

peut ainsi profiter des occasions. Au lieu de préparer un seul plat au curry ou au ciopino, elle peut en apprêter une plus grande quantité et conserver le reste dans des bocaux de verre.

On se fatigue de tout aliment préparé toujours de la même façon. La ménagère constatera qu'il lui est plus facile de varier le menu avec le poisson qu'avec la viande, grâce aux nombreuses espèces qu'elle peut se procurer et aux façons multiples de les apprêter.

Il va sans dire que la ménagère prévoyante garde toujours dans sa dépense toutes sortes de conserves de poisson en boîtes et en bocaux pour les repas imprévisibles.

La ménagère doit élever le poisson qu'elle achète est frais ou mariné; les deux ne se prêtent pas de la même manière. On peut rôtir la morue, l'éclaircir le merlan, la macle, le maquereau, le hareng, la truite des lacs ou truite grise, le poisson blanc sont tous apprêtés de la même façon. Si la ménagère tient à servir du poisson bouilli, cuit à la vapeur ou à l'étuvé, pour en faire un ragoût ou un ciopino, elle doit choisir un poisson blanc qui supporte la cuisson sans se briser.

Les poissons gras se prêtent mieux à la cuisson rapide ou au four, et sont plus aromatisés. On se les fait mariner de préférence à cause de leur épaisseur; ils se brisent, parce qu'ils sont trop gras quand leur cuisson exige une grande manipulation.

SUGGESTIONS CONCERNANT LA CUISSON

En général, on cuit trop le poisson; le jus se perd et le revenu en souffre. Tous les poissons ont alors le même goût, ce qui n'est pas agréable. L'éclaircir du poisson est comparable au blanc-bleu; on peut le faire sauter au feu, le rôtir, le bouillir, le faire à la vapeur, le faire à la sauce, le faire à la crème, le faire à la tomate, le faire à la menthe, le faire à la ciboulette, le faire à la sauge, le faire à la basilic, le faire à la persil, le faire à la coriandre, le faire à la menthe, le faire à la sauge, le faire à la basilic, le faire à la persil, le faire à la coriandre.

On doit cuire le poisson jusqu'à ce que la substance blanche n'est plus qu'un squelette; mais pas davantage. Il est de même de la viande.