

Mélez les matériaux secs ensemble, avec l'œuf battu et le lait suffisant pour faire une pâte ferme, employez à discrétion. Pour farcir le veau, la volaille ou le poisson mettez très peu d'oignon. Si vous n'aimez pas le goût d'oignon vous pouvez remplacer par l'écorce de citron et les herbes sèches.

POMMES DE TERRE SOUFFLÉES

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 lb de pommes de terre pilées | 1 once de fromage haché ou rapé |
| 1 œuf | 1 cuillerée à thé de persil haché |
| 2 cuillerées à soupe de beurre ou margarine | 4 cuillerées à soupe de lait |
| | Épices au goût |

Faites fondre le beurre ou son succédané dans une casserole, ajoutez les pommes de terre et le persil. Fouettez jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et légères. Ajoutez le lait, le jaune d'œuf et les épices, laissez chauffer encore. Battez le blanc d'œuf en neige, ajoutez-le avec une partie du fromage aux patates, et mettez le tout dans un plat graissé ou sur moule. Couvrez avec un peu de fromage rapé, placez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans le fourneau jusqu'à ce que le dessus soit brun et renflé. Servez immédiatement. Si le mélange a été préparé trop épais il ne lèvera pas bien. De la menthe fraîche est préférée par plusieurs au persil avec les pommes de terre. Elles sont très bonnes avec les deux.

SOUPES AUX POMMES DE TERRE

- | | |
|------------------------------------|--|
| 2 tasses de patates chaudes pilées | 2 cuillerées à soupe de farine réglementaire |
| 1 pinte de lait écremé | 1½ cuillerées à thé de sel, |
| 2 tranches d'oignon | céleri et poivre |
| 2 cuillerées à soupe de gras | 1 cuillerée à thé de persil haché |

Mélez la farine avec un peu du lait froid et le reste du lait aux pommes de terre pilées. Mélangez le tout et ajoutez les autres matériaux à l'exception du persil et faites bouillir pendant une minute, brassant continuellement. Ajoutez le persil haché et servez.

ASPERGES

Enlevez les têtes des asperges, coupez le reste en bouts de un pouce de longueur et faites bouillir pendant dix minutes. Ajoutez les têtes et laissez bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez, assaisonnez et servez. Une sauce blanche peut être ajoutée pour des asperges à la crème, et alors elles peuvent être servies sur du pain rôti.

Les asperges peuvent servir pour les soupes, les crèmes ou pour les salades, soit seules ou en combinaison avec d'autres légumes verts et frais.

FÈVES

HARICOTS VERTS OU JAUNES.—Choisissez les fèves jeunes et tendres. Faites bouillir, entières ou coupées, dans l'eau et vers la fin de la cuisson ajoutez le sel. Egouttez lorsqu'elles sont devenues tendres et servez avec poivre et sel et un peu de beurre ou un succédané, ou ajoutez un peu de sauce blanche.

Les fèves vertes cuites peuvent être servies en salade seules ou avec d'autres légumes. Elles peuvent être mises en conserve pour l'hiver, séchées, salées ou marinées.

FÈVES SÉCHÉES.—Toutes les variétés de fèves contiennent une grande quantité de protéine et peuvent remplacer la viande.

SOUPE AUX FÈVES.—Faites tremper le soir dans l'eau froide deux tasses de fèves séchées, avec un peu de soda. Le matin, égouttez et mettez au point d'ébullition, égouttez de nouveau et remplacez le liquide par de l'eau bouillante fraîche. Ajoutez un os de lard salé ou un os de jambon, ou encore quelques petits morceaux de lard salé et continuez de faire bouillir pendant deux ou trois heures. Assaisonnez bien avec sel et poivre et un petit oignon. Cette soupe est très nourrissante et peut remplacer la viande.

La soupe aux pois secs peut être faite de la même manière.