

tibilité en varie avec la composition. La bisque d'écrivisses est excitante et lourde, la bisque de volaille (à la reine) est nourrissante et légère.

BLANC MANGER.—Solution de gélatine rendue opaque par du lait d'amandes et diversement aromatisée, est assez indigeste et c'est à tort qu'on le donne aux convalescents. Valeur alimentaire à peu près nulle, trop vantée autrefois.

BŒUF.—La meilleure et la plus substantielle des viandes de boucherie.

BOGUE.—Boisson très commun sur les côtes de la Méditerranée ; sa chair est très nutritive, délicate et légère.

BOLET (cep).—Champignon très nourrissant mais indigeste.

BONITE.—Poisson de mer se rapprochant du thon et très lourd à digérer.

BONITOT.—Poisson facile à digérer.

BOUDIN.—Aliment très nourrissant, composé de sang de porc et de veau et qui en raison de cette composition même s'altère facilement, acquiert des propriétés vénéneuses ou devient le véhicule de germes dangereux. Le boudin blanc est plus léger et moins malsain.

BOUILLI deux procédés.—La viande est mise dans l'eau froide, le bouillon est bon, mais le bouilli est alors dépourvu de toutes qualités nutritives ; la viande est mise dans l'eau bouillante, la viande reste agréable au goût et assez nourrissante, mais le bouillon est mauvais. La viande perd la moitié de son poids par la cuisson dans l'eau qui se transforme en bouillon.

BOUILLON.—Le bouillon n'est utile que lorsqu'il est agréable, il est alors excitant des fonctions digestives et favorise la digestion.

BOUILLON DE LIEBIG (formule), 250 gr. de viande hachée, délayée dans 560 gr. d'eau distillée, quatre gouttes d'acid. chlorhydrique, 2 à 3 gr. de sel marin, laissez macérer pendant une heure et demie ; ce bouillon contient des substances albuminoïdes et est nourrissant ; mais il a une odeur de viande peu fraîche et une couleur rougeâtre désagréable, qui déplaît quelquefois.

On peut le transformer en excellent bouillon en le faisant bouillir, mais les substances albuminoïdes se coagulent et il devient moins nourrissant.

Les tablettes de bouillon sont formées d'extrait de viande et n'ont pas d'arome.

L'Extrait Liebig (bouillon concentré) contient une forte proportion de sels minéraux, surtout de sels potassium, qui à haute dose le rendent toxiques, 30 grammes d'extrait pris en 24 heures peuvent causer une diarrhée sérieuse.

(A suivre).