

Science Ménagère

Les légumes

“ La frugalité et la sobriété sont le meilleur élixir de longue vie. ”

Les légumes constituent une nourriture saine, rafraîchissante, économique. Au dire de certains hygiénistes, ils devraient être le fond de notre alimentation, et la viande tenir une place moindre. Or, l'expérience est là pour prouver que la santé se maintient meilleure par l'usage abondant et continu des légumes, tandis qu'elle s'altère assez vite par la consommation trop forte et trop régulière de la viande.

COMPOSITION DES LÉGUMES.— Les légumes contiennent des principes azotés destinés à la formation des tissus du corps humain ; des sels calcaires qui agissent comme un tonique sur l'organisme et des principes actifs dont l'action est très avantageuse aux fonctions vitales.

Les légumes secs : haricots, pois, lentilles, fèves sont les plus nourrissants ; à poids égal, leur pouvoir nutritif est même supérieur à celui de la viande. Les légumes frais sont plus pauvres en principes nutritifs, parce qu'ils contiennent beaucoup d'eau. Froissez et écrasez entre vos mains des légumes verts, vous constaterez de suite leur richesse en eau.

PRÉPARATION DES LÉGUMES POUR LA CUISSON

LÉGUMES HERBACÉS.— On se plaint souvent en mangeant des légumes crus, secs, ou verts, qu'il y a du sable ; rien n'est aussi désagréable, en effet, parce qu'il gémit sous la dent, ce qui coupe net l'envie de manger.

Pour éviter ce désagrément, il faut, après avoir tranché d'un coup sec la racine des légumes, les débarrasser de leurs feuilles inutiles ou mauvaises, les plonger dans un grand bassin

d'eau, et les y laisser reposer, afin que le sable ou la terre se détachent et se précipitent au fond.

Si ce sont des choux de Bruxelles, des salades ou autres légumes verts dans les feuilles desquelles les chenilles ou les vers puissent se cacher, on les saupoudre de sel, on les laisse reposer et les vers meurent et se précipitent au fond de l'eau.

Il faut éviter de faire jaillir l'eau avec violence sur les légumes ; le sable précipité fortement dans l'interstice des feuilles ne tombe plus.

LÉGUMES RACINES.— Les patates, les carottes, les navets, les betteraves, après avoir été lavés, sont brossés soigneusement. Les carottes, les salsifis, les asperges se ratissent ou se raclent dans le sens de la racine. Les pommes de terre, les raves, les navets et les panais se pèlent ; les betteraves ne s'épluchent qu'après la cuisson en ayant soin de ne pas écorcher la peau.

Le panache des feuilles de céleri est enlevé ainsi que la partie dure de la racine.

Les salsifis, une fois lavés, sont mis à l'eau froide vinaigrée pour les empêcher de jaunir.

Les légumes sont coupés, divisés ou tranchés suivant l'usage qu'on en veut faire ; par exemple, les carottes pour le pot au feu se coupent dans le sens de la longueur ; pour garnitures elle se tranchent en rondelles, ou en dés.

On doit laisser les légumes dans l'eau froide jusqu'au moment de la cuisson, sans toutefois les laisser tremper trop longtemps.

[*La Cuisine à l'Ecole primaire.*]

De la croix découle un parfum céleste qui adoucit toutes nos peines et nous fait marcher avec un saint transport.— BOSSUET.