

SUGGESTIONS CONCERNANT L'ACHAT

ACHETEZ d'abord le poisson et faites ensuite votre menu. Vous pouvez vous en procurer de tout premier choix, et à bon marché, ce qui n'est pas le cas pour la viande.

Il y a des saisons pour le poisson comme pour les fruits et les légumes. Apprenez à les connaître; en achetant chaque espèce à l'époque d'abondance, vous l'aurez à meilleur marché.

Au lieu de toujours acheter les espèces les plus connues, comme le saumon, le poisson blanc, le flétan, etc., choisissez celles qui ont moins de vogue et qui coûtent moins cher. Les ménagères hésitent à se procurer une nouvelle espèce de poisson de crainte qu'on ne l'aime pas. Qu'elles écartent cette appréhension; elles auront déjà contribué à réduire le prix de ce poisson. Savoir acheter le poisson en saison, c'est l'obtenir aux plus bas prix. N'achetez jamais juste ce qu'il faut pour un repas; rares sont les ménagères qui savent mesurer exactement les portions, et les restes qui ne peuvent servir à la préparation d'un second plat se perdent trop souvent. Si deux livres suffisent amplement pour un plat, trois livres constitueront probablement deux plats, réduisant d'autant le prix de chacun. La ménagère qui rapporte du marché assez de poisson pour trois repas, l'achète à meilleur compte et n'a pas à s'inquiéter de son menu pour les jours suivants.

Il est à propos d'ajouter ici quelques observations. Une livre de poisson suffit habituellement pour trois personnes. Toutefois, lorsqu'on achète un poisson entier, il faut compter avec la perte de la tête et de la queue; on accorde une demi-livre de chair par personne.

Le premier repas peut consister en un poisson rôti, dont on accommodera les restes pour un second repas. On peut, pour le conserver, couper en petits morceaux le poisson du troisième repas, le faire cuire dans l'huile quelques minutes et le garder au frais; le moment venu, on le servira cuit à l'étuvée, en fricassée, au curry ou au ciopino. On peut aussi s'approvisionner de poisson pour plusieurs repas et le conserver dans le vinaigre ou les épices.

Il est facile de se procurer à très bas prix, sur tous nos marchés, le poisson de la région, surtout les menues espèces; non qu'il soit de mauvaise qualité, mais parce que l'offre dépasse la demande. Ainsi, on peut acheter trois ou quatre livres d'éperlan, de hareng, de gasparot, de morue naine ou de sardines et les mettre dans une terrine avec des épices. On aura donc à peu de frais une provision de poisson très délicieux qui conviendra parfaitement à tout repas. La ménagère