

L'HYGIÈNE DE LA TABLE.

Jusqu'à la découverte du feu, les hommes durent se contenter de manger les fruits des arbres, les légumes crus, les œufs des oiseaux, le miel, le lait, et des lambeaux de viande ou de poissons macérés par la compression, comme font encore quelques peuplades tartares. Pour compléter cette bromatologie élémentaire, ils buvaient de l'eau ou du lait aigri. Le premier qui appliqua la cuisson à la préparation des aliments, et celui qui découvrit les boissons fermentées, opérèrent une révolution dans l'arsenal des festins de nos premiers parents.

C'est alors seulement que naquit la cuisine. Les premiers essais furent de griller les viandes et de cuire les racines sous la cendre. On s'aperçut ensuite que la viande cuite sur les charbons n'était pas exempte de souillures; car elle entraîne toujours avec elle quelques parties de cendres dont on la débarrasse difficilement: on inventa alors le rôti en enfouissant une branche de bois dans le quartier de viande pour le tenir au-dessus du brasier ardent sans le souiller. Bientôt après parurent les vaisseaux de terre ou de métal allant sur le feu pour y bouillir les aliments, ainsi que l'usage de les assaisonner par le sel.

Plus tard, la satiété, le luxe, la curiosité et l'instinct de perfectionnement attachés à notre nature firent naître la gourmandise, et, au plaisir de manger, vint se joindre le plaisir de la table. Alors on goûta de tout, depuis la cigale jusqu'à l'autruche, depuis le loir jusqu'au sanglier. Tout ce qui peut piquer le goût fut essayé comme assaisonnement ou comme boisson. L'univers connu fut mis à con-

tribution pour les festins, et il passa en proverbe que la découverte d'un mets nouveau faisait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile.

Examinons maintenant brièvement les diverses manières de préparer nos aliments.

Le rôti.— A tout seigneur, tout honneur. Le rôti est le roi des festins, comme le vin est le roi des boissons. Rôtir une viande, c'est l'exposer à l'action d'un feu vif, en ayant soin de la tourner de telle façon qu'aucune de ses parties ne subisse le resserrement des tissus, qui est le résultat d'un commencement de carbonisation, en même temps que, par des arrosages souvent répétés, on introduit à travers ses fibres un jus parfumé qui lui conserve sa succulence et sa délicatesse. On conseille le rôti aux personnes épuisées, aux gastralgiques, aux diabétiques, aux convalescents et à tous ceux dont l'estomac se refuse à un long et pénible travail. Les femmes et les enfants doivent y recourir de préférence à la plupart des autres formules culinaires; car, dans la conviction et dans celle de la majorité des hygiénistes, les avantages du rôti ne peuvent être contrebalancés que par ceux de la grillade.

La grillade.— Du rôti à la grillade il y a la différence du rosbif au bifteck. Ce mode de préparation consiste simplement à couper la viande en tranches minces, et à l'exposer à l'action directe d'un feu nu de charbon, pendant un espace de temps qui doit être fort court. La viande saisie par le feu, est alors enveloppée d'une croûte mince qui s'oppose à l'évaporation de ses sucs, en même temps que ses principes aromatiques se développent sous l'influence d'une température élevée.

Il est certain que la grillade commu-