

RECETTES POUR LÉGUMES

Comment confectionner des mets appétissants et nutritifs qui aident à économiser les denrées essentielles pour nos soldats et nos alliés

LES légumes sont avantageux dans la nourriture parce qu'ils augmentent la quantité de sels minéraux requis par la constitution, fournissent le volume et agissent de médium pour d'autres articles de nourriture tel que lait, beurre, etc., quand ceux-ci servent d'assaisonnement ou comme sauce. Tous les légumes verts, tubercules et racines doivent être sains et frais. Leur préparation demande des soins. La laitue, les chou-fleurs, les choux, les choux de Bruxelles, et les légumes verts tels que les épinards, cardons etc., doivent être plongés dans l'eau froide salée, pour quelques minutes. Quand les légumes verts sont cuits dans l'eau, celle-ci doit être maintenue au point d'ébullition durant tout le temps de la cuisson et ils doivent être égoutés dès qu'ils sont suffisamment cuits.

POMMES DE TERRE *

Aucun légume n'est aussi, couramment en usage que la pomme de terre et aucun n'est si mal préparé. La méthode de cuisson doit être variée pour éviter la monotonie. Les recettes suivantes sont recommandées:

POMMES DE TERRE EN ROBE DE CHAMBRE.—Choisissez des patates de grosseur moyenne. Lavez avec une brosse à légumes et placez dans une casserole. Faites cuire dans un fourneau chaud pendant quarante minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez du fourneau, brisez la pelure pour laisser échapper l'humidité et servez immédiatement.

POMMES DE TERRE BOUILLIES.—Choisissez des pommes de terre de grosseur moyenne. Lavez, pelez et mettez immédiatement dans l'eau froide pour éviter la décoloration; laissez tremper une demie-heure durant l'automne et de une à deux heures durant l'hiver et le printemps. Faites bouillir dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez, faites sécher au-dessus du feu et tenez découverts à la chaleur jusqu'au temps de servir.

POMMES DE TERRE AU RIZ.—Passez dans un hache-patates ou de force à travers une passoire, des patates chaudes bien assaisonnées. Servez dans un plat chaud.

POMMES DE TERRE PILÉES.—A cinq tasses de pommes de terre au riz, ajoutez trois cuillerées à table de margarine une cuillerée à thé de sel, quelques grains de poivre et un tiers de tasse de lait chaud; fouettez avec une fourchette pour rendre léger, réchauffez et placez en monceau dans un plat chaud.

POMMES DE TERRE A LA CREME.—Réchauffez deux tases de pommes de terre froides bouillies, coupez en petits morceaux dans une tasse et demi de sauce blanche.

POMMES DE TERRE A LA CREME AVEC MIETTES DE PAIN.—Placez des pommes de terre à la crème dans un plat creux, graissé, couvrez avec des miettes de pain, faites cuire sur un gril, à feu moyen, jusqu'à ce que la mie de pain soit brune.

* C'est à cause de la grande importance de ce produit dans l'alimentation et des diverses manières de l'appréter pour l'usage de la table que la place prépondérante lui a été accordé dans ce livret. Les recettes pour la préparation des autres légumes suivent dans leur ordre alphabétique.