

## ALIMENTS

*(Économie domestique)*

En général, on entend par aliments tout corps qui peut se digérer dans l'estomac, se convertir en chyle et en sang, et servir à l'accroissement ou à la conservation du corps.

Considérés sous le point de vue de l'hygiène, les aliments ont des propriétés différentes et une puissance nutritive plus ou moins grande suivant leur composition (Voy. Substances alimentaires). Il ne sera question ici que des aliments considérés sous le rapport de l'économie domestique : ce sont de simples conseils adressés aux ménagères sur le choix et l'achat des aliments.

La viande de boucherie est bonne en tout temps, mais il y a des époques où elle est meilleure, ainsi les mois d'hiver sont la saison la plus favorable aux excellentes qualités du bœuf et du mouton. Le pot-au-feu est la base, la partie essentielle d'un dîner de famille, et il faut y apporter le plus grand soin (Voy. Pot-au-feu.) On prend par ex., pour le pot-au-feu, quatre livres de tranche ou de culotte de bœuf ; la poitrine est peut-être meilleure à manger, mais elle donne un bouillon plus léger. On peut ajouter quelquefois au pot-au-feu une poule, des pieds ou un jarret de veau ; dans ce cas, on diminue d'un tiers ou de moitié la quantité de bœuf. Les meilleurs potages confectionnés avec le bouillon sont les potages au riz, au vermicelle, au macaroni, au tapioca, aux légumes nouveaux, et on peut encore les varier en y ajoutant une purée de carottes, de pois verts etc. Le bœuf bouilli, quand il est accompagné d'une garniture quelconque, est un aliment très bon et très sain, mais qui deviendrait fatigant si on en usait tous les jours. On peut donc le remplacer deux ou

trois fois la semaine, soit par une pièce de (rosbif), soit par une côte de bœuf qu'on fait rôtir, ou bien par un gigot de mouton, soit rôti, soit braisé, (Voy. Braise), par un rôti de veau pris de préférence dans le rognon ou dans la longe. Le filet de porc frais offre encore la matière d'un excellent rôti. Ces différents rôtis sont aussi bons froids que chauds : ce qui reste du dîner est servi le lendemain au déjeuner, froid ou réchauffé.

Les jours où l'on ne met pas le pot-au-feu, s'il n'y a pas en réserve du bouillon de la veille pour avoir un potage gras, on fait un potage maigre, p. ex, un potage au lait, aux fèves nouvelles, aux poids nouveaux, au riz, une julienne etc. (voy. Potages)

Il faut être fort particulier sur le choix des viandes. Si le bœuf est jeune, sa viande est d'un beau rouge et très tendre au toucher, le gras est plutôt blanc que jaune ; lorsqu'il est d'une couleur terne, c'est bien rare qu'il soit bon. La chair du bœuf est toujours molle, quand il a été nourri de pain de lin.

*Lard*—On reconnaît que le cochon est vieux si la couenne est dure et épaisse. Vous devez toujours préférer la couenne mince ; si la chair est douce et luisante, le lard est frais ; si, au contraire, elle est gluante, il n'est pas loin d'être gâté.

*Mouton*—La chair doit être d'un beau grain et d'une bonne couleur, et le gras blanc.

*Agneau*—Si la chair est d'une couleur verte ou jaune, il est vieux tué et près de se gâter.

*Veau*—Préférez celui qui a la chair blanche, il est le plus sain.

*Jambon*—On enfonce un couteau bien affilé, le long de l'os du jambon, et si en le retirant le couteau est net et sent bon, il est de bonne qualité. Si, au contraire le

couteau est gluant et sent mauvais, n'achetez pas.

*Lard sec*—Si la couenne est mince et le gras rouge et ferme, que le maigre qui se trouve près de l'os soit de bonne couleur, il est jeune et de bonne qualité.

*Lapins, Lièvres*—Si jeunes, ils sont blancs et leur chair ferme, les oreilles se déchirent comme du papier gris. Si vieux, chair noire et molle. Le lapin, s'il est vieux, sera noir, sa chair molle et ses oreilles raides. Si jeune, il est blanc et sa chair ferme.

*Dinde*—Si jeune, ses pattes seront noires et souples, ses yeux brillants. Si vieille, ses yeux seront abattus, ses pattes dures et sèches.

*Oie*—Si jeune, son bec est jaune et ses pattes très souples. Si, au contraire, elle est vieille, son bec et ses pattes sont rouges.

*Poule*—Si vieille, sa crête et ses pattes sont rudes et dures ; elle est jeune si, au contraire, elles sont douces et souples.

*Perdrix*—Si jeunes, elles ont le bec noir et les pattes jaunes ; si vieilles, leur bec est blanc et leurs pattes bleues.

*Canards sauvages et domestiques*—Jeunes, leurs pattes sont douces et souples ; vieux, ils ont la partie basse du corps très dur. Un canard sauvage a les pattes rouges et plus petites que les canards domestiques.

La volaille varie de prix suivant les saisons, et il faut profiter des saisons où elle n'est pas chère et où cependant elle est très bonne, il en est de même des dindons. On les fait rôtir ou bouillir suivant qu'ils sont plus ou moins tendres. On peut encore indiquer la poule au riz, la fricassée de poulets, les poulets santés ; les poulets rôtis garnis de cresson. (Voy. Volaille) Les pigeons, les tourtes et les canards sont d'une grande ressource, sur-