

Science Ménagère

Art culinaire

POT-AU-FEU.— BOUILLON OU CONSOMMÉ.—
SOUPE ET POTAGE

Il eut été préférable et plus méthodique d'étudier chacun des aliments déjà vus d'après leur degré maximum de nutrition, ou encore suivant le rang qu'ils occupent dans l'alimentation, par le fait d'être nécessaires au menu de chaque repas. Mais comme nous n'avons nullement l'intention de parler de tous les aliments, mais de quelques-uns seulement, nous avons négligé de suivre cet ordre.

Le sous-titre nous dit que nous parlerons du traditionnel pot-au-feu qui quoique prosaïque dans sa confection, a cependant prêté inspiration à plus d'un poète. Il constitue un mets... national, pourrait-on dire et la ménagère qui ignore les données élémentaires qui le concerne (y en a-t-il une?) n'est pas une ménagère accomplie.

Le pot-au-feu forme une nourriture saine, digestive et substantielle. La première condition pour l'obtention d'un excellent pot-au-feu, est le choix d'un bon morceau de viande, car cette viande se présente sur la table le midi. Les morceaux employés sont : l'épaule, les plates-côtes, le faux-filet.

Avant de mettre la viande au feu, il faut, cela va sans dire, la laver, puis la gratter et la brider. Le mode de préparation n'est pas très compliqué, le voici énoncé en quelques mots : mettre sur le feu une marmite assez profonde remplie d'eau à la moitié ; lorsque cette eau bout, ajouter le morceau de bœuf. Pour la grosseur du morceau on se base sur le nombre de pintes de liquide qu'on désire obtenir, le pot-au-feu terminé ; ce qui exige la quantité d'eau double en la mettant au feu. Les légumes qui entrent dans la composition du pot-au-feu sont : carottes, navets, poireaux, panais,

oignons, céleri, choux. Ces légumes à l'exception du chou qui s'ajoute plus tard devront être ajoutés à l'eau que 15 à 20 minutes après l'ébullition.

Il ne faut pas oublier que le chou doit être plongé à l'eau bouillante avant d'être mis dans le pot-au-feu, afin d'éviter l'odeur de souffre qu'il répand sans cette précaution. Deux heures suffisent au chou pour cuire. Le temps employé pour la cuisson du pot-au-feu lui-même est de 4 à 5 heures.

Une note importante est qu'il faut mettre la viande dans l'eau en ébullition ainsi elle se contracte immédiatement et les sucs ne peuvent s'en dégager. Le sel s'ajoute lorsque la viande a bouilli.

Si l'on veut obtenir un potage plus nutritif, deux heures avant la parfaite cuisson, on ajoute soit du riz, du vermicelle ou de l'orge. Pour avoir du bouillon clair il faut laisser la vapeur s'échapper pendant la cuisson.

Avec les dessertes de la viande des pots-au-feu, on fait des hachis, fricassées, plats économiques.

Bouillon ou consommé : C'est une viande extrêmement cuite dont les parties solubles se sont dissoutes dans l'eau qui l'a bouillie et c'est le liquide restant qui forme le bouillon proprement dit, va sans dire.

Pour obtenir un bon bouillon, il faut veiller à ne pas entraver le pouvoir dissolvant de l'eau. La viande imprégnée d'albumine soluble dans l'eau froide verra celle-ci se coaguler à l'eau bouillante et y gardera son jus, ainsi les substances savoureuses étant retenues dans la viande le bouillon sera défectueux et manquera de valeur nutritive.

La viande sera donc mise à l'eau froide et la température devra s'élever, avec lenteur pour laisser le temps à l'albumine et aux substances solubles de se dissoudre.

Les morceaux de viande employés pour le bouillon sont ceux de 3ème et de 4ème caté-