

## RECETTES POUR DES INVALIDES

### GRUAU DE FARINE D'AVOINE.

1 tasse de farine d'avoine roulée, 3 tasses d'eau bouillante,  $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de sel. Ajouter le sel à l'eau bouillante y jeter graduellement la farine d'avoine en brassant continuellement le mélange; faire cuire 2 heures ou plus, couler, diluer avec de la crème ou du lait.

### FLAN MOU.

8 jaunes d'oeufs ou 4 oeufs entiers,  $\frac{1}{4}$  tasse de sucre, 1 chopine de lait, 1 cuillerée à thé de vanille. Battre les oeufs et ajouter le sucre, échauder le lait, ajouter du lait chaud aux oeufs et au sucre, verser ce mélange dans le reste du lait, faire cuire sur un feu doux, agitant continuellement jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une crème. Retirer du feu, laisser refroidir et mettre l'essence au goût.

### ALBUMINE D'ORANGE.

Le jus de 2 oranges coulé, le blanc d'un oeuf,  $\frac{3}{4}$  tasse d'eau, 2 cuillerées à thé de sucre. Faire bouillir l'eau, ajouter le sucre, laisser refroidir puis ajouter le blanc d'oeuf au jus d'orange, ajouter à l'eau, couler et servir froid.

### BOUILLON DE BOEUF.

(Fait de jarret de boeuf, de jarret de veau, de boeuf du cou ou du quartier de devant). Couper toute la viande en petits morceaux, poser et ajouter une chopine d'eau pour chaque livre de viande. Laisser reposer  $\frac{1}{2}$  heure à une heure, puis faire mijoter pendant 6 heures ou plus; faire bouillir pendant  $\frac{1}{2}$  heure. Couler et faire refroidir. Enlever le gras avant de servir.

### CEREALES.

En préparant un plat de céréales quelconque pour un malade, il faut veiller particulièrement à ce que ces céréales soient bien cuites; autrement elles seraient nuisibles. Des articles laxatifs de diète, la farine d'avoine est l'un des plus importants. Au point de vue de la nutrition elle est au premier rang. Le riz est aussi un précieux aliment dans le cas de troubles digestifs.

### LAIT AU RIZ.

1 cuillerée de riz, 1 pincée de sel, 1 cuillerée à thé de sucre, 1 tasse de lait. Faire mijoter le riz, le lait et le sel jusqu'à cuisson complète. Puis couler et sucrer. Servir chaud ou froid.

---

La Crème de Tartre Gillett est la Meilleure.