

cuite au gras; elle est excellente avec toutes sortes de viandes, surtout avec le mouton et le porc, aussi en sauce blanche au lait ou au beurre.

Culture

La chicorée aime les sols riches et frais; il n'est possible d'en obtenir dans les sols secs qu'à la condition d'arroser beaucoup.

Les semis en pleine terre s'effectuent en juin, à bonne exposition. Les éclaircir s'ils sont trop épais et les replanter à demeure lorsqu'ils sont assez forts. On les arrache, après avoir bien trempé le sol, en coupant l'extrémité des feuilles et celles des racines avant de les planter dans une terre bien labourée, ameublie et fumée, à raison de 6 rangs à la planche, soit 6 pcs de distance en tous sens.

Un bon procédé est de pailler la planche avant de faire la plantation; cela maintiendra la fraîcheur au cours de l'été et assurera la réussite. Les soins de culture sont des binages répétés et des arrosages copieux, si le besoin s'en fait sentir.

Lorsque les chicorées ont atteint leur grosseur, on les fait blanchir. On peut le faire au fur et à mesure qu'on en a besoin, commençant par les plus grosses. Cela se fait en les attachant avec un lien quelconque, paille, corde ou raphia; tenant le lien entre les doigts de la main gauche, on se sert des deux mains pour prendre la chicorée en relevant toutes ses feuilles, puis on l'entoure et lie.

Si l'on en a une quantité à faire blanchir à la fois, le moyen le plus expéditif consiste à étendre des paillasons sur les chicorées: ainsi privées d'air et de lumière, elles blanchiront parfaitement; ou bien encore, à les arracher et les replanter à la cave, côte à côte, serré. C'est le procédé employé lorsqu'on les rentre toutes, de crainte de la gelée. Quel que soit le mode adopté, l'essentiel est de ne procéder au blanchissage que lorsque les chicorées sont absolument sèches; sinon elles pourrissent.

Variétés:—Hâtive, *Frisée fine d'Italie*, tardives, *Frisée de Rouen*, *Frisée de Louviers*, de Meaux,

CHICOREE DE BRUXELLES (Witloof)

Usage

Se mange en salade ou euit au jus de viande.

La culture est la même que la précédente; seulement elle ne se repique pas. On sème en juin, puis on éclaircit à une distance de 10 pouces, donnant de bons soins de culture pour obtenir une grosse racine. A l'automne, ces racines sont arrachées soigneusement, les feuilles coupées, rentrées dans un local frais exempt de la gelée, puis mises à forcer sur une couche sourde chargée de sable ou de terreau. Les racines y sont enterrées debout côte à côte, jusqu'au collet, puis arrosées. Les coffres y sont mis en place et des feuilles sèches ou de la mousse recouvrent la plantation. Les châssis posés sont bien recouverts pour empêcher la lumière d'y pénétrer. La couche doit donner de 50° à 60° Fahrenheit de chaleur. Huit jours après, on peut récolter les pousses en coupant au dessous du collet.

EPINARD (Perse)

Spinacia oleracea, L.; Anglais: *Spinach*.

Usage

L'épinard est un aliment sain et léger; entre dans la composition des soupes maigres (aux herbes), bouillon d'herbes. On le prépare de plusieurs façons: au beurre, à la crème ou au jus, après avoir été cuit à l'eau, égoutté et haché fin. Mélangé à l'oseille, il corrige son acidité. De tous les légumes, c'est le plus riche en fer: très bon pour les anémiques.

Culture

Extrêmement facile; demande seulement une terre bien fumée, des arrosages aux engrais liquides, purin ou fiente.

Semer en avril-mai à la volée ou en rayons, éclaircir, sarcler, biner et arroser au besoin. Cueillir les feuilles dès qu'elles sont suffisamment larges; par ce moyen, on récolte beaucoup plus qu'en coupant la plante.

Comme la plante monte vite à graine, renouveler le semis en succession de 15 jours.