

**VIANDES.**—La chair des animaux constitue un aliment essentiellement substantiel et réparateur.

On divise les viandes en viandes noires et en viandes blanches :

Les viandes noires comme celles du boeuf, du mouton, du porc, du gibier, sont plus stimulantes, plus excitantes, plus succulentes et plus toniques que les viandes blanches, veau, agneau, chevreau. Celles-ci sont moins nutritives car la chair encore jeune n'a pas atteint tout son développement. La succulence de la viande dépend de la race, de l'âge, de la nourriture et du travail produit par l'animal. Ainsi le boeuf soumis à l'engraissement, nourri en liberté et sans travail donne une chair tendre et succulente. Le veau nourri au lait a la chair blanche et délicate ; le mouton élevé dans les prés salants a la chair savoureuse. Certains muscles du corps sont plus tendres, plus juteux que d'autres, parce qu'ils dépensent moins de force. Ainsi les muscles du **FILET** présentent une fibre plus molle, plus succulente que ceux de la cuisse.

**BOEUF.** — Le boeuf de bonne qualité a la chair fine, d'un beau rouge, légèrement marbrée de veines blanches, ferme mais douce au