

rons les "tables d'hôte" ou les "repas à prix fixe", nous sommes loin des conseils de la docte faculté.

Nous pouvons classer en huit catégories les aliments indispensables au corps humain, ce sont : les matières grasses, les oeufs, le lait, les pâtes, les graines, les légumes, les fruits et le sucre.

Le corps demande, en effet, une certaine quantité de sucre, mais les "douceurs" ne devront pas être dégustées à la fin d'un repas au cours duquel nous aurons absorbé une douzaine de mets différents.

Rien ne peut être plus nuisible à l'estomac que l'introduction à la fin d'un repas, de plats sucrés qui détermineront des réactions chimiques absolument mauvaises. Si vous aimez les douceurs, mangez-en tout à votre aise, mais ne mangez que cela, reprenez deux fois, trois fois même de la crème à la glace et buvez ensuite trois ou quatre verres d'eau, vous neutraliserez de cette façon l'effet du sucre et vous préviendrez la supersécrétion de l'acide hydrochlorique. Un repas composé uniquement de mets sucrés pourra vous être très agréable, et en même temps qu'il sera de nature à satisfaire vos goûts, et ne présentera aucun inconvénient pour votre estomac.

Je me permets de présenter à mes lecteurs une table sur laquelle ils pourront s'assurer des combinaisons de nourriture qui sont bonnes ou mauvaises, je ne donnerai bien entendu qu'un exemple, car le système entier ne comprend pas moins de huit tableaux. Chacun de ces tableaux porte sur soixante-quatre combinaisons différentes et les huit réunis offrent plus de cinq cent moyens d'associer entre eux différents aliments.

En principe, tout le monde aime à voir sa table garnie de mets différents, préci-

sément parce que nous aimons la diversité, et cette manière d'opérer nous a insensiblement conduits à la gourmandise. C'est un peu la faute des femmes, qui pendant de longues années ne placèrent rien au-dessus de la science culinaire. Celles qui arrivaient à préparer le plus de mets



avec des variantes innombrables étaient considérées comme les "déeses" de la maison, aujourd'hui nous leur donnons encore la dénomination de "Cordons bleus", qui représente le summum de l'art, le critérium pour la bonne cuisinière bourgeoise, en résumé notre idéal serait d'assister à un festin chaque fois que nous nous mettons à table.