PRÉPARATION DU RAGOÛT

Pour faire un ragoût, il s'agit d'obtenir :

1° la caramélisation des sucs à la surface de la viande ;

2° de dissoudre le caramel ainsi formé pour achever ensuite la cuisson dans la sauce.

c) Cuisson.— Les ragoûts cuisent parfaitement bien la viande. Celle-ci, toujours coupée en petits morceaux se

trouve longtemps exposée à l'action de l'eau et de la graisse bouillante qui la pénètrant à une température élevée l'empêche de se dessécher.

La durée de la cuisson est généralement de 2 à 4 heures.

Le ragoût doit cuire sur un feu doux, mais assez élevé pour vaporiser le liquide et remplir la casserole de vapeur.

d) VALEUR NUTRITIVE.— Les ragoûts constituent une nourriture très saine, riche en *peptones*, dextrine et gélatine, substances peptogènes qui favorisent dans l'estomac la production de pepsine.

Les ragoûts sont donc des aliments de digestion facile si on a soin de les dégraisser. En outre, ils sont avantageux puisqu'ils présentent à la fois dans un repas, la viande et les légumes. Ils permettent aussi d'utiliser des restes de viande.

e) MORCEAUX EMPLOYÉS.— Les ragoûts consituent un plat assez économique. Ils se préparent avec des morceaux de viande de 2e et 3e qualités, en recherchant les parties maigres. On y joint des légumes qui prennent une saveur agréable au contact de la viande.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la cuisson par expansion ?— Quel en est le type ? — Quels genres de cuisson se rapportent à l'expansion ? — Quels sont les résultats différents de la cuisson à l'eau ? — Qu'est-ce que braiser une viande ? — Quels résultats doit obtenir cette cuisson ? — Quel est le type de la viande braisée ? — Décrivez la casserole à braiser — Quelles pièces de viande convient-il de braiser ? — Manière de faire une braise — Comment utiliser les restes de viandes braisées ? — Qu'est-ce que poêler une viande ? — Pièces de viande à poêler — Qu'appelle-t-on ragoûts ? — Démontrer le principe des ragoûts — Double but à poursuivre dans les ragoûts — Quelle doit être en moyenne la durée de cuisson d'un ragoût ? — Quelle est la valeur nutritive des ragoûts ?—Quels morceaux de viande conviennent aux ragouts ?

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 1, page 377.

CHAPITRE XIX

CUISSON PAR CONCENTRATION

" On ne commande à la nature des choses qu'en leur obéissant."
BACON.

B) Genres de cuissons qui se rapportent à la concentration

- I. Définition.
- II. Les sautés
  - a) Ce qu'est ce genre de cuisson.
  - b) Conditions de succès.
  - c) Manière de faire un sauté.
- III. Les rôtis
  - a) En quoi consiste le rôtissage.
  - b) Conditions à réaliser pour réussir un rôti.
  - c) Choix des viandes.
  - d) Manière de faire un rôti au four.
  - e) Rôtis de viande rouge.
  - f) Rôti de viande blanche.
  - g) Grosse pièce. Petite pièce.
  - h) Manière de reconnaître que le rôti est cuit.
  - i) Durée de la cuisson.
  - j) Valeur nutritive des rôtis.
- IV. Les grillades
  - a) En quoi elles consistent.
  - b) Grillage.
  - c) Manière de faire une grillade sur le gril.
  - d) Grillade dans la poêle.
  - e) Pourquoi ne pas saler la viande avant la cuisson.
  - f) Valeur nutritive.
- V. Les fritures.

I. DÉFINITION.

La cuisson par concentration est celle qui a pour but de conserver à l'aliment ses sucs et ses aromes.

On arrive à ce résultat en soumettant les viandes à l'action d'un feu ardent.

Les aliments cuits avec concentration des sucs peuvent être servis accompagnés d'une sauce ; mais celle-ci doit être faite à part ou sur l'aliment, *alors qu'il est cuit*, et au moment de servir.

B) Genres de cuissons qui se rapportent à la concentration.—

1° Les sautés.
2° Les rôtis.
3° Les grillades.
4° Les fritures.

II. LES SAUTÉS.

a) Ce qu'est ce genre de cuisson.— Sauter une viande, c'est la faire cuire avec un corps gras, à feu vif et rapidement afin de lui conserver presque tous ses sucs. Le peu qui en sort est suffisant pour corser la sauce servie avec le sauté.

b) Conditions de succès.— Le problème à résoudre est celui-ci : conserver à la viande toute sa saveur en ne laissant sortir que le jus nécessaire à la sauce. On y parvient en observant les indications suivantes :

1° Saisir la viande à feu vif ;

2° Entendre pendant toute l'opération le petit crépitement qui indique que la viande rôtit et ne bout pas ;

3° Ne pas laisser produire de fumée ;

4° Ne pas piquer la viande mais, *sauter*, pour retourner dès que le sang perle d'un côté jusqu'à ce qu'il perle de nouveau sur l'autre surface.

c) Manière de faire un sauté.— Les viandes sont coupées en morceaux, puis mises à revenir dans un corps gras chaud et dans une *sauteuse*, casserole large et très basse ; le feu est vif ; les morceaux sont continuellement sautés, jusqu'à ce que l'albumine soit coagulée sur toute la surface des morceaux et que les sucs qui s'échappent soient caramélisés.

Quand la cuisson est terminée verser sur le sauté une sauce enrichie du jus fourni par la viande, ou bien lier ce jus avec un peu de farine.

III. LES RÔTIS.

a) En quoi consiste le rôtissage.— Le rôtissage consiste à soumettre la viande à l'action d'un feu clair, conduit de manière à diminuer graduellement la chaleur. Le rôtissage a pour but de conserver à la viande toute sa valeur nutritive et sa saveur.

Les rôtis se cuisent à la broche ou au four.

b) Conditions à réaliser pour réussir un rôti.— "On devient cuisinier, mais on naît rôtisseur". Cet axiome de Brillat-Savarin signifie que ce qu'il y a de plus difficile dans l'art de la cuisson, c'est de faire un bon rôti.

1° *Il faut que la viande soit tendre et bien mortifiée*, sans quoi le rôtissage la durcira infailliblement.

2° *Que les liquides restent bien emprisonnés dans la pièce*, sinon les fibres se dessècheront.

3° *Qu'elle soit cuite suffisamment*, sous peine de n'avoir aucune saveur ; les aromes ne se développent qu'au moment où les jus passent à l'état d'extrait, par l'élévation de la température intérieure.

4° *Qu'elle ne soit pas trop cuite*, car les jus en se caramélisant rapprochent les fibres et durcissent les muscles.

c) Choix des viandes.— La viande destinée à rôtir doit être de première qualité et non fraîchement tuée, surtout si

la bête est vieille. Le rôtissage s'applique à des pièces de viande de gros volumes : filet — aloyau — gigot — cuissot de chevreuil, etc. Si l'on doit rôtir une viande sauvage, il faut au préalable la mariner.

d) Manière de faire un rôti au four.

1° Éponger la viande avec un linge humide et la parer.

2° Beurrer, graisser ou larder, ficeler le tout, et au besoin, envelopper d'un papier beurré.

3° Placer la viande sur le double-fond de la rôtissoire ou de la lèchefrite afin qu'elle ne baigne pas dans son jus pendant la cuisson.

4° La soumettre à un four chaud pour la saisir et coaguler l'albumine de la superficie. Si le four n'était pas assez chaud pour saisir la viande et produire une enveloppe protectrice, le rôti bouillirait dans son jus et durcirait.

5° Surveiller le rôti, ajouter l'eau nécessaire à la cuisson, arroser, tourner la viande et la retourner aussi souvent que cela est nécessaire.

6° Quand la cuisson est à peu près terminée, faire tomber les bardes de lard afin que le rôti prenne couleur.

7° Ne saler qu'au moment où l'on sort le rôti du four. Plus tôt, le sel lui ferait rendre son jus.

e) Rôtis de viande rouge.— Les rôtis de viande rouge se mangent saignants. Dans ces rôtis, l'albumine est incomplètement coagulée. Cette cuisson, qui laisse la chair musculaire très succulente, ne convient qu'aux viandes absolument saines.

f) Rôtis de viande blanche.— Dans les rôtis de viande blanche, la coagulation de l'albumine est complète. Après avoir saisi la viande, il faut modérer le feu pour que l'épaisseur de la couche rôtie n'augmente pas, que la chaleur puisse pénétrer jusqu'au cœur de la pièce, et la cuire complètement.

g) Grosse pièce.— Petite pièce.— Si l'on fait rôtir une pièce volumineuse, il faut, lorsque la couche rissolée est formée, éviter d'en augmenter l'épaisseur et pour cela continuer la cuisson sur feu plus doux. Les gros rôtis sont généralement fades à l'intérieur. Les salades, les sauces et les légumes très savoureux en relèvent la saveur.

S'il s'agit d'une pièce délicate et tendre, telle qu'un poulet, il est recommandable de la protéger du feu par une barde de lard ou simplement par un papier beurré.

h) Manière de reconnaître que le rôti est cuit.— Piquer le rôti d'une viande rouge et s'il sort du jus saignant et non de la graisse, le rôti est cuit à point. Les rôtis de viande blanche sont cuits lorsque le jus qui s'en échappe est blanc. Éviter de piquer souvent, la piqûre donne passage au jus. En général, quand un rôti commence à fumer, il est cuit.

i) Durée de la cuisson.— Les viandes rouges demandent ¼ d'heure de cuisson par livre de viande ; le veau et la volaille ½ heure ; le porc et le gibier, 40 minutes.

Cette règle relative au temps est sujette à des variantes suivant le goût des personnes et l'état du feu auquel la pièce à rôtir est exposée.

j) Valeur nutritive des rôtis.— Les viandes rôties sont essentiellement *réparatrices ;* elles sont aussi *savoureuses* et aussi *excitantes* que les viandes grillées, mais elles sont moins *digestibles.*

IV. LES GRILLADES.

a) En quoi elles consistent.— La grillade consiste à soumettre à l'action d'un feu vif des viandes succulentes et de peu d'épaisseur.

Les grillades s'opèrent sur le gril ou dans la poêle. Si la viande est de première qualité et suffisamment marbrée de graisse, on la cuit sur le gril. Si elle est de qualité inférieure

ou dépourvue de graisse, il faut la cuire dans la poêle avec un corps gras.

b) Grillage. — Le grillage est une autre forme de rôtissage, les deux cuissons se rapprochent l'une de l'autre. Le but à atteindre est le même, obtenir :

1° la coagulation rapide de l'albumine par l'action d'un feu vif ;

2° une viande succulente et savoureuse.

Toutefois il existe une distinction entre les deux opérations. La grillade se fait à l'air libre. Un rôti, au contraire, se fait dans une rôtissoire ou un four. Toute la pièce se trouve alors soumise à une haute température.

c) Manière de faire une grillade sur le gril. — 1° Le gril doit être très propre, débarrassé de la graisse figée provenant d'une opération précédente.

2° Placer le gril sur des braises incandescentes et qui ne fument pas.

3° Lorsqu'il est chaud, poser la viande dessus sans la saler.

4° Les sucs échauffés montent à la partie supérieure et arrivent à la surface, le sang perle. Il faut retourner vivement sans piquer.

5° Attendre que les sucs repoussés de nouveau reparaissent sur la deuxième surface. A ce moment la grillade est à point.

6° La saler, l'enlever du gril en la soulevant avec deux fourchettes et la servir sur une assiette chaude.

Si la grillade a été bien faite, elle donne beaucoup de jus en la coupant.

d) Grillade dans la poêle.— 1° Isoler l'aliment par un corps gras, graisse ou beurre.

2° Lorsque la graisse fume, mettre la viande. La haute température du corps gras repousse les sucs de la viande, ils montent à la surface.

3° Lorsqu'on voit le sang perler, retourner sans piquer et cuire sur le deuxième côté jusqu'à ce que le même phénomène se reproduise.

4° Saler et servir.

La grillade à la poêle a l'inconvénient d'être plus grasse que celle préparée sur le gril.

e) POURQUOI NE PAS SALER LA VIANDE AVANT LA CUISSON. — Le sel déposé en cristaux sur les fibres de la viande provoque, par le phénomène de l'osmose, l'exsudation de l'eau des tissus. La pièce devient humide, mouillée. Sur le feu, cette eau entre en ébullition, il se forme à la surface inférieure une atmosphère humide, surchauffée. La viande cuit à la vapeur au lieu d'être saisie, caramélisée.

f) VALEUR NUTRITIVE.— Les grillades sont excitantes. Richement fournies de tous les principes sapides et nutritifs de la viande, hautement digestibles, les grillades sont recommandables aux personnes faibles ; excitantes, elles s'indiquent aux débilités du système nerveux.

V. LES FRITURES.

La friture est la cuisson dans un corps gras liquide, porté à une haute température et qui baigne la pièce à frire.

Le problème à résoudre dans cette sorte de cuisson, c'est de solidifier promptement l'albumine qui se trouve à la surface de l'aliment, de manière à empêcher :

1° Les liquides intérieurs d'en sortir ;

2° Le liquide extérieur d'y pénétrer.

(Voir étude des fritures au Chapitre suivant).

QUESTIONNAIRE. — Qu'est-ce que la cuisson par concentration ? — Les aliments cuits avec concentration produisent-ils la sauce qui peut les accompagner sur la table ? — Quels sont les genres de cuisson qui se rapportent à la concentration ? — Qu'est-ce que sauter une viande ?— Quelles sont les conditions de succès d'un sauté ? — En quoi consiste le rôtissage ? — Quelles sont les deux méthodes de cuisson des rôtis ? — Quelles sont les conditions à réaliser pour réussir un rôti ? — Comment doit se faire le choix des viandes à rôtir ? — Manière de

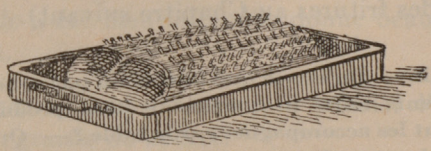
faire cuire un rôti au four — Quelles particularités présentent les rôtis de viande rouge ? — les rôtis de viande blanche ? — Comment rôtir une pièce volumineuse ? — une petite pièce ? — Manière de reconnaître que le rôti est cuit — Durée de la cuisson des rôtis — Les données en sont-elles faciles ? — Valeur nutritive des rôtis — En quoi consiste la grillade ? — Comment s'opèrent les grillades ? — Quelles conditions justifient la méthode à employer ? — Ressemblance et distinction entre grillage et rôtissage — Manière de faire une grillade sur le gril — dans la poêle — Comment reconnaître qu'une grillade a été bien faite ? — Pourquoi ne pas saler la viande avant la cuisson ? — Quelle est la valeur nutritive des grillades ? — Quel est le double problème à résoudre dans les fritures ?

EXERCICES APPLIQUÉS

Cuisson par expansion : a) Pot-au-feu (viande bouillie) — b) Bœuf à la mode (viande braisée) — c) Côtelettes ou grillades de veau (viande poêlée) — d) Ragoût de mouton (viande en ragoût).

Cuisson par concentration : e) Rognon ou foie sauté (viande sautée) — f) Bifteck (viande grillée) — g) Rosbif (viande rôtie) — h) Escalopes de bœuf ou de viande blanche frites (viande en friture).

Voir : Partie pratique.



SELLE DE VEAU PIQUÉE.

CHAPITRE XX

LES CORPS GRAS

" Les ménages où l'on se nourrit le mieux, ne sont pas ceux où l'on dépense le plus."

I. Nature.— II. Utilité.— III. Valeur alimentaire.— IV. Digestibilité.

- **A. Le beurre**
  - **a) valeur digestive**
  - **b) conservation**
- **B. Les graisses**
  - **1o d'oie**
  - **2o de porc**
  - **3o de veau**
  - **4o de bœuf**
  - **5o de mouton**
    - **a) nature**
    - **b) préparation**
    - **c) usage**
    - **d) de cuisine**
- **C. Les huiles**
  - **a) d'olive**
  - **b) d'œillette**
  - **c) d'arachide**
  - **d) de noix**
- **D. La friture**
  - **a) nature**
  - **b) but**
  - **c) sortes**
    - **1o libre**
    - **2o en pâte**
  - **d) matières employées**
  - **e) pièces à frire**
    - **1o viande**
    - **2o poisson**
    - **3o légumes**
    - **4o entremets sucrés**
  - **f) manière de procéder**
  - **g) précautions à prendre**
  - **h) conservation**

I.. NATURE.

Les principaux corps gras employés en cuisine proviennent du règne animal ou du règne végétal. Tous ont une constitution analogue, ils sont formés par des mélanges de principes gras. La composition de la matière grasse proprement dite, n'est pas complètement connue, elle est l'objet d'une étude constante de la part des chimistes.

La graisse animale est une substance riche en carbone qui s'accumule dans le corps des animaux, principalement sous le tissu cellulaire.

II. UTILITÉ.

Les corps gras sont d'un emploi courant dans la cuisine. C'est l'élément indispensable de la cuisson dans la plupart des préparations. Bien employées, les graisses attendrissent les mets et les rendent plus savoureux. Comme l'estomac supporte difficilement une nourriture très grasse, il faut dégraisser les aliments après la cuisson, surtout pour les individus qui n'ont pas à fournir un travail musculaire pénible.

III. HAUTE VALEUR ALIMENTAIRE DE LA GRAISSE

Pagès, hygiéniste de marque, enseigne que la graisse *est le premier des aliments pour tous les êtres capables de la digérer.*

" 1°—C'est le *grand aliment de chaleur*. Un gramme de graisse dégageant deux fois plus de chaleur qu'un gramme d'albumine ou d'hydrate de carbone.

" 2°—C'est le *grand aliment d'épargne*, et les réserves produites par une alimentation grasse donnent plus d'énergie que celles fournies par les albumines et les fécules.

" 3°—Les épargnes, produites par l'absorption des graisses, se logent surtout immédiatement en dessous de la peau, tandis que celles fournies par les albumineux et les féculents vont s'attacher aux organes intérieurs,

les paralysent, et peuvent causer des accidents mortels par leur accumulation.

" 4°—Le rôle de la graisse dans la croissance des enfants et des animaux est considérable, et certains commerçants d'animaux savent tirer bon parti de cette vérité en engraissant le petit bétail destiné à la boucherie avec le lait le plus gras.

" 5°—L'homme adulte doit absorber environ 75 grammes de graisse par jour. Cela ne veut pas dire qu'on doive absorber cette quantité à l'état de graisse pure ; car il s'en trouve dans la plupart des aliments que l'on mange, et c'est autant de pris.

" 6°—La ration de graisse doit être proportionnée au froid extérieur, et donc moindre l'été que l'hiver.

" 7°— La graisse convient mieux à l'adulte qu'à l'enfant, au vieillard qu'à l'adulte, parce qu'elle doit entretenir la chaleur corporelle qui tend à diminuer avec les années.

" 8°—Vérité qui étonnera : Hypocrate conseillait aux obèses, et à tous ceux qui voulaient maigrir, de **manger de la graisse.** Et plusieurs hygiénistes célèbres, plus rapprochés de nous, ont conseillé les meilleures graisses, le beurre, la moelle, le lard... comme remède à l'obésité. Les Normands disent : " Manger de la graisse, c'est tuer la rigueur de l'hiver." Les esquimaux le savent aussi.

IV. DIGESTIBILITÉ DES GRAISSES.

Bien que les graisses ne renferment aucune matière sèche non digestible, elles fatiguent l'estomac en diminuant son activité sécrétrice et en y développant, par fermentation, des acides irritants. La haute valeur alimentaire de la graisse est donc paralysée dès que ces matières sont trop abondantes.

D'autres hygiénistes avancent que la graisse aide à la digestion de certaines substances : les aliments azotés unis à la graisse sont plus faciles à digérer ; ainsi le beurre ajouté au pain, la viande grasse associée aux haricots en augmentent la digestibilité.

A. Le beurre.—a) Le beurre est, de tous les corps gras, le plus facile à digérer. Il est aussi le plus cher. On l'emploie frais pour les légumes et les sauces, et, dans ce cas, afin de lui conserver sa saveur agréable, il ne faut pas le laisser cuire mais l'ajouter aux aliments au moment de servir.

b) Si le beurre est employé en cuisine à l'exclusion des graisses, il est d'une sage économie, à cause de sa cherté, d'en faire provision d'avance et de savoir le conserver. Exposé à l'air, le beurre qui a entraîné les ferments du lait, s'altère rapidement. Pour le conserver bon, on le soustrait à l'action de l'air et des ferments. S'il s'agit de garder le beurre frais pendant quelques jours seulement, il suffit de le tasser dans un récipient et de le couvrir d'eau souvent renouvelée.

B. Les graisses.— a) NATURE.—La plus fine des graisses souvent employée est le saindoux ou graisse de porc. Elle est onctueuse, blanche, mais un peu terne à la surface. La blancheur éclatante et comme neigeuse qu'elle revêt quelquefois s'obtient en battant la masse pendant quelques instants. La graisse ainsi préparée ne tarde pas à entrer en fermentation à cause de l'air qu'on y incorpore.

La graisse de bœuf est d'un beau jaune clair. En réalité, elle n'est pas meilleur marché que le saindoux à cause des déchets qu'elle laisse.

La graisse de veau est très délicate, mais employée seule elle est un peu compacte.

b) PRÉPARATION.— Il y a un grand avantage à acheter la panne et à préparer soi-même la graisse. Le mode de préparation est très simple. Couper la panne en petits morceaux, la faire fondre sur un feu doux ayant soin de la remuer afin qu'elle ne s'attache pas au fond. Lorsqu'une grande partie de la graisse est entrée en fusion, cet accident n'est plus à craindre. Lorsque la graisse ne fume plus, elle est cuite. La passer à travers un tamis fin dans des pots de grès que l'on ferme après le refroidissement, puis la placer dans un endroit sec et frais.

Les graisses de bœuf et de veau se préparent de la même manière.

c) Usages.—Les graisses de porc et de bœuf sont excellentes pour les fritures et les pâtisseries. La graisse de veau fait aussi de très bonnes fritures, surtout si on la mélange au saindoux. La graisse de mouton s'emploie rarement seule, jamais pour les fritures. Mélangée à poids égal avec du saindoux et de la graisse de bœuf, elle peut ainsi servir dans la préparation des dessertes de viande ou de légumes, mais elle est généralement réservée pour la pharmacie et pour le savon.

La graisse d'oie est une graisse très fine qui accommode parfaitement tous les légumes. Quantité de personnes cependant ne s'en servent que comme médicament.

d) Graisse de cuisine.—Une cuisinière soigneuse ne servira jamais un pot-au-feu, un jus de rôti ou tout autre mets sans les avoir préalablement dégraissés. Rien de plus facile que cette opération. Laisser reposer un instant la préparation sur le coin du fourneau : la graisse monte à la surface alors l'enlever avec une cuillère. La graisse de rôti et surtout celle de volaille est précieuse, elle sert à la cuisson des viandes, à l'amélioration de certains légumes. Si on en a une quantité suffisante, et que l'on craigne de la voir se détériorer, il faudra réunir ces graisses, les faire fondre au bain-marie et les conserver dans de petits pots bien fermés.

C. Les huiles.— L'huile est une substance grasse extraite de certaines plantes. Les huiles de consommation courante sont : 1° l'huile d'olive, 2° l'huile d'œillette ou huile blanche, 3° l'huile d'arachide, 4° l'huile de noix.

a) *L'huile d'olive* est incontestablement la meilleure ; c'est aussi la plus chère. Elle a un goût particulier que tout mélange altère. Elle occupe le premier rang parmi les substances grasses employées comme condiments.

b) *L'huile d'œillette.* C'est de l'œillette, (nom vulgaire du pavot), que l'on tire l'huile même. L'œillette s'appelle encore petite huile d'olive.

c) — *L'huile d'arachide*, de saveur agréable provient des graines d'arachides (pistaches de terre).

d) *L'huile de noix.*— Les noix sèches, fruits du noyer, nous fournissent une huile comestible. Cette huile cependant subit rapidement une fermentation acide qui la rend désagréable au goût.

Ces huiles, l'huile d'olive surtout et l'huile blanche, s'emploient à la place du beurre ou de la graisse pour la cuisson des aliments et donnent des fritures croustillantes.

D. La friture.— *a*) Nature. — La friture est la cuisson dans un corps gras et chaud. Il faut se rappeler que les corps gras s'échauffent au moins trois fois plus que l'eau, et que les liquides gras n'agissent pas tous de la même manière sur les matières qui y sont plongées.

b) But.— La friture a pour but :

1° De solidifier promptement l'albumine animale ou végétale à la surface des pièces à frire, afin d'empêcher les sucs intérieurs d'en sortir et le liquide extérieur d'y pénétrer.

2° D'introduire une variété agréable dans les repas.

3° De déguiser les mets qu'on n'oserait reproduire sous leur première forme, et d'en tirer ainsi un parti avantageux, précieux pour l'économie domestique.

c) Sortes.

1° *Friture libre.*
2° *Friture en pâte.*

La friture est dite *libre* lorsque l'aliment y est jeté sans autre préparation que de l'avoir roulé dans la farine ou le blanc d'œuf, substance ayant pour but de lui fournir l'albumine dont il manque à la surface.

Lorsque l'objet à frire n'a que peu ou pas d'albumine, comme les viandes cuites, ou certains fruits, il est enveloppé d'une *pâte* riche en cette substance. Cette *pâte* peut se préparer à l'avance ; elle est d'autant plus légère qu'elle est plus reposée.

d) Matières employées
1° beurre
2° saindoux
3° suif de bœuf, de veau
4° graisse de volaille
5° huile d'olive.

1° Le *beurre* donne une friture fine, mais dispendieuse ; il a l'inconvénient de cracher, c'est-à-dire de renvoyer dans toutes les directions les particules étrangères qu'il contient.

2° La friture au *saindoux* est sans contredit la plus pratique dans notre pays, mais il faut que le saindoux soit de première qualité.

3° On peut obtenir une bonne friture en employant un $\frac{1}{3}$ de suif de bœuf fondu et épuré, un $\frac{1}{3}$ de graisse de veau, un $\frac{1}{3}$ de saindoux ; c'est une friture économique qui rend les aliments croquants et d'une belle couleur dorée.

Quelques-uns cependant préfèrent au mélange ci-haut mentionné l'emploi seul du *suif de bœuf* ou de la *graisse de veau.*

4° La *graisse de volaille* convient aux aliments aqueux, petits, légers et à chair fine.

5° *Huile.* Du point de vue technique, les huiles atteignent une température plus élevée et produisent une friture plus sèche que les graisses, mais elles ont l'inconvénient de déborder.

L'huile d'olive donne une friture croustillante, délicate et moins indigeste ; mais l'huile est sujette à rancir et dans cet état elle communique un goût désagréable aux aliments.

e) Pièces à frire.— On frit des viandes, du poisson, des légumes, des entremets sucrés.

Lorsque les pièces à frire sont très petites, il faut maintenir un feu vif et continu. Pour frire une pièce d'une certaine dimension, après qu'elle a été saisie, on diminue le feu afin de donner à l'intérieur le temps de cuire sans que la surface soit brûlée.

f) Manière de se servir de la friture.— Il faut d'abord un feu clair et vif, une casserole profonde, assez de friture pour que les mets y baignent. La casserole ne doit pas cependant être trop pleine, autrement, elle déborderait, elle peut être à la moitié ou à peu près. La friture est chaude à point quand elle commence à fumer. Il est toujours prudent de s'en assurer en y ajoutant un petit croûton de pain ; s'il se produit un bruit aigu en y jetant l'aliment, la chaleur est à point ; l'objet devient d'une belle couleur dorée ; s'il devient d'un brun noir, la friture est trop chaude ; s'il reste blanc, elle ne l'est pas assez. Un aliment bien frit ne doit pas garder de graisse.

g) Précautions à prendre.— On ne plonge jamais dans la friture un corps mouillé ou très aqueux, la volatilisation brusque de l'eau, projetterait, dans ce cas, la graisse au loin. De même les éclaboussures sont à craindre, si les aliments sont jetés dans la friture au lieu de les couler avec précaution, le long des parois de la casserole. Si la friture monte et menace de déborder et de s'enflammer, il faut retirer un instant la casserole du feu. Si elle s'enflamme, étouffer le feu en mettant un couvercle sur la casserole, l'envelopper avec un linge humide, mais n'y jamais jeter d'eau. Il ne faut pas retirer la casserole du feu, ce serait dangereux de se brûler. Les brûlures dans ces conditions sont très graves à cause de la haute température des corps gras. La friture aux mains de personnes peu habiles ou distraites est presque aussi dangereuse que le pétrole. La prudence demande de ne jamais s'éloigner du foyer quand on a de la friture sur le feu.

h) Conservation de la friture.— La graisse de friture peut servir plusieurs fois. Lorsqu'elle est refroidie un peu, la décanter soigneusement pour en séparer les résidus et la conserver dans un pot spécial.

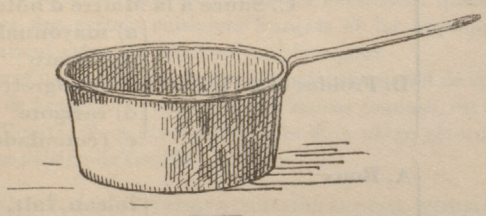
La friture se garde mieux cependant dans une marmite ou une poêle, car dans des pots de terre elle prend mauvais goût, à cause de l'air qui pénètre à travers les pores.

QUESTIONNAIRE.— Que sont les corps gras ? — Expliquez leur utilité en cuisine.— Nommez le plus facile à digérer.— Comment l'emploie-t-on ? — Qu'exige l'économie à propos de l'emploi du beurre en cuisine ? — Quelle est la valeur des graisses de porc, de bœuf, de veau, de mouton ? — Comment prépare-t-on le saindoux ? — Quel usage fait-on de ces différentes graisses ? — Qu'entend-on par graisses de cuisine ? — Nommez les huiles courantes.— Quel est leur caractère ? — Qu'est-ce que la friture ?—Quel est son but ?—Combien de sortes de fritures ? — Définissez friture libre — friture en pâte. — Quelles matières peuvent servir de base à la friture ? — Quelles sont les pièces à frire ? — Expliquez la manière de se servir de la friture. — N'y a-t-il pas quelques précautions à prendre en maniant la friture ? — Comment conserver la friture ?

EXERCICES PRATIQUES

Beignets de poisson ou de salsifis. — Croquettes de viandes blanches, de pommes de terre.— Beignets aux pommes.— Petites balles au fromage pour garniture.— Beignets soufflés.

Voir : Partie pratique.



CASSEROLE À FRITURE

CHAPITRE XXI

LES SAUCES

" C'est par les sauces qu'une cuisinière révèle son talent."

I. Définition.

II. Valeur alimentaire et digestibilité.

III. Division

- **A. Sauces blanches :**
  - a) au beurre
  - b) béchamelle v. 7e an.
  - c) poulette ou blanquette
  - d) veloutée
  - e) allemande
  - f) suprême
  - g) Soubise
  - h) tomates, etc.
- **B. Sauces brunes :**
  - a) espagnole
  - b) piquante
  - c) Robert, etc.
- **C. Sauce à la Maître d'hôtel**
- **D. Froides et à l'huile**
  - a) mayonnaise
  - b) tartare
  - c) vinaigrette
  - d) ravigote
  - e) remoulade, etc.

IV. Eléments constitutifs :

- **A. Roux**
- **B. Liquide :**
  - 1o eau, lait, crème
  - 2o bouillon de viande, de légumes, de poisson
  - 3o jus de fruits
  - 4o huile
- **C. Liaison :**
  - a) beurre et farine
  - b) fécules
    - sagou
    - tapioca
    - arrowroot
    - maïzéna
  - c) à l'œuf

V. Mode de préparation

- **Chaude**
  - a) Faire fondre graisse
  - b) ajouter farine
  - c) ajouter liquide
  - d) faire cuire
  - e) assaisonner.
- **Froide (mayonnaise)**
  - a) Travailler le jaune d'œuf avec sel, poivre
  - b) Incorporer l'huile goutte à goutte
  - c) Ajouter vinaigre ou citron.

I. DÉFINITION.

Madame Jeanne Savarin définit la sauce un assaisonnement liquide, préparé pour accompagner les mets, pour en modifier et en relever le goût.

L'importance des sauces en cuisine vient de ce que l'on peut présenter un même mets sous des aspects et des goûts très variés.

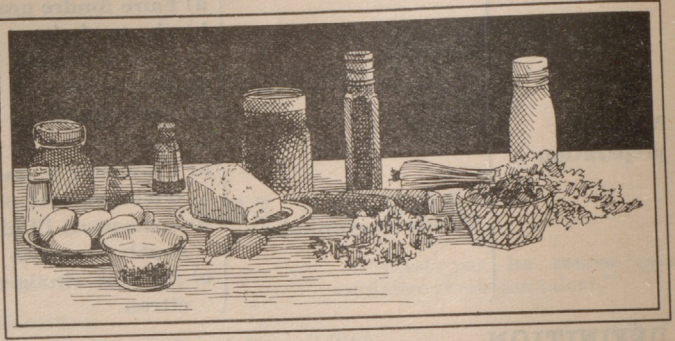
Confectionner des sauces savoureuses et hygiéniques, inventer de nouvelles formules, n'est pas chose aussi facile qu'on semble le croire. Dans la pratique courante, les bonnes ménagères choisissent quelques recettes fondamentales des grands cuisiniers français et les approprient à leurs usages, les varient même à l'infini suivant leur goût.

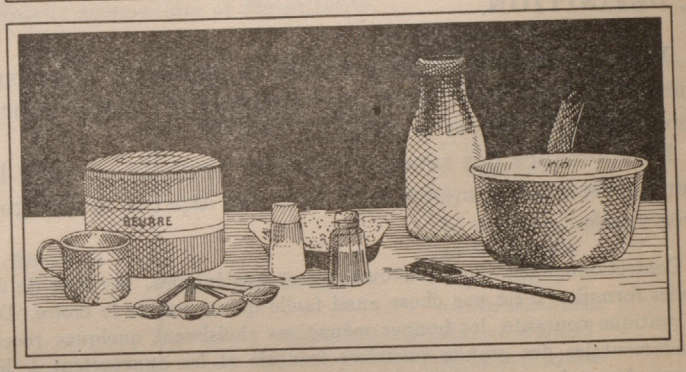
Nous n'avons pas la prétention dans le présent manuel de cuisine, destiné à des élèves, de passer en revue toutes les sauces connues, car le nombre en est presque illimité. Nous étudierons celles d'un usage général et constant dans la bonne cuisine de famille.

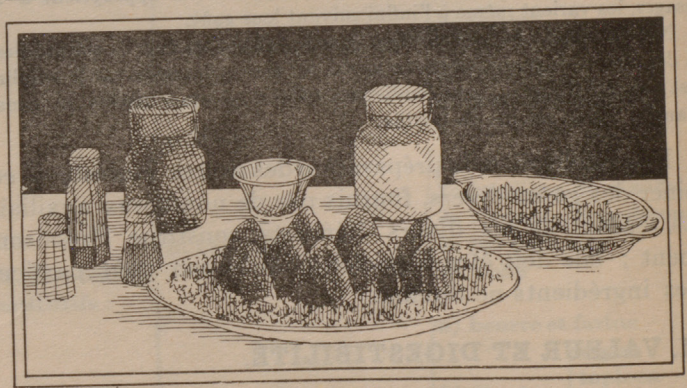
Le grand art de la préparation des sauces consiste à combiner des goûts divers, fournis par de nombreux auxiliaires. La réunion de ces divers éléments constitue l'assaisonnement ; elle doit être si parfaite, qu'aucun goût particulier des ingrédients ne domine.

II. VALEUR ET DIGESTIBILITÉ.

Si l'étude des sauces occupe une place très importante dans l'art culinaire, ce n'est guère pour leur valeur nutritive.







SAUCES ET CROQUETTES

Ces préparations sont plutôt l'assaisonnement indispensable de certains mets qu'un aliment. Cependant, la sauce peut être alimentaire et elle l'est même dans certaines préparations.

Les sauces doivent leur richesse en hydrates de carbone, à la matière grasse et au sucre (pour sauces sucrées) qui entrent dans leur composition ; le lait et les œufs augmentent leur valeur en albuminoïdes. Dans la composition des menus, on doit toujours tenir compte de cette valeur, quelque minime qu'elle soit.

Du point de vue de l'hygiène, les meilleures sauces ne méritent aucune recommandation, dit le Dr Cayla.(1)

Les sauces, en général, et plus particulièrement les sauces grasses ou fortement relevées sont nuisibles. Les premières imprègnent les aliments de leurs substances grasses qui empêchent l'eau de les imbiber et le suc gastrique de les attaquer ; les secondes fortement épicées relèvent la saveur des mets, mais l'usage habituel des sauces excitantes a une influence désastreuse sur la digestion; il habitue à un excès de nourriture, abuse des sécrétions qui altèrent les sucs digestifs. Si les bien portants doivent en faire un usage modéré, à plus forte raison doit-on les éliminer du régime alimentaire des convalescents et des enfants.

III. DIVISIONS.

Il y a trois grandes catégories de sauces : les sauces blanches, les sauces brunes et les sauces froides à l'huile.

Toutes les petites sauces de la cuisine courante se rattachent à l'une ou l'autre de ces sauces-types. Elles se nomment *petites sauces* par opposition aux sauces-*mères* ou grandes sauces que les chefs de cuisine préparent d'avance et emploient pour plusieurs mets en variant l'assaisonnement. Les *petites* sauces se confectionnent au fur et à mesure suivant le mets qu'il s'agit d'accommoder.

Ces petites sauces comme les grandes doivent réunir les conditions suivantes :

(1) Ancien chef de clinique, auteur des " Régimes alimentaires."

1° avoir un aspect plutôt crèmeux que liquide, capable de masquer les mets ;

2° s'adapter à l'aliment qu'on doit consommer immédiatement ;

3° avoir un bon goût ;

4° être d'une exécution facile et rapide.

A. Sauces blanches.— Nous allons compléter l'étude des sauces blanches commencée en septième année. Les principales sont :

a) Sauce au beurre.— Roux blanc : mouiller avec de l'eau chaude. A la fin de la cuisson incorporer quelques petits morceaux de beurre frais.

La sauce blonde se fait comme la sauce au beurre, excepté que l'eau se remplace par un bouillon ou du jus. Pour obtenir la teinte voulue colorer avec du Liebig ou laisser roussir la farine un peu.

b) Les sauces blanches et plus particulièrement la sauce béchamelle ont déjà été étudiées dans la partie de la 7e année, page 46.

c) Sauce poulette ou blanquette.— Sauce blanche : lier avec 2 jaunes d'œufs et assaisonner d'un peu d'oignon, de céleri ou persil.

d) Sauce veloutée ou velouté de ménage.— Roux blanc ; mouiller de bouillon et d'une ½ tasse de crème.

e) Sauce allemande.— Roux blanc ; mouiller avec du lait, lier avec un jaune d'œuf, additionner d'une cuillerée à thé de jus de citron.

f) Sauce suprême.— Sauce blanche ; ajouter du jus de viande ou du bouillon très riche, de la crème et 2 c. à thé de jus de citron.

g) Sauce Soubise ou sauce a l'oignon.— Roux blanc ; mouiller de lait et additionner du jus d'oignon cuit.

h) Sauce aux tomates.— Roux blanc ; ajouter une purée de tomate (préalablement cuite, assaisonnée et passée au tamis) ; réduire à consistance voulue.

B. Sauces brunes.— Les principales sauces brunes sont :

a) Sauce brune ordinaire ou Espagnole.— Roux brun : mouiller de bouillon et ajouter comme assaisonnement en petite quantité du jus de carottes cuites, d'oignons et de persil.

b) Sauce piquante. — Roux brun : mouiller avec le liquide obtenu en faisant bouillir, dans quelques cuillerées de vinaigre, du thym, de l'oignon, des échalottes, etc.

c) Sauce Robert.— Laisser mijoter dans du beurre quelques oignons coupés en dés ; saupoudrer de farine et faire un roux brun. Mouiller avec du bouillon ou du jus de viande ; assaisonner de sel, de poivre, de laurier. Au moment de servir, y délayer un peu de vinaigre et de moutarde.

C. Sauce à la Maître-d'hôtel.— La sauce maître-d'hôtel ne passe point sur le feu, par conséquent elle est facile à réussir.

Mettre sur un plat chaud 2 c. à table de beurre frais défait en crème, base de la sauce, avec 1 c. à thé de persil haché et ½ c. à table de jus de citron ou un filet de vinaigre.

Manier le tout avec la cuillère de bois, poser dessus la viande chaude dont le jus enrichit la Maître-d'hôtel.

D. Sauces à base d'huile.— Les sauces à base d'huile ne contiennent ni eau ni bouillon. Les roux sont remplacés par l'huile et le jaune d'œuf aide quelquefois à lier la sauce. Les condiments sont les mêmes que dans les sauces faites à chaud, mais ils sont employés crus. Parmi les condiments,

le vinaigre et le citron interviennent toujours. Ces sauces servent à assaisonner les salades, les hors-d'œuvre, les viandes froides, les crustacés, les coquillages, les œufs durs ; en un mot tous les aliments crus, ou les aliments cuits, mais froids. Elles excitent l'appétit, sont de digestion lente et ne contiennent pas autant d'éléments réparateurs que les sauces faites à chaud.

a) Sauce mayonnaise.— On dit qu'une mayonnaise est réussie quand son émulsion est complète sans huile libre, consistante et homogène. L'égalité de température des produits employés à sa confection semble une condition favorable au succès de l'opération ; avec un jaune d'œuf tiède et de l'huile froide, par exemple, celle-ci s'émulsionne mal, au début au moins. Il conviendra donc de placer quelques heures d'avance, au même endroit, les ingrédients nécessaires à la préparation.

1° Mettre dans un bol un jaune d'œuf avec une pincée de sel et une pincée de poivre.

2° Travailler, c'est-à-dire mélanger entièrement le tout avec une cuillère de bois.

3° Incorporer ensuite l'huile goutte à goutte surtout au commencement.

Quand vous avez une quantité de sauce suffisante, ajouter peu à peu une cuillerée à café de vinaigre ou du jus de citron. La sauce doit être épaisse et d'un goût assez relevé. Si, malgré les précautions indiquées, la mayonnaise tournait, on pourrait en faire une ravigote.

b) Sauce tartare.—A une tasse de mayonnaise ou à une tasse de sauce blanche (si on désire la servir chaude) ajouter 2 c. à table de persil, oignon haché, câpres, olives et concombres marinés ; le tout haché finement et 1 c. à thé de bon vinaigre.

c) Sauce vinaigrette.— Elle se prépare souvent par le convive lui-même, dans sa propre assiette ; elle consiste en un

mélange d'huile et de vinaigre additionné de sel, de poivre, parfois de moutarde. De toutes les sauces, c'est la moins bien émulsionnée. Cette sauce est un excellent assaisonnement des salades.

d) Sauce ravigote.— 1° Mettre dans un bol un jaune d'œuf cuit dur et écrasé, avec sel et poivre et une cuillerée à café de moutarde.

2° Travailler le tout, ajouter peu à peu trois cuillerées d'huile, puis une cuillerée de vinaigre, le tout bien amalgamé.

3° Finir avec un peu de cerfeuil, de persil et d'échalote hachés très fin et une pointe d'ail.

e) Sauce remoulade.— 1° Hacher très fin du cerfeuil, de l'ail, des échalotes, de la ciboule, ajouter sel, poivre, vinaigre et moutarde.

2° Bien battre ce mélange, ajouter en tournant deux ou trois cuillerées d'huile que l'on verse goutte à goutte.

IV. ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS.

A. Le roux : Voir, partie de la 7e année, page 46.

B. Le liquide.— Les sauces accompagnant les viandes blanches, les poissons, etc., sont faites 1° avec de l'eau, du lait, de la crème ou moitié de l'un et de l'autre de ces liquides; ou bien encore avec un bouillon blanc : de poulet, de légumes ou de poisson.

2° Pour les autres viandes, on emploie un extrait ou jus de viande, bouillon ordinaire ou consommé.

3° Le jus de citron relève le goût des mayonnaises bouillies ou à l'huile. Les autres jus de fruits trouvent plutôt place dans la confection des sauces sucrées.

4° L'huile sert de base à toute vinaigrette servie avec les salades.

C. La liaison.— a) Beurre et farine, œuf.

La liaison est une opération qui a pour but de rendre les sauces onctueuses, épaisses et savoureuses, en mêlant de

façon parfaite tout ce qui compose l'assaisonnement. On peut lier les sauces à la farine blanche, à la farine grillée, à la fécule de maïs, de riz, de pomme de terre, au beurre et à la farine, à l'œuf, à la crème.

b) Fécule.— La sauce liée avec la fécule de pomme de terre est plus facile à digérer que la sauce ordinaire préparée avec un roux de farine et de beurre ; mais il semble utile de rappeler qu'une sauce faite avec de la fécule de pomme de terre ne peut être réchauffée, et que même si l'on remue trop le mets dans lequel elle est employée, ou qu'elle reste trop longtemps sur le feu, elle tourne, c'est-à-dire, que la sauce s'éclaircit tout à coup. Il est bon de n'employer la fécule dans une sauce que lorsqu'elle doit être servie tout de suite, ou lorsqu'elle se trouverait trop claire au moment de servir.

c) Manière de faire une liaison à l'œuf.— Le jaune est plus particulièrement employé pour les liaisons. Délayer avec un peu de lait, de crème, d'eau, de jus de citron ou de vinaigre suivant que la sauce désirée doit être douce ou piquante. Avoir soin de le réchauffer avant de l'ajouter à la sauce. Laisser cuire sans bouillir, le jaune se coagulant, la liaision ne serait pas parfaite.

On calcule 1 jaune d'œuf par tasse de sauce.

V. MODE DE PRÉPARATION.

Voir chapitre des sauces, 7ème année.

QUESTIONNAIRE.— Définissez la sauce — Qu'est-ce qui donne de la valeur aux sauces ? — Les sauces sont-elles recommandées par les hygiénistes ? — En combien de classes divise-t-on les sauces ? — Nommez les éléments constitutifs en général — Qu'est-ce qu'une liaison ? — Quels sont les ingrédients qui servent à lier ? — Comment faire une liaison à l'œuf ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Sauce béchamelle No 1, No 2, No 3.— b) ses dérivées : sauce poulette, allemande, suprême, etc...— c) Sauce tomate — d) Mayonnaise bouillie avec et sans œufs — e) Sauce tartare.

Voir : Partie pratique.

CHAPITRE XXII

LA VOLAILLE — LE GIBIER

" Le débiteur est un gibier dont le nez du créancier ne perd jamais la trace."— (De Jussieu).

- **I. La volaille**
  - **A. Classification**
  - **B. Valeur alimentaire et digestibilité.**
  - **C. Choix d'une bonne volaille**
  - **D. Préparation de la volaille pour la cuisson**
    - **1o la tuer**
    - **2o la plumer**
    - **3o la flamber**
    - **4o la vider**
    - **5o la trousser**
    - **6o la barder et la piquer**
  - **E. Cuisson de la volaille**
- **II. Le gibier**
  - **A. Ce qu'on appelle gibier**
  - **B. Division du point de vue culinaire**
  - **C. Valeur nutritive et digestibilité**
  - **D. Conservation**
  - **E. Préparation.**

I. LA VOLAILLE.

Sous la dénomination générale de volaille, on comprend tous les oiseaux de basse-cour, poulet, canard, dindon, oie, pigeon.

A. Classification.— On distingue en cuisine :

1° LA VOLAILLE À CHAIR BLANCHE
- la poule
- la dinde
- la pintade

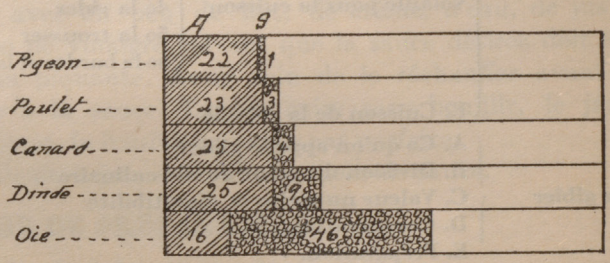
} goût fin et digestion facile

2° LA VOLAILLE À CHAIR BRUNE { l'oie, le canard, le pigeon } plus nourrissante, plus aromatique.

C'est de septembre à février que la volaille est meilleure.

B. Valeur alimentaire et digestibilité.— Dans la viande des animaux de basse-cour, il y a prédominance de la matière azotée sur la matière grasse, sauf dans la viande de l'oie où la matière grasse est prédominante.

La majorité des animaux de basse-cour est classée dans la catégorie des viandes blanches. La couleur de la viande est une qualité très secondaire. Ce qu'il faut considérer, c'est la teneur des viandes en matières azotées et en matières grasses. Or la volaille est un aliment sain, léger, assez nutritif.



Certains animaux de basse-cour, comme le dindon et l'oie, contenant une forte proportion de matières grasses, sont beaucoup plus indigestes que certains animaux de boucherie ; d'autres, le poulet et le pigeon, sont mieux supportés par les estomacs débiles, soit que la trame de leurs tissus soit plus fine, soit aussi que leurs membres bien rôtis aient un aspect plus agréable aux yeux qu'une tranche de viande de boucherie, tant il est vrai que les centres nerveux exercent sur la digestion une influence indiscutable.

C. Choix d'une bonne volaille.

1° Si la bête est vivante

a) Soupeser l'animal en le prenant par les pattes — le sentir lourd à la main ;
b) souffler entre les plumes pour s'assurer que la chair est blanche et grasse ;
c) examiner les pattes qui, pour un poulet jeune, doivent être grasses ; le petit éperon, placé à l'opposé des doigts, sort à peine.

2° Si la bête est morte

a) La saignée est fraîche et la crête encore rouge ;
b) les yeux sont encore brillants sous la paupière;
c) la peau du ventre est souple, blanche, avec une légère teinte bleuâtre ;
d) la pointe du bréchet obéit facilement aux flexions qu'on lui fait subir.

L'expérience de la flexibilité du bréchet qui devrait être décisive ne l'est pas généralement, les marchands de volailles attendrissent facilement cet os en le martelant avec une planchette.

Il est toujours préférable d'acheter l'animal vivant, car les déchets peuvent être diversement utilisés et on s'expose moins à être trompé.

D. Préparation pour la cuisson.—Après avoir tué la volaille il faut la plumer, la flamber, l'ouvrir et la vider, la trousser, la barder et la piquer s'il y a lieu.

1° Comment tuer une volaille

a) La pendre par les pattes, saisir la tête de la main gauche, la crête tournée vers le sol ;

b) introduire de la main droite, dans la gorge un couteau à lames aigues tenu horizontalement ;

c) donner un demi-tour au couteau quand la pointe est à la hauteur de l'oreillon, de manière à ce que le tranchant se trouve en bas ;

d) tirer vers soi en appuyant : les artères se trouvent en bas ;

e) faire suivre au couteau la pente du palais, jusqu'à ce que la pointe rencontre une résistance dure. Enfoncer le couteau en ce point, lui donner un demi-tour et toucher la cervelle, la défoncer ; le déplumage se fait très facilement.

2° Manière de la plumer

Il est préférable de *plumer* la volaille encore chaude, les plumes s'arrachent facilement ; mais si on redoute les insectes qui pullulent quelquefois sur le corps des hôtes de la basse-cour, attendre que la volaille soit froide : les insectes ne restent pas sur un corps qui a perdu sa chaleur. Dans un cas pressé, tremper la bête encore chaude dans l'eau bouillante ; agir de même pour une volaille froide qui se déplumerait difficilement, mais la chair perd de sa qualité.

3° Manière de la flamber

Après avoir plumé la volaille, la *flamber*; si l'on n'a pas sous la main du feu clair, enflammer un tampon de papier dans une lèchefrite, ayant soin de se tenir loin d'un fourneau allumé ou d'une bougie. Quelques personnes se servent d'une bougie, c'est un mauvais système : on noircit la volaille.

4° Manière de la vider

La volaille flambée, il faut la *vider* ; pour cela, enlever d'abord le jabot qui se trouve au-dessous du cou ; faire encore une autre incision sous une cuisse, y enfoncer délicatement l'index pour en retirer l'intérieur de l'animal, puis l'essuyer soigneusement avec un linge. Il faut faire bien attention de ne pas crever la vésicule du fiel (l'amer); la détacher du foie, puis fendre le gésier et en ôter les pierres qui s'y trouvent.

5° Comment trousser une volaille

Il reste à *trousser* la volaille. En enlevant le cou on a laissé à dessein un morceau de peau : rabattre ce morceau sur le dos, le coudre ; réunir également par une couture les lèvres de l'incision du cou et celles de l'incision du ventre ; traverser le corps et les deux cuisses avec une aiguille à brider enfilée de ficelle, faire de même pour les deux ailes qu'on attache solidement. Une volaille bien bridée doit être ronde.

6° Barder et piquer

Pour *barder* et *piquer* une volaille, couvrir la poitrine d'une barde de lard très mince ; y fixer de petits lardons à l'aide d'une aiguille spéciale. Cette opération s'applique aux volailles trop jeunes ou trop maigres.

E. Cuisson de la volaille.

Différentes manières de cuire les volailles :
- *a*) bouillies,
- *b*) rôties au four ou à la broche,
- *c*) en ragoût ou fricassée,
- *d*) à l'étuvée,
- *e*) en galantine,
- *f*) à la sauce veloutée,
- *g*) en pâtés.

C'est rôti que le poulet est le meilleur. Il faut lui laisser subir l'action du feu jusqu'à ce qu'il présente une apparence succulente et dorée. Il cuit à vapeur libre et on doit avoir soin de l'arroser souvent de son jus pour qu'il ne se dessèche pas.

Pour qu'une volaille soit bien cuite, on compte qu'il faut ½ heure de cuisson par livre de viande.

Les coqs et les poules d'un âge avancé ont une chair coriace. C'est en ragoût ou bouillis, qu'ils donnent plus de profit.

II. LE GIBIER.

A. Ce qu'on appelle gibier.— On désigne sous le nom de gibier les animaux qui vivent en liberté dans les champs et dans les bois et qui servent à notre alimentation. C'est l'ensemble des animaux qui font le produit de la chasse.

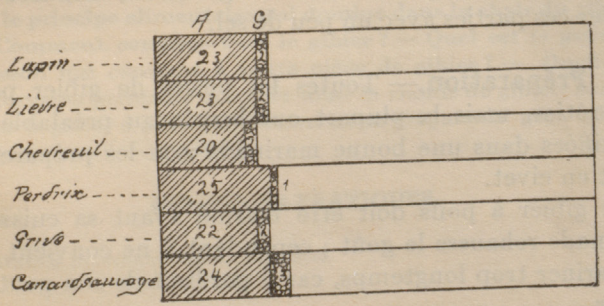
B. Division du point de vue culinaire.— Différentes classifications sont admises.

1° *a*) Le gibier à poils :
- l'orignal
- le caribou
- le chevreuil
- le cerf
- la biche
- le lièvre
- le lapin

D'un prix élevé, excepté le lapin. Ces animaux ne sont bons à manger que lorsqu'ils sont jeunes — passé l'âge de trois ans, les qualités de la chair sont douteuses, il faut une bonne mortification.

b) Le gibier à plumes	la perdrix, le faisan le canard sauvage, la bécasse la pintade, la caille, etc. et les petits oiseaux.
2°*a*) Gros gibier	l'ours, l'orignal ou élan le caribou ou renne le chevreuil
b) Moyen gibier	le lièvre, l'outarde le canard, la sarcelle la perdrix, le faisan.
c) Petit gibier	la bécasse et la bécassine la caille, la grive, l'alouette le pluvier, le vanneau et l'ortolan.

C. Valeur nutritive et digestibilité.— La viande du gibier est plus nutritive et plus substantielle que celle des animaux domestiques, mais par contre, plus excitante, plus échauffante et moins digestible. La poursuite que l'on fait subir aux animaux sauvages les épuise ; leur chair et leur sang sont imprégnés de substances nocives.



D'autre part, les différentes manières d'apprêter le gibier augmentent encore les dangers de sa consommation. C'est l'habitude de laisser faisander les pièces de gibier en les exposant à l'air, plusieurs jours dans un endroit frais. Le

faisandage est une pratique anti-hygiénique. La putréfaction s'accompagne non seulement de toxines, mais aussi d'une pullulation de microbes dangereux pour l'estomac et l'intestin.

Le gibier, exception faite pour les petits oiseaux qui peuvent être mangés bien frais, doit être banni de l'alimentation des malades, et les bien portants ne doivent en user qu'avec une extrême prudence.

Ainsi il est facile de s'en convaincre par le tableau ci-dessus. Ce qui domine dans la viande de gibier, ce sont les matières azotées. Les matières grasses y sont en très petite quantité.

La chair du gibier est généralement de couleur foncée. Une telle coloration s'explique par le fait que l'animal n'a pas été saigné. Cette viande est de digestion longue et difficile.

D. Conservation.— Pour garder le gibier pendant quelques jours, il faut l'enfouir dans un tas de seigle ou de blé après l'avoir vidé, enlever aux oiseaux ce que leur jabot peut contenir de nourriture et emplir de froment cette poche vide. Quand le gibier est un peu avancé, essuyer les parties endommagées avec un linge blanc, fin, très doux ; frotter ces parties avec un peu de sel.

E. Préparation.— Toutes les pièces de gibier peuvent être rôties, mais la plupart ont besoin au préalable d'être mortifiées dans une bonne marinade ; on les prépare également en civet.

Le gibier à poils doit être mariné avant sa cuisson : la marinade rehausse le goût ; cependant il ne convient pas de le mariner trop longtemps, car il perdrait de son goût particulier.

En général, le gibier à plumes de chair noire ne doit pas être trop cuit, mais seulement de manière à présenter au découpage un aspect rosé ; pour cela, il faut lui donner un feu vif, arroser souvent et bien observer le moment où il

laisse échapper ses jets de fumée, caractéristique de la cuisson à point ; on le pique alors et s'il s'en échappe quelques gouttelettes de jus, il est cuit.

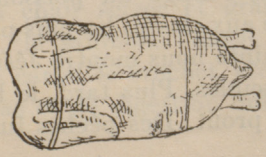
La chair du gibier étant maigre, il est bon de la larder pour la cuire ; le gibier ne se sert pas saignant, mais le cuire à l'excès rendrait la viande sèche.

Le gros gibier se prépare en général comme le rosbif et le bifteck, le moyen se rôtit ou se prépare en civet, et le petit, rôti ou en pâté.

QUESTIONNAIRE.— Qu'entend-on par volaille ? — Comment classe-t-on la volaille en cuisine ? — Dans quel mois la volaille est-elle le meilleur ? — Quelle est la valeur alimentaire de la volaille ? — Comment doit se faire le choix d'une volaille si la bête est vivante ? — si la bête est morte ? — Quelles opérations doit subir la volaille avant la cuisson ? — Comment tuer une volaille ? —Comment la plumer ? — Manière de la flamber — de la vider — Comment trousser une volaille ? — barder et piquer ? — Quelles sont les différentes manières de cuire une volaille ? — Comment le poulet est-il le meilleur ? — Quelle doit être la durée de cuisson par livre de volaille ? — Qu'appelle-t-on gibier ? — Divisions du gibier du point de vue culinaire — Quelle est la valeur nutritive du gibier ? — A quelle catégorie de personnes le gibier est-il défendu ? — Quel est le principe alimentaire qui domine dans la chair du gibier ? — Comment conserve-t-on le gibier ? — Quel est le genre de cuisson qui convient à toute pièce de gibier ? — Quelle est l'opération préalable que doit subir la viande de gibier, surtout pour le gibier à poils ? — Comment se prépare le gros gibier ? — le moyen ? — le petit ?

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper No 3, page 396.



UN POULET BRIDÉ.

CHAPITRE XXIII

LE POISSON

" Travail et sobriété empêchent le médecin d'entrer."

I. Nature

II. Classification du point de vue alimentaire
- **a) Poissons à chair blanche et maigre**
- **b) Poissons à chair grasse et serrée**
- **c) Poissons gras.**

III. Propriétés nutritives et digestibilité.

IV. Fraîcheur.

V. Conservation

VI. Préparation pour la cuisson
- **a) Écailler ou écorcher**
- **b) Ébarber**
- **c) Vider et laver**

VII. Cuisson
- **A. Rôtissage et B. Grillage**
  - **a) au four**
  - **b) sur le gril**
  - **c) à la poêle**
- **C. Friture**
  - **a) libre**
  - **b) en pâte**
- **D. Dans un liquide**
  - **a) eau de sel**
  - **b) court-bouillon**

I. NATURE.

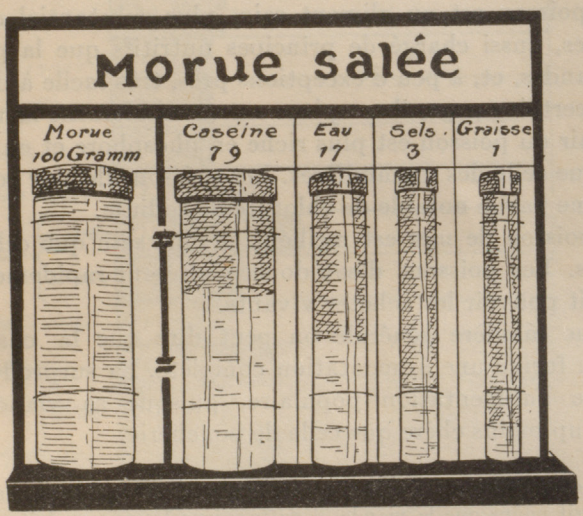
Les poissons forment une classe de vertébrés comprenant des animaux à sang froid et exclusivement aquatiques.

Dans l'antiquité, l'usage du poisson comme aliment a d'abord été réservé aux classes les plus pauvres de la population et l'histoire sainte nous montre Jésus mangeant ce plat frugal avec ses disciples. Plus tard, le luxe et la gourmandise en firent leur profit. Des pêches furent organisées, des

viviers construits à grands frais ; on y élevait des poissons recherchés et on y conservait ceux qui devaient paraître encore vivants sur la table. De nos jours, la consommation est considérable ; cette classe d'animaux fournit un contingent précieux à l'alimentation, surtout dans les pays où la viande est rare.

II. CLASSIFICATION.

Du point de vue de leurs qualités alimentaires, on peut classer les poissons en trois catégories :



a) Les poissons à chair blanche et maigre, et par suite de digestion facile : la truite, la perche, la morue fraîche, le merlan, le turbot, la sole, etc.

b) Les poissons à chair serrée et grasse et quelquefois colorée : l'esturgeon, le saumon, l'alose, le maquereau, le hareng, la sardine, la carpe, le brochet, etc.

c) Les poissons gras et de digestion difficile : l'anguille et la lamproie.

Les poissons qui renferment le plus de matières azotées, les plus nourrissants, par conséquent, sont, en allant du plus au moins, poissons de mer : raie, saumon, sole, hareng, maquereau, morue ; poissons de rivière : alose, brochet, truite, goujon, carpe, anguille.

Les poissons les moins gras sont pour la plupart les plus nutritifs ; bouillis à l'eau, ils perdent à la fois de la graisse et des principes nuisibles qu'ils contiennent et sont alors un aliment indiqué pour les convalescents.

III. PROPRIÉTÉS NUTRITIVES ET DIGESTIBILITÉ.

Le poisson est un aliment sain, plus substantiel que les légumes, aussi chargé de principes nutritifs que la plupart des viandes, et, à peu d'exceptions près, très facile à digérer. Dans certains pays, il remplace même totalement la viande. La chair du poisson est plus riche en phosphore et en glycogène que celle des mammifères. Les poissons de mer contiennent une partie notable de chlorure de sodium.

Le poisson de mer est meilleur et plus sain que celui des rivières. Les poissons d'eau douce s'altèrent rapidement. Il faudrait pouvoir les acheter vivants.

D'une manière générale on peut dire que la chair de poisson forme une alimentation complète. Sa surproduction favorise l'alimentation populaire, puisque sa viande est beaucoup moins chère que celle de boucherie.

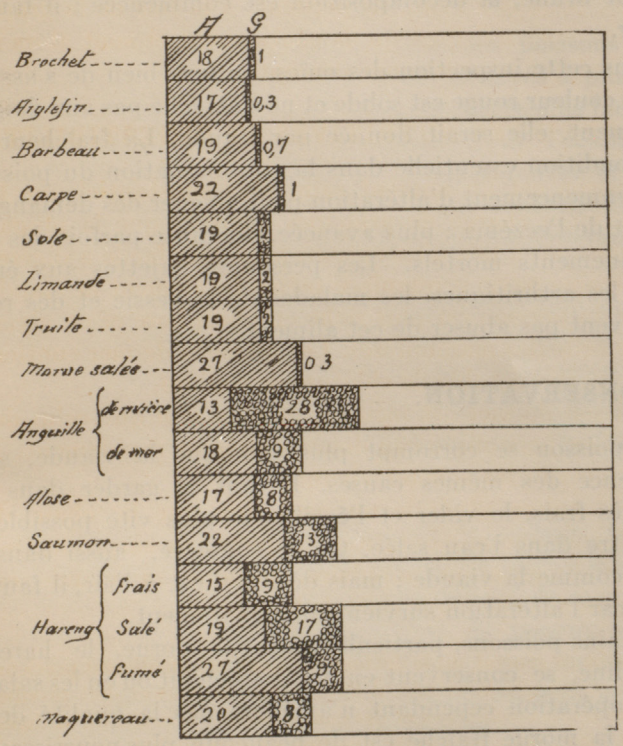
" Le poisson en général, dit le docteur Brémont, est un aliment précieux. S'il nourrit moins que la viande, il flatte mieux le goût et doit réveiller l'appétit des estomacs difficiles et des convalescents. D'ordinaire sa digestion se fait bien ; mais pour cette question de digestibilité, comme pour celle de la puissance nutritive, on doit étudier spécialement chaque espèce si l'on veut des renseignements précis."

Suivant Louis Agassiez, " le poisson est un aliment qui rafraîchit l'organisme, surtout après une fatigue intellectuelle; aucun aliment ne pourvoit aussi complètement aux dépenses de la tête ; ce n'est pas que l'usage du poisson puisse faire d'un idiot un savant ou un homme d'esprit, mais ce régime ne peut qu'être favorable au fonctionnement du cerveau. Il n'y a rien d'étonnant à cela, puisque le poisson renferme du phosphore et que

ce corps est rangé parmi les médicaments excitants et stimulants énergiques."

On peut donner cependant quelques indications générales touchant la digestibilité des poissons. Plus ils sont gras, plus ils ont de gélatine entre leurs fibres et moins ils sont faciles à digérer.

Les poissons nous sont fournis soit par la mer, soit par les rivières ; les poissons de mer ont une chair plus savoureuse que celle des poissons de



rivière ou d'eau douce. Les principaux employés dans l'alimentation sont : le hareng, le maquereau, la morue, le thon, la sardine, la sole, l'alose, l'anchois, le saumon.

Les meilleurs poissons d'eau douce sont ceux des grands lacs et des rivières; ceux des mares et des eaux stagnantes ont la chair fade et visqueuse et se reconnaissent à leur dos brun et à leur ventre terne.

En général, la chair des poissons d'eau douce a peu de saveur et demande une préparation culinaire plus épicée. La chair de ces poissons est aussi nourrissante que celle des poissons de mer.

IV. FRAÎCHEUR DU POISSON.

Le poisson est frais quand il a une odeur agréable, une chair ferme, les yeux clairs, les écailles brillantes, et les branchies d'un rouge vif. Enfin, les nageoires doivent être raides et les ouïes s'ouvrir difficilement. Quand les ouïes ont une couleur brune, la décomposition est commencée ; il faut le rejeter.

Dans cette inspection des ouïes, on fera bien de s'assurer que la couleur rouge est solide et ne s'attache pas aux doigts ; autrement, elle serait donnée par fraude. La fraîcheur est une condition essentielle dans la consommation du poisson. Un commencement d'altération peut amener des démangeaisons et de l'eczéma ; plus avancée, elle cause parfois des empoisonnements mortels. Les personnes sujettes aux éruptions, les arthritiques, les malades de la vessie et des reins ne doivent pas abuser de cet aliment.

V. CONSERVATION.

Le poisson se corrompt plus vite que la viande, sous l'influence des mêmes causes. Il faut le garder dans un lieu très frais, le vider et l'écailler le plus vite possible et le mettre dans l'eau salée. On le conserve, aussi dans la glace, comme la viande ; mais dès qu'il est à l'air, il faut le cuire, car l'altération survient immédiatement.

Certains poissons, particulièrement la morue, le hareng, la sardine, se conservent en les desséchant ou en les salant. Cette opération cependant n'améliore pas la qualité de la chair : la morue fraîche est de beaucoup plus nourrissante, et plus digestive que la morue salée, parce que celle-ci abandonne à la saumure une partie de ses éléments nutritifs. Les poissons gardés longtemps sur la glace perdent de leur qualité. Le saumon gelé, comme d'autres poissons, demande pour se dégeler, à être trempé deux ou trois heures à l'eau froide avant sa cuisson.

On peut aussi, avec grand succès, favoriser la conservation du poisson en le plaçant entre deux couches de charbon grossièrement pilé, exempt de poussière, et en enveloppant le tout d'un linge bien sec.

VI. PRÉPARATION POUR LA CUISSON.

a) Écailler ou écorcher.— Tous les poissons frais sont d'abord écaillés ou écorchés, vidés et lavés à plusieurs eaux. Que le poisson s'écaille ou s'écorche, il est plus facile de faire cette opération avant de le vider. Pour l'écailler le saisir par le bout de la queue avec la main gauche et de la main droite le gratter légèrement avec un couteau dans le sens de la queue à la tête et de manière à ne pas endommager la peau.

Écorcher la sole et l'anguille en faisant une incision vers la queue ou autour de la tête. Dégager la peau, la saisir avec un torchon et l'arracher vivement en la retournant.

Certains poissons, comme la perche, ont des aiguillons qui peuvent produire des piqûres douloureuses ; il faut les enlever.

b) Ébarber.— En général, ébarber le poisson en coupant les nageoires et le bout de la queue ; la tête et la queue, peuvent être enlevées ou laissées; cela dépend de la grosseur du poisson et de la façon de l'apprêter. Le poisson se vide par le ventre et par les ouïes. En faisant une incision au-dessus des ouïes, pour agrandir l'ouverture, on peut arracher en même temps les intestins et les branchies.

c) Vider et laver.— Pour vider par le ventre, inciser en long et enlever les intestins avec soin. On ne doit jamais nettoyer le poisson trop longtemps d'avance parce que ce travail le fait s'altérer promptement ; de même, ne pas le laisser tremper trop longtemps dans l'eau, car les chairs y deviennent molles et flasques. Chez beaucoup

de poissons, il faut laisser la laitance et les œufs qui sont délicats et nutritifs. Les œufs qui restent gélatineux en cuisant doivent être jetés. Faire tremper les poissons salés plusieurs heures dans l'eau froide avant de les bouillir, afin d'enlever une partie du sel.

Filet de poisson.— On appelle filet, un morceau de poisson gros ou petit débarrassé de sa peau et de ses arêtes. Pour avoir un filet, videz, écorchez et désossez le poisson. Le flétan qui se vend en tranches de ¾ pouce, s'apprête en filet plus souvent que toute autre sorte de poisson, et ces filets sont ordinairement roulés.

VII. CUISSON DU POISSON.

La valeur du poisson dans le régime alimentaire dépend principalement de la façon dont il est apprêté. Les meilleures méthodes de cuire le poisson sont :

1° Grillé à la poêle, ou rôti au four.

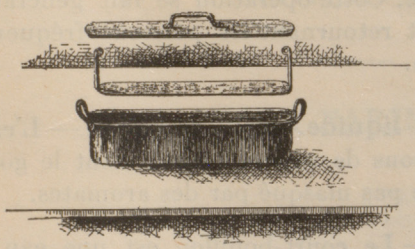
2° Frit.

3° Bouilli au court-bouillon, à l'eau de sel.

A. Manière de rôtir le poisson.—Enduire le poisson de farine et le faire saisir dans de la graisse au four bien chaud. Diminuer graduellement la chaleur et arroser fréquemment pour l'empêcher de se dessécher. Le sel favorise l'extraction du jus du poisson. Ne l'assaisonner que vers la fin de la cuisson. Il suffit de dix minutes pour une livre de poisson. On reconnaît que le poisson est cuit quand la chair se détache facilement des arêtes.

B. Manière de griller le poisson. — Le poisson se grille comme la viande de boucherie, avec cette différence que la peau étant très délicate, on la préserve de l'ardeur du feu en l'enveloppant dans un papier beurré, ou encore en beurrant le poisson légèrement à la surface, afin qu'il ne noircisse

pas, qu'il ne brûle pas. Fendre le dos du poisson pour que la peau n'éclate pas pendant la cuisson, et avoir soin de bien chauffer le gril ou la poêle afin que le poisson ne s'y attache pas. Cuire à feu doux des deux côtés, saler et servir avec une sauce appropriée. Les poissons propres à être grillés sont : le maquereau, le poisson blanc, la morue, le cabillaud (haddock) le brochet, l'alose, la truite, l'éperlan, le hareng, la sole, etc., le flétan coupé en tranches, et les petits poissons.



LA POISSONNIERE

C. Manière de frire le poisson.— La chair du poisson étant très aqueuse il est nécessaire de la soutenir en l'enveloppant d'une couche de farine. On peut procéder de trois manières différentes.

1° Mouiller le poisson dans le lait, l'enduire de farine et le plonger dans la friture chaude.

2° Plonger le poisson dans de l'œuf battu, puis dans de la panure et enfin dans la friture chaude.

3° Ou, en dernier lieu, le plonger dans de la pâte à frire et puis dans de la friture chaude.

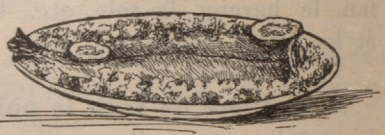
Les poissons frits doivent être complètement mouillés avec l'une des trois préparations mentionnées, sinon ils absorbent trop de graisse et la friture pas trop chaude, car le poisson pourrait ne pas être cuit suffisamment en dedans. Si la friture est trop froide, les poissons pénétrés par trop de graisse, seront de digestion difficile et désagréables à la vue.

Ce sont en général les petits poissons que l'on fait frire un à la fois pour obtenir un résultat plus satisfaisant. La

friture libre est plus digestible et plus économique que les sautés parce que les mets absorbent moins de graisse. Les sautés diffèrent des fritures en ce qu'ils ne demandent qu'une petite quantité de graisse. Cette opération se fait généralement dans une poêle et retournant les poissons fréquemment pendant la cuisson.

D. Cuisson dans un liquide.— *a)* Eau salée.— L'eau salée convient aux poissons de mer et à ceux dont le goût délicat demande à n'être pas masqué par des aromates.

b) Court-bouillon.— Le court-bouillon est une eau à laquelle on a ajouté des aromates ou condiments, des fines herbes et des légumes qu'on a laissés bouillir pendant quelque temps avant d'y plonger le poisson. Les poissons d'eau douce ou ceux qui sont d'un goût un peu fade s'accommodent bien au court-bouillon. Le principe de cette cuisson est de relever la saveur des poissons.



UN POISSON AU COURT-BOUILLON

Garnitures.—C'est rehausser beaucoup l'apparence du poisson, que de le servir, avec une garniture de persil, de cresson, d'œufs, de citron coupé de différentes façons, de betteraves marinées en tranches.

QUESTIONNAIRE.— Définissez le poisson — Comment classe-t-on les poissons du point de vue de leur qualité alimentaire ? — La chair du poisson est-elle nutritive ? — Qu'est-ce qui détermine la digestibilité du poisson ? — Quels sont les meilleurs poissons d'eau douce ? — Comment reconnaitre la fraîcheur du poisson ? — Quels moyens faut-il prendre pour conserver le poisson ? — Préparation du poisson pour la cuisson — Donnez les principales méthodes de cuire le poisson.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 2, page 380.

CHAPITRE XXIV

LA FARINE

" De la blanche farine provient la blanche hostie."

- **I. Nature**
- **II. Divisions**
  - **brute**
  - **blutée**
- **III. La Farine de froment**
  - **Composition**
    - **albumine**
    - **hydrate de carbone**
    - **graisse**
    - **sels**
- **IV. Indices d'une bonne farine**
- **V. Altérations**
- **VI. Falsifications**
- **VII. Conservation**
- **VIII. Usage.**

I. NATURE.

La farine est une poudre provenant de la mouture de l'amande du grain de froment ou d'autres céréales. La farine de froment joue le rôle principal dans l'alimentation de l'homme.

II. DIVISIONS.

La farine est dite *brute* lorsqu'elle contient encore le son qui provient de l'écorce du blé ; elle est dite *blutée* lorsqu'elle est séparée du son. La farine brute est supérieure en principes nutritifs à la farine blutée.

III. FARINE DE FROMENT.

Composition.— La farine de froment, qui sert presque exclusivement à la fabrication du pain, et qu'on emploie surtout dans l'art culinaire, peut nous servir de type pour toutes les autres. Elle contient, à côté d'une très petite quantité de graisse, et de quelques sels, une albumine spéciale le gluten, et de l'amidon, (un hydrate de carbone).

Rien n'est plus simple que de séparer ces matériaux. Faisons avec de la farine et de l'eau un pâton de la grosseur d'un œuf, puis après l'avoir laissé reposer un peu, pétrissons-le dans la main, sous un mince filet d'eau coulant dans une terrine. L'eau qui s'écoule devient laiteuse et laisse déposer, après un repos suffisant, une couche d'amidon, tandis que dans la main, il reste, après un pétrissage suffisant, une masse grisâtre, élastique et molle représentant le gluten. C'est le gluten qui fait que la farine peut donner avec l'eau une pâte liée ; c'est lui aussi qui constitue la trame résistante et élastique du pain. Les blés les plus purs sont plus forts en gluten.

IV. INDICES D'UNE BONNE FARINE.

La farine de bonne qualité est sèche et douce au toucher ; sa saveur et son odeur agréables ne dégagent aucun produit de fermentation. Pressée entre les doigts, elle se lie et se pelotonne, se pétrit facilement et donne un bon pain. Elle est d'un blanc jaunâtre, lourde, plutôt froide, sans points bruns, gris ou noirs.

V. ALTÉRATION.

Les principales causes d'altération de la farine sont les mauvaises plantes poussant dans la moisson ; ivraie, moutarde, pavot ; les maladies du grain : ergot, rouille, carie ; l'humidité qui altère le gluten et moisit la farine ; l'échauffement ou la trop grande chaleur qui la dessèche et lui enlève

de sa force ; les insectes et les rongeurs qui la corrompent aisément quand ils peuvent l'atteindre. L'orage, par les modifications atmosphériques qu'il entraîne, amène une autre cause d'altération ; l'ancienneté produit également cet effet.

La farine fermentée a un goût de savon et une odeur aigre lorsqu'on la délaye dans l'eau.

VI. FALSIFICATION.

La farine est souvent falsifiée avec des farines étrangères : de pommes de terre, de haricots, de seigle, de maïs, de riz ; ce qu'on découvre à l'aspect des points bruns et noirs ; en mélangeant des farines altérées et en l'additionnant de matières minérales : plâtre, alun, craie, carbonate de magnésie, sulfate de cuivre. On reconnaît ces dernières falsifications, en délayant dans de l'eau une petite quantité de farine : les matières étrangères, en vertu de leur plus grande densité, se déposeront au fond du récipient avec rapidité.

VII. CONSERVATION.

La farine doit être conservée dans un endroit sec et bien aéré. Il est conseillé de la mettre dans des barils ou dans des caisses de bois, et de placer barils et caisses sur des élévations, pour que l'air puisse facilement circuler tout à l'entour. On peut encore la conserver dans des sacs de forte toile qui permettent une aération continue. Il faut toujours se défier de l'humidité et d'une grande chaleur également nuisible.

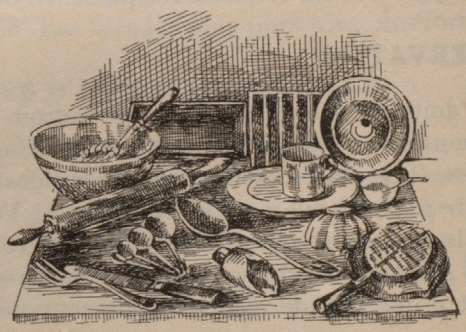
VIII. USAGES.

La farine ne sert pas seulement à faire le pain. La cuisine l'utilise encore dans un grand nombre de préparations notamment dans la pâtisserie, les sauces et pour fariner les pièces destinées à la friture : croquettes. La farine forme une couche protectrice qui empêche la déperdition des sucs.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la farine ? — Combien d'espèce de farine de froment — Composition de la farine.— Citez une expérience intéressante démontrant bien la composition de la farine.— A quels indices reconnaît-on une bonne farine ? — Quelles sont les principales causes d'altération de la farine ? — Indiquez quelques falsifications de la farine et les moyens de les reconnaître. — Comment conserve-t-on la farine ? — La farine est-elle d'un usage fréquent dans les préparations culinaires?

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 3, page 383.



UN GROUPE D'USTENSILES

CHAPITRE XXV

LA PÂTE — LES GÂTEAUX

" Ce que l'on fait chez soi semble toujours meilleur."

I. Définition

II. Ustensiles et ingrédients.

III. Différents genres de gâteaux
- **au beurre**
- **éponge**

IV. Conditions générales de succès.

V. Gâteau au beurre
- **A. Ingrédients**
- **B. Préparation**
- **C. Formule type**
  - **a) Température du four**
  - **b) Cuisson à point**
- **D. Cuisson**
- **E. Différents genres**

VI. Gâteau éponge
- **A. Conditions de succès**
- **B. Manipulation**
- **C. Formule-type**
- **D. Cuisson**
- **E. Moule**
- **F. Différents genres.**

On aime à cuire un gâteau dans toutes les circonstances joyeuses, à l'occasion d'une réunion, d'un anniversaire. Un gâteau sur la table est un signe de fête. Aussi la jeune fille qui seconde sa mère, se fait-elle une gloire d'être initiée de bonne heure aux secrets de la pâtisserie, et c'est avec un légitime orgueil qu'elle confectionne de ses propres mains, le gâteau savoureux destiné à surprendre agréablement les siens.

Un gâteau économique fait les délices des enfants et le plaisir qu'ils goûtent à le savourer compense de beaucoup les quelques fatigues occasionnées par sa confection.

La réussite d'un gâteau n'est pas un mystère. D'aucuns prétendent que c'est une question d'adresse, cependant les indications de l'expérience, fidèlement observées, suffisent d'ordinaire pour assurer le succès à toute ménagère.

Les gâteaux se servent au dessert avec des confitures ou des glaces. Ils accompagnent souvent le thé, au goûter ou à la fin d'une soirée.

I. DÉFINITION.

On donne le nom de gâteau à toute pâtisserie faite avec de la farine ou de la fécule, du sucre, du beurre et des œufs auxquels on ajoute certains aromates. La confection d'un gâteau n'est pas plus difficile que la confection d'un bon petit pain chaud. Car, en principe, le gâteau est tout simplement une pâte à la cuillère, mais de forme, de confection et de goût plus délicat que la pâte ordinaire.

II. USTENSILES ET INGRÉDIENTS.

Les ustensiles nécessaires à la confection des gâteaux sont :

Un plat de faïence ou de grès (arrondi du bas) pour le mélange des ingrédients.
Deux ou trois plats de faïence pour battre les œufs.
1 ou deux fouetteurs d'œufs.
1 cuillère de bois.
Des cuillères à thé et à table, des tasses pour mesurer.
1 spatule.
Un ou deux tamis.
Des moules à gâteaux, des coupe-pâte.
Deux casseroles pour la cuisson.
Des cornets et des tubes pour glacer les gâteaux.
Des dessous de plats en broche pour refroidir les gâteaux.

Les ingrédients qui forment la base de la pâte se retrouvent encore dans les gâteaux: farine, liquide, levain, sel. Les accessoires sont le sucre, les œufs, le beurre, la mélasse, les épices, les noix, les fruits, les essences aromatiques. La

nature du gâteau dépend du mode d'emploi de ces accessoires, du nombre d'œufs, de la quantité de sucre et de beurre, et de l'essence.

III. DIFFÉRENTS GENRES DE GÂTEAUX.

Il y a deux genres de gâteaux : les gâteaux dans lesquels il entre de la graisse et du beurre, qu'on appelle pour cette raison " gâteaux au beurre " et les gâteaux sans beurre ou graisse, enrichis avec des œufs, qu'on nomme " gâteaux éponge ". Les deux types sont tout à fait différents dans l'amalgame des substances, et différents aussi dans l'emploi des ingrédients.

IV. CONDITIONS GÉNÉRALES DE SUCCÈS.

1° N'employer que des ingrédients de premier choix.
2° Mesurer avec soin.
3° Bien effectuer le mélange des ingrédients.
4° Suivre les indications particulières au genre de gâteau que l'on veut obtenir.

V. GÂTEAU AU BEURRE.

A. Ingrédients.— Le gâteau au beurre demande de la poudre à pâte ou du soda et une substance acide, tandis que le gâteau sans beurre dépend complètement des œufs et du levain. Les gâteaux au beurre sont amalgamés avec du lait ou de l'eau ; l'autre type n'emploie aucun liquide, excepté les œufs. Les gâteaux au beurre peuvent être faits même avec un œuf. Les autres sans graisse en contiennent généralement de six à douze.

Les gâteaux au beurre se manipulent plus aisément et se réussissent mieux que les gâteaux d'éponge Il sont aussi moins dispendieux ; de variétés plus nombreuses et par conséquent plus souvent confectionnés. Ces gâteaux, comme les petits pains chauds, doivent leur légèreté aux différents levains employés : poudre à pâte, soda, mélasse et air.

B. Prêparation.— Dans tous les gâteaux on emploie généralement la farine à pâtisserie et le sucre granulé très fin. Le sucre à gros grains donne un gâteau à gros grains. Dans les gâteaux, comme dans toutes les pâtes d'ailleurs, la farine est sassée une ou deux fois avant d'être mesurée. Il ne faut pas oublier non plus que le beurre défait en crème s'emplit d'air et fait une plus délicate texture que le beurre fondu.

Des mesures précises sont absolument importantes ; car la plus légère augmentation de liquide ou de farine peut affecter la texture de la pâte.

D'une façon générale, un gâteau doit contenir ¼ moins de beurre que de sucre et à peu près ⅓ autant de liquide que de farine. Un gâteau aux fruits doit être un peu plus ferme qu'un autre. Les gâteaux sont mis au fourneau dès que la pâte est terminée. Si le four n'est pas assez chaud la pâte est mise au froid ; la chaleur développe la fermentation, facilite la sortie du gaz enfermé dans la pâte.

Différentes manières de mélanger les œufs. — Il y a trois manières d'ajouter les œufs : a) Les additionner sans les battre, au sucre et au beurre défait en crème. b) Les battre en entier avant de les ajouter ; c) battre les jaunes et les blancs séparément, ajouter les jaunes bien battus au sucre ou au beurre, et y incorporer les blancs bien montés après que tous les autres ingrédients ont été ajoutés.

Ce dernier mode, d'après l'expérience qui en a été faite, semble donner un gâteau bien plus léger. Si ce procédé est suivi, on évitera de battre la pâte après que les blancs ont été ajoutés, car la pâte est beaucoup plus pesante que les blancs et en les battant on risque de rompre les cellules d'air des œufs battus. Après que les ingrédients secs ont tous été bien mélangés et sassés, on les ajoute à la mixture, alternant avec le lait, pour garder la pâte claire. Battre une pâte épaisse développe le gluten de la farine et donne une préparation épaisse et dure.

C. Formule-type (au beurre).

⅓ à ¼ tasse de beurre	1 tasse de sucre
2 œufs	½ tasse de lait ou d'eau
2 c. à thé de poudre à pâte	1¾ à 2 tasses de farine
1 pincée de sel	1 c. à thé d'essence.

MÉTHODE GÉNÉRALE

Défaire le beurre en crème jusqu'à ce qu'il soit très léger, et incorporer graduellement le sucre.

Ajouter les jaunes en continuant de battre.

Sasser la farine de 3 à 5 fois avec la poudre à pâte ou le soda, et incorporer en alternant avec le lait ; aromatiser.

Ajouter les blancs d'œufs battus en coupant et pliant le mélange.

Verser la pâte aux $\frac{2}{3}$ ou à la $\frac{1}{2}$ de la casserole graissée, étendre d'abord aux angles et aux côtés de la casserole et laisser une légère dépression au centre.

Lorsque vous voulez ajouter des fruits ou des amandes, les couvrir d'un peu de farine réservée à cette fin et les ajouter au mélange juste avant d'y mettre les blancs d'œufs.

D. Cuisson.— La cuisson d'un gâteau est plus difficile à réaliser que le mélange des ingrédients qui le composent. Pour bien réussir un gâteau, on conseille de diviser le temps de la cuisson. Durant le premier quart, la pâte doit devenir chaude et commencer à lever. Pendant le second quart, elle continue à lever et commence à brunir. Au troisième quart, elle continue à brunir; au quatrième quart, elle finit de cuire et se retire de la casserole. Il ne faut jamais retourner le gâteau dans le four quand il est encore mou, pour ne pas briser les bulles d'air, avant que les cellules de la pâte soient cuites, ce qui empêcherait le gâteau de lever.

a) TEMPÉRATURE DU FOURNEAU. — Si le four est trop chaud, mettre un petit plat d'eau chaude pour empêcher le gâteau de brûler. Les biscuits et les petits gâteaux requièrent un four plus chaud que les gâteaux en pain.

Un moyen bien simple de s'assurer de la température d'un fourneau, est d'y placer un morceau de papier jaune à emballage. Si la chaleur du four est modérée, le papier jaune deviendra brun en 5 minutes ; cette température convient au gâteau au beurre, puis on augmente légèrement

la chaleur après que le gâteau est bien levé. Pour des gâteaux qui sont petits, le papier brunit en 4 minutes; pour les gâteaux d'éponge, en 7 minutes. Si les gâteaux sont dans un four qui n'est pas assez chaud, ils languissent et la texture est graisseuse. Trop de poudre à pâte produit aussi une texture grossière. Si le gâteau est mis dans un four trop chaud, il brunit sur le dessus avant d'être suffisamment levé et cette tendance à lever, brise la croûte de dessus et rend le gâteau difforme. Il se fendille également si on y met trop de farine ou trop de ferments.

b) Cuisson à point.— Un gâteau au beurre laisse les bords de la casserole quand il est cuit, ou bien si on y enfonce une épingle ou une paille, elle revient parfaitement sèche.

Pour ôter le gâteau de la casserole, il ne faut pas procéder trop vite. Décoller les bords à l'aide d'un couteau en posant la casserole successivement sur ses quatre côtés. Pour le refroidir, verser le gâteau sur un gril ou sur une table couverte d'un vieu : linge ou d'un coton à fromage. Une fois refroidi il peut être glacé.

E. Gâteaux différents genres.— Les combinaisons que l'on peut faire avec les gâteaux sont nombreuses. Ainsi avec une bonne recette de pâte à gâteaux, une ménagère intelligente peut faire un nombre considérable de préparations du genre. Par exemple, si, à une pâte simple à gâteau contenant 2 œufs, elle ajoute des épices qu'elle mêle aux ingrédients, elle a un bon gâteau d'épices sans mélasse. En ajoutant à la même pâte des noix, elle fait une autre variété. Une tasse de noix coupées dans une pâte simple ordinaire à gâteau, change la nature du gâteau. 2 carrés de chocolat fondu font du gâteau ordinaire, un gâteau au chocolat. En substituant 2 jaunes d'œufs pour chaque œuf employé, on fait un gâteau d'or ; en omettant le jaune et en y substituant 2 blancs d'œufs pour chaque œuf, un gâteau blanc.

Le gâteau au beurre comprend : le " gâteau-mesure ", le gâteau à la livre, le gâteau aux fruits et le bon et très substantiel gâteau d'épices.

Comme on doit viser à l'économie en tout, on ferait bien, dans la confection des gâteaux, d'employer les substituts du beurre, tels que saindoux et graisses végétales (Crisco).

VI. GÂTEAU ÉPONGE.

A. Conditions de succès.— Les gâteaux d'éponge demandent plus d'habileté que les gâteaux au beurre. Comme dans les autres gâteaux, il faut employer de la farine à pâtisserie. La farine qui contient beaucoup de gluten ne fait pas un gâteau délicat, surtout quand il s'agit d'un gâteau éponge. La farine est passée au tamis d'abord, mesurée, sassée encore 5 ou 6 fois afin de la rendre légère en la remplissant d'air le plus possible. Le jus d'un citron ou la crème de tartre s'emploie seulement dans ce genre de gâteau. Le sucre doit être très fin et passé au tamis également.

B. Manipulation. — Dans les gâteaux d'éponge, la farine s'incorpore au mélange en dernier, en coupant et pliant la pâte aussi légèrement que possible. Si le mélange était brassé ou battu après l'addition de la farine, les bulles d'air se briseraient et s'échapperaient de la pâte.

C. Formule-type (éponge).

5 œufs
1 tasse de sucre fin
1 pincée de sel
½ tasse de fécule
1 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de jus de citron
Essence au goût.

Méthode générale.— Tamiser la fécule et le sucre plusieurs fois avant de mesurer; mélanger le sel et la poudre à pâte à la fécule.

Séparer les œufs ; battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient jaune-pâle et ajouter graduellement le sucre en continuant de battre.

Fouetter les blancs et les ajouter à la première préparation.

Incorporer la fécule, le plus légèrement possible en coupant et pliant la pâte.

Ajouter l'essence et le jus de citron, cuire à four modéré dans un moule non graissé.

D. Cuisson.— Tous les gâteaux d'éponge requièrent un four moins chaud que les autres. La cuisson est plus égale au centre ; faire brunir sur le gril du haut. Si le four est trop chaud, ouvrir la clef pour chasser la chaleur, ou bien beurrer un épais papier blanc qu'on étend délicatement sur le dessus du gâteau. Si après avoir mis le gâteau dans le four, il paraît cuire trop vite, mettre un papier brun au-dessus de la casserole en ayant soin de le placer pour qu'il ne touche pas le gâteau, et éviter d'ouvrir la porte du four pendant 5 minutes au moins. On peut ensuite examiner le gâteau à la hâte et fermer la porte du four car le courant d'air l'empêcherait de lever. Un gros gâteau demande 50 à 60 minutes de cuisson.

E. Moule à gâteau d'éponge.— Il est préférable de faire cuire les gâteaux d'éponge dans un moule ayant une ouverture ou tube au centre qu'on appelle ordinairement "Tête de Turque ". Cette invention permet d'exposer une plus grande surface à la chaleur.

F. Genres de gâteaux.—Le gâteau éponge comprend le gâteau éponge jaune, le gâteau des anges. Tous les autres gâteaux appartiennent à l'une ou à l'autre de ces deux classes. Ainsi, qui réussit l'un de ces gâteaux, réussira sûrement avec les autres du même genre.

QUESTIONNAIRE.— Dites ce qu'est le gâteau. — Quels ustensiles sont nécessaires à la confection des gâteaux ?— Quels sont les ingrédients qui peuvent entrer dans un gâteau ? — Comment classe-t-on les gâteaux ?— Quelles sont les conditions générales de succès dans la confection des gâteaux?—Le gâteau au beurre contient-il beaucoup d'ingrédients ? — Quel est le mode de préparation de ce gâteau ? — Expliquez les différentes manières de mélanger les œufs.— La cuisson du gâteau est-elle un point

important ? — Quelle doit être la température du fourneau ? — Comment reconnaît-on qu'un gâteau est à point ? — Quels sont les différents genres de gâteaux au beurre ? — Le gâteau éponge demande-t-il plus d'habileté que le gâteau au beurre ? — Que savez-vous de la manipulation de ce gâteau ? — La cuisson demande-t-elle une attention spéciale ? — De quel moule faut-il se servir ? — Quels sont les différents genres de gâteaux éponges ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Gâteau au beurre — b) Gâteau d'or — c) Gâteau blanc — Solférino — d) Gâteau au café)— e) Gâteau éponge — f) Gâteau roulé.

Voir : Partie pratique.



UN SERVICE À THÉ

CHAPITRE XXVI

LA PÂTISSERIE

Pâte brisée

" C'est à l'expérience plus encore qu'à l'étude que nous devons les pâtés savoureux que nos mères savaient si bien faire."

I. Définition. — II. Digestibilité et valeur alimentaire.— III. Conditions de succès.— IV. Ustensiles et ingrédients.— V. Formules-types et manière de procéder.— VI. Des tartes.

L'art de la pâtisserie remonte à une haute antiquité. Les anciens ont eu leur genre de pâtisserie, leurs gâteaux dont les recettes ne sont pas venues jusqu'à nous, mais qui ne devaient pas différer essentiellement des nôtres, si ce n'est que le miel remplaçait le sucre. Les Romains connaissaient les oublies, les tourtes et les croûtes. Le moyen-âge connut la galette et la fouace. Les pâtés sont d'invention relativement moderne et ne remontent guère au-delà du XVIIe siècle. La pâtisserie commença à se révéler vers 1790 et elle ne prit vraiment son essor qu'au XIXe siècle.

La pâtisserie est un art très complexe et nous n'avons pas la prétention d'en faire ici un exposé complet. Nous énoncerons simplement quelques formules, quelques principes invariables à l'aide desquels on pourra réussir les différents types de pâtes. Ici encore l'expérience est, la grande maîtresse, car, combien de fois n'a-t-on pas vu certaines ménagères acquérir, par la pratique et l'observation une habileté que ne saurait donner la meilleure théorie. Si la pâtisserie est un art il vaut donc la peine qu'on s'y exerce avec exactitude, précision et persévérance.

I. DÉFINITION.

La pâte brisée n'est autre chose qu'une modification de la pâte feuilletée. Elle diffère de celle-ci en ce que la quantité

de matières grasses est moindre et aussi en ce qu'on ne lui donne pas de tours. En raison de sa consistance elle s'utilise pour les galettes, les pâtés, les timbales et les tartes surtout.

Dans la pâte brisée, la quantité de graisse varie de $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{3}$ par rapport à la quantité de farine.

Il ne faut pas travailler trop la graisse et la farine, car si la manipulation est prolongée la pâte sera sèche et cassante. Si la graisse est molle et chaude, la pâte sera lourde.

La graisse s'incorpore à la farine à l'aide de deux fourchettes ou de deux couteaux. En opérant avec les doigts, la graisse, ramollie par la chaleur des mains, forme avec la farine un mélange compact qui fait une pâte lourde par suite de l'exclusion de l'air.

Trop de liquide rend la pâte dure ; il faut mettre juste assez d'eau pour obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol, ni aux doigts.

Il est préférable de laisser reposer la pâte au froid, même pendant 24 heures, avant de s'en servir. Le froid contracte les bulles d'air emprisonnées dans la pâte ; saisies par la chaleur du fourneau, elles se dilatent et font lever la pâte.

La pâte brisée doit être travaillée au frais autant qu'il se peut, la chaleur fondant la graisse rend la manipulation difficile. On doit mettre très peu de farine en abaissant la pâte, et une fois terminée, il faut immédiatement la couvrir d'un linge, et la laisser au repos. Si on l'emploie elle se retire en cuisant. La pâtisserie doit cuire dans un four chaud, de préférence sur un gril, dans le bas du four ; si le feu n'est pas assez ardent, la pâtisserie languit et devient dure et indigeste. Il n'est pas nécessaire de graisser les lèchefrites pour la pâte brisée. On peut l'empêcher de brûler, en doublant le fond de la lèchefrite ou les moules d'un bon papier.

Quelques cuisinières emploient la poudre à pâtisserie pour rendre la pâte brisée plus légère, c'est une affaire de goût ; la pâte se réussit très bien sans cet ingrédient. D'autres l'additionnent d'un œuf et de jus de citron. Le premier enrichit la pâte et le jus de citron, la rend plus tendre, plus légère.

II. DIGESTIBILITÉ ET VALEUR ALIMENTAIRE.

La pâtisserie à base d'éléments de calorification : farine, graisse, sucre, etc., nourrit sous un petit volume. Sa valeur alimentaire est en raison des éléments nutritifs qu'elle renferme. Ainsi, une pâte brisée dans laquelle on fait entrer

de la farine, de la graisse, du lait et des œufs sera plus nourrissante qu'une pâte dans laquelle il n'entre que de la farine, de la graisse et de l'eau.

La pâtisserie est souvent d'une digestion difficile et ne doit pas être donnée trop libéralement aux enfants. Si les tartes aux fruits sont tolérées c'est à condition que la croûte soit bien cuite. Mais éloignons de la table de l'arthritique, les pâtes levées, les pâtes insuffisamment cuites ou trop riches en beurre.

III. CONDITIONS DE SUCCÈS.

Les principes essentiels concernant la pâtisserie nous sont indiqués par Jane Revel dans son livre : *L'art de cuire.*

1° S'attacher à la recherche de la formule classique et rejeter toutes les autres.

2° Doser scrupuleusement.

3° Amalgamer les produits selon l'ordre indiqué, c'est-à-dire en observant les influences qu'ils exercent les uns sur les autres.

4° Observer les repos.

5° Employer des produits de première qualité.

6° Acquérir le tour de main : la pratique et l'expérience étant les meilleurs guides.

7° Observer les températures. Pour arriver à les diversifier mathématiquement, pourvoir le fourneau d'un thermomètre.

IV. INGRÉDIENTS ET USTENSILES.

Ingrédients.— Tous les ingrédients qui entrent dans cette pâte doivent être de première qualité ; l'eau très froide, le beurre et le saindoux fermes et durs et la farine à pâtisserie de premier choix. La manipulation semble être la première condition à réaliser pour arriver au succès dans la pâte brisée. Il faut travailler promptement et adroitement ; manier la pâte le moins possible et toujours délicatement.

Les principaux ustensiles sont : 1° *Le rouleau à pâte.* À l'ordinaire le rouleau est de bois dur, mais doux. Il y a des rouleaux spéciaux, de verre creux, que l'on peut remplir d'eau glacée ; ils ne sont pas d'une nécessité absolue.

2° Une planche de bois ou même le dessus d'une table de bois blanc, bien propre. Le marbre est préférable au bois parce qu'il est parfaitement uni et qu'il reste toujours en dessous de la température de la pièce. Au besoin, une simple feuille de papier épais étendu sur une table pourrait suffire.

3° Des assiettes peu profondes et rondes d'ordinaire, avec un bord projetant au dehors. Elles peuvent être de terre cuite, émaillées, de fer-blanc, d'aluminium, de verre (pirex). L'assiette de verre est d'ordinaire achetée avec un cercle métallique ou d'argent. L'assiette est introduite dans ce cercle au moment de servir.

Les assiettes ont, généralement, 7 à 8 pouces de diamètre et ½ de profondeur.

4° Des lèchefrites ou feuilles de tôle ou plaques pour la cuisson des biscuits, des petits pains chauds.

V. FORMULES TYPES (pâte brisée).

4 tasses de farine	2 c. à thé de poudre à pâte
1 à 1¼ tasse de graisse ou beurre et graisse	1 c. à thé de sel
	1 tasse d'eau froide.

Le ¼ d'une tasse de graisse pour une tasse de farine est autant qu'une main inexpérimentée peut mélanger ensemble, mais avec un peu de pratique on arrive à employer ⅓ pour une tasse de farine. Trop de graisse rend la pâte cassante, n'employer que la quantité d'eau froide requise pour faire une pâte ferme, ou mieux pour tenir ensemble la mixture et obtenir une pâte ferme.

Manière de procéder.— Sasser la farine ; mesurer et sasser la farine avec la poudre et le sel.

Incorporer la graisse avec la farine, en la travaillant avec deux couteaux jusqu'à ce que la graisse et la farine soient si bien mélangées qu'elles forment comme une farine grossière.

La rassembler et faire au milieu une sorte de puits (appelé en pâtisserie : fontaine), ajouter alors l'eau petit à petit en travaillant la pâte à l'aide des deux couteaux.

Lorsque la pâte a acquis la consistance nécessaire, la laisser reposer ¼ d'heure, même une heure (si l'on en a le temps).

Étendue au rouleau, cette pâte servira à faire la croûte des tartes ; l'enveloppe des chaussons de pommes, des pâtés de viandes, etc., etc.

PÂTE BRISÉE AVEC CRISCO

2 tasses de farine
¾ tasse de Crisco
1 jaune d'œuf
1 c. à table jus de citron
1 c. à thé de sel.
Eau très froide (½ tasse ou plus).

MANIÈRE DE PROCÉDER.— Tamiser la farine avec le sel, y incorporer le crisco, émietter jusqu'à ce que la pâte ait une apparence farineuse. Mélanger le jaune d'œuf et le jus de citron, ajouter l'eau froide. Faire la détrempe légèrement sans trop travailler la pâte. La laisser reposer 24 heures dans un endroit froid. S'en servir pour tartes et tartelettes.

VI. DES TARTES

Les tartes sont un des desserts les plus populaires au Canada. On peut dire qu'il y autant de variétés dans les tartes qu'il y a de variétés de fruits sur le marché. Cependant peu de ménagères réussissent à faire une croûte riche, tendre, légère et digestible. Le succès est pourtant facile à réaliser. Il suffit d'avoir :

1° Une formule expérimentée,
2° De la dextérité et de la rapidité de manipulation,
3° Un plein contrôle du fourneau.

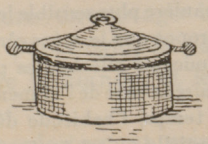
Ces conditions fidèlement observées, les débutantes ne seront plus tentées de tout abandonner après le premier essai, comme cela arrive tant de fois. " *Aux tartes sera gardée leur noblesse d'antan.* " Pour plus de détails voir *Economie domestique.* 5e et 6e années.

QUESTIONNAIRE.— Définissez la pâte brisée.— Parlez de sa digestibilité et de sa valeur nutritive.— Quelles sont les conditions de succès dans la fabrication de la pâte brisée ? — Quels ustensiles sont requis et de quelle nature doivent-ils être ? — Indiquez deux formules-types pour pâte brisée.— Énumérez quelques remarques importantes concernant la pâte brisée.

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Tartes aux pommes — b) Tartes à la mélasse et au raisin — c) Petits pâtés de viande — d) Tartelettes meringuées — e) Pommes en cage — f) Chaussons aux pommes.

Voir : Partie pratique.



UN MOULE À SOUFFLÉS.

CHAPITRE XXVII

LES ENTREMETS

" Avant de consulter ta fantaisie, consulte ta bourse."

I. Des entremets.— II. Leur rôle dans l'alimentation.

III. Catégories

- **A. Crèmes**
  - **a) base et liaison**
  - **b) difficultés des crèmes**
  - **c) noms des crèmes**
- **B. Soufflés**
  - **d) liquides et solides**
  - **e) définition**
  - **f) cuisson**
- **C. Gâteaux**
  - **a) éléments**
  - **b) parfum**
- **D. Flan**
  - **c) définition**
  - **d) préparation**
- **E. Fritures sucrées**
  - **a) omelettes au sucre**
  - **b) crêpes** — **éléments et préparation**
  - **c) pain doré** — **éléments et préparation**
  - **d) beignets** — **éléments et préparation**

IV. Sauces sucrées.— V. Desserts.

Afin de marquer d'une manière plus sensible les jours de fête et de réjouissances familiales, il est à propos que la ménagère sache confectionner quelques-unes de ces petites douceurs alléchantes pour tous, grands et petits. Mais il n'en faudrait pas faire la base de l'alimentation journalière; car outre la dépense et la perte de temps, l'habitude dégoûterait de la nourriture simple, pratique et substantielle qu'est toute alimentation bien ordonnée.

I. DES ENTREMETS.

Tout ce que l'on sert à la fin du repas, accompagnant le rôti, ou précédant le dessert, s'appelle entremets.

On distingue des entremets de légumes et des entremets sucrés. Les premiers se servent après le rôti, les seconds avant le dessert.

Dans un repas bien ordonné, ce sont les entremets sucrés qui séparent le premier service du second. Dans les repas d'intimité ils se confondent avec les desserts.

Les entremets sucrés sont à base de fruits ou de crème servie chaude ou froide. Les produits qui entrent dans ces préparations doivent être de première qualité.

Les principaux entremets sucrés sont : les omelettes sucrées ou aux confitures, les soufflés, les œufs à la neige, les mousses, les charlottes, les beignets divers, les gâteaux de féculents et de fruits, les sorbets, les glaces, etc.

II. LEUR RÔLE DANS L'ALIMENTATION.

Les mets sucrés sont des aliments de premier ordre, de véritables producteurs d'énergie. Ainsi si nous avons besoin de fournir un travail intense, rien n'est meilleur pour nous soutenir dans l'effort.

D'ailleurs la valeur nutritive d'un mets sucré dépend des éléments qui entrent dans sa préparation. La farine, le riz, la semoule, la fécule de pomme de terre, le beurre, le lait, les œufs puis les amandes, les fruits, le sucre ; du thé, du café, du cacao, etc., ne sont-ce pas autant d'élements qui donnent à ces plats sucrés leur caractère particulier d'aliments calorifiques ?

On comprend encore davantage la valeur de ces mets quand on sait que, à poids égal, le pain donne près de deux fois plus d'énergie que la viande, et le chocolat plus de trois fois.

Les mamans ont parfaitement raison de mettre un frein à l'appétit de leurs enfants pour les sucreries ; d'ailleurs tous les auteurs s'accordent à dire qu'elles sont échauffantes.

Pas plus qu'une viande ou un légume, un entremets sucré ne peut se passer de condiments ; mais ces condiments sont

d'un genre spécial approprié à la nature des mets dans lesquels ils doivent figurer. Ce sont généralement des essences : vanille, fleur d'oranger, citron, orange, café, etc.

III. CATÉGORIES PRINCIPALES.

Tous les entremets sont à base de riz, de pain, de biscuits, de fruits, d'œufs et de pâte. Ils peuvent se classer en trois catégories principales :

1° Les crèmes ;
2° Les gâteaux, les soufflés et les flans ;
3° Les fritures.

On peut imaginer un nombre considérable d'entremets, puisque les combinaisons qui se font avec les crèmes, les fruits, les confitures et les pâtes sont innombrables. Les crèmes surtout sont une ressource précieuse dans la confection des entremets.

Les entremets à base de pâte sont lourds et constituent des plats substantiels.

A. Crèmes.— a) Base et liaison. On donne le nom de crème à des préparations très différentes contenant toutes du lait ou de la crème fraîche. Ce lait ou cette crème sont liés de différentes façons, soit avec de la fécule, soit avec des œufs.

b) Difficultés des crèmes.—La seule difficulté de ces préparations vient de la tendance qu'elles ont à tourner pendant qu'elles sont au feu, par la brusque coagulation de l'albumine qu'elles contiennent. Les vapeurs acides, le voisinage d'un mets hautement mariné, l'haleine d'une personne dont les dents sont gâtées suffisent à empêcher la réussite d'une crème.

c) Noms des crèmes.— Les crèmes sont plus ou moins longues à prendre, selon la proportion observée entre les œufs et le lait qui en sont la base. On compte 6 œufs par pinte de lait. Si la proportion des œufs augmente, la crème

épaissit plus facilement, mais elle est moins délicate. Les crèmes prennent le nom du parfum qui les aromatise.

d) Crèmes liquides et solides.— Les crèmes sont liquides et solides. Une crème solide ou renversée est une crème cuite au four dans un moule et qu'on renverse ensuite sur un plat au moment de servir.

B. Soufflés.—*e*) Définition. Un soufflé est une crème ou une purée additionnée de jaunes d'œufs dans laquelle on a incorporé des blancs battus en neige.

f) Cuisson.— Si cet appareil est porté au four, les bulles de gaz se dilatent au fur et à mesure de la cuisson. Les jaunes d'œufs se coagulent et emprisonnent les bulles d'air. Le tout se présente alors sous l'aspect d'une substance spongieuse et légère qu'il faut servir très rapidement afin d'éviter l'affaissement de l'édifice par refroidissement. On fait des soufflés aux œufs battus, à la purée de légumes, au fromage, etc.

C. Gâteaux.— *a*) Éléments. Pour faire les gâteaux, il suffit d'ajouter aux éléments des crèmes, du riz, de la semoule, de la farine et du beurre. Ces entremets sont plus consistants, plus nourrissants aussi et comme les crèmes, ils peuvent être cuits dans un plat allant au four ou dans un moule.

b) Parfum.— Les gâteaux se parfument comme les crèmes ; on compte, pour les crèmes 6 jaunes d'œufs par pinte de lait, mais pour les crèmes au plat, quatre par pinte de lait est suffisant.

D. Flan. —*c*) Définition. Le flan est une sorte de pâtisserie généralement faite avec de la farine, du beurre et des œufs.

d) Préparation.— Le flan se prépare dans une croûte, constituant ainsi une véritable tarte, ou sans croûte. Il se

fait avec de la farine, du lait, du sucre et des œufs que l'on mélange dans une terrine. La farine est délayée avec soin, sans faire de grumeau, avec le lait chaud non bouilli, mais sucré. Les œufs sont ensuite ajoutés et le tout bien mêlé jusqu'à consistance d'une bouillie un peu épaisse. Verser alors dans la croûte, ou dans une tourtière bien beurrée, et cuire à feu doux et égal, feu dessus et feu dessous. On peut ajouter des fruits au flan présenté comme entremets : cerises, poires, etc. Glacer avec du sucre avant de servir.

Dans l'ordinaire, les flans se préparent dans les plats allant au four.

E. Fritures sucrées. — Les fritures sucrées sont des entremets dont la cuisson se fait dans le beurre, la graisse ou l'huile, tels sont :

1° Les omelettes au sucre
2° Les crêpes
3° Le pain doré
4° Les beignets, etc.

a) Omelette sucrée.— L'omelette sucrée est une omelette ordinaire, au naturel, peu cuite et saupoudré largement de sucre ou de confitures.

b) Les crêpes.— Les crêpes sont un mélange d'œufs et de farine que l'on fait prendre à la poêle dans un peu de beurre ou de graisse (voir pâtes à la cuillère).

Pour avoir une crêpe fine très riche ajouter à la recette page 436, 4 c. à table de beurre et mettre jusqu'à 4 œufs.

c) Pain doré.— On appelle pain doré des tranches de pain frites au beurre et trempées au préalable dans du lait mélangé d'œufs.

Mettre les œufs, ajouter le sucre, le lait, l'essence. Le liquide doit être comme une crème claire, sinon il ferait l'omelette sur le pain.

Faire tremper dans ce liquide les tranches de pain, assez longtemps pour qu'elles soient pénétrées par le lait, mais pas au point de s'écraser.

Mettre chaque tranche à la poêle, dans du beurre chaud, faire frire des deux côtés jusqu'à belle couleur dorée et déposer sur un plat.

Saupoudrer le dessus de chaque tranche de sucre granulé et servir chaud.

d) Beignets.— Les beignets se font avec des fruits trempés dans une pâte à frire, ou bien avec des restes de pâtes sucrées, comme gâteaux de riz ou flans, partagés en autant de morceaux que l'on veut de beignets. Les tremper dans une pâte à frire et les faire frire de la manière accoutumée. Si les gâteaux ont une certaine consistance, les couper en tranches bien minces, les tremper dans un peu de lait sucré aromatisé, et les faire frire après les avoir trempés dans un œuf battu. Cette préparation se nomme pain perdu ou soupe dorée.

IV. SAUCES SUCRÉES.

Les sauces sucrées pour les poudings et les crèmes se divisent en sauces froides et en sauces chaudes.

Les sauces froides sont à base de beurre auquel on incorpore du sucre blanc ou du sucre brun.

Les sauces chaudes sont à base d'eau chaude ou de jus de fruits épaissies avec des œufs, du sagou, de l'arrowroot, de la fécule de maïs, de la farine.

Les essences avec lesquelles les sauces se parfument sont: la vanille, les épices, l'extrait de fruits.

Dans la pratique on réduit à un très petit nombre les sauces sucrées. Celles que l'on fait le plus souvent sont : la sauce au citron, à la crème, à la vanille, au chocolat, la sauce jaune, etc.

V. DESSERTS.

Le dessert est le dernier service d'un repas généralement composé de fromage, de pâtisserie, de confitures, de fruits.

Les desserts rendent de réels services dans l'alimentation. Ils ornent la table et égaient le repas. Lorsque ces mets se composent de lait, de farine et d'œufs, ils apportent un complément utile de matières azotées aux menus maigres. De plus, le sucre qui les accompagne est un aliment calorifique. Dans les familles aisées comme dans les ménages plus modestes, la ménagère doit s'efforcer de rendre ces plats le moins cher possible, sans toutefois les priver de propriétés nutritives ou solides ; le bon goût est souvent communiqué au dessert par les aromates dont quelques-uns sont d'un prix nul et insignifiant. Ainsi quelques gouttes de café noir et fort aromatisent très agréablement les crèmes, comme le zeste des oranges ou des citrons donne aux crèmes, aux gâteaux et aux compotes un goût et un parfum délicieux.

QUESTIONNAIRE.— Qu'appelle-t-on entremets ? — Leur rôle dans l'alimentation est-il important ? — Y a-t-il plusieurs catégories d'entremets ? — Qu'entend-on par crèmes ? — Faites la différence entre un gâteau et une crème — Qu'appellez-vous soufflé en art culinaire ? — Définissez le flan — donnez la manière de le préparer — Dites un mot des fritures sucrées — nommez les principales — Expliquez la manière de faire les omelettes sucrées,— les crêpes, — les beignets — Comment se divisent les sauces sucrées ? — Quelle est la base des sauces froides ? — des sauces chaudes ? — Qu'appellez-vous dessert ? — Le dessert a-t-il son utilité dans l'alimentation ?

EXERCICES APPLIQUÉS

Entremets à base de : 1° riz : a) Pouding au riz — b) Gâteau de riz — **2° pain :** c) Pain perdu ou pain doré — **3° biscuits :** d) Bagatelle — e) Diplomate — **4° pâte :** f) Pouding à la vapeur — g) Beignets sucrés — **5° fruits :** h) Macédoine de fruits — i) Gelée aux fruits — **6° d'œufs :** j) Œufs à la neige — k) Soufflé aux œufs à la vanille — l) Flan de ménage.

Voir : Partie pratique.

CHAPITRE XXVIII

LES FRUITS

" Le bon vouloir n'est jamais sans fruits."

I. Les fruits.— II. Ce qu'ils contiennent.— III. Avantages des fruits sur la viande.— IV. Catégories de fruits.— V. Choix des fruits.— VI. Conservation.— VII. Manière de servir les fruits frais. — VIII. Cuisson des fruits.

On désigne d'ordinaire sous ce nom les produits charnus et juteux de certaines plantes mais, à proprement parler, les noix et tous les grains sont des fruits. Les fruits sont le complément indispensable d'un bon repas ; des aliments sains, légers, de facile digestion quand ils sont mûrs.

Les fruits sont les aliments naturels de l'homme, et comme il a été créé dans les pays chauds, c'est dans les fruits de cette contrée qu'il peut trouver toutes les substances nécessaires à son entretien. Les fruits de nos régions peuvent cependant, par la judicieuse combinaison de leurs différentes espèces, faire face à un régime assez complet. Les oléagineux: noix, noisettes, etc., complétant ce qui manque aux juteux : pommes, poires, etc.

L'inclination des enfants pour les fruits, tant que l'on n'a pas perverti leur instinct par l'usage de la viande, est un indice de notre nature frugivore et doit nous porter à de sérieuses réflexions sur l'avantage de ces mets savoureux. Les fruits ne nous transmettent-ils pas dans toute leur intégrité les merveilleuses préparations de la cuisine solaire et atmosphérique ? C'est Dieu lui-même qui nous les sert, et avec quelle délicate et paternelle sollicitude !

II. CE QU'ILS CONTIENNENT.

Nous trouvons des substances azotées, analogues à l'albumine du blanc d'œuf, dans tous les fruits. La teneur en

est faible dans les fruits aqueux et sucrés, un peu plus forte dans les fruits à noyaux et à baies. Quant aux principes carbonés, ils y existent sous la forme de fécule, de matière grasse et de glucose. Les fruits renferment en outre des vitamines, des sels minéraux de haute valeur et des acides. Si les fruits sont cuits, mis en compote, en confiture, ils augmentent de beaucoup en valeur nutritive. Les fruits secs sont cinq fois plus nourrissants que les fruits cuits, à égal volume. Ajoutons en passant que les fruits sont très recommandables dans le traitement de la constipation.

III. AVANTAGES DES FRUITS SUR LES VIANDES.

Les fruits ont, en outre, le très grand mérite de ne renfermer aucun toxique, et c'est un grand avantage sur la viande qui contient quantité de poisons. Il est vrai que nous avons le foie pour nous défendre contre ces toxines, et les reins pour les éliminer, mais c'est un travail que nous pouvons épargner à nos organes. Grâce aux sels qu'ils contiennent, les fruits sont dépuratifs, diurétiques et laxatifs.

Les fruits sont donc bienfaisants. La seule précaution à prendre, c'est de les choisir sains et bien mûrs, ou de les faire cuire. Les fruits verts s'utilisent en compote. La cuisson et le sucre enlèvent leur âcreté.

IV. CATÉGORIES DE FRUITS.

Les fruits se divisent en trois catégories :

1° Les fruits aqueux et acidulés qui, à maturité, deviennent sucrés et parfumés ; ces fruits sont : les pommes, les poires, les coings, les prunes, les pruneaux, les pêches, les cerises, les fraises, les oranges, les citrons, les cassis, les groseilles, le raisin.

2° Les fruits amylacés et huileux : les amandes, les noisettes, les noix, les chataîgnes, le cacao, les noix de coco.

3° Les fruits sucrés qui ne sont ni acides, ni gras : les figues, les dattes, les bananes.

V. CHOIX DES FRUITS.

La ménagère économe fera sa provision de fruits au moment de la récolte abondante et laissera les primeurs à ceux qui mènent un train de vie princier. Autrement, elle s'exposerait à doubler et même à tripler la dépense.

Il est rarement avantageux d'acheter des fruits meurtris ou attaqués, sous prétexte d'économie, car dès que le fruit a atteint ce point, sa saveur commence à disparaître et même cuit, il n'est pas aussi savoureux qu'il devrait l'être. Les fruits verts peuvent, quelquefois, être achetés avec avantage et mûrir à la maison, ou bien , on les fera cuire pour la consommation immédiate. Ces fruits d'ailleurs ne peuvent être consommés que cuits et sucrés. La couleur et la forme du fruit ajoutent beaucoup à son apparence, mais ne sont pas toujours une garantie de saveur. Quelquefois, un beau fruit n'a aucun goût, tandis qu'un fruit terne a une saveur délicieuse. Il serait donc sage de goûter un fruit avant d'en acheter une quantité.

VI. CONSERVATION.

Chaque famille tient à faire, dès l'automne, sa provision de fruits frais pour la saison d'hiver. Dans ce cas, le procédé le plus simple de conservation est la mise au fruitier ou au cellier. Le fruitier doit remplir les conditions suivantes :

1° Être à l'abri de la gelée.

2° Avoir une température constamment égale, plutôt sèche qu'humide.

3° Être garni de planchettes de bois blanc sur lesquelles seront disposés les fruits.

Quelques jours avant la récolte ou l'achat des fruits, il faut assainir le fruitier, le nettoyer à fond et renouveler l'air en laissant pendant le jour les fenêtres ouvertes.

La provision faite, disposer les fruits sur les planchettes, de manière à diminuer autant que possible la pression qu'ils

exercent les uns sur les autres, puis fermer les ouvertures, de manière à établir une obscurité complète.

Comme les fruitiers dégagent toujours de l'humidité et que cette humidité est néfaste à la conservation des fruits, l'enlever au moyen de pierres de chaux placées aux angles de la pièce. Lorsque cette chaux est délitée, la remplacer par d'autre parfaitement sèche.

La maîtresse de maison visitera souvent son fruitier. Un fruit gâté communique sa pourriture à tous les fruits qui l'avoisinent. Une surveillance attentive permettra d'éviter cette contagion.

L'usage de conserver des fruits juteux sur de la paille n'est guère recommandable ; cette dernière communique aux fruits une saveur désagréable.

VII. MANIÈRE DE SERVIR LES FRUITS FRAIS.

Tous les fruits se lavent à l'eau froide, car la poussière s'amasse à leur surface; il faut les assècher ensuite immédiatement et complètement.

Pour couper et peler les fruits on se sert d'un couteau d'acier propre ou mieux encore d'un couteau d'argent.

Le sucre en poudre est préférable au sucre granulé pour servir les fruits frais, car ce dernier ne se dissout pas dans le suc des fruits.

L'habitude de prendre un fruit avant le déjeuner est absolument hygiénique et rationnelle. Les fruits se servent aussi au dîner comme dessert. En Angleterre, on donne même exclusivement le nom de dessert aux fruits servis après ce principal repas.

VIII. CUISSON DES FRUITS.

Les fruits frais sont les meilleurs. Toutes les préparations qu'on leur fait subir ne peuvent qu'altérer leur qualité. Cependant grâce à certains procédés, il devient facile de conserver aux fruits leur fraîcheur et leur goût délicat. Il suffit

pour cela de cuire le fruit à feu doux, de façon à ce que l'eau de cuisson se ride à peine. Il faut de plus bannir tout assaisonnement comme la cannelle ou le clou de girofle et tout excès de sucre. Ces substances empêchent le goût si fin des fruits de se développer, et cela au grand préjudice des palais délicats. Elles diminuent, de plus, la digestibilité si remarquable des fruits.

Les fruits se cuisent dans une bassine ou casserole émaillée, mais non de fer ; l'acide du fruit forme, au contact du fer, un sel métallique qui noircit les fruits et leur communique un goût désagréable.

La cuisson des fruits dans le sucre comprend : 1° Les compotes et les marmelades qui sont destinées à être mangées immédiatement. 2° Les confitures et les gelées qui sont des conserves de fruits.

A. Compote. La compote est une préparation de fruits et de sucre. Les fruits sont cuits en entiers ou en quartiers, et aromatisés au goût. Les fruits que l'on met en compotes doivent ne pas s'écraser trop vite durant la cuisson et autant que possible être servis entiers : ce qui est d'un meilleur aspect. Dans ce cas, il ne faut pas remuer le fruit durant la cuisson.

1 tasse de sucre, 3 tasses d'eau,
12 pommes de grosseur moyenne.

Mode de préparation :

Laver ou essuyer les pommes, les partager en quartiers, les mettre dans le sirop bouillant. Pour les compotes, opérer de manière à conserver les morceaux de fruits intacts en leur donnant peu de cuisson. Ajouter du zeste d'orange au goût.

B. Marmelades.— Les marmelades diffèrent des compotes en ce que les fruits subissent une cuisson plus complète et sont réduits à l'état de purée. Pour faire une marmelade,

choisir des fruits très mûrs, les peler, s'il y a lieu. Les peser et les mettre dans une bassine. Les sucrer dans la proportion de ¼ à ½ du poids total du fruit. Remuer le mélange afin qu'il ne s'attache pas pendant la cuisson. Laisser cuire jusqu'à ce que le fruit soit parfaitement écrasé et mettre en pots.

12 pommes,
1 tasse d'eau,
1 tasse de sucre,
Zeste d'orange ou de citron.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, le sucre, le zeste durant 10 minutes. Ajouter les pommes pelées et coupées en quartiers. Lorsqu'elles sont cuites, les passer en purée. Servir froid ou chaud.

C. Confitures, gelées.— (Voir chapitre XXXII.)

QUESTIONNAIRE.— Que désigne-t-on sous le nom de fruits ? — Les fruits sont-ils des aliments naturels à l'homme ? — Quelle est leur valeur nutritive ? — Comment se divisent les fruits ? — A quelle époque la ménagère doit-elle faire sa provision de fruits ? — Remarques sur le choix des fruits. — Conditions de succès dans la conservation des fruits.— Manière de servir les fruits frais.— Les fruits cuits sont-ils aussi savoureux que les fruits crus ? — Que comprend la cuisson des fruits ? — Qu'est-ce que la compote ? — En quoi les marmelades diffèrent-elles des compotes ?

EXERCICES PRATIQUES

Une compote — une marmelade. Préparation du dîner No 4 page 386.

CHAPITRE XXIX

TERMES DE CUISINE

Sous la rubrique " Termes de cuisine " sont groupés les mots techniques usités en art culinaire. Comme ces expressions, en langage courant, peuvent avoir un autre sens, nous en donnons ici la signification.

Abaisse. . . . . Pâte mince obtenue d'un morceau de pâte étendue au moyen d'un rouleau.

Abats ou abatis. . Parties de certains animaux, tels que : tête, cœur, foie, rognons, etc.

Aiguillette . . . . . Tranche de chair effilée qu'on enlève de la poitrine des volailles, des gibiers, etc. On l'appelle aussi quelquefois filet.

Amalgamer . . . . . Mélanger parfaitement plusieurs substances différentes, avant de s'en servir pour composer une sauce ou un mets.

Attelet. . . . . Petite broche de fer, d'argent ou de métal argenté servant à maintenir les viandes et les garnitures sur les plats dressés ou les viandes montées.

Bain-marie. . . . . Grande casserole que l'on remplit d'eau chaude et destinée à recevoir une autre casserole plus petite, dans laquelle se déposent les mets que l'on veut faire cuire.

Barde. . . . . Tranche de lard très mince avec laquelle on recouvre les viandes ou les volailles avant de les faire rôtir, et dont on garnit aussi le fond des casseroles.

Béchamelle. . . . . Espèce de sauce blanche.

Blanchir. . . . . Plonger dans l'eau bouillante, des viandes, des légumes ou des fruits que l'on veut attendrir. Cette opération, qui enlève en même temps l'âcreté, ne dure que quelques minutes. On refroidit rapidement en passant dans l'eau froide.

Bouquet . . . . . Assemblage de fines herbes servant à parfumer les sauces et les bouillons.

Braiser. . . . . Faire cuire à feu doux sans vaporisation, de façon à conserver aux viandes tous leurs sucs.

Brider . . . . . Maintenir les membres d'une volaille avec du gros fil ou de la ficelle. On bride également les pièces de viande pour leur conserver une belle forme.

Canapé. . . . . Tranche de pain rôti sur laquelle on dépose diverses garnitures.

Caramel. . . . . Sucre qui, en brûlant, a pris une couleur brun foncé et une odeur aromatique. Il sert à colorer les sauces, les bouillons.

Chapelure . . . . . Croûtes de pain séchées et râpées.

Charcuterie . . . . . Art d'utiliser la chair du porc sous toutes ses formes.

Ciseler. . . . . Faire des incisions en plusieurs endroits sur la peau d'un fruit, la chair d'un poisson pour qu'à la cuisson sa chair ne se déchire pas.

Clarifier. . . . . Opération qui consiste à rendre claire une liqueur quelconque. On emploie à cet effet des blancs d'œufs battus.

Coaguler. . . . . Cailler, figer, prendre sous forme de gelée.

Corser. . . . . Donner aux sauces plus de réduction : à la pâte plus de consistance en la maniant.

Coulis . . . . . Jus d'une cuisson consommée par une cuisson lente.

Crépine ou coiffe. On appelle ainsi une membrane composée de filaments graisseux, qui se trouve dans l'intérieur des porcs. Elle sert à envelopper certaines préparations de viandes hachées, telles que les crépinettes, appelées vulgairement " plarines ".

Crépiter. . . . . Faire entendre le bruit d'une flamme vive qui pétille.

Débrider. . . . . Retirer d'une pièce de viande, d'une volaille, ou d'un gibier les fils ou les brochettes qui ont servi à les maintenir pendant la cuisson.

Décanter. . . . . Tirer un liquide au clair en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt qu'il a formé.

Déchets. . . . . Ce qui est perdu dans l'emploi d'une matière.

Décoction. . . . . Action de mettre une substance dans un liquide pour en extraire tous les sucs par l'ébullition.

Décorer. . . . . Embellir une pièce de cuisine ou de pâtisserie.

Dégorger. . . . . Mettre les viandes dans l'eau froide pour en faire sortir le sang et empêcher qu'elles ne noircissent à la cuisson.

Délayer . . . . . Mélanger une substance compacte avec un liquide.

Desserte . . . . . Restes d'un repas déjà présenté sur la table et qui revient à la cuisine.

Dés.....Petits cubes plus ou moins gros de viandes ou de légumes.

Désosser.....Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, du gibier, ou les arêtes de la chair du poisson.

Dessécher.....Remuer la pâte ou les légumes avec la cuillère de bois pendant qu'ils sont au feu, pour faciliter l'évaporation et afin qu'ils ne s'attachent pas à la casserole.

Détrempe.....Pâte faite de farine délayée dans de l'eau, du beurre ou des œufs.

Dresser.....Disposer un mets quelconque sur un plat au moment du service, de manière à lui donner une apparence agréable.

Dorer.....Recouvrir d'œufs battus, avec un pinceau, le dessus d'un gâteau, d'une tarte.

Échauder.....Plonger dans l'eau bouillante, les viandes, les poissons ou les légumes et les retirer aussitôt.

Écumer.....Enlever à l'aide d'une cuillère ou de l'écumoire la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'action du feu.

Émincer.....Couper en tranches très minces des viandes ou des légumes cuits.

Entrées.....Mets qui se servent au commencement du repas, avant le rôti.

Escalopes.....Petites tranches rondes et minces de viande servies comme garnitures.

Éteindre.....Mettre un liquide dans un roux qui est à point, pour l'empêcher de se colorer davantage.

Étouffée (à l')...Mode de cuisson qui consiste à cuire les viandes et les légumes, dans un vase clos et à chaleur modérée. (synonyme de à l'étuvée.)

Étuver.....Cuire des aliments à petits mouillements, à vase clos. (synonyme de braiser).

Farcir.....Mettre une farce dans une volaille, un gibier, ou dans des morceaux de viande de boucherie, des filets de poisson.

Flamber.....Brûler à la flamme le duvet qui reste adhérent à la volaille, au gibier, après qu'ils ont été plumés.

Filtre.....Toute matière poreuse à travers laquelle on fait passer un liquide pour clarifier. Un moyen très simple de clarifier parfaitement les liquides, c'est de les passer dans un entonnoir où l'on a mis un peu de coton absorbant.

Foncer. . . . . Mettre au fond d'une casserole des bardes de lard, du jambon, du veau en tranches. Garnir également un moule à pâte avec de la pâte à foncer, pâte brisée, etc.

Fines herbes. . . . Plantes d'assaisonnement, persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, ciboulette, laurier, etc.

Fontaine. . . . . Creux que l'on fait au milieu d'une certaine quantité de farine, destiné à recevoir les œufs et le liquide de la détrempe.

Fraiser. . . . . Rouler de la pâte petit à petit sous la paume de la main afin de la rendre lisse et homogène.

Frémir. . . . . Se dit d'un liquide qui est sur le point de bouillir.

Garnitures. . . . . Accessoires que l'on ajoute à un plat pour l'assaisonner ou le parer.

Galantine. . . . . Préparation de viande, de gibier, qui se mange froide le plus souvent. Elle a une forme régulière et est ornée de gelées moulées, de carottes, de cornichons, de citron.

Glace. . . . . Jus de viande ou coulis réduit en gelée par le refroidissement.

Glacer . . . . . Passer avec un pinceau du jus de viande réduit, sur une pièce de viande froide ; ou étendre avec une spatule de la glace de sucre sur différentes pâtisseries.

Grumeau . . . . . Petite boule qui se forme en délayant de la farine ou des ingrédients pour sauce.

Gratiner. . . . . Faire prendre de la couleur ou du croustillant à un mets sous l'action du feu.

Habiller. . . . . Se dit du poisson que l'on écaille et que l'on vide, de la volaille que l'on plume et que l'on prépare pour la cuisson ; se dit aussi de toute pièce de gibier que l'on pare de son plumage après la cuisson.

Incorporer . . . . . Mêler intimement.

Infuser . . . . . Verser un liquide bouillant sur une substance afin d'en extraire les sucs.

Larder. . . . . Couvrir une pièce quelconque de petits morceaux de lard, se dit aussi lorsqu'on fait des incisions à une pièce de viande et qu'on y introduit des lardons.

Lardons. . . . . Nom donné aux filets de lard dont on se sert pour piquer. Les lardons doivent toujours être carrés. On en fait de différentes grosseurs.

Liaison . . . . . On appelle ainsi tout ce qui sert à donner de la consistance à une sauce, tel que fécule, farine, jaunes d'œufs.

Limoner ..... C'est enlever le limon avec un couteau, aux poissons que l'on aura plongés dans une eau presque bouillante.

Lit. ..... Couche d'une substance coupée en tranches minces et sur laquelle on en met une autre avec assaisonnements, et ainsi de suite.

Macération ..... Séjour d'une substance dans un liquide pour en extraire les principes.

Maïzena. ..... Fécule de maïs.

Manier. ..... Mélanger plusieurs substances à l'aide de la main.

Manipulation.... Maniement de certaines substances.

Mariner. ..... Laisser tremper des substances dans des assaisonnements préparatoires pour les attendrir et leur donner plus de saveur.

Masquer..... Couvrir un mets avec une sauce consistante, après l'avoir dressé sur un plat, ou couvrir de sucre ou de fondant une pièce de pâtisserie.

Mijoter ..... Faire bouillir très lentement une préparation culinaire déjà avancée dans sa cuisson.

Mitonner. ..... Faire bouillir lentement et à petit feu.

Monder ou émonder. ..... Nettoyer, séparer des parties inutiles. Débarrasser les amandes de leur enveloppe, de leur pellicule.

Mortifier. ..... Attendrir la viande, en la battant fortement, ou en la gardant au frais pendant quelques jours, avant de la faire cuire.

Mouiller ..... Mettre par petite quantité de l'eau, du bouillon, etc., sur une substance pendant la cuisson.

Panne ..... Graisse de porc avec laquelle on fait du saindoux.

Parer. ..... Parer les viandes, c'est en enlever les peaux, les nerfs, la graisse et les os inutiles.

Papillote. ..... On entend par papillote, le papier dont on se sert pour entourer les viandes avant de les faire cuire d'une certaine manière. On nomme encore ainsi, une petite bande de papier taillé, découpé et frisé dont on entoure le haut de l'os d'une côtelette, le bord des cuisses d'une volaille et l'extrémité du manche d'un gigot de mouton.

Passer ..... Tamiser, filtrer, réduire les légumes en purée.

Pocher. ..... Pocher les œufs c'est les casser dans de l'eau bouillante. On emploie encore ce terme, pour signifier plonger certaines préparations de viande ou de poisson dans de l'eau ou du bouillon en ébullition.

Pointe ..... On exprime ainsi une très petite quantité d'un assaisonnement. Une pointe d'ail, une pointe de vinaigre.

Ratisser..... Enlever en raclant la superficie d'une chose.

Revenir..... Mettre la viande dans une casserole garnie de beurre très chaud, pour lui faire prendre couleur.

Rissoler..... Donner aux viandes, par la cuisson, une belle couleur rousse et en rendre la surface croquante.

Roussir ..... Brûler légèrement.

Roux..... Mélange de farine et de beurre servant de base aux sauces.

Sauter..... Mettre un aliment dans du beurre chaud, et faire cuire à feu ardent sans mouiller.

Sorbetière..... Vase cylindrique d'étain, de verre ou de métal émaillé servant à faire glacer les crèmes.

Timbale ..... Nom du moule dans lequel on fait cuire quelque chose qui en conserve la forme.

Tourer..... Terme de pâtissier ; donner un ou plusieurs tours à la pâte.

Trousser..... Ficeler les membres d'une volaille contre le corps pour les empêcher de s'écarter pendant la cuisson.

Zeste ..... Pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et de l'orange.

9ÈME ANNÉE

CHAPITRE XXX

LA RATION ALIMENTAIRE

I. De la ration alimentaire.— II. Besoins de l'organisme.— III. Usage des aliments.— IV. Note sur les calories.— V. Dépense d'énergie nécessitée par le travail.— VI. Moyenne de chaleur fournie par les aliments.— VII. Trois types de ration alimentaire.— VIII. Application pratique du calcul des rations.

I. DE LA RATION ALIMENTAIRE.

La ration alimentaire est la totalité des matières assimilées par l'organisme dans un temps donné.

L'association des aliments figurant dans un repas ou dans les trois repas d'une journée n'est pas indifférente ; la ménagère qui se soucierait uniquement de ses goûts personnels ou de sa dépense risquerait de commettre plus d'une erreur en établissant ses menus.

Pour dresser une ration alimentaire conforme aux exigences d'une bonne hygiène, il est nécessaire, non seulement d'avoir des données générales sur la composition et les propriétés des différents aliments, mais il faut de plus connaître les besoins de l'organisme qui varient avec l'âge, la santé générale, la profession ou les conditions d'existence de chacun, et qui dépendent encore de la saison, du climat, etc.

II. BESOINS DE L'ORGANISME.

Les besoins de l'organisme sont de deux sortes : entretien et accroissement des tissus par les matières azotées, d'une part ; de l'autre, production de la chaleur et de l'énergie par les hydrates de carbone et les graisses.

Il est ici à remarquer que si les albuminoïdes sont indispensables dans l'établissement d'une ration, ils n'y entrent cependant qu'en proportion inférieure. D'après le Dr Pascault, le rapport nutritif doit être de 1 à 5 ou de 1 à 6 ; c'est-à-dire que pour une partie d'aliments réparateurs, il doit entrer 5 ou 6 parties de calorifiques. La raison en est que l'usure des tissus est inférieure à la déperdition de la chaleur ou à la dépense d'énergie.

III. USAGE DES ALIMENTS.

En 7ème année, les aliments ont été étudiés du point de vue de leur composition ; nous allons expliquer maintenant comment les combiner ; pour cela, il faut connaître la dépense d'énergie nécessitée par le travail organique, 2° ce que chaque aliment peut fournir de chaleur utilisable pour ce travail.

La chaleur vitale, tout comme celle qui est dépensée dans l'industrie, étant exprimée en calories, il sera bon de commencer cette étude par quelques mots sur les calories.

IV. NOTE SUR LES CALORIES.

Etant donné que le travail mécanique s'effectue, en grande partie du moins, par l'intermédiaire de la chaleur ; pour se rendre compte de la force d'une machine, de la quantité de chaleur qu'elle débite, du travail qu'elle peut rendre, on a adopté des unités conventionnelles, nous n'en mentionnerons ici que deux : La Calorie, quantité de chaleur nécessaire pour élever d'un degré centigrade un kilogramme d'eau (2.2 livres) à 0° ; et le Kilogrammètre,

force qu'il faut déployer pour soulever, en une seconde 1 kilogramme à un mètre (3 pieds), (la calorie équivaut à 425 kilogrammètres de travail).

V. DÉPENSE D'ÉNERGIE NÉCESSITÉE PAR LE TRAVAIL.

L'organisme dépense, sous forme d'énergie une quantité de chaleur en rapport avec le travail exécuté. Cette énergie est employée dans deux sortes de mouvements : 1° Les mouvements de la vie organique, à l'intérieur du corps : circulation, digestion, etc. 2° Les mouvements de la vie de relation ; mouvements musculaires en rapport avec le travail fourni par l'individu.

Les mouvements de la vie organique se produisent constamment, même au repos ; cependant la dépense augmente sous l'influence du travail.

La dépense de chaleur sous l'influence du travail ne peut être évaluée, d'une manière absolue ; elle varie d'un individu à un autre, et même pour chaque individu, selon qu'il est au repos ou au travail. En moyenne, la dépense journalière est de 30 à 40 calories par kilogramme de poids. Ainsi, un individu pesant 60 kilo (132 livres) peut dépenser 1800 à 2400 calories. (Selon d'autres auteurs, l'homme au travail ardu peut dépenser jusqu'à 3000 calories et même plus.)

Aimeriez-vous à connaître le rendement en travail de cette chaleur dépensée par l'organisme humain ? Ce rendement est supérieur à celui des meilleures machines industrielles ; celles-ci ne donnent guère en travail que 13% de la chaleur utilisée, tandis que l'organisme humain fournit en moyenne 20 à 25%. Ainsi donc pour 2400 calories fournies par la nourriture, on obtient 20 à 24 calories de travail, c'est-à-dire 200 à 250 mille kilogrammètres.

VI. MOYENNE DE CHALEUR FOURNIE PAR LES ALIMENTS.

La ration alimentaire devant fournir aux besoins de l'organisme et les albumines qui réparent les tissus et la chaleur nécessaire au travail, il s'en suit que la ménagère doit être renseignée non seulement sur la composition intrinsèque des aliments, mais encore avoir certaines notions sur la valeur calorifique de ceux qui sont les plus employés.

Voici un calcul donnant le nombre approximatif de calories fournies par une once de chacun des aliments suivants :

Beurre	256 cal. pour 1 once	Pain	68
Lard salé	207 " "	Œufs	46
Chocolat	125 " "	Porc frais	40
Sucre	115 " "	Poisson	34
Fromage	111 " "	Viande de boucherie	29
Jambon	109 " "	Pommes de terre	25
Fruits secs	105 " "	Lait frais	19
Riz	104 " "	Légumes frais	12
Légumes secs	101 " "	Fruits frais	10

Il est évident que la ménagère ne pourra se livrer chaque jour à un calcul exact des calories fournies par ses menus, mais les données ci-dessus ne lui nuiront nullement dans le choix des aliments à apprêter. Selon que son personnel sera sédentaire ou actif, elle fera entrer une plus forte proportion d'éléments calorifiques, ou préparera des mets moins consistants.

VII. TROIS TYPES DE RATIONS ALIMENTAIRES.

La ration alimentaire ne pouvant être la même pour tous les individus, on est convenu de distinguer trois types de rations.

1° La ration d'entretien.— La ration d'entretien établit l'équilibre entre les recettes et les dépenses de l'orga-

nisme, sans qu'il n'y ait ni bénéfice ni perte, c'est-à-dire sans augmentation ni diminution de poids.

2° La ration du travail.— Le surplus d'aliments dont l'homme a besoin pour produire un travail plus ou moins pénible lui est surtout fourni par une quantité plus considérable d'éléments calorifiques, qui en produisant plus de chaleur facilite le travail musculaire.

3° La ration d'accroissement.— Pendant la période de croissance, la nourriture doit pourvoir, non seulement à l'entretien du corps et à la production de l'énergie, mais encore à l'accroissement des os, des muscles et des nerfs. Un enfant insuffisamment alimenté reste chétif, son développement normal demande une nourriture abondante, contenant les matériaux nécessaires à l'édification des tissus nouveaux. Donc, beaucoup d'albumine que fournissent la viande, les œufs, les légumes, et beaucoup de substances minérales puisées dans les céréales.

VIII. APPLICATION PRATIQUE DU CALCUL DES RATIONS.

Dans la pratique ménagère, on ne peut établir que des moyennes ou des limites extrêmes, d'ailleurs les hygiénistes ne sont que rarement d'accord sur les chiffres exacts. Trop de circonstances sont à considérer pour que la ménagère puisse déterminer ce qu'il faut à chacun. Il suffira de se tenir dans les grandes lignes.

En principe, le menu des deux repas les plus importants de la journée comprend :

Un plat de viande,
Un plat de légumes,
Un dessert.

A l'un de ces deux repas figurera un potage, aliment facilement digestible et assimilable, bien placé au commencement

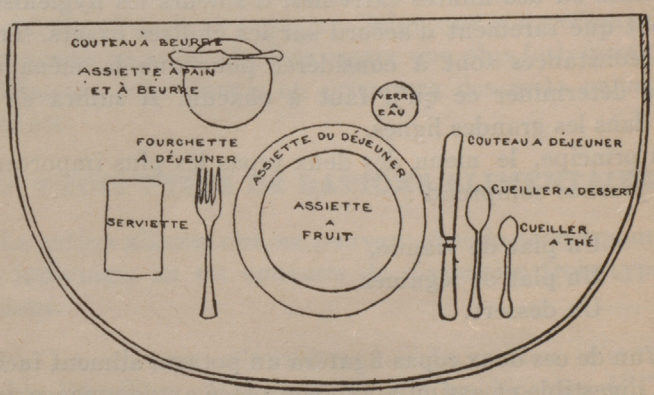
du repas parce qu'il est consommé chaud et qu'il dispose favorablement l'organisme au travail digestif. Suivant les ressources du ménage, on peut intercaler des hors-d'œuvre, des entremets, etc., ou bien remplacer parfois la viande par des œufs, des légumes secs, des pâtes, du poisson. L'essentiel est que les diverses catégories d'aliments soient représentées dans la mesure où leurs propriétés se complètent pour fournir une ration suffisante et bien équilibrée.

QUESTIONNAIRE.— Qu'entendez-vous par ration alimentaire ? — Que faut-il connaître pour dresser une ration conforme à l'hygiène ? — Expliquz les besoins de l'organisme — Sur quels principes la combinaison des aliments est-elle basée ? — Dites ce qu'est la calorie — Que savez-vous de la dépense d'énergie nécessitée par le travail ? — Pourquoi la ménagère doit-elle être renseignée sur la valeur calorifique des aliments? — Donnez trois types de ration alimentaire — Faites une application pratique de ce calcul des rations.

EXERCICES PRATIQUES

a) Conserves de céleri,— b) de macédoine, — c) de maïs,— d) Diverses purées de légumes pour timbales ou potages.— e) Conserves de prunes ou de poires.— f) Confitures et gelées de fruits au choix.

Voir : Chapitres XXXI et XXXII.



LA MISE DU COUVERT POUR LE DÉJEUNER.

Surpondre la gélatine sur l'eau froide — y verser l'eau bouillante & bien brasser
Ajouter le sucre et pas orange & citron
laisser refroidir jusqu'à consistance de sirop épais — Battre au mouscoué — Ajouter crème fouette
Verser dans le galéon

XI

IENTAIRES

AUX

d'hiver au dîner, par les
s alimentaires."

paux procédés de conser-
la mise en conserve par
I. Différentes opérations
mes.

us le nom de conserves
es dans des récipients
clos.

II. UTILITÉ.

Comme en tout temps, on est obligé de s'approvisionner et partant de conserver ces diverses substances alimentaires, la pratique de la mise en conserve est d'un grand avantage pour la maîtresse de maison ; elle lui permet de servir en toute saison, des produits à l'état frais, et dont la saveur trompe souvent les palais les plus délicats.

Il faut apprendre à conserver les légumes verts et les fruits, non pas seulement pour l'agrément qu'on retire de ces préparations, mais surtout à cause de l'économie qui en résulte.

Charlotte à l'orange

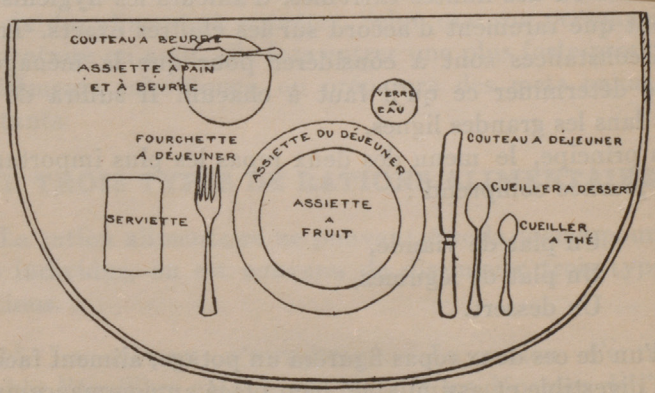
1 c. table gélatine
4 " eau froide
4 " " chaude
3/4 " sucre
3/4 " jus orange
2 c. table jus citron
1 t. crème à fouetter

du repas
favorable
ressources
des entre
des œufs,
est que le
dans la m
une ration

QUESTIO
— Que
l'hygiè
quels p
Dites
d'énerg
doit-el
— Don
applic

a) Conser
purées de l
ou de poires.

Voir :



LA MISE DU COUVERT POUR LE DÉJEUNER.

CHAPITRE XXXI

LES CONSERVES ALIMENTAIRES

Principes généraux

" Pas d'hiver au dîner, par les conserves alimentaires."

I. Définition.— II. Utilité.— III. Principaux procédés de conservation.— IV. Observations générales pour la mise en conserve par la stérilisation.— V. Matériel employé.— VI. Différentes opérations de la stérilisation.— VII. Conserves de légumes.

I. DÉFINITION.

On désigne plus particulièrement sous le nom de conserves des substances alimentaires conservées dans des récipients de verre ou de métal hermétiquement clos.

II. UTILITÉ.

Comme en tout temps, on est obligé de s'approvisionner et partant de conserver ces diverses substances alimentaires, la pratique de la mise en conserve est d'un grand avantage pour la maîtresse de maison ; elle lui permet de servir en toute saison, des produits à l'état frais, et dont la saveur trompe souvent les palais les plus délicats.

Il faut apprendre à conserver les légumes verts et les fruits, non pas seulement pour l'agrément qu'on retire de ces préparations, mais surtout à cause de l'économie qui en résulte.

III. PRINCIPAUX PROCÉDÉS DE CONSERVATION.

Il existe plusieurs procédés de conservation : la dessiccation, la salaison et la fumaison, la congélation, la stérilisation, etc.

Comme la " stérilisation " autrement dit "procédé Appert" présente des avantages pratiques, nous appuierons plutôt, dans le présent chapitre, sur ce mode de conservation.

La *dessiccation* consiste à faire sécher les légumes et les fruits soit par la chaleur du soleil, soit par la chaleur artificielle au moyen de fours et d'étuves chauffés de 110° à 140°F.

Ce moyen est un des plus anciens et il est moins dispendieux que les autres ; par contre, les produits conservés par l'évaporation perdent beaucoup de leur saveur et de leurs principes nutritifs.

Les *antiseptiques* les plus employés pour la conservation des légumes sont le sel et le vinaigre. Le mode habituel de conservation des légumes par le sel marin est condamnable. Le sel de cuisine, qui remplace les sels végétaux, loin d'avoir la propriété d'activer la nutrition, la ralentit. Il résulte que les aliments conservés ainsi perdent leurs éléments les plus précieux et les plus nécessaires à l'organisme.

La *stérilisation* ou " *procédé Appert* " suivi de la fermeture hermétique, est plus pratique et les aliments ainsi conservés sont en vogue de plus en plus. Ce procédé consiste à placer les fruits, les légumes, etc., dans des bocaux stérilisés que l'on soumet à l'action plus ou moins prolongée de la vapeur pour détruire tous les germes, cause d'altération. Ces germes ainsi détruits assureront aux substances une conservation plus certaine.

IV. OBSERVATIONS GÉNÉRALES.

a) Choix des produits.— Le choix des produits est de la plus grande importance, car du degré de leur maturité et de

leur fraîcheur, dépend en grande partie le succès. Si l'on désire des conserves de première qualité, il faut se baser dans le choix, sur le degré de maturité, la couleur et la grosseur du produit.

b) Moment de la mise en conserve.—La mise en conserve doit suivre immédiatement la cueillette. Pour cette raison, il ne faut cueillir, que la quantité à conserver dans un temps limité, par exemple 4 à 5 heures, une journée même, pour quelques produits. Sans cette précaution, les produits perdent une partie de leurs eaux, de leurs principes aromatiques, deviennent durs, exigent une plus longue stérilisation, par contre ne donnent que des conserves de qualité inférieure. Les petits pois, les fèves à beurre et le blé d'Inde surtout sont mis en conserves dans les 6 heures qui suivent la cueillette.

V. MATÉRIEL EMPLOYÉ DANS LA FABRICATION DES CONSERVES DOMESTIQUES.

a) Stérilisateurs.— Il existe actuellement dans le commerce différents genres d'appareils stérilisateurs pour préparer des conserves de légumes et de fruits d'une façon pratique et économique.

On se sert avec avantage d'un ustensile ordinaire de cuisine, tel la grande marmite servant à la cuisson des viandes, ou encore la bouilloire métallique ou galvanisée, qui s'utilise dans le blanchissage. Ces différents récipients doivent posséder un couvercle s'ajustant bien et de plus un panier de broche ou un double fond perforé, de métal ou de bois pour préserver les bocaux, du contact direct avec le fond du récipient, et laisser circuler l'eau. A défaut de panier ou d'un double fond on peut mettre du papier ou de la paille.

b) Bocaux.— Pour le simple usage de la famille, il est préférable d'employer les bocaux de verre, de préférence aux boîtes métalliques, parce que les bocaux peuvent servir indéfiniment si on n'a pas la maladresse de les casser. Avec

un bocal de verre le produit peut rester quelques jours après qu'il a été ouvert, sans qu'il y ait danger d'intoxication.

Les boîtes métalliques sont plutôt d'un usage industriel et commercial.

Il est très important de toujours faire l'essai des bocaux avant de procéder à la mise en conserve ; pour cela, remplir le bocal à moitié d'eau, ajuster le caoutchouc et le couvercle en plaçant les deux broches. Retourner le bocal en tout sens pour s'assurer s'il coule. Quand le bocal ferme hermétiquement, le faire stériliser 8 à 10 minutes.

c) Rondelles de caoutchouc (ou bandes élastiques de bonne qualité). — Il faut renouveler les rondelles de caoutchouc chaque fois qu'on utilise de nouveau les bocaux. Le coût d'une rondelle de caoutchouc est encore inférieur à la perte du contenu d'un bocal. S'assurer de leur qualité en les pliant en deux et en pressant fortement le pli ; les retourner ensuite pour faire le pli à l'inverse au même endroit. Un bon anneau de caoutchouc ne présente pas l'empreinte du pli.

d) Panier de broche pour servir au blanchiment du produit. A défaut de panier, se servir encore et avec avantage d'un sac de coton à fromage.

e) Couteaux à peler et autres, cuillères, pincettes servant à retirer les bocaux du stérilisateur. Autant que possible, ne pas se servir d'ustensiles dont le métal pourrait être attaqué par les acides des fruits. Ce serait de nature à donner une mauvaise couleur et un goût désagréable aux conserves.

VI. DIFFÉRENTES OPÉRATIONS.

Une fois le produit à conserver bien choisi, il faut procéder aux opérations suivantes :

a) Préparation du produit.— Laver, brosser le produit, si c'est nécessaire, le débarrasser des parties flétries et malsaines s'il y en a.

b) Blanchiment.— Plonger les légumes ou les fruits (si c'est indiqué à la table ci-desous) dans de l'eau bouillante afin d'enlever la pelure plus facilement et de diminuer l'âcreté et l'acidité. Le temps du blanchiment varie d'après la nature du produit et sa grosseur. (Le temps est indiqué à la table.)

c) Refroidissement.— Aussitôt retiré de l'eau bouillante, jeter promptement le produit dans un bassin d'eau froide, ce qui a pour effet d'affermir la pulpe du fruit ou du légume, et de lui permettre de conserver sa couleur primitive.

d) Remplissage.—Quand le refroidissement est complètement terminé, remplir les bocaux stérilisés, en pressant les produits le plus possible. Il est conseillé de placer une cuillère entre les fruits et le bocal pour faire sortir l'air qui pourrait être une cause de fermentation. Remplir ensuite le bocal d'eau bouillante, y ajouter une cuillerée à thé de sel par pinte, pour les conserves de légumes ; pour les conserves de fruits, remplir le bocal de sirop chaud d'après les règles mentionnées au chapitre suivant.

e) Fermeture. — Quand le bocal est rempli, mettre une rondelle de caoutchouc, le couvercle, puis fermer à demi, c'est-à-dire n'ajuster que la broche qui maintient le couvercle, la seconde reste levée pour le temps de la stérilisation. Si on emploie des bocaux à couvercle vissé, fermer de manière à pouvoir faire environ un tour après la stérillisation. (La fermeture hermétique ne doit se faire qu'après parfaite stérilisation.) Placer alors les bocaux dans le récipient qui doit contenir de l'eau de même température que ces derniers pour éviter qu'ils ne cassent, et en quantité suffisante pour les couvrir entièrement, si le récipient possède un panier de broche, sinon remplir aux trois-quarts.

f) Stérilisation.— Le temps de la stérilisation est déterminé d'après le produit. Commencer à compter le nombre de minutes allouées pour le procédé de stérilisation dès que l'eau commence à bouillir rapidement. Le temps est indiqué à la table ci-dessous. Augmenter ou diminuer le temps de cuisson d'après la capacité du bocal.

Note.— Quand la stérilisation est de longue durée, comme de 2½ à 3 heures et plus, on peut faire stériliser le produit à trois reprises différentes, pendant trois jours de suite, en allouant au moins le tiers du temps chaque jour. A chaque stérilisation avoir soin de fermer le bocal à demi.

Toutefois, si par cette stérilisation intermittente, la conservation est plus assurée, elle a l'inconvénient d'occasionner un surcroît de travail et une plus grande dépense de combustible ; et le produit, souvent, est trop cuit.

g) Refroidissement après la stérilisation.— Au sortir du stérilisateur, fermer les bocaux hermétiquement, c'est-à-dire baisser la seconde broche, puis les déposer sur une table en les plaçant sur le côté ou le couvercle en bas, pour s'assurer si la fermeture est bien hermétique.

Si l'on s'aperçoit du contraire, ouvrir le bocal, y mettre une deuxième rondelle de caoutchouc, le fermer et le stériliser de nouveau quelques minutes, surtout si le produit est trop refroidi.

Toutes ces opérations doivent être effectuées promptement et sans interruption.

Remarque.— On doit faire refroidir les bocaux assez rapidement en les espaçant sur la table car un refroidissement lent peut être une cause d'aigreur pour les conserves ; de même qu'un séjour trop prolongé des légumes dans l'eau froide après le blanchiment.

Les courants d'air doivent être évités dans le refroidissement. Les bocaux se conservent dans un endroit sombre, sec et bien aéré.

VII. TABLE POUR LES CONSERVES DE LÉGUMES (1)

VARIÉTÉS	BLANCHIMENT Minutes	STÉRILISATION Heures	REMARQUES PARTICULIÈRES
Asperges.....	10 à 15	1½	
Betteraves.....	5	1½	Ratisser après blanchiment. Omettre sel pour conserver couleur.
Blé-d'Inde.....	10	3	Ne pas trop remplir bocaux sa capacité augmente par la cuisson.
Carottes.....	5	1½	
Panais	5	1½	Les ratisser après blanchiment.
Salsifis.....	5	1½	
Céleri.....	2	1½	
Choux.....	8 à 10	1½	Les blanchir à la vapeur. Ajouter des petites tranches de lard à volonté.
Choux-fleurs ...	5	1 à 1½	Tremper 1 heure au moins dans eau salée avant de blanchir.
Fèves à beurre ..	5 à 10	2	
Navets.....	5 à 10	1½	
Pois à la vapeur	10 à 15	3	Augmentent par la cuisson, ne pas trop remplir les bocaux.
à l'eau. ...	5		
Tomates.....	1½ à 2	½	1) Les peler après le blanchiment. 2) Ne jamais mettre d'eau. Remplir bocaux avec jus de tomate. 3) Mettre sucre au lieu de sel ou moitié sucre et sel.

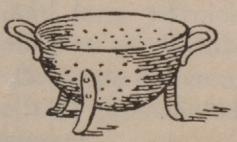
(1) Le temps de la stérilisation est calculé pour l'emploi d'un récipient de cuisine ou un stérilisateur à eau chaude et pour des bocaux d'une capacité d'une pinte.

QUESTIONNAIRE.— Que désigne-t-on sous le nom de conserves alimentaires ? — Est-il nécessaire d'apprendre à faire des conserves alimentaires ? — Quels sont les principaux procédés de conservation ? — En quoi consiste la dessiccation ?—Quels sont les antiseptiques les plus employés ? — Le procédé de conservation des légumes par le sel est-il recommandable ? — En quoi consiste la stérilisation ? — Quel choix faut-il faire des produits à conserver ? — Combien de temps peut s'écouler entre la cueillette et la mise en conserve ? — Quel est le but du blanchiment ? — comment se fait-il ? — Quelle opération suit le blanchiment ? — son but ? — Dites ce que vous faites du produit au sortir du bassin d'eau froide.— Quelle eau et combien de sel employer pour les conserves de légumes ? — Qu'entendez-vous par « fermer à demi » ? — Quand fermez-vous les bocaux de cette manière ? — Comment doit-on compter le temps de la stérilisation ? — Que faire des bocaux au sortir du stérilisateur ? — Que ferez-vous si vous vous apercevez qu'un bocal coule après la stérilisation ? — Qu'est-ce qui peut être une cause d'aigreur pour les conserves ? — Où conserver les bocaux après le refroidissement ?

EXERCICES PRATIQUES

a) Confitures de citrouilles — b) de prunes — c) Gelée de pomme — d) Sauce piquante (catsup) — e) Céleri épicé — f) Cornichons au vinaigre.

Voir : Chapitres XXXII et XXXIII.



PASSOIRE À LÉGUMES À PIEDS.

CHAPITRE XXXII

LES CONSERVES ALIMENTAIRES (suite)

" Amasser par saison, dépenser
par raison, fait la bonne maison."

I.— Conservation de la volaille et des viandes de boucherie.— II. Conserves de fruits.— III. Confitures. — IV. Gelée de fruits.

Les procédés de conservation des viandes sont les mêmes que ceux déjà mentionnés au chapitre précédent.

I. CONSERVATION DE LA VOLAILLE ET DES VIANDES DE BOUCHERIE PAR LA STÉRILISATION.

Toutes ces différentes espèces de viande peuvent être mises en conserve, après avoir subi un mode de cuisson, ébullition, rôtissage ou étuvée. On peut aussi conserver de la langue de bœuf, des cretons, de la saucisse, des crépinettes, du bouillon pour les potages et les soupes, de la viande de porc ou de veau hachée, pour croquettes, etc.

A. Volaille.— Après avoir plumé, flambé, vidé la volaille, la laver avec soin, l'éponger ; la couper en 8 morceaux ; désosser. Mettre les os et les pattes à l'eau froide, saler un peu, laisser bouillir pendant une ½ heure et ajouter les morceaux de volaille. Après une heure de cuisson, assaisonner de sel et de poivre. Lorsque la volaille aura cuit 1½ heure, la mettre dans des bocaux, les remplir du bouillon de la

cuisson réduit ; mettre le caoutchouc et le couvercle ; avoir soin de ne pas fermer entièrement. Faire stériliser 2 à 3 heures. Fermer hermétiquement les bocaux en les retirant.

B. Bœuf.— Couper la viande en morceaux de ½ à ¾ livre, la faire cuire pendant une demi-heure ; assaisonner.

Remplir les bocaux stérilisés en pressant le plus possible, ajouter le bouillon de la cuisson qu'on aura laissé diminuer de moitié. Fermer à demi et faire stériliser 3 heures. Retirer les bocaux et fermer hermétiquement sans délai.

C. Porc. — Choisir les parties maigres de préférence.

Couper en morceaux, faire bouillir ou rôtir une heure ; assaisonner. Remplir les bocaux, ajouter le bouillon de la cuisson diminué de moitié. Stériliser 4 heures ; fermer les bocaux hermétiquement en les retirant.

D. Agneau.— Couper l'agneau en morceaux, le faire bouillir jusqu'à ce qu'il soit aux trois-quarts cuit.

Remplir les bocaux, ajouter le bouillon de la cuisson diminué de moitié. Fermer à demi et faire stériliser une heure et demie. Retirer et fermer les bocaux hermétiquement.

E. Lapin.— Se prépare comme l'agneau.

RÉSUMÉ POUR CONSERVES DE VIANDES

	CUISSON	STÉRILISATION
Volaille	1½ heure	2 à 3 heures
Bœuf	½ "	3 "
Porc	1 "	4 "
Agneau	¾ de la cuisson	1½"
Lapin	¾ de la cuisson.	1½"

II. CONSERVES DE FRUITS.

Pour plus de précision, nous diviserons les fruits en trois catégories : 1° les fruits doux ou sucrés, 2° les fruits légèrement acides, 3° les fruits acides.

DENSITÉ DU SIROP CORRESPONDANT À CETTE DIVISION :

Sirop No 1 — 1 tasse de sucre pour 2 tasses d'eau
Sirop No 2 — 1 tasse de sucre pour 1 tasse d'eau
Sirop No 3 — 2 tasses de sucre pour 1 tasse d'eau

La quantité de sucre à employer dépend du goût de chacun. Une trop grande quantité de sucre enlève le goût naturel du fruit.

Toujours faire bouillir le sucre et l'eau au moins 5 minutes ; puis couler le sirop, surtout s'il n'est pas limpide.

D'une manière approximative, calculer 1 chopine de sirop par bocal d'une pinte pour les gros fruits et une demi-chopine pour des petits fruits.

A. Ananas.— Peler, enlever les yeux, couper en tranches ou en petits morceaux en ayant soin d'enlever la partie dure du centre.

Blanchir 3 à 5 minutes ; refroidir. Mettre dans des bocaux chauds stérilisés, remplir de sirop bouillant No 2 ; fermer à demi et faire stériliser 30 minutes. Fermer les bocaux hermétiquement en les retirant.

B. Bluets.— Les bluets se conservent très bien sans sucre ni eau. Les mettre sur une passoire, y faire couler de l'eau bien fraîche. Remplir parfaitement des bocaux chauds stérilisés. Fermer à demi et faire stériliser 30 minutes. La stérilisation intermittente est conseillée pour toutes conserves de fruits sans sucre ou bien augmenter le temps de la stérilisation indiqué à la table.

Quand on les conserve sucrés, remplir avec du sirop bouillant No 1 et stériliser 16 minutes.

C. Cerises.— Choisir des cerises mûres mais fermes.

Les mettre sur une passoire, y faire couler un filet d'eau. Enlever les noyaux. (Plusieurs personnes laissent les noyaux parce que les cerises ont un goût caractéristique, puis les fruits paraissent mieux ; dans ce cas, on pique la peau à différents endroits pour éviter qu'elle se brise.)

Presser les cerises dans des bocaux chauds stérilisés et recouvrir de sirop bouillant No 2. Fermer à demi et stériliser 20 minutes.

(On conseille pour conserver les cerises plus fermes, de les faire tremper pendant une nuit dans du vinaigre faible ; puis le lendemain, les égoutter).

D. Fraises et framboises.— Bien laver les fruits ; les mettre dans des bocaux chauds stérilisés. Recouvrir de sirop bouillant No 2. Fermer à demi et stériliser 16 minutes.

Note. — Un sirop léger fait pâlir ces fruits à couleur délicate ; pour obvier à cet inconvénient, on peut employer un sirop fait de 3 tasses de sucre pour 1 tasse d'eau ; mais ce sirop étant plus dense les fruits montent à la surface

E. Gadelles et groseilles.— Après avoir lavé les fruits, les plonger dans l'eau bouillante pendant 1 minute seulement, puis les refroidir ; en remplir des bocaux chauds stérilisés de sirop bouillant No 3. Fermer les bocaux à demi et faire stériliser 16 minutes.

F. Pêches.— Blanchir pendant une ou deux minutes, refroidir ; enlever la peau ; couper les pêches en deux, enlever les noyaux. Mettre dans des bocaux chauds stérilisés ; remplir de sirop bouillant No 2 et faire stériliser 16 minutes.

G. Poires.— Peler les poires, les couper en deux, enlever le cœur ou les laisser entières. Déposer aussitôt dans une eau froide légèrement salée pour les empêcher de rougir. Blanchir 1 minute ; refroidir. Mettre dans des bocaux chauds stéri-

lisés ; remplir de sirop bouillant No 1. Fermer les bocaux à demi et faire stériliser 20 à 30 minutes suivant la variété.

H. Pommes.— Peler les pommes, les couper en deux ou en quartiers, mettre aussitôt dans une eau légèrement salée. Blanchir 1 à 2 minutes ; refroidir. Mettre dans des bocaux stérilisés, remplir de sirop bouillant No 1 ou No 2 suivant la variété. Fermer les bocaux à demi ; faire stériliser 20 à 22 minutes.

Note.— Les pommes diminuent beaucoup pendant la stérilisation ; on économise les bocaux en conservant ces fruits en compote ou en marmelade.

I. Prunes.— Choisir des fruits sains et fermes. Piquer la pelure avec une aiguille pour empêcher qu'elle ne fendille. Blanchir 1 minute ; refroidir ; remplir les bocaux stérilisés. Mettre un sirop No 2. Fermer les bocaux à demi et faire stériliser 20 minutes.

Comme certains fruits sont sujets à monter à la surface du sirop après la stérilisation, on peut y remédier en faisant les conserves de la manière suivante, tout en se conformant pour chaque espèce de fruits, à la densité du sirop indiquée à la table, et au temps exigé pour le blanchiment.

Faire un sirop ; lorsqu'il bout y mettre les fruits préparés de la manière indiquée ; avoir soin de mettre juste la quantité suffisante pour recouvrir le fond de la casserole. Cuire lentement, 8 à 10 minutes pour les petits fruits et jusqu'à ce que les autres fruits soient tendres. Retirer et laisser refroidir un peu dans le sirop. Avant de mettre en bocaux, remettre sur le feu et faire jeter un bouillon. Placer les fruits dans les bocaux chauds, éviter de les briser. Remplir avec le reste du sirop et faire stériliser quelques minutes. Fermer les bocaux hermétiquement en les retirant.

RÉSUMÉ DES CONSERVES DE FRUITS

	BLANCHIMENT Minutes	STÉRILISATION Minutes	DENSITÉ DU SIROP
Ananas.	3 à 5	30	No 2
Bluets.		16 - 30 (sans	No 1
Cerises.		20 sucre)	No 2
Fraises.		16	No 2
Framboises . .		16	No 2
Gadelles.	1	16	No 3
Groseilles . . .	1	16	No 3
Pêches.	1 à 2	16	No 2
Poires.	1	20 à 30	No 1
Pommes.	1 à 2	20 à 22	No 1 ou No 2
Prunes	1	20	No 2

III. CONFITURES.

On désigne sous le nom de confitures des fruits confits dans un sirop épais. Les conserves diffèrent de celles-ci en ce qu'elles sont préparées avec un sirop clair. Si les fruits en conserves sont moins riches que les confitures, ils gardent mieux leur saveur naturelle.

a) PROPORTION DES INGRÉDIENTS. — Pour les confitures, en emploie généralement égale quantité de sucre et de fruits ; cependant, pour quelques variétés de fruits très sucrés, on calcule ¾ de livre de sucre pour 1 livre de fruits.

b) CONFITURES DE PETITS FRUITS, tels: fraises, framboises, groseilles, etc.

La veille, mettre dans un plat, un rang de fruits, un rang de sucre, et alterner ainsi jusqu'à ce que les quantités soient épuisées ; finir par un rang de sucre. Le lendemain, égoutter ; faire bouillir le jus jusqu'à ce qu'il soit épais, y mettre les fruits. Bouillir bien lentement environ 15 minutes, ayant

soin d'écumer pendant la cuisson. Laisser refroidir graduellement dans le sirop, évitant ainsi que les confitures montent à la surface. Mettre dans des bocaux stérilisés.

Après le complet refroidissement, couvrir de paraffine ou d'un papier enduit de blanc d'œuf ou de vinaigre. Fermer les bocaux et conserver dans un endroit sec.

A. Confitures de pommes, pêches, ananas, poires, etc.

Peser les fruits après les avoir bien préparés ; employer la quantité de sucre déjà indiquée.

Faire bouillir le sucre avec une très petite quantité d'eau jusqu'à obtention de fils ; y mettre les fruits. Pour conserver la forme des fruits, laisser bouillir lentement jusqu'à ce que les produits soient transparents.

Refroidir dans le sirop. Terminer comme pour les confitures précédentes.

B. Confitures de melons et de citrouilles.— Préparer les melons ou les citrouilles ; couper la partie ferme en petits cubes ; étendre sur un linge propre pendant au moins une journée, pour faire sécher. Le lendemain, peser les fruits. Faire un sirop épais avec égale quantité de sucre, y faire cuire les melons jusqu'à la transparence du fruit. Laisser refroidir et mettre dans des bocaux.

C. Confitures de prunes.— Choisir des prunes mûres mais fermes. Si ce sont des confitures de choix, on enlève la pelure ; pour cela, mettre les prunes dans l'eau bouillante jusqu'à ce que la pelure se fendille ; refroidir ; peler. Faire un sirop très épais, avec une quantité de sucre égale à celle des prunes, moins la pesanteur des pelures enlevées. Cuire les fruits jusqu'à ce qu'ils soient transparents ; éviter une ébullition trop forte. Il est préférable de retirer la casserole plutôt que de brasser les confitures. Il est conseillé de faire les confitures en petites quantités ; elles ont toujours un plus bel aspect.

D. Confitures de canneberges (atocas).

1 pinte de canneberges — 2 tasses de sucre
1 tasse d'eau

Mode de préparation.— Faire un sirop avec le sucre et l'eau, y ajouter les canneberges ; faire cuire sur un feu vif. Brasser continuellement pendant la cuisson. Laisser mijoter ¼ d'heure.

Ces confitures se servent souvent avec les viandes rôties.

IV. GELÉE DE FRUITS

Les gelées sont des confitures faites seulement avec le jus du fruit. Elles ne réussissent bien qu'avec des fruits riches en pectine, comme les gadelles, les pommes, le raisin, etc.

La pectine est une substance analogue aux gommes; elle se transforme par l'action d'un principe contenu dans les fruits, en acide pectique.

Certains fruits : rhubarbe, framboises, etc., ne contiennent pas assez de matières pectiques ; on peut alors ajouter, pendant la cuisson des fruits, du jus de pommes ou de gadelles qui en contient beaucoup, ou des écorces d'oranges ou de citrons.

Une certaine quantité d'acide est nécessaire pour donner de la saveur à la gelée. Si les fruits employés paraissent trop mûrs, il est prudent d'ajouter un peu de jus de citron, à peu près 1 cuillerée à dessert par pinte de jus.

On constatera que les fruits contiennent suffisamment de pectine, en mêlant une cuillerée à table de jus non bouilli et une cuillerée à table d'alcool ; si le mélange devient épais, les fruits en renferment assez.

Les causes qui empêchent la gelée de prendre sont :
1° l'emploi de fruits dépourvus de matières pectiques,
2° de fruits trop mûrs,
3° de fruits cueillis immédiatement après la pluie.

A. Ce qu'il faut éviter pour la limpidité de la gelée.—

Plusieurs causes empêchent la gelée d'être limpide, les principales sont :

1° Faire bouillir les fruits ou le jus trop violemment.

2° Hâter l'écoulement du jus en pressant sur le sac.

3° Trop agiter la gelée en la brassant pendant la cuisson.

4° Ne pas écumer suffisamment.

5° Faire une trop grande quantité de gelée à la fois — 1 chopine ou 1 pinte suffit et dans ce cas la gelée a toujours une meilleure saveur.

B. Manière de préparer la gelée.— Les fruits juteux comme les gadelles, les cerises et les raisins sont écrasés et mis à cuire sans eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, tandis qu'on ajoute un peu d'eau pour les fruits durs, tels que : pommes, pêches, etc. Dans ce cas, il faut en mettre juste assez pour empêcher les fruits de s'attacher au fond (environ 1 tasse par pinte de fruits) plutôt moins que plus.

Les fruits sont ensuite passés à travers une flanelle ou deux épaisseurs de coton à fromage. Le jus qui s'est écoulé seul doit bouillir 20 minutes, dans une casserole émaillée ou d'aluminium. Allouer pour chaque chopine de jus, ¾ de chopine de sucre chauffé au four ; l'ajouter au jus et laisser bouillir 5 à 10 minutes ; il faut écumer pendant la cuisson. La gelée est à point si, en essayant une goutte sur une assiette froide, elle ne s'étend pas, ou encore quand deux gouttes s'attachent à la cuillère.

Quand la cuisson est terminée, la gelée est versée dans des bocaux ou des verres stérilisés et chauds en la passant à travers une mousseline, puis elle est exposée au soleil pendant 24 heures. Les bocaux sont ensuite recouverts d'une mince couche de cire et puis d'un papier parchemin ou bien au lieu de cire, d'un papier imbibé d'alcool ou de blanc d'œuf. La gelée se conserve dans un endroit éclairé, frais et sec.

C. Gelée de pomme.

1 pinte de jus de pommes — $\frac{3}{4}$ pinte de sucre granulé.

Mode de préparation.— Laver les pommes. Les couper et enlever les parties malsaines. (Ne pas enlever la pelure ni le cœur). Pour empêcher les morceaux de rougir, les mettre dans une eau vinaigrée.

Mettre les fruits dans une marmite avec de l'eau froide à l'égalité et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient en marmelade. Déposer dans une flanelle et laisser égoutter. Pour obtenir une gelée plus limpide, passer deux fois.

Faire bouillir le jus 20 minutes. (Avoir soin de faire chauffer le sucre,) l'ajouter au jus et laisser cuire encore 5 minutes, ou jusqu'à ce que deux gouttes s'attachent à la cuillère. Passer à travers une mousseline en versant dans les récipients, (s'ils sont de verre, avoir soin de déposer un ustensile de métal pour les empêcher de se briser).

Laisser refroidir environ 24 heures avant de couvrir de cire. Pendant ce temps, exposer la gelée au soleil.

Note.— Pour avoir une gelée plus foncée, mettre plus de jus et augmenter le temps de la cuisson.

Les autres gelées de fruits se préparent de la même manière, tout en observant les indications sus-mentionnées.

QUESTIONNAIRE.— De quelles manières peut-on faire cuire les viandes avant la mise en conserves ? — En combien de catégories divise-t-on les fruits ? — Quelle doit être la proportion de sucre et d'eau pour un sirop No 1 ? No 2 ? No 3 ? — Comment préparer les conserves pour éviter que les fruits montent à la surface du sirop ? — Que désigne-t-on sous le nom de confitures ? — Quelle quantité de sucre employer pour les confitures ? — Quels sont les fruits que l'on choisit pour faire de la gelée ? — Comment reconnaître que les fruits contiennent assez de pectine ? — Que faire si les fruits n'en contiennent pas assez ? — Qu'est-ce qui empêche la gelée de prendre ? — Qu'y a-t-il à éviter pour obtenir de la gelée limpide ? — Quand reconnaissez-vous que la gelée est à point ?

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 1, page 437.

CHAPITRE XXXIII

LES CONSERVES ALIMENTAIRES (suite)

Marinades

Les marinades sont des préparations de fruits et de légumes, surtout, dans lesquelles il entre : du vinaigre, du sel, des épices et divers condiments.

L'habitude de préparer des marinades est recommandable puisqu'elle permet d'apporter de la variété dans le régime alimentaire.

Toutefois, il ne faut pas oublier que leur usage excessif est condamnable bien que ces préparations excitent l'appétit.

Conserves de betteraves au vinaigre

Faire cuire les betteraves avec la pelure. Après la cuisson, peler les betteraves, les couper si elles sont trop grosses, les mettre dans des pots stérilisés. Verser dessus du bon vinaigre dans lequel on a fait dissoudre ¼ tasse de sucre par pinte et un peu de sel. Ajouter aussi quelques grains de poivre ou autres épices au goût. Stériliser quelques minutes.

Conserves d'oignons blancs au vinaigre

Première méthode.— Laver les oignons et les couvrir d'eau tiède ; quand ils sont entièrement refroidis, enlever la pelure, rincer à l'eau froide et couvrir de vinaigre.

Deuxième méthode.— Peler les oignons, les faire tremper dans de l'eau salée pendant 24 heures, égoutter, mettre dans

des bocaux et couvrir de vinaigre bouillant. Laisser bouillir cinq à dix minutes. Retirer et fermer hermétiquement sans délai.

Cornichons au vinaigre

1 pot ou plus de cornichons fraîchement cueillis
1 doz. d'oignons blancs
Quelques clous de girofle
2 ou 3 piments
Choux-fleurs
Un peu d'alun, de vinaigre, de sucre
½ tasse de sel.

Mode de préparation.—Essuyer fortement les cornichons avec un linge pour en enlever les aspérités. Laisser reposer quelques heures avec le sel ; égoutter l'eau qui en est sortie, placer les cornichons dans un plat ; couvrir de vinaigre ; faire tremper six à huit jours. Verser alors les cornichons et le vinaigre dans une marmite ; les chauffer sans laisser cuire, les cornichons verdiront un peu ; égoutter de nouveau. Mettre cornichons, choux-fleurs et petits oignons blancs dans des pots à marinades, ajouter du poivre en grains, clous de girofle, piments ; remplir de bon vinaigre bouilli avec ½ tasse de sucre granulé et un peu d'alun par pinte de vinaigre.

Choux-fleurs marinés

Choux-fleurs, de l'eau bouillante et du sel
½ tasse de sucre.....
1 c. à thé d'épices mélangées
1 pinte de vinaigre
2 c. à thé de moutarde
2 c. à thé de clous girofle
2 piments.

Mode de préparation.— Séparer le chou-fleur, le laver, le blanchir durant 5 minutes, plonger rapidement dans l'eau froide, faire bouillir vinaigre avec épices durant cinq minutes

(excepté sucre et moutarde française). Passer le vinaigre au tamis, ajouter sucre et moutarde, amener au point d'ébullition, verser sur le chou-fleur. Mettre dans des bocaux stérilisés. Fermer hermétiquement.

Tomates vertes marinées

2 gal. de tomates vertes
1 tasse de sel
2 c. à table de moutarde
2 c. à table de clou de girofle
2 c. à table de poivre rond
1 doz. de gros oignons
1 tasse de cassonade
1 c. à table de poivre
2 c. à table de cannelle
Un peu de poivre rouge

Mode de préparation.— Trancher les tomates et les oignons la veille, laisser reposer avec le sel. Le lendemain, égoutter, mettre dans une marmite avec tous les ingrédients ci-dessus, et du bon vinaigre à l'égalité. Faire bouillir ¾ à 1 heure, mettre dans des pots, fermer hermétiquement.

Chou blanc et céleri marinés

18 bâtons de céleri
6 gros piments rouges
3 gros oignons
¼ livre de moutarde
½ tasse de sucre
¾ tasse de sel
1 chou blanc
12 petits oignons blancs
Vinaigre
½ tasse d'huile d'olive
¼ once de gingembre
6 piments verts

Mode de préparation.— Couper le céleri en petits morceaux, couper chou et piments rouges en lanières, ébouillanter le piment vert dans le vinaigre. Mettre tous ces ingrédients dans un grand bassin, ajouter les gros et les petits oignons tranchés ; bien mélanger ; placer dans une jarre de grès en entremêlant du sel. Mettre dessus une assiette avec pesée, laisser reposer trois jours. Egoutter, faire mélange

avec moutarde et huile d'olive ; ajouter sucre, gingembre. Après avoir bien amalgamé tous ces ingrédients, les verser sur les légumes et ajouter du vinaigre chaud en quantité suffisante pour couvrir. Conserver cette marinade dans un endroit frais pendant une semaine, ajouter alors du vinaigre, si c'est nécessaire.

Tomates et céleri épicés

6 pieds de céleri
1 piment rouge
2 c. à table de sel
1 c. à thé de clou
1 chopine de vinaigre.
15 tomates rouges
1½ tasse de sucre
1 c. à thé de moutarde
1 c. à thé d'épices mélangées

Mode de préparation.— Séparer les pieds de céleri, ratisser, couper ainsi que les piments. Blanchir les tomates, les peler, les couper en petits morceaux. Avoir soin d'enlever les parties où sont les graines, les passer au tamis. Mélanger ces ingrédients, ajouter le vinaigre et le jus de tomates, mettre le tout dans une marmite et laisser mijoter une heure et demie. Remplir les bocaux stérilisés ; fermer hermétiquement.

Note.— Pour ne pas trop noircir la préparation, mettre les épices non moulues dans une petite mousseline pendant la cuisson et l'enlever ensuite.

Sauce piquante (Catsup)

1½ gallon de tomates rouges
2 gros oignons
4 c. à table graine de moutarde
2 c. à table graine de céleri
1 once de cannelle en branches
1 chopine de vinaigre
3 onces racine de gingembre.
3 c. à table de sel
¼ c. à table de poivre rouge
2 c. à table d'épices mélangées non moulues
1 c. à table de clou de girofle
3 c. à table de sucre

Mode de préparation.— Choisir des tomates bien mûres, les couper en quartiers, les faire cuire sans eau avec les oignons coupés, lorsqu'ils sont bien tendres passer le tout au tamis. Pour un gallon de tomates passées, ajouter poivre rouge et sel. Mettre dans une mousseline les autres ingrédients ci-dessus ; faire bouillir avec les tomates jusqu'à ce que tout épaississe. Ajouter vinaigre, sucre et laisser bouillir jusqu'à consistance désirée ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Oter les épices et verser immédiatement dans le récipient stérilisé.

Sauce piquante (autre recette)

12 tomates mûres
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de cannelle en branches
1 chopine de vinaigre.
½ c. à thé de poivre
2 c. à thé de clous de girofle
2 c. à thé de moutarde
¼ c. à thé de poivre rouge
3 c. à table de sucre.

Mode de préparation.— Faire cuire les tomates jusqu'à ce qu'elles aient diminué de moitié; mettre les épices dans une mousseline afin de conserver la couleur rouge de la sauce piquante. Passer les tomates au tamis, ajouter les autres ingrédients. Faire cuire 20 minutes. Mettre dans des bouteilles stérilisées. Fermer hermétiquement.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper No 1, page 456.

CHAPITRE XXXIV

LA PANIFICATION

I. Nature.

II. Ingrédients essentiels
- A) Farine
- B) Levain
- C) Liquide : eau
- D) Sel

III. Ingrédients accessoires pour pains de fantaisie
- Le lait, la crème ou les jus de fruits
- Le beurre ou la graisse
- Le sucre, les œufs
- Les fruits: raisins, amandes, etc.

IV. Opérations :
- A) Pétrissage
- B) Fermentation
- C) Cuisson

V. Indices d'un bon pain.— VI. Valeur alimentaire du pain et digestibilité.— VII. Variétés de pain.— VIII. Formules.

I. NATURE.

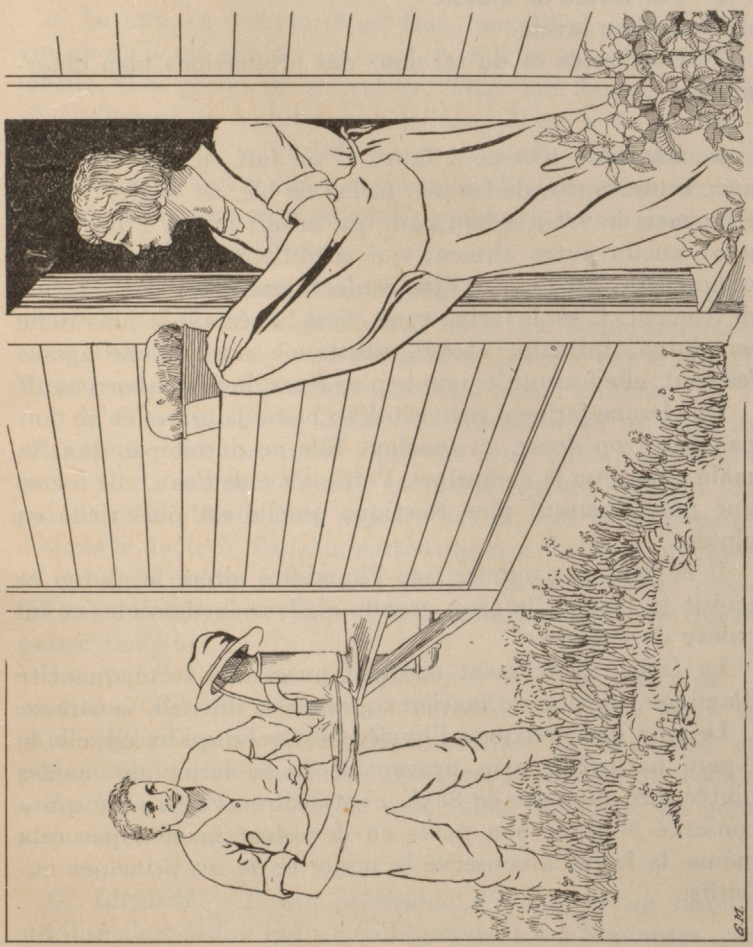
La panification est l'ensemble des manipulations qui ont pour objet la transformation de la farine en pain. Un liquide et du levain y sont mélangés d'une manière parfaite et d'après des règles précises.

La fabrication du pain a probablement pris naissance avec la civilisation elle-même, dans l'Extrême-Orient. Son introduction en Egypte est fort ancienne. On se servait à l'origine de pierres plates chauffées fortement sur lesquelles étaient déposées pour la cuisson, les espèces de galettes, constituant le pain. Puis on inventa un gril posé sur le charbon ; plus tard, de petits fours ou fourneaux portatifs, faits de brique ou de terre.

Au Canada, de tout temps, sans doute, on connut le bon pain de ménage à saveur unique et aux propriétés nutritives abondantes. Mais hâtons-

nous de le dire, si le bon pain de fabrication domestique a été dédaigné quelque peu, il revient à l'honneur aujourd'hui en notre pays surtout, depuis que l'on connaît la chaudière mécanique ou pétrin ordinaire.

L'emploi du pétrin constitue un véritable progrès. Il est du devoir de toute maîtresse de maison intelligente de soutenir et d'encourager le mou-



AU SORTIR DU FOUR

vement du pétrissage à la machine, d'abord du point de vue de l'hygiène, puis du point de vue de l'économie de forces et de temps.

Il y a des femmes qui ont des mains malheureuses et qui gâtent toutes les pâtes qu'elles touchent; à celles-là, le pétrin mécanique rendra un réel service.

II. INGRÉDIENTS ESSENTIELS.

Les ingrédients indispensables dans la fabrication du pain sont :

1° Une farine de qualité

2° Un bon levain

3° Du liquide et du sel dans des proportions bien déterminées.

A. Farine.— On peut faire, et on fait en effet du pain avec toute espèce de farine : farine de blé, de seigle, d'orge, etc.; mais le vrai, le bon pain qui faisait dire à Pline : " Il n'est aucun autre aliment qui entretienne mieux la vie ", ce bon pain, dis-je, doit être confectionné avec de la farine de froment. C'est la farine type, c'est la céréale la plus riche en gluten, (principe azoté), substance sur laquelle agit le ferment; elle fournit le pain le plus léger, le plus nourrissant.

Une bonne farine à pain est d'un blanc jaunâtre et ne doit pas être trop douce au toucher. Elle ne durcit pas dans la main quand on la comprime. Pétrie avec de l'eau, elle forme une pâte d'autant plus élastique qu'elle est plus riche en gluten.

Il ne faut pas oublier que l'humidité altère le gluten et moisit la farine ; la trop grande chaleur la dessèche et lui enlève de sa force.

La farine de froment contient aussi une forte quantité d'amidon, un peu de matières grasses et des sels minéraux.

Le pain que préconise l'hygiène est celui qu'on appelle le " pain naturel ", pain provenant de la farine de meules blutée aux environs de 85%, c'est-à-dire avec du blé qui a conservé 85% de son poids en devenant farine ; par cela même, la farine a conservé la majorité de ses principes nutritifs.

B. Levain.— Le levain ou ferment peut se définir un micro-organisme, capable de développer une fermentation quand il est placé dans des conditions favorables.

La qualité de la levure dans la préparation du pain est un détail important. Les levains les plus employés sont : 1° le levain comprimé ou Fleishmann ; 2° le levain sec ou Royal ; 3° le levain liquide fait de houblon ou de pommes de terre.

a) Le LEVAIN COMPRIMÉ est frais lorsqu'il a une odeur de vin et qu'il est souple au toucher. S'il se casse comme du mastic, il a perdu de sa valeur. Tout bon levain produit généralement un bouillonnement lorsqu'il est jeté dans l'eau tiède. Le levain comprimé ne se conserve pas longtemps, généralement 6 à 8 jours et jusqu'à 15 jours dans un lieu frais et sec ou recouvert de sel. Un gâteau de levain comprimé équivaut à deux de Royal.

b) La LEVURE SÈCHE ou Royale a l'avantage de se conserver fraîche pourvu qu'elle soit dans une bonne température. Elle s'altère en ce qu'elle perd de la force par le temps. Il est prudent d'en faire une provision plutôt minime.

c) Il existe encore le LEVAIN DE HOUBLON ET DE POMMES DE TERRE dont une pinte équivaut à un gâteau de levain frais. Cette levure liquide, nommée encore ferment de patates, est abandonnée aujourd'hui et fort heureusement d'après le docteur Nadeau, surtout quand elle était préparée en gros et qu'on y puisait pendant deux ou trois mois. C'était une horreur et la plus belle proie aux microbes qui se puisse imaginer.

Souvent les levains du commerce sont falsifiés ; on y substitue d'autres substances capables de faire lever la pâte : bicarbonate de soude, carbonate de magnésie et carbonate d'ammoniac ; ces substances produisent de l'acide carbonique qui fait lever le pain, mais lui donne un goût piquant et désagréable.

C. Liquide.— Il est préférable d'employer un liquide stérilisé c'est-à-dire qui a bouilli pendant 4 à 5 minutes, car si le liquide, eau ou lait, renfermait des germes, ceux-ci n'étant pas détruits, pourraient neutraliser l'action des ferments du levain.

Le degré de température du liquide doit être tiède au plus, dès que le levain y est ajouté. On emploie généralement avec une farine à pain ordinaire, une partie de liquide pour trois de farine. Comme le lait absorbe moins de farine que l'eau, on diminue la quantité de farine.

Dans la fabrication du pain de ménage, on peut encore remplacer l'eau par du bouillon de son qui s'obtient en faisant bouillir, durant ½ heure, 1 lb. de son de blé dans un gallon d'eau, passer ensuite à travers une mousseline.

D. Sel.— Le sel ralentit la fermentation, on ne mettra en hiver surtout, que la quantité exigée pour donner plus de saveur au pain. Ordinairement 1 c. à thé par tasse de liquide est la quantité employée.

III. INGRÉDIENTS ACCESSOIRES.

Dans la panification proprement dite, il n'entre guère d'autres ingrédients que ceux mentionnés ci-dessus, à l'exception toutefois que l'eau peut être remplacée en entier ou en partie par du lait ; celui-ci rend le pain plus nourrissant.

L'addition de sucre aide la fermentation. Le beurre ou la graisse empêche le pain de sécher et le rend plus riche.

Les œufs en général retardent la fermentation. Ces trois derniers ingrédients étant indispensables dans la confection des pâtes à levain délicates, comme les: brioches, les petits fours, les pains de fantaisie, le gâteau Savarin, etc., il est préférable de ne les ajouter qu'après la première fermentation. Les raisins et les noix ne se mêlent à la pâte qu'au moment de donner la forme aux petits pains, etc.

IV. OPÉRATIONS.

La panification comprend trois opérations : 1° le pétrissage ; 2° la fermentation ; 3° la cuisson.

A. Pétrissage. — Le pétrissage est l'incorporation du levain et des autres ingrédients à la farine. On doit bien

battre et bien secouer la pâte, afin d'y faire entrer le plus d'air possible et de répartir la levure également par toute la masse de la pâte. Cette pâte doit avoir une consistance plutôt dure que molle et être bien homogène. Le pétrissage amollit encore le gluten qui devient plus élastique. La pâte est pétrie à point quand elle présente une masse lisse et veloutée, qu'elle ne colle ni au pétrin ni aux doigts et quand l'empreinte du doigt enfoncé dans la pâte s'efface rapidement.

Le pétrissage peut se faire soit au pétrin mécanique, soit à la main. Les recettes ci-dessous indiquent la manière de procéder dans les deux cas.

B. Fermentation.— La fermentation est due à l'action du levain sous l'influence duquel l'amidon, partie calorifique, se transforme en dextrine ; celle-ci devient la glucose qui donne l'alcool et finalement le gaz carbonique : c'est ce dégagement d'acide carbonique, sous forme de bulles, lesquelles emprisonnées dans la pâte se dilatent sous l'influence de la chaleur et produisent les " yeux du pain ".

La température exerce une grande influence sur le travail de la fermentation. Si la température est trop basse, la pâte devient massive et le pain est pesant. Au contraire, une température trop élevée, au-delà de 90°, fait surir la pâte. Les courants d'air sont aussi très funestes à la fermentation ; de là, la nécessité de bien couvrir la pâte pour lui conserver une bonne température, environ 75 à 80°.

Il faut veiller attentivement afin d'arrêter la fermentation au moment précis où la pâte est suffisamment montée. Les transformations ne s'arrêteraient pas là ; à la fermentation alcoolique, succèderait bientôt la fermentation acétique qui donnerait un pain aigre et compact.

La fermentation est au point quand la pâte a doublé son volume.

C. Cuisson.— La cuisson se fait dans des fours spéciaux ou dans les fourneaux ordinaires de cuisine. La température

du four pour le pain doit être au moins de 400°F.; quand le pain commence à changer de couleur on diminue la température à 350° pour le reste de la cuisson. La cuisson élimine l'excès d'eau contenu dans la pâte, dilate les bulles de gaz carbonique, augmente la porosité de la pâte et sa légèreté, gonfle l'amidon et le rend plus facilement attaquable par les sucs nutritifs.

Le temps de la cuisson varie d'après la grosseur des pains. On alloue généralement 50 à 60 minutes pour un pain d'environ 1½ lb.

La cuisson du pain naturel ou avec de la farine à 85%, ne doit pas se faire trop vite ni trop ardemment. Le four demande à être moins chaud que pour le pain blanc.

Une bonne cuisson est une condition essentielle, car le pain doit être bien cuit, plutôt un peu trop, que pas assez. Le pain à moitié cuit est une cause de dyspepsie assez souvent. Un fourneau trop vif empêche le pain de lever convenablement en formant une croûte trop tôt, tandis que la mie reste pâteuse à l'intérieur.

Il est conseillé, après la cuisson, d'enlever le pain des casseroles, de le retourner et de le remettre dans le four quelques minutes afin d'enlever l'humidité.

En défournant, il faut placer le pain sur un gril de façon à ce que l'air le frappe de toute part, le garder dans un endroit frais et aéré. On peut aussi le conserver dans une boîte de fer-blanc bien fermée. Le pain moisit dans un lieu humide et peu aéré ; il se dessèche dans un endroit trop sec. En vieillissant, le pain perd de ses propriétés nutritives.

V. INDICES D'UN BON PAIN.

Un bon pain est bien levé, il est spongieux, léger, d'une saveur agréable ; il a des yeux nombreux et serrés. La croûte de couleur dorée, adhère à une mie ferme.

VI. VALEUR ALIMENTAIRE ET DIGESTIBILITÉ DU PAIN.

Le pain, base de notre alimentation, est un excellent aliment. On dit quelquefois qu'il nourrit mal. C'est un préjugé. Les ouvriers des campagnes, dont il constitue la nourriture essentielle, fournissent un travail considérable. Le pain est, en réalité, un aliment sain et nutritif, contenant dans les proportions voulues toutes les substances nécessaires à l'organisme. Le pain naturel ou pain de ménage est plus nutritif, plus riche en gluten et en phosphore que le pain de farine blutée (farine blanche), parce que les cellules les plus externes de la graine sont les plus riches en gluten.

On admet assez généralement que le pain rassis est plus digestif que le pain tendre ; on ne peut dire rien d'absolu sur ce point, cela dépend beaucoup des estomacs.

Le pain comprend deux parties essentielles : la croûte et la mie. La croûte est plus nourrissante, elle contient presque deux fois plus d'élements nutritifs. Elle est en outre plus digestible.

VII. VARIÉTÉS DE PAIN.

1o **Pain de son:** Ce pain est fait avec la farine Graham, qui est le résidu total du blé quand la meunerie à cyclindres a pris l'amidon pour le pain blanc. Toutefois c'est un article de diète, non sans valeur, et souvent prescrit par les médecins aux constipés, à cause de sa richesse en cellulose ; et aux nerveux, à cause de la forte quantité de phosphates qu'emmagasine la cellulose.

2o **Pain complet :** C'est le pain fait et du son et de toute la farine. Il n'est pas sans causer d'aigreurs aux estomacs acides, et en général à tous les estomacs débiles.

3o **Pain naturel :** C'est le remède au fléau du pain blanc. C'est celui qui est fait de toute la farine moins le gros son de l'enveloppe extérieure du grain. Chez nous, on l'appelle " pain de blé du pays " ou encore " le bon pain d'habitant ".

4o **Pain blanc :** Il est fait soit avec de la farine de meules trop blutée, soit avec le produit des cylindres. Avec ce genre de mouture, on obtient

ainsi une farine appauvrie, farine qui a éliminé les principaux éléments du blé. En effet de toutes les richesses nutritives du blé, que reste-t-il après que le cylindre et le blutoir ont travaillé ? Une farine très blanche contenant :

a) Beaucoup d'amidon, mais de l'amidon " désorganisé ".

b) La moitié moins de gluten, cet élément appelé avec tant de raison: " chair végétale vivante ".

c) Presque pas de sels minéraux.

d) Encore moins de matières grasses.

e) A peu près rien en fait de ferments digestifs.

f) Rien en fait de cellulose.

Le pain blanc ne dégage aucun arome et il est insipide. On le tolère quand on ne connaît pas mieux.

Un expérimentateur, qui faisait des études sur la valeur du pain blanc et du pain de ménage, vit mourir au bout de cinquante jours, un chien qu'il nourrissait exclusivement avec du pain de luxe, tandis qu'un autre chien tout semblable, exclusivement nourri de pain bis : farine et son, vécut indéfiniment. (Comptes-rendus de l'Académie).

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la panification ? — Quels sont les éléments essentiels pour la fabrication du pain ? — Caractères de la bonne farine à pain — Comment définir le levain ? — Quelles sont les espèces de levain les plus employées ? — Avantages et inconvénients de chaque espèce — Quelle quantité de sel employer pour le pain ? — Nommez les principaux ingrédients accessoires et dites quand les ajouter à la pâte — Combien la panification comprend-elle d'opérations? — Qu'est-ce que le pétrissage ? — Comment doit apparaître une pâte bien pétrie ? — Comment s'opère la fermentation ? — La température est-elle à surveiller pendant la fermentation ? — A quel degré de chaleur doit-on faire cuire le pain ? — Combien de temps allouer pour la cuisson du pain ? — Qu'y a t-il à remarquer pour la cuisson du pain naturel ? — Que faire en défournant le pain ? — Quels sont les indices d'un bon pain ? — Dites ce que vous savez de la valeur alimentaire du pain.— Nommez les principales variétés de pain.

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Pain de ménage avec farine blanche et pétri à la main — b) Pain de ménage avec farine naturelle 85% au pétrin mécanique — c) Pain de ménage par la méthode rapide — d) Pain de son.

CHAPITRE XXXV

LA PANIFICATION (suite)

(A) Pain de ménage (au pétrin ordinaire No 8)

2 galettes de levain Royal
2 c. à table de sucre
2 pintes d'eau
1 c. à table de graisse
2 c. à table de gros sel
6 pintes de farine

Note.— Le sucre et le saindoux peuvent être omis dans les recettes du pain de ménage.

Mode de préparation.— Faire dissoudre le levain dans 1 tasse d'eau tiède (cette tasse d'eau est prise sur la quantité déterminée dans les ingrédients). Mettre dans la chaudière mécanique : le sel, la graisse et le sucre ; verser sur ces ingrédients la moitié de l'eau bouillante et brasser pour faire fondre la graisse ; ajouter le reste du liquide. Lorsque le tout est tiède, mettre le levain dissous et la farine tout à la fois ; tourner la manivelle 10 à 15 minutes. Laisser lever 9 à 10 heures ou toute la nuit. Donner alors 2 ou 3 tours de manivelle pour arrêter la première fermentation et laisser lever de nouveau jusqu'à ce que la chaudière soit pleine. Retirer la pâte, la façonner en petits pains et les déposer dans des casseroles beurrées. Laisser lever au double du volume. Cuire au four chaud. Cette recette donne 6 petits pains ordinaires.)

(B) Pain de ménage (fait sans pétrin mécanique)

Les mêmes ingrédients de la recette précédente.

Mode de préparation.— Quand on ne possède pas de pétrin, boulanger le pain dans un grand plat ou une huche.

Faire dissoudre les ingrédients dans le liquide comme il est dit dans la recette ci-dessus. Ajouter le levain dissous dans un liquide tiède et mettre une partie de la farine (environ le tiers). Battre énergiquement la pâte pour la rendre légère et développer le gluten ; la secouer, la frapper en y introduisant le plus d'air possible. Ajouter peu à peu le reste de la farine et bien pétrir jusqu'à ce que la pâte soit assez ferme et ne colle pas aux doigts. Laisser lever comme précédemment. Le lendemain matin, baisser la pâte en la travaillant très peu et sans ajouter de farine. Laisser lever de nouveau au double du volume.

La deuxième fermentation est beaucoup plus rapide que la première, elle se fait ordinairement dans 3 ou 4 heures.

Note. — En vue de hâter la fermentation on peut faire un levain vers 2 ou 3 heures de l'après-midi. Pour cela : Faire dissoudre le levain dans 1 chopine d'eau tiède et ajouter 1 chopine de farine (le tout pris sur les quantités déterminées). Laisser lever jusqu'à ce que cette préparation soit bien légère et remplie d'yeux.

Ce procédé permet d'économiser du levain en le diminuant un peu.

(C) Pain brun ou avec "Farine naturelle à 85%"
(*Méthode rapide*)

6 carrés levain Fleishmann
2 c. à table de gros sel
2 c. à table de sucre
Farine à pain.
2 pintes d'eau ou de bouillon de son
2 c. à table de saindoux.

Mode de préparation.— Le matin, faire dissoudre le levain et le sucre dans le liquide tiède, ajouter suffisamment de farine naturelle pour avoir une pâte à levain ; la battre

5 à 6 minutes ; laisser lever ½ heure et mettre sel et saindoux fondus ; épaissir ensuite la pâte en la travaillant et en y incorporant de la farine jusqu'à ce qu'elle soit aussi ferme que possible, qu'elle ne colle plus aux mains. Laisser lever environ 3 heures. Baisser la pâte ; laisser encore lever de la moitié, ou un peu plus du volume qu'elle a atteint la première fois, environ 45 à 50 minutes. Enfin mettre la pâte dans des casseroles beurrées, en la manipulant le moins possible (remplir la casserole à la moitié à peu près), faire lever de nouveau. Cuire au four modérément chaud, moins chaud que pour le pain blanc.

Note.— Quand on veut commencer le pain le soir, diminuer le levain de la moitié. Il est bon de remarquer que le levain Royal prend un peu plus de temps.

(D) Pain brun (au pétrin mécanique No 4)
(*Méthode rapide*)

3 pintes de farine à 85%
1 pinte d'eau ou de bouillon de son
1 c à table de sucre
1 c. à table de saindoux.
3 carrés de levain Fleischmann
1 c. à table de sel

Mode de préparation.— Le matin, dissoudre le levain dans un peu d'eau ou de bouillon de son ; mettre dans le pétrin avec le sucre le reste de la pinte de liquide, le sel et le saindoux fondus, agiter de manière à faire dissoudre le sucre et le sel ; verser le levain, agiter encore pour effectuer le mélange des divers ingrédients. Ajouter alors deux pintes de farine à 85%, tourner la manivelle doucement pendant 5 à 6 minutes, incorporer graduellement la troisième pinte de farine en tournant jusqu'à ce que la pâte soit lisse, environ 20 minutes ; fermer le pétrin. Laisser lever deux heures et demie à trois heures à une température de 70 à 80 degrés ; après ce temps donner quelques tours à la manivelle et faire lever 40 à 45 minutes.

Si on désire un pain bien léger, donner quelques tours de manivelle et faire lever encore 40 à 45 minutes. Avant de retirer la pâte, tourner la manivelle afin de former une boule, puis la mouler et la mettre dans les casseroles, remplies à moitié, la manipulant le moins possible, sans ajouter de farine.

Laisser lever de une heure et trente à une heure et quarante-cinq minutes ; cuire dans un four modérément chaud, moins chaud que pour le pain blanc.

(E) Pain de son

2 galettes de levain " Royal "
3 c. à table de cassonade
2 c. à table de beurre ou graisse
8 à 10 tasses de farine Graham
2 tasses d'eau tiède
1 c. à table de gros sel
2 tasses de lait bouilli
2 tasses de farine blanche à pain

Mode de préparation.— Faire dissoudre le levain dans l'eau tiède ; bouillir le lait, le verser sur la cassonade, la graisse et le sel, Laisser tiédir, ajouter le levain dissous, etc. (Le reste comme pour le " pain de ménage " page 257).

Galette au beurre

2 galettes de levain Royal
1 chopine de lait
$\frac{1}{3}$ tasse de graisse
1 c. à table de sel
1 chopine d'eau
$\frac{1}{3}$ tasse de beurre
1 tasse de sucre
3 pintes de farine

Mode de préparation.— Faire dissoudre le levain dans 1 tasse d'eau tiède 10 à 15 minutes. Mettre dans la chaudière à pain : le beurre, la graisse, le sucre et le sel. Verser sur ces ingrédients le lait bouillant. Brasser le tout afin de bien dissoudre, verser le reste de l'eau. Lorsque la préparation est tiède, ajouter le levain et la farine tout à la fois. Tourner

la manivelle 10 à 15 minutes. Couvrir la chaudière et laisser lever l'espace d'une nuit environ. Le lendemain, tourner la manivelle et laisser lever de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit bien légère, donner la forme voulue, en travaillant peu la pâte. Mettre dans des moules beurrés; laisser lever au double du volume. Cuire au four chaud. Au sortir du four, glacer les galettes avec 1 c. à table de sucre dissous dans 1 c. à table d'eau.

Petits fours

1 tasse d'eau tiède
1½ chopine lait bouillant
1 c. à table de beurre
⅓ tasse de sucre
1 galette de levain Royal
1 c. à table de graisse
1½ c. à table de gros sel
3 pintes de farine

Mode de préparation.— Mettre dans la chaudière à pain, le beurre, la graisse, le sucre et le sel. Verser sur ces ingrédients le lait bouillant ; laisser tiédir ; ajouter le levain dissous dans l'eau tiède, et la farine tout à la fois. Tourner la manivelle 10 à 15 minutes ; couvrir et laisser lever l'espace d'une nuit. Le lendemain, tourner de nouveau la manivelle, faire lever jusqu'à ce que la pâte soit bien légère. Donner aux petits pains la forme désirée et laisser lever sur la tôle. Cuire dans un four chaud.

Brioches

1 tasse de lait
4 c. à table de beurre fondu
1½ tasse de farine à pain (légère)
1 œuf et 1 jaune
1 c. à thé de sel
¾ tasse de sucre brun
¼ tasse d'eau tiède
1 gâteau de levain
Farine pour pétrir (farine à pain).

Mode de préparation.— Faire chauffer le lait et le laisser tiédir ; dissoudre le levain dans l'eau tiède et l'ajouter au lait avec 1½ tasse de farine. Battre le tout énergiquement 10 minutes. Déposer dans un endroit chaud pour lever. Lorsque la préparation a doublé son volume, incorporer les œufs battus avec le sucre, le sel, le beurre fondu ; amalgamer le tout. Ajouter de la farine pour faire une pâte pas trop ferme ; la bien travailler. Laisser lever de nouveau au double du volume. Fraiser la pâte, lui donner la forme voulue, soit petites nattes ou petites bourses renfermant raisins épépinés ou confitures épaisses, etc. Après refroidissement des brioches, les glacer légèrement avec du sucre pulvérisé délayé dans un peu d'eau ou de lait.

Petits pains chauds

1 gâteau de levain
3 tasses ou plus de farine
2 c. à table de sucre
1 œuf (à volonté)
1 tasse de lait chaud
4 c. à table de beurre fondu,
1 c. à thé de sel

Mode de préparation.— Faire dissoudre le levain, avec un peu d'eau tiède ; mettre dans un plat le lait, le sucre, le sel et le beurre dissous, incorporer la moitié de la farine, battre avec une cuillère, ajouter l'œuf ou seulement 1 jaune ou 1 blanc ; mettre le reste de la farine, la pétrir à la main. Laisser lever du double ; pétrir de nouveau, la pâte aura une plus belle texture. Faire lever de nouveau au double du volume. Donner d'abord la forme d'une petite boule. Laisser lever, donner d'autres formes au goût : croissants, trèfles, etc.

On peut mettre dans les croissants une préparation faite de beurre défait avec du sucre en parties égales, un peu de cannelle, de noix hachées ou raisins au goût. Badigeonner avec

un œuf battu dans un peu de lait. Mettre au four immédiatement : four très chaud pour commencer, diminuer le feu dès qu'ils commencent à jaunir. Environ 15 minutes de cuisson.

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Petits pains chauds — b) Petits fours — c) Galettes au beurre — d) Brioches.

Exercices pratiques : Préparation du dîner No 2, page 440.



UNE TABLE BIEN MISE

CHAPITRE XXXVI

AROMATES ET CONDIMENTS

" L'appétit est le plus indispensable de tous les assaisonnements."

I. Rôle ou propriété.

II. Classification

- **A. Les gras : huile, beurre,**
- **B. Les salins : sel,**
- **C. Acides : vinaigre, citron,**
- **D. Les sucrés : sucre, miel,**
- **E. Aromatiques : persil, oignon, ail, thym, laurier, muscade, macis, cannelle poivre, girofle, vanille, etc.**

I. RÔLE OU PROPRIÉTÉ.

Les condiments sont des substances qui s'ajoutent aux aliments pour en modifier ou en relever la saveur de façon à les rendre plus agréables au goût.

De plus les condiments facilitent la digestion en ce qu'ils réveillent l'appétit par leur arome, excitent par leur saveur piquante l'action des fonctions digestives et opèrent sur l'organisme comme calmants, antiseptiques ou vermifuges.

A ces points de vue, une cuisine fade serait moins hygiénique qu'une cuisine suffisamment relevée. L'emploi des condiments est donc nécessaire, mais il importe de ne pas aller jusqu'à l'abus. Pour cela, le sens du goût fournira des indications précises, à condition de n'être pas affaibli par l'habitude des saveurs fortes. Des affections inflammatoires, des éruptions cutanées sont généralement la conséquence des condiments pris en excès.

Du point de vue thérapeuthique, les condiments facilitant la digestion des graisses sont recommandés aux diabétiques ; leurs vertus excitantes réveillent l'atonie de certains organes, ou développent l'appétence, ce qui est nécessaire dans les maladies qu'on traite par la suralimentation, la tuberculose, par exemple. Ils sont contre indiqués dans les états inflammatoires.

Les condiments violents doivent être interdits aux enfants, aux malades et ménagés aux vieillards.

II. CLASSIFICATION.

A. Condiments gras.— Toutes les graisses alimentaires, animales ou végétales peuvent être employées à l'accommodement des viandes et des légumes. Les corps gras, qui sont des aliments calorifiques très actifs, influent guère sur la sécrétion des sucs digestifs et doivent être associés à des substances stimulantes.

Le *beurre* est, sans contredit, le condiment le meilleur, le plus sain et le plus généralement adopté dans la cuisine, et par les estomacs délicats; mais il coûte très cher, et peut être remplacé par le saindoux, l'huile ou autres graisses.

B. Condiments salins.— Le sel est le seul assaisonnement indispensable. Il agit non seulement comme condiment, mais comme aliment en fournissant au corps humain le chlorure de sodium qui fait partie de la plupart de ses organes. On estime à 16 grammes par jour la dose de sel nécessaire à l'homme bien portant.

Le sel est employé en cuisine sous forme de sel gris ou gros sel, à table sous forme de sel blanc ou sel fin. Le sel fin est facile à frauder : pour augmenter son poids on le mouille, on y ajoute aussi du plâtre, de la chaux, du sable ; cette falsification se reconnaît au dépôt laissé par ces matières lorsqu'on fait dissoudre le sel dans l'eau.

Le sel a des propriétés antiseptiques qui le font employer à la conservation des denrées alimentaires telles que : beurre, viandes, poissons, légumes. Le sel se conserve dans une boîte de bois ou dans un pot de grès.

C. Condiments acides.— Le type des condiments acides est le *vinaigre* dont le principe est l'acide acétique. Le meilleur vinaigre est celui de vin ; il est facile de le préparer dans le ménage. L'industrie fabrique le vinaigre de bois.

Le vinaigre favorise la dissolution des albuminoïdes et ramollit les fibres végétales ; c'est pourquoi on associe aux viandes, des fruits ou des légumes préparés au vinaigre, et l'on assaisonne de vinaigre toutes les salades. Il sert aussi à la conservation de certains légumes, ainsi que des fruits.

Le *jus de citron* doit sa saveur fraîche et piquante à l'acide citrique libre qu'il renferme ; il remplace avantageusement le vinaigre dans certaines préparations.

D. Condiments sucrés.— Le sucre extrait de la canne *à sucre* ou de la *betterave* est un aliment encore plus qu'un condiment. Le sucre améliore la saveur et augmente le pouvoir calorifique des aliments auxquels on l'associe ; cuit avec les fruits, il sature leur acidité ou leur excès d'eau, en relève la fadeur. Il est la base de toutes les confitures, et sert aussi à la fabrication des sirops, des entremets sucrés, des gâteaux et des bonbons.

Pris avec excès, le sucre cause des aigreurs d'estomac ; par l'acidité qu'il entretient dans la salive, il contribue à la carie des dents. Ce n'est donc pas le sucre qu'il faut condamner, mais son emploi excessif.

Les fécules et l'amidon soumis à certaines opérations chimiques donnent, comme les fruits, du sucre non cristallisé, nommé " glucose ".

L'érable à sucre laisse échapper une sève abondante, composée de sucre et d'eau. L'eau se vaporise par l'ébullition et le sucre promptement cristallisé n'a besoin d'aucun raffinage. Ce sucre est consommé surtout au Canada.

Le sucre de bonne qualité a un grain bien cristallisé, une cassure nette et brillante ; il se dissout rapidement et ne laisse aucun dépôt.

Le sucre est l'objet de diverses fraudes ; on augmente son poids par une évaporation incomplète; pour masquer un raffinage imparfait, il est coloré légèrement à l'eau de bleu. On altère le sucre en poudre en lui mélangeant des farines, des fécules, même du plâtre. Ces fraudes se constatent

par la dissolution dans l'eau d'une petite quantité de sucre suspect, les matières étrangères forment un dépôt.

Le *miel* est un aliment des plus sains en même temps qu'un condiment délicieux. Il est aussi réchauffant au plus haut degré. Quand on vient du froid, une cuillerée de miel dans du thé, du café chauds, ou même de l'eau chaude peut prévenir un rhume.

E. Condiments aromatiques.— Les condiments aromatiques contiennent tous des huiles essentielles aromatiques qui leur donnent des propriétés excitantes et antiseptiques.

Parmi ceux qui sont d'un usage journalier, il y a le *persil* dont les feuilles hachées accompagnent agréablement un grand nombre de préparations culinaires ; avec le *persil*, le *thym*, le *laurier*, on forme un bouquet souvent utilisé en cuisine pour assaisonner les sauces, les farces, les ragoûts ; les feuilles s'emploient desséchées et pulvérisées. Le persil frais en branches sert à orner les plats de poisson bouilli et les viandes froides. Pour cet usage, le persil frisé est préférable.

Le *cerfeuil* est aussi très utilisé ; sa feuille a une odeur agréable, une saveur parfumée.

L'*oignon* et l'*échalote* sont fort appréciés ; consommés crus, ces condiments ne conviennent pas à tous les estomacs, mais cuits pendant au moins ½ heure, ils prennent une saveur sucrée et n'exercent plus qu'une action bienfaisante. L'oignon est surtout employé dans les sauces, les ragoûts et les salades dont il relève le goût par sa saveur.

Le *poireau* constitue un condiment sain fréquemment employé dans les potages. " Pas de bonne soupe sans poireau," dit un vieil adage.

L'*ail* contient une huile volatile soufrée, d'une saveur piquante et chaude ; pris modérément, il aiguise l'appétit et favorise la digestion.

Le *céleri* est aussi considéré comme plante aromatique ; ses feuilles rehaussent le goût des sauces et des soupes.

La *moutarde* a une saveur âcre et piquante ; pulvérisées, ses graines sont employées en cuisine comme condiment. La farine de moutarde est souvent mélangée avec de la farine de froment : ce qui amortit son âcreté.

On donne le nom d'*épices* aux condiments qui viennent des pays chauds : *poivre*, *piment*, *muscade*, *macis*, *clou de girofle*, *cannelle*, *safran*, *vanille*.

Il faut user modérément de ces condiments que leur saveur piquante et aromatique rend très excitants. A l'air, ils perdent bientôt leur arome, surtout lorsqu'ils sont pulvérisés, aussi faut-il les conserver dans des boîtes bien fermées.

Le *poivre* est d'un emploi journalier ; il entre dans l'assaisonnement des salades et dans un très grand nombre de mets salés ; on l'emploie aussi dans les marinades, dans les conserves au vinaigre ; il aide à la conservation des aliments. Le commerce vend le poivre gris qui est le fruit séché du poivrier, et le poivre blanc qui est le grain dépouillé de son écorce ; il est plus doux que le premier.

Le *piment commun* est cultivé dans les jardins à cause de son fruit qui doit à sa saveur très forte d'être employé en cuisine comme condiment. Le piment connu sous le nom de *poivre de Cayenne* est d'un usage dangereux à cause de sa saveur âcre et caustique ; il s'utilise sans inconvénient pour les cornichons.

Le *clou de girofle* est un condiment à odeur forte et pénétrante, à saveur piquante et parfumée ; on en fait un grand usage dans diverses préparations culinaires ; il sert même à aromatiser certaines liqueurs.

La *cannelle* est l'écorce du cannelier, cette écorce balsamique sert à aromatiser la pâtisserie, les compotes, le chocolat, les liqueurs et les médicaments. Elle est elle-même un fébrifuge.

La *noix muscade* est un condiment estimé. Sa saveur aromatique la fait entrer dans une foule de mets. Les mus-

cades compactes et pesantes sont les meilleures ; il faut rejeter les noix légères ou piquées par les insectes.

Le *macis* provient d'une des enveloppes de la noix muscade ; il possède les propriétés de la muscade, mais à un degré moindre.

La *vanille* est le fruit d'une plante grimpante ; elle communique un parfum très agréable aux entremets sucrés ; il ne faut pas cependant en abuser, l'excès de la vanille dans un dessert ôte toute délicatesse. La vanille se vend en gousse, en poudre, en essence ; cette dernière doit être de première qualité, souvent il arrive qu'elle soit falsifiée.

L'art de manier les condiments demande du tact et de la pratique. Les débutants seront sobres, surtout s'il s'agit de condiments violents.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce qu'un condiment ? — Comment les classe-t-on ? — Énumérez les principaux condiments gras. — Quel en est le meilleur ? — En quoi le sel agit-il comme aliment ? — Quel est le type des condiments acides ? — Comment reconnaît-on le sucre de bonne qualité ? — D'où les condiments aromatiques tirent-ils leurs propriétés antiseptiques ? — Quels condiments se nomment épices ? — Pourquoi faut-il en user modérément ?

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper No 2, page 458.

CHAPITRE XXXVII

LA CHARCUTERIE

I. Définition.— II. Opérations de la charcuterie. — III. Les produits frais.— IV. Falsifications de certains produits. — V. Maladies parasitaires de la viande de porc. — VI Manière de reconnaître la ladrerie, la trichinose.— VII. Mesure préventive. — VIII. Action physiologique des charcuteries.

I. DÉFINITION.

La charcuterie est une branche de l'art culinaire qui s'occupe exclusivement de l'utilisation du porc dans toutes ses parties et sous toutes ses formes.

Lorsqu'on a un nombreux personnel à nourrir, il est avantageux d'**engraisser** et **de tuer** un porc pour l'usage de la famille. On doit considérer l'ensemble des opérations qui consistent à élever, engraisser et tuer un porc, comme de **pratique courante**, au foyer d'une ferme surtout. La charcuterie faite à la maison permet à la ménagère d'**économiser** par la confection des produits qu'elle fait elle-même et de **procurer** à sa famille, des **mets moins coûteux, succulents,** fort **appréciés** et souvent supérieurs à ceux qui sont préparés par les charcutiers.

C'est ordinairement l'hiver que **se fait la boucherie,** alors que la température est froide et qu'elle permet de conserver longtemps la viande dans de bonnes conditions pour la consommation à l'état frais.

L'engraissement soit à l'étable ou au pâturage exerce une grande influence sur la saveur des viandes. Si le porc est engraissé avec toutes sortes de déchets de cuisine, il ne donnera qu'une chair fade, d'une médiocre texture, et une graisse moins ferme.

L'animal doit **être reposé** au moins 24 heures avant d'**être sacrifié** ; sinon, il fournira une chair moins savoureuse et plus facilement putrescible. Le principal mode d'abatage pour le porc est l'**assommement suivi de la saignée.** On obtient par ce moyen une viande dans laquelle le sang est à son minimum : condition nécessaire à sa conservation. **Le sang** est

recueilli dans un récipient propre. Il est nécessaire de le fouetter pour le tenir en mouvement parce que le contact de l'air au repos coagule aussitôt la fibrine qui se prend en caillots. Dès que l'animal est tué, il est **grillé** ou **échaudé, lavé, vidé** et **divisé.** Les **abats** ou organes intérieurs, qui ont quelque utilité, sont nettoyés et préparés. Les **boyaux** sont dégraissés après en avoir détaché avec soin la **crépine** ou coiffe que l'on met dégorger dans de l'eau froide pendant plusieurs heures et qui servira dans la préparation des **crépinettes** ou saucisse plate.

La panne doit être enlevée avant le parfait refroidissement de l'animal. Elle fournit la graisse ou saindoux de première qualité ; la saindoux de seconde qualité est produit par la graisse enlevée des boyaux.

II. OPÉRATIONS DE LA CHARCUTERIE.

Une notable partie du porc est utilisée à l'état frais, sans préparation. Les divers produits manipulés de la charcuterie sont :

1° Le salage
2° Le fumage
3° Les hachis pour
- pâtés en croûte : tourtières, friands, rissoles
- saucisses : plates : crépinettes ; rondes : petites saucisses ; saucissons

4° Les galantines
5° Les boudins,
6° Le saindoux,
7° Les cretons.

III. PRODUITS FRAIS.

a)
1° *L'échinée* et le *filet* pour les côtelettes et les rôtis.
2° La *panne* pour le saindoux ou axonge
3° La *langue*, les *jambonneaux*, les *pieds*, qui sont consommés de diverses manières.
4° Les *abats ou organes intérieurs:* cœur, poumons, rognons, foie, cervelle ;
5° Le *cochon de lait* que l'on rôtit en son entier ; rarement il est fumé ou salé.

b) Les saucissons.— La qualité des saucissons tient essentiellement à la qualité de la viande employée dans leur fabrication et aussi au tour de main du praticien. Dans les saucissons de Lyon, comme dans toutes les variétés de saucissons, il ne doit entrer que de la *chair de porc* plus ou moins finement divisée et aromatisée, mélangée ou non de lard et contenue dans un intestin de bœuf (côlon ou " gros " de bœuf) ou de porc.

c) Les boudins.—Les boudins sont préparés avec le sang de porc auquel sont ajoutés des morceaux de gras et des oignons: le tout entonné dans un boyau de porc (intestin grêle). On utilise quelquefois le sang de veau, plus rarement le sang de bœuf, qui donne un boudin sec et fade. Le boudin s'avarie assez facilement ; il devient mou, humide et dégage une odeur ammoniacale.

IV. FALSIFICATIONS DES PRODUITS.

Les saucissons, chair à saucisses et autres produits de la charcuterie, sont souvent falsifiés au moyen de féculents. La présence de ces matières est une cause de fermentation et de décomposition rapide. La fraude peut être facilement reconnue en étendant, à l'aide d'un pinceau un peu de teinture d'iode à la surface ou sur la coupe du produit suspect : la fécule prend alors une coloration foncée et dessine un marbré très caractéristique.

Une autre falsification non moins fréquente, c'est l'introduction de viande de cheval dans les saucissons. Lorsque la proportion est faible et le produit bien fabriqué, la fraude est difficile à découvrir pour un œil peu exercé ; elle est plus difficile encore à prouver. Mais quand la viande de cheval domine, la teinte foncée, l'aspect terne de la coupe, le retrait considérable que cette viande présente à la dessiccation, donnent au saucisson falsifié, une physionomie telle, qu'il peut être facilement reconnu.

V. MALADIES PARASITAIRES DE LA VIANDE DE PORC.

Le porc est sujet à deux maladies extrêmement graves qui se communiquent à l'homme : la *ladrerie* (ténia ou ver solitaire) et la *trichinose*.

1° La ladrerie. La ladrerie est produite par la présence d'un ou de plusieurs ténias. Le ténia est un ver intestinal parasite à double vie ; il ne peut vivre qu'aux dépens d'un autre organisme, et il ne peut se développer complètement dans l'organisme où il a pris naissance. Lorsqu'un œuf de ténia a été avalé par un porc, il accomplit son évolution, et donne naissance à un ver ; mais celui-ci ne parviendra à l'âge adulte qu'après avoir changé d'organisme. Il n'y aura guère que la tête qui se développera, après quoi l'animal émigrera dans l'estomac, s'enfoncera dans les chairs, se fixera, s'enveloppera d'une petite vésicule remplie d'eau appelée **kyste.** Il prendra alors le nom de cysticerque et restera ainsi sans donner aucun signe de vie, jusqu'au moment où il se trouvera en contact avec le suc intestinal d'un animal propre à lui servir de milieu. Ni le temps, ni la mort de l'animal dans lequel il vit, ni la salaison, ni la fumure, ne le détruiront, mais seule la chaleur à 212 degrés F.

Dans cet état d'enkystement il est très peu visible. Qu'un cysticerque se trouve dans une de ces préparations qu'on mange crue, comme le saucisson de Lyon, et qu'il vienne à passer dans un organisme humain ; aussitôt le kyste se dissout, le parasite s'éveille ; il produit une longue suite d'anneaux dont chacun est gonflé d'œufs, et finit par gêner les fonctions intestinales et absorber le meilleur des produits de la digestion.

Combien d'individus souffreteux et anémiques ne doivent leur état de langueur qu'à la présence d'un ou de plusieurs ténias.

Les porcs infectés de cysticerques sont dits **ladres.** La ménagère ne doit point oublier qu'il convient de regarder de près la viande de porc, parce que la viande ladre doit être retirée de la consommation ; pour plus de précaution, cette viande sera toujours soumise à une cuisson prolongée.

Chez le **bœuf,** la ladrerie est beaucoup plus rare. Le cysticerque se loge surtout dans les mâchoires et dans l'épaisseur du cœur ; la vésicule est plus grosse que celle du porc, elle renferme l'embryon d'une variété de ténia qui, dans l'intestin de l'homme, se transforme en un ver semblable à un ver solitaire. Sur dix ténias humains observés, neuf appartiennent à cette espèce d'origine bovine ; cette particularité s'explique par l'usage de plus en plus répandu des viandes saignantes (rosbifs et biftecks) dans lesquels la chaleur n'a pas atteint un degré suffisant pour tuer le parasite.

2o **La trichinose**. — La trichine est un parasite bien plus terrible encore que le ténia, dont elle parcourt à peu près le même cycle de développement. Lorsqu'une trichine a été ingérée dans l'intestin d'un animal, elle donne naissance à des embryons qui percent les parois intestinales et pénètrent dans les organes profonds, principalement dans les fibres musculaires.

La jeune trichine s'accroît pendant quelque temps aux dépens des muscles dont elle amène peu à peu l'atrophie. Après trois ou quatre semaines, elle s'enroule sur elle-même et s'enkyste, pour ne reprendre la vie active et passer à l'état adulte, que lorsqu'elle pénètrera dans le tube intestinal d'un autre animal. Si les trichines se trouvent en grand nombre sur un même individu, il en résulte une maladie presque toujours mortelle, la **trichinose.**

VI. MANIÈRE DE RECONNAÎTRE LA LADRERIE, LA TRICHINOSE.

La ladrerie se reconnaît sur un animal vivant, en examinant la bouche et particulièrement la langue, où se trouvent toujours des kystes en nombre considérable. Dans le lard on peut quelquefois en apercevoir à l'œil nu. Pour les viandes trichinées, on ne se rend compte de leur état qu'à l'aide du microscope.

VII. MESURE PRÉVENTIVE.

Le sel et la fumure ne détruisent pas plus la trichine que les œufs du ténia ; mais la trichine pas plus que les œufs du ténia, ne résiste à une température de 212 degrés F. Il est donc prudent de ne manger de la viande de porc que bien cuite. Nous pouvons même en dire autant de la viande de bœuf et de celle du mouton que l'habitude porte aujourd'hui à manger demi-crues. Sans être aussi sujets au ver solitaire que le porc, le bœuf a aussi un ténia et le mouton des parasites qui s'enkystent et se développent dans les intestins de l'homme.

VIII. ACTION PHYSIOLOGIQUE DES CHARCUTERIES.(1)

"Prises à doses modérées, les charcuteries, lorsqu'elles sont bien confectionnées, peuvent être considérées comme des condiments, car par le sel qu'elles contiennent en excès, elles augmentent les sécrétions chlorhydriques de l'estomac et excitent l'appétit."

"On ne doit donc les considérer que comme des hors-d'œuvre dont il convient de ne pas prendre l'habitude, ni d'en abuser. Et cependant, pour certaines personnes atteintes d'affections intestinales, de maladie de foie et des reins, ainsi que les rhumatisants, il convient de s'en abstenir totalement."

"On peut faire exception pour le véritable jambon, celui qui n'a pas été stérilisé dans des boîtes. Néanmoins il convient de ne pas en abuser, ni d'en faire un aliment quotidien."

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la charcuterie ? — Quels avantages y-a-t-il à élever, engraisser et tuer un porc ? — Énumérez les différentes opérations de l'abatage d'un porc. — Quels sont les produits manipulés de la charcuterie ? — Les produits frais ? — A quoi tient la qualité des saucissons ? — Quelles sont les falsifications auxquelles sont sujettes les charcuteries ? — Comment se préparent les boudins ? — Quelles sont les maladies de la viande de porc ? — Comment reconnaître ces maladies sur l'animal vivant ? — sur les viandes du marché? — Comment se prémunir contre la transmission du ténia et des trichines ? — Quelle est l'action des charcuteries sur l'organisme ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Boudin — b) Salaison du porc et des jambons — c) Saucisses — d) Crépinettes " plarines " — e) Cretons — f) Boulettes pour ragoût — g) Tête fromagée — h) Filet farci — i) Paleron ou langue en gelée.

Voir : Partie pratique.

(1) L.-G. Rancoule, dans " Faut-il manger cru ou cuit ".

CHAPITRE XXXVIII

LA PÂTISSERIE (suite)

La pâte feuilletée

" Le pâtissier qui vous vend des gâteaux ou de simples tartes fait sur vous des bénéfices que vous ne soupçonnez pas."

I. Définition.—II. Comment elle figure dans un menu.—III. Conditions de succès.— IV. Ustensiles.— V. Ingrédients et leur manipulation.— VI. Formule et mode de préparation.— VII. Cuisson. — VIII. Usage.

L'art de la pâtisserie, si compliqué en soi, a cependant quelque chose qui récrée, qui charme, qui permet même de réaliser des bénéfices considérables. Pourquoi porter au pâtissier ou au confiseur des revenus que la ménagère peut réaliser par ses mains habiles et son dévouement ?

Est-il plaisir plus grand pour une jeune fille, que de présenter, à l'occasion d'un anniversaire, d'une réunion de famille ou d'une circonstance spéciale, une pâtisserie délicate, savoureuse, d'apparence élégante, quelquefois même originale, pâtisserie, dis-je, confectionnée par elle-même et discrètement pour les siens.

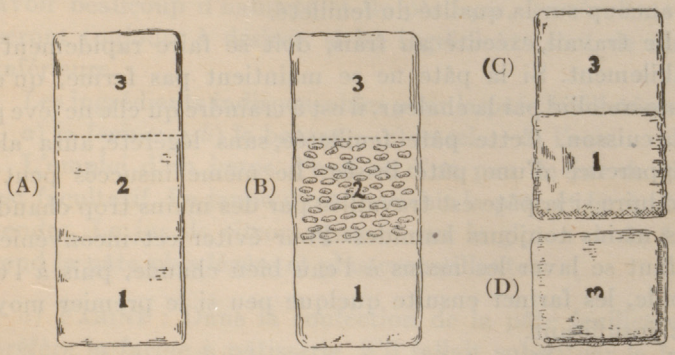
Préparer la pâte feuilletée chez-soi n'est pas, pour une ménagère inexpérimentée, chose impossible à réussir. Il est vrai que sa confection est assez difficile, mais si la débutante y met un peu de bon vouloir, une attention réfléchie et continue, de la dextérité, elle obtiendra des résultats satisfaisants, aux premiers essais.

I. — DÉFINITION.

Le feuilletage est une opération qui consiste à pétrir une pâte de manière à former des feuillets minces, sans adhérence entre eux.

II — COMMENT ELLE FIGURE DANS NOS MENUS

La pâte feuilletée nous fournit des préparations de luxe, par sa grande richesse en matière grasse et en hydrates de carbone, par la longueur du temps exigé pour sa confection.



LA PÂTE FEUILLETÉE

La pâte feuilletée figure avec avantage dans nos menus classiques et ordinaires. Tout en apportant de la variété dans l'alimentation, elle sert à préparer maintes petites entrées de forme mignonne ; elle prend place encore parmi les entremets sucrés et les desserts. Dans l'un ou l'autre de ces services, il serait inconséquent de la servir en abondance, alors que la faim est apaisée. La pâte feuilletée a sa place également dans les thés et les goûters.

Si on juge de la digestibilité d'un aliment en raison du temps qu'il séjourne dans l'estomac, on doit conclure que la pâtisserie est indigeste. Toutefois pour la pâtisserie, comme pour bien d'autres préparations culinaires, il faut compter avec la puissance de l'estomac, l'âge, les habitu-

des et le tempérament. Ce sont autant d'agents qui interviennent dans l'assimilation des aliments, pour augmenter ou diminuer le travail de la digestion.

III — CONDITIONS DE SUCCÈS

L'opération fondamentale de la pâte feuilletée est *la détrempe*. Elle doit se faire avec soin, c'est la première condition de succès. Cette opération exige que tous les ingrédients qui entrent dans la pâte soient mélangés d'une façon parfaite. La température de la pièce et des ingrédients influe beaucoup sur la qualité du feuilleté.

Le travail, exécuté au frais, doit se faire rapidement et habilement. Si la pâte ne se maintient pas ferme, qu'elle reste amollie par la chaleur, il est à craindre qu'elle ne lève pas à la cuisson. Cette pâte feuilletée, sans légèreté, aura alors l'apparence d'une pâte brisée. Le même insuccès peut se produire si la pâte est travaillée par des mains trop chaudes, des mains toujours humides. Pour éviter cet inconvénient, il faut se laver les mains à l'eau bien chaude, puis à l'eau froide, les fariner ensuite quelque peu si le premier moyen est insuffisant.

Le temps déterminé pour les repos, entre chaque tour donné à la pâte, est indispensable et doit être fidèlement suivi.

IV — USTENSILES

Les ustensiles requis pour la confection de la pâte feuilletée peuvent se réduire à un très petit nombre : voici les plus nécessaires :

Une planche de bois, si l'on ne peut se procurer un marbre; un rouleau (c'est surtout avec la pâte feuilletée que le rouleau de verre creux contenant de la glace, est recommandable) ; deux bols de faïence ; deux fourchettes ou deux couteaux ; un bol servant de mesure ; un tamis ; une ou deux casseroles : l'une contenant de la glace concassée (en

été) ; l'autre pour y faire reposer la pâte qui sera enveloppée dans un linge très propre.

V — INGRÉDIENTS ET LEUR MANIPULATION

Pour la pâtisserie plus encore que pour toutes les autres préparations culinaires, il est nécessaire que les ingrédients soient de premier choix.

On peut être très bonne cuisinière et cependant réussir médiocrement la pâtisserie. La ménagère même aura beau avoir beaucoup d'habileté et de pratique, les résultats laisseront toujours à désirer, si les ingrédients sont de qualité inférieure.

Les ingrédients indispensables pour la pâte feuilletée sont : *a*) la farine — *b*) le beurre — *c*) le sel — *d*) l'eau.

L'emploi d'un jaune d'œuf et d'un peu de jus de citron est facultatif. Le jaune d'œuf enrichit la pâte et la rend plus tendre. Le jus de citron agissant sur le gluten de la farine rend la pâte plus légère et plus croustillante.

a) Farine : Dans la confection de la pâte feuilletée, on préfère la farine à pâtisserie. S'il fallait substituer la farine à pain à la farine fine, il faudrait diminuer la première de 2 c. à table par tasse. Comme elle est très riche en gluten on lui ajoute 1 c. à table de fécule de maïs, La farine doit être de première qualité, bien sèche, sans être trop fraîche. (Voir qualités d'une bonne farine page 182.)

La farine est toujours tamisée avant d'être mesurée ; elle est trop compacte dans la huche.

b) Beurre.—Un bon beurre est absolument nécessaire. La qualité de la pâtisserie dépend en grande partie du beurre plus ou moins frais qu'on y incorpore. Cet ingrédient est sujet à rancir, surtout en été, assez souvent par suite du manque de soin chez le fabricant, ou encore dans le lavage et le malaxage du beurre. Dans la confection de la pâte feuilletée, cet inconvénient est évité en travaillant le beurre

dans de l'eau bien froide, jusqu'à ce qu'il soit liant, puis le maniant sur une planche de bois à l'aide de palette à beurre pour en retirer toute l'eau qu'il contient. Cette eau rendrait la pâte plus lourde.

Le beurre doit toujours être de la même température que la pâte. Si la saison est chaude, on a soin, après l'avoir travaillé à l'eau froide, de le laisser séjourner dans l'eau glacée jusqu'au moment de l'incorporer à la pâte. En hiver, s'il est glacé, il faut le manier à sec pour le ramollir avant de l'employer. Quand le beurre séjourne dans de l'eau froide, il faut toujours l'éponger avec un linge avant de le déposer sur la pâte.

Il est essentiel aussi que le beurre ait à peu près la même consistance que la pâte pour rendre l'abaisse plus facile.

c) Sel.— Le sel est indispensable à la saveur de la pâte. On calcule généralement $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel par tasse de farine.

Le sel ne doit être employé que bien pulvérisé et très sec pour pouvoir être mêlé facilement à la farine. Le tamiser avec celle-ci ou bien le dissoudre dans le liquide employé.

d) Eau.—L'eau glacée est le seul liquide essentiel à la détrempe de la pâte feuilletée. On emploie juste la quantité nécessaire pour faire une détrempe ferme qui ne colle ni au bol ni aux doigts.

La quantité peut être un peu variable car certaines farines absorbent plus ou moins de liquide. 1 tasse par livre de farine est généralement la quantité requise.

On peut à volonté ajouter à l'eau un jaune d'œuf et un peu de jus de citron ; dans ce cas, le liquide est en partie diminué.

VI — FORMULE ET MODE DE PRÉPARATION.

1 liv. de farine à pâtisserie
1 jaune d'œuf
½ c. à thé de sel
1 livre de beurre
1 c. à table jus de citron
Eau glacée, $\frac{3}{4}$ tasse ou plus

a) Se laver les mains à l'eau chaude, puis à l'eau froide. Mettre le beurre à l'eau froide et le travailler jusqu'à ce qu'il soit liant; le diviser en quatre parties après en avoir réservé une cuillerée à table pour l'incorporer à la farine ; laisser le reste dans l'eau froide jusqu'au moment de s'en servir.

b) Tamiser la farine avec le sel, y émietter la cuillerée de beurre à l'aide de deux fourchettes ou de deux couteaux.

c) Battre le jaune d'œuf, ajouter le jus de citron et ¾ tasse d'eau glacée. Faire entrer ce mélange dans la farine à l'aide d'une fourchette. Si la quantité d'eau n'est pas suffisante pour faire la détrempe, en ajouter suivant le besoin, éviter que la pâte ne colle ni au bol, ni aux mains. Fraiser parfaitement la pâte sur le marbre ou la planche légèrement farinée,

d) Rouler de manière à ce que l'abaisse soit rectangulaire et de ¼ de pouce d'épaisseur, prendre une partie du beurre, l'éponger, le rompre en petits morceaux gros comme une noisette, le mettre sur un tiers de l'abaisse, au milieu. (Voir vignette, partie 2, page 277.) Plier en trois et presser les bouts afin d'empêcher l'air de s'échapper.

e) Tourner la pâte (de manière que la largeur devienne la longueur) rouler et plier comme au paragraphe (*d*) mais sans mettre de beurre. L'exécution des deux paragraphes (*d*) et (*e*) s'appelle donner un " *tour* ".

f) Couvrir d'un linge et laisser reposer entre chaque tour, 10 à 15 minutes sur la glace ou au froid.

g) Recommencer l'opération comme au paragraphe (*d*) et faire de même jusqu'à ce que le beurre soit épuisé (c'est-à-dire trois fois de plus). Au dernier tour, rouler deux fois au lieu d'une fois sans y mettre de beurre. Après ce tour, lorsque la pâte est refroidie, on peut l'abaisser et la tailler, la déposer sur une tôle non beurrée. puis la laisser refroidir de nouveau avant de la mettre au fourneau, elle n'en sera que plus levée.

Note.—Pour tailler la pâte après l'avoir abaissée, se servir d'un couteau bien tranchant, non mouillé, afin de ne pas coller les feuillets au bord, et empêcher la pâte de lever.

VII — CUISSON.

Après le choix des matières employées, et la manipulation de la pâte, la cuisson est une des opérations les plus délicates de la pâtisserie, celles dont dépendent dans une large mesure sa qualité et sa saveur. La pratique seule peut faire acquérir la connaissance du degré de chaleur à donner au fourneau.

Différentes pâtisseries requièrent différents degrés de température. Il faut donc bien connaître le mode de chauffage que l'on a à sa dispostion, car les fournaux produisent des effets différents selon leur construction, la manière de les chauffer ou même suivant le combustible employé. Nos soins sont véritablement l'âme du fourneau.

Si le fourneau possède un thermomètre, il sera facile d'en constater la température.

1 — Chaud 392°F	Pain Pâte à levain
2 — Gai 250°F.	Pâte feuilletée et brisée Brioches Galettes Pain d'épices
3 — Modéré 150°F.	Gâteaux de Savoie Biscuits Soufflés
4 — Doux 110°F.	Meringues Pièces meringuées.
5 — Perdu 100°F.	Pièces à dessécher.

Pendant la cuisson, on veillera à ouvrir et à fermer le fourneau très doucement et le moins souvent possible, car cela est de nature à faire baisser la pâte.

La pâte feuilletée doit cuire dans un fourneau bien chaud. La tôle qui sert à la cuisson est placée au fond du four sur un gril afin de permettre à la chaleur de circuler au-dessous. Quand la pâte est bien levée, on diminue la chaleur soit en ralentissant le feu, soit en ouvrant un peu la porte du four.

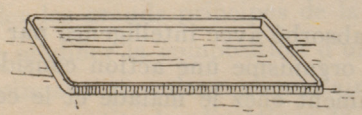
VIII — USAGE.

Cette pâte, d'un usage très fréquent, sert surtout à la confection des vol-au-vent, des bouchées, des tartes aux fruits, des rissoles, des présidents, des cornets d'abondance, des allumettes pour le thé, etc. On l'aromatise à volonté, surtout pour les petites pâtisseries.

QUESTIONNAIRE.— En quoi consiste le feuilletage ? — Que nous fournit la pâte feuilletée ? — La pâte feuilletée figure-t-elle avec avantage dans nos menus ? — Dites un mot du degré de digestibilité des pâtisseries. — Quelles sont les grandes conditions de succès dans la fabrication de cette pâte ? — Quels sont les ustensiles nécessaires ? — Enumérez les ingrédients requis et dites qu'elle doit en être la qualité — Indiquez la formule et le mode de préparation à suivre.—Remarques au sujet de la cuisson.—Cette pâte est-elle d'un usage fréquent?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Vol-au-vent ou petits pâtés. b) Tarte aux fruits. c) Présidents. d) Bouchées feuilletées. e) Cornets d'abondance.



UNE PLAQUE À BISCUITS.

CHAPITRE XXXIX

LA CUISINE DIÉTÉTIQUE

GÉNÉRALITÉS

" Le corps ne profite pas de ce qu'il mange, mais de ce qu'il digère."

I. But de la cuisine diététique.— II. Importance.— III. A qui s'adressent ces conseils.— IV. Rôle de la ménagère.— V. Grands principes.— VI. Principes relatifs à l'alimentation.— VII. Principes relatifs au milieu.— VIII. Ce que l'on entend par régime.— IX. Diète.

I — BUT.

Le but de la cuisine diététique est de fournir aux malades et aux convalescents des substances faciles à digérer afin de diminuer le travail des organes fatigués et d'assurer la combustion plus complète des aliments ingérés. Ces aliments doivent être rendus assimilables par des préparations appropriées et de plus, présentées d'une manière agréable, appétissante tout en observant certaines règles qui font la base de la cuisine diététique.

II — IMPORTANCE.

Si l'aliment absorbé avec intelligence par le bien portant, exerce sur son organisme une action considérable, que dire du rôle de l'aliment chez le malade et le convalescent ? Le médecin prescrit le régime, mais la ménagère doit le faire observer. A elle de savoir modifier les menus selon les indications de l'hygiène et de la médecine.

Ce régime varie selon l'individu et selon sa maladie, peut-être aussi selon les prescriptions des médecins. Il ne suffit donc pas de le réaliser comme qualité et quantité d'aliments, il faut encore se préoccuper de l'adapter au tempérament du malade, en tenant compte des transformations chimiques et mécaniques que la cuisson et les manipulations lui font subir.

III — A QUI S'ADRESSENT CES CONSEILS.

a) A toute femme consciencieuse de son devoir, qui se laisse émouvoir par les souffrances d'autrui et qui cherche le moyen de les soulager. Qui, plus que la mère, éprouve le désir de soulager ceux qu'elle aime ? et quelle satisfaction pour la ménagère lorsqu'elle a découvert le plat délicat capable d'exciter l'appétit du malade !

b) Ces conseils s'adressent aussi aux malades et aux convalescents qui doivent s'astreindre scrupuleusement au régime indiqué. Très souvent, un aliment se digère mal, non parce qu'il ne convient pas à l'organisme, mais parce qu'il a été absorbé dans de mauvaises conditions ou en trop grande quantité.

c) A la cuisinière encore qui a le devoir de préparer les mets. Quand il s'agit de la cuisine diététique, il faut souvent mettre de côté certains goûts personnels, acquis par l'art et la pratique, pour ne consulter que les dispositions du malade et la prescription du médecin.

IV — RÔLE DE LA MÉNAGÈRE.

La ménagère doit :

1° Posséder les grands principes de la cuisine diététique.

2° Savoir modifier la composition d'un mets en augmentant ou diminuant sa valeur alimentaire et en l'adaptant aux goûts et aux aptitudes digestives du malade.

3° Donner aux mets un aspect agréable et varié.

4° Chercher à découvrir les goûts du malade, se rappelant que l'aliment qui plait le mieux se digère le plus aisément, car il fait venir à la fois la salive à la bouche et le suc gastrique à l'estomac.

5° Maintenir l'harmonie et le calme autour du malade, ce qui ne peut que renforcer considérablement l'action de la cuisine diététique.

V — GRANDS PRINCIPES.

1° Ne jamais cuisiner le beurre.

2° Faire subir aux légumes une longue cuisson, afin de ramollir et de faire éclater les enveloppes des cellules.

3° Eloigner des aliments les parties difficiles à digérer : cellulose, tissus conjonctifs...

4° Tirer parti des éléments qui contribuent à la transformation des aliments en matières assimilables: ferments solubles et bactéries qui se trouvent dans les substances alimentaires et dans les sucs digestifs.

5° Suppléer à l'indispensable mastication des aliments par l'ingénieuse manipulation qui les présentent finement hachés.

VI — PRINCIPES SECONDAIRES RELATITIFS À L'ALIMENTATION.

Se rappeler que l'alimentation continue est rarement un moyen de guérison ; quand l'appétit du malade diminue, diminuer la nourriture. Ne pas croire que chaque once de nourriture produit un regain de force chez le malade ; ne pas oublier l'axiome : " Ce n'est pas ce que l'on absorbe qui profite au corps, mais bien ce que l'on digère ". Le surplus de nourriture exige de la part du malade un travail pénible de digestion qui, loin d'augmenter ses forces, les diminue. Varier les mets, autant que possible, ne pas présenter deux fois de suite la même préparation. S'assurer que les aliments sont bien cuits.

VII — PRINCIPES RELATIFS AU MILIEU.

Ne jamais surcharger un cabaret ; la vue d'une abondance de mets pourrait enlever l'appétit à un malade délicat. Ne jamais préparer les mets devant le malade, lui apporter le cabaret ou les plats tout servis. Le malade est très sensible : chaque plat doit donc être dressé avec précaution et servi avec soin ; pas une goutte de liquide répandue, pas de parcelles de nourriture en dehors des récipients. Si l'on emploie des fleurs pour la décoration du cabaret, en choisir à odeur douce et agréable (violettes, roses, pensées), les odeurs pénétrantes détruisent l'appétit. Dès que le malade a fini son repas, faire disparaître toute trace d'aliments.

VIII — CE QUE L'ON ENTEND PAR RÉGIME.

Le régime est l'ensemble des règles à observer dans la manière de vivre et surtout en ce qui regarde les aliments et les boissons.

Il est organisé méthodiquement en vue d'atteindre un double but :

1° Garantir contre la maladie une personne bien portante ;

2° Répondre au besoin de l'organisme des personnes malades.

On distingue deux grandes classes de régimes : Les régimes *généraux* comme le régime lacté, le régime végétarien; et les régimes *spéciaux* adaptés pour une seule maladie tels les régimes contre l'obésité, la goutte, la tuberculose etc.

La prescription d'un régime ne doit pas être la même pour toutes les maladies ni pour chaque maladie particulière, mais bien dictée pour un seul malade, chacun ayant sa particularité qui le distingue des autres.

IX — CE QUE L'ON ENTEND PAR DIÈTE.

La diète est l'abstinence entière ou partielle d'aliments, imposée comme moyen de guérison. Un auteur anglais nous

dit : " Alimenter abondamment un malade, c'est quelquefois le conduire sûrement au tombeau ; quand une diète sage et plus ou moins prolongée lui aurait permis de vivre encore plusieurs années."

Le manque d'appétit est quelquefois une invitation naturelle à la diète. Une personne fatiguée, par exemple, a souvent besoin de repos bien plus que de nourriture.

L'individu sain succombe rapidement à la diète absolue, il résiste plus ou moins selon sa vitalité, son âge, etc. La limite de la diète est de 4 à 8 jours, en général, pour les adultes.

La diète hydrique ne doit pas être prolongée plus de 48 heures.

Le malade est souvent soumis à la diète — non plus à la diète absolue d'autrefois,— mais à un régime alimentaire diminué ou réglé d'après l'ordonnance du médecin.

Aujourd'hui, dans la plupart des maladies, la diète est limitée à telle quantité ou à telle nature d'aliments, le médecin se guidant sur la façon dont ces aliments sont supportés par l'estomac. S'il constate l'absence de douleurs ou de réaction fébrile, le médecin prescrit certains aliments en commençant par les plus légers bouillons : le thé de bœuf, l'eau albumineuse, le bouillon de légumes et de céréales, le lait, etc.

QUESTIONNAIRE.—Quel est le but de la cuisine diététique ?— Quelle est son importance ? — A qui s'adressent les conseils concernant la cuisine diététique?—Quel est le rôle de la ménagère en fait de diététique — Enoncez les grands principes de la cuisine diététique — Quels sont les principes secondaires relatifs à l'alimentation ? — les principes relatifs au milieu ? — Qu'entend-on par régime ? — Dans quel but est-il organisé ? — Combien distingue-t-on de classes de régimes ? — Qu'est-ce que la diète ? — A combien de jours est-elle limitée ? — Sur quoi se guident les médecins pour prescrire les plus légers aliments ?

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 3, page 443.
Préparation du souper No 3, page 461.

CHAPITRE XXXX

LA CUISINE DIÉTÉTIQUE (suite)

PARTICULARITÉS SUR CERTAINS ALIMENTS

I. Boisson,— breuvage,— potion.— II. Propriétés physiologiques de l'eau.— III. Les boissons excitantes.—IV. Les tisanes.—V. Les fruits.— VI. Le bouillon.

I — BOISSON, BREUVAGE, POTION.

On emploie le mot *boisson*, le plus souvent, pour désigner ce que l'on boit.

Le *breuvage* lorsqu'il s'agit de préparations spéciales dont l'objet est de flatter le goût ou de guérir les maladies.

La *potion* est un médicament liquide qui ne s'administre ordinairement que par cuillerées.

Les boissons, ne sont pas moins utiles à l'organisme que les aliments solides, bien que réellement les boissons ne valent que par la proportion d'eau qu'elles contiennent.

II — PROPRIÉTÉS PHYSIOLOGIQUES DE L'EAU.

a) L'eau joue un rôle prépondérant dans l'économie de la cellule; c'est l'aliment indispensable à tous les êtres organisés. Les quantités d'eau dépensées par les fonctions vitales (respiration, évaporation, etc.) doivent être remplacées.

L'eau est le véhicule au moyen duquel s'opèrent les absorptions, les exhalations, les sécrétions, dont l'ensemble constitue la vie tout en participant aux réactions destinées à l'assimilation des substances nutritives.

L'eau est encore le véhicule de maintes affections dangereuses, par le transport d'une infinité de germes qu'elle fait pénétrer dans l'organisme. Aussi, importe-t-il de ne consommer que des eaux saines, non contaminées. (1)

b) Température des boissons propres aux malades. Les hygiénistes insistent sur la nécessité de boire, parlent du lavage des tissus avec conviction et obligent la plupart des malades à absorber une quantité de liquide assez considérable, depuis l'eau jusqu'aux bouillons les plus variés. Il faut tenir compte de la température à laquelle le malade doit absorber les boissons et demander au médecin des indications à ce sujet. En effet, alors que pour quelques malades, les boissons chaudes sont expressément recommandées, les glacées sont pour presque toutes défendues.

L'eau froide est, en petite quantité, un stimulant fort actif des fonctions digestives, car elle contient plus d'acide carbonique et de gaz dissous que l'eau chaude ; mais un abus des boissons froides amène des affections gastro-intestinales.

L'eau chaude provoque des sueurs et c'est ainsi qu'agissent la plupart des tisanes. L'eau tiède est lourde, indigeste, car de même que l'eau bouillie, elle est privée d'une partie des gaz qui assurent la digestibilité.

III — LES BOISSONS EXCITANTES.

a) Le café, comme il a été dit au chapitre des boissons du présent manuel, fortifie l'estomac et le cerveau ; mais c'est un excitant d'une puissance extraordinaire, il ne peut convenir aux nerveux qu'il empêche de dormir, aux cardiaque et aux arthritiques dont il provoque l'irritabilité.

b) La caféine, principe actif du café, est un tonique et un stimulant du cœur ; elle augmente l'activité cérébrale. La caféine est considérée comme diurétique. D'après certains

(1) Pour les qualités de l'eau, le mode de préparation des tisanes et des limonades, voir chapitre III, page 13 et Ec. domestique IVe année, page 113.

auteurs, elle est un stimulant général permettant à l'organisme d'utiliser ses réserves.

c) Le thé a des principes analogues à celles du café. S'il possède des principes aussi excitants et aussi énergiques que le café, il est cependant moins nutritif, et par contre mieux supporté par le malade.

IV — LES TISANES.

Les tisanes sont des liquides enrichis des principes médicamenteux et destinées à servir de boisson ordinaire aux malades. Leur rôle principal est de favoriser l'élimination des produits de l'assimilation de l'organisme. Les tisanes sont donc très recommandables; comme elles s'altèrent rapidement il ne faut préparer que la quantité nécessaire pour la journée et les couvrir pour éviter les ensemensements par les microbes.

On prépare les tisanes par solution, infusion, décoction, macération.

Le mode de préparation le plus employé est l'infusion qui s'applique aux fleurs et en général à toutes les substances aromatiques dont les principes volatils disparaîtraient pendant l'ébullition.

a) Variétés des tisanes.— Il existe un grand nombre de tisanes ayant les mêmes propriétés ; cela nous permet de varier les boissons prescrites aux malades.

Si l'estomac, en santé, se fatigue des mêmes aliments, il y a tout lieu de croire qu'il s'en dégoûtera, également, pendant la maladie. Dans l'administration des tisanes aux malades, il faut s'étudier à remplacer une tisane par une autre analogue, aux mêmes propriétés.

On distingue les tisanes rafraîchissantes et calmantes, les apéritives, les astringentes, les sudorifiques, les digestives, les diurétiques, etc. L'étude de ces diverses boissons serait trop longue pour le simple énoncé de cuisine diététique que nous voulons faire dans ce chapitre.

b) Comment administrer les tisanes aux malades.— Les tisanes, comme toutes les autres boissons, doivent être données à la température prescrite par le médecin ou d'après l'expérience. Par exemple, donnée chaude dans une hémorragie, la tisane peut déterminer de graves accidents. Au contraire, donnée froide pendant une forte transpiration, elle peut avoir des suites funestes.

Dans presque toutes les maladies, sauf quelques cas d'hydropisie, les tisanes peuvent être données selon le besoin de boire qu'éprouve le malade. Le plus souvent, il vaudrait mieux offrir, au patient, la boisson bienfaisante sans en attendre la demande. Les liquides sont doués de propriétés médicales, abondantes et utiles au malade.

c) Formule d'une tisane préparée par chacun des procédés énoncés ci-dessus.

1° Tisane par solution

Faire fondre dans l'eau une substance qui au bout d'un certain temps disparaît complètement ; tels : les gommes, les sucres, le miel, le blanc d'œuf ; ce dernier fournit l'eau albumineuse.

2° Tisane par macération :

Les racines et les bois de gentiane réduits en petits morceaux, la rhubarbe, la graine de lin, etc... se préparent en laissant tremper la substance à l'eau froide pendant 4 à 6 heures.

La gentiane est tonique, apéritive. La rhubarbe, laxative, et la graine de lin est reconnue comme diurétique.

3° Infusion de menthe :

Employer les feuilles et les fleurs en quantité voulue ; verser dessus l'eau bouillante et laisser infuser durant 5 à 10 minutes. Couler, sucrer au goût.

La menthe est considérée comme digestive et calmante.

4° Décoction de chiendent :

Ce sont surtout les racines de certaines plantes que l'on prépare par décoction ainsi que les céréales : eau de riz, d'orge, etc.

Faire bouillir la substance médicamenteuse. Le temps de l'ébullition varie de 20 minutes à 1 heure. Le chiendent est diurétique.

V — LES FRUITS.

Les fruits sont très salutaires. Ils ne renferment aucun principe toxique ; ils sont riches en carbone, en matière pectique (gomme), en sels minéraux, en acides organiques, et sont doués de propriétés stimulantes, apéritives et toniques.

Les fruits ne sont pas toujours bien supportés par les estomacs délicats à cause de la trop forte proportion de cellulose non assimilable.

Pour mieux favoriser les malades, on leur sert plutôt des fruits cuits débarrassés de leur enveloppe, telles que : les marmelades, les compotes, etc... ou mieux les sucs de fruits. Les sucs de fruits sont un breuvage de choix non seulement pour les malades mais pour les bien portants.

Les sucs de fruits les plus recommandés sont les limonades et les orangeades préparées à froid ou à chaud.

VI — LE BOUILLON.

Le bouillon ne peut être considéré comme un aliment au sens pratique du mot. Il est très peu nourrissant contenant à peine quelques traces d'albumine. Il est surtout peptogène, facilite la digestion, excite et provoque la sécrétion du suc gastrique, de l'acide chlorhydrique, de la pepsine. Comme aseptique, il favorise l'utilisation des réserves de l'organisme. L'abus du bouillon chez les malades produit des gaz, tend à dilater et à favoriser la paresse de l'estomac.

Pour augmenter la valeur nutritive du bouillon, on peut lui adjoindre une liaison de féculents ou de jaunes d'œufs battus avec un peu de crème ou de lait.

Quelques préparations de bouillon ayant leur recette à la partie pratique.

Bouillon de bœuf et consommé,
Bouillon à la minute,
Bouillon spécial de bœuf et de poulet,
Bouillon riche de poulet,
Consommé riche,
Bouillon de légumes.

QUESTIONNAIRE.— Utilité des boissons pour l'organisme. — Dites un mot des propriétés physiologiques de l'eau. — D'après les hygiénistes, quelle est la nécessité des boissons du point de vue diététique? — A quelle température l'eau doit-elle être absorbée?—Quels sont les malades qui doivent s'abstenir de boissons excitantes ?— Quelles sont les propriétés du café? — de la caféine?—du thé?—Qu'est-ce qu'une tisane ? — A quoi sont-elles destinées ? — Comment les prépare-t-on ? — Connaissez-vous plusieurs espèces de tisanes — Comment administrer les tisanes aux malades ? — Valeur des sucs de fruits. — Le bouillon est-il considéré comme aliment ? — Que faire pour augmenter la valeur du bouillon ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Préparer des tisanes par chacun des procédés énoncés dans la leçon.
b) Limonades et orangeades.— Marmelades.
c) Quelques bouillons pour malades.

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du dîner No 4, page 446.

LA CUISINE DIÉTÉTIQUE (suite)

PARTICULARITÉS SUR CERTAINS ALIMENTS (*suite*)

I. Le lait.— II. Les œufs.— III. Les légumes.— IV. La viande.— V. Liste des aliments usuels par ordre de digesbibilité. — VI. Quelques suggestions en faveur des malades.

I — LE LAIT.

Le lait, comme on le sait, est un aliment complet ; l'aliment principal et peut-être unique dans de nombreuses maladies du cœur, des reins, dans les fermentations intestinales, etc.

Dans tous les cas, il ne faut pas oublier que le lait, qu'il soit pur ou modifié par des manipulations, n'est pas une boisson comparable à l'eau, mais un véritable aliment ; il faut en tenir compte dans l'établissement de la ration, si l'on ne veut pas suralimenter les malades ou les convalescents et quelquefois même leur procurer des indigestions.

a) Manière de l'absorber.— Le lait doit être absorbé lentement, par petites gorgées qu'on garde dans la bouche pour les bien mélanger à la salive ; ou encore être pris comme une soupe en alternant un peu de lait et quelques croûtons de pain pour parfaire la mastication : ce qui rend le lait plus digestible.

On emploie souvent le lait avec de l'eau de chaux en parties égales ou avec de l'eau de Vichy dont deux parties de lait pour une partie d'eau de Vichy. Ces adjonctions facilitent la digestion du lait ; ainsi les estomacs qui rejettent tout autre nourriture, supporte aisément le lait pris de cette

manière. Il est démontré que la digestion du lait exige moins de travail de la part des glandes digestives que celle de la viande ou des féculents.

Le lait cuit se digère plus difficilement que le lait cru, parce que la cuisson coagule la caséine qui est ensuite plus difficilement attaquée par les sucs gastriques.

b) Le lait caillé.— Depuis quelques années, le lait caillé semble devenir en vogue. Les médecins le prescrivent dans certaines cures.

Le lait ordinaire laissé au repos se coagule, se prend en une masse blanchâtre acide : c'est le *lait caillé*.

On peut hâter la coagulation en lui ajoutant quelques gouttes de présure ; mais il est préférable de laissser cailler le lait naturel parce qu'il contient alors plus d'acide lactique.

Le lait caillé est plus facilement supporté que le lait ordinaire, surtout s'il est écrémé. Il est considéré comme laxatif et destiné à remplacer les microbes nuisibles de l'intestin par les bacilles lactiques du caillé.

II — LES OEUFS.

a) Propriétés de l'œuf.— L'œuf, à l'état frais toujours, est particulièrement recommandé pour les malades et les convalescents, parce qu'il nourrit beaucoup sous un petit volume.

L'analyse chimique montre que le jaune a sur le blanc, une importance capitale dans l'alimentation. Cette importance est due à ses lécithines, à sa richesse en matière grasse et à son fer.

Le blanc est riche en albumine et en eau. Si un œuf entier fournit 80 calories, le jaune en compte 62 et le blanc 18 seulement.

Le blanc entre aussi dans la préparation de l'eau albumineuse en calculant 1 blanc d'œuf par tasse d'eau. Cette liqueur est utile pour combattre les accidents inflammatoires, les gastrites, les entérites. Le blanc est encore employé comme

antidote dans beaucoup d'empoisonnements, surtout ceux par le sublimé corrosif et le sulfate de cuivre.

b) Œufs crus.— Les œufs se consomment crus et cuits sous des formes très variées. Les œufs crus s'absorbent aisément quand on leur additionne un breuvage quelconque : eau ou tisane froide, etc... Il suffit pour cela de casser l'œuf dans un verre et d'y ajouter le liquide.

L'œuf, comme on l'a pensé souvent, n'est pas plus facilement digéré quand il est cru ; il vaut mieux le faire cuire jusqu'à consistance floconneuse.

c) Œufs cuits.— Les œufs cuits n'ont pas tous le même degré de digestibilité ; les plus digestibles sont ceux qui sont modérément cuits : le blanc pris à la consistance du lait et le jaune liquide. Les œufs durs sont fort indigestes, ceux préparés avec du beurre cuisiné ou tout autre friture sont lourds.

Pour rendre les œufs brouillés et les œufs au miroir plus digestibles, il suffit de verser les œufs préparés de la manière indiquée à la partie pratique, dans une poêle contenant très peu d'eau bouillante et de les faire cuire comme à l'ordinaire. Au moment de servir, on dépose sur le dessus un petit morceau de beurre frais.

L'œuf cependant n'est pas toléré par tous les estomacs. Chez les arthritiques, il produit des troubles nerveux, des vomissements, de l'urticaire ; pour ces malades, on les remplacera par d'autres préparations à leur goût.

III — LES LÉGUMES (1).

" Dans son traité de gastronomie, Ed. de Pomiane, dit que les légumes " sont de la première importance du point " de vue physiologique. On peut ne vivre que de légumes, " tandis qu'il serait dangereux, même impossible, de ne vivre " que de viande.

(1) Voir étude déjà faite à la première partie, sur les caractères des légumes et leur digestibilité.

" Les légumes apportent à notre organisme l'amidon, des " sucs, des albumines, des graisses, des vitamines indispen- " sables à la vie ainsi que la cellulose qui joue le rôle d'un " véritable balai pour l'intestin."

La cellulose n'étant pas assimilable est trop lourde pour les estomacs débiles. Dans ce cas, on débarrassera les légumes de leur enveloppe et on les servira sous forme de purées. Si les purées de légumineuses sont forcément obligatoires pour les estomacs délicats, on ne devrait pas les tolérer pour ceux qui peuvent supporter ces légumes cuits au naturel.

Les légumes, plus que tout autre aliment, doivent être cuits de manière à leur conserver les éléments qui les rendent précieux dans l'alimentation. La grande quantité de sels minéraux qu'ils contiennent, permet de neutraliser et d'éliminer les déchets de l'alimentation azotée.

Blanchir les légumes diminue leur teneur en sels minéraux de 40 à 50% ; et plus l'ébullition se prolonge, plus cette diminution est considérable. Cette opération enlève donc aux légumes une partie de leurs aromes et de leur valeur nutritive et minéralisatrice.

Pour les malades affaiblis et déminéralisés, on évitera de blanchir les légumes. Pour les malades encore les légumes ne devraient être cuits qu'à la vapeur.

IV — LA VIANDE.

On doit donner de préférence aux malades une viande maigre et absolument fraîche. Comme l'abus des viandes conduit à de graves accidents, il convient d'en faire un usage modéré. La médecine la recommande cependant dans diverses maladies ou l'organisme a besoin de son activité, comme dans l'anémie, le diabète, la tuberculose, les convalescences. Assez souvent, son action stimulante et excitante est utilisée à l'état cru, bien que ce ne soit pas dans nos habitudes de manger des viandes crues. Ce mode d'alimentation se recommande aujourd'hui à beaucoup de malades, par exemple

à ceux qui souffrent d'atonie des voies digestives, d'anémie, de tuberculose, d'entérite. Elle est recommandée encore dans la convalescence de la fièvre typhoïde. Les anémiques étant forcément obligés de se défendre contre la tuberculose qui les menace, il est prouvé aujourd'hui, que c'est le suc musculaire de la viande qui leur permet de remporter la victoire ; la viande de bœuf convient le mieux pour cette cure.

Certains malades, les dyspeptiques par exemple, ne tolèrent pas la viande crue; on donnera à ces souffreteux des sucs de viande accompagnés d'une alimentation ovo-végétarienne.

Viande cuite.— La manière de préparer les viandes influe plus ou moins sur leur digestibilité, parce qu'elle les rend plus ou moins excitantes et irritantes.

Pour les dyspeptiques, les grillades ne seront pas badigeonnées d'un corps gras. D'ordinaire un malade supporte mieux une viande bouillie qu'une viande rôtie. Celle-ci devient extrêmement irritante par le fait qu'une partie de la graisse s'est hydratée.

L'usage modéré de la viande est utile.

1° Aux personnes dont les digestions sont lentes, laborieuses, dont l'estomac réagit mal et sécrète insuffisamment.

2° Aux personnes déprimées, épuisées, dont le cœur bat faiblement, dont le pouls est mou et sans force.

3° Aux personnes lymphatiques, sans ressort. Elles trouvent dans la viande un excitant momentané.

V — LISTE DES ALIMENTS USUELS CLASSÉS PAR ORDRE DE DIGESTIBILITÉ.

Nous tenons la liste suivante du Docteur Bardet : " Thé " de bœuf, bouillon, eau albumineuse, bouillon aux farines " de céréales, lait, viande crue, pulpée et passée au tamis " sans graisse. Poudre de viande, eau panée et panades

" légères. Œufs peu cuits, à la coque ou brouillés ou battus
" au lait. Biscuits émiettés dans de l'eau ou du lait. Veau,
" poulet, poisson maigre, huîtres, lait caillé, pommes de
" terre en purée, volailles bouillies, bœuf bouilli très cuit.
" Côtelettes de mouton, bœuf rôti ou grillé, gigot de mouton,
" pigeon, pied de veau, fromages maigres peu épicés et
" râpés. Comme pain : biscottes, croûte de pain grillé, pain
" blanc, pain de ménage (bien cuit en petites quantités.)"

VI — QUELQUES SUGGESTIONS EN FAVEUR DES MALADES

a) Breuvages.—Tisanes diverses, Limonade, Orangeade, Eau de riz ou d'autres céréales, Eau ou thé de pommes, Café aux œufs, etc.

b) Bouillons.— Bouillon léger de bœuf, Bouillon à la minute, Bouillon spécial de bœuf et de poulet, Bouillon riche de poulet, Consommé ordinaire, Consommé riche, Bouillon de légumes, etc.

c) Potages.— Potage au vermicelle (à base de lait), Potage au sagou, aux pâtes d'Italie, Soupe au pain (simple), Potage crème de céleri, Potage à la purée de pomme de terre, aux salsifis, etc.

d) Œufs.— Bouillon à la reine, Lait de poule, Œufs pochés, Œufs brouillés, Omelette, etc.

e) Quelques plats sucrés.— Les crèmes économiques : au chocolat, au caramel, etc, blanc-manger, Compotes et marmelades, Pommes cuites au four, Pommes en gelée, Œufs à la neige, Pouding à la neige, Crème aux pommes, Crème au sagou, Crème espagnole. Flan de ménage, Tapioca aux pommes, Féculents au lait, Gâteau de riz, etc.

QUESTIONNAIRE.— Le lait peut-il être considéré comme une boisson ? — Comment rendre le lait plus digestible ? — Donnez les avantages du lait caillé.— Démontrez la valeur des œufs dans le régime des malades et des convalescents.— Les œufs doivent-ils être abosrbés crus ou cuits par les malades ? — Que faire pour rendre les œufs brouillés et les œufs au miroir plus digestibles ? — Enoncez l'importance des légumes du point de vue physiologique — Quel est le rôle de la cellulose dans les légumes ? —Le blanchiment des légumes est-il recommandé ? — Quel mode de cuisson est préférable ? — Quand la médecine ordonne-t-elle l'usage modéré de la viande ? — A quels malades convient la viande crue ? — la viande cuite ? — Quel mode de cuisson convient-il de donner aux viandes destinées aux dyspeptiques ? — Enumérez quelques aliments d'après leur ordre de digestibilité.

EXERCICES APPLIQUÉS

Menu servi sur cabaret pour une personne à qui la viande est interdite.

Déjeuner	Diner	Souper
Céréales avec lait ou crème	Potage au vermicelle	Potage crème de céleri
Pain rôti avec beurre	Petit pâté aux salsifis ou Timbale de légumes	Omelette ou œuf poché ou Soufflé au fromage
Œuf à la coque	Pommes de terre en purée	Pommes de terre au naturel
Pomme de terre au naturel	Crème aux pommes ou Œuf à la neige	Sagou ou semoule au lait
Pomme cuite au four	Café	Thé
Café au lait		

EXERCICES PRATIQUES

Préparation du souper No 4, page 462.
Préparation du dîner No 5, page 449.

CHAPITRE XXXXII

LE FOURNEAU — TEMPÉRATURE DE LA CUISSON DES ALIMENTS AVEC THERMOMÈTRES MOBILES

Le fourneau est l'âme d'une cuisine. Tout en se prêtant aux principales opérations culinaires, il sert au chauffage de la pièce où il est installé. Généralement, le fourneau est de fonte. Il a un grillage particulier suivant le combustible employé : bois ou charbon.

Un bon fourneau doit :

1° Chauffer à peu de frais ;

2° Être muni d'un régulateur qui permette de diriger le feu, de le modérer et de l'éteindre ;

3° Se nettoyer facilement.

La ménagère doit savoir gouverner son fourneau ; c'est une condition indispensable au bon résultat de la cuisson.

Comme il est difficile de déterminer le temps exact pour la cuisson d'une pièce quelconque avec des fourneaux différents, nous donnons ci-dessous, pour les débutantes, une échelle de température.

	Température	Temps requis
Fèves au lard	350o	6 à 7 heures
Biscuits chauds	450o	12 à 15 minutes
Pain blanc	400o	45 à 60 minutes
Pain de blé d'Inde	400o	20 à 25 minutes
Popovers	450o	30 minutes
Pain aux noix	350o	45 à 60 minutes
Gâteaux des anges et d'éponge	300o	45 minutes
Pain d'épices	325o	35 minutes
Gâteau ordinaire (mince)	375o	20 à 30 minutes

	Température	Temps requis
Gâteau ordinaire (épais)	350o	45 minutes
Gâteau à la livre	350o	60 à 75 minutes
Galettes à la vanille	450o	10 à 12 minutes
Biscuits au gingembre	375o	18 minutes
Choux à la crème	400o	35 minutes
Macarons	350o	20 minutes
Flans	325o	suivant le plat
Pain de viande	400o	45 minutes
Pâté à la viande	450o	30 minutes
Casserole de viande	350o	2½ à 3 heures
Poisson rôti	425o	20 minutes à 1 heure
Meringue	300o	
Tartes aux fruits crus avec croûte double	450o	40 minutes
Tartes aux œufs ou aux citrouilles, découvertes	450o	10 min. d'abord, ensuite durant 30 minutes
	325o	
Tartes profondes, avec croûte supérieure seulement	430o	40 minutes
Tartes ouvertes avec une crème soufflée	375o	30 minutes
Pailles au fromage	500o	10 minutes
Pâte feuilletée	500o	10 minutes
Formes de pâte	500o	10 à 12 minutes
Pommes de terre rôties	500o	25 à 60 minutes
Pommes de terre escalopées	350o	45 minutes
Pouding au pain	350o	60 minutes
Pouding au riz	320o	2 à 3 heures
Soufflées	375o	20 à 30 minutes
Timbales	325o	40 à 75 minutes
(a) Bœuf (saignant)	550o	durant 20 minutes
	450o	le reste du temps en calculant 10 minutes à la livre plus 15 minutes.
(b) Bœuf (bien cuit)		la même température que (a) excepté que l'on calcule 12 min. à la livre.
(c) Bœuf (très bien cuit)		la même température que (a) mais en calculant 15 minutes à la livre.
Agneau	500o	durant 30 minutes et pour le reste du temps, en calculant 20 min. à la livre.
	450o	

	Température	Temps requis
Veau		comme l'agenau, mais en calculant 25 min. à la liv.
Volaille	500o	durant 15 min. ensuite en
	400o	calculant 20 min. à la liv.
Fritures		
Croquettes	390o	jusqu'à ce qu'elles soient dorées
Beignes	370o	jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Pommes de terre frites	395o	5 minutes
Huîtres frites	390o	1 minute
Côtelettes de veau	400o	3 minutes
Petits poissons	390o	3 minutes

LEXIQUE

Abattoir. . . . . Etablissement dans lequel les bouchers sont tenus d'abattre et de préparer les animaux destinés à la consommation.

Acide carbonique. . Sel provenant de la combinaison du carbone et de l'oxygène.

Aciduler. . . . . Rendre légèrement aigre.

Adhérer. . . . . Tenir fortement.

Adjonction. . . . . Action d'adjoindre quelqu'un ou quelque chose.

Adjuvant . . . . . Qui aide l'action du médicament principal.

Albumine. . . . . Substance de la nature du blanc de l'œuf.

Albuminoïdes. . . . . Substances azotées composées de quatre éléments : oxygène, hydrogène, carbone, azote.

Alternes . . . . . (feuilles) disposées de chaque côté de la tige, mais non en face l'une de l'autre.

Alun. . . . . Sulfate double d'albumine et de potasse.

Amalgame. . . . . Mélange de plusieurs substances.

Ambiant. . . . . Qui entoure.

Amidon . . . . . Fécule que l'on retire le plus souvent des graines de céréales.

Amylacé . . . . . De la nature de l'amidon.

Analeptique. . . . . Qui remet les forces après la maladie.

Antiseptique. . . . . Agent qui prévient ou arrête la fermentation.

Apprêt. . . . . Manière de préparer les mets.

Aqueux . . . . . Qui contient de l'eau.

Arachide . . . . . Huile extraite de la pistache dont on fait le beurre d'arachide.

Arsenic. . . . . Corps simple métalloïde.

Arthritique. . . . . Qui a rapport aux articulations.

Azote. . . . . Corps simple qui entre pour les $\frac{4}{5}$ dans la composition de l'air.

Bactéries. . . . . Microbes.

Bile. . . . . Sécrétion qui s'opère dans le foie.

Bicarbonaté. . . . . Qui renferme du bicarbonate.

Bicarbonate de soude Sel à base de soude.

Borax. . . . . Sel produit par la combinaison de l'acide borique avec la soude.

Branchies. . . . . Organes respiratoires des poissons.

Bréchet. . . . . Os saillant de la poitrine chez les oiseaux.
Budget. . . . . Recettes ou dépenses d'un particulier.
Bulbes. . . . . Oignons de plantes.
Bulle . . . . . Petite quantité d'air qui s'échappe de la surface d'un liquide.
Caillot. . . . . Petite masse de sang coagulé.
Calorifique. . . . . Qui produit de la chaleur.
Carbonaté. . . . . Qui renferme en suspension du carbone.
Carbone . . . . . Corps simple qui entre dans la composition des tissus.
Caséine. . . . . Substance azotée du lait.
Cellule. . . . . Elément fondamental de la matière vivante.
Cellulose. . . . . Matière qui compose la partie solide des cellules végétales.
Chaux. . . . . Produit qui reste après la combustion de la pierre à chaux.
Chimiste. . . . . Celui qui étudie la nature et la propriété des corps simples.
Chlore. . . . . Corps simple, gazeux, à saveur désagréable, à odeur forte.
Chlorhydrique . . . . Combinaison du chlore et d'hydrogène. Se dit des sécrétions de ce nom.
Chloruré. . . . . Qui contient du chlorure.
Clamer . . . . . Crier.
Combinaison. . . . . Assemblage de divers ingrédients.
Concave. . . . . Dont la surface est creuse et sphérique.
Conductibilité . . . . Propriété que possèdent les corps de transmettre la chaleur ou l'électricité.
Créosote . . . . . Liquide d'odeur forte, antiseptique et caustique.
Crustacés. . . . . Classe d'animaux articulés.
Cuisson . . . . . (intermittente) : Cuisson qu'on arrête et qu'on reprend par intervalles.
Cuissot. . . . . Cuisse de gibier de forte taille. (Pour l'animal de boucherie, on écrit cuisseau).
Déguiser. . . . . Cacher sous des apparences trompeuses.
Densité . . . . . Propriété que possède le lait de contenir beaucoup de matières en peu de volume.
Dexterité. . . . . Adresse des mains.
Dextrine . . . . . Matière gommeuse extraite de l'amidon.
Diététique. . . . . Boissons ou aliments tolérés aux personnes soumises à la diète.
Diffusion. . . . . Action par laquelle un fluide se répand.
Dissection. . . . . Action de disséquer.
Disséminé. . . . . Répandu ça et là.

Diurétique. . . . . Qui favorise l'action des reins.
Dyspepsie. . . . . Digestion difficile.
Eglogue. . . . . Poésie pastorale.
Eliminer. . . . . Mettre dehors.
Embryon. . . . . Germe qui engendre la vie.
Emulsion . . . . . Préparation ayant la consistance du lait et obtenue par un mélange d'eau et de substances huileuses ou résineuses.
Enduire. . . . . Couvrir la surface d'une préparation molle ou liquide.
Eteindre. . . . . (la chaux) Répandre de l'eau sur la chaux.
Etuve. . . . . Petit four pour faire sécher différentes substances ; appareil pour la désinfection ou la stérilisation par la vapeur.
Evoluer . . . . . Développer.
Exotique. . . . . Produit qui est importé.
Expérimental . . . . . Fondé sur l'expérience.
Extrait. . . . . Substance retirée d'une autre.
Exsudation. . . . . Action de suer.
Farine blutée . . . . . Farine séparée du son et divisée en grains plus ou moins fins en l'agitant sur un sas.
Faisander. . . . . Préparer à être mangé en laissant subir un commencement de décomposition.
Fécule . . . . . Partie farineuse des grains de certaines racines.
Ferment. . . . . Agent organique ou inorganique qui détermine la fermentation.
Ferrugineuse. . . . . Eau minérale dont la substance principale est le fer.
Fibres. . . . . Filaments déliés qui constituent certaines substances animales ou végétales.
Fibreux. . . . . Composé de filaments très minces.
Fibrine . . . . . Substance azotée des fibres de la viande.
Flasque. . . . . Mou, sans force, sans vigueur.
Flexion . . . . . Action de fléchir, rendre souple.
Formol . . . . . Synonyme de aldéhyde formique, désinfectant violent.
Fouaces. . . . . Galettes sans œufs ni beurre ou mieux pain fait de farine et cuit sous la cendre.
Fournitures. . . . . Petites herbes dans les salades.
Frauduleusement . D'une manière trompeuse.
Friand . . . . . Qui aime et apprécie la chair fine et délicate.
Fricandeau. . . . . Morceau de veau lardé cuit dans son jus.
Frugivore. . . . . Qui se nourrit de fruits.

Gélatine ..... Substance ayant l'aspect d'une gelée de fruits et que l'on retire des tissus fibreux des animaux.
Gélifier ..... Donner la consistance de la gelée.
Givre ..... Couche de glace qui s'attache aux arbres, aux buissons.
Glande ..... Tout organe destiné à produire une sécrétion.
Glucose ..... Suc de fruits ou de fécule.
Gluten ..... Substance azotée des céréales.
Goutte ..... Maladie des articulations.
Houblon ..... Plante grimpante dont les cônes entrent dans la fabrication de la levure.
Hémoglobine ..... Matière colorante du sang.
Homogène ..... Se dit d'un corps dont toutes les parties sont de même nature, de même consistance.
Hydrate de carbone (ou hydrocarbonés) Substances calorifiques composées de trois éléments : oxygène, hydrogène, carbone.
Hors-d'œuvre ..... Certains mets que l'on sert après le potage et qui excitent l'appétit tels que : radis, beurre, huîtres, olives, amandes salées.
Hydrogène ..... Corps simple et gazeux qui entre dans la composition de l'eau.
Immergé ..... Plongé dans un liquide.
Incandescent ..... Qui est chauffé jusqu'à devenir blanc.
Infime ..... Très petit.
Inorganique ..... Dépourvu d'organes.
Intoxication ..... Introduction d'un poison dans l'organisme.
Inuline ..... Corps voisin de l'amidon.
Iode ..... Corps simple qui répand une vapeur violette quand on le chauffe.
Lactate ..... Sel de l'acide lactique qui se trouve dans le petit lait.
Lanière ..... Courroie longue et étroite.
Loquacité ..... Habitude de parler beaucoup.
Magnésie ..... Oxyde de magnésium lequel est un métal blanc.
Manipulation ..... Action d'opérer des mélanges ou des combinaisons.
Mare ..... Petit amas d'eau dormante.
Marteler ..... Battre à coups de marteau.
Micro-organisme Organisme très petit qui ne peut s'apercevoir qu'au microscope.
Mitigé ..... Adouci, tempéré.
Mixture ..... Mélange quelconque.
Mortifier ..... Rendre plus tendre.
Mouture ..... Action de moudre.

Musculine. . . . . Substance azotée de la viande (muscles).
Narcotique. . . . . Qui endort.
Néfaste. . . . . Qui a des conséquences fâcheuses.
Neutraliser. . . . . Réduire à rien.
Nitre. . . . . Nitrate ou azotate de potasse.
Oléagineux. . . . . Qui renferme de l'huile.
Onctueux. . . . . Qui est comme imprégné d'huile.
Osmose. . . . . Phénomène physique qui, lorsque deux liquides de densités différentes sont séparés par une cloison perméable, fait passer le plus léger vers l'autre.
Ovo-végétarienne. . Se dit d'une alimentation composée d'œufs et de végétaux.
Oxygène . . . . . Corps simple formant la partie respirable de l'air.
Osmazôme . . . . . Principe nutritif et aromatique de la viande.
Paroi . . . . . Face intérieure d'un vase.
Parures. . . . . (de viande) Peaux, cartilages, nerfs et os inutiles.
Pepsine. . . . . Ferment du suc gastrique.
Peptone. . . . . Produit de l'action de la pepsine sur les albuminoïdes.
Perlé. . . . . Orge dont on a enlevé le son et réduit en petites boules farineuses en le passant entre deux meules très rapprochées.
Perler. . . . . Se dit d'un liquide qui suinte sous forme de gouttelettes arrondies en perles.
Pétrin . . . . . Appareil à l'aide duquel on pétrit le pain.
Pharmaceutique. . . Qui appartient à la pharmacie.
Phénomène. . . . . Action quelconque qui se produit dans la nature.
Phosphate. . . . . Sel de l'acide phosphorique (combinaison de phosphore et d'oxygène).
Phosphore. . . . . Corps simple, d'une grande affinité pour l'oxygène. C'est sous forme de phosphates qu'on le trouve dans les os et le système nerveux.
Physiologiste. . . . . Qui s'occupe de la science qui traite de la vie et des fonctions organiques par lesquelles la vie se manifeste.
Plâtre. . . . . Pierre calcaire cuite et réduite en poudre.
Porosité. . . . . Etat de ce qui est poreux.
Potasse. . . . . Nom donné à toutes les variétés de carbonates de potassium impurs.
Préalable. . . . . Qui doit être fait d'abord.
Préambule. . . . . Discours écrit servant d'introduction.
Préconiser . . . . . Faire la louange d'une chose.
Prédominance. . . . . Qui domine, qui excelle.

Phéhistorique. . . . . Qui a précédé les temps historiques.
Préjugé. . . . . Opinion adoptée sans examen.
Pulluler. . . . . Multiplier en abondance en peu de temps.
Putréfier. . . . . Corrompre, pourrir.
Putrescible. . . . . Sujet à se corrompre.
Purgatif . . . . . Qui combat la constipation.
Raffiné. . . . . Qui est plus pur.
Rancir. . . . . Contracter une odeur forte et âcre.
Rationel . . . . . Qui est fondé sur la raison.
Reconstituant. . . . . Qui ramène l'organisme à l'état normal.
Relever . . . . . Donner un goût plus piquant.
Retrait. . . . . Diminution de volume éprouvée par un corps qui se resserre.
Rhumatisant . . . . . Qui souffre de rhumatisme.
Rupture. . . . . Action par laquelle une chose est rompue, brisée
Salpêtre. . . . . Nom vulgaire du nitrate de potasse.
Sapidité. . . . . Qualité de ce qui a de la saveur.
Sécrétion . . . . . Production d'un liquide par des organes.
Semi-liquide. . . . . A demi ou presque liquide.
Silice. . . . . Sel formé par l'acide silicique combiné avec une base.
Silo. . . . . Fosse ou l'on serre du blé, des grains, des légumes.
Sirupeux. . . . . Qui est de la nature du sirop.
Smyrne. . . . . Ville et port de la Turquie d'Asie.
Sodium. . . . . Corps simple qui est la base de la soude.
Solubiliser . . . . . Rendre soluble, c'est-à-dire susceptible de se dissoudre.
Soude. . . . . Sel alcalin.
Soufre . . . . . Corps simple de couleur jaune, sans saveur, qui exhale en brûlant une odeur forte et pénétrante.
Substitut . . . . . Substance employée pour remplacer une autre.
Suc gastrique . . . . . Liquide sécrété par l'estomac qui est un des principaux agents de la digestion.
Suc pancréatique. . Suc sécrété par le pancréas et qui digère les graisses.
Sulfaté. . . . . Qui renferme du sulfate.
Sulfureux. . . . . Qui contient du soufre.
Surmenage. . . . . Excès de travail, de fatigue physique ou intellectuelle.
Teneur. . . . . Ce qu'un corps contient d'une matière déterminée.
Texture. . . . . Apparence qu'a une pâte après la cuisson.
Thermomètre. . . . . Instrument qui sert à marquer les changements de température.
Thym. . . . . Plante aromatique.
Thymol. . . . . Substance antiseptique tirée de l'essence de thym.

Thymus . . . . . Glande du cou vulgairement appelée ris.
Torréfier . . . . . Griller.
Tourtes. . . . . Pâtisseries de forme circulaire un peu élevée qui contient un mets.
Toxine. . . . . Poison produit par les microbes.
Toxique. . . . . Poisons.
Trame. . . . . Ensemble des éléments qui constituent une matière résistante quelconque.
Utopiste. . . . . Personne qui a des desseins irréalisables.
Véhicule. . . . . Moyens de transport.
Vertébrés. . . . . Grande division du règne animal comprenant ceux qui sont pourvus d'un squelette.
Vésicule. . . . . Sac membraneux semblable à une petite vessie.
Visqueux. . . . . Qui est couvert d'un enduit gluant.
Vitamines. . . . . Substance vivifiante dont la composition est encore inconnue mais dont la présence est constatée dans les aliments frais, crus et complets.
Viviers. . . . . Pièces d'eau dans lesquelles on conserve du poisson vivant.
Volatilisation. . . . . Action de se dissiper en vapeur ou en gaz.
Vulgariser. . . . . Mettre à la portée de tous.

Toutes les recettes, ou à peu près, ont été préparées dans le but de fournir le résultat le plus satisfaisant. Si quelques-unes sont un peu trop dispendieuses, l'économie conseille de substituer le crisco ou autre graisse végétale au saindoux, et celui-ci au beurre, voire même en diminuer quelque peu la quantité sans nuire considérablement à la préparation. La crème même se remplace par le lait.

DEUXIÈME PARTIE
PRATIQUE

MENUS... SEPTIÈME ANNÉE.

1er DINER

Soupe à l'orge
Pot-au-feu
Pommes de terre en vermicelle
Salade de betteraves
Blanc-manger aux œufs
Café.

SOUPE À L'ORGE

1 tasse d'orge — Bouillon de pot-au-feu

Mode de préparation :

Laver l'orge dans plusieurs eaux, environ une heure avant de le mettre dans le bouillon de pot-au-feu. Deux heures de cuisson.

POT-AU-FEU

4 livres de bœuf
1 moyen chou
¾ de navet
2 ou 3 bâtons de céleri
½ livre de lard salé.
3 ou 4 carottes
1 poireau
Sel, poivre et fines herbes

Mode de préparation :

Les morceaux que l'on prend pour le pot-au-feu sont : la plate-côte, le tendron de poitrine, la culotte. Laver la viande, la faire cuire dans l'eau en ébullition. Lorsqu'elle a boulli 15 à 20 minutes, l'assaisonner et ajouter les légumes après les avoir blanchis. La cuisson est de 3 à 4 heures. Servir la viande sur un plat ; entourer des légumes.

POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

12 à 15 pommes de terre
1 tasse de lait chaud
Sel, poivre et fines herbes
1 c. à table de graisse de rôti ou de beurre
Jus d'oignon.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'eau, les passer en purée ; ajouter le lait chaud, le jus d'oignon et la graisse, battre pendant quelques minutes avec une cuillère de bois afin de rendre la purée blanche et légère. Assaisonner. Avoir soin de laisser la purée un peu ferme et la passer de nouveau dans le presse-purée.

SALADE DE BETTERAVES

5 à 6 betteraves
$\frac{1}{4}$ tasse de sucre
1 chopine de vinaigre
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Laver les betteraves avec précaution ; les faire cuire en ayant soin de ne pas couper les racines. Lorsqu'elles sont cuites, les peler, les trancher au goût ; placer les betteraves dans un saladier ; assaisonner de sel et de poivre. Faire chauffer le vinaigre avec le sucre. Verser sur les betteraves et servir froid.

BLANC-MANGER AUX ŒUFS

1 pinte de lait
$\frac{3}{4}$ de tasse de sucre
Essence
8 c. à table de fécule de maïs
2 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter le sucre et la fécule délayée. Laisser mijoter 8 à 10 minutes. Au moment de retirer, ajouter les blancs d'œufs en neige et l'essence. Verser dans des moules rincés à l'eau froide. Servir avec crème aux jaunes d'œufs.

CRÈME AUX JAUNES D'ŒUFS

1 chopine de lait
$\frac{1}{3}$ de tasse de sucre
2 jaunes d'œufs
1 c. à table de fécule de maïs
Zeste d'orange
Essence.

Mode de préparation:

Faire chauffer le lait, ajouter le sucre, la fécule délayée ; laisser cuire 8 à 10 minutes. Ajouter les jaunes d'œufs battus avec une c. à table de lait ou d'eau. Faire prendre les jaunes dans la crème sans les laisser bouillir. Retirer du feu, ajouter l'essence. Verser la crème refroidie autour du blanc-manger.

CAFÉ (clarifié)

$\frac{3}{4}$ tasse de café
1 c. à table d'eau froide
1 blanc d'œuf ou un œuf entier
Eau bouillante.

Mode de préparation :

Ébouillanter la cafetière, y mettre le café, le blanc d'œuf ou l'œuf entier avec l'eau froide, mêler le tout. Verser de l'eau bouillante au $\frac{1}{4}$ de la cafetière ; fermer hermétiquement.

Le café doit être gardé au point de l'ébullition, et ne doit pas bouillir. Deux ou trois fois, à dix minutes d'intervalle, ajouter de l'eau bouillante. Pour le café ordinaire, on supprime l'œuf.

2e DINER

Potage à la Parmentier
Rosbif
Pommes de terre rôties
Purée de navet au gratin
Salade russe à la mayonnaise
Pommes en gelée
Thé ou café.

POTAGE À LA PARMENTIER

8 à 10 pommes de terre
2 c. à table beurre ou graisse de rôti
1 pinte d'eau
Assaisonnement
½ tasse de crème
1 gros oignon
2 c. à table de farine
1 pinte de lait
2 jaunes d'œufs
Croûtons

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée ; les écraser, y mêler la farine ; battre énergiquement pendant quelques minutes ; ajouter l'oignon revenu dans le beurre ou la graisse, l'eau ou l'eau de la cuisson des pommes de terre et l'assaisonnement ; laisser bouillir 15 à 20 minutes. Ajouter le lait chaud, laisser mijoter quelques minutes. Battre les jaunes d'œufs avec la crème, les mettre dans la soupière, passer le potage au tamis sur la liaison. Servir très chaud avec croûtons.

Manière de préparer les croûtons :

Beurrer 2 ou 3 tranches de pain rassis. Couper en petits dés. Déposer sur une tôle et faire dorer au fourneau chaud. Si les croûtons sont destinés pour les potages, ne les mettre dans la soupière qu'au moment de la déposer sur la table ; les servir sur l'assiette est encore préférable.

Les croûtons, servant de décoration pour les plats de viandes, etc... sont préparés comme les précédents, mais ils sont taillés en carrés, en losanges, en triangles ou autres formes au goût.

ROSBIF... SAUCE

5 à 6 livres d'aloyau — 2 c. à table graisse de rôti
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Parer la viande, l'enduire de graisse ou de beurre, la faire saisir au fourneau, l'assaisonner. On peut ajouter de l'oignon ou du persil au goût. Pour avoir un bon rosbif, il faut au moins 5 à 6 livres d'aloyau. C'est une viande de première catégorie. Un rôti doit être fréquemment arrosé avec son jus pour l'empêcher de se dessécher. Lorsqu'on fait rôtir une grosse pièce, il est bon de l'envelopper de plusieurs tours de fort papier graissé que l'on maintient avec une ficelle. Vers la fin de la cuisson, en enlève cette enveloppe et l'on fait cuire plus vivement en l'arrosant plus souvent. Un quart d'heure de cuisson par livre de viande est le temps généralement employé.

Quelques instants avant de servir, enlever la viande ; ajouter 2 cuillerées à table de farine et assez d'eau chaude pour obtenir une sauce pas trop épaisse. Passer au tamis et servir dans une saucière.

POMMES DE TERRE RÔTIES

12 pommes de terre de grosseur moyenne
2 c. à thé graisse de rôti.
Sel, poivre
Fines herbes au goût.

Mode de préparation :

Faire chauffer la graisse. Éponger les pommes de terre, les faire saisir, les assaisonner ; faire cuire dans un four chaud ; les retourner deux ou trois fois durant la cuisson. On peut aussi les faire cuire avec le rosbif.

PURÉE DE NAVET AU GRATIN

1 ou 2 navets selon la grosseur
2 c. à table graisse de rôti ou de beurre
1 tasse de lait
3 c. à table de farine.
Chapelure ou panure
Assaisonnement

Mode de préparation :

Blanchir les navets, les cuire à l'eau bouillante salée. Faire fondre le beurre ou la graisse, ajouter la farine et le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Quand les navets sont cuits, les passer au tamis ; mettre la purée dans la sauce, assaisonner. Déposer la préparation dans un plat creux, saupoudrer de chapelure ou de panure, faire gratiner au four.

SALADE RUSSE À LA MAYONNAISE

1 tasse de carottes
1 tasse de petits pois
1 tasse de pommes de terre
1 tasse de fèves à beurre
1 œuf
2 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de vinaigre
Sel, poivre, laitue, poivre rouge.

Mode de préparation :

Faire cuire les légumes, les hacher, les assaisonner au goût, les arroser d'huile d'olive et de vinaigre, les disposer sur un lit de laitue ; masquer avec quelques cuillerées de mayonnaise, décorer avec un œuf cuit dur et persil.

Ingrédients pour mayonnaise :

1 tasse de crème
1 c. à table de moutarde
½ c. à thé de sel
½ tasse de vinaigre chaud
3 c. à table de farine
1 c. à table de sucre
Quelques grains de poivre rouge.

Mode de préparation :

Délayer la farine, la moutarde, le sel, le poivre, le sucre avec un peu de crème froide ; faire cuire au bain marie jusqu'à ce que le mélange soit épais ; ajouter le reste de la crème, laisser épaissir de nouveau. Verser le vinaigre chaud, laisser mijoter quelques minutes. Faire refroidir avant de masquer la salade. . .

POMMES EN GELÉE

A { 12 pommes
1½ tasse de sucre
1 chopine d'eau chaude.

B { 1½ tasse de gelée en poudre
4½ tasses d'eau bouillante

Mode de préparation :

A) Faire un sirop avec le sucre et l'eau ; y faire cuire les pommes après les avoir pelées et en avoir enlevé les cœurs. Lorsqu'elles sont bien cuites les laisser refroidir dans le sirop.

B) Faire dissoudre la gelée en poudre avec l'eau bouillante; mettre une cuillerée à table de cette solution dans le fond de chaque tasse ; lorsqu'elle est prise, y mettre les pommes et verser de la gelée à l'égalité. Laisser prendre ; démouler et placer en pyramide sur un plateau. Décorer avec gelée brisée ou crème fouettée.

THÉ

2 ou 3 c. à table de thé
2 pintes d'eau bouillante.
2 c. à table d'eau froide

Mode de préparation :

Ébouillanter la théière, y mettre le thé, l'humecter d'eau froide ; laisser reposer 3 ou 4 minutes, verser 1 chopine d'eau bouillante ; 10 minutes après, ajouter le reste de l'eau bouillante. Ne pas laisser bouillir le thé, mais le conserver très chaud.

3e DINER

Soupe au chou
Boulettes de desserte de viande.— Sauce brune
Bifteck à la poêle
Pommes de terre hollandaises
Macédoine de légumes
Pouding éponge
Thé.

SOUPE AU CHOU

1½ à 2 livres de gigot de bœuf ou parures de viande
2 pots d'eau
Sel, poivre.
½ chou
1 poireau
2 bâtons de céleri.

Mode de préparation :

Mettre cuire la viande à l'eau froide salée ; 1 heure après, ajouter le chou haché qu'on a ébouillanté pendant 10 minutes pour ôter l'odeur de soufre ; mettre les autres ingrédients, assaisonner, laisser mijoter 2 à 2½ heures.

BOULETTES DE DESSERTE DE VIANDE

Restes de viande braisée ou autre
Restes de jambon ou saucisse
1 c. à table de graisse
1 oignon.
1 tranche de pain ou purée de pomme de terre
2 œufs
Panure ou chapelure.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans la graisse, y ajouter les restes de viande hachés au moulin, le pain trempé et écrasé ou quelques cuillerées de purée de pomme de terre, un œuf, du sel, du poivre, des fines herbes. Travailler cette préparation, afin de la rendre plus ferme.

Façonner en boulettes de la grosseur d'un petit œuf, rouler dans la farine, enduire d'un œuf battu, passer dans la panure ou la chapelure. Faire cuire dans la poêle avec de la bonne graisse ou faire cuire en pleine friture. Servir avec une sauce tomate ou une sauce brune.

SAUCE BRUNE

2 c. à table de graisse de rôti ou de beurre
4 c. à table de farine
2 tasses de bouillon ou d'eau
1 oignon
1 feuille de laurier
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire fondre le beurre ou la graisse, ajouter la farine, laisser roussir, ajouter l'oignon haché et revenu. Éteindre avec le bouillon ou l'eau. Assaisonner, laisser mijoter 10 à 20 minutes. Servir avec les boulettes.

BIFTECK À LA POÊLE

1½ à 2 livres de bifteck
2 c. à table de beurre, sel, poivre.

Mode de préparation :

Mettre du beurre gros comme une noisette dans une poêle sur un feu vif ; le laisser roussir, y déposer le bifteck, le faire saisir, retourner, faire cuire au goût. Assaisonner de sel et de poivre ; ne pas piquer le bifteck pendant la cuisson. Servir sur un plat chaud. Couvrir de bon beurre, ou faire

une sauce de la manière suivante : Faire roussir le reste du beurre ; éteindre avec une demi-tasse de thé ou d'eau ; assaisonner. Cette dernière méthode est plus économique mais la première est plus digestible.

POMMES DE TERRE HOLLANDAISES

7 ou 8 pommes de terre
Oignon
2 c. à table de graisse de rôti ou de beurre
½ à ¾ tasse de lait chaud
Assaisonnement.
1 jaune d'œuf.

Mode de préparation :

Cuire les pommes de terre au naturel ; préparer une bonne purée bien assaisonnée. Former en petits pains et déposer sur une tôle beurrée. Badigeonner avec le jaune d'œuf légèrement battu avec un peu de lait. Faire dorer au four chaud.

MACÉDOINE DE LÉGUMES

1 tasse de carottes } Coupés avant cuisson
1 tasse de navets }
1 tasse de petits pois
1 tasse de haricots ou fèves à beurre.
1 c. à table de graisse de rôti
1 tasse de bon bouillon
Persil frais ou fines herbes séchées
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper les légumes en petits carrés ou autres formes, les mettre dans de l'eau bouillante et les faire cuire séparément. (Moyen nécessaire pour conserver à ces légumes leur saveur et leur couleur respectives et pour donner à chacun la durée de cuisson qui lui convient.) Après la cuisson, verser l'eau, faire roussir dans la poêle la graisse de rôti, y ajouter les

légumes cuits, brasser le tout délicatement pour ne pas les défaire, verser le bouillon, mettre les fines herbes, l'assaisonnement au goût et laisser mijoter quelques minutes. Servir chaud.

POUDING ÉPONGE

1 chopine de lait bouillant	⅓ tasse de sucre
½ tasse de farine	3 œufs
1 c. à table de beurre	Essence au goût.

Mode de préparation :

Faire bouillir le lait au bain-marie, y ajouter la farine délayée, le beurre, le sucre, les jaunes d'œufs battus. Laisser cuire 15 à 20 minutes. Faire refroidir, ajouter les blancs d'œufs fouettés en neige. Verser la préparation dans un plat à pouding et celui-ci dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante. Cuire au four modéré de 20 à 30 minutes.

———

4e DINER

Potage au vermicelle à la purée de tomate
Rôti de porc frais
Pommes de terre à l'étuvée
Moutarde française
Crème au chou
Dattes farcies
Café.

POTAGE AU VERMICELLE A LA PURÉE DE TOMATE

1 pot de consommé	1 pinte d'eau
1 tasse de vermicelle cassé	½ boîte de tomates
¼ c. à thé de soda à pâte	Assaisonnement

Mode de préparation :

Faire chauffer le consommé et l'eau, y ajouter le vermicelle, brasser. Faire chauffer les tomates, y ajouter ¼ c. à thé de soda, enlever l'écume qui se forme à la surface, passer les tomates au tamis dans le potage, assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes. Laisser mijoter une ½ heure

RÔTI DE PORC FRAIS

5 à 6 livres de porc frais
1 oignon
Feuille de laurier
1½ chopine d'eau
Fines herbes
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Pour les rôtis, le morceau du filet, les côtes et les côtes-basses sont les plus délicats. Le porc ne doit pas être rôti trop frais, il serait dur. Le porc étant assez gras par lui-même, il n'est pas nécessaire d'ajouter de graisse. Avec l'os il est plus succulent, mais il sera plus facile à découper s'il est désossé, roulé et ficelé. Ne pas oublier de le saler à l'intérieur ; pour relever le goût du rôti, mêler à l'assaisonnement une feuille de laurier hachée avec une pincée de fines herbes et du poivre au goût. Foncer la lèchefrite avec la couenne qui a été enlevée du rôti ; placer le rôti dessus, faire saisir au four chaud ; assaisonner. Ajouter une chopine d'eau bouillante ou plus au besoin. Faire cuire à chaleur modérée 30 à 40 minutes par livre de viande. Arroser fréquemment.

POMMES DE TERRE À L'ÉTUVÉE

10 à 12 pommes de terre
½ tasse jus de rôti
Sel, poivre, fines herbes,
2 c. à table graisse de rôti
2 tasses d'eau

Mode de préparation :

Faire fondre la graisse dans un chaudron. Couper les pommes de terre en 3 ou 4 morceaux suivant la grosseur, les éponger, les faire saisir dans la graisse. Ajouter le jus de viande, l'eau et l'assaisonnement. Couvrir et laisser cuire à chaleur modérée pendant 30 à 35 minutes. Pendant la cuisson ajouter de l'eau si c'est nécessaire.

MOUTARDE FRANÇAISE

¼ tasse de moutarde
1 c. à table de farine blanche
½ tasse de cassonade ou sucre granulé
Sel, poivre.
1 c. à table de farine grillée
Épices au goût
1½ tasse de vinaigre chaud
½ tasse de vinaigre froid.

Mode de préparation :

Délayer les ingrédients ci-dessus avec le vinaigre froid ; verser le mélange dans le vinaigre chaud. Brasser, laisser mijoter 8 à 10 minutes. Mettre dans un bocal. Cette moutarde se conserve longtemps.

CRÈME AU CHOU

1 moyen chou
1 chopine de lait
Assaisonnement
4 c. à table de farine
2 c. à table beurre ou graisse
Chapelure.

Mode de préparation :

Blanchir le chou, le faire cuire dans de l'eau bouillante. Couper en gros morceaux; mettre dans un plat creux ; assaisonner de sel et de poivre. Verser sur le chou une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Couvrir de chapelure, parsemer de quelques petites noisettes de beurre. Faire gratiner ½ heure au four.

DATTES FARCIES

1½ livre de dattes
½ tasse de sucre d'érable
1 tasse de sucre granulé
½ tasse de crème douce

Mode de préparation :

Faire fondre le sucre avec un peu d'eau, laisser bouillir quelques minutes, ajouter la crème douce. Laisser cuire jusqu'à ce qu'en l'essayant dans l'eau, il se forme une boule molle ; retirer du feu, battre durant quelques minutes. Ne pas attendre qu'il soit ferme pour le verser dans un moule beurré. Enlever les noyaux des dattes, en remplir le vide avec le sucre à la crème, rouler les dattes dans du sucre granulé ou du sucre à fruits ; déposer avec goût sur une assiette à bonbons. (On peut aussi farcir les dattes avec des noix ou autres préparations au goût.)

5e DINER

Soupe aux tomates
Morue au court-bouillon
Sauce au beurre
Macaroni au fromage
Pommes de terre au naturel
Pouding au suif — Sauce
Café.

SOUPE AUX TOMATES

1 boîte de tomates
½ c. à thé de soda
1 feuille de laurier
Sel, poivre
1 chopine d'eau bouillante
1 oignon moyen
Carottes et céleri à volonté
1 pinte de lait
1 tasse de biscuits soda écrasés.

Mode de préparation :

Faire bouillir les tomates avec le soda, enlever l'écume ; ajouter l'eau bouillante, les carottes, le céleri, l'oignon ; assaisonner ; laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits.Passer au tamis.Mettre les biscuits soda écrasés dans le lait bouillant et verser cette préparation dans les tomates et servir. (On peut aussi remplacer les biscuits soda par 4 c. à table de fécule de maïs délayée.) Laisser jeter un bouillon, assaisonner et servir.

MORUE AU COURT-BOUILLON

Une morue
Persil, feuille de laurier
Eau bouillante
Carotte, oignon, branche de céleri
2 c. à table de vinaigre.

Mode de préparation :

Mettre dans une poissonnière assez d'eau pour que le poisson qu'on aura à faire cuire y baigne complètement ; ajouter le sel, le poivre, l'oignon, le persil, le laurier et le céleri. Lorsque l'ébullition commence mettre le poisson et le vinaigre; à partir de cet instant, laisser mijoter seulement, afin que le poisson ne se brise pas, car l'ébullition violente durcit le poisson. Pour le servir, mettre une serviette blanche sur un plat, y déposer le poisson, entourer de persil, de tranches de tomates ou de citrons. Servir avec sauce au beurre

SAUCE AU BEURRE

3 c. à table de beurre
1½ chopine de lait ou d'eau
6 c. à table de farine
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire un roux avec les ingrédients ci-dessus ; assaisonner.

MACARONI AU FROMAGE

¾ de livre de macaroni
1 chopine de lait
1 c. à table de beurre
½ livre de fromage haché
2 c. à table de farine
Sel, poivre, chapelure ou panure.

Mode de prération :

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée durant ¾ à 1 heure, laisser mijoter. Pendant la cuisson du macaroni, préparer un roux, pas trop épais, avec les ingrédients ci-dessus. Lorsque le macaroni est cuit, le refroidir rapidement, l'égoutter ; le mêler au roux et au fromage. Assaisonner de sel et de poivre ; verser dans un plat beurré. Saupoudrer le dessus de chapelure ou de panure et de quelques noisettes de beurre ; faire gratiner au four.

POMMES DE TERRE AU NATUREL

15 à 18 pommes de terre
Eau bouillante, sel.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, se servir d'un couteau bien aiguisé afin de n'enlever qu'une fine pelure, pour conserver la partie la plus nutritive. Les mettre cuire dans l'eau bouillante salée. Quand elles sont tendres, verser l'eau, mettre la casserole découverte dans le réchaud ou sur le coin du poêle, afin de faire sécher les pommes de terre et les rendre plus farineuses.

POUDING AU SUIF — SAUCE

(A) PÂTE
1 tasse de mélasse
2. c. à thé de soda
1 tasse de suif haché
1 œuf
Muscade
1 tasse de lait
3 tasses de farine
1 tasse de raisins.

(B) SAUCE
1 tasse de cassonade
1 c. à thé de beurre
1 c. à table de vinaigre
1 chop. d'eau bouillante
Muscade
1 c. à table de fécule de maïs.

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse, brasser, ajouter le suif haché, l'œuf battu, la muscade. Faire la détrempe en alternant la farine et le lait ; le raisin se met en dernier lieu après l'avoir saupoudré de farine. Mettre la préparation dans un moule graissé et faire cuire à la vapeur pendant 2 heures. Servir avec la sauce suivante :Mettre la cassonade et les autres ingrédients dans une marmite, y verser l'eau bouillante. Laisser mijoter dix minutes; ajouter la fécule de maïs délayée ; continuer la cuisson encore quelques instants. Retirer du feu, ajouter de l'essence au goût.

1er SOUPER

Desserte de viande aux tomates
Pommes de terre sautées
Macaroni au gratin
Pommes à la crème
Thé.

DESSERTE DE VIANDE AUX TOMATES

Reste de viande
½ boîte de tomates
Feuilles de laurier
1 oignon
Reste de bouillon ou de sauce
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper la viande en petites tranches ; la mettre dans une poêle, y ajouter l'oignon haché, les tomates, le reste de sauce ou de bouillon, les feuilles de laurier. Assaisonner ; laisser mijoter le tout de ¾ d'heure à 1 heure. Servir très chaud.

POMMES DE TERRE SAUTÉES

8 à 10 pommes de terre cuites
1 c. à table de beurre
2 c. à table de graisse de rôti. Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer la graisse et le beurre, y ajouter les pommes de terre coupées en rondelles, les faire dorer des deux côtés. Assaisonner.

MACARONI AU GRATIN

1 tasse de macaroni
2½ pintes d'eau
½ livre de fromage
1½ tasse de lait
2c. à table de beurre
1 c. à thé de sel, poivre.

Mode de préparation :

Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée, pendant une heure. L'égoutter, beurrer un plat au gratin, y disposer le macaroni et du fromage râpé en couches alternatives que l'on assaisonne chaque fois d'un peu de sel et de poivre, finir par une couche de fromage. Mouiller de bouillon ou de lait pour parer à l'évaporation, couvrir de quelques noisettes de beurre et faire cuire au four. Si on recouvre cette préparation de chapelure, on aura le macaroni au gratin ; si on ajoute du jambon finement haché, on obtient le macaroni au jambon.

POMMES À LA CRÈME

8 à 10 pommes
1 chopine d'eau
¾ tasse de sucre granulé
1 tasse de crème double
Essence.

Mode de préparation :

Faire un sirop avec le sucre et l'eau. Peler les pommes, enlever les cœurs, les faire cuire dans le sirop ; lorsqu'elles sont cuites, les laisser refroidir ; les disposer sur un plateau. Fouetter la crème ; lorsqu'elle est devenue épaisse, y faire entrer peu à peu 1 c. à table de sucre, ajouter l'essence au goût. Décorer au moyen d'un cornet de papier. On peut mettre à volonté de petits morceaux de gelée sur le dessus des pommes.

———

2e SOUPER

Potage aux fèves à beurre
Purée de légumes
Omelette économique
Pouding aux pommes ou autres fruits
Thé.

POTAGE AUX FÈVES À BEURRE

1 boîte de fèves à beurre ou
1 pinte de fèves de jardin
1 pot de lait
2 c. à table beurre ou graisse
6 c. à table de farine
1 oignon, assaisonnement.

Mode de préparation :

Couper les fèves, les faire cuire à l'eau bouillante ; si ce sont des fèves en conserve, on se contente de les faire chauffer. Faire revenir l'oignon haché, faire un roux blanc avec la farine, éteindre avec le lait chaud. Ajouter les fèves après parfaite cuisson. Assaisonner et laisser mijoter quelques minutes. On peut, à volonté, ajouter une liaison de jaunes d'œufs et de crème.

PURÉE DE LÉGUMES

18 pommes de terre
1 oignon
1 tasse de lait chaud ou plus
$\frac{1}{4}$ navet
2 c. à table de graisse ou de beurre
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Blanchir le navet et le faire cuire avec les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée. Lorsque les légumes sont cuits, en faire une bonne purée ; assaisonner. Battre le tout énergiquement durant quelques minutes. Déposer la purée avec goût dans un plat.

OMELETTE ÉCONOMIQUE

4 œufs
2 tasses de lait
1 c. à table de beurre
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le lait, le sel, le poivre. Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation. Faire cuire dans un four très doux. Retirer quand l'omelette est encore " mollet ".

POUDING AUX POMMES OU AUTRES FRUITS

(A)
- 8 à 10 pommes
- 1 tasse d'eau
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre

(B)
- 2 œufs
- 1 tasse de sucre
- $\frac{1}{3}$ tasse de beurre
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de farine
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- Sel

Mode de préparation :

Faire bouillir le sucre et l'eau, y ajouter les pommes coupées en petits morceaux ; lorsqu'elles sont cuites, les mettre dans un plat creux et couvrir d'une pâte préparée avec les ingrédients (B) et de la manière indiquée pour " Biscuits à la Jeannette ", page 372

Pour les autres fruits : fraises, framboises, bluets, poires, etc., les faire cuire également dans un sirop simple et procéder comme précédemment.

3e SOUPER

Viande froide
Sauce tomate
Pouding aux pommes de terre
Crêpes au pain
Thé.

VIANDE FROIDE

Restes de bœuf, d'agneau ou de rôti de porc
3 ou 4 tomates rouges, sel, poivre, persil.

Mode de préparation :

Trancher la viande mince, la déposer avec goût sur un plat, disposer les tomates coupées en rondelles en couronne autour de la viande ; les saupoudrer de sel et de poivre. Décorer avec persil.

SAUCE TOMATE

1 boîte de tomates ou le jus de 10 tomates
1 branche de persil ou de sarriette
½ tasse de crème douce ou 1 c. à table de beurre
1 oignon
½ c. à thé de bicarbonate de soude (Soda à pâte)
Sel, poivre
2 c. à table de fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire chauffer les tomates avec le bicarbonate de soude, enlever l'écume qui se forme à la surface, ajouter les légumes et l'assaisonnement ; laisser cuire ; tamiser la préparation, remettre sur le feu. Faire la liaison avec la fécule délayée. Quelques instants avant de servir, ajouter la crème.

POUDING AUX POMMES DE TERRE

Restes de pommes de terre bouillies (1 pinte)
1 tasse de biscuits soda pilés
1 pinte de lait
Sel, poivre.
2 c. à table de beurre

Mode de préparation :

Trancher les pommes de terre en rondelles, beurrer un plat creux ; mettre un rang de pommes de terre, un rang de biscuits soda ou de panure, avoir soin de mettre entre chaque rang quelques noisettes de beurre, du sel et du poivre ; alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser le lait chaud sur cette préparation. Couvrir le plat du reste de panure et du reste de beurre ; faire gratiner au four pendant une ½ heure. Servir chaud.

CRÊPES AU PAIN

¾ livre de pain ou 1 pinte de morceaux de pain
1 pinte de lait
2 ou 3 œufs
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à thé de sel
1 tasse de farine
¼ tasse de beurre.
¼ de tasse de graisse.

Mode de préparation :

Mettre le pain cassé en morceaux dans un plat creux. Verser dessus une chopine de lait chaud ; écraser à l'aide du

pilon. Ajouter le reste du lait, les jaunes d'œufs battus, le sel, la farine avec la poudre à pâte. Fouetter les blancs d'œufs, les faire entrer légèrement dans la préparation. Faire chauffer une poêle, y mettre une cuillerée à table de beurre et de graisse ; lorsqu'elle est bien chaude, y verser de la préparation par petites cuillerées. Dorer des deux côtés. Servir très chaud avec du sirop d'érable, du sucre d'érable haché ou de la mélasse.

4e SOUPER

Rôties au poisson
Oeufs pochés et brouillés
Pommes de terre lyonnaises
Crème au sagou
Thé.

RÔTIES AU POISSON

2 tasses de desserte de poisson
1 tasse de sauce béchamelle ou ½ tasse de crème ou de lait.
2 c. à table de beurre
Sel, poivre
10 tranches de pain rassis.

Mode de préparation :

Enlever les arêtes et les peaux du poisson, faire chauffer le beurre, y ajouter le poisson, la sauce, assaisonner. Faire rôtir le pain, le beurrer, donner forme voulue. Déposer sur chaque rôtie 1 cuillerée de la préparation ci-dessus. Servir très chaud. On peut aussi déposer un œuf poché sur le poisson.

ŒUFS POCHÉS ET BROUILLÉS

6 à 8 œufs
1 c. à table de vinaigre
2 c. à table de beurre
Eau bouillante
3 c. à table de lait
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Oeufs pochés: Les œufs pochés se cuisent dans l'eau bouillante, acidulée de vinaigre (1 c. à table de vinaigre par pinte d'eau), l'eau doit être en ébullition et les œufs bien frais. Casser les œufs le plus près possible de l'eau en ouvrant la coquille avec précaution pour ne pas briser le jaune ; faire tomber l'œuf d'un seul coup dans l'eau à l'endroit où se montre l'ébullition ; retirer la casserole du feu dès que l'eau a recommencé à bouillir ; couvrir et laisser pocher 2 ou 3 minutes ; enlever les œufs avec une écumoire et déposer un petit morceau de beurre sur le dessus.

Oeufs brouillés: Battre 3 œufs, y ajouter 3 c. à table de lait, 1 pincée de sel, un peu de poivre; faire fondre 1½ c. à thé de beurre dans une poêle, y verser la préparation et la cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crèmeuse, en remuant constamment la préparation à l'aide d'une fourchette ou d'un cuillère de bois. Servir très chaud.

POMMES DE TERRE LYONNAISES

Restes de pommes de terre bouillies (7 ou 8)
1 oignon moyen
2 c. à table beurre ou graisse, sel, poivre, persil
Quelques gouttes de jus de citron.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre ou la graisse' y ajouter les pommes de terres tranchées ou coupées en dés' les retourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient bien

jaunies. Assaisonner et saupoudrer de persil haché et de jus de citron. Servir bien chaud.

CRÈME AU SAGOU

1 pinte de lait	½ tasse de sagou
¾ tasse de sucre	1 ou 2 œufs
Zeste d'orange ou de citron	Muscade ou essence au goût

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, verser le sagou en pluie, brasser continuellement durant la première partie de la cuisson afin d'éviter les grumeaux ; lorsque le sagou est transparent, ajouter une pincée de sel, le sucre, la zeste d'orange ou de citron, la muscade. Laisser mijoter quelques minutes ; lier avec les jaunes d'œufs au moment de retirer du feu. Verser la crème dans un plat creux ; faire une meringue avec les blancs. Décorer au moyen d'un cornet de papier. Faire prendre couleur au four.

MANIÈRE DE FAIRE UNE MERINGUE

Prendre la quantité de blancs d'œufs désirés. Fouetter jusqu'à ce que les blancs soient assez fermes pour que le fouet ou le batteur reste droit dans les blancs. Ajouter 1 c. à table de sucre granulé par blanc d'œuf.

Quand la meringue est faite à l'avance, on peut employer du sucre pulvérisé ; alors en mettre 2 c. à table par blanc. Après avoir ajouté le sucre, continuer de fouetter jusqu'à ce que la meringue soit ferme et lisse.

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES, 7e ANNÉE

EAU DE RIZ

2 pintes d'eau
4 ou 5 c. à table de riz
2 c. à table de sucre

Mode de préparation :

Laver le riz dans plusieurs eaux, le verser dans l'eau bouillante ; faire bouillir 1½ heure avec de la cannelle ou de la muscade au goût. Couler, sucrer. L'eau de riz se prescrit dans les diarrhées.

EAU OU THÉ DE POMMES

4 ou 5 pommes
Sucre au goût
1 pinte d'eau

Mode de préparation :

Couper les pommes, verser l'eau bouillante dessus. Faire tremper 8 à 10 heures, sucrer au goût.

CAFÉ AUX ŒUFS

1 jaune d'œuf
¾ tasse café infusé
1 c. à table de sucre granulé
Crème ou lait chaud au goût.

Mode de préparation :

Battre le jaune d'œuf avec le sucre. Verser dessus le café bouillant, brasser jusqu'à ce qu'il épaississe, ajouter du lait bouillant ou de la crème au goût. On peut préparer un thé aux œufs de la même manière.

BOUILLON OU CONSOMMÉ

5 à 6 lbs gigot, jarret, collet, débris de volailles, os de rosbif, parures de viande
2 carottes
¼ navet
1 poireau
5 à 6 pintes d'eau
2 ou 3 branches de céleri
Persil, sel, poivre.

Mode de préparation :

Laver la viande, y ajouter l'eau froide et le sel, mettre sur un feu doux, laisser mijoter 3 à 4 heures pour le bouillon, et 7 à 8 heures pour le consommé. Après un quart d'ébullition, ajouter les légumes. La cuisson terminée, passer le bouillon au tamis. Le consommé sert pour les potages, les sauces, etc. Avant de s'en servir enlever la graisse.

BOUILLON DE BŒUF À LA MINUTE

¾ à 1 lb maigre de bœuf
1 pinte d'eau
¼ poireau
2 rondelles de carotte
1 branche de céleri
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Couper la viande en petits morceaux. La couvrir d'eau froide. Lorsqu'elle commence à bouillir, ajouter les légumes, laisser mijoter durant 1 heure. Passer au tamis, servir chaud.

BOUILLON SPÉCIAL DE BŒUF ET DE POULET

¼ lb maigre de bœuf
2 rondelles de carotte
1 pinte d'eau
¼ lb carcasse ou abatis de poulet
¼ poireau
1 pincée de sel.

Mode de préparation :

Comme pour le consommé.

BOUILLON RICHE DE POULET

1 poulet de 2 lbs
½ poireau
½ carotte
1½ pinte de bouillon de bœuf
Sel au goût.

Mode de préparation :

Plumer, flamber, vider et brider le poulet ; hacher les abatis du poulet, les mettre seuls dans une casserole avec le poireau, la carotte, le sel et le bouillon ; faire bouillir, écumer et ajouter le poulet bridé. Laisser mijoter pendant une heure.

CONSOMMÉ RICHE

2½ pintes de bouillon de bœuf ou de poulet
½ poireau
1 blanc d'œuf
1¼ lb. de maigre de bœuf dégraissé
¾ lb. de carcasse, de pattes et de cou de poule
Assaisonnement au besoin

Mode de préparation :

Hacher la viande parfaitement dégraissée, la mettre dans une casserole avec les légumes coupés en petits morceaux, y mélanger le blanc d'œuf battu, ajouter le bouillon tiède et laisser mijoter pendant 1½ à 2 heures.

BOUILLON DE LÉGUMES

2 ou 3 pommes de terre
1 tasse de fèves
2 carottes
3 pots d'eau
1 tasse de pois
½ navet
1 panais
Sel et poivre.

Mode de préparation :

Peler les légumes et les couper en rondelles ; mettre cuire à l'eau froide les fèves et les pois qu'on a fait tremper la veille également à l'eau froide. Après ¼ d'heure d'ébullition, ajouter les autres légumes. Assaisonner, laisser bouillir durant 4 heures. Passer au tamis.

POTAGE AU VERMICELLE, AU SAGOU, AU TAPIOCA ETC., (à base de lait)

1 chopine d'eau bouillante
2 à 3 c. à table de vermicelle,
1 jaune d'œuf
1 chopine de lait chaud
2 c. à table de beurre
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Verser en pluie le vermicelle brisé ou le sagou dans l'eau bouillante, bien brasser pour éviter les grumeaux. Le tapioca étant plus lent à cuire, le faire tremper dans un peu d'eau froide avant la cuisson. Laisser mijoter le vermicelle 15 à 20 minutes ; le sagou 8 à 10 minutes et le tapioca 1 à 1½ heure. Ajouter le lait chaud, l'assaisonnement. Lier avec le jaune d'œuf et le beurre avant de servir.

POTAGE GRAS AU SAGOU

1 pot de bouillon
½ tasse de sagou
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer le bouillon. Verser le sagou en pluie, brasser, assaisonner, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes.

SOUPE AU PAIN (simple)

4 tranches de pain grillé
1 pot de bouillon
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire griller le pain lentement, le couper en petits carrés ; verser dessus le bouillon chaud, assaisonner et servir.

SOUPE AU LAIT

2 tranches de pain rassis
Muscade
½ tasse de sucre
1 pinte de lait

Mode de préparation :

Faire rôtir le pain, le couper en dés, le mettre dans la soupière ; saupoudrer de sucre, de muscade. Verser le lait chaud sur la préparation et servir.

SOUPE À LA JULIENNE

1 pot de consommé
¼ de chou
1 morceau de navet
1 panais
1 pinte d'eau
2 carottes
1 poireau
2 ou 3 bâtons de céleri
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Préparer les légumes en lanières, les faire blanchir dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Les refroidir. Faire chauffer le consommé et l'eau, y mettre les légumes et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson, assaisonner au goût.

SOUPE AUX POIS

1 chopine de pois
½ livre de lard salé
1 oignon moyen
Persil, sel, poivre
2 pots d'eau froide
2 ou 3 poireaux
2 ou 3 bâtons de céleri ou poivre de céleri.

Mode de préparation :

Faire tremper les pois dans l'eau froide, dès la veille ; le lendemain, les laver, les faire cuire à l'eau de cuisson froide.

Lorsque l'eau bout, ajouter le lard salé préalablement ébouillanté, les poireaux coupés en rondelles, l'oignon et le céleri hachés ; à défaut de céleri, ¼ c. à thé de céleri pulvérisé ; mettre le persil, le sel et le poivre. Faire cuire 3 ou 4 heures sur un feu doux. (Si l'eau est calcaire ou dure, la faire bouillir et la laisser refroidir avant d'y faire cuire les pois.)

RAGOÛT DE PORC

2 à 3 livres de porc frais
1 oignon
1 c. à table de graisse
Sel, poivre
1½ pinte d'eau chaude
4 c. à table de farine grillée

Mode de préparation :

Couper la viande par petits morceaux, faire revenir l'oignon haché dans la graisse, y mettre la viande saupoudrée de farine, la faire saisir ; assaisonner, ajouter l'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre, ajouter la farine délayée, laisser mijoter 10 à 15 minutes. Servir très chaud.

RAGOÛT AUX RESTES DE BOUILLI

Restes de bouilli
2 carottes cuites
2 c. à table de farine
Sel, poivre, fines herbes
2 oignons
2 c. à table graisse de rôti
2 tasses d'eau chaude ou de bouillon.

Mode de préparation :

Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin ; ajouter la farine, quand elle est d'une belle couleur blonde, éteindre avec le bouillon ou l'eau et laisser mijoter durant une ½ heure. Assaisonner. Mettre les carottes coupées en rondelles et la viande tranchée. Lorsque le tout est chaud retirer du feu et servir.

RAGOÛT DE PATTES DE PORC

2 pattes de porc
3 pintes d'eau
5 c. à table de farine grillée
2 oignons
Sel, poivre
Fines herbes.

Mode de préparation :

Gratter les pattes, les laver après avoir enlevé les poils, ôter les ergots, les couper en morceaux. Mettre cuire dans un chaudron, ajouter de l'eau bouillante et des oignons hachés, du persil, du sel, du poivre. Laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson ; ajouter de la farine grillée et délayée, une demi-heure avant de servir.

PLAT ÉCONOMIQUE

(A)
- 12 à 15 pommes de terre
- 1 tasse de lait chaud
- Sel, poivre, fines herbes
- 2 c. à table graisse de rôti ou beurre .
- Jus d'oignon.

(B)
- Desserte de viande
- 1 oignon moyen
- Sel, poivre, fines herbes
- 1 tasse de bouillon ou de sauce
- 1 c. à table graisse de rôti.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre, en faire une bonne purée. Hacher la viande au moulin ou l'émincer ; faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, le bouillon, l'assaisonnement ; laisser mijoter durant quelques minutes. Déposer la viande au fond d'un plat creux ; la couvrir avec la purée de pommes de terre. Décorer au goût à l'aide d'un cornet ou avec persil. Servir très chaud.

PETITS PÂTÉS DE DESSERTES DE VIANDE

(A)
- Restes de viande
- 1 c. à table graisse de rôti
- 1 oignon, sel, poivre, fines herbes
- Restes de sauce ou de bouillon

(B)
- 4 tasses de farine
- 1½ c. à thé de sel
- 1 tasse d'eau froide
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1⅓ tasse de graisse

Mode de préparation :

Hacher fin les restes de viande bouillie ou rôtie (veau ou poulet). Faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, les fines herbes, le sel et le poivre ; mouiller d'un peu de bouillon ou de bon jus pour obtenir un hachis délicat mais pas trop clair.

Avec les ingrédients (B) préparer une pâte ; pour la détrempe, procéder comme pour la pâte brisée, page 197. L'abaisser, la tailler en rondelles avec l'emporte-pièce. Placer chaque rondelle dans une assiette à tartelette, humecter le pourtour et mettre une cuillerée de viande ; recouvrir d'une seconde rondelle de pâte au milieu de laquelle on aura soin de laisser une petite ouverture. Dorer le dessus du pâté d'un jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au four chaud.

HACHIS SEC AVEC PAIN RÔTI

- Restes de viande
- 1 oignon
- 1 tasse de bouillon
- Restes de pommes de terre
- Saindoux ou graisse de rôti
- Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation :

Hacher la viande, couper les pommes de terre en dés. Faire revenir l'oignon avec la graisse, y ajouter la viande avec les pommes de terre, le bouillon, l'assaisonnement.

Mettre au fourneau pendant quelques minutes. Déposer sur un plat et dresser avec carrés de pain rôti (croûtons).

CHOU BRAISÉ

1 chou — 2 c. à table graisse de rôti
1 tasse de bouillon — 1 tasse d'eau
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Blanchir le chou à l'eau bouillante 10 à 15 minutes (pour enlever l'odeur du soufre). Le refroidir. Faire roussir la graisse dans un chaudron de fer battu, y mettre le chou après l'avoir ficelé afin d'empêcher les feuilles de se détacher pendant la cuisson, le faire saisir de tous côtés, assaisonner ; ajouter le bouillon et l'eau, laisser mijoter 2 heures, et avoir soin d'ajouter de l'eau au besoin.

CAROTTES AU LARD

4 à 6 carottes — 1 oignon
4 pommes de terre — ¼ livre lard salé ou fumé
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Couper le lard en grillades, le mettre à l'eau bouillante pendant 8 à 10 minutes ; jeter l'eau. Ratisser les carottes, les laver, les couper en rondelles, les ajouter au lard, ajouter une tasse d'eau chaude, l'oignon haché et assaisonner au goût. Couvrir la casserole et laisser cuire sur un feu doux pendant 2½ heures. Une heure avant de servir, mettre les pommes de terre coupées en rondelles. On peut mélanger d'autres légumes aux carottes et aux pommes de terre : céleri, chou, etc.

CAROTTES À LA MÉNAGÈRE

2 ou 3 grosses carottes
3 c. à table de graisse
3 tasses de bouillon ou d'eau de cuisson
1 pot d'eau bouillante
6 c. à table de farine
3 c. à table de persil haché
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Ratisser les carottes, les couper en rondelles, les faire cuire à l'eau bouillante salée. Quand elles sont tendres, les égoutter et réserver l'eau de la cuisson. Pendant ce temps, faire un roux blond avec la graisse, la farine, mouiller avec l'eau des carottes, ou du bouillon de viande. Assaisonner et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre les carottes, laisser cuire de nouveau 5 à 8 minutes sur un feu doux. Servir dans un légumier, saupoudrer de persil frais haché.

PAINS HONGROIS

12 pommes de terre
1 c. à table de beurre
1 œuf, farine
Assaisonnement
½ tasse de jambon
1 oignon
1 c. à table graisse de rôti
Fines herbes.

Mode de préparation :

Préparer une bonne purée avec les pommes de terre, ajouter le jambon et l'œuf battu, l'oignon revenu dans la graisse de rôti ; amalgamer le tout. Faire refroidir la préparation, en façonner des petites galettes, les rouler dans la farine. Faire rôtir dans du beurre et de la graisse, comme des crêpes. Servir très chaud.

SALADE AU CHOU À LA CRÈME

½ chou
1 tasse crème épaisse
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper le chou en lanières minces, saupoudrer de sel et de poivre, laisser reposer 1 heure, égoutter. Y mêler un peu de crème. Mettre dans un saladier. Ajouter le reste de la crème

SALADE DE CONCOMBRES

3 concombres
Vinaigre au goût
Sel, poivre.

Mode de préparation

Peler les concombres, les trancher, les assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre au goût.

PURÉE DE PANAIS

5 ou 6 panais
1 branche de persil
½ tasse de lait ou de crème
1 c. à table beurre ou graisse
2 tasses de bouillon
Sel, poivre
1 jaune d'œuf

Mode de préparation

Couper les panais en rondelles, les faire cuire avec le beurre et le persil, ajouter le bouillon et laisser cuire. Passer au tamis, assaisonner. Ajouter le jaune d'œuf et la crème.

PURÉE DE PANAIS No 2

8 à 10 panais
¾ tasse de lait chaud ou de crème
1 c. à table graisse ou beurre
Jus d'oignon
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Blanchir les panais, refroidir et mettre cuire à l'eau bouillante salée pendant ½ heure au moins. Égoutter, écraser

au passe-purée et ajouter le beurre ou la graisse et le lait chaud. Battre énergiquement afin de rendre la purée légère ; assaisonner au goût et servir chaud

PURÉE DE NAVET

1 navet
2 c. à table de crème ou de lait
Sel, poivre

Mode de préparaton

Blanchir le navet, refroidir, le faire cuire à l'eau bouillante salée ; quand il est cuit, l'égoutter, l'écraser au moyen d'un pilon, ajouter la crème ou le lait chaud et l'assaisonnement. Battre avec une cuillère de bois. (On peut remplacer la crème ou le lait par une sauce béchamelle No 3.)

LÉGUMES ESCALOPÉS

Cette préparation peut se faire avec un seul légume ou plusieurs légumes réunis

3 pommes de terre
1 ou 2 carottes
1 tasse de fèves à beurre
Sel, poivre
Panure ou chapelure
½ navet
1 tasse de petits pois
3 ou 4 tomates
1 pinte de sauce béchamelle No 2.

Mode de préparation :

Faire cuire tous les légumes au naturel excepté les tomates. Les trancher, mettre dans un plat creux beurré, un rang de chaque légume, du sel et du poivre et ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit rempli aux ¾. Verser la sauce béchamelle, couvrir de panure et de chapelure et d'un peu de beurre fondu. Faire gratiner au fourneau pendant 15 à 20 minutes. (La sauce peut être remplacée par de la mie de pain ou des biscuits soda pilés et du lait dans les proportions de ½ tasse de mie de pain et ⅓ à ½ tasse de lait par tasse de légumes.

FÈVES AU LARD

1 pinte de fèves
1 oignon
Sel, poivre
½ lb de lard
1 c. à thé de moutarde
2 c. à table de mélasse.

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves à l'eau froide, le lendemain, les laver, les déposer dans de l'eau froide et les cuire jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève en soufflant dessus. Refroidir rapidement. Mettre dans un pot de grès, ajouter le lard et l'oignon. Délayer le sel, le poivre, la moutarde, la mélasse avec de l'eau bouillante, verser sur les fèves. Il faut mettre de l'eau un peu plus qu'à l'égalité des fèves. Couvrir et faire cuire 8 à 10 heures dans un four à chaleur modérée.

TOMATES FARCIES AU MACARONI

8 à 10 tomates de grosseur moyenne
½ tasse de macaroni cassé
3 c. à table de beurre
½ tasse de crème ou de lait
Assaisonnements
2 c. à table de farine
¼ tasse de fromage râpé
Panure
2 œufs cuits dur à volonté.

Mode de préparation :

Essuyer les tomates, en couper une tranche sur le dessus, les vider, les placer dans un plat beurré ; remplir la cavité avec la farce préparée avec les ingrédients ci-dessus et de la manière suivante : Cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée ou pour en relever le goût, dans du bouillon de viande ou de légumes ; faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter la farine et la crème; à cette sauce, mêler le macaroni cuit et égoutté, le fromage et l'assaisonnement. Saupoudrer le dessus de chaque tomate farcie de panure et d'un peu de

beurre fondu. Cuire au fourneau modéré jusqu'à ce que les tomates soient tendres ; avoir soin qu'elles ne se brisent pas. Servir chaud et décorer à volonté avec œufs durs et persil.

LÉGUMES À LA BÉCHAMEL

A) 1 pinte de sauce béchamelle moyenne ou No 2
Assaisonnements.

B) 2 tasses de légumes coupés en dés ou tranchés et cuits au naturel, soit : pommes de terre, carottes, choux-fleurs, fèves à beurre, petits pois, salsifis, macédoine, etc. . .

Mode de préparation :

Préparer et faire cuire les légumes au naturel, les blanchir s'il y a lieu. Après parfaite cuisson, les mettre dans la sauce béchamelle suivante :

SAUCE BÉCHAMELLE

1 pinte de lait chaud
1 oignon
4 c. à table beurre ou graisse
8 c. à table de farine.
Sel, poivre

Mode de préparation :

Faire revenir dans le beurre ou la graisse l'oignon haché fin, ajouter la farine non délayée, bien mêler au beurre. Éteindre avec le lait chaud mais non bouillant ; mettre le lait peu à peu pour éviter les grumeaux. Assaisonner de sel et de poivre; laisser mijoter 15 à 20 minutes. Se servir de cette sauce pour tous les légumes à la Béchamel.

(Le lait peut être remplacé totalement ou partiellement par l'eau de la cuisson des légumes).

LÉGUMES À LA SAUCE TOMATE

Mode de préparation :

En observant les proportions de la recette précédente pour la quantité de légumes et de sauce, remplacer la sauce béchamelle par une sauce tomate

PETIT FROMAGE DOMESTIQUE

2 pintes de lait sur
1 c. à thé de sel
3 c. à table de crème ou
1½ c. à table de beurre.

Mode de préparation :

Mettre le lait dans une casserole ou dans un bain-marie et tenir sur de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il se sépare en caillé et en petit lait. (On ne doit chauffer le lait que jusqu'à ce qu'il soit tiède pas plus.)

Passer au-dessus d'un plat à travers une double épaisseur de coton à fromage. Mettre le caillé dans un bol, le battre, l'assaisonner avec du sel et l'humecter avec la crème. Refroidir et servir sur des feuilles de laitue. Au lieu de crème, on peut mélanger un peu de beurre avec le caillé.

GRUAU À L'EAU

2 tasses farine d'avoine
1 pinte d'eau bouillante
1 pincée de sel.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau et le sel, ajouter le gruau, brasser afin d'éviter les grumeaux, laisser cuire pendant 1 heure.

GRUAU À L'EAU (pour breuvage)

1 tasse de farine d'avoine,
1 pinte d'eau
Sel.

Mode de préparation

Faire tremper le gruau, le verser dans l'eau bouillante, ajouter 1 pincée de sel, laisser cuire 2 heures. Passer au tamis. Si l'on désire, ajouter du lait chaud et sucrer au goût.

GRUAU AU THÉ DE BOEUF

1 c. à thé de thé de bœuf par tasse de gruau. Saler et poivrer au goût.

SALADE DE LAITUE

Une tête de laitue — Crème épaisse ou lait caillé.
Sel et poivre.

Mode de préparation :

Laver la laitue, la couper, la faire égoutter. Au moment de servir, assaisonner de sel et de poivre. Verser sur cette salade la crème ou le lait caillé.

SALADE DE POISSON À LA MAYONNAISE

(A) 2 tasses de poisson cuit: saumon, morue, etc.
1 petit oignon, sel, poivre — Persil
2 branches de céleri — 2 œufs durs.
(B) Mayonnaise page 319

Mode de préparation :

Émietter le poisson, ajouter l'oignon et le céleri hachés, assaisonner. Faire un mélange parfait en ajoutant un peu de mayonnaise. Déposer la préparation sur un saladier et masquer du reste de mayonnaise. On peut faire une décoration, au goût, avec des œufs durs et du persil.

CRÈME DE POISSON AU GRATIN

(A) 2 tasses de poisson émietté

(B)
- ½ oignon — 4 c. à table de farine
- 2 tasses de lait — Sel, poivre.
- 2 c. à table beurre ou graisse

(C)
- 12 pommes de terre — 1 tasse de lait chaud
- 1 c. à table de graisse — Assaisonnement
- 1 oignon

Mode de préparation :

Préparer une sauce béchamelle avec les ingrédients (B) y ajouter le poisson. Avec les ingrédients (C) préparer une bonne purée ; la disposer en couronne sur un plat ; (en réserver un peu si on désire décorer la préparation). Verser la crème de poisson au milieu. A l'aide d'un cornet de papier, décorer le plat de la purée, ou bien entourer de tomates tranchées, de croûtons et de persil.

GÂTEAU DE POISSON

Restes de poisson (½ livre) — Restes de pommes de terre (4 à 6)
1 c. à table de beurre
½ tasse de lait — Sel, poivre, sarriette
1 œuf.

Mode de préparation :

Écraser les pommes de terre en purée ; enlever avec soin les arêtes de poisson, l'émietter. Faire chauffer le lait et le beurre ; y ajouter le poisson et les pommes de terre, le jaune d'œuf, l'assaisonnement ; bien mélanger et laisser chauffer sans bouillir. Mettre ce mélange dans un plat creux beurré, le recouvrir de blanc d'œuf battu, saupoudrer de chapelure, parsemer de quelques noisettes de beurre, faire gratiner au four pendant quelques minutes. Servir chaud.

POUDING AU FROMAGE

1 chopine de pain émietté
½ livre de fromage
Sel, poivre, panure
1½ chop. lait bouillant
2 œufs
1 c. à table de beurre

Mode de préparation :

Verser le lait bouillant sur le pain, laisser reposer ¼ d'heure, ajouter le fromage haché ou râpé, le sel, le poivre, les œufs battus. Verser dans un plat creux beurré. Saupoudrer de panure et de beurre fondu. Cuire ½ à ¾ heure au four.

PETITS POISSONS BLANCS RÔTIS

18 à 20 petits poissons
2 ou 3 c. à table de graisse
Farine
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Laver les poissons, les éponger, les saupoudrer de farine ; faire chauffer la graisse dans une poêle ou lèchefrite, y déposer les poissons, les faire saisir ; assaisonner de sel et de poivre. Faire cuire sur le poêle ou dans le fourneau pendant 25 à 30 minutes. Les servir très chaud.

FRICASSÉE DE MORUE

Restes de morue
8 à 10 pommes de terre
Persil
Assaisonnement
1 pinte de sauce béchamelle No 2

Mode de préparation :

Enlever les peaux et les arêtes de la morue. Couper les pommes de terre en petits morceaux. Les faire cuire et les mêler à la morue ; ajouter la sauce, assaisonner. Laisser mijoter quelques minutes et servir. Saupoudrer le dessus de persil haché.

GRILLADE À LA SAUCE BLANCHE

¼ livre de lard
1½ pinte de lait
Sel, poivre
1 ou 2 oignons
12 c. à table de farine

Mode de préparation :

Trancher le lard de 2 pouces carrés et ¼ pouce d'épaisseur, enlever la couenne, ébouillanter le lard pendant 8 à 10 minutes. Jeter cette eau, faire rôtir les grillades promptement. Lorsqu'elles sont de belle couleur dorée, elles sont à point. Hacher l'oignon, le faire revenir dans la graisse, mêler la farine, éteindre avec le lait chaud ; assaisonner. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre dans un plat creux, placer les grillades sur le dessus.

OEUFS À LA COQUE

Mode de préparation :

Faire bouillir de l'eau salée dans une marmite profonde, y faire cuire les œufs pendant 1 à 2 minutes. Retirer au coin du feu, verser de l'eau froide dessus et les œufs ne cuiront pas davantage. Le blanc est pris à la consistance du lait et le jaune est liquide.

ŒUFS MOLLETS

Même préparation que la recette précédente. Cuire 2½ à 3 minutes. Le blanc est entièrement pris, le jaune est liquide.

ŒUFS DURS

Même préparation que recette précédente. Cuire 10 minutes. Le blanc et le jaune sont pris.

ŒUFS À LA BECHAMEL

1 pinte de lait chaud
8 c. à table de farine
Assaisonnement
4 c. à table de beurre ou de (graisse
½ oignon
6 œufs durs

Mode de préparation :

Avec les ingrédients ci-dessus, préparer une bonne sauce béchamelle ; y ajouter les œufs coupés en morceaux ; laisser mijoter quelques minutes, assaisonner. Servir très chaud.

GRATIN D'ŒUFS ET DE POMMES DE TERRE

2 grosses pommes de terre
Sel, poivre
3 c. à table de farine
3 œufs cuits dur
2 c. à table de beurre ou de (graisse
1½ tasse de lait
Biscuits soda pilés ou panure

Mode de préparation :

Mettre dans un plat beurré un rang de pommes de terre coupées, un rang d'œufs tranchés, du sel, du poivre et ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser dessus une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Saupoudrer de biscuits au soda pilés ou de panure, ajouter quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au four pendant 15 à 20 minutes.

SEMOULE À L'EAU

1 pinte d'eau bouillante
1 c. à thé de sel.
¾ tasse de semoule

Mode de préparation

Faire bouillir l'eau avec le sel, y verser la semoule en pluie, avoir soin de brasser pendant la première partie de la cuisson afin d'éviter les grumeaux. Laisser cuire pendant 30 à 40 minutes. Servir chaud ou froid avec crème et sucre.

RIZ AU LAIT

1 chopine d'eau — 1 chopine de lait
¾ tasse de riz — 1 pincée de sel
1 c. à table de fécule de maïs

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, ajouter le riz bien lavé et le sel, laisser cuire au bain-marie durant ½ heure, ajouter le lait chaud et continuer la cuisson 10 à 15 minutes. Mettre la fécule délayée et laisser mijoter quelques instants. Servir avec sucre d'érable.

SAGOU AU LAIT

1 pinte de lait — ½ tasse de sagou
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait au bain-marie, y verser le sagou en pluie. Brasser pendant la première partie de la cuisson, ajouter le sel. Laisser cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le sagou soit transparent. Servir avec sucre d'érable ou autre.

TAPIOCA AU LAIT

1 chopine de lait — 1 chopine d'eau
1 tasse de tapioca — 1 pincée de sel

Mode de préparation :

Laver le tapioca et le laisser tremper dans très peu d'eau pendant 1 heure ; faire chauffer le lait et l'eau, y verser le tapioca en pluie, brasser constamment pendant la première partie de la cuisson ; ajouter le sel. Laisser cuire pendant 1½ à 2 heures.

PAIN DE MACARONI AU FROMAGE

⅓ paquet de macaroni
1 tasse de lait
2 c. à table de beurre
1 c. à table d'oignon et de persil
1 c. à thé de sel
Eau bouillante
1 tasse de mie de pain
Piment vert haché fin ou poivre rouge
3 œufs
½ tasse de fromage râpé.

Mode de préparation :

Casser le macaroni en petits bouts, le faire cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée. Faire revenir l'oignon, le piment, et le persil dans le beurre, ajouter un peu d'eau pour empêcher les oignons de brûler ; égoutter ou laisser réduire l'eau entièrement. Lorsque le macaroni est bien tendre, le refroidir, l'égoutter et l'ajouter aux oignons, ainsi que les jaunes d'œufs battus, la mie de pain, le lait et l'assaisonnement. Bien faire le mélange, y incorporer légèrement, en dernier, les blancs d'œufs battus en neige. Verser cette préparation dans un moule bien beurré et dont le fond est recouvert d'un papier huilé ou beurré. Faire cuire au bain-marie à four modéré pendant ¾ à 1 heure. Démouler et servir avec sauce tomate page 333.

RIZ CREVÉ AUX RAISINS

1 tasse de riz
½ c. à thé de sel
1 pinte d'eau bouillante
¾ tasse de raisins épépinés

Mode de préparation :

Laver le riz dans plusieurs eaux, l'égoutter, le verser dans l'eau bouillante salée. Laisser cuire de 25 à 30 minutes. Vers la mi-cuisson, ajouter le raisin.

GATEAU DE RIZ OU AUTRES CÉRÉALES

1 chopine de riz au lait — 2 œufs.
¼ tasse de sucre

Mode de préparation :

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et les ajouter au riz au lait ; y faire entrer légèrement les blancs fouettés en neige. Verser cette préparation dans un moule beurré, faire cuire 20 minutes, au four chaud.

(On prépare de la même manière un gâteau au tapioca, à la semoule et au sagou. Ces préparations sont généralement servies avec une sauce aux fruits ou avec des confitures qui en relèvent le goût.

PAIN DE RIZ

1½ tasse de riz — 1 chopine d'eau bouillante
Sel — 1 chopine de lait chaud
¾ tasse de sucre — 1 tasse de crème douce
Essence de vanille — Zeste d'orange ou de citron
Muscade.

Mode de préparation :

Faire crever le riz dans l'eau bouillante, ajouter le sel, le lait chaud, le sucre, le zeste et la muscade. Vers la fin de la cuisson ajouter la crème. Retirer du feu, ajouter l'essence. Verser dans un moule prélablement rincé à l'eau froide. (On peut à volonté, mettre un rang de gélatine dissoute au fond du moule, la laisser prendre avant d'y verser la préparation refroidie.)

BOUILLIE DE CÉRÉALES

(riz, semoule, farine de blé d'Inde, etc.,)

1 tasse de céréales — 1½ pinte d'eau bouillante
2 c. à thé de sel

Mode de préparation :

Verser les céréales en pluie dans l'eau bouillante, salée, brasser pendant la première partie de la cuisson. Laisser cuire lentement 30 à 45 minutes ou au bain-marie environ une heure. Servir avec crème et sucre d'érable.

Si on désire se servir de cette préparation pour en faire de petits gâteaux ou des crêpes, on retranche pour la cuisson des céréales le $\frac{1}{8}$ de la quantité du liquide. Quand la cuisson est terminée, verser la préparation encore chaude, dans le moule désiré et rincé à l'eau froide ; bien presser le mélange. (On peut employer comme moule, une petite casserole étroite et profonde ou un moule rond comme une boîte de poudre à pâte). Laisser la préparation au froid jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Cette bouillie est excellente préparée de la manière suivante et servie avec du sirop d'érable ou de beurre.

PETITS GÂTEAUX DE CÉRÉALES

2 tasses de céréales bien cuites — Beurre et graisse.

Mode de préparation :

Trancher les céréales moulées et refroidies de $\frac{3}{4}$ pouce d'épaisseur ; si elles sont un peu humides, les passer dans la farine de blé d'Inde ou dans un œuf battu et dans la panure. Faire dorer dans une poêle comme des crêpes. Garder bien chaud jusqu'au moment de servir.

TAPIOCA AUX POMMES

1 pinte d'eau,
1 pincée de sel,
Zeste d'orange ou de citron
4 pommes
1 tasse de tapioca
1½ tasse de cassonade,
Muscade
1 tasse de crème (à volonté).

Mode de préparation :

Laver le tapioca, le laisser tremper dans un peu d'eau froide durant une heure, le faire cuire dans de l'eau en ébullition ; brasser souvent pendant la première partie de la cuisson; ajouter la cassonade, le zeste d'orange, la muscade, le sel. Après 20 minutes de cuisson, ajouter les pommes coupées en dés ; laisser cuire de nouveau jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres ; avant de servir, ajouter la crème.

POUDING AU RIZ

¾ de tasse de riz
1 chopine de lait chaud
Sel, Essence
3 ou 4 œufs
1 chopine d'eau bouillante
1 tasse de lait froid
1 tasse de sucre
1 c. à table de beurre.

Mode de préparation :

Laver le riz dans plusieurs eaux, le faire cuire à l'eau bouillante, y mettre une pincée sel ; après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait chaud, laisser cuire de nouveau ¼ d'heure ; retirer du feu, ajouter le zeste d'orange ou la muscade. Battre les œufs avec le sucre et le lait froid ; avoir soin de réserver 1 ou 2 blancs si on veut décorer le pouding. Verser les œufs dans le riz, bien faire le mélange. Verser la préparation dans un plat beurré ; parsemer le dessus de beurre fondu, faire cuire au four doux durant ¾ à 1 heure. Retirer du four ; à l'aide d'un cornet de papier, décorer d'une meringue faite avec les blancs d'œufs et faire dorer au four.

POUDING AU PAIN

1 pinte de morceaux de pain
1 tasse de sucre
Muscade
1 pinte de lait
1 ou 2 œufs
Zeste d'orange ou de citron

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, le verser sur le pain, couvrir durant 8 à 10 minutes ; battre les œufs avec le sucre, les ajouter au pain, ainsi que la muscade et le zeste. Verser la préparation dans un plat beurré. Mettre un peu de beurre fondu sur le dessus ; on peut ajouter du raisin à volonté. Faire cuire durant ½ heure au four modéré.

CRÈME ÉCONOMIQUE

1 pinte de lait
½ c. à thé de sel
5 c. à table de liquide froid (lait ou eau)
¾ tasse de sucre
5 c. à table de fécule de maïs
1 c. à thé d'essence de vanille.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter le sucre et le sel, la fécule délayée à froid, ayant soin de la réchauffer avant de la verser dans le lait. Brasser continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe ; couvrir et laisser cuire 5 à 10 minutes ; au bain-marie 15 à 20 minutes. Retirer du feu, ajouter l'essence, verser dans un plateau à crème. Décorer au goût avec crème fouettée ou coco râpé, etc...

Cette préparation-type est la base des crèmes : au chocolat, au café, au caramel, etc...

CRÈME AU CHOCOLAT

Mode de préparation :

A la crème économique, ajouter ½ tasse de cacao dissous dans ¼ de tasse d'eau bouillante, le laisser mijoter 2 ou 3 minutes avant de le verser dans la crème. Ajouter l'essence en retirant (1. c. à thé de vanille).

CRÈME AU CARAMEL

Mode de préparation :

A la crème économique, ajouter du caramel fait de la manière suivante : mettre ¾ tasse de sucre dans une petite poêle (de fer battu de préférence), y mêler quelques gouttes d'eau. Faire caraméliser sur un feu vif, sans brasser. Quand le sucre fume et que les bouillons sont brillants, le caramel est à point, l'ajouter à la crème avec 1 c. à thé d'essence de ratafia.

CRÈME À L'ORANGE

1 pinte d'eau bouillante
6 c. à table de fécule de maïs
2 c. à table de beurre
¼ c. à thé de sel
1½ tasse de sucre
4 ou 5 oranges
2 jaunes d'œufs
1 c. à thé d'essence citron.

Mode de préparation :

Procéder comme pour la " crème économique ". A la fin de la cuisson, ajouter le beurre, les jaunes d'œufs battus. Séparer et couper les sections d'oranges, les déposer dans des coupes ou un plateau et verser la préparation refroidie sur les oranges.

BLANC-MANGER

Mode de préparation :

Quand on désire faire un blanc-manger ou crème renversée, on procède comme pour la " crème économique " en employant 10 c. à table de fécule au lieu de 5. Verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide ; laisser refroidir et démouler. Décorer au goût avec crème fouettée, confitures ou gelée brisée.

BLANC-MANGER DE TROIS COULEURS

Après avoir fait le blanc-manger comme ci-dessus, le séparer en trois parties égales. Rincer le moule à l'eau froide. Déposer la partie blanche au fond ; mettre de la cochenille dans la 2e partie et la verser délicatement sur la partie blanche. Pour la troisième partie, faire dissoudre ¼ de tasse cacao avec 2 c. à table d'eau bouillante, laisser bouillir 2 ou 3 minutes, le mêler à la 3e partie. Verser dans le moule. Faire prendre au frais. Démouler.

Manière de préparer la gelée pour décorer :

Mettre ⅓ de tasse de gelée en poudre dans un plat creux, verser dessus 1 tasse d'eau bouillante, la brasser afin de la dissoudre. Laisser prendre au froid, briser avec un couteau ou passer dans le passe-purée. Se servir de cette gelée pour décorer le blanc-manger.

CRÈME AUX RAISINS

1 pinte d'eau
¾ tasse de sucre
4 c. à table de fécule de maïs
1 tasse de raisins.

Mode de préparation :

Mettre les raisins à l'eau froide et cuire pendant ¾ à 1 heure. Ajouter la fécule délayée, laisser mijoter 8 à 10 minutes. Sucrer.

CRÈME AUX PRUNEAUX

1 lb. de pruneaux
1 tasse de cassonade
1½ pinte d'eau
4 c. à table de fécule de maïs

Mode de préparation :

Laver les pruneaux, les faire cuire à l'eau froide, ajouter la cassonade. Lorsque les pruneaux sont tendres, ajouter la fécule délayée ; laisser cuire encore 8 à 10 minutes et servir.

COMPOTE DE CITROUILLES

4 livres de citrouilles — 2 livres de cassonade ou
Zeste d'orange ou de citron — 1 pinte de mélasse
1 chopine d'eau

Mode de préparation :

Faire un sirop avec le sucre et l'eau, ajouter la citrouille coupée en petits morceaux, le zeste ; laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Le sucre peut être remplacé par la mélasse. Dans ce cas, on n'ajoute pas d'eau.

GELÉE À LA CRÈME FOUETTÉE

1 paquet de gelée en poudre — 1½ chopine d'eau bouillante.
¼ tasse de sucre — ¼ tasse de crème double.

Mode de préparation :

Verser de l'eau bouillante sur le sucre et la gelée en poudre ; brasser afin de dissoudre, laisser refroidir un peu, verser dans un plateau ; faire prendre au froid. Fouetter la crème, y ajouter 1 ou 2 c. à table de sucre, l'essence au goût. Lorsque la gelée est prise, la décorer avec de la crème à l'aide d'un cornet de papier.

POMMES CUITES AU FOUR

10 à 12 pommes — 10 à 12 c. à thé de sucre
1 tasse d'eau bouillante.

Mode de préparation :

Laver les pommes, enlever les cœurs, disposer les pommes dans une assiette ; dans l'intérieur de chacune, mettre une c. à thé de sucre ; verser l'eau autour ; faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que les pommes soient tendres ; avoir

soin de les arroser. Servir les pommes chaudes ou froides avec le sirop de la cuisson.

PAIN DORÉ

3 œufs
10 tranches de pain rassis
1 c. à table de beurre
1½ chopine de lait
1 tasse de sucre granulé
2 c. à table de graisse

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le lait. Trancher le pain de ¾ pouce d'épaisseur, le faire tremper dans le lait et les œufs. Faire chauffer le beurre et la graisse dans une poêle, y mettre les tranches de pain, les faire dorer des deux côtés ; les déposer dans un plat. Saupoudrer le dessus de chaque tranche de sucre granulé. Continuer jusqu'à ce que la préparation soit épuisée.

POUDING À LA CANADIENNE

5 ou 6 tranches de pain
1½ chopine de lait
½ à ¾ livre de sucre d'érable.
1 œuf
Muscade.

Mode de préparation :

Mettre dans un plat creux des tranches de pain beurré, puis un rang de sucre, alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli aux ¾. Faire chauffer le lait, ajouter l'œuf battu, un peu de muscade ; verser sur le pain. Faire cuire au four pendant 30 à 40 minutes.

TIRE À LA MÉLASSE

2 tasses de cassonade
1 c. à table de beurre
1 tasse d'eau
2 tasses de mélasse
2 c. à table de vinaigre
½ c. à thé de soda

Mode de préparation :

Faire bouillir la cassonade, la mélasse, l'eau, le vinaigre et le beurre jusqu'à ce que la tire devienne dure en l'essayant dans l'eau. Mettre le soda passé au tamis, brasser et verser dans une lèchefrite beurrée. Laisser refroidir ; étirer et couper en morceaux.

PAIN D'ÉPICES

1 chopine de mélasse
4 c. à thé de soda à pâte
4 c. à thé de cannelle
1 tasse de graisse
1 chopine de lait sur
2 c. à thé de clou moulu
4 c. à thé de gingembre
6 tasses de farine.

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, ajouter 2 c. à thé de soda dans la mélasse et 2 c. à thé dans le lait sur, puis brasser et ajouter les épices, la graisse défaite ; faire la détrempe en alternant la farine et le lait. Verser la préparation dans une lèchefrite graissée. (Si on emploie du lait doux, mettre tout le soda dans la mélasse. Si on ajoute de la graisse fondue, en mettre $\frac{2}{3}$ de tasse.

GÂTEAU ÉCONOMIQUE

1 tasse de crème sure
2 tasses de cassonade
3 c. à thé de poudre à pâte
3 tasses de farine ou plus
1½ tasse de lait doux
½ c. à thé de soda
1 œuf
1 pincée de sel

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la crème, ajouter la cassonade, l'œuf battu. Tamiser la farine avec la poudre et le sel ; faire la détrempe en l'alternant avec le lait. Mettre dans un moule graissé. Faire cuire dans un four chaud.

PAIN DE GINGEMBRE

1 tasse de mélasse
2 c. à thé de soda
2 œufs
½ tasse de sucre
1 tasse de graisse
2 c. à table de gingembre
1 tasse d'eau chaude
3 tasses de farine

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse ; brasser. Battre les œufs avec le sucre et les ajouter à la mélasse ainsi que la graisse défaite, le gingembre. Tamiser la farine, la faire entrer dans la préparation en l'alternant avec l'eau chaude. Verser la préparation dans une lèchefrite graissée. Faire cuire dans un four modéré. Après le refroidissement du gâteau, le séparer en deux parties, les superposer en mettant entre les parties un peu de glace au chocolat et recouvrir le gâteau avec le reste de la glace qui se fait comme suit :

GLACE AU CHOCOLAT

1 tasse de lait
½ tasse de sucre
2 c. à table de fécule de maïs
¼ c. à thé de vanille
2 onces de chocolat ou de cacao

Mode de préparation :

Faire dissoudre le chocolat au bain-marie ou glacer le cacao avec un peu d'eau bouillante. Mélanger le sucre et la fécule de maïs et les ajouter graduellement au chocolat dissous en l'alternant avec le lait. Brasser continuellement avec une cuillère de bois pour éviter les grumeaux. Laisser cuire pendant 15 minutes ; ajouter l'essence. Se servir de cette glace de la manière indiquée ci-dessus.

GÂTEAU AU CAFÉ

2 œufs
½ tasse de beurre
1 tasse mélasse
Muscade
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre
1 tasse de cassonade
½ tasse de graisse
2 c. à thé de soda
1 c. à thé de clou moulu
1 tasse d'essence café
1 tasse de raisins
4 tasses de farine

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse, brasser, ajouter la cassonade, la graisse et le beurre défaits, les œufs battus, les épices. Bien tamiser la farine. Faire la détrempe en alternant la farine et l'essence de café. Ajouter les raisins saupoudrés de farine lorsque la détrempe est terminée. Mettre dans un moule graissé Faire cuire dans un four modéré.

Note.— Pour obtenir l'essence de café, faire bouillir ⅓ tasse de café avec 1½ tasse d'eau bouillante pendant quelques minutes. Couler et laisser refroidir avant de l'ajouter à la pâte.

GÂTEAU DE BLÉ-D'INDE

1 tasse de farine de blé-d'Inde
1 tasse de lait
1 c. à thé de soda
1 œuf
1 tasse de farine à pâtisserie
2 c. à thé de crème de tartre
½ c. à thé de sel
2 c. à table de sucre
1 c. à table de beurre fondu

Mode de préparation

Tamiser la farine avec la crème de tartre, le soda et le sel. Battre l'œuf avec le sucre. Ajouter un peu de lait. Faire la détrempe en alternant la farine avec le reste du lait. Ajouter le beurre fondu à la fin. Verser dans un moule graissé. Faire cuire dans un four assez chaud, pendant 20 à 30 minutes.

BISCUITS À LA MÉLASSE À LA CUILLÈRE

1 tasse de mélasse
1 tasse de cassonade
½ tasse de graisse ou de beurre
1 tasse de lait (sur est préférable)
2 c. à thé de soda
1 œuf
2 c. à thé de gingembre
3 tasses de farine

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, ajouter le soda, brasser pour bien mêler, ajouter la cassonade, l'œuf battu, la graisse défaite. Amalgamer le tout, ajouter le gingembre. Faire la détrempe en alternant la farine avec le lait. Mettre la préparation dans des moules bien graissés. Faire cuire au four, chaleur modérée.

BISCUITS À LA MÉLASSE ABAISSÉS

1 tasse de mélasse
1 tasse de cassonade
1 tasse de graisse
2 c. à thé de gingembre
2 c. à thé de soda
1 œuf
1 tasse de lait
Farine

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, le soda ; brasser. Ajouter la cassonade, l'œuf battu, la graisse défaite, le gingembre, bien amalgamer le tout ; alterner le lait avec la farine ; faire la détrempe en ajoutant de la farine en quantité suffisante pour faire une pâte pas trop dure. Fraiser, abaisser de ¼ de pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire dans un four pas trop chaud.

BISCUITS ÉCONOMIQUES À L'AMMONIAC

½ tasse de graisse
1 chopine de lait
1 pincée de sel
2 tasses de cassonade
¾ once de carbonate d'ammoniac
Farine

Mode de préparation :

Défaire la graisse, ajouter la cassonade avec une petite quantité de lait. Brasser et battre le tout durant quelques minutes ; écraser l'ammoniac, la faire dissoudre dans le lait, l'ajouter à la première préparation en l'alternant avec la farine, y faire une pâte à abaisser assez molle ; la fraiser ; donner à l'abaisse ¼ pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire au four chaud.

BISCUITS BLANCS

3 œufs
2 tasses de sucre
2 tasses de lait
6 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de beurre
¾ tasse de graisse
½ c. à thé de soda dans le lait
Farine.

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre, ajouter la graisse et le beurre défaits. Tamiser la farine avec la poudre ; faire la détrempe en l'alternant avec le lait. Lorsque la pâte est d'une bonne consistance, la fraiser sur la table farinée, l'abaisser. Tailler avec un emporte-pièce. Saupoudrer le dessus de chaque biscuit de sucre granulé et déposer 2 ou 3 raisins.

BISCUITS À LA JEANNETTE

1 ou 2 œufs
⅓ tasse de beurre
2 tasses de farine
Essence
1 tasse de sucre
1 tasse de lait
3 c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel

Mode de préparation :

Séparer les jaunes d'œufs des blancs ; battre les jaunes avec le sucre, ajouter 2 ou 3 c. à table de lait pour faire fondre

le sucre, le beurre défait ; battre le tout quelques minutes. Fouetter les blancs d'œufs, y faire entrer la première préparation légèrement en soulevant avec une fourchette de bois pour faire entrer l'air. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre à pâte et le sel ; faire la détrempe en alternant la farine avec le lait. Verser la préparation dans des petits moules à biscuits, lesquels devront être graissés. Faire cuire au four modéré.

TARTE À LA FAYETTE

Mode de préparation :

Se servir de la recette des " biscuits à la Jeannette ", à la page précédente, ou de celle du gâteau roulé page 429. Verser la préparation dans des assiettes à tartes profondes. Faire cuire ; laisser refroidir. Mettre de la gelée ou des confitures entre les deux parties. Glacer le dessus de la tarte avec la glace suivante :

Ingrédients :

1 tasse de sucre pulvérisé, crème, lait ou eau, essence.

Mode de préparation :

Verser très peu de crème ou de lait dans le sucre, en quantité suffisante pour faire une glace qui s'étende facilement sans couler. Mettre l'essence. On peut saupoudrer le dessus de coco râpé.

TARTES AUX POMMES

Pâte brisée
12 pommes
½ tasse d'eau
¾ de tasse de sucre

Mode de préparation :

Peler les pommes, enlever les cœurs, les couper en rondelles minces, les déposer dans les assiettes à tartes recouvertes de pâte brisée ; saupoudrer les pommes de sucre ;

ajouter très peu d'eau froide, si ce sont des pommes dures. Recouvrir d'une autre abaisse de pâte. Dorer avec 1 c. à thé de sucre dissous dans 1 c. à thé de lait ou d'eau. Faire cuire dans un four chaud. (On peut aussi se servir d'une compote de pommes cuites).

TARTES À LA MÉLASSE

1 tasse de mélasse
1½ chopine d'eau
Muscade
1 tasse de cassonade
Zeste d'orange ou de citron
8 c. à table de fécule de maïs.

Mode de préparation:

Faire bouillir la mélasse, le sucre, le zeste, la muscade et l'eau bouillante. Ajouter la fécule délayée ; laisser mijoter. Se servir de cette préparation pour les tartes. Pour la pâte, voir : Pâte brisée, page 197.

TARTES À LA RHUBARBE

Mode de préparation :

Peler, couper la rhubarbe par morceaux, échauder, laisser égoutter dans une passoire. Mettre au feu avec une livre de sucre par livre de rhubarbe. Faire cuire sans eau ; on peut ajouter du zeste d'orange ou de citron. Se servir de cette préparation pour les tartes avec pâte brisée page 197.

TARTES À LA CITROUILLE

1 pinte citrouille cuite et passée au tamis
1 tasse de lait
1 c. à thé de gingembre
1½ tasse de sucre
1 tasse de crème
Zeste orange ou de citron
6 c. à table de fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire cuire la citrouille avec très peu d'eau, la passer au tamis, ajouter le sucre, le zeste, le gingembre ; laisser mijoter quelque temps. Ajouter la fécule délayée avec le lait, laisser mijoter 8 à 10 minutes ; y incorporer la crème. Mettre de cette préparation dans les tartes à pâte brisée, page 197.

TARTES AUX RAISINS

(A) Pâte brisée

(B)
- 1½ chopine d'eau
- 1 tasse de mélasse
- 1 tasse de cassonade
- Muscade au goût
- 1 tasse de raisins
- 8 c. à table de fécule de maïs

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, la cassonade, la mélasse, la muscade et le raisin jusqu'à que ce le fruit soit tendre. Ajouter la fécule délayée. Laisser mijoter 8 à 10 minutes. Se servir de cette préparation refroidie pour les tartes.

BISCUITS INSTANTANÉS

2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de liquide eau ou lait
2 à 4 c. à table beurre ou graisse
½ c. à thé de sel

Mode de préparation :

Tamiser 2 ou 3 fois la farine avec la poudre et le sel. Faire entrer la graisse en frottant légèrement avec le bout des doigts ou bien travailler avec une fourchette ou deux couteaux. Ne pas trop couper la graisse, lui donner la grosseur d'un demi-pois. Ajouter le lait promptement et mélanger avec une fourchette de bois ; manipuler le moins possible.

Déposer la pâte par petites cuillerées sur une tôle graissée. Dorer le dessus des biscuits avec un mélange en parties égales de sucre et de lait ou d'eau. Faire cuire 12 à 15 minutes dans un four chaud.

BISCUITS À LA CRÈME

1 tasse de crème
¾ tasse de sucre
1½ tasse de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel

Mode de préparation :

Mettre le sucre dans la crème, brasser pour le faire fondre. Tamiser la farine avec la poudre et le sel 3 fois. Faire la détrempe ; battre le tout quelques minutes. Cuire au four chaud dans des moules beurrés ou par cuillerées sur une tôle.

PETITS GATEAUX CHAUDS

2 tasses de farine
1 œuf
½ c. à thé de sel
2 à 4 c. à table beurre ou graisse
4 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de sucre
1 tasse liquide : ¾ tasse de lait et ¼ d'eau.

Mode de préparation :

Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre et le sel ; battre l'œuf, l'ajouter au lait et au sucre, puis incorporer ce mélange aux ingrédients secs. Ajouter le beurre fondu. Faire tomber par cuillerées sur une tôle graissée. Cuire 20 à 30 minutes.

MENUS ... 8ème ANNÉE

1er DINER

Potage à la Crécy
Grillade de porc
Bifteck à la maître d'hôtel
Pommes de terre rôties à la Brabant
Salade au chou avec assaisonnement à la crème
Gâteau marmelade de pomme
Thé ou café.

POTAGE À LA CRÉCY

1 pot de consommé	1 pinte d'eau
¼ de navet	5 ou 6 carottes
1 oignon ou 1 poireau	Assaisonnement

Croûtons.

Mode de préparation :

Ratisser les carottes, peler le navet, les faire cuire dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Jeter l'eau, remettre cuire dans le bouillon chaud, ajouter le poireau ou l'oignon haché. Lorsque les légumes sont cuits, les passer en purée dans le bouillon. Laisser mijoter 15 minutes et servir avec croûtons passés au beurre.

GRILLADE DE PORC

3 livres de porc frais	1 oignon
1 c. à table de graisse	Farine
Fines herbes	Assaisonnement

Feuille de laurier.

Mode de préparation :

Parer la grillade, la saupoudrer de farine. Faire chauffer la graisse, y faire saisir la viande, ajouter l'oignon râpé, les fines herbes et un peu d'eau ; arroser fréquemment pendant la cuisson, assaisonner vers la mi-cuisson. Faire cuire au four modéré. Lorsque la grillade est cuite, la servir sur un plat avec des pommes de terres rôties, de la macédoine, des petits pois, ou autres garnitures au goût. Faire une sauce avec le jus de la cuisson en ajoutant 2 c. à table de farine et 1 chopine d'eau bouillante. Passer au tamis et servir avec la grillade.

BIFTECK À LA MAITRE D'HOTEL

3 à 4 livres de bifteck
4 c. à table de beurre
1 c. à table de vinaigre
Sel, poivre, persil haché

Mode de préparation :

Couper le bifteck d'un pouce d'épaisseur, dans l'aloyau. Faire fondre 2 c. à table de beurre, y ajouter le vinaigre, en couvrir le bifteck des deux côtés ; laisser reposer durant 2 heures. Poser le bifteck sur un gril, le faire saisir des deux côtés et faire cuire durant 8 à 10 minutes, le déposer sur un plat chaud avec le sel, le poivre, le beurre, et le persil haché.

POMMES DE TERRE À LA BRABANT

12 pommes de terre de moyenne grosseur
1½ c. à table graisse de rôti
Eau bouillante
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, les laver, les faire cuire dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Jeter l'eau, les faire égoutter, les mettre dans une casserole, les saler, les poivrer, et les arroser avec la graisse fondue. Continuer la cuisson au four ; arroser trois ou quatre fois.

SALADE AU CHOU AVEC ASSAISONNEMENT À LA CRÈME

(A) ½ chou

(B)
- 2 jaunes d'œufs
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- 2 c. à table de vinaigre
- Sel Poivre
- 1 c. à thé de moutarde
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 c. à table de beurre fondu
- ½ tasse de crème douce.

Mode de préparation :

Hacher le chou en minces lanières, saupoudrer de sel et de poivre, laisser reposer 1 heure ; égoutter, y mêler la préparation à la crème faite avec les ingrédients (b) et de la manière suivante : Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre et le beurre. Fouetter la crème ; l'ajouter au mélange.

GÂTEAU MARMELADE DE POMME

1½ chopine de marmelade de pomme non sucrée et épaisse
1 paquet ou 1 tasse de gelée en poudre
1 tasse de sucre granulé. 1 tasse d'eau bouillante.

Mode de préparation :

Faire dissoudre la gelée en poudre avec l'eau bouillante, l'ajouter à la marmelade de pomme, ainsi que le sucre. Verser ce mélange dans un moule rincé à l'eau froide; faire prendre au froid. Démouler et décorer avec crème fouettée ou gelée brisée.

2e DINER

Potage au tapioca
Blanquette d'agneau ou de veau
Pommes de terre soufflées
Chou à la ménagère
Tomates à la mayonnaise
Crème renversée au chocolat
Thé ou café.

POTAGE AU TAPIOCA

1 tasse de tapioca
1 pinte d'eau
2 ou 3 branches de céleri
1 pot de consommé
Assaisonnement
Poireau
1 chopine de purée de tomate.

Mode de préparation :

Faire chauffer le consommé et l'eau, ajouter le céleri et le poireau hachés. Verser le tapioca en pluie après l'avoir blanchi. Laisser mijoter pendant 1½ à 2 heures ; assaisonner.

Comment blanchir le tapioca.— Mettre le tapioca 2 minutes dans l'eau en ébullition, avoir soin de le brasser continuellement, le verser dans la passoire, jeter rapidement de l'eau froide dessus, le remuer et l'ajouter immédiatement dans le bouillon chaud.

BLANQUETTE D'AGNEAU OU DE VEAU

2 à 3 livres d'agneau ou [de veau
1 oignon
1 pinte d'eau
2 c. à table graisse de rôti
Farine
Assaisonnement; fines herbes.

Mode de préparation :

Faire revenir dans la graisse l'oignon haché, y ajouter la viande après l'avoir tranchée et saupoudrée de farine, la faire

saisir, saler, poivrer, ajouter des fines herbes, de l'eau chaude et laisser mijoter. Lorsque la viande est cuite, la disposer avec goût sur un plat. Mettre dans le jus de la cuisson 4 c. à table farine; ajouter de l'eau chaude en quantité suffisante pour compléter le roux, assaisonner; ajouter du persil haché, laisser mijoter quelques minutes, verser la sauce sur la viande, en la passant au tamis.

POMMES DE TERRE SOUFFLÉES

6 grosses pommes de terre — Sel, poivre
1 c. à table de beurre — ½ tasse de crème ou de lait
2 ou 3 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Laver les pommes de terre, les faire cuire au fourneau. Lorsqu'elles sont cuites, enlever la pulpe, la passer au passe-purée, ajouter le beurre et le lait chaud ; battre avec une fourchette de bois pendant 4 à 5 minutes, assaisonner. Fouetter les blancs, les faire entrer légèrement dans la purée. Verser dans un plat beurré ou dans de petits moules pour servir individuellement. Les mettre dans un fourneau chaud jusqu'à ce qu'ils soient bien montés et dorés. On peut badigeonner les soufflés avec un œuf battu. Servir immédiatement.

CHOU À LA MÉNAGÈRE

(A)
- 1 chou
- 1 navet
- 1 ou 2 carottes
- 1½ tasse de petits pois
- 1 tasse de fèves à beurre
- Eau bouillante
- Sel

(B)
- 2 c. à table de graisse ou de beurre
- 4 c. à table de farine
- 1 chopine de lait chaud
- Oignon
- Sel, poivre
- Chapelure

Mode de préparation :

Préparer de petites caisses avec le navet, couper les carottes au goût. Blanchir le chou et le navet séparément. Faire cuire tous les légumes à l'eau bouillante salée; se contenter de faire chauffer les pois et les fèves s'ils sont en conserves. Pendant la cuisson des légumes, préparer une sauce béchamelle avec les ingrédients (b). Déposer le chou sur un plat, le masquer avec la sauce. Décorer avec les autres légumes au goût.

TOMATES À LA MAYONNAISE

8 à 10 tomates
Sel
Mayonnaise
Eau bouillante
Laitue

Mode de préparation :

Ouvrir les tomates en quartiers sans les séparer complètement, enlever les graines ; les disposer avec goût sur un plat ou un saladier, saler. Verser au milieu un peu de mayonnaise Décorer avec cœur ou feuilles de laitue.

CRÈME RENVERSÉE AU CHOCOLAT

2 ⅓ tasses de lait
5 c. à table de fécule de maïs
⅔ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
2 onces ou 4 c. à table de chocolat ou cacao.
3 c. à table d'eau chaude
2 blancs d'œufs
1 c. à thé de vanille

Mode de préparation :

Faire chauffer 2 tasses de lait au bain-marie, ajouter le sucre, le sel, la fécule délayée avec le reste du lait et laisser cuire 15 minutes ; dissoudre le chocolat dans l'eau chaude, le mêler à la préparation ; aromatiser et retirer du feu.

Fouetter les blancs d'œufs en neige; les incorporer à la crème ; verser dans un moule rincé à l'eau froide et mettre au froid. Servir avec une crème fouettée ou avec une crème douce et aromatisée.

3e DINER

Potage aux salsifis
Petits pâtés de porc frais
Bifteck à l'Anglaise
Pommes de terre frites
Salade aux pommes de terre
Crème aux pommes
Thé ou café

POTAGE AUX SALSIFIS

10 à 12 salsifis
4 c. à table de farine
1 pinte de lait
½ tasse de crème
2 c. à table de beurre
1½ pinte d'eau
1 ou 2 jaunes d'œufs
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les mettre dans une eau salée ou vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent, les couper en petits morceaux, les faire revenir avec 1 c. à table de beurre, ajouter de l'eau bouillante, 1 pincée de sel ; laisser cuire durant 1 heure, les égoutter et conserver l'eau de la cuisson. Passer les salsifis au tamis ou les laisser en petits morceaux, ajouter la farine et le reste du beurre, le jus de la cuisson, l'assaisonnement. Laisser mijoter 15 à 20 minutes, mettre le lait chaud et continuer la cuisson quelques instants. Avant de servir lier avec les jaunes d'œufs battus dans de la crème et servir avec croûtons.

PETITS PATÉS DE PORC FRAIS

(A)
- Restes de porc frais
- 1 c. à table de graisse
- 1 oignon [de rôti
- Restes de sauce ou de bouillon
- Sel, poivre, fines herbes.

(B)
- 4 tasses de farine
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1½ c. à thé de sel
- 1 ⅓ tasse de graisse
- ¾ à 1 tasse d'eau froide

Mode de préparation :

(a) Hacher les restes de viande, faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, le sel, le poivre et les fines herbes. Mouiller d'un peu de bouillon ou de sauce pour obtenir un hachis délicat, mais pas trop clair. (b) Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; y émietter la graisse. Faire la fontaine, ajouter l'eau, faire la détrempe légèrement. Laisser reposer la pâte ¼ d'heure ; l'abaisser, la tailler en rondelles avec l'emporte-pièce ; placer chaque rondelle dans une assiette à tartelette ; humecter le pourtour et mettre 1 cuillerée de viande ; recouvrir d'une seconde rondelle de pâte au milieu de laquelle on laisse une petite ouverture. Dorer le dessus du pâté d'un jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au four chaud.

BIFTECK À L'ANGLAISE

2 tasses de bœuf cru et haché
1 œuf battu
Assaisonnement
1 c. à table d'eau bouillante
3 c. à table de beurre
Farine.

Mode de préparation :

Battre l'œuf, l'ajouter à la viande ainsi que l'eau bouillante et l'assaisonnement. Façonner des rondelles d'un ½ pouce d'épaisseur sur une planche légèrement farinée. Faire cuire comme un bifteck à la poêle.

POMMES DE TERRE FRITES

8 à 10 pommes de terre — Friture
Sel.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre; les laisser dans l'eau froide pendant qu'on les coupe, les tailler en figures pas trop épaisses, les éponger et les mettre en pleine friture ; elles sont à point quand elles sont dorées. Les retirer du feu, les déposer sur un plat recouvert d'un papier, saler. Servir très chaud.

SALADE AUX POMMES DE TERRE

1 pinte de pommes de terre coupées en dés.
1 chopine de crème douce — ½ tasse de vinaigre
½ tasse de bon beurre — 1 oignon haché menu
Un peu de poivre rouge — Sel, poivre.

Mode de préparation :

Préparer un mélange avec les pommes de terre, le vinaigre, le poivre rouge, le sel et l'oignon. Faire chauffer la crème et le beurre, les ajouter à la première préparation ; laisser refroidir pendant 1 heure. Déposer avec goût sur un saladier recouvert de feuilles de laitue et décorer avec persil.

CRÈME AUX POMMES

1 tasse de purée de pomme — ½ tasse de sucre
Zeste d'orange ou de citron — 2 blancs d'œufs
Essence

Mode de préparation :

Peler les pommes, enlever le cœur, les râper ou les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres ; passer en purée et laisser refroidir. Calculer ½ tasse de purée

par blanc d'œuf. Fouetter les blancs d'œufs en neige, ferme, et ajouter peu à peu la purée de pomme bien froide et le sucre ; continuer de fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit blanche et ferme. Il est préférable de fouetter cette crème au frais ; elle augmente de volume. Ajouter l'essence, ou du zeste au goût. Mettre par cuillerées dans un plateau. Servir si l'on veut avec crème aux jaunes d'œufs, et de la manière suivante:

CRÈME AUX JAUNES D'OEUFS

1 tasse de lait
1 c. à thé de fécule de maïs
¼ tasse de sucre
2 jaunes d'œufs.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait et le sucre, ajouter la fécule délayée ; lier avec les jaunes d'œufs, laisser mijoter sans laissser bouillir. Quand la crème s'attache à la cuillère de bois, retirer la préparation, ajouter de l'essence au goût. Laisser refroidir, verser dans un plateau avant de mettre la crème aux pommes.

4e DINER

Potage au potiron
Bœuf à l'étuvée
Pommes de terre à l'étuvée
Timbales de légumes
Salade aux pommes
Meringue à l'érable
Thé ou café.

POTAGE AU POTIRON

La moitié d'un moyen potiron
2 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 pinte d'eau ou eau de cuisson du potiron.
1 pinte de lait.
1 ou 2 jaunes d'œufs
½ tasse de crème
Croûtons passés au beurre
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Couper la partie ferme du potiron en morceaux, faire blanchir et refroidir, cuire à l'eau bouillante. Après parfaite cuisson, passer au tamis, réserver l'eau de cuisson. Faire revenir l'oignon dans du beurre, ajouter la farine non délayée, verser peu à peu l'eau de la cuisson et la pulpe du potiron. Laisser mijoter 15 à 20 minutes ; assaisonner. Ajouter le lait chaud, laisser frémir encore quelques instants. Retirer la préparation, lier aux jaunes d'œufs et à la crème. Servir très chaud avec des croûtons passés au beurre.

BOEUF À L'ÉTUVÉE

3 ou 4 livres de bœuf — Farine
2 c. à table de graisse — 1 oignon
Sel, poivre, fines herbes — 1 chopine d'eau bouillante.

Mode de préparation :

Parer la viande, la saupoudrer de farine ; l'enduire de graisse, déposer dans un chaudron, assaisonner. Ajouter les rondelles d'oignon, les fines herbes, 1 chopine d'eau. Laisser cuire à feu doux 3 ou 4 heures.

POMMES DE TERRE A L'ÉTUVÉE

12 pommes de terre de moyenne grosseur. Sel.

Mode de préparation :

Éponger les pommes de terre, les faire cuire avec la viande.

TIMBALES DE LÉGUMES

2 tasses de purée de légumes — 1 tasse de sauce béchamelle épaisse, No 3
2 œufs battus
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Les timbales se font également aux carottes, aux navets, aux pommes de terre, aux salsifis, aux petits pois, aux fèves, aux tomates et au céleri.

Bien amalgamer les ingrédients ci-dessus, assaisonner ; beurrer de petits moules à timbales, déposer au fond une rondelle de papier beurré. Mettre de la préparation aux ¾ du moule. Faire cuire dans le four pendant ¾ d'heure au bain-marie. Démouler et servir sur une sauce-tomate, ou béchamelle ou entourer de petits pois.

SALADE AUX POMMES

1 tasse d'eau
1 tasse de sucre granulé ou de cassonade
1 tasse de vinaigre
Clous de girofle
4 pommes
Cannelle en branches

Mode de préparation :

Faire un sirop avec le sucre, l'eau, le vinaigre, les épices. Peler les pommes, les couper en quartiers, enlever les cœurs ; piquer chaque quartier d'un clou de girofle ; les déposer dans le sirop vinaigré. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes soient transparentes ; les refroidir avant de les placer dans le saladier.

MERINGUE À L'ÉRABLE

3 blancs d'œufs
1½ tasse sirop d'érable
Amandes hachées à volonté.

Mode de préparation :

Faire bouillir le sirop jusqu'à obtention de fils. Fouetter les blancs d'œufs en neige, y verser le sirop bouillant ; avoir

soin de battre continuellement afin que le mélange devienne épais. Verser dans un plateau ; saupoudrer le dessus d'amandes hachées.

5e DINER

Potage à la purée de fève
Morue rôtie
Sauce soubise
Macaroni aux tomates
Pommes de terre à la Maître-d'hôtel
Pyramides de poires ou autres fruits
Thé et café.

POTAGE À LA PURÉE DE FÈVE

1 chopine de fèves
1 oignon
Assaisonnement
2 jaunes d'œufs
1 pot d'eau froide
1 c. à table de beurre ou de graisse
1 pinte de lait chaud
½ tasse de crème (extra)

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves, la veille, dans l'eau froide ; le lendemain, les laver, les mettre à l'eau de cuisson froide. Après 20 minutes d'ébullition, les refroidir et les remettre à l'eau bouillante. Lorsqu'elles sont bien tendres, les passer au tamis, y ajouter un oignon revenu dans du beurre ou de la graisse, puis le lait chaud. Laisser mijoter quelques minutes. Avant de servir, battre les jaunes d'œufs avec la crème, les mettre dans la soupière, verser le potage dessus.

MORUE ROTIE

1 morue de 4 à 5 livres
Farine
Sel, poivre
2 onces beurre ou graisse

Mode de préparation :

Laver et éponger la morue; la saupoudrer de farine. Faire roussir le beurre ou la graisse, y mettre la morue, l'arroser avec la friture, la faire saisir. Continuer la cuisson au four modéré. Servir avec une sauce préparée avec le jus de la cuisson.

SAUCE SOUBISE

5 ou 6 oignons
Farine, assaisonnement
3 cuillerées à table de beurre
1 tasse d'eau bouillante

Mode de préparation :

Éplucher les oignons, les découper en tranches minces, les faire dorer avec le beurre après les avoir saupoudrés de farine. Remuer avec une cuillère de bois, ajouter l'eau et laisser cuire.

MACARONI AUX TOMATES

½ livre de macaroni boulli
1 chopine de tomates
⅓ tasse de beurre
Sel, poivre.
½ tasse de crème

Mode de préparation :

Faire chauffer le macaroni avec la crème, le beurre, le sel et le poivre. Laisser mijoter quelques instants. Verser dans un plat beurré et ajouter 1 chopine de tomates. Couvrir de panure et faire dorer au four.

POMMES DE TERRE À LA MAITRE-D'HOTEL

10 à 12 pommes de terre
1 c. à thé de sel
2 c. à table de beurre
Persil ou cerfeuil haché.
½ c. à table de jus de citron ou de vinaigre.

Mode de préparation :

Peler de moyennes pommes de terre ; les faire cuire dans l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter, les servir dans un plat chaud. Arroser de beurre fondu ou défait en crème auquel on ajoute le persil ou le cerfeuil haché et le jus de citron. Mélanger et servir très chaud.

PYRAMIDES DE POIRES OU AUTRES FRUITS

Pâte éponge — 4 ou 5 poires
Crème fouettée ou méringue

Tailler le gâteau, au goût, rond ou autre formes. Déposer une demi-poire cuite sur chaque morceau de gâteau. A l'aide d'un cornet de papier, décorer avec de la crème fouettée sucrée et aromatisée. A volonté, on peut remplacer la crème par une meringue.

1er SOUPER

Potage crème de blé d'Inde
Desserte de viande à la sauce tomate
Petits pâtés aux salsifis
Pommes de terre en robe des champs
Pommes meringuées
Thé.

POTAGE CRÈME DE BLÉ-D'INDE

1 petit oignon
4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
1 chopine d'eau bouillante
1 pinte de lait chaud
1 boîte de blé d'Inde en conserves
Sel, poivre
Liaison à volonté :
(1 ou 2 jaunes d'œufs et ½ tasse de crème)

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre, ajouter la farine, éteindre avec l'eau bouillante ; laisser mijoter 10 minutes. Ajouter le lait chaud, le blé d'Inde ; laisser frémir de nouveau quelques minutes ; assaisonner. Lier à volonté avec crème et jaunes d'œufs. Ne jamais laisser bouillir après avoir mis la liaison. Servir avec croûtons passés au beurre.

DESSERTE DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE

Restes de bœuf ou de mouton

Sauce tomate :
- 1 boîte de tomates ou le jus de 10 tomates
- 1 branche de persil ou de sarriette
- ½ tasse de crème douce ou 1 cuillerée à table de beurre
- 1 oignon, sel, poivre
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude (soda à pâte)
- 2 c. à table de fécule de maïs

Mode de préparation :

Faire chauffer les tomates avec le bicarbonate de soude, enlever l'écume qui se forme à la surface ; ajouter les légumes et l'assaisonnement ; laisser cuire ; tamiser la préparation, remettre sur le feu, faire la liaison avec la fécule délayée. Quelques instants avant de servir, ajouter la crème ; émincer la viande, la faire réchauffer avec un peu de graisse de rôti et la masquer de la sauce.

PETITS PATÉS AUX SALSIFIS

5 ou 6 salsifis
1 c. à table de graisse
1 chopine de lait
1 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
Jus d'oignon, sel et poivre.

Pâte brisée

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les mettre au fur et à mesure dans de l'eau acidulée de vinaigre ; les faire cuire dans de l'eau en ébullition. Faire un roux blanc avec les ingrédients ci-dessus, assaisonner au goût. Après parfaite cuisson des salfisis, les couper et les mettre dans la sauce. Préparer une bonne pâte brisée ; l'abaisser, la tailler en rondelles avec un emporte-pièce. Placer chaque rondelle sur une assiette à tartelette, humecter le pourtour à l'aide d'un pinceau, recouvrir d'une seconde rondelle au milieu de laquelle on laisse une ouverture; dorer le dessus du pâté avec un jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au four chaud. Lorsque les pâtés sont cuits, mettre dans chacun 1 c. à table de la préparation ci-dessus. Servir très chaud.

POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

Pommes de terre

Mode de préparation :

Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les brosser, les laver avec précaution dans plusieurs eaux, les éponger, les mettre cuire dans une lèchefrite au fourneau pendant 40 à 50 minutes à peu près.

POMMES MERINGUÉES

(A) 2 tasses d'eau, 1 tasse de sucre, 8 à 10 pommes

(B) 1 tasse de lait, ¼ tasse de sucre, 1 c. à thé de fécule de maïs, de la muscade ou du zeste d'orange, 2 ou 3 œufs.

Mode de préparation :

Peler les pommes, les mettre cuire avec le sucre et l'eau. Faire chauffer le lait, y ajouter le sucre, la fécule délayée,

laisser cuire 5 minutes, ajouter les jaunes d'œufs battus, aromatiser au goût. Avec les blancs d'œufs faire une meringue Disposer les pommes avec goût sur un plat, verser la crème jaune autour et décorer avec la meringue ; dorer au four.

2e SOUPER

Coquilles Saint-Jacques
Pommes de terre au lard
Petits pains chauds à la poudre à pâte
Pruneaux à la Chantilly

COQUILLES SAINT-JACQUES

Restes de viande blanche (veau, poulet, agneau)
½ tasse de bouillon ou reste de sauce
1 oignon
Assaisonnement
Fines herbes, chapelure.
1 c. à table graisse de rôti

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans la graisse de rôti, y ajouter la viande passée au moulin, ou couper en petits morceaux, le poivre, le sel, un peu de sarriette ou de persil, du bouillon ou un reste de sauce ; lorsque le tout est bien chaud, le mettre dans les coquilles. Saupoudrer de chapelure, parsemer le dessus de noisettes de beurre et faire gratiner au fourneau 10 à 15 minutes.

POMMES DE TERRE AU LARD

10 à 12 pommes de terre
1 gros oignon
1½ chopine d'eau chaude
Sel, poivre
¼ de livre de lard
2 c. à table de farine
1 bouquet garni
A volonté, 1 tasse de purée de tomate

Mode de préparation :

Trancher le lard, le couvrir d'eau bouillante pendant 8 à 10 minutes, jeter cette eau, le faire rôtir ; faire revenir dans la graisse, l'oignon, y mettre la farine, laisser roussir, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles ou en dés, un bouquet garni; saler et poivrer. On peut, à volonté, y joindre de la purée de tomate. Laisser mijoter le tout jusqu'à parfaite cuisson des pommes de terre.

PETITS PAINS CHAUDS À LA POUDRE À PÂTE

3 tasses de farine
6 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1¼ à 1½ tasse de crème

Mode de préparation :

Tamiser la farine, le sel, la poudre 3 fois. Faire la fontaine, y verser la crème, et détremper légèrement. Préparer à la main une abaisse de ¾ à 1 pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce et cuire au four chaud.

PRUNEAUX À LA CHANTILLY

1 livre de pruneaux
1 tasse de sucre
Essence au goût
1 pinte d'eau
1 chopine de crème double ou 2 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Laver les pruneaux, les faire cuire dans de l'eau froide avec le sucre. Lorsqu'ils sont bien tendres, les enlever avec une écumoire et les déposer dans un plat pour les refoidir. Enlever les noyaux. Mettre les pruneaux en pyramides sur un plat. Fouetter la crème lorsqu'elle est ferme, y ajouter 2 c. à table de sucre granulé, de l'essence au goût. Se servir de cette crème pour décorer les pruneaux ; à défaut de crème, faire une meringue avec des blancs d'œufs.

3e SOUPER

Bouillon aux tomates
Sandwiches diverses : aux œufs, au poulet, au jambon, au fromage
Pommes de terre farcies
Crêpes au riz, au gruau
Thé.

BOUILLON AUX TOMATES

1 boîte de tomates
½ c. à thé de soda
Sel, poivre, 1 feuille laurier
2 branches de céleri
1 pinte d'eau
1 oignon haché menu
Quelques grains de poivre rouge
2 c. à table de fécule de maïs

Mode de préparation :

Faire cuire le tout excepté la fécule de maïs jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Passer au tamis et remettre bouillir. Ajouter la fécule délayée ; servir avec croûtons passés au beurre.

SANDWICHES DIVERSES

Mode de préparation :

Il faut couper le pain très mince, défaire le beurre en crème ; s'il est possible de se servir de petits pains, le beurrer avant de le couper. De cette manière le pain ne s'émiette pas lorsqu'on étend le beurre. Lorsque les sandwiches sont préparées à l'avance, les envelopper dans un linge qu'on aura mis à l'eau bouillante et tordu ; mettre les sandwiches au frais. (Préférable de prendre du pain de 2 jours.)

Sandwiches aux œufs

10 à 12 tranches de pain
5 à 6 c. à table de beurre
2 œufs cuits dur
Un peu de mayonnaise

Mode de préparation :

Passer les œufs au tamis, les humecter avec un peu de mayonnaise ; étendre cette préparation sur les tranches de pain beurré. Les sandwiches se font également sans mayonnaise.

Sandwiches au jambon.— Emincer le jambon, le placer sur des tranches de pain beurré. On peut utiliser les dessertes de jambon, les hacher au moulin, y ajouter une petite quantité de moutarde française ou de mayonnaise.

Sandwiches au poulet.— Hacher les restes de poulet. Humecter d'un peu de mayonnaise ou de jus de poulet. Procéder comme pour les autres sandwiches.

Sandwiches au fromage

1 tasse de fromage râpé
½ tasse de sauce piquante (catsup)
2 c. à table de noix hachées
Sel et poivre

Mode de préparation:

Bien mélanger les ingrédients. Étendre sur du pain beurré.

POMMES DE TERRE FARCIES

Mode de préparation :

Faire cuire dans un four chaud des pommes de terre d'égale grosseur après les avoir brossées et lavées dans plusieurs eaux. Lorsqu'elles sont cuites enlever l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère en ayant soin de ne pas briser la pelure, si ce n'est l'ouverture nécessaire. Avec la pulpe des pommes de terre préparer une bonne purée. Assaisonner de sel et de poivre, ajouter du jus d'oignon, des fines herbes, en remplir les pelures. On peut, si l'on désire, mettre au milieu des pommes de terre 1 c. d'œufs brouillés ou de viande blanche ou

1 petite saucisse ; recouvrir de purée de pommes de terre. Badigeonner de beurre fondu ; faire gratiner au four.

CRÊPES AU RIZ ET AU GRUAU

1 tasse de riz
1 c. à thé de sel
2 œufs
2 c. à thé de poudre à pâte
1 ½ chopine d'eau
1½ chopine de lait chaud
1 tasse de farine
¼ de tasse de graisse
¼ tasse de beurre

Mode de préparation :

Faire crever le riz dans l'eau bouillante salée ; après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait chaud, laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Retirer du feu, laisser refroidir, ajouter les jaunes d'œufs battus, la farine tamisée avec la poudre à pâte. Lorsque la détrempe est faite, ajouter les blancs d'œufs battus. Mettre chauffer une poêle, y déposer une c. à table de beurre et de graisse. Faire cuire les crêpes par petites cuillerées. Laisser dorer des deux côtés. Servir très chaud. (Même procédé pour le gruau.)

4e SOUPER

Desserte de viande aux œufs
Croquettes de pommes de terre
Soufflé au fromage
Tartelettes aux fruits
Thé.

DESSERTE DE VIANDE AUX ŒUFS

Restes de viande rôtie
Restes de sauce ou bouillon
1 oignon
1 c. à table graisse de rôti
Œufs brouillés (nombre désiré)
Croûtons.

Mode de préparation :

Hacher la viande au moulin ou la couper en petits morceaux. Faire revenir l'oignon haché dans la graisse de rôti ; y ajouter la viande et les restes de sauce ; assaisonner. Mettre de cette préparation au milieu du plat ; entourer d'œufs brouillés et de gros croûtons passés au beurre.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

8 à 10 pommes de terre
2 c. à table de crème
Sel, poivre, sel de céleri
1 c. à table de beurre
2 œufs, panure, jus d'oignon
Friture

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre, les mettre en purée, ajouter l'assaisonnement, les jaunes d'œufs battus. Laisser refroidir la préparation, la façonner en cônes ou en buchettes sur une planche farinée ; les enduire ensuite avec les blancs d'œufs battus avec un peu d'eau froide. Les saupoudrer de panure. Faire cuire en pleine friture.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

1 tasse de mie de pain
1 tasse de fromage râpé
½ chopine de lait bouillant
Beurre (gros comme un œuf)
2 œufs
Assaisonnement

Mode de préparation :

Bien mêler le pain et le fromage, ajouter le lait bouillant dans lequel on a fait fondre le beurre. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter à la première préparation ; assaisonner de sel et de poivre au goût. Fouetter les blancs d'œufs en neige, les faire entrer légèrement ; verser dans un moule beurré. Faire cuire dans un four chaud pendant 10 minutes. Servir immédiatement.

TARTELETTES AUX FRUITS

(A) Pate brisée

(B)
- Confitures épaisses
- 2 blancs d'œufs
- 2 c. à table de sucre granulé

Mode de préparation :

Faire une bonne pâte brisée de la manière indiquée à la page 197. Abaisser, tailler en rondelles. Déposer chaque rondelle dans un moule profond à biscuits, préalablement graissé. Mettre cuire la pâte, puis ajouter des confitures dans chaque tartelette et décorer avec une meringue ; dorer au four.

5e SOUPER

Potage velouté blanc
Desserte de viande à l'Italienne
Pommes de terre au fromage gratinées
Condé aux pommes
Thé.

POTAGE VELOUTÉ BLANC

1 oignon
4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
1 chopine d'eau chaude
1 chopine de lait
Assaisonnement
1 jaune d'œuf
½ tasse de crème, croûtons

Mode de préparation :

Faire revenir un oignon haché avec 3 c. à table de beurre ; ajouter la farine non délayée, éteindre peu à peu avec de l'eau bouillante. Laisser frémir 15 à 20 minutes ; incorporer le lait chaud, l'assaisonnement ; faire mijoter de nouveau

quelques instants. Avant de servir ajouter la liaison et l'autre cuillerée de beurre frais. Servir avec croûtons.

Croûtons.— Beurrer légèrement du pain rassis. Couper en petits dés ; faire dorer au fourneau. Jeter sur le potage au moment de servir.

Note.— Quand on ajoute une liaison au potage on retranche une cuillerée de farine. Tous les potages-crèmes de légumes se font comme le potage velouté blanc. On ajoute par pinte de potage, quelques instants avant de mettre la liaison, ½ tasse de purée de légume avec lequel on désire faire le potage. On prépare ainsi le potage-crème de céleri, de salsifis, de potiron, de pommes de terre, de pois verts, etc.

DESSERTE DE VIANDE À L'ITALIENNE

Restes de rosbif
1 oignon haché
2 c. à table de graisse
2 c. à table de sauce piquante
½ tasse de bouillon
Sel, poivre.
2 tomates.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans la graisse, y ajouter les tomates tranchées, la sauce piquante et le bouillon ; y mettre les tranches de viande émincées, avoir soin de ne pas laisser bouillir ; assaisonner et servir.

POMMES DE TERRE AU FROMAGE GRATINÉES

4 tasses de pommes de terre coupées en dés
2½ tasses sauce béchamelle No 2
Panure ou chapelure
½ c. à table de beurre
⅔ tasse de fromage râpé

Mode de préparation :

Faire chauffer les pommes de terre dans la sauce ; les disposer dans un plat, les entremêler de fromage ; saupoudrer

le dessus de panure ou de chapelure ; parsemer de petites noisettes de beurre. Faire gratiner au four.

CONDÉ AUX POMMES

(A) Ingrédients et mode de préparation comme pour le pouding au riz (page 362).

(B) 8 à 10 pommes ½ tasse de sucre
1 tasse d'eau

Mode de préparation :

Faire un sirop avec le sucre et l'eau, y ajouter les pommes après les avoir pelées et en avoir enlevé le cœur. Veiller à ce qu'elles ne se brisent pas pendant la cuisson. Mettre refroidir. Disposer le riz en couronne sur un plat et les pommes au milieu ; décorer d'une meringue faite avec les blancs réservés du pouding. Dorer au fourneau.

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES

HUITIÈME ANNÉE

SOUPE AUX FÈVES

Ingrédients :

1 chopine de fèves
1 oignon (moyen)
1 c. à table de saindoux
3 pintes d'eau bouillante
1 pot d'eau froide
1 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
2 pintes de lait chaud
Sel, poivre, persil.

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, les laver, les mettre cuire à l'eau froide. Après 20 minutes de cuisson, jeter cette eau, refroidir et ajouter l'eau bouillante ; laisser cuire jusqu'à ce que les fèves soient bien tendres (l'eau devra être en partie consommée). Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin, ajouter la farine et le beurre, éteindre avec du lait chaud ; laisser jeter un bouillon et incorporer ce mélange aux fèves ; assaisonner de sel, de poivre, de persil haché. Laisser mijoter 4 à 5 minutes. Servir chaud.

POTAGE À LA PURÉE DE POIS

Ingrédients :

1 chopine de pois
1 oignon ou un poireau
Sel, poivre, sarriette
2 pots d'eau froide
¼ livre de lard ou
1 c. à table beurre ou graisse.

Mode de préparation :

Faire tremper les pois la veille dans de l'eau froide, le lendemain les laver, les mettre cuire à l'eau froide. Quand l'eau bout, ajouter le lard salé, l'oignon revenu ou le poireau. Faire mijoter 3 à 4 heures. Lorsque les pois sont cuits, les passer en purée, assaisonner de sel, de poivre, de sarriette ; laisser frémir quelques minutes ; si la purée est trop épaisse, ajouter de l'eau bouillante.

POTAGE AUX PÂTES D'ITALIE ET AU MACARONI

1 pot de bouillon
1 pinte d'eau
¾ tasse de pâtes d'Italie ou de vermicelle
¾ tasse de macaroni cuit coupé en petits cercles
Assaisonnement

Mode de préparation :

Faire chauffer le bouillon et l'eau ; y verser les pâtes d'Italie en pluie ainsi que le macaroni. Laisser mijoter une ½ heure ; assaisonner. Servir très chaud.

BOEUF À LA MODE CANADIEN

2 ou 3 livres de bœuf
1 oignon
1 chopine d'eau ou plus
½ livre de lard
½ tasse de farine
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Trancher la viande transversalement aux fibres, ainsi que le lard. Hacher l'oignon ; mettre dans un chaudron un rang de viande, quelques tranches de lard, de l'oignon haché et des fines herbes ; assaisonner ; saupoudrer de la farine entre chaque rang. Alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient entrés ; ajouter l'eau chaude. Laisser mijoter 4 heures. Servir avec le jus de la cuisson.

MATELOTE DE BOEUF BOUILLI

Restes de bœuf bouilli
2 doz. de petits oignons
2 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 petite c. à thé de sucre en
1 tasse de bouillon (poudre
1 tasse d'eau chaude
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper le bœuf en tranches. Éplucher les petits oignons, les mettre dans la poêle avec le beurre ou la graisse et le sucre ; quand ils sont dorés, ajouter la farine, un peu d'eau chaude ou du bouillon chaud, du sel, du poivre; laisser mijoter la sauce pendant ¼ d'heure avant d'y mettre la viande ; prolonger la cuisson à petits frémissements quelques minutes et servir.

RAGOÛT DE MOUTON

2 ou 3 livres de mouton
1 c. à table de graisse
1 pot d'eau
1 oignon
Sel, poivre
4 c. à table de farine

Mode de préparation :

Couper la viande par petits morceaux. Faire revenir, dans la graisse, l'oignon haché ; y faire saisir la viande saupoudrée de farine, l'assaisonner, ajouter l'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre ; ajouter la farine délayée ; faire frémir 10 à 15 minutes. Servir bien chaud.

RAGOÛT DE BOULETTES DE PORC

2 à 3 livres de porc
Sel, poivre, fines herbes
Graisse
1 oignon
Farine
1 pinte d'eau chaude

Mode de préparation :

Hacher la viande au moulin, y ajouter l'oignon haché fin, le sel et le poivre. Façonner en boulettes, les passer dans la farine ; faire chauffer la graisse, y faire saisir les boulettes, ajouter l'eau chaude, laisser mijoter lentement jusqu'à parfaite cuisson.

RAGOÛT DE BOEUF AVEC PÂTE

4 à 5 livres de bœuf (dans la culotte)
6 pommes de terre
Assaisonnement
Feuilles de laurier
¼ tasse de carottes et navets coupés en dés
2 c. à table de farine

Mode de préparation :

Couper la viande en morceaux. Hacher le gras et le faire rôtir. Saupoudrer la viande de farine, la faire saisir, assaisonner, ajouter l'oignon haché. Lorsque la viande est bien saisie, la couvrir d'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter 3 à 4 heures. Les carottes et les navets devront être ajoutés au ragoût 1 heure avant la fin de la cuisson et les pommes de terre 15 à 20 minutes avant de servir. Lorsque le ragoût est cuit, enlever les os, dégraisser, ajouter la farine délayée. Servir le ragoût entouré de pâtes.

PÂTE POUR RAGOÛT

2 tasses de farine — 4 c. à thé de poudre
2 c. à table beurre ou graisse — ¾ à 1 tasse de lait
Sel

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la poudre et le sel, émietter le beurre ou la graisse. Faire la détrempe avec le lait. Mettre cette pâte par cuillerée sur le ragoût, 20 minutes avant de servir.

RISSOLES DE DESSERTE DE VIANDE

(A)
- Restes de viande — 1 oignon
- 1 c. à table de graisse — Reste de sauce ou de bouillon
- Sel, poivre, fines herbes — Friture

(B)
- 2 tasses de farine — 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¾ c. à thé de sel — ¾ tasse de graisse (ou beurre et graisse)
- 1 œuf
- ⅓ tasse d'eau

(A volonté, 1 c. à table de jus de citron ou de vinaigre.)

Mode de préparation :

(A) Faire revenir l'oignon haché dans la graisse, ajouter la viande passée au moulin, le sel, le poivre, les fines herbes, et un reste de sauce ou de bouillon.

(B) Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; y ajouter la graisse ; émietter le plus finement possible. Faire la fontaine, y ajouter de l'eau et un œuf battu, le jus de citron ou le vinaigre; détremper legèrement; laisser reposer ¼ d'heure avant de s'en servir. Etendre la pâte, la tailler en rondelles avec un emporte-pièce ; humecter d'eau le pourtour de la rondelle. Placer sur chacune 1 cuillerée de viande préparée comme ci-dessus ; replier la rondelle de manière à y enfermer la viande ; presser légèrement les côtés. Faire cuire en pleine friture.

Note.— Cette pâte peut être préparée la veille et mise au froid ou sur la glace. On peut aussi préparer de la même manière des rissoles de poisson ou de fruits.

PÂTÉS CHAUDS

(A)	Restes de veau	Restes de sauce
	Assaisonnement	
(B)	4 tasses de farine	1½ c. à thé de sel
	4 c. à thé de poudre à pâte	¾ tasse de graisse
	1½ tasse de lait	1 c. à thé d'ammoniac pulvérisé

Mode de préparation :

(A) Couper la viande en tranches minces, la faire revenir dans la sauce à laquelle on aura ajouté 1 oignon revenu et des épices au goût.

(B) Tamiser la farine avec la poudre et le sel, y émietter la graisse. Faire la détrempe légèrement avec le lait dans lequel on aura fait dissoudre l'ammoniac. Abaisser, mettre une partie de l'abaisse autour d'un plat creux beurré, verser

dans le plat la desserte de viande revenue et couvrir d'une abaisse de pâte dans laquelle on a soin de faire une ouverture. Cuire au four chaud 20 à 30 minutes.

FOIE DE VEAU SAUTÉ

2 lbs de foie de veau
2 c. à table graisse de rôti
1 oignon
2 c. à table de farine
½ tasse de bouillon
Sel, poivre, persil

Mode de préparation :

Couper le foie en tranches minces; plonger dans une eau bouillante 5 minutes, éponger et couvrir de lait puis saupoudrer de farine. Mettre dans une poêle, de la graisse ou du beurre, l'oignon haché, y faire cuire les tranches de foie à feu vif pendant 5 minutes ; retourner sans piquer dès que le sang perle d'un côté ; laisser cuire de nouveau pendant 5 minutes, assaisonner de sel de poivre, de persil haché et mouiller d'un peu de bouillon. Terminer la cuisson à feu doux ; dresser en couronne sur un plat chaud et servir la sauce avec le foie.

Ne jamais faire bouillir le foie dans la sauce pas plus que les rognons sautés ; ils durciraient.

ESCALOPES DE VIANDE FRITES

(A) { 2 à 3 lbs filet de bœuf ou viande blanche
Sel, poivre
Friture.

(B) Pâte à frire, page 491 ou 1 œuf et panure.

Mode de préparation :

Couper le filet en tranches minces et transversalement aux fibres de la viande; l'enduire de sel et de poivre; plonger chaque tranche dans la pâte à frire et faire cuire en pleine

friture pendant 5 à 7 minutes si la viande est crue. (Comme la viande crue demande une assez longue cuisson et que la friture est exposée à brunir, on peut avant de plonger la viande dans la pâte, lui donner un commencement de cuisson, soit à l'eau, soit à l'étuvée, etc. Au lieu d'employer la pâte à frire, on peut préparer les escalopes de la même manière que les croquettes, c'est-à-dire les passer dans l'œuf battu avec un peu d'eau froide puis les recouvrir de panure ou de chapelure.)

ASPERGES À LA CRÈME

1 boîte d'asperges
1 tasse de crème
1 tasse de lait
3 c. à table de farine
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait ; délayer la farine avec la crème, la verser dans le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes, assaisonner. Faire chauffer les asperges après en avoir enlevé les parties dures ; les déposer dans un plat chaud, masquer avec la sauce. Servir très chaud.

CHOU AU GRATIN

1 chou
2 c. à table graisse ou beurre
1 oignon
1 chopine de lait
6 c. à table de farine
Assaisonnement.
(A volonté, 4 à 6 c. à table de fromage ou de chapelure)

Mode de préparation :

Blanchir le chou pendant 10 minutes, le refroidir rapidement, le faire cuire à l'eau bouillante salée. Pendant la cuisson du chou, préparer une sauce béchamelle No 3 avec les ingrédients ci-dessus. Lorsque le chou est cuit, l'égoutter, le mettre

sur un plat, le masquer avec la sauce ; saupoudrer de fromage ou de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au four 10 à 15 minutes. Servir très chaud. (On peut aussi hacher le chou au lieu de le laisser entier.)

LÉGUMES À L'ÉTUVÉE

6 pommes de terre
1 tasse de petits pois
1 oignon
Sel, poivre, épices au goût
1 navet
1 tasse de tomates
¾ tasse de riz
1 pinte de bouillon.

Mode de préparation :

Préparer et trancher les légumes, les laver ainsi que le riz. Mettre par rangs dans une casserole ; assaisonner ; ajouter le bouillon. Couvrir et faire cuire dans un four modéré 3 heures.

BEIGNETS AUX POMMES DE TERRE

8 à 10 pommes de terre
1 c. à table de beurre
½ tasse de lait chaud
1 tasse de farine
4 œufs.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre, en préparer une bonne purée avec le lait et le beurre ; battre quelques minutes, ajouter les jaunes d'œufs fouettés, la farine ; laisser refroidir la préparation. Au moment de la cuisson ajouter les blancs d'œufs en neige. Faire cuire par cuillerées en pleine friture.

POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX FINES HERBES

8 à 10 pommes de terre
1 petit oignon
1 jaune d'œuf
2 c. à table beurre ou graisse
Persil
Assaisonnement

Mode de préparation :

Hacher l'oignon, fin le faire revenir dans la graisse avec le persil. Couper les pommes de terre en dés, les ajouter à l'oignon, tourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Au moment de servir, ajouter le jaune d'œuf battu, amalgamer le tout et servir aussitôt.

OIGNONS FARCIS

10 à 12 oignons
½ tasse de pain émietté
½ c. à table beurre ou graisse
2 c. à table de viande hachée
Sel, poivre rouge
Fines herbes
Chapelure ou panure

Mode de préparation :

Faire cuire les oignons dans une eau bouillante salée ; lorsqu'ils sont tendres les égoutter, enlever l'intérieur, les emplir avec une farce préparée avec les ingrédients ci-dessus. Saupoudrer de chapelure ou de panure. Faire gratiner au four.

PANAIS FRITS

2 ou 3 panais
1 œuf
Panure
1 pinte d'eau bouillante
Sel, poivre
4 c. à table de beurre

Mode de préparation :

Ratisser les panais, les faire cuire à l'eau bouillante salée. Les refroidir quand ils sont tendres ; couper en rondelles, passer chaque rondelle dans l'œuf battu, enduire de panure, faire dorer dans la poêle avec le beurre. Servir très chaud.

CHOU-FLEUR AU GRATIN

1 chou-fleur
1 chopine de lait
4 c. à table de farine
Assaisonnement
1 pot d'eau bouillante
4 c. à table beurre ou graisse
Jus d'oignon
Chapelure

Mode de préparation :

Faire tremper le chou-fleur dans l'eau froide salée pendant 1 heure ; le mettre cuire dans une eau bouillante salée, ajouter 1 pincée de bicarbonate de soude (soda à pâte) ; égoutter le chou-fleur lorsqu'il est bien tendre ; le placer sur un plat et le couvrir d'une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Quand le chou-fleur est masqué, saupoudrer le dessus de chapelure ; faire gratiner au four 10 minutes.

SALSIFIS AU JUS

8 à 10 salsifis
6 c. à table de farine
1 chopine de bouillon
1 pot d'eau bouillante
3 c. à table graisse ou beurre
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les mettre aussitôt dans de l'eau froide vinaigrée ; faire cuire à l'eau bouillante salée. Pour conserver la blancheur, ajouter 2 ou 3 c. à table de farine délayée dans de l'eau de la cuisson. Égoutter les salsifis, quand ils sont cuits ; les couper en morceaux. Faire une sauce en faisant fondre la graisse ou le beurre ; y ajouter le reste de la farine ; éteindre avec le bouillon chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes ; y mettre les salsifis. Continuer la cuisson encore 10 minutes ; servir avec persil haché.

SALADE DE PORC FRAIS OU DE POULET

2 tasses restes de porc frais ou de poulet
2 œufs cuits dur
1 oignon, sel, poivre
2 branches de céleri haché
Mayonnaise page 319.

Mode de préparation :

Couper les restes de viande en petits carrés ou filets transversalement aux fibres de la viande. Hacher fin l'oignon et le céleri, ajouter l'assaisonnement ; faire un mélange parfait. Déposer la préparation sur une feuille de laitue dans un saladier et masquer d'une bonne mayonnaise. On peut faire une décoration au goût avec un œuf cuit dur. Servir froid. On procède de la même manière avec un reste de poisson.

SALADE AU CHOU À LA MAYONNAISE

1 chou
2 jaunes d'œufs
¾ tasse de vinaigre
2 c. à thé de sucre
1 c. à table de moutarde
1 c. à thé de beurre
Sel et poivre

Mode de préparation :

Bien battre les jaunes d'œufs, les additionner de sel, de poivre, de sucre, de moutarde, de beurre ; amalgamer le tout et délayer peu à peu avec le vinaigre ; faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser ensuite sur le chou haché fin.

SALADE DE CHOU-FLEUR

1 chou-fleur
Sel, poivre
2 ou 3 c. à table de vinaigre
Mayonnaise page 319.

Mode de préparation :

Faire cuire le chou-fleur préalablement séparé en petits bouquets ; égoutter. Dresser en pyramide, arroser de vinaigre, assaisonner. Couvrir de mayonnaise ; décorer avec cœurs de laitue pommée ou œufs durs.

MORUE GRATINÉE

2 à 3 lbs de morue coupée en morceaux
2 tasses sauce béchamelle No 3
3 à 4 c. à table de beurre
Sel, poivre rouge
¾ tasse de fromage râpé
4 à 5 pommes de terre en purée

Mode de préparation :

Faire cuire la morue au court-bouillon. Quand elle est cuite, la broyer avec une cuillère pour la réduire en pâte, ajouter quelques cuillerées de sauce béchamelle, du beurre, de la purée de pomme de terre, l'assaisonnement. Mettre la préparation dans un plat allant au four. Masquer avec le reste de la sauce, saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner au four pendant 15 à 20 minutes.

CROQUETTES DE POISSON (à base de roux)

Restes de poisson (environ 1 pinte)
1 chopine sauce blanche épaisse No 3
Assaisonnement
2 œufs
Panure ou chapelure
Friture

Mode de préparation :

Incorporer le poisson émietté dans la sauce, ajouter l'assaisonnement. Faire refroidir la préparation ; en façonner des petits cônes et des bûchettes, les fariner légèrement, les passer dans des œufs battus avec un peu d'eau froide et dans de la panure ou de la chapelure. Faire cuire en pleine friture.

MATELOTE DE MORUE

1 morue de 3 à 4 livres
15 pommes de terre
½ livre de lard
1 ou 2 oignons
Sel, poivre
4 ou 5 c. à table de farine
ou 1 tasse de biscuits soda écrasés

Mode de préparation :

Avec le lard, préparer de petites grillades ; les rôtir ; enlever les grillades et faire revenir l'oignon haché menu dans la graisse. Laver, nettoyer et éponger la morue, la couper en morceaux de 2 ou 3 pouces ; tailler les pommes de terre en rondelles. Mettre dans une braisière, un rang de pommes de terre, un rang de poisson, de grillades, du sel et du poivre. Si on se sert de farine, en saupoudrer entre chaque rang. Verser de l'eau chaude à l'égalité du poisson ; couvrir et faire cuire le tout.

Si on emploie les biscuits soda, les écraser et les ajouter à la matelote avec 1 chopine de lait chaud ½ heure avant de servir.

FILETS DE MORUE CUITS AU FOUR

2 livres de morue fraîche ou dessalée
2 c. à table de beurre
4 pommes de terre tranchées
2 tomates
½ tasse d'eau
2 c. à table d'oignon haché

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans le beurre, y ajouter la moitié du poisson, les pommes de terres, les tomates ; sur le dessus, mettre le reste du poisson, le poivre et l'eau. Cuire à four modéré pendant 1½ heure.

ESCALOPES DE POISSON

(A)
- 2 livres de morue ou autre poisson blanc
- 1 oignon tranché
- 1 branche de céleri
- Persil
- 6 petits piments
- 4 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- Jus d'un demi-citron
- Sel, poivre
- 1 tasse sauce béchamelle No 2

(B)
- 5 ou 6 pommes de terre
- ¼ tasse de lait chaud ou de crème
- 1 morceau d'oignon haché
- 1 c. à table de beurre
- Sel, poivre
- Un peu de poivre rouge
- 4 blancs d'œufs

Mode de préparation :

Mettre dans la casserole assez d'eau pour couvrir le poisson ; ajouter l'oignon, le céleri, le persil, les piments, le clou de girofle, la feuille de laurier, le jus de citron et l'assaisonnement. Laisser bouillir quelques instants. Ajouter le poisson; continuer la cuisson à petits frémissements ; retirer dès que la chair est tendre.

Faire cuire les pommes de terre ; en préparer une bonne purée, y entrer légèrement les blancs d'œufs fouettés.

Mettre dans un plat profond allant au fourneau, un rang de poisson, un rang de sauce ; couvrir de purée en la déposant d'une manière irrégulière. Faire jaunir au four pendant environ 15 minutes. (On peut aussi servir cette préparation individuellement sur des coquilles.)

FLÉTAN CUIT À LA VAPEUR

4 ou 5 livres de flétan — Sel et poivre

Mode de préparation :

Préparer et essuyer le flétan avec un linge humide ; le placer sur une passoire plate ; mettre cette passoire sur une

casserole d'eau chaude. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le poisson se détache de l'arête. Servir sur un plat chaud avec la sauce au beurre page 327.

RAGOÛT DE POISSON

2 livres de poisson blanc
1 chopine de bouillon blanc de poisson ou de viande
4 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 petit oignon
Sel, poivre
Quelques grains de poivre rouge
Des feuilles de laurier

Mode de préparation :

Laver et éponger le poisson, le couper en morceaux carrés de 1½ pouce environ. Fondre du beurre dans une poêle, y faire saisir le poisson le retirer, et ajouter l'oignon haché, la farine, les feuilles de laurier pulvérisées ; faire revenir en ayant soin de brasser afin que l'oignon ne brûle pas ; incorporer le bouillon, laisser mijoter 15 à 20 minutes. Passer au tamis, assaisonner et mettre le poisson ; couvrir la poêle et continuer la cuisson 25 à 30 minutes. Servir chaud avec la sauce de la cuisson.

MORUE À LA MÉNAGÈRE

1 morue
2 à 3 c. à table de beurre
1 oignon
1 chopine de tomates
2 c. à table de vinaigre
1 feuille de laurier
Sel et poivre
Chapelure

Mode de préparation :

Couper la morue en tranches, les mettre dans une lèchefrite beurrée ; couvrir avec de l'oignon haché, des tomates, du vinaigre, des feuilles de laurier, du sel, du poivre. Ajouter un peu d'eau, saupoudrer de chapelure, de quelques noisettes de beurre. Faire cuire au four pendant 30 à 40 minutes.

FONDU AU FROMAGE

1 c. à table de beurre
½ tasse de crème ou de lait
2 c. à thé de fécule de maïs
½ livre de fromage
Sel, poivre rouge
½ c. à thé de moutarde

Faire fondre le beurre, y ajouter la crème ou le lait. Quand c'est bouillant, incorporer la fécule délayée et le fromage râpé. Brasser jusqu'à ce que tout soit fondu ; assaisonner au goût. Déposer cette préparation sur des rôties ou des biscuits soda.

CRÊPES AU LARD

¼ livre de lard
¾ tasse de farine
Sel
6 œufs
1 chopine de lait
¼ c. à thé de soda

Mode de préparation :

Couper le lard en tranches de 2 à 3 pouces carrés et ¼ pouce d'épaisseur ; enlever la couenne, ébouillanter le lard, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour le couvrir, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes ; jeter l'eau, faire rôtir les grillades promptement ; lorsqu'elles sont de belle couleur dorée, elles sont à point. Battre les œufs avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien légers, ce qui exige 10 minutes environ. Délayer peu à peu la farine avec le lait dans lequel on a dissous le soda. Verser graduellement cette détrempe dans les œufs battus. Mettre les grillades et la graisse, de préférence dans une poêle émaillée, y verser la préparation. Faire cuire dans un four chaud.

FROMAGE À LA CRÈME

Mode de préparation :

a) Mesurer 1 gallon de lait à 7 ou 8% de gras, c'est-à-dire 1 tasse de crème. *b*) Mélanger en transvasant plusieurs

fois. *c*) Ajouter le ferment : 1 tasse de crème sure ou lait de beurre, bien mélanger en brassant. *d*) Chauffer à 80 ou 84 degrés F. (thermomètre pour le lait). *e*) Ajouter alors ½ c. à thé ou plus de présure, suivant la force, diluée dans 5 fois son volume d'eau et brasser pendant 2 minutes. *f*) Recouvrir avec un linge et conserver à la chaleur jusqu'à ce qu'un beau caillé soit formé. (il quitte les parois du vase). *g*) Étendre un linge dans un bol, y déposer le caillé qu'on prend par tranches minces avec une spatule perforée. *h*) Laisser égoutter de 12 à 24 heures ; pendant ce temps, retourner une fois le caillé. *i*) Mettre sous presse dans un autre linge bien propre. *j*) Malaxer avec le linge, ajouter du sel fin au goût et mouler.

OEUFS AU JAMBON

8 à 10 œufs
2 c. à table beurre ou graisse
8 à 10 tranches de jambon
Sel, poivre

Mode de préparation :

Faire rôtir le jambon dans le beurre ou la graisse ; le déposer dans un plat. Casser les œufs dans la friture, peu à la fois, les arroser avec la friture pendant la cuisson ; assaisonner. Déposer les œufs sur les tranches de jambon et servir très chaud.

OEUFS SUR LE PLAT AU OU MIROIR

8 ou 10 œufs
2 c. à table de beurre
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire roussir le beurre dans une poêle, y casser les œufs un à un ayant soin de ne pas briser le jaune. Lorsque le blanc est pris, retirer, assaisonner et servir.

OMELETTE AU FROMAGE

(Voir omelette économique, page 332) Avant de verser la préparation dans la poêle, y mélanger une demi-tasse de fromage râpé.

OMELETTE AUX CONFITURES

6 œufs
2 c. à table de sucre
1 tasse de lait
1 pincée de sel
1 c. à table de beurre
Confiture épaisse

Mode de préparation :

Séparer les œufs, fouetter les jaunes, ajouter le sucre. Battre 2 ou 3 minutes; ajouter le lait et le sel, les blancs d'œufs en neige, en dernier. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y verser la préparation. Cuire dans un four assez chaud. Après la cuisson, la déposer sur un plat ; étendre des confitures sur une moitié, plier la seconde moitié ; saupoudrer de sucre pulvérisé et servir.

ŒUFS À LA NEIGE

1 pinte de lait
10 c. à table de sucre en poudre ou granulé
5 ou 6 œufs
¾ tasse de sucre granulé
Gelée ou confiture à volonté

Mode de préparation :

Faire bouillir le lait dans une casserole ; casser les œufs, en séparer les blancs, les fouetter très ferme, ajouter le sucre en poudre et mêler. Placer 1 cuillerée de cette neige sur le lait bouillant. Procéder de même jusqu'à ce que la surface du lait soit garnie de gros flocons : laisser cuire, les retirer avec une écumoire, ranger dans un plat. Battre les jaunes avec ¾ tasse de sucre granulé et un peu de lait; verser dans la casserole. Tourner pour faire prendre sans laisser bouillir ;

verser la crème aux jaunes d'œufs dans un plateau ; y déposer les blancs de manière à ce qu'ils surnagent. Décorer avec confitures ou gelée à volonté.

ŒUFS EN NIDS

6 à 8 tranches de pain
Sel, poivre
6 à 8 œufs
Beurre
2 ou 3 c. à table de fromage (à volonté)

Mode de préparation :

Tailler le pain de ½ pce d'épaisseur, lui donner une forme ronde, le beurrer et le faire dorer au four. Fouetter les blancs d'œufs en neige, (garder les jaunes dans la coquille sans les briser). Déposer les blancs sur les croûtons, faire une cavité au milieu, y mettre un jaune ; saupoudrer de sel et de poivre, mettre au fourneau pendant 5 ou 6 minutes. On peut, à volonté, saupoudrer un peu de fromage râpé sur le dessus des blancs.

BAGATELLE

Restes de biscuits ou de gâteaux
1 chopine de lait
2 c. à table de fécule de maïs
Confitures
½ tasse de sucre
1 ou 2 jaunes d'œufs
Crème fouettée ou meringue

Mode de préparation :

Mettre dans un plat un rang de biscuits ou de gâteaux, un rang de confitures ; alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit aux ¾. Faire chauffer le lait, ajouter la fécule délayée ; laisser cuire 8 à 10 minutes ; incorporer les jaunes d'œufs battus avec le sucre ; aromatiser au goût. Verser sur les biscuits ; laisser refroidir ; décorer avec crème fouettée ou meringue.

CRÈME D'ESPAGNE

5 tasses de lait
4 œufs
½ once de gélatine
1 tasse de sucre
1 pincée de sel
Essence ou zeste d'orange ou de citron

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait avec le sucre ; ajouter les jaunes battus, le zeste ; laisser prendre à petit feu, les jaunes d'abord puis les blancs fouettés en neige que l'on incorpore à la crème sur le feu. Retirer, ajouter la gélatine dissoute et l'essence ; faire refroidir un peu et verser dans de petites assiettes. Décorer de crème fouettée.

POUDING AUX RAISINS À LA VAPEUR

2 œufs
½ tasse de beurre
2 tasses de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de sucre
1 tasse de lait
Sel
1 tasse de raisins

Mode de préparation :

Séparer les jaunes d'œufs des blancs ; les battre avec le sucre;ajouter le beurre défait en crème. Fouetter les blancs, les additionner à la première préparation. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, la faire entrer légèrement en l'alternant avec le lait; ajouter alors le raisin saupoudré de farine. Beurrer un moule ayant un couvercle ; y verser la préparation. Cuire à la vapeur 2 heures. Servir avec du sirop d'érable ou une sauce faite de la manière suivante :

2 c. à table de farine
1 tasse de cassonade
Muscade
1 c. à table de beurre
1 chopine d'eau
Essence, zeste d'orange

Mode de préparation :

Faire roussir le beurre, la farine, le sucre, ajouter l'eau chaude, le zeste d'orange, la muscade en brassant constamment. Laisser mijoter 10 minutes ; retirer du feu, aromatiser et servir.

POMMES À L'ÉTOUFFÉE (grands-pères)

(A)
- 1 tasse de mélasse
- 1 tasse de cassonade
- 2 pintes d'eau
- ¾ tasse de farine
- Muscade
- 6 à 8 pommes

(B)
- 2 tasses de farine
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- ¾ tasse de lait
- Sel

Mode de préparation :

Mettre bouillir l'eau, ajouter la mélasse, la cassonade, la muscade et la farine délayée. Peler les pommes, les couper en quartiers et les additionner au sirop. Tamiser les 2 tasses de farine avec la poudre et le sel. Faire la détrempe avec le lait. Ajouter par petites cuillérées dans le sirop ; couvrir la marmite et laisser cuire 20 minutes. Les pommes se mettent à volonté.

POMMES EN CAGE À LA VAPEUR

- 4 tasses de farine
- 6 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à table de graisse
- 2 tasses de lait ou d'eau
- 10 à 12 pommes
- ¾ de tasse de sucre

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, y émietter la graisse. Faire la détrempe avec le lait ou l'eau. Abaisser de ¼ pouce d'épaisseur; tailler en carrés ou en ronds. Peler les

pommes, enlever les cœurs. Déposer une pomme sur chaque carré de pâte ; remplir la cavité de sucre, l'envelopper de pâte. Cuire à la vapeur ¾ à 1 heure. Servir avec sauce ou sirop d'érable.

CRÈME AUX DATTES

1 livre de dattes
1 pinte d'eau
½ tasse de sucre
6 c. à table de fécule de maïs
1 tasse de crème double

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau avec le sucre ; ajouter les dattes coupées par morceaux ; laisser mijoter 7 ou 8 minutes. Lier avec la fécule de maïs délayée. Verser dans un plateau ; laisser refroidir. Décorer avec la crème fouettée ou une meringue.

POUDING AUX CANNEBERGES

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
3 œufs
½ tasse de lait
3½ tasses de farine
5 c. à thé de poudre à pâte
Sel
1½ tasse de canneberges

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, les œufs battus, Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, l'alterner avec le lait ; y faire entrer les canneberges en dernier. Verser la préparation dans un moule beurré ; cuire à la vapeur 2 heures. Servir avec crème ou sirop.

POUDING AU TAPIOCA

1 tasse de tapioca
1 chopine de lait
Muscade au goût
3 œufs
1 c. à table de beurre
1½ chopine d'eau bouillante
1 pincée de sel
Jus et zeste d'orange ou de citron
1 tasse de sucre

Mode de préparation :

Laver le tapioca, le faire tremper dans très peu d'eau froide pendant 1 heure, le mettre cuire dans l'eau bouillante salée ; vers la fin de la cuisson, ajouter lait chaud. Lorsque le tapioca est transparent, retirer du feu, incorporer les jaunes d'œufs battus avec 1 ou 2 blancs et le sucre, le jus et le zeste d'orange ou autre essence au goût. Verser la préparation dans un plat creux beurré, parsemer le dessus d'un peu de beurre fondu ; cuire au four doux. Lorsque le pouding est cuit, préparer une meringue avec les blancs ; décorer au moyen d'un cornet de papier et faire dorer au fourneau.

CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL

1 chopine de lait
¼ tasse d'eau
3 c. à table de sucre
½ tasse de sucre
3 œufs et 2 jaunes
1 pincée de sel

Mode de préparation :

Faire caraméliser la demi-tasse de sucre, ajouter l'eau pour faire dissoudre le caramel. Battre les œufs avec l'autre quantité de sucre et le sel, y additionner le caramel et le lait. Enduire des petits moules de beurre et de sucre en poudre, y verser la préparation et cuire au bain-marie à four modéré. Après la cuisson, faire refroidir. Démouler et décorer au goût avec crème fouettée.

FLAN DE MÉNAGE

2 œufs
3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
3 c. à table de sucre granulé
1 tasse de lait froid
⅛ c. à thé de sel
Essence : vanille ou citron

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec le sel. Battre les œufs avec le sucre, ajouter le lait en l'alternant avec la farine ; le mélange étant bien fait, incorporer le beurre fondu, l'essence. Enduire le moule de beurre, y verser la préparation ; mettre au four chaud 10 minutes environ ; servir chaud ou froid.

GELÉE AUX FRUITS

2 tasses de gelée en poudre (rouge ou jaune)
5 tasses d'eau bouillante
Fruits au goût : poires, cerises, oranges, raisins, bananes, amandes, etc.

Mode de préparation :

Verser l'eau bouillante sur la gelée, brasser jusqu'à ce qu'elle soit limpide. Mettre un peu de gelée dissoute au fond d'un moule rincé à l'eau froide ; faire prendre au froid. Décorer (à volonté) avec des sections d'oranges, des tranches de bananes ou des amandes, etc., verser quelques gouttes de gelée pour faire prendre la décoration ; la recouvrir de gelée après qu'elle est bien fixée. Remplir le moule en mettant un rang de divers fruits puis de la gelée et ainsi de suite. Faire prendre au froid. Démouler en passant autour du moule un linge imbibé d'eau chaude ; dès que la gelée laisse les parois du moule, la préparation se renverse facilement.

MACÉDOINE DE FRUITS

Mode de préparation :

La macédoine de fruits est un mélange de divers fruits : bananes, ananas, oranges, poires, pommes, etc.

Couper et trancher avec goût ; mettre dans un plateau un rang de fruits et un rang de sucre ; alterner ainsi jusqu'à ce que le plateau soit rempli. Décorer avec crème fouettée.

CROQUETTES DE RIZ

½ tasse de riz
½ tasse d'eau
1 œuf
1 tasse de lait
½ c. à thé de sel
Panure

Mode de préparation :

Faire chauffer l'eau et le lait au bain-marie, y mettre le sel et le riz bien lavé. Laisser cuire environ ¾ heure ; ajouter le jaune d'œuf battu, retirer du feu et laisser refroidir. Parsemer un peu de panure sur une planche, y verser la préparation ; former des croquettes, les passer dans le blanc d'œuf étendu d'une c. à table d'eau froide, puis les rouler dans la panure et enfin les jeter dans une friture bouillante. Servir avec sirop d'érable ou autre.

SUCRE À LA CRÈME

2 tasses de sucre d'érable
1 tasse de crème
1 tasse de sucre granulé

Mode de préparation :

Faire bouillir le sucre et la crème jusqu'à obtention d'une boule molle dans l'eau froide. Retirer du feu, laisser refroidir un peu, brasser jusqu'à ce que le sucre épaississe. Verser dans un moule beurré. Tracer en carrés ou en losanges avant qu'il soit trop refroidi. (On peut aussi le faire avec 1½ tasse de sucre d'érable ou de cassonade et 1½ tasse de sucre granulé).

BISCUITS AU GINGEMBRE

½ tasse de mélasse
¼ tasse de beurre
2 œufs
2 c. à thé de soda
1 tasse de cassonade
1 c. à table de gingembre
Farine

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse, brasser quelques minutes au-dessus du poêle ; ajouter les œufs battus, la cassonade, le beurre défait, le gingembre ; additionner la préparation de farine en quantité suffisante pour que la pâte soit ferme. Faire une abaisse mince, glacer avec la main ; tailler avec un emporte-pièce. Cuire dans un four modéré.

BISCUITS À L'AMMONIAC

2 ou 3 œufs
½ tasse de beurre
1 tasse de lait
Sel
2 tasses de sucre
½ tasse de graisse
¾ once de carbonate d'ammoniac
Farine

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre ; y ajouter la graisse et le beurre fondus. Dissoudre l'ammoniac pulvérisé dans le lait. Faire la détrempe en l'alternant avec la farine. Lorsque la pâte est d'une bonne consistance, la fraiser sur la table farinée (la pâte doit être ferme). Abaisser de ¼ pouce d'épaisseur ; tailler avec un emporte-pièce. Cuire dans un four chaud.

BISCUITS AU COCO

2 œufs
1 tasse de sucre
⅓ tasse de beurre
1 tasse de coco
½ tasse de lait
1 c. à thé de soda à pâte
2 c. à thé de crème de tartre
Farine pour pâte à la cuillère (2½ tasses environ)

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème, le coco qui a trempé dans le lait une demi-heure.

Tamiser la farine avec le soda et la crème de tartre ; faire la détrempe. Mettre par petites cuillerées sur une tôle beurrée. Badigeonner le dessus des biscuits avec un peu de blanc d'œuf légèrement battu ; saupoudrer de coco râpé ; cuire au four modéré.

GÂTEAU ROULÉ

3 œufs
2 c. à table de lait
1 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de sucre
1 tasse de farine
Essence, sel

Mode de préparation :

Séparer les jaunes des blancs d'œufs ; battre les jaunes avec le sucre durant 10 minutes, ajouter le lait. Fouetter les blancs, y verser la première préparation en soulevant légèrement avec une fourchette de bois. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre et le sel, l'entrer légèrement ; aromatiser. Verser dans une lèchefrite beurrée ou recouverte d'un papier graissé. Cuire dans un four à chaleur modérée 8 à 10 minutes. Démouler, déposer sur une serviette humide; rouler vivement le gâteau avec la serviette, dérouler aussitôt et étendre de la gelée ou des confitures ; rouler de nouveau. Saupoudrer le dessus de sucre pulvérisé.

GÂTEAU D'OR

4 jaunes d'œufs
½ tasse de beurre
½ c. à thé de soda
2¼ tasses de farine
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
1 c. à thé de crème de tartre
Essence

Mode de préparation :

Battre les jaunes avec le sucre; y incorporer le beurre défait en crème ; tamiser la farine 2 fois avec le soda et la crème de tartre, la faire entrer légèrement en l'alternant avec le

lait ; ajouter l'essence. Mettre la préparation dans un moule graissé. Cuire dans un four modéré 30 à 40 minutes.

GÂTEAU ÉPONGE À LA CRÈME DOUCE

2 œufs
1 tasse de sucre
2 c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de crème douce
1½ tasse de farine
Sel, essence

Mode de préparation :

Casser les œufs dans une tasse, la remplir de crème douce ; mettre dans un plat creux, battre jusqu'à ce que le mélange devienne clair, ajouter le sucre. Tamiser la farine 2 fois avec la poudre et le sel, la faire entrer légèrement dans la première préparation, aromatiser. Verser dans un moule graissé. Cuire dans un four modéré.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

2 œufs
1¼ tasse de sucre
½ tasse de beurre
½ tasse de cacao ou chocolat râpé
1 c. à thé de soda
2 c. à thé de crème de tartre
1 tasse de lait
2½ tasses de farine
1 c. à thé de vanille

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème ; saupoudrer le cacao peu à peu. Mettre le soda dans le lait ; alterner celui-ci avec la farine tamisée avec crème de tartre ; aromatiser. Verser dans un moule bien beurré ; cuire au four modéré.

GÂTEAU ÉCONOMIQUE AUX FRUITS

4 œufs
1 tasse de sucre
1 tasse de beurre
1 tasse de mélasse
1 c. à thé d'épices mêlées
Jus d'un citron
1½ livre de raisins hachés
1 tasse de lait
1 c. à thé de soda
1 noix muscade râpée
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de vanille
1½ livre de raisins de Corinthe lavés et séchés
4½ tasses de farine

Mode de préparation :

Battre les œufs, incorporer le sucre, le beurre défait en crème, la mélasse, les épices, la muscade, le jus de citron et la vanille. Faire dissoudre le soda dans le lait et alterner celui-ci avec la farine ; ajouter les fruits saupoudrés de farine. Mettre la préparation dans un moule beurré ; cuire au four modéré 2 ou 2½ heures.

GÂTEAU À LA PURÉE DE POMME

6 c. à table de beurre
1 tasse de sucre
1 tasse de purée de pomme non sucrée
1 c. à thé de soda
1 c. à table d'eau chaude
2 tasses de farine
½ c. à thé de clou moulu
1 c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de muscade râpée
¾ à 1 tasse de raisins secs
¼ c. à thé de sel

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et la purée de pomme, le soda dissous avec l'eau bouillante. Tamiser la farine avec les épices et le sel, et la faire entrer dans la première préparation, ainsi que le raisin saupoudré de farine. Mettre la préparation dans un moule beurré et cuire au four modéré 30 à 40 m.

TARTELETTES À LA GELÉE

2 œufs
⅓ tasse de beurre
1 tasse de sucre
½ tasse de crème
2 c. à thé de gingembre
2 tasses ou plus de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
Gelée ou confitures épaisses
1 c. à thé de sel

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème. Tamiser la farine avec la poudre, le sel, et le gingembre ; l'alterner avec la crème. Faire une pâte pas trop ferme ; abaisser, tailler avec un petit emporte-pièce. Sur une rondelle, déposer un morceau de gelée ou des confitures, laisser une petite ouverture dans une seconde rondelle, déposer celle-ci sur la première en pressant bien le tour. Cuire au four modéré.

TARTE À LA CRÈME D'ORANGE

(A) Pâte { Pâte du gâteau roulé ou du gâteau éponge (à la fécule)

(B) Crème {
- 1 tasse de lait
- 2 c. à table de fécule de maïs
- ¼ tasse de sucre
- Jus et zeste d'une orange
- 2 œufs

Mode de préparation :

Faire cuire la pâte dans des assiettes à tarte à la fayette. Lorsqu'elle est cuite et refroidie, mettre entre les deux parties la crème préparée avec les ingrédients " B " et de la manière suivante :

Faire chauffer le lait et le sucre ; y ajouter la fécule délayée. Laisser mijoter 4 à 5 minutes ; aromatiser. Lier avec les deux jaunes d'œufs. Décorer le dessus de la tarte avec une meringue faite avec les deux blancs ; dorer au four.

POMMES EN CAGE

(A) { 8 à 10 pommes — ¾ tasse de sucre
½ tasse d'eau

(B) Pâte brisée, page 197.

Mode de préparation :

Peler les pommes, les couper en deux, les placer dans une assiette, ajouter le sucre et l'eau ; faire cuire quelques minutes au four.

Abaisser la pâte, la tailler en carrés de 4 pouces environ. Placer sur chaque carré une moitié de pomme ; saupoudrer de sucre, puis ramener les quatre coins au centre. Cuire sur une tôle au four chaud.

CHAUSSONS AUX POMMES

(A) Pâte brisée

(B) { 5 ou 6 pommes
Un peu d'eau au besoin — ½ tasse de sucre

Mode de préparation :

Abaisser la pâte brisée de forme rectangulaire, tailler en morceaux de 4 à 5 pouces environ ; retourner chaque morceau, déposer sur une moitié des pommes cuites avec le sucre ou simplement hachées et sucrées. Sur l'autre moitié de la pâte, faire quelques incisions, humecter le tour avant de replier. Bien presser les bords, déposer sur une tôle graissée et cuire au four chaud.

BEIGNETS SOUFFLÉS

Mode de préparation :

Préparer une pâte comme les " Choux à la crème ", page 502. Faire cuire par petites cuillerées dans la friture. Après

la cuisson, déposer sur une assiette perforée ou sur un plat recouvert d'un papier. Quand les beignets sont refroidis, ouvrir au milieu, y déposer de la crème aux œufs ou des confitures et saupoudrer de sucre pulvérisé.

SAUCES SUCRÉES POUR POUDINGS

Sauce épaisse

⅓ tasse de beurre
1 tasse de sucre
1 c. à thé de vanille

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, y incorporer le sucre graduellement, battre jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et léger ; ajouter l'essence et mettre au frais avant de servir.

SAUCE AU CITRON

¼ de tasse de sucre
2 c. à thé de fécule de maïs
1 tasse d'eau bouillante.
1 c. à table de beurre
1 c. à table de jus de citron
1 pincée de sel et muscade

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau avec le sucre, saler ; ajouter la fécule délayée, laisser cuire 8 à 10 minutes.

Au moment de servir mettre le beurre, la muscade et le jus de citron.

SAUCE À LA CRÈME

1 œuf
1 tasse de sucre en poudre
½ tasse de crème
½ tasse de lait
½ c. à thé d'essence de vanille

Mode de préparation :

Fouetter le blanc de l'œuf en neige, lui ajouter le jaune battu également, puis, le sucre.

Mélanger le lait à la crème, fouetter le mélange et l'incorporer aux œufs ; parfumer.

SAUCE À LA VANILLE

2 tasses d'eau chaude
2 c. à table de maïzena
¼ tasse de beurre
1 tasse de sucre
1 œuf
1 c. à thé de vanille
½ c. à thé de sel

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, ajouter la fécule délayée dans un peu d'eau froide, le sel, et laisser cuire 8 à 10 minutes en brassant constamment.

Défaire le beurre en crème, y incorporer le sucre, l'œuf battu, l'essence et joindre ce mélange à la préparation première.

SAUCE AU CHOCOLAT

¼ tasse de sucre
1 tasse d'eau chaude
4 c. à table de chocolat râpé
1 c. à thé de fécule de maïs
¼ tasse d'eau froide
1 pincée de sel
½ c. à thé de vanille

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau avec le sucre 5 minutes.

Délayer la fécule et le chocolat à l'eau froide, ajouter au sirop, saler et faire cuire 3 à 5 minutes ; aromatiser avec la vanille et servir chaud.

SAUCE JAUNE

1 œuf ¾ tasse de sucre
essence au goût.

Mode de préparation :

Battre le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit épais et d'un beau jaune d'or.

Fouetter le blanc en neige, l'ajouter au jaune en continuant de battre jusqu'à ce que la préparation soit légère, parfumer.

N. B.— Cette sauce se sert très souvent avec les blancs-mangers et les poudings froids.

CRÊPES ÉCONOMIQUES

4 tasses de farine 4 tasses de lait sûr
1 c. à thé de sel 2 c. à table de sucre
2 c. à thé de soda

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec le sel. Mettre le soda et le sucre dans le lait sûr. Faire la détrempe. Cuire avec du beurre et de la graisse dans une poêle assez chaude pour qu'il se forme des bulles en versant la pâte, en verser assez pour couvrir entièrement le fond de la poêle. Laisser cuire le premier côté avant de retourner. Servir avec du beurre ou du sucre ou du sirop, etc.

Note.— Quand on emploie du lait doux, on remplace le soda par 4 c. à thé de poudre à pâte.

MENUS... 9ème ANNÉE

1er DINER

Potage crème de pois verts
Bœuf à la mode
Légumes en caisse
Pommes de terre en purée
Salade aux dattes et au céleri
Crème espagnole
Thé ou café

POTAGE CRÈME DE POIS VERTS

1 chopine de pois verts en purée
1 pinte de consommé
½ c. à table d'arrowroot
1 ou 2 jaunes d'œufs
½ tasse de crème douce
1 c. à table de beurre (à volonté)
Assaisonnement

Mode de préparation :

Faire chauffer des pois, les passer au tamis, les ajouter au consommé chaud, laisser mijoter quelques minutes ; y incorporer l'arrowroot délayé dans un peu d'eau froide ou une c. à table de fécule de maïs également délayée dans l'eau froide. Passer au tamis, assaisonner, faire entrer la crème et les œufs battus, laisser cuire les œufs sans les amener au point d'ébullition. Mettre bouillir trois bâtons de macaroni ; lorsqu'ils sont cuits, les couper en longueur d'un ¼ de pouce ; s'en servir comme garniture du potage.

BŒUF À LA MODE

4 ou 5 livres de bœuf (dans l'épaule ou la culotte)
½ livre de lard
2 c. à table de beurre ou de graisse
Feuilles de laurier . .
Débris de porc (pattes ou couenne)
Fines herbes
1 oignon
Sel, poivre
Bouillon

Mode de préparation :

Parer la viande, mettre au fond de la braisière quelques bardes de lard, déposer la viande dessus, l'enduire de beurre ou de graisse, la saupoudrer de farine, ajouter l'oignon coupé en rondelles, les débris de porc, le bouillon. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 à 6 heures. Vers la mi-cuisson, assaisonner. Avoir soin d'arroser souvent pendant la cuisson. On peut ajouter des tranches de carottes une heure avant de servir. Quand la viande est cuite, la retirer, passer le jus au tamis et le faire réduire, le verser sur la viande. Servir avec une garniture de légumes au goût.

LÉGUMES EN CAISSES

1 gros navet
1 ou 2 carottes
½ tasse de pois verts
Eau bouillante
Sel et poivre

Mode de préparation :

Tailler de petites caisses rondes ou carrées avec le navet et les carottes en laissant une cavité au milieu. Les blanchir et les refroidir ; cuire à l'eau bouillante salée. Quand les légumes sont cuits, déposer ces petites caisses autour du bœuf à la mode, remplir la cavité avec les pois passés au beurre.

POMMES DE TERRE EN PURÉE

8 à 10 pommes de terre
1 tasse de lait chaud
2 c. à table beurre ou graisse
sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée ; les égoutter, les passer dans le passe-purée, puis les remettre dans la casserole sur le coin du feu. Ajouter le lait chaud et battre quelques minutes, avec une cuillère de bois, afin de rendre la purée blanche et légère. Finir par le beurre qui doit fondre à la chaleur de la purée et non sous l'action du feu ; assaisonner et déposer avec goût dans un plat.

SALADE AUX DATTES ET AU CÉLERI

½ livre de dattes
½ tasse de noix
Laitue
Mayonnaise
1½ tasse de céleri haché

Mode de préparation :

Enlever les noyaux des dattes et les remplir de noix ; les couper en deux, y adjoindre le céleri haché. Masquer avec la mayonnaise suivante et dresser sur un nid de laitue.

Mayonnaise

½ tasse de crème double
1 c. à thé de sucre
1 c. à table de vinaigre
1 c. à thé de moutarde
⅓ c. à thé de poivre rouge
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation :

Faire un mélange avec la moutarde, le sucre, le poivre rouge, le sel et le vinaigre ; y ajouter la crème fouettée. Masquer la salade avec cette mayonnaise; décorer avec des œufs cuits dur, du persil et du céleri frisé.

CRÈME ESPAGNOLE

1 chopine de lait chaud
¾ tasse de sucre
3 ou 4 œufs
1 once de gélatine
1 c. à thé de vanille
Zeste d'orange

Mode de préparation :

Dissoudre la gélatine dans très peu d'eau froide au bain-marie. Faire chauffer le lait avec le sucre et le zeste, y ajouter les jaunes d'œufs battus après les avoir réchauffés ; brasser constamment sans laisser bouillir. On reconnaît que la crème est prise lorsqu'elle s'attache à la cuillère de bois ; la retirer aussitôt, y mettre la gélatine dissoute ; la verser doucement dans les blancs fouettés en neige ; parfumer. Verser dans un moule rincé à l'eau froide ; laisser prendre au frais.

2e DINER

Potage aux tomates
Côtelettes d'agneau en papillotes sur purée de pomme de terre.
Petits pois verts sautés au beurre
Salade de betteraves à la mayonnaise
Gelée à la crème chantilly
Thé ou café.

POTAGE AUX TOMATES

10 à 12 tomates
2 poireaux
2 pommes de terre
2 branches de persil
2 pintes d'eau
1 c. à table de sucre
2 c. à table de tapioca fin
1 tranche de pain
1 c. à table de beurre.

Mode de préparation :

Mettre dans une casserole les tomates coupées, les poireaux, les pommes de terre émincées, le persil. Lorsque les légumes sont cuits, ajouter le pain ; faire bouillir jusqu'à ce que le pain s'écrase ; passer au tamis fin. Si le potage est trop clair, épaissir avec du tapioca ou de la fécule de maïs ou du vermicelle. Mettre un peu de beurre dans la soupière et verser le potage dessus ; assaisonner et servir. (A volonté ajouter 1 ou 2 jaunes d'œufs et ½ tasse de crème).

CÔTELETTES D'AGNEAU EN PAPILLOTES

sur purée de pomme de terre

3 ou 4 livres côtelettes d'agneau
2 c. à table graisse de rôti
Farine
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Parer la viande; la saupoudrer de farine, la faire saisir dans la graisse roussie, assaisonner; ajouter un peu d'eau de temps en temps. Retourner les côtelettes 1 ou 2 fois. Quand elles sont cuites, dresser sur un plat une purée de pomme de terre avec des petits pois au milieu. Disposer les côtelettes garnies d'une papillote autour de la purée.

PETITS POIS VERTS SAUTÉS AU BEURRE

1 boîte de pois en conserves
1 c. à table de beurre
Assaisonnement

Mode de préparation :

Faire roussir le beurre, y ajouter les pois, l'assaisonnement. Laisser mijoter quelques minutes et servir.

SALADE DE BETTERAVES À LA MAYONNAISE

(A) 2½ tasses de betteraves
2 tasses de pommes hachées
1½ tasse de céleri
1 tasse de noix

(B) Pour mayonnaise, voir page 319.

Mode de préparation :

Hacher tous les ingrédients, les bien mélanger, y ajouter un peu de mayonnaise refroidie. Déposer la salade sur un saladier, masquer avec le reste de la mayonnaise et décorer au goût avec des œufs durs ou du persil ou servir individuellement.

GELÉE À LA CRÈME CHANTILLY

(A) 1 tasse de gelée en poudre
3 tasses d'eau bouillante

(B) 1 once de gélatine
2 c. à table d'eau froide
1 chopine de crème double
Sucre et essence au goût.

Mode de préparation :

Dissoudre dans l'eau bouillante la gelée en poudre, brasser jusqu'à ce qu'elle soit limpide, en foncer un moule préalablement rincé à l'eau froide. Lorsque la gelée est prise, décorer au goût et placer un moule de dimension plus petite que le premier, le retenir par un poids. Combler le vide de gelée ; lorsqu'elle est prise, enlever le poids et le moule du milieu, remplir le vide avec de la crème fouettée aromatisée dans laquelle on a fait entrer la gélatine dissoute. Laisser prendre au froid ; démouler et servir.

3e DINER

Consommé à la Royale
Filet de bœuf à la jardinière
Pommes de terre rôties
Gelée de tomate
Diplomate. Sauce
Thé ou café.

CONSOMMÉ À LA ROYALE

(A) { 1 pot de consommé
Assaisonnement

(B) { 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier
⅓ c. à thé de sel et 1 pincée de poivre rouge
½ tasse de bouillon

Mode de préparation :

Battre les œufs; ajouter le sel, le poivre et le bouillon. Verser le mélange dans un plat ayant soin qu'il ait ½ pouce d'épaisseur. Cuire au bain-marie à feu modéré afin que la préparation ne bouille pas et ne brunisse pas à la surface. Retirer quand la préparation est ferme au toucher ; laisser refroidir complètement. Tailler en cubes ou autres formes variées au goût.

Faire chauffer le consommé, l'assaisonner. Verser dans la soupière, y déposer les garnitures avec soin au moment de servir.

FILET DE BŒUF À LA JARDINIÈRE

1 filet de bœuf
¼ livre de lard
1 tasse de bouillon
1 c. à table de farine
1 c. à table de beurre
1 oignon, navets, carottes,
Chou-fleur, céleri, feuilles de laurier
Fines herbes, clous de girofle
Assaisonnement

Mode de préparation :

Parer le filet, le larder, placer quelques bardes de lard dans une lèchefrite, l'oignon haché menu et y déposer le filet. Ajouter le bouillon, le sel, le poivre et les autres ingrédients. Faire cuire dans un four chaud. Si on désire l'avoir saignant, la durée de la cuisson doit être de 30 minutes. Arroser souvent durant la cuisson. Dresser le filet sur un plat chaud ; l'entourer de légumes.

FILET DE BŒUF RÔTI (autre recette)

1 filet de bœuf
¼ livre de lard salé
2 c. à table de beurre
Peu de farine
1 tasse de bouillon ou d'eau
½ oignon
Assaisonnement
Fines herbes

Mode de préparation :

Parer le filet, le larder. Placer quelques bardes de lard au fond d'une lèchefrite, l'oignon haché et y déposer le filet ; le faire saisir après l'avoir enduit de beurre et de farine. Ajouter le bouillon, les fines herbes et l'assaisonnement. Faire cuire au four chaud. Si on le désire saignant, la durée de cuisson est de 30 minutes. Arroser souvent pendant la cuisson. Quand on a retiré la viande, faire une sauce avec le jus de la cuisson en l'additionnant d'un peu de farine délayée, et d'eau chaude en quantité suffisante pour obtenir une sauce pas trop épaisse.

Le filet se sert sur un plat entouré de divers légumes taillés au goût et la sauce dans une saucière.

POMMES DE TERRE RÔTIES

12 pommes de terre de grosseur moyenne
2 c. à table de graisse de rôti
Fines herbes au goût
Sel, poivre

Mode de préparation :

Chauffer la graisse ; éponger les pommes de terre, les faire saisir, les assaisonner. Cuire dans un four chaud ; les retourner deux ou trois fois durant la cuisson. On peut aussi les mettre cuire avec le filet.

GELÉE DE TOMATE

2 tasses de tomates ou ½ boîte
3 clous de girofle
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de poivre
1 tranche d'oignon
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de thym
1 c. à thé de sucre
½ à ¾ once de gélatine dissoute dans de l'eau froide.

Mode de préparation :

Faire bouillir les tomates avec les autres ingrédients 15 à 20 minutes, passer au tamis, ajouter la gélatine dissoute et verser dans un moule ; laisser prendre au froid. Cette gelée peut se servir avec du céleri et de la mayonnaise ou avec du céleri comme garniture.

DIPLOMATE

Biscuits ou gâteaux de Savoie ou quelqu'autre pâte à la cuillère.
¾ tasse de raisins Sultana ou raisins de cuisine ou de Corinthe.
Fruits confits à volonté, zeste d'orange, figues, 1 tasse de lait.
4 œufs, ½ tasse de sucre granulé, muscade, essence de vanille.

Mode de préparation :

Beurrer parfaitement un moule, garnir le fond de biscuits ou de gâteaux rangés avec goût ; parsemer de raisins bien lavés. Remettre un rang de biscuits couvrir le dessus de fruits confits, le tout haché finement et amolli à l'eau froide pendant une heure ; continuer de même pour le 3e rang et finir par un rang de biscuits. Mettre bouillir le lait, le laisser

refroidir un peu. Battre les œufs et lorsqu'ils sont légers, les incorporer ainsi que le sucre, la muscade, l'essence, le lait qui ne doit être que tiède. Fermer le moule et faire prendre à la vapeur 30 à 40 min.

Sauce :

2 c. à table de bon beurre, 2 c. à table farine.
1 tasse d'eau bouillante, zeste d'orange
¾ tasse de sucre granulé, essence de vanille et muscade.

Mode de préparation :

Fondre le beurre, lorsqu'il est d'une belle couleur blonde, faire entrer la farine, amalgamer parfaitement, incorporer le sucre, tourner et ajouter l'eau bouillante. Laisser bouillir 5 minutes et parfumer d'essence et de muscade; continuer la cuisson à petit feu quelques instants.

4e DINER

Potage crème de tomate
Poulet à la sauce veloutée
Pommes de terre en vermicelle
Asperges au gratin
Salade au chou et aux betteraves
Pouding à la neige
Thé ou café.

POTAGE CRÈME DE TOMATE

1 boîte de tomates
½ c. à thé de soda
1 pinte de bon bouillon
2 ou 3 jaunes d'œufs
1½ tasse de crème douce
Croûtons
Sel, poivre, persil, céleri haché

Mode de préparation :

Faire bouillir les tomates avec le soda, enlever l'écume ; les passer au tamis fin et additionner du bouillon ; assaisonner. Laisser mijoter ½ heure et ajouter 2 ou 3 jaunes d'œufs battus avec la crème. Amalgamer le tout et servir immédiatement avec des croûtons passés au beurre.

POULET À LA SAUCE VELOUTÉE

1 poulet
1 c. à table de beurre
Sel, poivre
1 ou 2 jaunes d'œufs
Farine
1 c. à table de graisse
Eau chaude
½ tasse de crème

Mode de préparation :

Couper le poulet en 8 morceaux environ, le faire saisir dans du beurre et de la graisse, assaisonner, ajouter 1 chopine d'eau ; laisser mijoter deux heures ou plus suivant la qualité de la viande ; arroser d'eau au besoin et fréquemment durant la cuisson. Lorsque la viande est bien cuite, la retirer ; faire un roux en ajoutant 8 c. à table rases de farine; éteindre avec une pinte d'eau ; remettre le poulet, laisser mijoter quelques minutes. Déposer le poulet sur un plat ; mettre dans la sauce les jaunes d'œufs et la crème, faire prendre sans bouillir. Passer la sauce au tamis et verser sur le poulet ; servir avec croûtons passés au beurre. Pour la sauce, on peut omettre les jaunes d'œufs et la crème.

POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

(Comme pour la purée de pomme de terre, voir page 439).

Mode de préparation :

Faire une préparation comme pour les pommes de terre en purée ; avoir soin de la préparer un peu plus ferme ; la passer de nouveau dans le passe-purée.

ASPERGES AU GRATIN

1 boîte d'asperges
2 c. à table beurre ou graisse
Chapelure
1 chopine de lait
4 c. à table de farine
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer les asperges, avoir soin d'enlever les parties dures. Les déposer sur un plat, masquer d'une sauce faite avec les ingrédients ci-dessus. Saupoudrer de chapelure, gratiner au four 10 à 15 minutes.

SALADE AU CHOU ET AUX BETTERAVES

1 chopine de chou haché
Sel, poivre
8 à 10 moyennes betteraves
Mayonnaise, page 439.

Mode de préparation :

Faire cuire les betteraves à l'eau bouillante ayant soin de ne pas couper les racines pour conserver leur couleur. Lorsqu'elles sont cuites, les peler, les creuser à l'aide d'un couteau à légumes ou d'une petite cuillère ; laisser refroidir. Couper le chou en fines lanières, saler et poivrer ; égoutter après 1 à 1½ heure de repos. Mêler au chou un peu de mayonnaise. Remplir de chou chaque betterave et masquer de mayonnaise. Décorer au goût.

POUDING À LA NEIGE

1 once de gélatine
3 blancs d'œufs
Sucre au goût
1 chopine d'eau froide
Jus de 2 citrons et d'une orange

Mode de préparation :

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 10 minutes, la mettre au bain-marie jusqu'à ce qu'elle soit

dissoute ; laisser refroidir. Battre avec un fouetteur d'œufs jusqu'à la consistance d'une mousse ; y ajouter les blancs d'œufs en neige et les jus de citron et d'orange ; sucrer au goût ; bien opérer le mélange. Verser dans un moule rincé à l'eau froide. Faire prendre au froid. Démouler et servir avec crème aux jaunes d'œufs, gelée brisée ou crème fouettée.

5e DINER

Potage Crécy perlé
Fricandeau glacé
Bifteck à la Chateaubriand décoré avec pailles au fromage
Pommes de terre frites
Salade aux pommes, aux dattes et au céleri
Charlotte russe
Thé ou café.

POTAGE CRÉCY PERLÉ

4 ou 5 carottes selon la grosseur
2 ou 3 branches de céleri
1 pot de bouillon
Assaisonnement
1 oignon
1 pinte d'eau
½ tasse de tapioca
Croûtons de pain frits au beurre

Mode de préparation :

Laver et ratisser les carottes, les couper ; avoir soin de ne prendre que le rouge. Laisser tremper dans de l'eau froide durant quelques minutes; peler l'oignon, le couper en rondelles, laver le céleri, le hacher. Cuire ces légumes dans une pinte d'eau bouillante. Blanchir le tapioca et le verser en

pluie dans le bouillon chaud. Laisser mijoter jusqu'à ce que le tapioca soit transparent ; ajouter alors les légumes passés au tamis fin, l'assaisonnement et servir avec croûtons.

FRICANDEAU GLACÉ

4 à 5 livres de rouelle de veau
½ livre de lard salé
Farine, feuilles de laurier
1 chopine de bouillon ou d'eau
Fines herbes
1 oignon
Débris de porc : pattes ou couenne
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Prendre la roudelle de veau, en piquer le dessus de lardons, la saupoudrer de farine. Mettre quelques bardes de lard dans la braisière, y déposer la viande ainsi que les débris de porc ; couvrir le dessus du fricandeau de rondelles d'oignons. Mouiller de bouillon ou d'eau, cuire à feu doux 5 ou 6 heures. Ajouter les fines herbes et l'assaisonnement vers le milieu de la cuisson ; avoir soin d'arroser souvent le fricandeau avec le jus de la préparation. La cuisson achevée, passer le jus au tamis et le faire réduire ; le verser sur le fricandeau et servir très chaud.

BIFTECK À LA CHATEAUBRIAND

décoré avec pailles au fromage

Mode de préparation :

Prendre le bifteck dans le filet, le trancher de ¾ de pouce d'épaisseur, le faire macérer après l'avoir enduit de beurre fondu et de vinaigre. Pour la cuisson, procéder comme pour " Bifteck à la poêle ". Servir très chaud avec accompagnement de beurre et de persil.

PAILLES AU FROMAGE

1 tasse de farine
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poudre à pâte
⅓ tasse de beurre
¾ à 1 tasse de fromage rapé
1 à 2 c. à table de lait au besoin.

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, y émietter le beurre et le fromage, ajouter 1 à 2 c. de lait au besoin. Abaisser, couper une partie de la pâte en forme d'anneaux et le reste en fines lanières (paille). Déposer sur une tôle, cuire au four doux. Quand la préparation est cuite, introduire les pailles dans les anneaux et s'en servir pour décorer le poulet rôti ou autres pièces de viande rôtie.

POMMES DE TERRE FRITES No 2

8 à 10 pommes de terre
Friture
Lait
Sel, poivre

Mode de préparation :

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante 10 minutes ; jeter l'eau. Tailler les pommes de terre en lanières, les déposer sur une passoire ; verser un peu de lait dessus ; les égoutter et les mettre en pleine friture. Retirer quand elles sont dorées ; déposer sur un plat recouvert d'un papier ; saler. Servir chaud.

SALADE AUX POMMES, AUX DATTES ET AU CÉLERI

1 ou 2 pommes
4 ou 5 branches de céleri
½ livre de dattes
Jus d'un ½ citron
Mayonnaise (voir page 319)

Mode de préparation :

Peler les pommes, enlever le cœur et les couper en petits morceaux ; les arroser avec le jus de citron. Hacher le céleri ; verser de l'eau bouillante sur les dattes puis les mettre sécher au fourneau ; les refroidir et les couper en 4 ou 5 parties sur la longueur ; amalgamer le tout ; ajouter un peu de mayonnaise. Dresser sur un saladier recouvert de feuilles de laitue ; masquer de mayonnaise et décorer au goût avec persil et œufs durs.

CHARLOTTE RUSSE

(A)
- 2 œufs
- ½ tasse de sucre
- 5 c. à thé de lait
- ⅔ tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé d'essence

(B)
- ¼ paquet gelée en poudre
- ½ tasse d'eau bouillante

(C)
- 1½ tasse de crème double
- 2 c. à table de sucre
- Essence vanille
- ⅓ once de gélatine en feuilles

Mode de préparation :

Avec les ingrédients (A) préparer une pâte en procédant comme pour le gâteau roulé page 429 ; faire cuire dans des moules à doigts de dame. A défaut de ces moules, déposer la pâte sur une tôle à l'aide d'un cornet de papier.

Avec les ingrédients (B) préparer la gelée en la dissolvant avec l'eau bouillante. Brasser jusqu'à ce qu'elle devienne limpide. Foncer de cette gelée un moule préalablement rincé à l'eau froide ; laisser prendre. Placer les doigts de dame autour du moule, ayant soin de ne pas laisser d'espace.

(C) Fouetter la crème ; lorsqu'elle est devenue épaisse, ajouter le sucre peu à peu ; verser graduellement la gélatine dissoute en continuant de fouetter légèrement ; aromatiser d'essence de vanille. Remplir l'intérieur du moule ; faire prendre au froid.

6e DINER

Soupe aux huîtres
Morue farcie
Nids au fromage
Pommes de terre au naturel
Poireaux à la crème
Beignets aux fruits
Thé ou café.

SOUPE AUX HUÎTRES

1 pinte de lait
1 pinte d'eau
1 tasse de biscuits soda pilés
Gros comme une fève de soda
1 c. à table de beurre
1 boîte d'huîtres, assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, y ajouter le soda, l'eau bouillante, le beurre, les biscuits soda, le sel, le poivre. Lorsque le tout bout, mettre les huîtres préalablement chauffées. Laisser jeter un bouillon ; servir.

MORUE FARCIE

Ingrédients pour farce No 1

1 tasse de saumon, de flétan, de sole ou autres poissons
¼ tasse de lait
Sel, poivre, fines herbes
¼ tasse de pain trempé
3 ou 4 c. de crème épaisse
½ oignon
2 ou 3 jaunes d'œufs

Mode de préparation :

Émietter le poisson, le faire chauffer, y ajouter le pain trempé, le lait, l'oignon haché, les jaunes d'œufs battus, l'assaisonnement. Laisser cuire le tout 10 minutes à peu près.

Ingrédients pour farce No 2

½ livre de pain
1 boîte d'huîtres
1 oignon
Sel, poivre, fines herbes
2 c. à table de crème
¾ tasse de lait chaud
1 tasse de macaroni cuit
1 c. à table de beurre
2 jaunes d'œufs

Mode de préparation :

Verser le lait bouillant sur le pain, le presser ; ajouter les huîtres hachées, le macaroni coupé, l'oignon revenu dans le beurre, l'assaisonnement, les jaunes d'œufs, la crème.

Ingrédients pour farce No 3

1 tasse mie de pain
1 c. à table d'oignon haché
1 c. à table de graisse
Sel, poivre
Lait
Fines herbes

Mode de préparation :

Ajouter à la mie de pain l'oignon revenu dans la graisse ; assaisonner et mouiller avec un peu de lait chaud.

La morue fraîche s'apprête au court-bouillon, frite ou sautée ; farcie aux fines herbes, elle constitue un mets très recherché. On ne doit pas enlever la tête du poisson que l'on veut farcir ; outre qu'il doit être servi en entier, on ne pourrait pas autrement maintenir la farce. Vider, laver et éponger le poisson, y introduire une farce, au choix, et coudre l'ouverture ; passer le poisson dans la farine, dans un œuf battu avec 1 c. d'eau froide, puis dans la panure. Rôtir au four dans une demi-friture chaude. Assaisonner de sel et de poivre.

NIDS AU FROMAGE

(A)
- 5 ou 6 tranches de pain, 1 à 1½ pouce d'épaisseur
- 1 blanc d'œuf
- ½ à ¾ tasse de vermicelle

(B)
- ½ tasse d'eau bouillante
- 1 c. à table de beurre
- 5 c. à table de fromage râpé
- Sel, poivre
- 1 jaune d'œuf
- 5 c. à table de mie de pain

Mode de préparation :

Tailler le pain avec un emporte-pièce ; creuser le milieu de chaque morceau ; passer ces croûtons dans un blanc d'œuf battu en neige. Cuire le vermicelle à l'eau bouillante ou dans un peu de bouillon, assaisonner ; le déposer en couronne autour du pain. Mettre au milieu la préparation au fromage, composée des ingrédients (B) et de la manière suivante : Faire fondre le beurre et le fromage dans l'eau bouillante. Quand le fromage est fondu, ajouter le jaune d'œuf et la mie de pain, assaisonner ; dorer le tout au four.

POMMES DE TERRE AU NATUREL (Voir page 328)

POIREAUX À LA CRÈME

- 6 à 8 poireaux
- 3 c. à table de farine
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de crème
- Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire cuire les poireaux à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter, les couper ; chauffer le lait. Délayer la farine avec la crème, la verser dans le lait bouillant ; assaisonner. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Cinq minutes avant de servir, y mettre les poireaux ; servir très chaud.

BEIGNETS AUX FRUITS

- 2 œufs
- 1 tasse de sucre
- ¼ tasse de beurre
- 1 tasse de lait
- Confitures épaisses
- 4 tasses de farine
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- Essence ou zeste de 2 oranges ou ¼ c. à thé de muscade ou de cannelle.

Mode de préparation :

Défaire le beurre et le sucre, y ajouter les œufs bien battus. Tamiser deux ou trois fois la farine avec la poudre et le sel ; l'alterner avec le lait; aromatiser au goût. Abaisser ; couper avec un petit emporte-pièce rond, sur la rondelle inférieure déposer 1 c. de confitures épaisses ; recouvrir d'une autre rondelle ; presser tout autour. Cuire en pleine friture ; avant de servir, saupoudrer de sucre pulvérisé. On peut servir soit avec du sirop d'érable ou une sauce à pouding.

1er SOUPER

Soupe aux tomates
Croustades de viande blanche
Pommes de terre en coquilles
Pouding nids d'oiseaux
Thé.

SOUPE AUX TOMATES

1 pinte de lait
1 chopine de tomates
¼ c. à thé de soda ou 2 c. à thé de sucre
¾ tasse biscuits soda **pilés**
1 c. à table de beurre
Sel, poivre

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait au bain-marie, y ajouter les biscuits. Laisser mijoter quelques minutes. Chauffer les tomates avec le soda ; écumer, les incorporer au lait ainsi que le beurre ; assaisonner. Servir très chaud.

CROUSTADES DE VIANDE BLANCHE

(A)
- ½ livre de pain rassis
- 2 c. à table de beurre

(B)
- 1 tasse desserte de viande blanche
- 1 morceau d'oignon
- 1 c. à table graisse de rôti
- Reste de sauce ou de bouillon
- Sel, poivre, fines berbes.

Mode de préparation :

Couper le pain d'un pouce d'épaisseur, lui donner une forme ronde ou autre ; pratiquer une cavité au centre, à l'aide d'un couteau. Défaire le beurre en crème ; beurrer les croustades, les dorer au fourneau ; les retirer, remplir la cavité d'une desserte de viande préparée avec les ingrédients (B). Faire revenir dans la graisse l'oignon ciselé ; ajouter la viande hachée ; assaisonner ; mouiller avec la sauce ou le bouillon.

POMMES DE TERRE EN COQUILLES

8 ou 10 pommes de terre
¾ tasse de crème ou 1 c. à table de beurre avec ½ tasse de lait
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Laver et brosser les pommes de terre, les éponger, les couper en 2 dans le sens de la longueur, les faire cuire dans un four chaud ; lorsqu'elles sont cuites, les vider, en préparer une bonne purée avec les ingrédients ci-dessus. Remplir la pelure en se servant du cornet. Remettre au four quelques minutes.

POUDING NIDS D'OISEAUX

Morceaux de gâteaux
Pommes cuites ou autres confitures
2 œufs
½ tasse de sucre
1 chopine de lait chaud
Zeste d'orange ou muscade

Mode de préparation :

Beurrer un plat creux, y mettre un rang de morceaux de gâteaux, un rang de pommes cuites ou de confitures et ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit rempli. Battre les œufs, ajouter le sucre, puis le lait chaud, le zeste et la muscade ; verser sur la préparation ; cuire au four à chaleur modérée. Après la cuisson préparer une meringue avec 2 blancs d'œufs ; décorer à l'aide d'un cornet en essayant, autant que possible, d'imiter des œufs et des petits oiseaux.

2e SOUPER

Macaroni aux pommes de terre
Langue de bœuf sautée
Balles de fromage
Flan aux pommes
Thé.

MACARONI AUX POMMES DE TERRE

(A)
- ½ livre de macaroni
- ½ livre de fromage
- Assaisonnement

8 à 10 pommes de terre cuites
1 c. à table de beurre
Chapelure

(B)
- ½ boîte de tomates
- 4 c. à table beurre ou graisse
- ¼ c. à thé de soda

8 c. à table de farine
1 pinte de lait chaud
Assaisonnement

Mode de préparation :

(A) Casser le macaroni, le mettre cuire dans de l'eau bouillante salée 40 à 45 minutes. Pendant la cuisson du macaroni, préparer une sauce béchamelle avec le beurre, la farine et le lait. (B) Faire bouillir les tomates, y ajouter le soda, enlever l'écume qui monte à la surface, incorporer les tomates à la sauce ; assaisonner. Laisser mijoter quelques minutes. Refroidir rapidement le macaroni, dès qu'il est cuit. Beurrer un plat creux, y mettre un rang de macaroni, un rang de pommes de terre tranchées, un rang de fromage râpé, du sel et du poivre; alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser la sauce sur cette préparation, mettre du fromage râpé sur le dessus ainsi que de la chapelure, quelques noisettes de beurre fondu ; gratiner au four.

LANGUE DE BŒUF SAUTÉE

1 langue
1 c. à thé de quatre épices
½ c. à thé de gingembre
Sel, poivre
1 petit oignon
Quelques grillades de lard ou de jambon
1 c. à table de farine
2 tasses de bouillon ou d'eau

Mode de préparation :

Laver la langue, la faire cuire dans de l'eau en ébullition, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Préparer un mélange avec les épices et en frotter la langue. Faire revenir l'oignon avec les grillades ; saupoudrer la langue de farine, la faire saisir, la retirer. Confectionner un roux avec la farine et le bouillon. Remettre la langue, l'arroser de sauce, la cuire au four une ½ heure. Servir entière ou tranchée.

BALLES DE FROMAGE

1½ tasse de fromage râpé
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre rouge
3 blancs d'œufs
Biscuits soda pilés et tamisés
Friture

Mode de préparation :

Mélanger le fromage, le sel et le poivre, y ajouter les blancs d'œufs fouettés ferme ; en façonner de petites balles, les rouler dans les biscuits soda ; cuire en pleine friture. Elles seront cuites en moins d'une minute. Faire sécher sur un papier à l'entrée du fourneau. Cette préparation peut se servir sur une assiette, recouverte d'une dentelle de papier, à la fin du dîner avec du céleri, ou avec une salade de légumes verts avant le dessert.

FLAN AUX POMMES

(A) { 4 œufs — 4 c. à table de sucre
{ 2½ tasses de lait

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre ; verser dessus en brassant le lait chaud, ajouter au goût la muscade ou la cannelle. Mettre dans un plat creux dans lequel on a déposé la préparation (B) et cuire au bain-marie, au four à chaleur modérée jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Si le flan bout, il se forme une eau qui lui enlève de la consistance et de la saveur.

(B) { 6 pommes — ½ tasse d'eau
{ ½ tasse de sucre

Mode de préparation :

Peler les pommes, enlever les cœurs, les couper en rondelles minces; les cuire avec le sucre et l'eau. Après la cuisson, déposer dans un plat creux allant au four et verser dessus la préparation (A). On peut à volonté décorer d'une meringue.

3e SOUPER

Potage crème de céleri
Timbale rayons de miel
Galettes de pommes de terre
Pouding au tapioca
Thé.

POTAGE CRÈME DE CÉLERI

4 tasses de céleri haché
1 petit oignon
1 pinte d'eau bouillante
½ tasse de crème
1 pinte de lait chaud
4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
1 ou 2 jaunes d'œufs
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire cuire le céleri et l'oignon dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Passer au tamis, écraser à l'aide du pilon ; réserver l'eau de la cuisson. Faire un roux avec le beurre, la farine ; éteindre avec l'eau de cuisson. Laisser bouillir 10 à 15 minutes ; ajouter le lait chaud ; assaisonner.

Quand on désire un potage extra, lier avec les jaunes d'œufs battus et une ½ tasse de crème. On peut aussi l'additionner de céleri coupé en petits morceaux, mais non écrasé au pilon. Servir avec croûtons passés au beurre.

TIMBALE RAYONS DE MIEL

3 ou 4 bâtons de macaroni cuit
1 poulet haché
1½ à 2 tasses de sauce béchamelle épaisse No 3
3 ou 4 œufs
½ oignon
2 c. à table de farine
Assaisonnement

Mode de préparation :

Hacher la viande au moulin, ajouter la farine, la sauce béchamelle, les œufs battus, l'assaisonnement. Beurrer un moule ; y verser la préparation. Faire cuire à la vapeur au four durant 1½ heure. Démouler sur un plat ; masquer légèrement de sauce et déposer le macaroni coupé d'une ½ ligne d'épaisseur et en imitant les alvéoles d'un rayon de miel.

Servir avec une sauce à la poulette. (Pour sauce à la poulette, voir page 158).

GALETTES DE POMMES DE TERRE

Restes de pommes de terre en purée
Farine, 3 c. à table de beurre

Mode de préparation :

Former des petites galettes rondes ou carrées avec la purée de pomme de terre, les passer dans la farine. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y dorer les galettes des deux côtés. Servir très chaud.

POUDING AU TAPIOCA

(Voir page 424)

4e SOUPER

Potage crème au fromage
Grenadins de veau à la macédoine
Desserte de pommes de terre aux tomates
Soufflé aux œufs. Sauce
Thé.

POTAGE CRÈME AU FROMAGE

Ingrédients et mode de préparation :

Voir potage velouté blanc, page 400.

A la formule du potage velouté, on ajoute au moment de servir, ½ tasse de fromage râpé. Comme le fromage épaissit le potage, on retranche la moitié de la quantité de farine indiquée. Ce potage se sert également avec des croûtons passés au beurre.

GRENADINS DE VEAU À LA MACÉDOINE

(A)

2 livres de cuissot ou de filet de veau	Oignon
	Feuilles de laurier
¼ livre de lard	1 tasse d'eau
2 c. à table de beurre	Assaisonnement

(B) Macédoine de légumes, page 322.

Mode de préparation :

Couper en tranches minces (½ pouce d'épaisseur) le cuissot ou le filet ; leur donner une forme ronde ; les piquer de petits lardons ; les saupoudrer de farine. Faire saisir les grenadins dans le beurre ; assaisonner ; ajouter l'oignon haché et l'eau. Laisser cuire à feu doux ½ heure au plus. Arroser au besoin. Dresser les grenadins en couronne sur un plat ; verser la macédoine au milieu. (On peut remplacer la macédoine par des petits pois.)

DESSERTE DE POMMES DE TERRE AUX TOMATES

1 morceau d'oignon	2 tasses de tomates
2 c. à table graisse de rôti	1 pinte de pommes de terre coupées en dés
2 c. à table de farine	

Assaisonnement

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans la graisse ; ajouter la farine et les tomates ; y mettre les pommes de terre et assaisonner au goût. Cuire au four modéré une ½ heure.

SOUFFLÉ AUX ŒUFS

3 c. à table de beurre
¼ tasse de farine
¼ tasse de sucre
1 tasse de lait bouillant
4 œufs
1 c. à thé de vanille

Mode de préparation :

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, éteindre graduellement avec le lait bouillant ; laisser mijoter 8 à 10 minutes. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et jaune-clair ; incorporer alors le sucre et verser dans la première préparation ; continuer la cuissson à feu doux, 2 ou 3 minutes environ ; parfumer ; refroidir. Fouetter les blancs ferme, y verser les jaunes ; mettre cette préparation dans un moule beurré. Cuire au bain-marie au four modéré ¾ à 1 heure. Servir avec sirop d'érable, crème aux jaunes d'œufs ou avec la sauce suivante :

2 c. à table de farine
1 tasse de cassonade
Muscade
1 c. à table de beurre
1 chopine d'eau
Essence, zeste d'orange

Mode de préparation :

Faire roussir le beurre, la farine, le sucre, ajouter l'eau chaude, le zeste d'orange, la muscade, en brassant constamment ; laisser mijoter 10 minutes, retirer du feu, parfumer ; servir.

5e SOUPER

Potage à la purée de pois verts (à base de roux)
Escalopes d'œufs et de poisson
Rôties à l'Anglaise
Pommes de terre à la Chambry
Pouding roulé
Thé.

POTAGE À LA PURÉE DE POIS VERTS

Ingrédients et mode de préparation :

Voir potage velouté blanc, page 400.

Vers la fin de la cuisson, ajouter une ½ tasse de purée de pois verts par pinte de potage.

ESCALOPES D'ŒUFS ET DE POISSON

6 œufs durs
2 tasses de morue cuite et hachée (ou autre poisson)
¾ tasse de biscuits soda pilés
2 tasses de sauce béchamelle No 2
1 c. à table de beurre
Assaisonnement

Mode de préparation :

Mettre dans un plat beurré allant au fourneau, un rang de poisson, d'œufs hachés, la sauce, l'assaisonnement et alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient épuisés. Couvrir de biscuits soda pilés et d'un peu de beurre fondu. Dorer au four pendant 10 à 15 minutes.

RÔTIES À L'ANGLAISE

1 tasse mie de pain émiettée
1 tasse de lait chaud
1 c. à table de beurre
½ tasse de fromage râpé
1 œuf
½ c. à thé de moutarde
½ c. à thé de sel
Un peu de poivre rouge

Mode de préparation :

Verser le lait sur la mie de pain et la laisser tremper pendant 10 à 15 minutes ; incorporer le beurre et les assaisonnements ; chauffer lentement, puis ajouter l'œuf légèrement battu, cuire de nouveau pendant quelques instants. Faire entrer le fromage en remuant le mélange jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Déposer une c. de cette préparation sur des rôties ou des biscuits soda beurrés et dorés au four.

POMMES DE TERRE À LA CHAMBRY

12 pommes de terre
2 c. à table beurre ou graisse
Jus d'oignon
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, les couper en rondelles, les laisser reposer dans une eau froide une ½ heure. Les égoutter et les éponger. Les déposer au fond d'une poêle ou d'un chaudron beurré ; assaisonner chaque rang de sel, de poivre, de beurre ou de graisse, de fines herbes hachées et de jus d'oignon. Cuire au four à chaleur modérée jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et bien dorées.

POUDING ROULÉ

2 œufs
½ tasse de sucre
¼ tasse de beurre
1 tasse d'eau froide ou moitié eau et moitié lait
Sel, muscade
3 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
Confitures

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème, la muscade. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le

sel; l'alterner avec l'eau et le lait. Faire une abaisse de forme rectangulaire, étendre des confitures sur la pâte, rouler et cuire au four ou à la vapeur. Servir avec sirop d'érable ou autre.

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES

NEUVIÈME ANNÉE

POTAGE AUX NOUILLES

3 œufs — 1 pincée de sel
2 c. à table d'eau — Farine pour faire une pâte ferme

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sel, l'eau ; faire entrer la farine en quantité suffisante pour obtenir une pâte ferme ; la travailler durant 15 minutes, afin de la rendre homogène et élastique. Abaisser, ayant soin de mettre un linge en dessous afin d'avoir une abaisse très mince ; saupoudrer l'abaisse de farine ; la rouler serrée. A l'aide d'un couteau, couper le rouleau en fils, si ces nouilles doivent servir pour le potage ; ou les couper d'un ¼ de pouce de largeur, si on doit s'en servir comme légumes. Laisser sécher les nouilles 1 heure avant de s'en servir ; elles se conservent comme le macaroni.

POTAGE À LA CANTATRICE

⅓ tasse de sagou — 1 tasse de crème douce
1 pot de bouillon — 3 jaunes d'œufs
Assaisonnement

Mode de préparation :

Faire chauffer le bouillon, y verser le sagou en pluie ; bien brasser pendant les premiers moments de la cuisson ; assaisonner ; 10 minutes de cuisson suffisent. Battre les jaunes d'œufs, y ajouter la crème. Mettre cette liaison dans la soupière et verser le potage dessus avant de servir.

POTAGE CRÈME DE LAITUE

1 pinte de bouillon
2 c. à table de riz
1 c. à table de beurre
1 jaune d'œuf
2 têtes de laitue
1 tranche d'oignon
sel, poivre
½ tasse de crème

Mode de préparation :

Faire revenir dans le beurre la laitue et l'oignon hachés très fin, ajouter le bouillon et le riz. Cuire jusqu'à parfaite cuisson du riz ; assaisonner. Mettre le jaune d'œuf battu avec la crème dans la soupière, y verser le potage ; servir. (On peut remplacer le bouillon par de l'eau bouillante ; dans ce cas, augmenter le beurre.

SELLE DE VEAU PIQUÉE

5 à 6 livres selle de veau
½ livre de lard
1 oignon
1 c. à table beurre ou graisse
Assaisonnement

Mode de préparation :

Larder la selle, l'enduire de beurre ou de graisse, saupoudrer de farine, faire saisir au fourneau; assaisonner de sel et de poivre. Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter 2 à 4 heures.

ÉPAULE DE VEAU FARCIE

1 épaule de veau gras
¼ livre de jambon
1 œuf et 2 jaunes (à volonté)
1 oignon
½ livre de porc frais
½ livre de pain
Sel, poivre, fines herbes
2 c. à table de graisse de rôti

Mode de préparation :

Enlever les côtes et l'os du paleron. Hacher le porc et le jambon au moulin ; ajouter l'oignon revenu dans la graisse, les fines herbes et l'assaisonnement ; cuire. Tremper le pain dans de l'eau froide; le presser, laisser cuire en remuant avec une cuillère de bois pour bien défaire le pain et le dessécher un peu. Amalgamer le pain et la viande ; lier avec les œufs ; remplir l'épaule de cette farce ; la coudre, lui donner une belle forme ; saupoudrer de farine, l'enduire de beurre ou de graisse. Faire saisir, assaisonner ; verser peu d'eau pour commencer mais arroser fréquemment pendant la cuisson ; 30 minutes de cuisson par livre de viande.

LONGE DE MOUTON RÔTIE

4 livres longe de mouton
Farine
2 c. à table beurre ou graisse
1 oignon
Persil haché
Assaisonnement

Mode de préparation :

Parer la viande, la saupoudrer de farine ; mettre dessus des rondelles d'oignon ou de l'oignon râpé. Faire saisir au four dans du beurre chaud ; assaisonner de sel et de poivre. Ajouter une chopine d'eau chaude ; arroser souvent durant la cuisson, laquelle doit durer une demi-heure par livre de viande.

CIVET AU LIÈVRE OU AU LAPIN

1 lapin ou un lièvre
1 oignon
1 c. à table de beurre
1 c. à table de graisse
3 ou 4 bardes de lard
Sel, poivre
1 pinte d'eau

Mode de préparation :

Couper le lapin en 8 ou 9 morceaux; le saupoudrer de farine, faire saisir dans le beurre ou la graisse, assaisonner de sel ; ajouter l'oignon haché menu et quelques bardes de lard, un bouquet garni ; couvrir d'eau ; laisser mijoter 2 ou 3 heures. Retirer le lapin ; faire un roux avec le jus de la cuisson. Mettre suffisamment d'eau afin qu'il y ait de la sauce pour couvrir la viande ; servir très chaud.

JAMBON À L'ITALIENNE

2 livres de jambon
1 pinte de tomates en conserves
4 petits oignons
Poivre noir

Mode de préparation :

Trancher le jambon d'un pouce d'épaisseur ; mettre dans une marmite couverte un rang de jambon, un rang d'oignons, des tomates, du poivre et ½ tasse d'eau. Couvrir et laisser cuire 1 à 1½ heure au four modéré. Quand le jambon est cuit, le retirer et ajouter à la sauce 1 c. à table de farine délayée.

GALANTINE DE VOLAILLE

Mode de préparation :

Après avoir plumé, flambé la volaille, fendre la peau du dos en commençant sur le cou dans toute sa longueur ; enlever avec précaution le jabot ; détacher les ailes en cou-

pant la peau le plus loin possible du corps de la poule ; enlever les cuisses de la même manière ; détacher la peau sur le dos à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en descendant jusqu'au bréchet ; éviter avec soin de couper la peau. Retirer les intestins de la carcasse. Étendre la volaille du côté de la peau sur la table, y ajouter 2 livres de porc frais haché ; assaisonner de poivre, de sel, de fines herbes, d'oignon haché ; déposer une couche de cette farce, une livre de jambon coupé par lanières, la même quantité de veau. Refermer la volaille en la cousant avec du fil fort ; l'envelopper dans un linge. Plonger les pattes et la carcasse dans de l'eau froide, faire bouillir, y ajouter la volaille et cuire 3 à 4 heures.

Laisser refroidir un peu ; lorsqu'elle n'est plus que tiède, la placer dans un moule préalablement rincé à l'eau froide. On peut, avant de placer la volaille dans le moule, en garnir le fond de gelée clarifiée qu'on laisse prendre ; puis remplir le moule du reste de la gelée.

POULET FARCI RÔTI

(A)
- 1 poulet
- 1 c. à table de beurre
- Quelques bardes de lard
- Sel, poivre, eau bouillante

(B) **Farce**
- 2 ou 3 c. à table de beurre
- 1 chopine de mie de pain ou purée de pomme de terre
- Gésier, cœur et foie du poulet
- l, poivre, fines herbes : thym, sauge, persil
- 1 ou 2 jaunes d'œufs (à volonté)

Mode de préparation :

Manière de préparer le poulet à la page 166 Avec les ingrédients (B) préparer la farce : hacher au moulin ; gésier, cœur et foie, faire revenir avec du beurre ; ajouter un peu

d'eau bouillante et laisser cuire. Mettre la mie de pain ou les pommes de terre. (Quand la volaille est farcie à l'avance ne pas mettre de pommes de terre.) Assaisonner, laisser cuire de nouveau. Pour avoir une farce plus extra, ajouter 1 ou 2 jaunes d'œufs (à volonté).

Mettre cette farce à la place du jabot, ramener la peau du cou sur le dos et coudre. Introduire le reste de la farce dans le corps du poulet, (ne pas trop remplir, la volaille peut ouvrir pendant la cuisson), coudre également. Couvrir les ailes et les cuisses d'une barde de lard, les maintenir avec une ficelle ; badigeonner le poulet avec un peu de beurre. Déposer dans une rôtissoire ou une lèchefrite profonde. Faire saisir; ajouter de l'eau bouillante et l'assaisonnement. Suivre la cuisson, pour que le poulet ne se dessèche pas ; arroser souvent. Un poulet de 3 livres demande 1 heure de cuisson et un poulet de 4 livres environ 1½ heure. Une volaille plus âgée doit cuire de 2 à 4 heures, et une de 5 livres, 2½ à 5 heures.

GIGOT DE MOUTON RÔTI

1 gigot de mouton
2 c. à table de beurre
Farine, sel, poivre
Eau bouillante

Mode de préparation :

Laver le gigot, l'éponger ; défaire le beurre, en enduire la viande, la saupoudrer de farine ; faire saisir au fourneau ; ajouter l'eau chaude ; assaisonner vers la mi-cuisson. Cuire 2½ à 3 heures. Avoir soin d'arroser souvent la viande avec le jus de la cuisson. Quand la viande est bien tendre, délayer 1 c. à table de farine et l'ajouter, en brassant, dans le jus de cuisson. Laisser mijoter.

GIGOT DE MOUTON À LA PROVENÇALE

1 gigot de mouton
Un peu de farine
Beurre ou graisse de rôti
Assaisonnement
Extra : 1 œuf
Panure ou chapelure.

Mode de préparation :

Saupoudrer le gigot de farine ; le faire saisir ; assaisonner de sel et de poivre; ajouter un peu d'eau; surveiller la cuisson; arroser souvent. 3 heures de cuisson environ.

Extra : — Après avoir saupoudré le gigot de farine, le passer dans un œuf battu, ensuite l'enduire de panure ou de chapelure.

BOUDIN

1 pinte de sang
1 livre d'oignons
Epices mêlées, moulues
1 chopine de lait
1 livre de panne ou gras de lard
Fines herbes au goût.

NOTE.— La première chose à faire, lorsque l'on fait tuer un porc, c'est de recueillir le sang, qui a une grande valeur pour la confection du boudin. On le recueille dans une poêle dans laquelle on a mis un peu de sel, afin de l'empêcher de se coaguler ; l'agiter et le couler aussitôt.

Mode de préparation :

Hacher l'oignon fin, le mettre cuire au feu doux, avec ¼ de livre de saindoux, l'ajouter au lait et au sang, à la panne ou au gras coupés en petits dés; assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes, d'épices moulues. Amalgamer le tout; introduire cette préparation dans les boyaux ou la verser dans une lèchefrite graissée ; cuire au bain-marie pendant une heure et demie à deux heures. Laisser refroidir, couper par tranches épaisses, faire rôtir dans une poêle avec du saindoux.

SALAISON DU PORC

Avant de faire la salaison, frotter les parois d'un saloir très propre avec un oignon, couper le lard en morceaux d'une livre et demie, le sel pénétrant mieux lorsque les morceaux ne

sont pas trop gros, recouvrir de sel toute la surface de chaque morceau ; mettre une couche de sel au fond du vaisseau employé : jarre de grès, baril ou saloir ; ranger les morceaux les uns contre les autres (la couenne du côté des parois) afin qu'il ne reste aucun vide entre eux. Sur chaque rang mettre une couche de sel sur laquelle vous disposez à volonté quelques feuilles de sauge, des branches de thym, de marjolaine ainsi que quelques épices mêlées non moulues. Arrivé aux trois-quarts du récipient, couvrir d'une bonne couche de sel, puis mettre une planchette chargée de pierres ou d'un poids quelconque afin de maintenir le lard en place. Le tout étant disposé, on ferme le récipient et on le place dans un endroit frais et sec. Après deux ou trois jours en ajoute, en quantité suffisante pour recouvrir entièrement le lard, une saumure pouvant porter un œuf frais ou une pomme de terre ; ainsi préparé le lard peut se conserver plusieurs mois et peut s'apprêter de différentes manières ; il ne faut en retirer de la saumure qu'au fur et à mesure du besoin, et en se servant d'un ustensile très propre. On doit se garder de mettre de nouveau un morceau ou une partie de morceau que l'on aurait retiré. Remettre planchette et poids en place chaque fois.

NOTE.— Il y a plusieurs méthodes de salaison. La salaison liquide est celle qui est la plus employée et qui, en définitive, donne les résultats les plus satisfaisants

Autre manière de préparer la saumure : Mettre dans un grand chaudron, 5 gallons d'eau, 2 lbs de sel gris, 8 lbs de sel blanc, 1 lb de salpêtre et 3 lbs de sucre. Faire bouillir le tout pendant 20 minutes. Agiter le mélange pendant la cuisson afin que les condiments se fondent bien ; écumer. Laisser refroidir entièrement la saumure. Ajouter à volonté, une infusion faite d'une demi-livre d'aromates : sauge, clou de girofle, cannelle, persil, cerfeuil, etc... Il faut cependant user de modération dans l'emploi de ces aromates, car employés en excès, ils neutralisent ou masquent le bon goût des viandes.

Bon nombre de personnes se contentent de faire dissoudre une certaine quantité de sel dans l'eau froide. Cette saumure se conserve très mal et contient toutes les impuretés renfermées dans le sel. Elle ne doit jamais être employée pour saler les jambons et les viandes délicates. Il est conseillé de ne jamais entasser les viandes chaudes dans un saloir ; celles-ci s'échauffent, fermentent et leur conséquence inévitable serait leur corruption et celle de la saumure. Toujours attendre le complet refroidissement des viandes avant la salaison, surtout si on emploie le procédé de salaison liquide. Pour cela ne procéder que dans les 24 heures qui suivent l'abatage.

JAMBONS

a) **Manière de les saler :**

Les faire dégeler, les piquer près de l'os avec un couteau pointu pour qu'ils prennent bien le sel. Mettre un rang de sel, un rang de jambons et laisser reposer une journée avant de mettre la saumure mentionnée pour la salaison du porc recette précédente ou la saumure suivante :

Ingrédients pour 10 jambons :

1½ tasse de mélasse
1½ lb de salpêtre écrasé
1½ lb de cassonade
Sel, eau.

Mode de préparation :

Bien mélanger le tout, mettre de l'eau et du sel en quantité suffisante pour obtenir une saumure assez forte pour porter une patate. Verser sur les jambons en ayant soin que la saumure couvre entièrement les jambons, puis ajouter un rang de sel pour finir. On laisse les jambons 6 semaines dans cette saumure avant de les fumer. Deux jours avant la fumaison, les retirer, laisser égoutter et éponger.

b) **Manière de les fumer :**

Placer les jambons ou autres pièces à fumer dans un fumoir, boucan ou cheminée où ne brûle que le bois ou ce qui en provient : bran de scie, ripes, copeaux (le bois franc est préférable). Lorsque les pièces à fumer ont atteint une belle couleur brun clair ou jaune tan, elles sont à point ; les placer alors dans un endroit sec et frais ; elles peuvent ainsi se conserver plusieurs mois.

c) **Manière de les cuire :**

Les jambons fumés se cuisent de deux manières, soit à l'eau, soit rôtis au four. Pour les cuire à l'eau, les mettre à l'eau froide, avec assez d'eau pour les submerger, chauffer jusqu'au point d'ébullition, retirer alors sur le coin du poêle, de manière à maintenir l'eau à cette température, mais sans la laisser bouillir. Pour les petits jambons de sept à huit livres, ½ à ¾ d'heure de cuisson par livre ; pour les grosses pièces de 15 à 18 livres il faut de ¾ à 1 heure par livre. Laisser refroidir les jambons dans la marmite avant de les retirer.

Si les jambons ont été désossés, ils demandent un peu moins de cuisson, c'est-à-dire qu'on peut réduire le temps de la cuisson, de dix minutes par livre de viande.

Pour rôtir les jambons, on doit les faire dessaler à pleine eau, au moins 24 heures à l'avance, puis les assécher parfaitement et les envelopper d'une pâte de farine délayée avec de l'eau ; il faut 3 livres de farine pour couvrir un jambon de 10 à 12 livres ; placer le jambon, après l'avoir enveloppé avec l'abaisse de pâte (qui doit être de l'épaisseur du doigt) dans une lèchefrite, la couenne en dessus, ajouter un demiard d'eau ; mettre au four pas trop chaud. Cette cuisson exige de 20 à 30 minutes par livre : lorsque le jambon est cuit, casser la pâte, et la couenne s'enlèvera facilement ; couler et clarifier la graisse contenue dans la lèchefrite, laquelle peut servir à faire cuire des œufs frits. Ainsi préparé, le

jambon peut être servi froid ou chaud ; chaud, arrosé d'une sauce, il constitue un des rôtis les plus succulents.

SAUCISSE

4 lbs maigre de porc
2 ou 3 c. à table de sel
½ c. à thé d'épices mélangées moulues
2 ou 3 c. à thé de sauge pulvérisée
2 feuilles de laurier écrasées
2 œufs
2 lbs de gras
1 c. à thé de poivre noir
1 c. à thé de poivre rouge
1 gros oignon haché
1 tasse mie de pain ou biscuits soda pilés
1 tasse de lait doux

Mode de préparation :

Hacher deux fois la viande au moulin. Bien mélanger le tout ; introduire la préparation dans des boyaux de mouton fortement nettoyés ou encore en façonner de petites galettes ; les faire rôtir dans du saindoux.

CRÉPINETTES

Mode de préparation :

Même préparation que " la saucisse ". Envelopper la viande par petite quantité (2 c. à table environ) dans un morceau de crépine ; aplatir un peu et donner une forme voulue. Faire rôtir au fourneau 25 à 30 minutes ; arroser souvent avec le jus de la cuisson ; ajouter de l'eau au besoin.

NOTE.— Si l'on n'emploie pas toute la crépine, on peut la conserver en la suspendant sur une corde dans un endroit bien aéré ; quand on doit s'en servir, on la prend avec précaution pour ne pas la briser et on la met dans de l'eau fraîche où elle reprend son état naturel ; elle peut se conserver ainsi plusieurs semaines sans s'altérer.

TOURTIÈRES

12 à 15 lbs de porc frais
Un peu d'eau bouillante
4 à 5 oignons
Assaisonnement

Mode de préparation :

Hacher la viande, faire cuire dans un chaudron avec du sel, du poivre, des oignons hachés ; mettre très peu d'eau, afin que la viande ne se défasse pas. Brasser presque continuellement pendant la première partie de la cuisson. Après parfaite cuisson de la viande, déposer la préparation dans une pâte brisée, procédant comme pour les tartes.

CRETONS

Mode de préparation :

Enlever la peau de la panne, puis couper celle-ci en petits morceaux; ajouter du sel. Faire cuire (sans eau) sur un feu doux jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, passer au tamis. Laisser refroidir les résidus puis les hacher au moulin. Hacher du maigre de porc, le cuire avec 1 oignon par pinte de viande hachée ; ajouter environ 1 chopine d'eau bouillante, brasser pendant la première partie de la cuisson. Vers le milieu de la cuisson, ajouter les résidus de la panne, le sel et le poivre, les épices au goût (on calcule généralement $\frac{2}{3}$ de maigre de porc pour $\frac{1}{3}$ de panne ou résidu). Laisser mijoter environ 2 heures ; déposer la préparation dans des moules rincés à l'eau froide.

FILET DE PORC FARCI

1 filet de porc
6 à 8 pommes de terre
1 grosse carotte ou 2 moyennes
1 gros oignon
Feuilles de laurier
3 c. à table beurre ou graisse
Sel, poivre
Farine
Fines herbes

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre et les carottes ; lorsqu'elles sont tendres, en préparer une purée ; ajouter l'oignon revenu dans le beurre ou la graisse, les fines herbes, quelques cuillerées de crème ou du bon bouillon, le sel, le poivre. Donner une forme ronde au filet, coudre un morceau de porc dessous ; le remplir avec la farce, coudre, recouvrir d'un autre morceau de porc ; l'enduire de beurre ou de graisse, si c'est nécessaire. Cuire comme " Rôti de porc " page 324.

TÊTE FROMAGÉE

½ ou 1 tête de porc
1 patte de porc
Persil, cerfeuil hachés
3 ou 4 oignons
Eau froide
Épices au goût

Mode de préparation :

Mettre dégorger la tête à l'eau froide durant 5 ou 6 heures ; la laver dans plusieurs eaux, enlevant l'œil, le museau et les poils. Enlever les ergots et griller la patte ; la laver avec soin. Mettre sur le feu, couvrir d'eau froide, ajouter le sel, le poivre, les oignons coupés en morceaux ; laisser cuire jusqu'à ce que la viande se détache des os ; la retirer de la marmite et refroidir. Passer le bouillon au tamis ; couper la viande par petits morceaux ou la hacher au moulin après l'avoir désossée ; remettre dans le bouillon, ajouter les épices au goût. Laisser mijoter quelques minutes. Verser dans des moules rincés à l'eau froide ; faire prendre au froid.

PATÉ DE FOIE GRAS

1½ livre de foie de veau ou de foie de porc
½ livre de lard
Persil, sel, poivre, thym
1 livre chair de veau ou de porc ou de langue de bœuf
¼ livre de panne
Feuilles de laurier, oignons hachés

Mode de préparation :

Hacher ensemble le foie de veau, la chair de veau ou de porc, ou la langue de bœuf, la panne. Assaisonner avec tous les ingrédients ci-dessus. Foncer une petite casserole ou un moule de bardes de lard ou d'une crépine. Couvrir le fond de trois onces de farce puis de lardons et ainsi de suite jusqu'à ce que le moule soit plein. Disposer sur le dessus des bardes de lard, et cuire à chaleur modérée ; laisser refroidir. Avant de servir, chauffer le tour du moule afin de le retirer en entier. Parer, décorer à volonté de graisse de rôti, de gelée, de fines herbes et d'œufs durs.

GELÉE DE VIANDE

Deux livres de jarrets de veau
Quelques pattes de volailles
Quelques rondelles d'oignon ou de carottes
Deux livres de jarrets de bœuf
Deux poireaux ou deux bâtons de céleri
Persil, cerfeuil, sel, poivre, 4½ pintes d'eau

a) **Mode de préparation :**

Laver la viande, la placer dans une marmite, ajouter le sel, couvrir d'eau froide ; mettre sur un feu doux ; chauffer graduellement ; au milieu de la cuisson, ajouter les légumes et les herbes. Laisser cuire lentement. Éviter de fermer hermétiquement la marmite, la gelée sera plus limpide. Après deux ou trois heures de cuisson, il restera à peu près deux pintes de gelée. La passer au tamis puis à travers un linge de toile, préalablement rincé à l'eau chaude. Mettre dans un endroit frais.

b) **Clarification de la gelée :**

Le lendemain, enlever à l'aide d'une cuillère, toute la graisse à la surface, puis verser sur la gelée une cuillerée

d'eau très chaude et la renverser aussitôt afin d'enlever le reste de la graisse. Si toutefois, il restait encore un peu de graisse, placer légèrement sur la gelée une feuille de papier ; s'il se tache de graisse, répéter l'opération jusqu'à ce que le papier ne se tache plus, car la graisse empêche la clarification complète de la gelée.

Manière de la clarifier :

Battre légèrement deux blancs d'œufs frais avec une cuillerée à table d'eau froide et verser dans la gelée tiède ; ajouter aussi les coquilles d'œufs. Agiter sur le feu jusqu'au moment de l'ébullition afin que l'albumine entraîne ce qui rend la gelée trouble.

Au moment de l'ébullition, couvrir la marmite et laisser mijoter 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la gelée soit limpide ; la passer ensuite à travers un linge très propre mouillé et tordu. Refroidir dans un endroit frais. Si la gelée n'a pas assez de consistance, ajouter, suivant le besoin et la quantité, de la gélatine en feuilles ramollie à l'eau froide. (1 once de gélatine pour 1 pinte de bouillon et ½ once pour une gelée quelque peu consistante).

Il faut éviter de mettre la gelée sur la glace avant son complet refroidissement, l'abaissement subit de la température la rendrait trouble.

On emploie cette gelée pour la préparation des galantines, œufs d'aspic, langue en gelée, etc.

LANGUE EN GELÉE

1 langue de bœuf,
Persil, cerfeuil, feuilles de laurier, sel, poivre.
1 poireau ou 1 oignon
Eau bouillante

Mode de préparation :

Laver la viande dans plusieurs eaux, la parer, la cuire dans de l'eau en ébullition avec les ingrédients ci-dessus.

Pendant la cuisson de la viande, mettre de la gelée au fond d'un moule ; lorsqu'elle est prise, décorer, si on le désire, avec des œufs cuits dur, du persil, etc. Verser très peu de gelée fondue afin de faire prendre la décoration ; cette seconde addition de gelée étant affermie, la couvrir entièrement de gelée dissoute, la laisser prendre. Déposer la langue avec soin afin de ne pas briser la décoration. Remplir entièrement le moule de gelée fondue refroidie ; faire prendre au froid ; démouler ; décorer au goût avec gelée brisée, persil, etc.

PALERON EN GELÉE

1 épaule ou paleron de porc
1 ou 2 oignons
Sel, poivre ou autres épices
1 patte de porc
Feuilles de laurier, persil, cerfeuil

Mode de préparation :

Enlever les ergots et faire griller les poils de la patte ; gratter au moyen d'un couteau, laver avec soin à l'eau chaude, la mettre cuire à l'eau froide. Enlever l'os du paleron ; ajouter l'oignon haché, le sel, le poivre et les épices au goût ; coudre le paleron dans un linge, couvrir d'eau bouillante ; mettre l'oignon, le persil, le cerfeuil, le sel et le poivre. Laisser mijoter 3 ou 4 heures selon la grosseur du paleron. Après refroidissement presque entier dans sa cuisson, le retirer, le mettre sous presse. Lorsque le paleron est entièrement refroidi, le poser dans un moule ; passer le jus de la cuisson au tamis ou à travers un linge de toile, en couvrir le paleron ; laisser prendre au froid ; démouler.

Si on désire faire une décoration au paleron, procéder avant de mettre la viande dans le moule, tel qu'expliqué à la recette précédente.

GALANTINE À LA BONNE MÉNAGÈRE

2 ou 3 lbs de veau de la 3e catégorie
1 oignon ou 1 poireau
1 ou 2 pieds de veau
Persil, cerfeuil
1 jarret de bœuf
Assaisonnements

Mode de préparation :

Mettre cuire le jarret de bœuf et les pieds de veau à l'eau froide avec le sel ; lorsque l'eau bout, ajouter la viande de veau, l'oignon et les autres herbes ; laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite ; la retirer, couler le bouillon au tamis, puis à travers un linge de toile passé à l'eau bouillante ; l'additionner de quelques feuilles de gélatine dissoute dans très peu d'eau froide si la gelée n'est pas assez ferme. Foncer un moule avec cette gelée, décorer comme il est expliqué pour la " langue en gelée ". Désosser la viande, la débarrasser des peaux et des nerfs, la déposer dans le moule en ayant soin de mettre toute la viande dans le même sens ; remplir le moule de viande et verser de la gelée à l'égalité, faire prendre au froid. Lorsque la gelée est prise, démouler et décorer au goût avec gelée brisée ou persil.

POMMES DE TERRE NOISETTES EN NIDS

12 à 15 pommes de terre
½ tasse de lait
1 c. à table beurre ou graisse
¾ tasse de crème
Sel, poivre, oignon, fines herbes
½ livre de pain rassis

Mode de préparation :

Mettre cuire 8 à 10 pommes de terre, en préparer une bonne purée avec les ingrédients ci-dessus. Prendre du pain rassis, le couper ½ pouce d'épaisseur, lui donner une forme ronde, le beurrer, le dorer au four. Déposer en couronne sur

du pain rôti, la purée de pomme de terre, à l'aide d'un cornet; remplir la cavité laissée au milieu avec des pommes de terre noisettes cuites en pleine friture, ou au four, ou au naturel. Saupoudrer de persil haché.

POMMES DE TERRE AU JUS

1 pinte de pommes de terre coupées en dés
1 oignon
Croûtons passés au beurre
1 chopine de sauce béchamelle No 2
1 c. à table de beurre

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre, ajouter les pommes de terre ; assaisonner. Verser la sauce béchamelle sur les pommes de terre ; laisser mijoter 4 à 5 minutes. Déposer dans un plat ; entourer de croûtons ; servir très chaud.

BEIGNETS AUX SALSIFIS

12 à 15 salsifis
Assaisonnement
1 c. à table de beurre ou de crème
Farine. Friture.

Mode de préparation :

Cuire les salsifis à l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils sont cuits, en préparer une bonne purée ; assaisonner, ajouter le beurre ou la crème. Préparer les beignets, les passer dans la farine. Mettre roussir du beurre ou de la graisse, y faire sauter les beignets. Servir chaud avec persil.

TOMATES FARCIES

10 à 12 tomates mûres
1 c. à table de jambon
Sel, poivre, fines herbes
Chapelure
2 c. à table de viande bouillie, braisée ou rôtie
½ tasse de mie de pain
Jus d'oignon

Mode de préparation :

Essuyer les tomates, en couper une rondelle, les vider, les ranger dans un plat beurré, les remplir d'une farce préparée de la manière suivante : Hacher la viande et le jambon au moulin, tremper le pain à l'eau froide, l'émietter ; faire revenir le tout, ajouter le jus d'oignon et l'assaisonnement. Saupoudrer de chapelure et gratiner au four pendant 20 minutes. (Si l'on désire une farce plus délicate, lui adjoindre un œuf ou deux jaunes.)

BALLES DE POMME DE TERRE EN SALADE

Restes de pommes de terre en purée
2 ou 3 c. de vinaigre
Peu d'huile d'olive ou crème au goût
2 c. à thé de jus d'oignon
Fines herbes
Assaisonnement
Quelques grains de poivre rouge

Mode de préparation :

Préparer un mélange avec les ingrédients ci-dessus ; en faire des petites balles en se servant des palettes à beurre. Servir sur une feuille de laitue avec une mayonnaise bouillie.

ŒUFS MOULÉS

1 chopine de lait
½ tasse de sucre
½ tasse de coco râpé
4 blancs d'œufs
4 c. à table de fécule de maïs

Mode de préparation :

Faire bouillir le lait avec le sucre, incorporer la fécule délayée. Laisser mijoter 8 à 10 minutes; ajouter le coco râpé. Fouetter les blancs d'œufs en neige, les verser dans la préparation en brassant ; cuire 2 minutes. Verser dans un moule rincé à eau froide ; refroidir.

OMELETTE SOUFFLÉE

6 œufs
$\frac{1}{3}$ c. à thé de sel
$1\frac{1}{2}$ c. à table de farine
3 c. à table de beurre
5 c. à table d'eau froide

Mode de préparation :

Battre les jaunes d'œufs avec le sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux ; ajouter l'eau froide et la farine. Fouetter les blancs en neige, les incorporer légèrement dans les jaunes. Chauffer le beurre dans une poêle profonde, y verser le mélange ; faire cuire au four modéré 20 minutes. (Ne pas ouvrir le four pendant ce temps, le courant d'air fait baisser le soufflé.)

PETITES BALLES SOUFFLÉES (pour garnitures)

3 c. à table de lait
$\frac{1}{2}$ c. à thé de graisse
$\frac{1}{2}$ c. à thé de beurre
1 pincée de sel
$\frac{1}{4}$ tasse de farine
1 œuf

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, le sel, le beurre et la graisse jusqu'au point d'ébullition ; ajouter la farine et brasser vigoureusement. Retirer du feu, jeter dans la préparation l'œuf non battu et battre jusqu'à ce que le mélange soit parfait. Laisser refroidir et cuire en pleine friture par très petites cuillerées.

POUDING DE POISSON

2 tasses de poisson cuit
1 tasse de lait chaud
2 œufs
1 c. à table de sauce anglaise " Worcestershire "
2 c. à table de farine
1 c. à table de beurre
$\frac{1}{4}$ c. à thé de jus d'oignon
Assaisonnement

Mode de préparation :

Enlever les peaux et les arêtes du poisson, l'émietter. Fondre le beurre, y ajouter le jus d'oignon, la farine ; éteindre peu à peu avec le lait chaud ; mijoter quelques instants. Bien mêler le poisson, la sauce, les œufs battus, la sauce anglaise et l'assaisonnement. Verser la préparation dans un moule, couvrir d'un papier graissé. Cuire à la vapeur au four chaud 25 à 30 minutes. Démouler et servir avec sauce blanche ou aux tomates. Décorer le plat de petites balles de pommes de terre et de persil frais.

CROQUETTES AUX HUÎTRES

1 chopine d'huîtres et égale quantité de pommes de terre passées au tamis
1 c. à table de beurre
1 c. à thé de sel
¼ tasse de crème

Mode de préparation :

Prendre la partie ferme des huîtres, les hacher fin et les chauffer ; les mêler aux pommes de terre. Ajouter le beurre, le sel, et la crème. Façonner en croquettes préparées de la manière indiquée pour " croquettes de pomme de terre ". Cuire en pleine friture.

TIMBALE DE POISSON

2 ou 3 tasses de poisson cru ou cuit
1¼ à 1½ tasse de sauce béchamelle
3 ou 4 œufs (No 3
½ oignon
2 c. à table de farine
Assaisonnement

Mode de préparation :

Émietter le poisson, ajouter la farine, la sauce, les œufs bien battus, l'oignon haché et l'assaisonnement. Beurrer un moule, en recouvrir le fond d'un papier également graissé,

y verser la préparation. Cuire à la vapeur 1 à 1½ heure si le poisson est cru ; et ¾ heure environ si le poisson est déjà cuit. Démouler sur un plat et servir avec une sauce à la poulette ou une sauce tomate.

MOUSSELINE DE SAUMON

(A)
- ½ livre de saumon ou autre poisson
- 2 œufs
- 1 tasse de crème épaisse
- Assaisonnement

(B)
- ½ tasse bouillon de poulet ou de poisson
- 1 c. à table de beurre
- 1 c. à table farine

Mode de préparation :

Débarrasser le poisson des peaux et des arêtes, le piler parfaitement, ajouter les jaunes d'œufs battus. Faire une sauce avec le beurre, la farine et le bouillon, l'ajouter au poisson et aux jaunes d'œufs ; refroidir ; piler de nouveau. Incorporer légèrement les blancs d'œufs fouettés ainsi que la crème également. battue. Verser dans un moule bien beurré ou recouvert d'un papier huilé. Cuire à la vapeur jusqu'à ce que la préparation soit ferme. Démouler et décorer avec de la purée de pomme de terre à l'aide d'un cornet de papier ou avec des œufs cuits dur. Servir avec une sauce tomate.

MORUE À LA MODE

- 1 tasse de morue cuite
- 2 tasses pommes de terre écrasées
- 2 c. à table de beurre
- 1 morceau d'oignon
- 2 tasses de lait chaud
- 2 œufs
- Sel
- Poivre

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre ; ajouter les pommes de terre, la morue coupée en petits morceaux, les

œufs battus et le lait chaud. Mettre dans un plat creux beurré et cuire au four 30 minutes.

TRONÇON DE SAUMON

(A)
- 1 tronçon de saumon
- Court-bouillon
- 2 c. à table de beurre

(B)
- 12 à 15 pommes de terre de grosseur d'un jaune d'œuf
- Eau bouillante
- Sel
- 2 c. à table de beurre fondu

Mode de préparation :

Cuire le tronçon de saumon au court-bouillon (voir à la page 327). Quand le poisson est cuit, enlever la peau, le déposer sur un plat. Faire roussir le beurre et en enduire le saumon. Décorer avec persil et pommes de terre cuites au naturel et préalablement arrosées de beurre fondu. Servir le tout très chaud avec une sauce au beurre ou autre.

CÔTELETTES DE MORUE FRITES

- 2 livres de morue dessalée crue
- 1 ou 2 œufs
- ½ tasse de beurre
- Poivre au goût
- Panure ou chapelure
- Friture, sauce tomate

Mode de préparation :

Hacher la morue, ajouter le beurre défait en crème et l'assaisonnement ; façonner de petites côtelettes, les passer dans les œufs battus et dans la panure ou la chapelure. Cuire en pleine friture. Servir avec sauce tomate.

TRANCHES DE MORUE CUITES AU FOUR

- 3 ou 4 tranches de morue
- Farine
- Sel, poivre
- 1 c. à table de beurre

Mode de préparation :

Éponger la morue, la déposer dans une lèchefrite chaude ; saupoudrer la morue de farine, de sel et de poivre ; parsemer de quelques noisettes de beurre. Cuire dans un four chaud.

ESTURGEON À L'ÉTUVÉE

4 à 5 livres d'esturgeon
2 c. à table de beurre
Farine
1 tasse d'eau bouillante
Sel et poivre

Mode de préparation :

Enlever la peau de l'esturgeon, le trancher d'un pouce d'épaisseur environ. Roussir le beurre dans une lèchefrite, y faire saisir l'esturgeon après l'avoir saupoudré de farine ; ajouter l'eau et l'assaisonnement. Retourner et arroser souvent pendant la cuisson ; mettre de l'eau au besoin. Servir avec une sauce faite au jus de la cuisson.

DÉLICIEUSES AU FROMAGE

6 blancs d'œufs
½ livre de fromage rapé
Sel
Friture

Mode de préparation :

Fouetter les blancs d'œufs ; y mêler le fromage et le sel. Mettre cuire par petites cuillerées dans la friture chaude. Lorsque les délicieuses sont à point et qu'elles sont raffermies, les retirer et les déposer, sur un plat recouvert d'un papier, pour les égoutter. Servir aussitôt.

BEIGNETS AUX POMMES

8 à 10 pommes fermes
Zeste d'orange
Sucre pulvérisé

Mode de préparation :

Enlever le cœur des pommes, les peler, les couper en rondelles minces ; saupoudrer de sucre et de zeste d'orange, laisser reposer 10 à 15 minutes. Les éponger, les couvrir avec la pâte à frire ci-dessous et cuire en pleine friture. Les égoutter sur un papier ; conserver chauds. Lorsque les beignets sont tous bien cuits, les saupoudrer de sucre pulvérisé et servir avec sirop d'érable.

PÂTE À FRIRE

2 œufs
1 c. à table d'huile d'olive
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de sel
Jus d'un demi-citron
½ tasse d'eau froide
1 tasse de farine

Mode de préparation :

Mélanger le sel, les jaunes d'œufs, incorporer peu à peu l'huile d'olive, le sucre, le jus de citron. Lorsque le mélange est bien fait, ajouter la farine et l'eau. Battre le mélange quelques minutes et laisser reposer 2 heures, même l'espace d'une nuit. Au moment de s'en servir, faire entrer les blancs d'œufs en neige. La pâte doit être assez consistante pour recouvrir entièrement la préparation à frire. Si elle est trop ferme ajouter un blanc d'œuf en neige.

GELÉE D'ORANGE AU NATUREL

2 tasses de gelée de citron en poudre
5 tasses d'eau bouillante
1 tasse de sucre
Jus de 3 ou 4 oranges

Mode de préparation :

Avoir soin lorsqu'on emploie des oranges d'en enlever la pulpe avec une cuillère sans briser l'écorce ; dans ces caisses, mettre la gelée préparée comme suit :

Extraire le jus des oranges, le passer au tamis. Verser l'eau bouillante sur la gelée de citron, l'additionner de sucre ; brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter le jus d'orange, laisser refroidir avant d'en remplir les écorces. Lorsque la gelée est bien prise, enlever l'écorce ; en faire des feuilles pour décorer ou se servir de crème fouettée ou de gelée brisée.

POUDING AUX BANANES

1 chopine de lait
1 c. à table de fécule de maïs
½ tasse de coco ou 3 onces d'amandes pilées
1 c. à thé de vanille
3 jaunes d'œufs
2 bananes tranchées
½ tasse de sucre granulé

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter la fécule délayée; mettre les bananes tranchées, le coco ou les amandes. Avant de retirer incorporer les jaunes d'œufs battus avec le sucre et l'essence. Verser dans un plat creux ; couvrir d'une meringue. Dorer au four.

CRÈME AUX BANANES

Comme crème aux pommes, page 385, à l'exception que les bananes ne sont pas cuites. Les écraser avec une fourchette, puis les mesurer.

CHARLOTTE À L'ORANGE

1 once de gélatine
½ tasse d'eau froide
½ tasse d'eau chaude
1 tasse de sucre
3 c. à table de jus de citron
1 tasse de jus d'orange
3 blancs d'œufs
2 tasses de crème fouettée

Mode de préparation :

Dissoudre la gélatine dans l'eau froide ; ajouter l'eau bouillante, le sucre, le jus d'orange et le jus de citron ;

refroidir, fouetter avec un batteur d'œufs jusqu'à consistance d'une mousse ; incorporer les blancs d'œufs fouettés en neige ; faire entrer la crème battue ; verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide. Laisser refroidir ; démouler et décorer avec des sections d'oranges et de la crème fouettée.

CHARLOTTE AU CAFÉ

2 tasses de café très fort
1 once de gélatine en feuilles
1 tasse de crème double
Sucre au goût

Mode de préparation :

Dissoudre la gélatine avec un peu d'eau froide au bain-marie, l'ajouter au café ; fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne comme une mousse ferme. Battre la crème, lorsqu'elle est épaisse, l'additionner au café en continuant de fouetter légèrement ; sucrer au goût. Verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide ; faire prendre au froid. Démouler et servir avec crème fouettée ou autre.

NEIGE AUX ŒUFS

(A) Crème aux jaunes d'œufs, page 315.

(B)
- 6 blancs d'œufs
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
- Eau chaude

Mode de préparation :

Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter graduellement le sucre ; continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit très ferme. Mettre de l'eau dans une casserole, la garder au point d'ébullition sans bouillir. Tremper 2 cuillères à soupe dans de l'eau froide, prendre 1 cuillerée de meringue et avec l'autre cuillère arrondir le sommet pour former un ovale. Avec la seconde cuillère glisser la meringue dans l'eau

et continuer ainsi jusqu'a ce que la casserole soit garnie et que la preparation soit épuisée. Tourner les œufs souvent et cuire 20 minute. Mettre un peu de crème jaune au fond d'une coupe et un oeuf en neige dessus ainsi que de la gelée ou dse fruits confits.

TIRE BLANCHE

3 tasses de sucre blanc
¼ c. à thé de crème de tartre
2 c. à table de vinaigre
1½ tasse d'eau
Essence

Mode de préparation :

Mettre le sucre, le vinaigre, la crème de tartre et l'eau dans une casserole sur le feu ; amener lentement au point d'ébullition. Faire bouillir à feu vif jusqu'à ce qu'il se forme des fils ou une boule dure dans l'eau froide. Verser dans un plat beurré, ajouter l'essence de vanille ; refroidir sans laisser durcir ; étirer, couper, mettre au froid.

TIRE AU SIROP DE BLÉ-D'INDE

2 tasses, sirop de blé-d'Inde ou miel
2 tasses de sucre blanc
2 tasses de cassonade
Essence au goût

Mode de préparation :

Faire cuire jusqu'à ce que le mélange durcisse dans l'eau froide. Refroidir, mettre l'essence en étirant.

POUDING AUX FRUITS (plum-pudding)

1 tasse de mie de pain
1 tasse de farine
1 tasse de cassonade brune
½ tasse de beurre
½ tasse de raisins épépinés
½ tasse de citron confit haché
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé d'épices mélangées
3 œufs
1 tasse de lait
½ tasse de noix hachées
1 tasse de raisins Corinthe

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la poudre à pâte, la mêler à la mie de pain émiettée fin ; ajouter le beurre défait en crème, la cassonade, les épices, les noix hachées et les fruits, puis le lait peu à peu, les œufs bien battus. Mettre dans un moule largement beurré ; couvrir d'un papier graissé et cuire à la vapeur 4 heures. Démouler et servir avec sauce.

TARTES AUX ŒUFS

(A) Pâte brisée, page 197.

(B)
- 1 œuf (2 jaunes comme extra)
- ⅔ tasse de lait
- ¼ tasse de sucre
- 1 pincée de musacade ou un peu de vanille

Mode de préparation :

Battre l'œuf avec le sucre, ajouter le lait et la muscade. Faire une bonne pâte brisée; en recouvrir une assiette et badigeonner la pâte avec du blanc d'œuf avant de mettre la préparation aux œufs. Cuire au four chaud.

TARTES À L'AMÉRICAINE

(A) Pâte brisée, page 197.

(B)
- 1 tasse de bœuf haché
- 1 tasse de suif haché
- 3 pommes hachées
- 1½ tasse raisins de Corinthe
- 1½ tasse raisins hachés
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de clou moulu
- ½ tasse de citron confit coupé
- 1½ tasse de cassonade brune
- ½ tasse de mélasse
- 3 c. à thé de sel
- 1 tasse de bouillon
- 1 c. à thé de musacade
- Jus et zeste d'un citron
- Jus et zeste d'une demi-orange

Mode de préparation :

Amalgamer le tout et faire cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Mettre cette préparation dans de la pâte brisée en procédant comme pour les tartes ordinaires.

PATÉS DE NOËL (mince meat)

2 pintes de pommes
1 langue de bœuf cuite
2 livres de raisins (pépins enlevés)
Sucre blanc ou cassonade au goût
¼ livre de suif
1½ livres de raisins de Corinthe lavés à l'eau froide
1 muscade râpée

Mode de préparation :

Hacher le suif et les fruits. Bien faire le mélange et mettre le tout dans un pot de grès ; laisser reposer 2 ou 3 jours avant de s'en servir. Utiliser la préparation avec une pâte brisée.

TARTELETTES AU SUCRE D'ÉRABLE

1½ tasse de sucre d'érable
5 c. à table de farine
2 tasses d'eau

Mode de préparation :

Préparer une bonne pâte brisée ; la laisser reposer ¼ d'heure. Étendre la pâte, la couper en rondelles avec l'emporte-pièce ; placer chaque rondelle dans une assiette à tartelette ; humecter le pourtour d'eau. Mettre une cuillerée de la préparation composée avec les ingrédients préparés de la manière suivante : Faire bouillir l'eau avec le sucre d'érable, ajouter la farine délayée, laisser mijoter quelques minutes. Verser la préparation dans les tartelettes, les recouvrir d'une seconde rondelle de pâte brisée ; avoir soin de laisser une petite ouverture au milieu. Cuire à four assez chaud.

TARTES AU CITRON

Pâte brisée, page 197.
1½ tasse de sucre
2 c. à thé de beurre
Jus de 2 citrons et zeste d'un citron
3 tasses d'eau
8 c. à table de fécule de maïs
3 œufs

Mode de préparation :

Faire chauffer l'eau et le sucre ; ajouter la fécule délayée. Cuire 5 minutes, incorporer le beurre, les jaunes d'œufs ; lorsque les jaunes sont pris, ajouter le jus et le zeste de citron. Refroidir la préparation, la verser dans des assiettes recouvertes d'une bonne pâte brisée. Lorsque les tartes sont cuites, décorer le dessus d'une meringue faite avec les blancs d'œufs ; dorer au four.

GATEAU AUX DATTES

1 tasse de farine
1 tasse de sucre
1 tasse de noix
1 livre de dattes
4 œufs
1 pincée de sel

Mode de préparation :

Hacher les dattes et les noix bien fin. Mêler le sucre à la farine, en prendre la moitié et recouvrir les fruits et les noix. Mettre le reste de la farine dans des jaunes d'œufs bien battus, puis y ajouter la première préparation et les blancs d'œufs fouettés en neige. Le mélange doit être ferme. Verser la préparation dans un moule beurré et cuire au four modéré. Quand la préparation est cuite, la tailler en rectangles minces et rouler chaque morceau dans du sucre pulvérisé.

PAIN DE NOIX

½ tasse de beurre
1 œuf
3 tasses de farine
1 tasse de noix hachées
1 tasse de sucre
1 tasse de lait
3 c. à thé de poudre à pâte
Raisin au goût

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, brasser pour faire fondre. Incorporer les œufs bien battus. Tamiser la

farine et la poudre et l'alterner avec le lait. Après la détrempe, additionner de noix hachées, de fruits coupés et saupoudrés de farine. Mettre dans un moule beurré ; cuire au four modéré, 1 heure.

BISCUITS AUX PISTACHES

1 œuf
1 c. à table de beurre
1 tasse de farine, sel
½ tasse de pistaches hachées
¼ tasse de sucre
2 c. à table de lait
1 c. à thé de poudre à pâte
Essence de citron

Mode de préparation :

Battre l'œuf et le sucre ; incorporer le beurre défait et le lait. Tamiser la farine avec la poudre et le sel ; la faire entrer dans la première préparation. Lorsque la détrempe est terminée, ajouter l'essence et les pistaches hachées. Mettre par petites cuillerées sur une tôle graissée ; badigeonner le dessus de blanc d'œuf légèrement battu ; déposer une demi-pistache sur chaque biscuit. Cuire dans un four modéré.

BISCUITS À LA GELÉE

1 œuf
½ tasse de mélasse
½ tasse de sucre
¾ tasse de graisse et beurre
2 c. à thé de soda à pâte
3 c. à table d'eau bouillante
Farine pour pâte à abaisser
1 c. à thé de vanille
Gelée ou confitures

Mode de préparation :

Battre l'œuf avec le sucre ; ajouter la graisse et le beurre défaits. Ébouillanter le soda et le verser dans la mélasse et joindre celle-ci à la première préparation ; aromatiser ; ajouter de la farine pour obtenir une pâte assez dure. Faire une abaisse mince ; tailler avec un petit emporte-pièce.

Lorsque les biscuits sont cuits, les mettre deux à deux avec de la gelée entre.

BISCUITS "JANOISES"

5 jaunes d'œufs
1 tasse de crème
¾ tasse de beurre
1 tasse de sucre
4 c. à thé de poudre
Essence de vanille
Farine pour pâte à abaisser

Mode de préparation :

Battre les jaunes avec le sucre, y ajouter le beurre défait en crème et la crème. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre à pâte. Faire une pâte à abaisser pas trop dure; aromatiser; tailler avec un petit emporte-pièce. Cuire au four à chaleur modérée, après avoir badigeonné les biscuits d'une meringue faite avec un blanc d'œuf et 1 c. à table de sucre pulvérisé. On peut aussi saupoudrer les biscuits de sucre granulé au lieu de mettre la meringue.

BISCUITS AUX FRUITS

⅓ tasse de beurre
¾ tasse de sucre
1 œuf
1 tasse de crème
Essence de vanille
2 c. à thé de poudre
1 tasse de dattes hachées
1 tasse de raisins hachés
3 tasses de farine

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, l'œuf battu. Tamiser la farine 2 fois avec la poudre à pâte ; détremper (ne pas faire la pâte dure). Faire une abaisse carrée, ⅛ pouce d'épaisseur. Sur la moitié de cette abaisse, déposer les dattes et les raisins hachés. Couvrir avec le reste de l'abaisse. Presser un peu avec la main ; donner une forme voulue.

Cuire au four chaud. (On peut aussi préparer les biscuits aux fruits avec la pâte des biscuits janoises.)

BISCUITS SECS (No 1)

4 œufs
3 tasses de sucre blanc
¾ tasse de beurre
½ tasse de graisse ou Crisco
1 tasse de lait
4 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1 c. à thé d'essence de citron
Farine pour pâte à abaisser

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème ; ajouter le sucre, les jaunes d'œufs battus, l'essence, les blancs bien fouettés. Tamiser la farine avec la poudre et le sel, l'alterner avec le lait ; faire une pâte ferme. Abaisser très mince ; tailler avec un petit emporte-pièce. Cuire au four modéré.

BISCUITS SECS (No 2)

4 œufs
2 tasses de sucre brun
1 tasse de beurre
1 c. à thé de poudre à pâte
Farine pour pâte à abaisser
1 c. à thé d'essence de citron

Mode de préparation : (Comme la recette précédente).

BISCUITS SECS (No 3)

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs
1 c. à table de lait
½ c. à thé d'essence de citron
½ c. à thé de muscade
2½ tasses de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
Sel

Mode de préparation : (Comme au No 1)

BISCUITS DE GRUAU

2 œufs et un blanc
¾ tasse de sucre
1 c. à table de beurre fondu
1 c. à thé de sel
2¼ tasses de gruau
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de vanille ou de cannelle au goût

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre ; continuer de battre jusqu'à ce que le sucre soit dissous; incorporer le beurre fondu. Bien mélanger la poudre et le sel au gruau, et faire entrer dans la préparation ; parfumer. Battre énergiquement pendant quelques minutes. Déposer la préparation par petites cuillerées sur une tôle graissée. Cuire au four modéré.

CROQUIGNOLES

6 œufs
1 tasse de lait
½ tasse de beurre
2 tasses de sucre
5 tasses ou plus de farine
Un peu de muscade
6 c. à thé de poudre à pâte

Mode de préparation :

Battre les jaunes d'œufs, ajouter peu à peu le sucre, le beurre défait en crème, la muscade, 1 ou 2 c. de lait. Fouetter les blancs ; y faire entrer la première préparation. Tamiser la farine avec la poudre à pâte 3 ou 4 fois, et détremper en alternant la farine avec le lait. Fraiser la pâte, la travailler légèrement afin de ne pas la durcir. Faire une abaisse à peu près ⅛ de pouce d'épaisseur ; couper ; cuire en pleine friture. Éviter de laisser noircir. Ne les mettre à la gelée qu'après parfait refroidissement. Saupoudrer de sucre pulvérisé avant de servir.

CROQUIGNOLES ÉCONOMIQUES

2 c. à table beurre ou graisse (fondus sur)
1 œuf
1 tasse de lait
4 tasses de farine
¼ c. à thé de sel
1 tasse de sucre
1 c. à thé de soda
⅛ c. à thé de muscade râpée
2 c. à thé de crème de tartre.

Mode de préparation :

Battre l'œuf avec le sucre, ajouter le beurre ou le saindoux fondus. Tamiser la farine avec la crème de tartre et le sel, l'alterner avec le lait sur dans lequel on délaye le soda. Mettre la muscade. Faire une pâte pas trop dure. Terminer comme à la recette précédente.

CHOUX À LA CRÈME

1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de beurre
1 tasse de farine
3 ou 4 œufs

Mode de préparation :

Bouillir l'eau, y mettre le beurre. Quand il est fondu, ajouter la farine tout à la fois ; brasser continuellement 2 minutes ; laisser refroidir ; incorporer alors les œufs l'un après l'autre en ayant soin de bien battre le mélange à l'addition de chaque œuf. Mettre la préparation au frais ½ heure. Déposer sur une tôle par cuillerées ou à l'aide d'un cornet de papier. Commencer la cuisson dans un four chaud. Fourneau modéré pour terminer la cuisson qui est de 25 minutes.

GÂTEAU ÉPONGE DE SAVOIE

7 œufs
1 tasse de sucre
2 tasses de farine, Sel
2 c. à thé de poudre à pâte

Mode de préparation :

Battre les jaunes avec le sucre 15 minutes ; fouetter les blancs, y ajouter les jaunes. Faire entrer légèrement la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel. Éviter de battre la pâte ; cuire à chaleur modérée.

GÂTEAU À LA FÉCULE

4 œufs — 1 tasse de sucre fin ou tamisé
¾ tasse fécule pomme de terre — 1 c. à thé de poudre à pâte
Zeste d'orange ou de citron — Essence
1 pincée de sel

Mode de préparation :

Séparer les œufs, battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient jaune-pâle ; ajouter graduellement le sucre et continuer de battre durant 10 à 15 minutes. Fouetter les blancs, y ajouter les jaunes. Tamiser la fécule avec la poudre à pâte et le sel, la faire entrer le plus légèrement possible ; parfumer. Verser la préparation dans un moule à cheminée de préférence. Cuire au four modéré pour la première partie de la cuisson ; augmenter la chaleur pour la finir.

GÂTEAU À LA LIVRE

1 livre de beurre — 1 livre de farine
1 livre de sucre — 9 ou 10 œufs
Essence ou muscade au goût

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème. Si le beurre est trop dur, il est mieux de réchauffer le bol plutôt que de chauffer le beurre. Ajouter graduellement le sucre, battre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer les œufs un à un en fouettant après chaque addition. Faire entrer la farine à l'aide du tamis ;

aromatiser. Battre énergiquement ; verser la préparation dans un moule profond et graissé. Cuire dans un four modéré ; 1 à 1½ heure de cuisson.

GÂTEAU À LA LIVRE ÉCONOMIQUE

1 tasse de beurre
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
1 c. à thé de sel
2¼ tasses de farine
2 c. à thé de poudre
4 œufs
Essence

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, y ajouter graduellement le sucre ; battre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Séparer les œufs, fouetter les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient clairs, les incorporer à la première préparation. Tamiser la farine 3 fois avec la poudre à pâte et le sel ; l'alterner avec le lait. Battre quelques minutes pour obtenir un grain fin; parfumer. Faire entrer légèrement les blancs d'œufs en neige. (On peut ajouter à volonté, 1 tasse de noix et de fruits mêlés farinés; les faire entrer en dernier dans la préparation). Verser le mélange dans un moule beurré ; faire cuire au four modéré.

GÂTEAU AU GRUAU

1 œuf
1 tasse de sucre
½ tasse de lait doux
½ tasse de beurre ou moitié graisse
½ c. à thé de soda dissous dans le lait
2 tasses de gruau
1 tasse de farine

Mode de préparation :

Battre l'œuf, incorporer le sucre, le beurre défait; dissoudre le soda dans le lait. Tamiser la farine, y mêler le gruau. Faire la détrempe en l'alternant avec le lait. Si la pâte n'était pas

assez ferme, ajouter de la farine et du gruau tout en gardant les proportions indiquées. Déposer la pâte sur une tôle graissée. Cuire à feu vif. Couper le gâteau en deux et mettre de la marmelade ou des confitures entre les deux parties; tailler en carrés. Si on le désire, on se servira, au lieu de confitures, d'une garniture aux raisins ou aux figues, etc., préparée comme une glace bouillie avec une tasse de sucre et un blanc d'œuf auxquels on ajoute les raisins hachés et la vanille.

GÂTEAU SOLFÉRINO

3 blancs d'œufs
¾ tasse de sucre
⅓ tasse de beurre
½ tasse de lait
1¾ à 2 tasses de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
Essence

Mode de préparation :

Battre les blancs fermes, y incorporer le sucre peu à peu, le beurre défait. Tamiser la farine avec la poudre à pâte ; l'ajouter légèrement à la première préparation en l'alternant avec le lait ; aromatiser. Cuire à four modérément chaud.

GATEAU MABRÉ

Partie blanche

¾ tasse de beurre
1¼ tasse de sucre
½ tasse de lait doux
2 tasses de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
4 blancs d'œufs

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, le lait ; battre les blancs en neige ; y faire entrer la première préparation. Séparer ce mélange en deux parties ; mettre du rose dans une partie.

Partie foncée

¼ tasse de beurre
½ tasse de cassonade
¼ tasse de mélasse
2 jaunes d'œufs
½ c. à thé de cannelle
¼ tasse de lait doux
1½ tasse de farine
1 c. à thé de soda
¼ c. à thé de clou moulu
¼ c. à thé de muscade

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, ajouter la cassonade, les jaunes d'œufs battus, la mélasse dans laquelle on fait dissoudre le soda ; épicer. Alterner la farine avec le lait. Lorsque les pâtes sont prêtes, les mettre par cuillerées dans les moules, avoir soin de les disposer de manière à faire une pâte marbrée.

GÂTEAU AUX FRUITS

1 lb de beurre
12 œufs
1 lb et 2 onces de farine
Jus et zeste d'un citron
2 lbs de raisins ordinaires.
1 lb de cassonade
1 c. à thé de soda
1 noix de muscade
1 lb de raisins de Corinthe
½ lb de citron confit
Amandes hachées au goût

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crème, ajouter la cassonade. Battre les œufs, les ajouter au beurre et au sucre. Battre le tout quelques minutes. Ajouter le soda ébouillanté et la farine tamisée. Réserver un peu de farine pour saupoudrer les fruits. Mettre les fruits lorsque la détrempe est terminée. Verser la préparation dans un moule beurré et dont le fond est recouvert d'un papier beurré. Cuire à la vapeur, au four à chaleur modérée, 3 heures. Enlever le gâteau du bain-marie, et faire sécher au four doux 1 heure.

GÂTEAU MOUSSELINE

3 œufs
4 c. à table de sucre pulvérisé
4 c. à table farine maïzéna
Essence de vanille ou de citron

Mode de préparation :

Séparer les œufs ; battre les jaunes avec le sucre pulvérisé pendant ¼ d'heure ; ajouter peu à peu la farine maïzéna, continuer de battre ¼ d'heure. Fouetter les blancs en neige, les faire entrer légèrement dans la pâte sans battre; aromatiser. Cuire au four modéré.

GÂTEAU AUX NOIX

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 tasses de farine
¾ tasse de lait
3 œufs
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de soda
1 c. à thé de crème de tartre
1 c. à thé d'essence de ratafia
1 ou 2 tasses de noix hachées

Mode de préparation :

Tamiser la farine 3 fois avec la crème de tartre, le soda et le sel. Défaire le beurre en crème, y incorporer le sucre ; brasser pour faire fondre. Détremper en alternant le lait et la farine. Ajouter alors les œufs un à un ; battre la préparation après chaque œuf ; mettre les noix hachées. Verser dans un moule beurré ; cuire à four modéré. Glacer le gâteau ; sur le dessus, tracer des petits carrés et déposer une demi-noix grenoble dans chaque carré.

GLACE BOUILLIE

2 tasses de sucre granulé
⅔ tasses d'eau
2 blancs d'œufs

Mode de préparation :

Faire bouillir le sucre et l'eau jusqu'à obtention de fils. Fouetter les blancs d'œufs, y verser le sirop bouillant ; avoir soin de battre continuellement afin que le mélange devienne assez épais pour ne pas couler. S'il arrive que la glace cuite n'épaississe pas assez, après l'avoir vigoureusement battue, on la fouette au-dessus de la vapeur jusqu'à consistance désirée. Si au contraire la glace devenait trop épaisse, on peut l'éclaircir en lui ajoutant quelques gouttes d'eau en continuant de la fouetter. Pour obtenir une glace plus mousseuse, on emploie 3 blancs d'œufs au lieu de 2 dans la glace cuite.

GLACE BOUILLIE AU CHOCOLAT

A la glace bouillie ci-dessus, ajouter du chocolat dissous, ou du cacao en quantité suffisante pour l'obtention d'une belle couleur brune et parfumer avec de la vanille.

GLACE ROYALE POUR CRÉMER

1 blanc d'œuf — Sucre pulvérisé
Quantité égale d'eau froide — Essence

Mode de préparation :

Battre le blanc d'œuf en neige, ajouter le sucre pulvérisé et alterner avec l'eau froide ; mettre assez de sucre pour obtenir une glace qui s'étende facilement sur le gâteau sans couler. Parfumer au goût.

GLACE ROYALE POUR DÉCORER No 1

Dans un blanc d'œuf battu en neige, faire entrer assez de sucre en poudre tamisé pour obtenir une glace qui garde sa forme ; ajouter au sucre pulvérisé gros comme une fève d'acide tartarique ou 1 c. à thé de crème de tartre par livre

de sucre. Aromatiser avec de la vanille ou du citron. Mettre une petite quantité de cette glace dans un cornet de papier muni d'un douille et décorer le gâteau préalablement glacé.

GLACE ROYALE POUR DÉCORER (No 2)

1 livre de sucre pulvérisé — 3 blancs d'œufs
4¼ c. à table de fécule de maïs — 2 c. à thé de jus de citron

Mode de préparation :

Tamiser le sucre et la fécule, faire une cavité au milieu, ajouter les blancs d'œufs non fouettés ainsi que le jus de citron. Bien battre avec une cuillère de bois jusqu'à consistance désirée ; on ajoute aussi gros comme une fève d'acide tartarique ou quelques gouttes d'acide acétique au sucre. Si la glace est faite à l'avance, on la garde fraîche en déposant le bol contenant la glace dans un plat d'eau froide ; recouvrir le bol avec un linge imbibé d'eau froide ; déposer un couvercle ou une assiette sur le tout.

GLACE AU SUCRE PULVÉRISÉ

1¼ tasse environ de sucre pulvérisé tamisé
¼ de tasse de liquide : eau, jus de fruit, lait ou crème
¼ de c. à thé d'essence au goût.

Mode de préparation :

Ajouter graduellement le liquide au sucre ; bien battre pour faire une glace qui s'étende facilement sur le gâteau sans couler. Aromatiser.

GLACE AU BEURRE

1 tasse de beurre — 2½ tasses de sucre pulvérisé tamisé
Essence de vanille au goût

Mode de préparation :

Laver le beurre dans de l'eau froide pour le dessaler ; l'éponger ; le défaire en crème. Faire entrer peu à peu le sucre pulvérisé ; ajouter l'essence.

GLACE MOKA

Mode de préparation :

A la glace au beurre, remplacer la vanille par de l'essence de café très fort, en ajouter en quantité suffisante pour obtenir la teinte et le goût désirés.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

Théorie et exercices appliqués

Pages

Chapitre I.— Conditions d'une bonne cuisine. 1
I. Définition.— II. Propreté de la cuisine et de la cuisinière.— III. Choix et entretien des appareils culinaires.— IV. Soin des aliments.— V. Connaissance des principes culinaires.— VI. Savoir-faire.

Chapitre II.— Des aliments. 6
I. Définition.— II. Double rôle des aliments.— III. Éléments des tissus organiques.— IV. Composition des aliments.— V. Principes alimentaires.— VI. Provenance des aliments.— VII. Division des aliments.

Chapitre III.— Les Boissons. 13
I. Aqueuses : eau naturelle, eaux minérales.— II. Aromatiques : thé, café, chocolat, limonades.— III. Alcooliques : fermentées, distillées.

Chapitre IV.— Le lait. 22
I. Composition.— II. Valeur.— III. Caractères du bon lait.— IV. Falsifications.— V. Altération.— VI. Conservation.— VII. Dérivés.

Chapitre V.— Les Œufs 29
I. Composition.— II. Valeur nutritive.— III. Digestibilité. IV. Moyens de reconnaître la fraîcheur des œufs.— V. Époque de la provision.— VI. Procédé de conservation. — VII. Soin des œufs. — VIII. Cuisson des œufs.

Chapitre VI.— Céréales et Fécules 36
I. Nature et importance.— II. Les principales.— III. Composition.— IV. Classification.— V. Rôle alimentaire.— VI. Plantes féculentes.— VII. Cuisson des céréales et des fécules.— VIII. Nature.— IX. Principales espèces.—X. Rôle dans l'alimentation.— XI. Utilité.— XII. Principes de cuisson.

Pages

Chapitre VII.— Les sauces, les purées, les restes, les gratins.. 45
I. Utilité et digestibilité des sauces.— II. Base des sauces.— III. Le roux.— IV. La sauce béchamelle.— V. Manière de faire la sauce béchamelle.— VI. Les purées.— VII. Mode de préparation. VIII. Importance de l'art d'utiliser les restes.— IX. Avantages.— X. Différentes manières d'apprêter les restes.—XI. Gratins—chapelure — panure.

Chapitre VIII.— Les légumes..... 52
I. Définition.— II. Rôle dans l'alimentation.— III. Constitution chimique.— IV. Classification.— V. Tableau : catégories, propriétés, nationalités.— VI. Procédés naturels de conservation.— VII. Principes généraux

Chapitre IX.— Les légumes (*suite*)..... 64
I. Types de cuisson des légumes.— II. Salades : définition.— III. Historique.— IV. Bienfaits des salades.— V. Salades de légumes. — VI. Salades vertes.— VII. Assaisonnement.— VIII. Manière de faire une salade.

Chapitre X.— Soupes et potages..... 71
I. Définition.—II. Économie de nourriture.—III. Valeur nutritive. IV. Sortes de soupes.— V. Préparation. — VI. Liaison. — VII. Assaisonnement.— VIII. Remarques générales.— IX. Service de la soupe.

Chapitre XI.— Bouillon — Pot-au-feu — Bouilli et consommé. 77
I. Définition.— II. Conditions pour faire un bon bouillon.— III. Préparation.— IV. Choix de la viande.—V. Mise des légumes.— VI. Durée de la cuisson.— VII. Conservation.— VIII. Usage.— IX. Clarification.— X. Valeur nutritive.— XI. Mode de préparation du pot-au-feu.— XII. Choix du morceau de viande.— XIII. Eau de cuisson.— XIV. Moyens de rendre le pot-au-feu plus nutritif.

Chapitre XII.— La pâte..... 85
I. Définition.— II. Origine de la pâte.— III. Valeur alimentaire. — IV. Instructions générales concernant la pâte.— V. Ingrédients.— VI. Agents de fermentation.— VII. Épaisseur de la pâte.— VIII. Méthode concernant le mélange des ingrédients.— IX. Température du fourneau.

Chapitre XIII.— Des mesures..... 92
I. Leur importance.— II. Leur équivalence.— III. Comment mesurer.

DEUXIÈME PARTIE

Pages

Chapitre XIV.— Organisation des repas 97
I. Des repas.— II. Les repas dans l'histoire.— III. Heures et nombre des repas.— IV. Préceptes hygiéniques concernant les repas.— V. Composition des repas.— VI. Comment varier les repas.— VII. Des menus modernes.— VIII. Ordre des mets au dîner et au souper.

Chapitre XV.— De la cuisson 104
I. De la cuisson.— II. Cuisson primitive.— III. But de la cuisson. IV. Action du feu sur les aliments.— V. Températures propres aux différentes cuissons.— VI. Principes de cuisson.— VII. Grands modes de cuisson.

Chapitre XVI.— Des viandes..... 109
I. Définition.— II. Historique.— III. Composition.— IV. Valeur alimentaire.— V. Usage de la viande.— VI. Succulence des viandes.— VII. Digestibilité des viandes.— VIII. Variétés et caractéristiques.

Chapitre XVII.— Des viandes (*suite*)..... 120
I. Dissection des viandes.— II. Choix des morceaux.— III. Classification de la coupe de boucherie.— IV. Détail des morceaux.— V. Des abats.— VI. Conservation.— VII. Soins à donner à la viande.— VIII. Congélation. .— IX. Dessiccation.—X. Cuisson ou stérilisation.— XI. Antiseptiques.

Chapitre XVIII.— Cuisson par expansion 131
I. Définition.— II. Les bouillons.— III. Les braisés.— IV. Les poêlés.— V. Les ragoûts.

Chapitre XIX.— Cuisson par expansion (*suite*). Cuisson par concentration..... 137
I. Définition.— II. Les sautés.— III. Les rôtis.— IV. Les grillades.— V. Les fritures.

Chapitre XX.— Les corps gras 145
I. Nature.— II. Utilité.— III. Valeur alimentaire.— IV. Digestibilité.

Pages

Chapitre XXI.— Des sauces. 154
I. Définition.— II. Valeur alimentaire et digestibilité.— III. Division.— IV. Éléments constitutifs.— V. Mode de préparation.

Chapitre XXII.— La volaille.— Le gibier. 163
I. La volaille.— II. Classification.— III. Valeur alimentaire et digestibilité.— IV. Choix d'une bonne volaille.—V. Préparation de la volaille pour la cuisson.— VI. Cuisson de la volaille.— VII. Le gibier.— VIII. Ce qu'on appelle gibier.— IX. Division du point de vue culinaire.— X. Valeur nutritive et digestibilité.— XI. Conservation.— XII. Préparation.

Chapitre XXIII.— Le poisson. 172
I. Nature.— II. Classification du point de vue alimentaire.— III. Propriétés nutritives et digestibilité.— IV. Fraîcheur.— V. Conservation.— VI. Préparation pour la cuisson.— VII. Cuisson.

Chapitre XXIV.— La farine. 181
I. Nature.— II. Divisions.— III. La farine de froment.—IV. Indices d'une bonne farine.— V. Altérations.— VI. Falsifications. — VII. Conservation.— VIII. Usage.

Chapitre XXV.— La pâte (*suite*).— Les gâteaux. 185
I. Définition.— II. Ustensiles et ingrédients.— III. Différents genres de gâteaux.— IV. Conditions générales de succès.— V. Gâteau au beurre.— VI. Gâteau éponge.—

Chapitre XXVI.— La pâtisserie. — La pâte brisée 194
I. Définition.— II. Digestibilité et valeur alimentaire.— III. Conditions de succès.— IV. Ustensiles et ingrédients.— V. Formules-types et manière de procéder. — VI. Des tartes.

Chapitre XXVII.—Des entremets 200
I. Des entremets. — II. Leur rôle dans l'alimentation.— III. Catégories.— IV. Sauces sucrées.— V. Desserts.

Chapitre XXVIII.— Les fruits. 207
I. Les fruits.— II. Ce qu'ils contiennent.— III. Avantages des fruits sur la viande.—IV. Catégories de fruits.—V. Choix des fruits.— VI. Conservation.— VII. Manière de servir les fruits frais.— VIII. Cuisson des fruits.

Chapitre XXIX.— Termes de cuisine. 213

TROISIÈME PARTIE

Pages

Chapitre XXX.— La ration alimentaire..... 219
I. De la ration alimentaire.— II. Besoins de l'organisme.— III. Usage des aliments.— IV. Note sur les calories.— V. Dépense d'énergie nécessitée par le travail.— VI. Moyenne de chaleur fournie par les aliments.— VII. Trois types de ration alimentaire. VIII. Application pratique du calcul des rations.

Chapitre XXXI.— Des conserves alimentaires..... 225
I. Définition.— II. Utilité.— III. Principaux procédés de conservation.— IV. Observations générales pour la mise en conserve par la stérilisation.— V. Matériel employé.— VI. Différentes opérations de la stérilisation.— VII. Conserves de légumes.

Chapitre XXXII.— Conserves alimentaires (*suite*)..... 233
I. Conservation de la volaille et des viandes de boucherie.— II Conserves de fruits.— III. Confitures. — IV. Gelée de fruits

Chapitre XXXIII.— Conserves alimentaires (*suite*) 243
I. Marinades.

Chapitre XXXIV.— La panification..... 248
I. Nature.— II. Ingrédients essentiels.— III. Ingrédients accessoires pour pains de fantaisie.— IV. Opérations.— V. Indices d'un bon pain.— VI. Valeur alimentaire du pain et digestibilité.— VII. Variétés de pain.— VIII. Formules.

Chapitre XXXV.— La panification (*suite*)..... 257
I. Formules.

Chapitre XXXVI.— Aromates et condiments..... 264
I. Rôle ou propriété.— II. Classification.

Chapitre XXXVII.— La charcuterie..... 270
I. Définition.— II. Opérations de la charcuterie.— III. Les produits frais.— IV. Falsifications de certains produits.— V. Maladies parasitaires de la viande de porc.— VI. Manière de reconnaître la ladrerie, la trichinose.— VII. Mesure préventive. VIII. Action physiologique des charcuteries.

Pages

Chapitre XXXVIII.— La pâtisserie (*suite*). La pâte feuilletée. 276
I. Définition.— II. Comment elle figure dans un menu.— III. Conditions de succès.— IV. Ustensiles.— V. Ingrédients et leur manipulation.— VI. Formule et mode de préparation.— VII. Cuisson.— VIII. Usage.

Chapitre XXXIX.— La cuisine diététique. 284
I. But de la cuisine diététique.— II. Importance.— III. A qui s'adressent ces conseils.— IV. Rôle de la ménagère.— V. Grands principes.— VI. Principes relatifs à l'alimentation.— VII. Principes relatifs au milieu.— VIII. Ce que l'on entend par régime.— IX. Diète.

Chapitre XXXX.— La cuisine diététique (*suite*)..... 289
I. Boisson —breuvage — potion.— II. Propriétés physiologiques de l'eau.— III. Les boissons excitantes.— IV. Les tisanes.— V. Les fruits.— VI. Le bouillon.

Chapitre XXXXI.— La cuisine diététique (*suite*) 295
I. Le lait.— II. Les œufs.— III. Les légumes.— IV. La viande.— V. Liste des aliments usuels par ordre de digestibilité.— VI. Quelques suggestions en faveur des malades.

Chapitre XXXXII.— Le fourneau. Degrés de température. . . . 302
I. Le fourneau.— II. Température de la cuisson des aliments avec thermomètres mobiles.

Lexique 305

INDEX ALPHABÉTIQUE

PARTIE PRATIQUE

PAGES

A

Asperges à la crème 409
" au gratin 448

B

Bagatelle 421
Balles de fromage 459
" " pommes de terre en salade 485
Beignets aux fruits 455
" " pommes 490
" " de terre 410
" " salsifis 484
" soufflés 433
Bifteck à la Chateaubriand 450
" " Maître d'hôtel 378
" " l'Anglaise 384
" " poêle 321
Biscuits à la crème 376
" à la gelée 498
" à la Jeannette 372
" à la mélasse abaissés 371
" à la mélasse à la cuillère 371
" à l'ammoniac 428
" au coco 428
" au gingembre 427
" aux fruits 499
" aux pistaches 498
" blancs 372

PAGES

Biscuits de gruau 501
" économiques à l'ammoniac 371
Biscuits instantanés 375
" janoises 499
" secs No 1 500
" secs No 2 500
" secs No 3 500
Blanc-manger 364
" aux œufs 315
" de trois couleurs 365
Blanquette d'agneau ou de veau 380
Bœuf à la mode 438
" à la mode canadien 404
" à l'étuvée 387
Boudin 473
Bouillie de céréales 360
Bouillon à la reine 35
" aux tomates 396
" de bœuf à la minute 339
" de légumes 340
" ordinaire 338
" riche de poulet 339
" spécial de bœuf et de poulet 339
Boulettes de desserte de viande 320
Brioches 261

C

Café 315
" aux œufs 338

PAGES

C

Carottes à la ménagère. 347
" au lard. 346
Charlotte à l'orange. 492
" au café. 493
" russe 452
Chaussons aux pommes 433
Chocolat (breuvage). . . . . 19 et 20
Chou à la ménagère. 381
" au gratin. 409
" blanc mariné 245
" braisé. 346
Choux à la crème. 502
Choux-fleurs au gratin. 412
" " marinés 244
Civet au lièvre ou au lapin . . . 470
Clarification de la gelée. 480
Compote de citrouille 366
" de pommes 211
Condé aux pommes. 402
Confitures d'ananas 239
" de canneberges (atocas) 240
" de citrouilles. 239
" de fraises. 238
" de framboises. 238
" de groseilles. 238
" de melons. 239
" de pêches 239
" de poires. 239
" de pommes. 239
" de prunes. 239
Conserves d'agneau. 234
" d'ananas. 235
" de betteraves au vinaigre. 243
" de bluets. 235
" de bœuf. 234
" de cerises. 236
" de fraises. 236
" de framboises. 236

PAGES

Conserves de gadelles. 236
" de groseilles. 236
" de lapin. 234
" de légumes, asperges, betteraves, céleri, etc. 231
" de pêches. 236
" de poires. 236
" de pommes. 237
" de porc. 234
" de prunes. 237
" de volaille. 233
" d'oignons blancs au vinaigre. 243
Consommé à la Royale. 443
" ordinaire. 338
" riche. 340
Coquilles Saint-Jacques. 394
Cornichons au vinaigre. 244
Côtelettes d'agneau en papillotes. 441
Côtelettes de morue frites. 489
Crème à l'orange. 364
" au caramel 364
" au chocolat. 363
" au chou. 325
" au sagou. 337
" aux bananes. 492
" aux dattes. 424
" aux jaunes d'œufs. 315 et 386
" aux pommes. 385
" aux pruneaux. 365
" aux raisins 365
" de poisson au gratin. . . . 354
" d'Espagne. 422
" économique. 363
" espagnole 440
" fouettée. 28
" renversée au caramel . . 425
" renversée au chocolat. . . 382
Crêpes au gruau. 398
" au lard. 418
" au pain 334

PAGES

Crêpes au riz 398
" économiques 436
Crépinettes. 477
Cretons. 478
Croquettes aux huîtres. 487
" de poisson (à base de roux) 414
Croquettes de pommes de terre. 399
Croquettes au riz. 427
Croquignoles. 501
" économiques. . . 502
Croustades de viande blanche. 457
Croûtons. 317

D

Dattes farcies. 326
Délicieuses au fromage. 490
Desserte de pommes de terre aux tomates 463
Desserte de viande à la sauce tomate. 392
Desserte de viande à l'Italienne 401
" de viande aux œufs. . 398
" de viande aux tomates 329
Diplomate. 445

E

Eau de riz. 337
" ou thé de pommes. 338
Épaule de veau farcie. 469
Escalopes de poisson. 416
" de viande frites . . . 408
" d'œufs et de poisson 465
Essence de café. 370
Esturgeon à l'étuvée. 490

PAGES

F

Farce pour poisson. 453
" pour poulet 471
Fèves au lard. 350
Filet de bœuf à la jardinière. . 443
" de bœuf rôti 444
" de porc farci. 478
Filets de morue cuits au four. . 415
Flan aux pommes. 460
" de ménage. 425
Flétan cuit à la vapeur. 416
Foie de veau sauté 408
Fondu au fromage. 418
Fricandeau glacé. 450
Fricassée de morue 355
Fromage à la crème. 418
" domestique 352

G

Galantine à la bonne ménagère 483
" de volaille. 470
Galettes au beurre. 260
" de pommes de terre. . . 462
Gâteau à la fécule. . . . . 191 et 503
" à la livre. 503
" à la livre économique. . 504
" à la purée de pomme . 431
" au beurre. 188
" au café. 370
" au chocolat. 430
" au gruau. 504
" aux dattes. 497
" aux fruits. 506
" aux noix. 507
" de blé d'Inde 370
" de poisson. 354
" de riz ou autres céréales 360
" d'or. 429
" économique. 368
" économique aux fruits. 431

PAGES

G

Gâteau éponge à la crème douce 430
" éponge de Savoie. 502
" marbré. 505
" marmelade de pomme. 379
" mousseline 507
" roulé 429
" solférino 505
Gelée à la crème chantilly. 442
" à la crème fouettée. 366
" aux fruits. 426
" de fruits 240
" de pomme 242
" de tomate. 445
" de viande. 480
" d'orange au naturel. 491
" pour décorer. 365
Gigot de mouton à la Provençale 472
" " rôti 472
Glace au beurre. 509
" au chocolat. 369
" au sucre pulvérisé. 509
" bouillie 507
" bouillie au chocolat. 508
" moka. 510
" royale pour crèmer 508
" royale pour décorer. 508
" royale No 2 pour décorer 509
Gratin d'œufs et de pommes de terre. 357
Grenadins de veau à la macédoine. 463
Grillades à la sauce blanche . . 356
Grillade de porc. 377
Gruau à l'eau. 352
" à l'eau (pour breuvage) 352
" au thé de bœuf. 353

H

Hachis sec avec pain rôti. . . . 345

PAGES

J

Jambon à l'Italienne. 470
Jambons : manière de les saler, de les fumer et de les cuire. . 475

L

Lait battu. 28
" de poule 35
" ébouillanté 28
" pasteurisé. 26
" stérilisé 26
Langue de bœuf sautée. 459
" en gelée. 481
Légumes à la Béchamel 351
" à la sauce tomate 352
" à l'étuvée. 410
" en caisses 438
" escalopés. 349
Limonade 21
Longe de mouton rôtie. 469

M

Macaroni au fromage. 328
" au gratin. 330
" aux pommes de terre 458
" aux tomates. 390
Macédoine de fruits 426
" de légumes 322
Marmelade de pomme 211
Matelote de bœuf boulli. 404
" de morue. 415
Mayonnaise. . . . . 319 et 439
Meringue (pour décorer) 337
" à l'érable. 388
Morue à la ménagère. 417
" à la mode 488
" au court-bouillon. 327
" farcie. 453
" gratinée. 414
" rôtie. 389

PAGES

Mousseline de saumon 488
Moutarde française..... 325

N

Neige aux œufs..... 493
Nids au fromage..... 454

O

Œufs à la Béchamel..... 357
" à la coque..... 356
" à la neige..... 420
" au jambon..... 419
" brouillés..... 336
" durs..... 356
" en nids..... 421
" mollets..... 356
" moulés..... 485
" pochés..... 336
" sur le plat ou au miroir.. 419
Oignons farcis..... 411
Omelette au fromage..... 420
" aux confitures..... 420
" économique..... 332
" soufflée..... 486
Orangeade..... 21

P

Pailles au fromage..... 451
Pain brun au pétrin mécanique 259
" brun avec farine naturelle à 85%..... 258
Pain de gingembre..... 369
" de macaroni au fromage.. 359
" de ménage au pétrin No 8. 257
" de ménage sans pétrin.. 257
" de noix..... 497
" d'épices..... 368
" de riz..... 360

PAGES

Pain de son..... 260
" doré..... 367
Pains hongrois..... 347
Paleron en gelée..... 482
Panais frits..... 411
Pâte à frire..... 491
" brisée..... 197
" " avec crisco..... 198
Pâté de fois gras..... 479
Pâte feuilletée..... 280
Pâte pour ragoût..... 406
Pâtés chauds..... 407
Pâtés de Noël (mince meat).. 496
Petites balles soufflées (pour garnitures)..... 486
Petits fours..... 261
" gâteaux chauds..... 376
" gâteaux de céréales.... 361
" pains chauds..... 262
" pains chauds à la poudre à pâte..... 395
Petits pâtés aux salsifis..... 392
" pâtés de desserte de viande 345
" pâtés de porc frais..... 384
" poissons blancs rôtis.... 355
" pois verts sautés au beurre 441
Plat économique..... 344
Poireaux à la crème..... 455
Pommes à la crème..... 330
Pommes à l'étouffée (grands-pères)..... 423
Pommes cuites au four..... 366
" de terre à la Brabant.. 378
" de terre à la Chambry 466
" de terre à la Maître d'hôtel..... 390
Pommes de terre à l'étuvée... 324
" de terre au fromage gratinées..... 401
Pommes de terre au jus..... 484
" de terre lard..... 394
" de terre au naturel.... 328

PAGES

P

Pommes de terre en coquilles.. 457
" de terre en purée.... 439
" de terre en robe des champs..... 393
Pommes de terre vermicelle... 314
" de terre farcies..... 397
" de terre frites..... 385
" de terre frites No 2... 451
" de terre hollandaises.. 322
" de terre lyonnaises ... 336
" de terre noisettes en nids..... 483
Pommes de terre rôties..... 317
" de terre sautées.... 330
" de terre sautées aux fines herbes..... 410
" de terre soufflées 381
" en cage..... 433
" en cage à la vapeur... 423
" en gelée 319
" meringuées..... 393
Potage à la cantatrice..... 467
" à la Crécy..... 377
" à la Parmentier..... 316
" à la purée de fève 389
" à la purée de pois..... 403
" à la purée de pois verts (à base de roux)... 465
Potage au potiron..... 386
" au sagou (à base de lait 341
" au tapioca..... 380
" tapioca (à base de lait) 341
" vermicelle (à base de lait) 341
Potage au vermicelle à la purée de tomate..... 323
Potage aux fèves à beurre.... 331
" aux nouilles 467
" aux pâtes d'Italie et au macaroni..... 403

PAGES

Potage aux salsifis..... 383
" aux tomates..... 440
" crécy perlé..... 449
" crème de blé d'Inde. .. 391
" crème de céleri..... 461
" crème de fromage..... 463
" crème de laitue 468
" crème de pois verts.... 437
" crème de tomate 446
" gras au sagou..... 341
" velouté blanc..... 400
Poulet à la sauce veloutée..... 447
" farci rôti..... 471
Pouding à la Canadienne.... 367
" à la neige 448
" au fromage..... 355
" au pain 362
" au riz..... 362
" au suif..... 328
" au tapioca..... 424
" aux bananes..... 492
" aux canneberges..... 424
" aux fruits (plum-pudding)..... 494
" aux pommes ou autres fruits 332
Pouding aux pommes de terre. 334
" aux raisins à la vapeur. 422
" de poisson..... 486
" éponge..... 323
" nids d'oiseaux..... 458
" roulé 466
Pot-au-feu..... 313
Pruneaux à la chantilly..... 395
Purée de légumes..... 332
" de navet 349
" de navet au gratin.... 318
" de panais..... 348
" de panais No 2..... 348
Pyramides de poires ou autres fruits..... 391

PAGES

R

Ragoût aux restes de bouilli . 343
" de bœuf avec pâte. 405
" de boulettes de porc. . . 405
" de mouton 405
" de pattes de porc. . . . 344
" de poisson. 417
" de porc. 343
Rissoles de desserte de viande . 406
Riz au lait. 358
Riz crevé aux raisins. 359
Rôti de porc frais 324
Rôties à l'Anglaise. 465
Rôties au poisson. 335
Rosbif 317

S

Sagou au lait. 358
Salade au chou à la crème. . . . 347
" au chou à la mayonnaise 413
Salade au chou avec assaisonnement à la crème. 379
Salade au chou et aux betteraves 448
" aux dattes et au céleri . . 439
" aux pommes. 388
" aux pommes, aux dattes et au céleri. 451
Salade aux pommes de terre . . 385
" de betteraves. 314
" de betteraves à la mayonnaise. 442
Salade de chou-fleur 413
" de concombres. 348
" de laitue 353
" de poisson à la mayonnaise. 353
Salade de porc frais ou de poulet. 413
Salade russe à la mayonnaise . 318
Salaison du porc 473

PAGES

Salsifis au jus. 412
Sandwiches diverses : aux œufs, au poulet, etc. 396
Sauce à la crème 434
" à la Maître-d'hôtel. 159
" à la vanille. 435
" allemande 158
" au beurre . . . . . 158 et 327
" au chocolat. 435
" au citron. 434
" béchamelle . . . . . 46 et 351
" blanche. 46
" blanquette 158
" brune. 321
" épaisse pour pouding . . . 434
" espagnole 159
" jaune pour pouding. . . 436
" mayonnaise. 160
" piquante. 159
" piquante (catsup) 246
" piquante (catsup) No 2 . 247
" poulette. 158
" ravigote. 161
" remoulade. 161
" Robert. 159
" soubise. . . . . 159 et 390
" suprême. 158
" tartare. 160
" tomate. . . . . 159 et 333
" veloutée. 158
" vinaigrette. 160
Saucisse. 477
Saumure pour lard salé. 474
Selle de veau piquée. 468
Semoule à l'eau 357
Soufflé au fromage. 399
" aux œufs. 464
Soupe à la Julienne. 342
" à l'orge. 313
" au chou. 320
" au lait. 342
" au pain 341

PAGES

S

Soupe au riz 84
" aux fèves 402
" aux huîtres 453
" aux pois 342
" aux tomates . . . . . 326 et 456
Sucre à la crème 427

T

Tapioca au lait 358
" aux pommes 361
Tarte à la crème d'orange 432
Tartelettes à la gelée 432
" au sucre d'érable . . . 496
" aux fruits 400
Tartes à la citrouille 374
" à la fayette 373
" à la mélasse 374
" à l'Américaine 495
" au citron 496
" aux œufs 495
" aux pommes 373
" aux raisins 375
Tartes à la rhubarbe 374
Tête fromagée 479

PAGES

Thé 319
Timbale de poisson 487
" rayons de miel 461
Timbales de légumes 387
Tire à la mélasse 367
" au sirop de blé d'Inde 494
" blanche 494
Tisane de camomille 21
" de graines de lin 21
" d'herbe à dinde 21
" par décoction 293
" par infusion 292
" par macération 292
" par solution 292
Tomates à la mayonnaise 382
" et céleri épicés 246
" farcies 484
" farcies au macaroni 350
" vertes marinées 245
Tourtières 478
Tranches de morue cuites au four 489
Tronçon de saumon 489

V

Viande froide 333

DRIVER G102.2

TX715.6
M36
1926

3367586