

Science Ménagère

Comment cuire les légumes

Apart la salade et les radis, les légumes doivent être cuits pour servir à l'alimentation humaine.

La cuisson faite dans l'eau a un grave inconvénient : une partie, souvent la plus importante, des éléments constitutifs des légumes se dissout dans l'eau, de sorte que lorsqu'on enlève celle-ci pour accommoder le plat, les aliments végétaux ont perdu jusqu'à 50 pour cent de leur valeur nutritive.

D'après une étude très détaillée de MM. Masoni et Savini, voici ce que perdent, en moyenne, différents légumes, tant en matière organiques et minérales qu'en composés phosphorés ou azotés.

Asperges et haricots verts, 60 pour cent ; riz, 42 pour cent ; chou rouge, 39 pour cent ; lentilles, 32 pour cent ; chicorée, 31 pour cent ; épinard, 24 pour cent ; haricots blanc, 20 pour cents ; pomme de terre, 14 pour cent.

Comme on le voit, les pertes sont fort différentes, suivant les légumes, mais elles n'en existent pas moins, et il y a lieu de les réduire au minimum. C'est pourquoi on conseille de les faire cuire dans la plus petite quantité d'eau possible, de façon qu'on ne soit pas obligé de jeter l'eau de cuisson au moment d'accommoder, ou bien, si un certain volume de liquide est nécessaire, il est bon de garder ce qu'il y a en trop pour faire des potages ou autres préparations semblables.

Le même phénomène se constate dans la préparation des conserves de légumes. Avant leur mise en boîte, ceux-ci sont soumis à un ébouillantage de quelques minutes. La déperdition des éléments nutritifs est moins grande que dans la cuisson des légumes frais, puisque la durée de préparation est réduite : mais M. Truelle a constaté cependant des pertes de 5 à 15 pour cent quand la cuisson est faite à l'eau bouillante, 2 à 8 pour cent pour la cuisson à la vapeur, 1 à 7

pour cent, pour la cuisson à l'autoclave. Ce sont naturellement les principes nutritifs les plus utiles, les plus appétissants, qui sont éliminés. Les pertes sont d'ailleurs augmentées par le passage à l'eau froide, qui suit l'ébouillantage avant la mise en boîte.

M. Truelle conseille donc d'employer pour la préparation des légumes de conserves l'autoclave, qui réduit les pertes au minimum, et de se servir de l'eau de cuisson pour remplir les boîtes avant leur stérilisation et leur fermeture.

L'eau chargée des éléments nutritifs des légumes pourrait aussi être concentrée pour servir de base à la préparation de potages condensés, auxquels, pour qu'ils soient complets, on n'a plus qu'à ajouter des graisses et extraits de viande.

CE QU'ON PEUT FAIRE DES AILES DE PAPILLONS

Toutes sortes de bijoux richement décorés, des couvercles de boîtes, presse-papiers, épingles à chapeaux, etc.

Voici d'après la *Nature*, la manière d'opérer : on se procure les feuilles en celluloïd absolument incolore et très mince, puis de l'acétone, dissolvant du celluloïd. On découpe à grandeur voulue deux morceaux de celluloïd ; on imbibe les ailes du papillon et une face de chacun des morceaux avec l'acétone ; on superpose les trois objets, de manière que l'aile soit au milieu, et on met sous presse pendant quelques heures, pour coller le tout. Une fois sec, on a des ailes conservées de façon inaltérable.

Il est facile de réunir deux ailes, de fabriquer un corps et de reconstituer le papillon, soit de décorer de façon originale toutes sortes d'objets. On peut également employer le même procédé pour conserver des algues, des fures séchées. Il faut opérer loin de toutes flammes, de crainte d'incendie.