

Art Culinaire



Différentes manières d'utiliser les restes

ET

quelques recettes culinaires

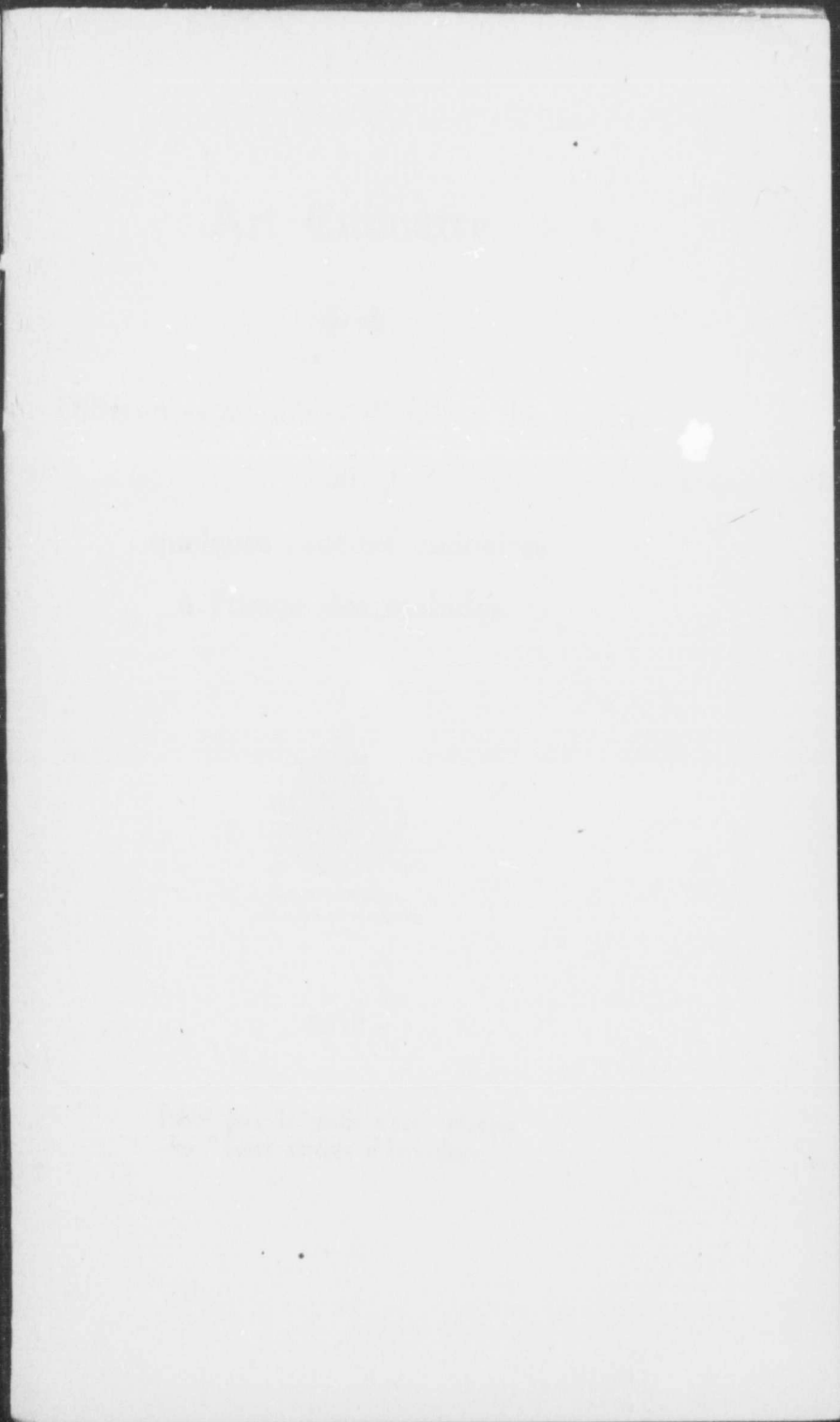
à l'usage des malades.



SAINT-PASCAL
CYKAMOURASKA.
R.Q.

1916

Publié pour la partie d'ens. ménager
des "Cours abrégés d'Agriculture".



Diff

Art Culinaire



Différentes manières d'utiliser les restes

ET

quelques recettes culinaires

à l'usage des malades.



1916

Publié pour la partie d'ens. ménager
des "Cours abrégés d'Agriculture".

888086

TX715

.6

A777

1916

Pxx*

306663

Art Culinaire

Nécessité d'une cuisine raisonnée: — La cuisine est un art qui consiste à préparer les aliments, à les cuire, à les assaisonner et à les servir convenablement. Rien n'aiguise mieux l'appétit et ne facilite autant la digestion qu'un repas bien préparé, bien servi.

C'est une erreur de croire que pour faire un bon repas, il faille dépenser beaucoup d'argent, et que les riches seuls puissent se payer de bons diners. Un repas simple, préparé par une cuisinière ingénieuse, économe et propre est souvent plus appétissant qu'un grand nombre de mets recherchés, mais servis sans goût. Aussi, la bonne ménagère s'applique-t-elle à varier la cuisine ; elle emploie une foule de recettes qui rendent les aliments meilleurs sans augmenter la dépense ; elle connaît l'art d'accommoder les restes d'une manière qui flatte l'œil et le goût.

La bonne ménagère est toujours économe ; elle choisit la manière la moins dispendieuse de bien préparer les mets ; elle se garde d'oublier ou de jeter les restes ; elle sait régler son feu, de manière à ne pas brûler inutilement de combustible ; elle entretient avec soin les ustensiles de cuisine afin de prolonger leur durée.

Il y a toujours avantage pour une maîtresse de maison à combiner la veille le menu du lendemain ; cette précaution facilite l'approvisionnement et permet de se rendre compte de quelle façon on peut utiliser les restes : c'est surtout en cela qu'on reconnaît l'économie de la ménagère.

Des restes : — Chaque repas a presque toujours des restes et ces restes doivent toujours être utilisés, alors même qu'ils ne se composeraient que de quelques légumes ou de simples croûtes de pain. Dans une maison bien tenue, rien n'est perdu ; la ménagère et les enfants doivent avoir horreur du gaspillage. Ne pas gaspiller, tirer parti de toutes choses, c'est respecter les fruits du travail.

Oui c'est tout un art, que de savoir tirer parti des restes, art plus difficile que de savoir confec-tionner un plat nouveau. Il faut souvent faire avec des débris, qu'à première vue on serait tenté de jeter, un mets présentable et même appé-tisant. La bonne ménagère, à l'aide de l'assai-sonnement et d'une forme appropriée, doit, en quelque sorte, déguiser ces restes et leur don-ner une nouvelle valeur.

Des purées : — Il est assez difficile de bien faire des purées, si aisée qu'en puisse paraître la préparation. Voici quelques indications très simples en elles-mêmes, mais négligées fort souvent.

(A) Après avoir fait cuire l'aliment désiré, le passer au tamis et non se contenter de l'écraser avec le pilon, comme font beaucoup de ménagères : l'extrême division des aliments passés au tamis les rend plus faciles à travailler et à digérer

(B) Le tamis doit pouvoir se placer sur un plat creux ayant à peu près les mêmes dimen-sions que le tamis.

(C) Le " Champignon " ou " pilon " doit être en bois très dur.

(D) L'opération doit être conduite le plus

rapidement possible en observant de ne pas laisser refroidir les aliments ainsi traités, qui devindraient, dès lors plus difficiles à passer.

(E) Mettre la marinade contenant l'aliment au coin du poêle ; ajouter le liquide lequel doit être chaud ; fouetter très ferme la préparation avec une cuillère en bois dur : plus la purée est battue, plus elle est blanche et plus elle est légère. Conserver au chaud.

La purée de pommes de terre accompagne une viande à l'étuvée, des croquettes de viande, des saucisses, du foie en sauce, etc.

Des sauces : — Les sauces constituent un élément important de la préparation des mets qu'elles contribuent à rendre plus agréables et plus appétissants. Elles sont indispensables à la ménagère économe pour lui permettre d'utiliser les restes.

La base de la plupart des sauces est constituée par ce qu'on appelle le roux, et la préparation des roux repose essentiellement sur le pouvoir qu'a l'amidon de la farine de se gonfler sous l'influence de la chaleur et du liquide.

Il y a trois sortes de roux : le roux blanc, le roux blond, le roux brun. Voici comment on les prépare :

Roux : — On fait fondre dans une casserole du beurre ou de la graisse, on lui incorpore de la farine qu'on laisse cuire en la remuant constamment pour éviter qu'elle ne s'attache et prenne goût de brûlé. Si on retire la casserole du feu avant que la farine ait pris couleur, on obtient un roux blanc. Si l'on attend qu'elle ait pris une légère teinte, on a un roux blond, et si on la laisse plus longtemps encore, jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur foncée, presque chocolat, on a un roux brun.

Dans les cuisines importantes, les cuisiniers ont toujours, sous la main des jus ou fonds de sauce qu'ils fabriquent d'avance et qu'ils ajoutent ensuite au roux pour confectionner les sauces dont ils ont besoin.

Pour bien réussir un roux, la quantité de beurre ou de graisse doit être au moins égale à celle de la farine.

On compte ordinairement une cuillère à table de beurre ou de graisse et une cuillère à table de farine par tasse de liquide.

Pour les sauces blanches on prépare un roux blanc, pour les sauces brunes, un roux brun.

SAUCES TYPES

Sauces blanches : — Les sauces blanches se font à l'eau et au beurre, au lait au bouillon' au bouillon de légumes, au bouillon de poisson. Elles prennent le nom de la garniture ou des goûts qu'on y ajoute.

(A) *Sauce blanche à l'eau et au beurre* : — Faire fondre le beurre dans une casserole sans le rouscir. Y incorporer la farine, mouiller un peu avec le liquide chaud. Il faut laisser cuire un peu les sauces, mais doucement sur un petit feu en surveillant et remuant de temps en temps avec la cuillère pour empêcher les sauces de s'attacher. Il semble fort utile de prévenir qu'une sauce trop remuée ou laissée longtemps sur le feu après la liaison, tourne, s'éclaircit tout à coup. En général, 12 à 15 minutes de cuisson suffisent après la liaison.

La première condition d'une bonne sauce blanche, c'est de n'employer dans sa préparation qu'un excellent beurre.

(B) *Sauce blanche au lait : Béchamel.* — Faire fondre le beurre comme pour sauce blanche à l'eau, y ajouter la farine et mélanger. Verser peu à peu (avec) le lait chaud en tournant toujours ; y mettre jus d'oignon, assaisonnements et fines herbes et tourner sans laisser bouillir. On peut aussi faire la sauce béchamelle avec moitié bouillon et moitié lait,

(c) *Sauce à la poulette* : — Si à la sauce béchamelle, on ajoute un ou deux jaunes d'œufs battus et un peu de crème à la liaison, on obtient la sauce à la Poulette.

(D) *La blanquette* : — La blanquette est une sauce blanche qui accompagne généralement les viandes délicates telles que celles de veau, de l'agneau et de la volaille.

Une deuxième manière un peu plus économique de faire les sauces consiste à délayer la farine avec de l'eau froide ou du lait froid suivant la sauce à faire et à la verser dans le liquide bouillant destiné à la sauce, mélanger en remuant sur le feu, assaisonner, ajouter un morceau de beurre frais et laisser cuire la sauce quelques minutes.

Il faut conserver les proportions d'une cuillère à table de farine par tasse de liquide.

Si les sauces sont plus économiques que les roux, elles sont, par contre, moins agréables au goût.

Le nombre des sauces usitées en cuisine est presque illimité.

LIAISON.

La liaison est une opération qui a pour but de rendre les sauces onctueuses, épaisses et savoureuses, en mêlant de façon parfaite tout ce qui compose l'assaisonnement, On peut lier les sauces à la farine blanche, à la farine grillée, à la fécule de maïs, de riz et de pommes de terre, au beurre et à la farine à l'œuf et à la crème.

La sauce liée avec la fécule de pomme de terre est plus facile à digérer que la sauce ordinaire préparée avec un roux de farine et de beurre ; mais il me semble utile de prévenir qu'une sauce faite avec de la fécule de pommes de terre ne peut pas être réchauffée, et que même si l'on remue trop le mets dans lequel elle est employée, ou qu'elle reste trop longtemps sur feu, elle tourne, c'est-à-dire que la sauce s'éclaircit tout à coup.

Liaison à l'œuf : — Séparer parfaitement les jaunes de leurs blancs. On compte un jaune d'œuf par tasse de sauce. Mettre les jaunes dans un bol, délayer avec un peu d'eau froide ou tout au plus tiède. Ajouter un peu de sauce en remuant, puis verser le tout dans une casserole, mélanger, mais ne pas laisser cuire. Une sauce liée ne doit pas rester sur le feu, si non l'œuf durcirait et formerait des grumeaux.

Les légumes : — On doit laver tous les légumes avec soin et abondance d'eau ; la poussière et les chenilles ne manquent pas dans les légumes verts.

Pour le macaroni et le riz, changer l'eau trois ou quatre fois ; tant que l'eau est troublée le nettoyage est insuffisant.

Cuisson :— Les légumes doivent cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée, et cuire très rapidement.

Le bouillon de la plupart des légumes frais et de tous les légumes secs devrait être employé pour les soupes et les sauces.

On doit mettre les légumes frais à l'eau bouillante et les légumes secs à l'eau froide.

La graisse fraîche des jus et des soupes peut remplacer le beurre pour les légumes frais.

Légumes secs : Remarque générale pour les légumes secs. — On les fait tremper dans de l'eau bouillie et refroidie trois ou quatre heures à l'avance ou pendant une journée ou une nuit. Pour les cuire, les mettre à l'eau froide, éviter un coup de feu. Les légumes secs s'attachent facilement au fond de la casserole : la cuisson doit être égale et lente. Saler à la fin de la cuisson.

Macaroni :— Faire cuire les macaronis dans beaucoup d'eau salée (1 pinte d'eau par demi-livre de pâte) ; l'eau doit être bouillante quand on y met les pâtes ; on doit laisser cuire à gros bouillons durant quelques minutes, puis retirer la casserole au coin du fourneau et laisser cuire doucement ou "pocher" les pâtes durant vingt à vingt-cinq minutes, ensuite égoutter les macaronis et mettre l'eau de côté pour faire une soupe. Les macaronis cuits à l'eau accompagnés d'une sauce tomate, sont excellents avec le bœuf bouilli.

Les gratins : — Les gratins sont des plats de légumes, viandes, poissons, liés avec une sauce, saupoudrés d'un peu de panure et de fromage rapé, et arrosés de beurre ; on met ces plats au four chaud pour colorer la surface du mets et y former une croûte bien dorée qui s'appelle : gratinée.

Paner : — Paner consiste à rouler dans l'œuf et ensuite dans la panure le mets que l'on veut frire ou griller. On pane les côtelettes, les poissons, les croquettes. La panure s'obtient en prenant du pain rassis qu'on émiette. Les restes de pain, non beurrés, séchés à part, les croûtes brulées peuvent servir pour faire la chapelure ; on pulvérise au pilon. La chapelure convient mieux pour paner les côtelettes et les tranches de veau.

Les recettes ci-dessous sont calculées pour une famille de 8 ou 10 personnes.

PURÉE DE PANAIS.

Ingédients :—

8 à 10 panais,
1 c. à table de beurre,
 $\frac{3}{4}$ tasse de lait chaud ou crème,
Jus d'un oignon,
Sel, poivre.

Mode de préparation :— Mettre les panais à l'eau bouillante, les saler et laisser cuire $\frac{1}{2}$ heure au moins. Jeter l'eau, écraser le panais au pilon, y ajouter le beurre mélangé au lait chaud, battre le tout énergiquement afin de rendre la purée légère, assaisonner au goût et servir chaud.

Procéder de même pour la purée de navets
mais avoir soin de laisser cuire 45 à 60 minutes

CAROTTES AU LARD

Ingrédients : —

1 oignon,
4 à 6 carottes,
4 grosses pommes de terre,
 $\frac{1}{2}$ livre de lard salé ou fumé.

Mode de préparation : — Mettre le lard à l'eau bouillante pendant 10 ou 15 minutes. Gratter les carottes, les laver. Mettre dans la casserole les morceaux de saindou ou de graisse de rôti, faire revenir les carottes coupées en quartiers, ajouter une tasse d'eau chaude et couper le lard en tranches minces. Hacher l'oignon très fin et assaisonner au goût. Couvrir la casserole et laisser cuire sur un feu doux pendant $2\frac{1}{2}$ heures. Une heure avant de servir, mettre les pommes de terre coupées en rondelles. On peut mélanger d'autres légumes aux carottes et aux pommes de terre : céleri, choux, etc.

CAROTTES A LA BECHAMEL.

Ingrédients : —

4 à 6 carottes,
1 oignon,
2 c. à table de beurre ou graisse
1 chopine de lait, [de rôti
2 c. à table de farine,
Sel, poivre.

Mode de préparation : — Couper les carottes en rondelles, mettre à l'eau bouillante, laisser cuire

1 $\frac{1}{2}$ à 2 heures selon la dûreté des carottes. Pour la sauce (voir page 5.) Ajouter les légumes cuits à la sauce béchamelle et servir.

POMMES DE TERRE A LA POULETTE

Ingédients : —

Restes de pommes de terre bouillies
2 tasses de lait,
2 c. à table de beurre ou de
1 oignon, [graisse de rôti,
Persil ou sarriette,
1 jaune d'œuf,
 $\frac{1}{2}$ tasse crème,
Poivre, sel.

Mode de préparation : — Couper les pommes de terre en rondelles ou en petits carrés, les mettre dans la sauce à la poulette. (pour préparation voir page 5.)

POUDING AUX POMMES DE TERRE.

Ingédients : — [en tranches,
Restes de pommes de terre coupées
1 tasse de biscuits soda pilés,
1 c. à table de beurre,
3 tasses de lait ,
Sel, poivre.

Mode de préparation : — Trancher les pommes de terre en rondelles, beurrer un plat creux, mettre un rang de pommes de terre, un rang de biscuits soda ou de panure, avoir soin de mettre entre chaque rang, de petites noisettes de beurre, du sel, du poivre ; alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser le lait chaud sur cette

préparation, et couvrir le plat du reste de panure et du reste de beurre et mettre au four (fourneau) l'espace de $\frac{1}{2}$ heure. Servir chaud.

SALADE DE POMMES DE TERRE.

Ingédients :—

6 pommes de terre cuites,
 $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre,
 $\frac{1}{2}$ tasse de crème,
1 c. à table beurre,
1 oignon blanc haché,
Poivre, sel.

Mode de préparation:— Prendre les pommes de terre bouillies, refroidies, les trancher en minces rondelles, ou petits quartiers, les mettre dans un saladier ou plat creux, les eutremêler d'oignon haché fin, de sel, de poivre. Faire fondre une cuillère à table de beurre, l'ajouter à une demi-tasse de crème et une demi-tasse de vinaigre, en arroser la préparation et décorer avec persil et œufs durs coupés en rondelles.

CHOU-FLEUR AU GRATIN.

Ingédients :—

1 chou-fleur,
1 pot d'eau bouillante,
1 chopine de lait (2 tasses)
2 c. à table de beurre,
2 c. à table de farine,
Jus d'un oignon,
Sel. poivre, chapelure.

Mode de préparation — Faire tremper le chou-fleur dans l'eau froide salée pendant 1 heure ; faire cuire dans l'eau bouillante salée, ajouter 1 pincée de bicarbonate de soude (soda à pâte), le faire égoutter lorsqu'il est tendre, le placer dans un plat et le couvrir de la sauce suivante : Faire fondre le beurre dans une poêle, y incorporer la farine et l'éteindre (verser liquide) avec le lait chaud ; assaisonner de poivre et de sel et de jus d'oignon. Quand le chou-fleur est masqué (couvert) de cette sauce, couvrir la préparation de chapelure et faire gratiner au four durant dix minutes.

CHOU BRAISE

Ingédients :—

1 chou,
2 c. à table de graisse de rôti,
1 tasse bouillon,
1 tasse d'eau,
Sel, poivre.

Mode de préparation :— Mettre le chou à l'eau bouillante 10 à 15 minutes, (pour enlever l'odeur du soufre et faire de même pour le chou de le soupe), faire roussir la graisse dans un chaudron en fer battu, y mettre le chou après l'avoir ficelé, pour empêcher les feuilles de se détacher pendant la cuisson, le faire saisir de tous côtés, assaisonner, ajouter le bouillon et l'eau, laisser cuire 2 heures, et avoir soin d'ajouter de l'eau au besoin.

MACEDOINE DE LEGUMES N° 1.

Ingédients : —

1 tasse de carottes, { coupés
1 tasse de navets, { avant cuisson
1 tasse de petits pois, [à beurre,
1 tasse de haricots ou de fèves
1 c. à table de beurre ou de graisse
1 tasse de bon bouillon, [de rôti,
Sel, poivre,
Persil frais haché ou fines herbes
(sarriette, thym, marjolaine, cresson, feuilles
de céleri séchées.)

Mode de préparation : — Couper les légumes en petits carrés ou autres formes, les mettre en eau de cuisson bouillante et faire cuire séparément. (Moyen nécessaire pour conserver à ces légumes leur couleur et leur saveur respectives et pour donner à chacun la durée de cuisson qui lui convient). Après la cuisson, verser l'eau, faire roussir dans la poêle, le beurre ou la graisse de rôti, y ajouter les légumes cuits, brasser le tout délicatement pour ne pas défaire les légumes, verser le bouillon, mettre les fines herbes, l'assaisonnement au goût et laisser mijoter quelques minutes. Servir chaud.

MACEDOINE DE LEGUMES A LA BECHAMEL.

Ingédients : —

Mêmes légumes que la précédente mais en moindre quantité.

Mode de préparation : — Faire la sauce béchamelle indiquée à page 5, y ajouter les légumes cuits à l'eau salée et servir chaud.

Si l'on désire faire une sauce à la poulette,

ajouter 2 ou 3 jaunes d'œufs à la sauce et une demie-tasse de crème.

RESTES DE MACARONI GRATINES.

Ingédients : —

Restes de macaroni 1 lb à peu près,
 $\frac{1}{4}$ livre fromge,
Chapelure,
Sel, poivre, beurre.

Mode de préparation : — Mettre au fond d'un plat creux beurré une couche de macaroni et une couche de fromage râpé ; alterner, et finir par une couche de fromage ; saupoudrer de chapelure et couvrir de beurre. Faire cuire au four (fourneau) à chaleur modérée durant une demi-heure.

Friture : — La friture est la pierre de touche des bonnes cuisinières. La réussite dépend de plusieurs facteurs dont le principal est l'appréciation du degré exact de chaleur auquel il convient que la friture soit arrivée pour y précipiter les pièces à frire. On se sert de graisse ou d'huile pour cet usage. La friture à l'huile est plus fine et moins lourde, le beurre convient pour frire les aliments légers et délicats. On reconnaît que la friture est à point, chaude, quand une goutte d'eau qu'on y jette pétille vivement. Une friture cuite à point doit être d'un blond doré, sèche et croquante. Il ne faut remplir qu'à moitié la poêle avec la graisse à frire, afin d'éviter que celle-ci ne déborde de la poêle quand on y mettra les mets à frire. Il est nécessaire de passer la friture à travers une passoire après s'en être servi. Pour éviter de brûler la friture, il faut la retirer du feu avant d'enlever les aliments frits.

SOUFFLÉS AUX POMMES DE TERRE.

Ingrédients : —

6 pommes de terre,
2 œufs, [beurre,
Gros comme un jaune d'œuf de
 $\frac{1}{4}$ tasse de crème ou de lait,
Sel, poivre, sel de céleri,
Jus d'un oignon.

Mode de préparation : — Faire cuire les pommes de terre ; lorsqu'elles sont cuites, les égouter, les écraser et battre énergiquement avec une fourchette de bois. Ajouter le beurre, mélanger au lait chaud, assaisonner au goût. Mettre les deux blancs battus en neige avant de verser la préparation dans les moules et faire cuire au four (fourneau) durant 15 à 20 minutes. Si l'on désire placer la préparation dans des caisses de papier, il faut avoir soin de les couvrir d'un papier avant de les mettre au four.

CROQUETTES OU BUCHETTES
DE POMMES DE TERRE.

Ingrédients : —

8 à 10 pommes de terre,
1 c. à table beurre,
2 c. à table crème,
3 œufs,
Sel, poivre, sel de céleri,
Panure.

Mode de préparation : — Faire cuire les pommes de terre, en faire une bonne purée, y ajouter deux jaunes d'œuf. Faire refroidir la préparation,

la façonner en cônes ou en bûchettes ; fariner ces cônes ou bûchettes ; les enduire ensuite d'un œuf battu ; les rouler dans la panure et mettre en pleine friture.

POMMES DE TERRE DUCHESSÉ

Ingrédients et purée comme croquettes ou bûchettes de pommes de terre page 15.

Mode de préparation : — Verser la préparation sur la table farinée, la rouler en boudin épais puis couper transversalement à intervalle $1\frac{1}{2}$ pcs, rouler chacune de ces parties dans la farine ; faire roussir dans la poêle 1 c. à table de beurre et une de graisse, faire colorer les deux côtés sur un feu doux. Servir très chaud. Ces pommes figurent très bien comme décoration de plat.

POMMES DE TERRE EN SURPRISE.

Ingrédients et purée comme croquettes ou bûchettes de pommes de terre page 15.

Mode de préparation : — Donner à la purée la forme de pommes de terre. Faire une cavité sur une des faces, la remplir d'une desserte de viande, ou de poisson ou de légumes, fermer cette cavité avec de la purée ; fariner, enduire d'œuf battu, passer dans la panure et faire frire. Servir chaud et comme décoration de plats si l'on veut. On peut ajouter le jus d'un oignon à ces purées.

Des viandes : — La viande a une valeur nutritive assez considérable sous un petit volume ; elle sert surtout à la reconstitution de la machine animale. Cependant pour qu'elle contienne vraiment tous les principes nutritifs, il faut qu'elle soit de bonne qualité. Il est plus économique d'acheter la chair d'animaux en bon état, quand même on la paierait un peu plus cher. Les bons morceaux d'un animal bien soigné valent mieux que les meilleures parties d'un animal maigre.

Diverses catégories de viande : — On a divisé les viandes de boucherie en trois catégories. La première catégorie renferme tout le train postérieur de l'animal. Les muscles de cette région sont épais, marbrés de petites veines blanches ou blanchâtres dues à l'infiltration de la graisse dans le tissu musculaire ; le grain en est très fin, et on y trouve peu de tendons. Les morceaux de cette première catégorie sont tendres, succulents très nutritifs. Ce sont naturellement ceux qui coûtent le plus cher.

Les autres parties ont été groupées dans la deuxième ou dans la troisième catégorie d'après l'épaisseur des muscles, leur tendreté et la proportion plus ou moins forte de tendons, de nerfs, d'os qu'elles contiennent.

Les organes intérieurs de l'animal, qu'on débite ordinairement à part : cœur, rognons, langue, cervelle, tête, foie, sont ordinairement désignés sous le nom d'abats. Leur prix est, en général, peu élevé. Cependant ils ne sont pas dépourvus de valeur nutritive. Ceux du veau, en parti-

culier sont très délicats, de digestion facile, et constituent d'excellents plats. Une ménagère adroite peut tirer grand parti des abats pour varier économiquement et agréablement l'alimentation de la famille.

SAUCE ROBERT.

Ingrédients :

$\frac{1}{2}$ livre lard cru,
3 oignons,
 $\frac{1}{2}$ livre pain,
1 pinte d'eau,
Sel, poivre.

Mode de préparation : — Trancher le lard en grillades, mettre dans une poêle et couvrir d'eau bouillante. Laisser cuire 8 à 10 minutes, jeter l'eau et faire rôtir promptement. Retirer les grillades, ajouter à la graisse les oignons coupés en rondelles. Laisser cuire durant $\frac{1}{4}$ d'heure, mettre le pain préalablement trempé à l'eau bouillante et écrasé au pilon ; ajouter une pinte d'eau, laisser mijoter encore $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir dans un plat creux et garnir de grillades.

GATEAU DE HACHIS DE VIANDE
ET DE PUREE DE POMMES DE TERRE.

Ingrédients pour purée : —

12 pommes de terre,
1 tasse de lait chaud,
2 c. à table de beurre,
1 oignon,
Sel, poivre, fines herbes.

Pour viande : —

Restes de bouilli de porc frais ou
1 oignon, [autres,
1 c. à table de graisse de rôti,
1 bol bouillon ou reste de sauce,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation : — Cuire les pommes de terre, en faire une bonne purée. Hacher la viande au moulin ou au couperet ; faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter viande, bouillon, assaisonnements, laisser mijoter (cuire sur un feu-doux,) durant quelques minutes. Disposer la desserte en pyramide au milieu du plat ; couvrir de la purée de pomme de terre. On peut couvrir le gâteau de fromage râpé, ou de panure après l'avoir enduit de beurre fondu et décorer de persil, ou de tomates, ou d'œufs cuits durs.

HACHIS SEC AVEC PAIN RÔTI.

Ingédients : —

Restes de viande,
Restes de pommes de terre,
1 oignon,
Saindoux ou graisse de rôti,
1 tasse de bouillon,
Fines herbes, sel, poivre.

Mode de préparation : — Hacher la viande au moulin et couper les pommes de terre très fines avec le couteau. Faire revenir l'oignon avec la graisse, y ajouter la viande et les pommes de terre, le bouillon, l'assaisonnement.

Mettre au four (fourneau) pendant quelques minutes. Déposer sur un plat et dresser avec carres de pain rôti (croûtons).

RAGOUT AUX RESTES DE BOUILLI.

Ingédients :—

Restes de bouilli,
2 oignons,
2 carottes cuites,
2 c. à table de farine,
2 c. à table graisse de rôti,
2 tasses eau chaude ou bouillon,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :— Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin, ajouter la farine ; quand la farine est blonde, éteindre (mettre) avec le bouillon chaud ou l'eau et laisser mijoter durant $\frac{1}{2}$ heure, -- assaisonner, mettre les carottes coupées en rondelles et la viande coupée en tranches, Lorsque le tout est bien chaud, retirer du feu et servir.

RESTES DE BOUILLI AUX POMMES DE TERRE.

Ingédients :—

Restes de bouilli,
12 grosses pommes de terre,
1 jaune d'œuf.

Mode de préparation :— Beurrer ou graisser un plat ; mettre au fond un morceau de mie de pain détrempée, puis ajouter les restes de bœuf hachés avec du persil et jeter sur le bœuf une purée de pommes de terre (voir purée) dans laquelle on met un jaune d'œuf battu. Mettre au four pendant $\frac{1}{2}$ heure ou $\frac{3}{4}$ d'heure.

MIRONTON DE BŒUF.

Ingrédients : —

Restes de bouilli coupés en
1 c. à table de beurre, [tranches,
2 oignons,
1 c. à table de farine,
1 tasse d'eau chaude ou bouillon
Sel, poivre. [de la veille,

Mode de préparation : — Couper les oignons en tranches minces, les mettre dans la casserole avec le beurre ; laisser cuire 20 minutes. Quand les oignons sont blonds, ajouter la farine, remuer, ajouter l'eau chaude ou le bouillon, laisser bouillir quelques minutes et retirer à feu doux. Mettre sel et poivre, puis les tranches de boeuf et laisser mijoter pendant une demi-heure en couvrant la casserole.

MATELOTTE DE BŒUF BOUILLI.

Ingrédients : —

Restes de bouilli,
2 douzaines de petits oignons,
2 c. à table de beurre,
1 cuillerée de farine,
1 petite cuillerée de sucre en
1 tasse de bouillon, [poudre,
1 tasse d'eau chaude.

Mode de préparation : — Couper le bœuf en tranches. Éplucher les petits oignons et les mettre dans la poêle avec le beurre ou la^e graisse et une petite cuillerée de sucre ; quand les oignons sont dorés, ajouter la farine, un peu d'eau chaude ou

du bouillon chaud, sel et poivre, laisser mijoter la sauce $\frac{1}{4}$ d'heure et ajouter la viande qui doit mijoter encore durant une $\frac{1}{2}$ heure dans le sucre.

RESTES DE BOUILLI AU MACARONI.

Ingrédients : —

Restes de boeuf,
 $\frac{1}{2}$ livre de macaroni,
2 c. à table de beurre,
Panure, sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation : — Mettre le macaroni dans beaucoup d'eau bouillante salée. Dès que l'eau bout, retirer la casserole au coin du fourneau (poêle), la couvrir et laisser cuire très doucement pendant 20 minutes. Pendant ce temps, hacher le boeuf, graisser un plat, mettre alternativement dans ce plat une couche de macaroni, une couche de viande, quelques noisettes de beurre, sel, poivre ; finir par une couche de macaroni ; recouvrir de panure, d'un peu de beurre et mettre au four pendant 20 minutes ou $\frac{1}{2}$ heure suivant la grosseur du plat.

DESSERT DE VIANDE BLANCHE
A LA PUREE DE NAVETS.

Ingrédients : —

Restes de veau émincés,
(coupés en tranches minces),
1 oignon,
2 c. à table de beurre,
2 c. à table de farine,
2 tasses de lait,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation : — Faire une sauce béchamelle avec ingrédients donnés pour préparation de cette sauce (page 5.) Disposer les restes de veau émincés sur le fond d'un plat, les entourer d'une couronne de purée de navets et masquer (recouvrir) la viande de la sauce béchamelle et servir chaud. Préparer la purée de navets telle qu'indiquée à page 2.

RÊSTES DE VIANDE DE BŒUF OU DE MOUTON
A LA SAUCE AUX TOMATES.

Ingrédients : —

Restes de bœuf ou de mouton,
1 oignon,
1 boîte de tomates ou le jus d'une
[dizaine de tomates,
 $\frac{1}{4}$ de c. à thé de bicarbonate de
1 carotte, [soude (soda à pâte),
1 branche de persil ou sarriette,
Sel, poivre,
 $\frac{1}{2}$ tasse de crème douce ou 1 c. à
[table de beurre
1 c. à table de farine maïzéna,
(corn starch.)

Mode de préparation : — Faire chauffer les tomates avec le bicarbonate de soude, enlever l'écume qui se forme à la surface, ajouter l'oignon, les carottes, le persil, l'assaisonnement ; tamiser la préparation, remettre sur le feu, faire la liaison avec la farine maïzéna, ajouter la viande ou le beurre pour la faire réchauffer, laisser mijoter quelques minutes et servir.

CROQUÊTTES DE VIANDE BLANCHE.

Ingédients :—

2 tasses de viande blanche hachée,
Jus d'oignon ou oignon râpé,
1 c. à table de beurre,
1 tasse de bouillon au poulet ou
3 œufs, $\frac{1}{4}$ [de lait,
 $\frac{1}{2}$ c. à table de farine,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :— Faire chauffer le beurre, y incorporer la farine, éteindre (mettre) avec le lait ou le bouillon chaud, ajouter le jus d'oignon et l'assaisonnement, lier avec deux jaunes d'œuf, mettre la viande hachée et laisser refroidir. Faire avec cette préparation des cônes ou des bûchettes, les rouler sur une table farinée, les enduire d'œufs battus et de panure et mettre en pleine friture.

MIRONTON DE MOUTON.

Ingédients :—

Restes de mouton,
2 c. à thé de beurre,
1 c. à table de farine,
1 tasse de bouillon,
1 oignon, 2 ou 3 gousses d'ail,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :— Mettre le beurre dans la casserole, faire revenir les oignons et l'ail, quand ils sont dorés, ajouter une cuillerée à table de farine, et peu à peu le bouillon chaud.

Laisser cuire pendant 20 minutes, mettre le mouton coupé en tranches, sel, poivre, fines herbes. Laisser cuire quelques instants pour bien réchauffer la viande, et servir.

La même recette peut servir pour réchauffer des restes de bouilli. Avoir soin de ne pas laisser bouillir la sauce dans laquelle vous faites chauffer la viande, laquelle durcirait.

BLANQUETTE DE MOUTON,
DE VEAU OU DE PORC FRAIS.

Ingédients : —

Restes de l'une de ces viandes,
1 gros oignon,
2 tasses de bouillon,
2 c. à table de beurre,
2 c. à table de farine,
Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation : — Faire revenir l'oignon avec le beurre, y incorporer la farine, l'éteindre (mettre) avec le bouillon chaud ; assaisonner, laisser mijoter durant 15 minutes, ajouter ensuite la viande coupée en tranches minces, laisser chauffer quelques instants et servir.

SALADE AUX RESTES DE POULET
OU DE PORC FRAIS.

Ingédients : —

2 tasses de restes de poulet hashés,
2 branches de céleri hachées,
1 oignon,
2 œufs cuits durs,
Sel, poivre de céleri, mayonnaise.

Mode de préparation : — Couper les restes de poulet en petits carrés et transversalement aux fibres de la viande, hacher fins et l'oignon et les branches de céleri. Ajouter l'assaisonnement, faire un mélange parfait. Déposer la préparation sur une feuille de laitue, dans une assiette à salade ou sur un saladier et masquer (couvrir) d'une bonne mayonnaise. On peut faire une décoration avec des œufs durs à la coque coupés en rondelles ; le jaune d'œuf passé au tamis et parsemé sur la salade fait une jolie décoration. On sert froid. On peut procéder de la même manière avec une desserte de poisson.

MAYONNAISE

Ingédients : —

2 c. à thé farine,
3 c. à thé moutarde,
3 c. à thé sucre,
2 c. à thé beurre,
 $\frac{3}{4}$ tasse vinaigre,
 $\frac{1}{2}$ tasse crème,
2 jaunes d'œufs,
Sel, poivre, poivre de Cayenne
(rouge.)

Mode de préparation : — Faire chauffer le vinaigre avec le beurre, délayer la farine et la moutarde avec un peu d'eau froide, faire la liaison, assaisonner en ayant soin de ne mettre que quelques grains de poivre de Cayenne ; laisser mijoter durant 15 minutes, retirer du feu, faire refroidir ; ajouter les jaunes d'œufs battus et la crème fouettée. Servir avec n'importe quelle salade.

av
le
to
ne
né

A
gno
vial
écri
mes

PAIN HONGROIS.

Ingrédients : —

12 pommes de terre,
 $\frac{1}{3}$ de tasse de jambon haché,
 $\frac{1}{2}$ oignon,
1 c. à table de beurre,
1 c. à table de graisse de rôti,
1 œuf,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation : — Préparer une purée avec les ingrédients donnés ci-dessus, ajouter le jambon haché et l'œuf battu, amalgamer le tout. Faire refroidir la préparation, en façonner des boulettes, les rouler sur une table farinée, les rôtir dans la graisse et servir chaud.

BOULETTES A LA VIANDE HACHEE.

Ingrédients : —

[braisée,
Restes de bouilli ou de viande
Restes de jambon ou de saucisse,
1 c. à table de beurre,
1 tranche de pain,
1 oignon,
2 œufs,
Sel, poivre, fines herbes,
Panure ou chapelure.

Mode de préparation : — Faire revenir l'oignon dans le beurre, y ajouter les restes de viande hachés au moulin, le pain trempé et écrasé ou quelques cuillerées de purée de pommes de terre, un œuf, sel, poivre, fines herbes.

Travailler cette préparation afin de la rendre plus ferme. Façonner les boulettes de la grosseur d'un petit œuf, rouler dans la farine, enduire d'un œuf battu, passer dans la chapelure ou la panure. Faire cuire dans la poêle avec de la bonne graisse ou faire cuire en pleine friture. Servir avec sauce tomate.

RISSOLES DE DESSERTES DE VIANDE.

Ingrédients : —

- | | |
|------------|---|
| | Restes de viande, |
| | 1 oignon, |
| (A) Viande | 1 c. à table de beurre, |
| | Sel, poivre, fines herbes, |
| | Restes de sauce ou bouillon, |
| | 2 tasses de farine, |
| | 1 c. à thé de p. à pâte, |
| | $\frac{3}{4}$ c à thé de sel, |
| (B) Pâte | $\frac{1}{4}$ tasse de beurre et $\frac{1}{4}$ tasse de |
| | 1 œuf, [graisse, |
| | $\frac{1}{3}$ tasse d'eau. |

Mode de préparation : — Faire revenir l'oignon avec le beurre, ajouter la viande hachée ; assaisonner de sel, poivre, fines herbes.

(B) Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, y ajouter le beurre et la graisse et émietter le plus finement possible. Faire la fontaine, ajouter l'eau et l'œuf bien battu. Faire la détrempe légèrement et lorsque le tout sera bien amalgamé, fraiser (donner à) la pâte quelques tours sur la planche à pâte pour lui donner une bonne consistance. Il est préférable de lais-

ser reposer la pâte quelques minutes avant de s'en servir. Étendre la pâte, la couper en rondelles avec l'emporte-pièce, humecter d'eau le bord des rondelles, placer sur chaque rondelle une cuillerée de viande préparée comme ci-dessus, replier la rondelle de manière à y enfermer la viande, et presser légèrement les côtés. Faire cuire en pleine friture.

LE POISSON.

La chair du poisson constitue un aliment agréable, presque aussi riche que la viande de boucherie. Le phosphore qu'elle renferme la rend particulièrement bonne à ceux qui se livrent à un travail cérébral prolongé.

Au point de vue nutritif, on divise ordinairement les poissons en trois catégories.

(1) *Les poissons à chair blanche*, et un peu molle, de digestion très facile, tels que le turbot, la sole, la truite, le merlan, la perche, la morue fraîche ;

(2) *Les poissons à chair plus serrée*, plus grasse, quelquefois colorée : le saumon, le thon, la carpe, le goujon, le brochet, la raie, le maquereau, l'esturgeon, le hareng, la sardine ;

(3) *Les poissons à chair très grasse et très dense*, fort nutritifs, mais difficiles à digérer (anguille de mer ou de rivière), lamproie.

Préparation du poisson : — Pour être utilisé en cuisine la première qualité du poisson est une grande fraîcheur. La chair du poisson, en effet,

se décompose vite, et si elle a subi seulement un commencement de putréfaction, elle est très dangereuse pour la santé.

Il importe donc beaucoup à la ménagère de savoir distinguer le poisson frais du poisson avarié.

Les yeux du *poisson frais* sont fermes et transparents ; sa chair est ferme également ; ses écailles s'enlèvent difficilement, ses ouies sont rouges.

Et le poisson d'une fraîcheur douteuse, au contraire, a les yeux enfoncés, dans l'orbite, la chair flasque, la peau terne et sale, les ouies d'un brun grisâtre. Certains marchands teignent parfois ces dernières en rouge, mais on reconnaît facilement la supercherie en les frotant avec les doigts.

Comment on nettoie les poissons : — La plupart des poissons peuvent être raclés avec un couteau, afin d'enlever les écailles qui les recouvrent.

La raie, la sole et languille doivent être écorchées.

On les vide ensuite, en pratiquant sous le ventre une ouverture par laquelle on tire les intestins. Puis on lave le poisson à plusieurs eaux et on l'essuie.

GATEAU DE POISSON

Ingédients : —

Restes de poisson $\frac{1}{2}$ livre,
Restes de pommes de terre (4 à 6),
1 c. à table de beurre,

Sel, poivre, sarriette.

½ tasse de lait

1 œuf,

Mode de préparation : — Ecraser les pommes de terre en purée ; enlever avec soin les arêtes du poisson, le partager en petits morceaux. Faire chauffer ensemble le lait et le beurre, ajouter le poisson et les pommes de terre, 1 jaune d'œuf, assaisonnement, bien mélanger et laisser chauffer sans bouillir. Mettre ce mélange dans un moule à gâteau beurré, le recouvrir du blanc d'œuf battu, saupoudrer de chapelure, parsemer de quelques noisettes de beurre et faire gratiner quelques minutes au four (fourneau) et servir chaud.

MORUE A LA BECHAMEL.

Ingrédients : —

Restes de morue (1 livre à peu près)

Restes de pommes de terre (4 à 6)

2 tasse de lait,

2 c. à table de beurre,

2 c. à table de farine,

Jus d'oignon,

Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation : Préparer sauce Béchamel (voir page 5). Dix minutes avant de servir faire chauffer dans la sauce la morue et les pommes de terre coupées en morceaux. On peut aussi saupoudrer le plat de panure, mettre au four (fourneau) pendant quelques minutes et faire gratiner.

CREME DE POISSON AU GRATIN.

Ingrédients : —

(A) *Crème* 2 tasses de poisson,
2 c. à table de beurre,
2 c. à table de farine,
2 tasses de lait,
½ oignon,
Sel, poivre.

(B) *Purée* 2 pommes de terre,
1 oignon,
1 c. à table de beurre,
1 tasse de lait chaud.

Mode de préparation : — Avec les ingrédients (a), préparer une sauce béchamelle et y ajouter le poisson coupé en lanières.

Avec les ingrédients (b), préparer une bonne purée. Quand la purée est préparée, la disposer en couronne sur un plat, verser la crème de poisson au milieu, saupoudrer le tout de chapelure, parsemer de petites noisettes de beurre et faire gratiner au fourneau.

PETITS PATES.

Ingrédients : —

(A) *Viande* Restes de viande,
1 oignon, [rôti,
1 c. à table de beurre ou graisse de
Sel, poivre, fines herbes,
Restes de sauce ou de bouillon.

4 tasses de farine,
2 c. à thé de p. à pâte,
(B) *Pâte brisée* 1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel, [graisse,
 $\frac{1}{2}$ tasse de beurre et $\frac{1}{2}$ tasse de
2 œufs.

Mode de préparation : — Hacher fin des restes de (a) viande bouillie ou rôti, veau ou poulet roti. Faire revenir l'oignon dans le beurre ou la graisse ; ajouter la viande les fines herbes, sel, poivre, mouiller d'un peu de bon jus ou de bouillon pour obtenir un hachis délicat et pas trop clair.

Avec les ingrédients (b), préparer la pâte pour la détrempe, procéder comme pour la pâte à rissoles. Etendre la pâte, couper en rondelles avec l'emporte-pièce. Placer chaque rondelle dans une assiette à tartelette ; humecter le bord et mettre une cuillerée de viande ; recouvrir d'une seconde rondelle de pâte au milieu de laquelle on aura eu soin de laisser une petite ouverture.. Dorer le dessus du pâté avec du jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au fourneau chaud.

(A) COQUILLES A LA VIANDE BLANCHE Gratinee

Ingrédients : —

Restes de viande blanche
(veau, poulet, agneau),
1 oignon, [beurre,
1 c. à table de graisse de rôti ou de
 $\frac{1}{2}$ tasse bouillon ou reste de sauce,
Assaisonnements fines herbes,
Chapelure.

Mode de préparation : — Faire revenir l'oignon dans la graisse de rôti, y ajouter la viande hachée au moulin, poivre, sel, un peu de sarriette ou de persil, le bouillon ou le reste de sauce ; lorsque le tout est bien chaud, le mettre dans les coquilles. Saupoudrer de chapelure, parsemer le dessus de noisettes de beurre et faire gratiner au four (fourneau.)

(B) COQUILLES A LA PUREE DE POMMES DE TERRE ET DE RESTES DE VIANDE.

Ingrédients

8 à 10 pommes de terre,
Restes de viande,
 $\frac{3}{4}$ tasse de lait,
1 oignon,
1 c. à table de beurre,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de Préparation : — Préparer une bonne purée avec les ingrédients mentionnés ci-dessus la disposer dans les coquilles pour y déposer la desserte de viande préparée comme coquilles n° A. Couvrir de chapelure et de noisettes de beurre et faire gratiner au four (fourneau.)

(C) COQUILLES AU POISSON GRATINE.

Ingrédients

Restes de poisson (morue, saumon
1 c. à table de beurre, (carpe etc, 2 t)
Jus d'oignon,
 $\frac{1}{2}$ tasse de crème, fines herbes.

Mode de préparation : — Faire revenir l'oignon avec le beurre, ajouter le poisson, les fines herbes, l'assaisonnement et la demi-tasse de crème. Disposer dans les coquilles, couvrir de chapelure, parsemer le dessus de quelques petites noisettes de beurre, et faire gratiner au fourneau. Servir chaud.

COQUILLES A LA PUREE DE LEGUME
ET AUX ŒUFS BROUILLÉS.

Ingédients : —

	{ 8 à 10 pommes de terre,
	{ $\frac{1}{4}$ de navet,
<i>Purée :</i>	{ 1 tasse de lait chaud,
	{ 1 oignon,
	{ 1 c. à table de beurre,
	{ Sel, poivre, fines herbes.
	{ 2 œufs,
<i>Oeufs</i>	{ $\frac{1}{4}$ tasse de lait,
<i>brouillés</i>	{ Sel, poivre,
	{ $\frac{1}{2}$ c. à table de beurre.

Mode de préparation : — Faire cuire les pommes de terre et le navet, préparer une bonne purée avec les ingrédients mentionnés ci-dessus. Préparer ensuite les œufs brouillés de la manière suivante :

Battre les œufs, ajouter le lait, assaisonner, faire chauffer le beurre dans une poêle (de préférence en granit) y verser les œufs, les remuer continuellement avec une fourchette pendant qu'ils sont sur le feu, ne pas les laisser durcir (ils deviendraient indigestes). Ils sont à point, quand ils sont coagulés et encore mollets. Les retirer alors du feu, et les déposer dans le centre des coquilles d'abord remplies de la purée de légume ; remettre au four quelques instants et servir chaud.



CUISINE DIETETIQUE.

La cuisine diététique doit s'appliquer à offrir aux malades des substances alimentaires faciles à digérer, rendues plus assimilables par des préparations appropriées ; elle doit, en outre, les présenter de manière agréable.

La ménagère saura comment modifier la composition d'un mets, élever ou diminuer sa valeur alimentaire. Tout cela en observant certaines règles qui sont la base même de la cuisine diététique : ne jamais cuisiner le beurre, faire subir aux légumes une longue cuisson, afin de ramollir et de faire éclater les enveloppes des cellules, éloigner des aliments toutes les parties difficiles à digérer : tissus conjonctifs, cellulose. Là où la mastication des aliments sera devenue impossible au malade, elle y suppléera par d'ingénieuses manipulations qui les lui présenteront finement hachés.

Liste des aliments usuels classés par ordre de digestibilité : Thé de bœuf, bouillon, eau albumineuse, bouillon aux farines de céréales, lait. Viande crue pulpée et passée au tamis, sans graisse. Poudre de viande, eau panée et panades légère. Oeufs peu cuits, à la coque ou brouillés ou battus au lait, biscuits émiettés dans de l'eau ou du lait. Veau, poulet, poisson maigre, huitres, lait caillé, pommes de terre en purée, volailles bouillies, bœuf bouilli très cuit. Côtelette de mouton, crémé, bœuf rôti ou grillé, gigot de mouton, pigeon, pied de

veau, fromages maigres peu épicés et râpés. Comme pain : biscottes, croûte de pain grillé, pain blanc, pain de ménage (bien cuit en petites quantités.)

Les sucs de fruits et les limonades : — Les sucs de fruits pris en abondance et en ayant bien soin de les débarrasser, au moyen d'un tamis fin, ou en les filtrant, de toutes les parcelles de cellules qu'ils renferment, peuvent rendre d'excellents services à nos malades. Riches en acides légers, en sels minéraux assimilables, les sucs de fruits sont un breuvage de choix non seulement pour les malades, mais aussi pour les bien portants.

BREUVAGES POUR MALADES.

EAU DE RIZ.

Ingédients : —

2 onces de riz,
2 pintes d'eau,
2 c. à table de sucre.

Mode de préparation : — Prendre 2 onces de riz, 2 pintes d'eau ; faire bouillir une heure et demie avec de la cannelle ou de la muscade ; couler, sucrer au goût et boire à volonté. L'eau de riz se prescrit dans les diarrhées.

EAU DE CERISES.

Ingédients : —

2 livres de cerises,
1 pinte d'eau,
Jus de 3 citrons,
Sucre au goût.

Mode de préparation : — Couler le jus de 2 livres de cerises auquel on ajoute 1 pinte d'eau, le jus de 3 citrons, du sucre au goût, le jus des noyaux broyés et infusés quelques heures dans un peu d'eau. Couler dans un sac de flanelle dans le fond duquel on met de la ouate. Le breuvage peut se prendre pur ou mêlé à l'eau.

(A) LIMONADE

Ingédients : —

3 citrons,
Sucre au goût,
1 pinte d'eau.

Mode de préparation : — Extraire le jus des 3 citrons, verser l'eau bouillante ou froide sur les citrons, sucrer au goût.

Préparé à l'eau chaude, le breuvage prend le nom de *limonade cuite* ; cette préparation est moins agréable au goût, mais moins malfaisante pour les malades.

(B) LIMONADE.

Ingédients : —

1 citron,
1 chopine d'eau,
1 c. à table de sucre,
1 blanc d'oeuf,
Glace.

Mode de préparation : — Le jus du citron dans une chopine d'eau ; sucrer, ajouter un blanc d'œuf ; battre pour faire mousser ; mettre glace à volonté.

EAU OU THE DE POMMES.

Ingrédients : —

4 ou 5 pommes,
1 pinte d'eau'
Sucre au goût,

Mode de préparation : — Couper les pommes, verser l'eau bouillante dessus. Faire tremper 8 à 10 heures, sucrer au goût.

ORANGEADE A LA GLACE.

Ingrédients : —

4 c. à table d'eau,
2 c. à table de sucre,
2 c. à table de jus d'orange,
 $\frac{1}{2}$ c. à table de jus de citron,
Zeste d'orange et citron.

Mode de préparation : — Faire un sirop avec le sucre et l'eau en laissant bouillir durant 10 minutes. Ajouter le jus d'orange et de citron ainsi que le zeste ; bien mêler, mettre au froid et couler.

CAFE AUX ŒUFS

Ingrédients : —

1 jaune d'œuf,
1 c. à table de sucre blanc,
 $\frac{1}{4}$ tasse de café,
Crème ou lait chaud au goût.

Mode de préparation : — Battre le jaune d'œuf avec le sucre. Verser dessus $\frac{3}{4}$ tasse café bouillant, brasser jusqu'à ce qu'il épaississe doucement, ajouter du lait bouillant ou de la crème au goût. On peut préparer un thé aux œufs de la même manière.

GELEE DE POMMES.

Prendre des pommes, les peler, les couvrir d'eau froide, les faire cuire en marmelade, les mettre dans un sac de toile, pour les faire égoutter ; avoir soin de ne pas presser les pommes afin d'avoir une gelée limpide. Pour 1 pinte de jus 1 livre de sucre granulé. Faire bouillir. On reconnait que la gelée est à point lorsque la surface plisse un peu, ou encore lorsqu'une goutte mise sur l'ongle ne coule pas.

MARMELADE DE POMMES.

Ingrédients : —

3 pommes,
 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre,
 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau,
Zeste de citron.

Mode de préparation : — Faire bouillir l'eau, le sucre et le zeste de citron l'espace de 10 minutes, ajouter les pommes pelées et coupées en quartiers ; lorsqu'elles sont bien cuites, les passer en purée. Servir froid ou chaud.

Ingédients :—

POMMES CUITES AU FOUR.

3 pommes,
3 c. à thé de sucre,
3 c. à table d'eau.

Mode de préparation :— Laver les pommes, enlever les cœurs, les disposer dans une assiette, dans l'intérieur de chacune mettre 1 cuillerée à thé de sucre, verser l'eau autour des pommes. Faire cuire dans un fourneau chaud jusqu'à ce qu'elles soient tendres, avoir soin de les arroser souvent. Les servir chaudes ou froides avec le jus de la cuisson.

POMMES EN GELEE.

Ingédients :—

1 tasse d'eau,
 $\frac{1}{4}$ tasse de sucre,
1 pomme, [poudre,
 $\frac{1}{4}$ d'un petit paquet de gelée en
 $\frac{1}{3}$ de tasse d'eau bouillante.

Mode de préparation :— Faire le sirop avec 1 tasse d'eau et le sucre, y faire cuire la pomme après en avoir enlevé le cœur et la pelure. Lorsqu'elle est bien cuite la laisser refroidir dans le sirop.

Faire dissoudre la gélatine dans un $\frac{1}{3}$ de tasse d'eau bouillante, en mettre 1 c. à table dans le fond d'une tasse, lorsqu'elle est prise y mettre la pomme et verser le reste de la gelée.

On peut servir cette pomme sans la mettre dans la gelée. La mettre alors dans une petite assiette, saupoudrer de sucre avec un morceau de gelée.

Le lait : Le lait est un breuvage d'une composition particulièrement intéressante, puisqu'il y entre à la fois des albumines, de la graisse, des hydrates de carbone, des sels et de l'eau. La digestibilité du lait varie selon qu'il est cru ou cuit.

Dans tous les cas il ne faut pas oublier que le lait, qu'il soit pur ou modifié par des manipulations, n'est pas une boisson comparable à l'eau, mais un véritable aliment, dont il faut tenir compte dans l'établissement de la ration si l'on ne veut pas suralimenter les malades ou les convalescents, et quelques fois même leur procurer des indigestions.

Il doit être absorbé lentement, par petites gorgées. C'est l'aliment idéal de l'enfance (à de rares exceptions près) ; il est aussi l'aliment principal dans de nombreuses maladies.

Les oeufs : — De tout temps, les médecins ont largement recouru aux œufs dans l'alimentation des estomacs débiles et fatigués. L'œuf, en effet, possède deux qualités primordiales : il est très nutritif, et facile à digérer.

Mais ici, comme pour tous les aliments, il est nécessaire d user de précautions quand à la qualité de l'œuf, à son mode d'apprêt et à son association à d'autres aliments.

Les crèmes : — Les vraies crèmes, bien prises et cuites à point, sont appétissantes, nutritives et digestives. Elles peuvent être accordées avec retenue.

aux estomacs délicats et aux convalescents. Mais, si elles ne sont pas bien prises (fermes), comme cela arrive souvent, elles occasionnent des indigestions de l'intestin. Le blanc manger est une gelée nourrissante et assez digestible dont peuvent user avec réserve les convalescents et les personnes malades.

BOUILLON A LA REINE.

Ingédients :—

1 œuf très frais,
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait,
2 c. à thé de sucre granulé.

Mode de préparation :— Casser l'œuf, séparer le blanc d'avec le jaune. Battre le jaune avec le sucre, battre le blanc. Mettre le jaune dans le blanc. Verser sur la préparation le lait chaud ou froid. On peut mettre plus ou moins de lait suivant le goût, et râper un peu de muscade.

LE LAIT DE POULE.

Ingédients :—

1 beau jaune d'œuf,
1 c. à thé de sucre en poudre,
1 verre d'eau bouillante,
1 c. à café de fleur d'oranger.

Mode de préparation :— Séparer le blanc du jaune. Mettre le jaune dans un bol, ajouter le sucre et bien travailler le tout avec une

fourchette ou une cuillère. Verser dessus en remuant sans cesse l'eau bouillante, ajouter la fleur d'oranges.

On peut varier l'essence à volonté.

On remplace souvent l'eau bouillante par du lait.

ŒUF POCHÉ SUR ROTIE.

Ingédients : —

- 1 chop. d'eau,
- 1 c. à table de vinaigre,
- 1 c. à thé de gros sel,
- 1 œuf très frais,
- 1 tranche de pain.

Mode de préparation : — Faire bouillir l'eau contenant le vinaigre et le sel. Casser l'œuf dans un bol. Faire glisser cet œuf dans l'eau bouillante, à l'endroit précis où se produit l'ébullition. Couvrir la casserole, éloigner du gros feu, compter 2 à 3 minutes, sortir l'œuf.

Après la cuisson, il faut parer l'œuf, c'est-à-dire, supprimer les bavures (irrégularités) plus ou moins nombreuses selon le degré de fraîcheur.

Faire rôtir le pain. Y mettre l'œuf poché.

ŒUF BROUILLE SUR ROTIE.

Ingédients : —

- 1 c. à table eau ou lait,
- 1 œuf,
- 1 c. à thé de beurre,
- Sel fin,
- Tranche de pain.

Mode de préparation : — Battre l'œuf, avec l'eau ou le lait, ajouter le sel, faire fondre le beurre dans la poêle, y verser la préparation battue, puis le sel. Remuer avec une cuillère de bois ou autre, sur un feu doux, jusqu'à ce que l'œuf soit pris. Faire rôtir le pain, y mettre l'œuf brouillé.

ŒUF A LA NEIGE

Ingédients : —

$\frac{2}{3}$ tasse de lait,
1 œuf,
2 c. à table sucre en poudre,
Gelée ou confiture à volonté.

Mode de préparation : — Faire bouillir le lait dans une casserole. Casser l'œuf, en séparer le blanc du jaune et battre en neige très ferme, ajouter le sucre et mêler. Placer une cuillerée de cette neige sur le lait bouillant. Procéder de même jusqu'à ce que la surface du lait soit garnie de gros flocons. Retirer avec une écumoire les flocons, les ranger dans un plat. Délayer le jaune avec un peu de lait et verser dans la casserole ; tourner pour faire prendre, sans laisser bouillir ; verser la crème de façon à ce que les flocons y surnagent. Décorer avec confiture ou gelée à volonté.

POUDING A LA NEIGE.

Ingédients : —

$\frac{1}{4}$ once gélatine,
 $\frac{1}{2}$ tasse eau froide,
1 blanc d'œuf,

2 c. à table sucre blanc granulé,
Jus d'un demi-citron.

Mode de préparation : — Faire dissoudre la gélatine au bain-marie ; laisser refroidir un peu ; fouetter avec le batteur d'œufs jusqu'à ce que le tout ait la consistance des blancs d'œufs en neige . ajouter le jus de citron, puis le blanc d'œuf en neige et le sucre. Lorsque le tout a une bonne consistance, verser dans un moule rincé à l'eau froide.

Servir avec gelée brisée ou crème fouettée ou sauce faite avec le jaune.

CREME AUX POMMES.

Ingédients :—

2 pommes,
1 blanc d'œuf,
 $\frac{1}{4}$ tasse sucre,
Jus d'orange ou de citron.

Mode de préparation :— Peler les pommes, les faire cuire à la vapeur, les passer en purée, les faire refroidir. Battre le blanc d'œuf en neige, y ajouter peu à peu la purée de pommes et le sucre, le jus de citron.

CREME AU SAGOU.

Ingédients :—

2 tasses de lait,
 $\frac{1}{4}$ tasse sagou,
 $\frac{1}{3}$ tasse sucre,
1 pincée de sel,
1 œuf,
Jus et zeste de citron.

Mode de préparation : — Faire chauffer le lait et verser en pluie le sagou, ajouter le sel, brasser souvent ; après 20 minutes de cuisson ajouter le sucre, le jus de citron, le jaune d'oeuf ; laisser cuire quelques instants, retirer du feu, verser dans un plat creux. Battre le blanc en neige, en ajouter peu à peu 1 cuillerée à table de sucre et décorer la crème.

CREME ESPAGNOLE.

Ingédients : —

$\frac{1}{4}$ once gélatine,
 $\frac{1}{2}$ tasse lait,
2 c. à table sucre,
1 oeuf,
Jus de citron.

Mode de préparation : — Faire dissoudre la gélatine dans très peu d'eau froide. Faire chauffer le lait avec le sucre ; y ajouter le jaune battu. On reconnaît que la crème est prise lorsqu'elle s'attache à la cuillère de bois. La retirer du feu, ajouter gélatine dissoute et jus de citron. Verser la crème dans le blanc d'oeuf battu en neige. Verser dans un moule préalablement rincé à l'eau.

COSSETARDE

Ingédients : —

1 oeuf,
1 c. à table sucre,
 $\frac{2}{3}$ tasse de lait.

Mode de préparation : — Battre l'oeuf avec le sucre, verser dessus en brassant le lait bouillant ;

ajouter au goût de la muscade ou cannelle, si le malade peut le digérer. Mettre dans un plat (ou bain marie) faire chauffer dans le fourneau à chaleur modérée jusqu'à ce que le mélange soit pris.

Si la cossetarde bout il se forme une eau qui lui enlève de la consistance et de la saveur.

FLAN DE MENAGE.

Ingrédients : —

2 œufs,
1 $\frac{1}{2}$ once de sucre pulvérisé,
1 $\frac{1}{2}$ " de beurre,
1 $\frac{1}{2}$ " de farine,
Jus de citron,
1 tasse de lait.

Mode de préparation : — Battre les œufs avec le sucre, ajouter le lait et alterner avec la farine; le mélange étant bien opéré, y ajouter le beurre fondu. Enduire le moule de beurre, y verser la préparation, le mettre dans un four (fourneau) chaud pendant 10 minutes.

TAPIOCA AU POMMES.

Ingrédients : —

1 tasse eau chaude,
1 c. à table de tapioca,
 $\frac{1}{4}$ tasse de sucre,
1 pincée de sel,
1 moyenne pomme,
1 c. à table de crème,
Jus de citron au goût.

Mode de préparation : — Faire tremper à l'avance le tapioca, le verser en pluie dans l'eau bouillante et le sucrer, remuer constamment pendant la première partie de la cuisson afin d'éviter les grumeaux. Ajouter la pomme coupée en petits morceaux. Laisser sur le feu jusqu'à parfaite cuisson. Avant de retirer ajouter le jus de citron et une cuillerée de crème au goût.

RIZ AU LAIT.

Ingrédients : —

1 pinte lait,
 $3\frac{1}{4}$ onces riz,
 $2\frac{1}{2}$ onces sucre,
 $\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille.

Mode de préparation : — Faire chauffer le lait, ajouter le riz bien lavé, laisser cuire durant une heure au bain marie, évitant de le trop brasser. Quelques minutes avant de le retirer y ajouter le sucre et l'essence.

GATEAU DE RIZ.

Ingrédients : —

1 chopine de riz au lait,
2 œufs,
 $\frac{1}{4}$ tasse sucre.

Mode de préparation : — Battre les jaunes d'œufs avec sucre et les ajouter au riz au lait. Y faire entrer légèrement les blancs battus en neige. Verser cette préparation dans un moule beurré, faire cuire durant 20 minutes dans un four chaud.

On prépare de la même manière un gâteau au tapioca, à la semoule et au sagou. Ces préparations sont généralement servies avec une sauce aux fruits ou avec une confiture qui en relève le goût.

RIZ AUX POMMES.

Ingredients : —

3 onces riz,
2 onces sucre,
 $\frac{2}{3}$ lb. pommes,
2 onces beurre,
1 chopine lait,
Essence de vanille.

Mode de préparation : — Faire cuire le riz, ajouter le beurre. Préparer une bonne marmelade de pommes. Mettre une couche de riz dans un plat creux, disposer pardessus une couche de pommes, puis une couche de riz et alterner ainsi pour employer toute la préparation. Saupoudrer de sucre le gâteau terminé.

BLANC MANGER.

Ingredients : —

1 chopine lait chaud,
1 c. à table farine maizéna,
 $\frac{1}{3}$ tasse sucre,
Essence.

Mode de préparation : — Faire chauffer le lait sans le laisser bouillir, ajouter la farine maizéna délayée avec du lait ou eau froide. Brasser en versant la farine délayée pour éviter les grumeaux ; ajouter le sucre et laisser mijater 8 à 10 minutes ; retirer du feu,

ajouter l'essence au goût. Verser dans un moule rincé à l'eau froide, laisser prendre au froid, démouler et décorer avec crème fouettée ou gelée brisée.

Bouillon :— Le bouillon a une valeur nutritive très faible : une pinte de bouillon ordinaire équivaut environ à $1\frac{1}{2}$ onc. de viande. En effet, l'albumine qui est dans le bouillon se coagule et est enlevée sous forme d'écume. Par contre, le bouillon possède la qualité précieuse d'exiter la sécrétion gastrique. Aussi est-il indiqué au début du repas et est surtout utile aux dyspeptiques qui ont de l'insuffisance gastrique. Par contre le bouillon produit des gaz, tend à dilater l'estomac, en favorise la paresse, et ce d'autant mieux qu'on le prend en plus grande quantité.

Consommé :— Le consommé est préférable pour le dyspeptique affligé de dilation ou de paresse de l'estomac. Une faible quantité, une demi-tasse, quelques cuillerées suffisent à exciter les glandes pepsinogènes.

BOUILLON SIMPLE

(Pour obtenir un pot de bouillon.)

Ingrédients : —

2 livres de bœuf,
 $\frac{1}{2}$ livre jarret de bœuf,
1 moyenne carotte,
 $\frac{1}{4}$ livre de navet,
 $\frac{1}{2}$ poireau,
1 petit oignon.

M
l'eau
petit
poire
tard.
un sa
en a
viand
lon d
désire
nuisil
parai
du bc
dégra

Ing

Moc
dans l'
et le p
durant
réchat
marie,
une de

2 rondelles de panais,
1 branche de céleri,
1 pincée de sel,
3 pintes d'eau.

Mode de préparation : — Mettre la viande à l'eau froide avec le sel, y ajouter les os cassés en petits morceaux. Les légumes, tels qu'oignons, poireaux, céleri, persil, sont ajoutés un peu plus tard. Il est préférable de les envelopper dans un sac afin de les retirer aussitôt que le bouillon en a pris le goût. On ne doit mettre ni lard, ni viande salée, ni épices, ni oignons dans le bouillon destiné aux malades, à moins qu'ils ne le désirent et que ces substances ne leur soient pas nuisibles. On enlève l'écume à mesure qu'elle paraît. Il faut en général 5 heures pour faire du bouillon de bœuf. Lorsqu'il est fini, on le dégraisse, et on le passe au tamis fin.

BOUILLON LEGER DE BŒUF.

Ingédients : —

$\frac{1}{2}$ livre bœuf haché finement,
2 rondelles de carottes,
 $\frac{1}{4}$ de poireau,
1 pinte d'eau,
1 pincée de sel.

Mode de préparation : — Mettre la viande dans l'eau froide avec le sel, ajouter les carottes et le poireau coupés fin. Faire cuire à feu doux durant 45 minutes. Le bouillon ne doit pas être réchauffé directement sur le poêle mais au bain-marie, on évite ainsi une réduction trop forte et une déperdition appréciable de la qualité.

BOUILLON SPECIAL, DE BŒUF ET DE POULET.

Ingrédients :—

$\frac{1}{4}$ livre de maigre de bœuf,
 $\frac{1}{4}$ livre de carcasse ou d'abatis de
2 rondelles de carottes, [poulet,
 $\frac{1}{4}$ poireau,
1 pinte d'eau,
1 pincée de sel.

Mode de préparation semblable au précédent.

BOUILLON RICHE DE POULET.

Ingrédients : —

1 poulet de 2 livres,
 $\frac{1}{2}$ carotte,
 $\frac{1}{2}$ poireau,
1 $\frac{1}{2}$ pinte bouillon bœuf,
Sel au goût.

Mode de préparation :— Plumer, flamber, vider et brider le poulet, hacher les abatis du poulet, les mettre dans une casserole avec poireau, carotte, sel et bouillon ; faire bouillir, écumer et ajouter le poulet bridé. Laisser mijoter pendant 1 heure.

BOUILLON DE LEGUMES

Ingrédients : —

2 moyennes pommes de terre,
2 onces de pois et de haricots,
4 onces de navets,
12 onces de carottes,
6 pintes d'eau, sel.

Mode de préparation :— Peler les légumes et les couper en tranches. Mettre l'eau froide dans la casserole, y ajouter les pois et les haricots. Après $\frac{1}{4}$ d'heure d'ébullition, ajouter les autres légumes, laisser bouillir durant 4 heures.

CONSOMME ORDINAIRE.

Ingédients : —

2 $\frac{1}{2}$ pintes de bouillon simple,
 $\frac{1}{2}$ livre de maigre de bœuf,
1 moyenne carotte,
 $\frac{1}{2}$ poireau,
1 blanc d'œuf,
Assaisonnement au besoin.

Mode de préparation : — Hacher la viande parfaitement dégraissée, la mettre dans une casserole avec les légumes coupés en petits morceaux, y mélanger le blanc d'œuf battu, ajouter le bouillon tiède et laisser mijoter pendant 1 $\frac{1}{2}$ heure à 2 heures.

CONSOMME RICHE.

Ingédients : —

[poulet,
2 $\frac{1}{2}$ pin. de bouillon de bœuf ou de
1 $\frac{1}{4}$ lb maigre de boeuf dégraissé,
 $\frac{3}{4}$ lb de carcasse, de pattes et de
1 moyenne carotte, [cou de poule,
 $\frac{1}{2}$ poireau,
1 blanc d'œuf,
Assaisonnement au besoin.

Mode de préparation semblable au précédent.

Légumes: — Les légumineuses sèches : pois, fèves, lentilles, etc. . . . sont parmi les aliments, les plus digestibles et les plus nourrissants. Elles sont par suite, d'un emploi constant dans le traitement des dyspepsies ; on les sert surtout sous forme de purée. On peut, en augmentant la quantité d'eau, en faire des soupes qui varient utilement le menu. Les légumineuses doivent être bannies du régime des arthritiques et des albuminuriques.

Manger les légumes cuits est recommandé aux dyspeptiques, parce que absorbés crus les salades, concombres, tomates, artichauts, céleris, sont de digestion difficile.

Les légumes, que l'on veut manger verts, doivent subir le plus minutieux lavage afin de les débarrasser des microbes virulents et des œufs de parasites dont sont remplies les terres grasses de nos jardins.

Purée: — Les purées se préparent surtout avec des légumes suffisamment féculents ou ayant une pulpe assez charnue pour éviter toute autre liaison. On peut cependant, après avis du médecin, les additionner d'un ou de plusieurs jaunes d'œufs.

On peut aussi préparer des purées de légumes herbacés, laitues, chicorées, en leur adjoignant pendant la cuisson une très petite quantité de pommes de terre, pour en assurer la liaison.

POTAGE VERMICELLE (A BASE DE LAIT.)

Ingrédients: —

- 1 tasse d'eau bouillante,
- 1 tasse de lait,

1 ½ c. à table de vermicelle,
Le jaune d'un œuf,
Beurre gros comme une noisette.

Mode de préparation : — Faire cuire le vermicelle brisé dans l'eau bouillante légèrement salée. Laisser bouillir 15 à 20 minutes. Ajouter le lait et terminer en liant le potage avec le jaune de l'œuf et le morceau de beurre. Assaisonner au besoin. Cuire au bain-marie.

POTAGE TAPIOCA (A BASE DE LAIT.)

Ingrédients :

1 tasse d'eau bouillante,
1 tasse de lait,
1 ½ c. à table tapioca.

Mode de préparation : — Faire chauffer l'eau et le lait. Jeter en pluie le tapioca et remuer constamment jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Laisser cuire 8 à 10 minutes et remuer de temps en temps. Servir bien chaud. Assaisonnement au besoin. Le même potage peut se faire avec la semoule.

POTAGE AU VERMICELLE ET AUX PÂTES D'ITALIE

Ingrédients : —

2 tasses de consommé,
1 ½ c. à table de vermicelle,
Sel et poivre.

Mode de préparation : — Faire bouillir le consommé, ajouter le vermicelle ou les pâtes d'Italie en pluie, assaisonner, laisser cuire pendant 20 minutes.

POTAGE AU SAGOU

Ingrédients : —

2 tasses de consommé,
2 cuillerées à thé de sagou,
Sel, poivre.

Mode de préparation — Faire bouillir le consommé. Verser le sagou en pluie, assaisonner, laisser cuire pendant 8 ou 10 minutes.

SOUPE AU PAIN SIMPLE.

Ingrédients : —

1 tranche de pain grillé,
2 tasses de bouillon,
Sel, poivre.

Mode de préparation : — Faire griller le pain lentement, le couper en petits carrés ; verser dessus le bouillon chauffé et servir.

POTAGE CREME DE CELERI.

Ingrédients : —

1 tasse céleri haché (tige et feuille),
1 tasse d'eau chaude,
1 tasse lait chaud,
Jus d'oignon,
 $\frac{3}{4}$ c. à thé farine maïzéna,
Sel, poivre,
Beurre, gros comme une noisette

Mode de préparation : — Faire cuire le céleri dans l'eau en ébullition ; lorsqu'il est bien cuit le passer au tamis, ajouter le lait chaud,

la fa
froid
minu

PO

In

M
mes
écras
d'oig
laisse
mis,
ceme
de se
la crè

Le
des v
diges
dindo

Le
aux d
(bou

la farine maïzéna delayée avec un peu d'eau froide ; assaisonner ; laisser mijoter quelques minutes, puis ajouter le beurre.

POTAGE A LA PUREE DE POMME DE TERRE.

Ingédients : —

2 pommes de terre,
1 tasse eau chaude,
1 tasse lait chaud,
Jus d'oignon,
Sel, poivre,
1 jaune d'œuf, [de beurre.
1 c. à table de crème, ou noisette

Mode de préparation : — Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée en ébullition ; les écraser, battre énergiquement, ajouter le jus d'oignon, l'eau chaude et l'assaisonnement ; laisser mijoter quelques minutes. Passer au tamis, ajouter le lait chaud. Faire bouillir doucement durant quelques instants. Au moment de servir lier avec un jaune d'œuf battu avec la crème.

LES VIANDES

Le poulet : — Pour le dyspeptique, l'emploi des volailles doit se restreindre par ordre de digestibilité, au poulet, au pigeon jeune, et au dindonneau, âgé de 2 à 3 mois.

Le mode de cuisson qui convient le mieux aux dyspeptiques est le poulet poché au naturel (bouilli.)

Le mouton : -- La viande de mouton est saine, agréable au goût, facile à digérer au même titre que celle du bœuf. Le dyspeptique choisira les meilleures qualités de mouton. Rôti ou grillé, sous formes de côtelettes ou de gigots, le mouton est recommandé aux convalescents et aux dyspeptiques.

Le veau : — Le veau est comme toutes les viandes jeunes, très riche en gélatine ; à ce titre, il doit être banni de la table du dyspeptique et du rhumatisant. Mais, il faut l'avouer le veau de bonne qualité est d'assez facile digestion, pourvu que le dyspeptique choisisse du veau de quelques mois et qu'il adopte le grillage comme mode de cuisson.

Le bœuf : — La viande de bonne qualité, provenant d'un animal assez jeune, est la meilleure des viandes, au double point de vue de la nutrition et de la digestibilité.

La viande crue est celle qui se digère le mieux si le malade peut la manger avec goût ; aussi la recommande-t-on dans certaines dyspepsies graves. Si son emploi ne s'est pas généralisé, c'est qu'on craint la transmission des maladies contagieuses et des vers intestinaux.

L'ordre de digestibilité des cuissons va de la viande grillée à la viande rôtie, bouillie, braisée. Celle-ci est peu recommandable dans une cuisine diététique.

Né
Re
Pu
Sa
Ru
Sa
Li
Lé
Cr

Pu
Ca
Ca
Po
Po
Sal
Ch
Ch
Ma
Ma
Res
Fri
Sou

TABLES DES MATIERES

PRELIMINAIRE

	Pages.
Nécessité d'une cuisine raisonnée	1
Restes	2
Purées	2
Sauces	3
Roux	3
Sauces types	4
Liaison	6
Légumes	6
Cratins	8

RECETTES

Purée au panais	8
Carottes au lard	9
Carottes à la Béchamel	9
Pommes de terre à la poulette	10
Pouding aux pommes de terre	10
Salade aux pommes de terre	11
Choux-fleurs au gratin	11
Choux braisés	12
Macédoine de légumes	13
Macédoine de légumes à la Béchamel	13
Restes de macaroni gratinés	14
Friture	14
Soufflés aux pommes de terre	15

	Pages.
Croquettes ou buchettes aux pommes de terre	15
Pommes de terre duchesse	16
Pommes de terre en surprise	16
Des viandes	17
Diverses catégories de viande	17
Sauce robert	18
Gâteau de hachis de viande et purée de pommes de terre	18
Hachis sec avec pain rôti	19
Ragoût aux restes de bouilli	20
Restes de bouilli aux pommes de terre	20
Mironton de boeuf	21
Matelotte de bœuf	21
Restes de bouilli au macaroni	22
Desserte de viande blanche à la purée de navets	22
Restes de viande de bœuf ou de mouton à la sauce aux tomates	23
Croquettes de viande blanche	24
Mironton de mouton	24
Blanquettes de mouton ou de porc frais	25
Salade aux restes de poulets ou de porc frais	25
Mayonnaise	26
Pain hongrois	27
Boulettes à la viande hachée	27
Rissoles de dessertes de viande	28
Poisson	29
Gâteau de poisson	30
Morue à la Béchamel	31
Crème de poisson au gratin	32
Petits pâtés	32

Coqu
Coqu
de re

Cuis
Breu
Lime
Lime
Eau
Oran
Café
Celé
Mar
Pom
Pom
Bou
Le l
Oeu
Oeu
Oeu
Pou
Crè
Crè
Crè
Coss
Flan
Tap
Riz
Gât

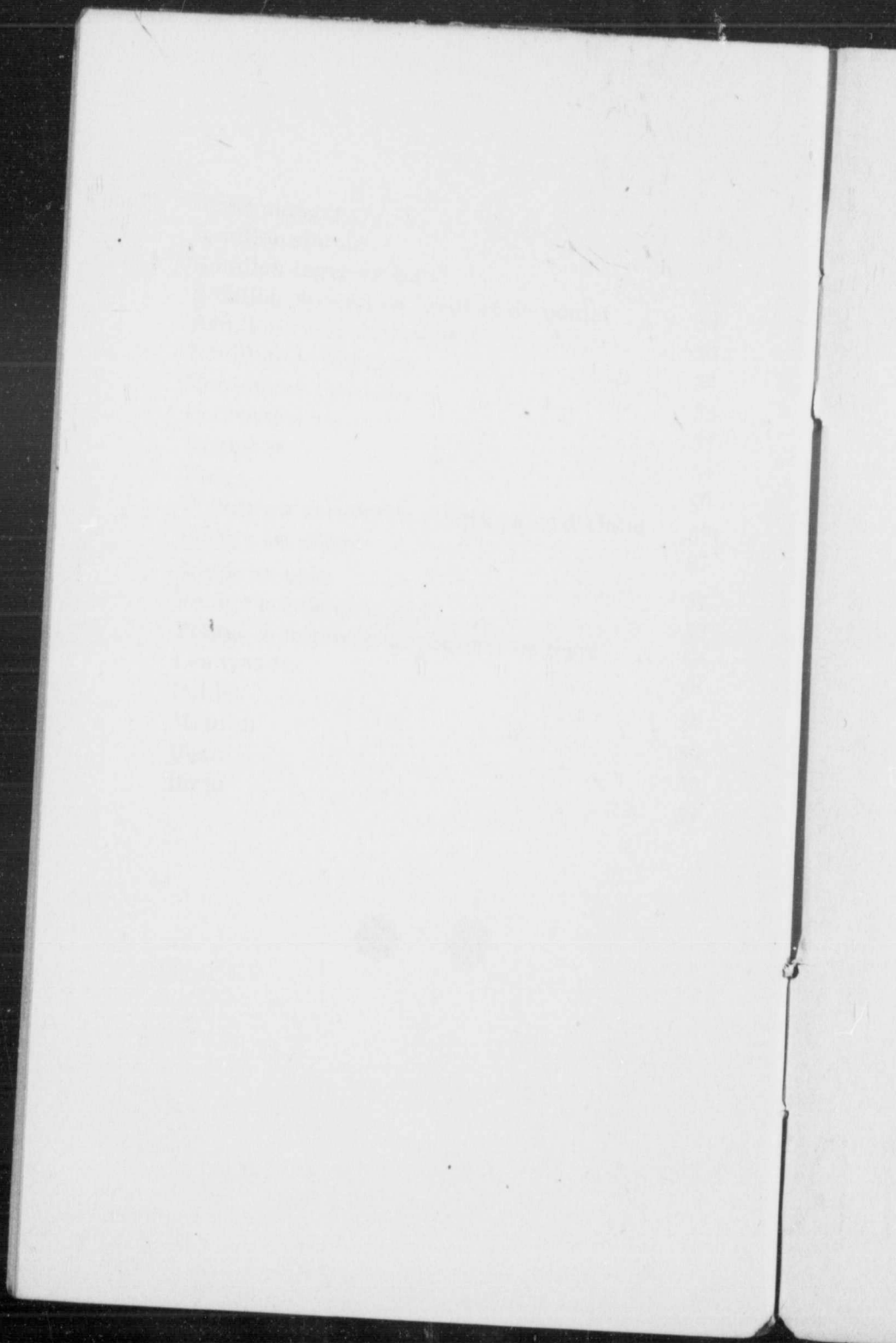
	Pages
Coquilles à la viande blanche gratinée (A)	32
Coquilles à la purée de pommes de terre et de restes de viande (B)	34

CUISINE DIÉTÉTIQUE.

Cuisine diététique	37
Breuvage pour les malades, eau de riz	38
Limonade (A)	38
Limonade (B)	39
Eau ou thé de pommes	40
Orangeade à la glace	40
Café aux œufs	40
Gelée de pommes	41
Marmelade de pommes	41
Pommes cuites au four	42
Pommes en gelée	42
Bouillon à la reine	44
Le lait de poule	44
Oeuf poché sur rôtie	45
Oeuf brouillé sur rotie	45
Oeufs à la neige	46
Pouding à la neige	46
Crème aux pommes	47
Crème au sagou	47
Crème espagnole	48
Cossetarde	48
Flan de ménage	49
Tapioca aux pommes	49
Riz au lait	50
Gâteau de riz	50

Blanc manger	51
Bouillon simple	52
Bouillon léger de bœuf	53
Bouillon spécial de bœuf et de poulet	54
Bouillon riche de poulet	54
Bouillon de légumes	54
Consommé ordinaire	55
Consommé riche	55
Légumes	56
Purée	56
Potage au vermicelle et aux pâtes d'Italie	56
Potage au sagou	57
Soupe au pain	57
Potage crème de céleri	57
Potage à la purée de pommes de terre	58
Les viandes	58
Poulet	58
Mouton	59
Veau	59
Bœuf	59











15-

Des ateliers d'Imprimerie, de Papeterie et de Reliure de
A.-E. MIGNAULT, ST-PASCAL, QUE. Tel. Kam. No62

