

nourriture saine et simple, tel est le problème que je me suis proposé de résoudre. Ce n'est pas tout, en effet, de savoir composer un repas simple, peu coûteux et de bon goût ; l'essentiel, je le répète, est de savoir combiner les aliments d'après leurs propriétés nutritives, car un repas coûte toujours trop cher lorsqu'il ne vaut rien, c'est-à-dire lorsqu'il est impuissant à nous procurer les forces nécessaires à l'entretien de la vie. Ces combinaisons ne coûtent qu'un peu d'étude pour commencer et elles sont à la portée des plus petites bourses.

Enfin, donner les moyens d'exécution les plus simples pour tout ce que peut exiger la table de ville aussi bien que celle de la campagne ; indiquer les plats nouveaux que peuvent fournir les déchets des repas précédents ; autant de secrets d'une cuisine bien dirigée qui seront expliqués en cet ouvrage.

Dans la partie relative à l'art culinaire, chaque exercice théorique sera suivi de quelques leçons pratiques, non pas pour enseigner spécialement ces recettes, mais afin de bien indiquer la base de chacune des préparations. Les maîtresses et les élèves s'inspirant de là, devront elles-mêmes arriver à composer différents plats suivant ce qu'elles auront à leur disposition. C'est ainsi que chaque famille peut avoir son plat favori et d'un cachet particulier, comme chaque pays a son mets national.

J'ai omis, dans cet ouvrage, tout ce qui est du domaine de la fantaisie ; ce livre est, avant tout, un cours d'utilité et d'actualité pratique.