

MANGUE.—Fruit ayant la forme du rein, à chair parfumée et acidule ; l'amande est très astringente.

MANIOC.—On donne le nom de *manioc* à deux plantes fort différentes, l'une, le *manioc doux*, fournit une racine que l'on peut manger comme les pommes de terre, la racine de l'autre, *manioc ordinaire*, contient un suc très vénéneux dont le principe actif, très volatil, est détruit par la fermentation et par la dessiccation de la racine.

On tire de cette seconde racine diverses préparations connues sous le nom de *corraque*, *cassave*, moussache, tapioca ; le manioc est nourrissant et léger.

MARMELADE.—Fruits charnus : prune, abricots, etc., réduits en purée. Les fruits cuits de cette manière se digèrent facilement.

MAQUEREAU.—Poisson de mer à chair nourrissante, mais lourde à digérer.

MARCASSIN (jeune sanglier).—Chair difficile à digérer et peu nourrissante.

MARGARINE.—Substance blanche, sans goût, qui sert souvent à la falsification du beurre. On retire la margarine du suif ou des huiles grasses.

MARRON.—Fruit du chataignier greffé, dont la culture est soignée ; il est nourrissant, contient 6 à 8 0/0 d'azote. Le marron d'Inde à une composition analogue à celle de la châtaigne, mais il contient en grande quantité un principe amer et toxique.

MASSEPAIN.—Pâtisserie faite d'amandes et de sucre ; est assez difficile à digérer.

MATÉ (thé du Paraguay).—Il y a au Paraguay trois espèces de maté : 1. le *caacuvu*, formé de bourgeons à peine épanouis ; 2. le *caamiri*, formé de feuilles séchées mondées et pulvérisées ; 3. le *caagazu*, formé de feuilles grillées grossièrement pulvérisées ; le maté est aussi riche en caféine, qui est son principe actif, que le bon café et le thé de Chine ; il se prend en infusion. On jette sur les feuilles une eau non bouillante, à 85 ou 90 degrés, on ne met pas de sucre, on l'aromatise si l'on veut de jus de citron, on le prend à la paille dans des vases à goulot étroit ; on boit le maté surtout le matin et, le soir, car pris après les repas il trouble parfois la digestion.

MAUVE.—Était regardée comme alimentaire par les Grecs et les Romains ; les feuilles cuites étaient considérées comme laxatives.

MELON.—Bien mur même il est rafraîchissant mais indigeste et donne souvent des diarrhées.

MERLE.—Chair beaucoup moins délicate que celle de la grive ; le merle de Corse est cependant estimé.

MERLUCHE.—Chair blanche, feuilletée, se rapprochant de celle de