

dans la poêle; quand il commence à fumer, y mettre la côtelette et la faire cuire vivement des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit d'une belle couleur brune. Mettre la côtelette dans une casserole et la laisser mijoter doucement dans le consommé pendant 1 heure. Servir sur une assiette chaude. Délayer la farine avec un peu d'eau froide, ajouter au bouillon, assaisonner, laisser bouillir puis verser sur la côtelette. Il faut veiller à ce que la côtelette ne bouille pas pendant la cuisson, la viande serait moins tendre.

### COTELETTE CUITE A LA VAPEUR.

Enlever tout le gras de la côtelette, la mettre dans une jarre à fruits, couvrir et faire cuire 1 heure dans une casserole d'eau bouillante. Saupoudrer de sel et servir très chaud. La jarre doit reposer sur un linge ou sur un trépied.

### STEAK.

Pour les invalides, le steak doit être cuit au gril, ou simplement grillé dans la poêle. Pour faire cuire au gril, essuyer le steak avec un linge trempé dans de l'eau froide et tordu bien serré; enlever tout le gras superflu. Avec une partie de ce gras, graisser un gril en broche, y placer la viande de manière à ce que la partie grasse soit voisine du manche et faire griller au-dessus d'un feu vif, retournant de 10 secondes en 10 secondes pendant la première minute afin que les pores soient bien fermés pour empêcher le jus de s'échapper. Continuer à retourner de temps à autre jusqu'à ce que le steak soit bien cuit des deux côtés. Une tranche de steak d'un pouce d'épaisseur cuira dans 5 minutes si on aime ce morceau, saignant. Pour qu'il soit bien cuit il faut 6 minutes. Mettre sur un plateau chaud, saupoudrer de sel et parsemer de petits morceaux de beurre. Pour griller un steak dans la poêle faire chauffer la poêle, la graisser avec un morceau de gras et y déposer le steak. Tourner de 10 secondes en 10 secondes pendant la première minute, puis faire cuire chaque côté pendant 3 minutes. S'il s'accumulait du gras dans la poêle, il faudrait l'ôter.

### OEUFS POUR INVALIDES.

Les oeufs pour invalides ne doivent jamais bouillir. Ils doivent "mitonner". Faire bouillir l'eau, la pousser à l'arrière du poêle, y mettre l'oeuf, couvrir le récipient et laisser refroidir 5 minutes.

---

Le Soda Magique est le Meilleur.