

seigle et le blé, il en résulte qu'à la longue il ne se trouve plus aucune proportion entre ces deux grains, et on finit par avoir presque tout seigle ou tout froment.

Pour revenir à la panification du *météil*, nous dirons que le meilleur mélange doit contenir parties égales de ces deux grains, dont on aura extrait le gros et le petit son, quelle que soit la proportion respective des deux grains qui entrent dans la composition du méteil.

Le froment, que la nature semble avoir voulu plus spécialement à la fabrication du pain, ne doit jamais être employé que dans l'état de levain, parce qu'il réunit le plus de conditions favorables à la fermentation panitaire, et que, dans cet état, son action est infiniment plus énergique. Il serait à désirer que les ménagères n'employassent jamais que des levains faits avec de la farine blanche dans la composition du pain. Cette méthode d'ailleurs n'exige aucun soin, aucune dépense, aucun embarras de plus.

On réduit la portion de farine de froment destinée à former le pain de méteil à l'état de levain; on y mêle ensuite celle de seigle avec de l'eau tiède suffisante pour en faire une pâte d'une certaine consistance, qu'on laisse séjourner pendant longtemps au four.

Le pain de méteil tient le premier rang après le pain de froment. Sous avoir une grande blancheur, il est savoureux et très nourrissant; il participe de deux grains les plus propres à se panifier, et si jusqu'à présent les préjugés l'ont fait regarder comme lourd, indigeste et propre seulement aux estomacs vigoureux; c'est quand il est dans un état gras et peu cuit; mais fabriqué selon les bons principes, il se digère très aisément.

On n'a pas suffisamment apprécié le mérite de cette composition de pain, et il serait bien à souhaiter que, même dans les cantons à froment, on ne brûlât pas la culture du seigle à se procurer des biens, mais qu'on fit entrer constamment sa farine dans la fabrication du pain pour un quart, un tiers ou moitié. Ce pain a un avantage qu'on ne saurait lui contester, c'est de rester frais longtemps sans en perdre de l'agrément qu'il a dans sa nouveauté, avantage précieux pour les ménagères qui n'ont pas le temps de cuire souvent.

Nous insistons cependant à ce que le blé et le seigle ne soient pas moulus ensemble, et principalement d'en faire la semence séparément, cette méthode étant vicieuse et contraire à la véritable économie. Cependant, nous le savons, beaucoup de cultivateurs tiennent encore à cet usage, tant les vérités ont de peine à braver les préjugés: il faut aux hommes une longue expérience, et souvent la leçon du malheur, pour les convaincre.

*Pain de pommes de terre (pitules).*—La possibilité de transformer les pommes de terre en pain, c'est-à-dire d'augmenter la masse de celui qu'on prépare avec la farine des différents grains, a eu une vogue étonnante.

*Pain de pommes de terre mélangé.*—Ce n'est que dans la circonstance où il n'y aurait pas suffisamment de grains pour fournir à la consommation journalière, et que pour subsister il ne resterait que des pommes de terre en abondance, alors il serait essentiel d'avoir de quoi remplacer les premiers, puisqu'il faut absolument du pain à certains hommes, et que si l'aliment ne leur est pas présent dans cet état, ils croient n'être pas nourris. On a vu, dans les années calamiteuses, en certains pays, des propriétaires bienfaisants faire préparer sous les yeux de ceux qu'ils avaient intention de soulager du très bon riz, et refusé avec ce refrain: *Ce n'est pas là du pain!*

On ne doit pas, il est vrai, regarder toujours le bénéfice

de changer la pomme de terre en pain comme satisfaisant seulement l'imagination. Indépendamment des circonstances énoncées, nous pensons que les cultivateurs qui récoltent plus de pomme de terre que de grains y trouveraient l'avantage de s'en sustenter, sans donner néanmoins exclusion aux autres formes sous lesquelles ils les consomment ordinairement: ce serait un mode de plus pour se servir de cet aliment, lorsque la gelée, la germination et la saison tardive, auraient pu leur faire contracter de l'altération sans qu'il en résultât aucun danger pour la santé. Tel qu'il a été composé jusqu'à présent, le pain de pommes de terre ne mérite nullement ce nom, puisque ce sont toujours les farines avec lesquelles on le prépare qui y dominent, et l'épargne sur les grains est réduite à peu de chose. Il est donc nécessaire de chercher à mettre en usage d'autres procédés, et de les caractériser par des distinctions:

- Pain de grain mélangé avec des pommes de terre;
- Pain de pommes de terre mélangé avec des grains;
- Pain de pommes de terre sans mélange.

*Procédé du pain de grains mélangé avec des pommes de terre.*—Prenez 25 livres de farine de blé, de seigle ou d'orge, selon l'usage ou les ressources du canton; délayez y un morceau de levain quelconque, avec assez d'eau chaude pour y former une pâte extrêmement ferme, que vous laisseriez fermenter, comme un levain ordinaire, dans un endroit tempéré.

Ayez la même quantité de pommes de terre préalablement cuites; mettez-les toutes chaudes au levain et à un demi quarton de sel fondu dans un peu d'eau: quand le mélange sera suffisamment pétri, au moyen d'un rouleau de bois, divisez par les portions de 2, de 4 livres, enfournez-les avec la précaution de chauffer moins le four, et d'y laisser la pâte séjourner moins longtemps.

*Procédé du pain de pommes de terre mélangé avec des grains.*—A 25 livres de farine amenée à l'état de levain ordinaire, on ajoute la même quantité de pommes de terre cuites, réduites en pulpe; 25 livres de leur amidon et suffisamment d'eau chaude pour former une masse que l'on divise, après l'avoir bien pétrie, en pain de 2 et de 4 livres; lorsque la pâte est bien levée, on l'enfourne, en observant toujours que le feu soit doux et qu'elle y séjourne un temps plus long.

*Procédé du pain de pomme de terre sans mélange.*—On prend 8 onces d'eau dans laquelle on délaie un peu de levain; on y ajoute une livre de pulpe de pommes de terre et autant de leur amidon: dès que le mélange exhale une odeur légèrement vineuse, il peut servir au pétrissage de la pâte à laquelle on ajoute un gros de sel par livre: on la divise par demi livres et par livres dans des paniers, qu'on expose dans un endroit chaud l'espace de deux ou trois heures; après quoi, on met au four selon les règles prescrites.

Le pain de pommes de terre sans mélange est donc composé de moitié amidon et moitié pulpe d'un demi-gros de sel par livre de mélange; l'eau qui forme environ le cinquième environ de la masse générale, se dissipe en entier durant la cuisson, en sorte pour obtenir une livre de ce pain, il faut trois livres et demie de pommes de terre, c'est-à-dire 9 onces d'amidon et autant de pulpe.

*Réflexions générales sur le pain.*—L'opinion commune est que plus le pain se trouve compacte, lourd et bis, plus il nourrit, parce qu'il reste davantage dans l'estomac; mais l'expérience prouve absolument le contraire, et en effet le pain qui offre le plus de volume, présentant le plus de surface, les sucs digestifs doivent en extraire plus facilement