

# Science Ménagère

## Pâtes alimentaires

**RÔLE DES PÂTES DANS L'ALIMENTATION.**— Les pâtes alimentaires, macaroni, vermicelle, pâtes d'Italie, semoule, etc., jouent un rôle de plus en plus important dans l'alimentation. Ce qui les rend particulièrement intéressantes dans le régime, c'est que ce sont des aliments riches en hydrates de carbone, des aliments combustibles, des producteurs de force et d'énergie.

Les pâtes alimentaires sont fabriquées avec de la farine de blé dur, plus riche en gluten.

**LEUR UTILITÉ.**— Ces plats de farine sont d'une grande ressource, en hiver surtout, alors que les légumes frais deviennent rares. Ils devraient entrer pour une plus large part dans l'alimentation journalière. Ils sont d'une digestion facile, d'un prix peu élevé. C'est principalement à la campagne, où les approvisionnements sont parfois difficiles, qu'on en sent mieux l'utilité.

Il faut se procurer des pâtes et des farines de premier choix. C'est la condition essentielle ; car avec des pâtes et des farines médiocres on ne peut obtenir qu'un résultat médiocre.

**RÈGLES CONCERNANT LA CUISSON.**— 1° Les macaronis, les nouilles et toutes les pâtes fraîches ou sèches doivent cuire à l'eau bouillante, salée, aromatisée.

2° Comme toutes les pâtes alimentaires renferment beaucoup d'amidon, elles doivent cuire longuement et dans une quantité d'eau assez forte pour permettre aux grains d'amidon de se gonfler, de faire éclater leurs cellules, afin d'être digérés plus facilement.

3° L'expérience apprend à mesurer la quantité d'eau ou de bouillon à employer pour que ces liquides soient presque complètement absorbés pendant la cuisson.

Pour que les pâtes alimentaires sèches deviennent moelleuses, il faut, après les avoir

laissées bouillir quelques minutes, les couvrir et les "faire pocher" à côté du feu pendant trois quarts d'heure, on les maintient ainsi dans une température voisine de l'ébullition, mais sans agiter le liquide.

En remplaçant l'eau par le bouillon, on obtient un aliment savoureux.

### No 37.— PRÉPARATION-TYPE DES PÂTES ALIMENTAIRES

Elle est la même pour toutes, qu'il s'agisse de nouilles, de macaroni, de coquilles, etc...

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1 tasse de pâtes | 2 c. à table de beurre |
| 2½ pintes d'eau  | 1 c. à table de sel.   |

I. Saler l'eau lorsqu'elle est bien bouillante, y jeter les pâtes et leur laisser reprendre l'ébullition, puis couvrir la casserole et "faire pocher" 20 à 30 minutes.

II. Les égoutter, les mettre à l'entrée du fourneau pour évaporer l'humidité qui est en excès ; ajouter un morceau de beurre frais ; bien secouer le tout sans remettre au feu et servir.

Le véritable assaisonnement du macaroni est le fromage. La proportion varie selon les goûts et peut aller jusqu'à la moitié. Un macaroni bien mélangé de fromage est un aliment aussi nourrissant que la meilleure viande.

### No 38.— MACARONI AU GRATIN

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1 tasse de macaroni | 1½ tasse de lait        |
| 2½ pintes d'eau     | 2 c. à table de beurre. |
| ½ lb fromage        | 1 c. à t. sel, poivre.  |

I. Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée pendant 1 heure, au bain-marie.

II. Râper du fromage et faire chauffer un plat.

III. Égoutter le macaroni ; beurrer le plat, y disposer le macaroni et le fromage en couches