

de la morphine et de l'opium, le café est stimulant, nutritif et tonique. Il rend plus stables les éléments de notre organisme, il empêche de se dénourrir.

CAILLÉ.—Oiseau de passage du genre perdrix, à la chair délicate et facile à digérer.

CAILLÉ.—(Caillebotte) partie solide du lait. Nourrissant, mais assez lourd. Ne convient pas aux estomacs délicats.

CAROTTE. (Ombellifère) assez lourde à digérer, on la regarde communément comme un bon aliment dans les maladies du foie et des voies urinaires, les diabétiques devront s'en abstenir.

CARPE.—Poisson d'eau douce, chair estimée, pleine d'arrêtes, et assez légère.

CARRELET.—Poisson de mer estimé, dont la chair est tendre et facile à digérer.

CARVI.—Ombellifère, la graine est stimulante et carminative. (Fait sortir les gaz du canal digestif.)

CASSAVE.—Fécule provenant de la racine tuberculeuse du manioc. Desséchée, c'est un aliment nourrissant et sain. De la même nature que le tapioca.

CASSIS.—Ratafia fait de grains de cassis écrasés dans de l'eau-de-vie avec de la canelle et de la girofle, passe pour stomachique. C'est une liqueur alcoolique des moins dangereuses. Il est bon d'ajouter une certaine quantité de sucre.

CAVIAR.—Fabriqué avec les œufs d'esturgeon.—Il contient moins d'eau plus de substances grasses azotées et saline que la viande fraîche de boucherie ; il est donc au suprême degré nourrissant et réparateur.

CERFEUIL.—Condiment diurétique, (le cerfeuil huileux) est un aliment féculent.

CERISE.—Fruit sucré et le plus nourrissant de tous les fruits sucrés, car il contient des substances albuminoïdes, mais d'assez difficile digestion. Les noyaux doivent être rejetés, car ils peuvent causer des occlusions intestinales, la tisane de queue de cerise est diurétique.

CERNEAU.—Noix verte moins indigeste que la noix sèche.

CERVELAS.—Charcuterie très indigeste.

CERVILLE.—Aliment riche en graisse, aliment très nourrissant généralement bien toléré par l'estomac.

CHAMPIGNONS.—Plante alimentaire contenant une quantité d'azote presque aussi considérable que la viande, des matières grasses, du mucilage ; se rapprochant des aliments animaux, mais ils contiennent beaucoup plus de cellulose, ce qui les rend indigestes.

Les champignons les plus connus sont :