

MÉLANGES DE FARINES**PÂTES**

Les céréales servent à la production de la fleur de farine et de la farine dont on peut se servir de plusieurs manières pour préparer des plats sains et savoureux. On se sert de farine pour des pâtes. Mais comme les mélanges de farines et de pâtes, si on les faisait cuire sans autre addition, seraient lourds et difficiles à digérer, on se sert de levains différents, tels que poudre à pâte, soude, etc., pour les rendre plus légers.

Les ingrédients secs comprennent la fleur de farine, la farine, le sucre, le sel, les épices ainsi que la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, etc. Les pâtes faites d'un mélange de plusieurs sortes de farine sont plus saines que les pâtes pour lesquelles on n'emploie qu'une seule sorte de grain.

Les graisses ajoutées dans le but de rendre le mélange plus délicat sont le beurre, la margarine, le beurre de noix, le jus de rôti, saindoux, graisse de poule ou huiles végétales. (Pour les instructions concernant la manière de fondre la graisse, voir page 38.)

Les liquides dont on se sert pour les pâtes sont l'eau, le lait, le lait de beurre, la mélasse, les sirops, le café, les œufs, etc. On se peut servir de lait caillé même quand les recettes demandent du lait doux; mais il faut ajouter, une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude pour chaque tasse de lait caillé; et pour chaque demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude qu'on y ajoute, il faut 2 cuillerées à café de poudre à pâte de moins.

Les pâtes deviennent "légères" ou "poreuses" par l'introduction d'un gas qui se dilate par la chaleur durant la cuisson.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA PRÉPARATION ET LA CUISSON DES CRÊPES

Passez la farine au tamis avant de la mesurer.

Mettez la farine par cuillerées dans la mesure et ne la pressez ni ne la secouez.

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs.

Mesurez les ingrédients liquides et ajoutez-les aux ingrédients secs.

Mélangez à fond et ajoutez la graisse fondue.

Servez-vous d'une poêle à frire.

Tenir la poêle chaude sans brûler le gâteau.

Graissez la poêle s'il est nécessaire. Une pierre de savon ou une poêle d'aluminium ne doivent jamais être graissées.

La graisse doit commencer à fumer avant la cuisson des gâteaux.

Versez le mélange du bout de la cuiller; faites cuire d'un côté; lorsque le gâteau est plein de bulles et que la pâte est cuite sur les bords, tournez et faites cuire de l'autre côté. Si de grandes bulles se forment tout de suite sur le dessus des gâteaux, cela signifie que la poêle est trop chaude.

Si le dessus du gâteau devient raide avant que la partie inférieure soit cuite, la poêle n'est pas assez chaude.

Ne tournez jamais un gâteau deux fois.

Otez les restes et essuyez la poêle à frire après que les crêpes sont toutes frites.

Graissez la poêle et répétez.

Servir les crêpes aussitôt qu'elles sont cuites.