PLATS POUR LE PETIT DÉJEUNER

FRUIT **CÉRÉALES** **LAIT**

Le petit déjeuner des Européens est beaucoup plus simple que celui des Américains. Le petit déjeuner doit rassasier et satisfaire pour bien commencer la journée. Quelques plats bien-cuits servis en même temps donnent toujours un repas plus sain que si on en sert une grande variété.

Il est très recommandable de servir une certaine espèce de fruits pour le petit déjeuner, des fruits frais durant la saison, si on peut en avoir en abondance et à bon marché ou des fruits secs qu'on fait revenir par la cuisson.

Des fruits frais de goût âpre en bonne condition doivent être servis crus.

INSTRUCTIONS POUR CUIRE LES FRUITS SECS

Lavez les fruits soigneusement.

Faites les tremper dans l'eau froide pendant toute la nuit.

Paites égoutter le fruit, chauffez jusqu'au point de l'ébullition l'eau dans laquelle il avait été trempé, ajoutez-y le fruit trempé et faites mijoter lentement jusqu'à ce que le fruit soit gros et mou. On peut ajouter un peu de sucre ou de sirop si on désire rendre la compote plus douce.

CÉRÉALES

Les céréales fournissent un des aliments les plus importants que nous ayons. Presque chaque pays a reçu de la nature quelque céréale, soit l'avoine et le seigle des pays du Nord ou le riz des pays méridionaux. L'homme en a absolument besoin pour son pain quotidien. Les aliments céréales comprennent les graines de maïs, l'avoine, le seigle, le riz, le blé, l'orge, etc., les aliments pour le petit déjeuner, les différents genres de farine qu'on en fait, ou le pain, les "crackers," les muffins, les gâteaux ou la pâtisserie qui sont riches en produits céréales. On se sert de céréales d'une manière ou d'une autre, dans les gaudes, les gruaux, les macaronis, les tapiocas, semoules et toutes sortes de pâtes qu'on prépare dans chaque maison. Règle générale, plus on se sert de céréales, moins cher est le régime.

La farine de maïs ainsi que d'autres céréales, cuites à l'eau, et servies avec du lait pour le petit déjeuner, fournissent un repas ayant une grande valeur nutritive. Il est recommandable de tenir toujours à la maison différentes sortes de céréales préparées, à base de blé, d'avoine, de maïs, de seigle, d'orge et de riz, de sorte qu'on puisse avoir une variété de jour en jour. Le maïs et les préparations à base d'avoine en particulier fournissent de bons aliments pour l'hiver, car ils contiennent beaucoup de graisse et produisent, par conséquent, beaucoup de chaleur. La farine de maïs, la farine d'avoine, le riz et les gaudes sont moins chers que les aliments tout préparés qui se vendent pour le petit déjeuner.

Comme toutes les céréales contiennent beaucoup d'amidon, il faut les cuire à fond. Les céréales moulues grossièrement doivent cuire pendant douze heures, tandis que les préparations plus fines ne requièrent qu'une demi-heure ou plus, ayant été déjà partiellement cuites pendant le procédé à la manufacture.

Les céréales cuites doivent être assez fermes pour qu'on puisse les mâcher, afin que la salive de la bouche puisse être mélangée à fond avec l'amidon cuit.