

DOUCETTE.—Nom vulgaire de la mâche commune, aliment rafraîchissant mais peu réparateur.

DRAGÉE.—Friandise faite d'amendes recouvertes d'une pâte sucrée ou de sucre cristallisé, aliment lourd et indigeste.

EAU.—Étanche la soif, aide à la digestion, est un aliment car elle cède à l'organisme des sels minéraux, des sels de chaux surtout ; l'eau distillée a été employée contre les maladies des reins.

L'eau potable doit être fraîche, 8 à 14 degrés, limpide, inodore, légère à l'estomac, imputrescible : Toute eau conservée pendant un mois à 30° dans une bouteille de verre fumée blanchit, verdit, prend une odeur de croupi doit être rejetée de l'alimentation.

ECHALOTE.—Condiment âcre, se digère difficilement et excite la soif.

ÉCHAUDÉ.—Sorte de pâtisserie légère et facile à digérer.

ECREVISSE.—Aliment très nourrissant mais indigeste, cause parfois des éruptions à la peau. Chez les écrevisses prêtes à muer, on trouve de chaque côté de l'estomac deux concrétions, nommés yeux d'écrevisse, qui réduites en poudre s'emploient pour favoriser la digestion.

EPERLAN.—Petit poisson qui se trouve dans la mer et à l'embouchure des fleuves, sa chair qui exhale une odeur de violette, est blanche, tendre et très facile à digérer.

EPINARD.—Légume herbacé, riche en principes mucilagineux et salins, aliment sain, mais souvent falsifié au moyen d'autres plantes : pariétaire cresson, etc.

EPINOCHÉ.—Poisson dont la chair est lourde et peu estimée.

ESCARGOTS (hélice, limaçon des vignes). — Mollusque dont la chair, assez estimée surtout à l'entrée de l'hiver, est lourde et indigeste.

ESPADON (épée de mer, sabre, poisson empereur).—Poisson de mer dont la chair est blanche, fine, d'un goût délicieux et très nourrissante.

ESTRAGON.—Condiment aromatique, il est apéritif et stomachique.

ESTURGEON.—Poisson de mer, trois espèces principales : 1. L'esturgeon commun habitant l'Océan, la Méditerranée, la mer Caspienne, la mer Rouge ; les œufs et la laitance servent à fabriquer le caviar. Le *rancel* de Norvège est fait avec des émincés de sa chair ; la chair est délicate et nourrissante ; 2. Le grand esturgeon ne se trouve guère que dans la mer Caspienne et la mer Noire, sa chair est nourrissante et saine, mais lourde à digérer ; 3. Le petit esturgeon se trouve dans la mer Caspienne, le Volga et la Baltique, sa chair est plus tendre, plus délicate et moins lourde que celle des autres poissons du même genre.

FAISAN.—Chair légère, nourrissante et délicate, doit être mangé frais de préférence, il est alors facile à digérer.