

FARINEUX.—On appelle ainsi les végétaux dont on peut extraire une farine : grains, sarrasin, légumes secs, pomme de terre, etc., s'emploient à tout dans le sens de féculents.

FÉCULE.—Ou amidon, poudre blanche sans saveur, extraite d'un grand nombre de végétaux : châtaignes, haricots, etc.

FÉCULENTS.—Aliments contenant de la férule : pommes de terre, haricots, etc. Ce sont des aliments assez nourrissants, mais difficiles à digérer, les dyspeptiques et les diabétiques doivent s'en priver.

FÈVE ET FÉVEROLLES.—Légumineuse, contient 308 parties pour mille d'albumine végétale, substance azotée que l'on peut extraire des végétaux ; c'est donc un aliment très nourrissant, mais il est lourd à digérer et passe pour venteux.

FIGUE.—Fraîche, elle est peu nourrissante et laxative ; sèche, elle devient un véritable aliment.

FOIE.—Très nourrissant, ne doit pas être trop cuit. Voir *Abats-rouges*.

FRAISE.—Fruit rafraîchissant et diurétique ; arrosées de vin de champagne ou d'alcool, les fraises se digèrent bien ; avec du fromage à la crème, elles sont plus lourde ; elles passent pour convenir aux personnes grasses, bilieuses et goutteuses ; les diabétiques doivent s'en abstenir.

FRAISE DE VEAU.—Mésentère du veau, peu nourrissant. Voir *Abats-blancs*.

FRAMBOISE.—Fruit rafraîchissant, laxative et diurétique ; pris avec excès, il peut causer des éruptions bénignes ; mêmes usages, propriétés et inconvénients que la fraise.

FROMAGE.—Très riche en matière azotées et le plus nourrissant des aliments. Les fromages sont dits gras ou maigres, selon qu'on les prépare avec du lait écrémé ou non écrémé.

Les fromages de Parmesan, Gruyère, Bresse, sont cuits et fabriqués à l'aide de lait de vache ; les fromages de Chester, Roquefort, Hollande, Cantal, sont tous à pâte ferme et faits de lait de brebis et de chèvre, le fromage du Mont-Cenis est fait de laits de vache, de brebis et de chèvre.

Le Parmesan contient près de la moitié de son poids de matières azotées. Le macaroni, mêlé de Parmesan, produit un aliment très voisin de la perfection ; le Gruyère, le Chester, le Hollande, le Roquefort sont très riche aussi en matières azotées et grasses. Le fromage dit à la pie est formé par la simple congulation du lait à l'aide de pression. Il contient toute la caséine du lait. On peut même se servir de la caséine des légumes pour la fabrication des fromages. Les chinois fabriquent avec des pois un fromage qu'ils nomment *toaf*.