

CA. 2. 2003-
585
jeu.

DU

POISSON

N'IMPORTE
QUEL JOUR



MINI-SCÉNARIOS



OTTAWA CANADA

PICTURALS

Ministère des Pêcheries,
Ottawa, Canada.

Le Ministre:
L'HON. J.-E. MICHAUD, M.P.

VALEUR DU POISSON DANS L'ALIMENTATION

Par le docteur R. L. Woodhouse, O.S.E.,
Sous-ministre

LE POISSON AU MENU DU JOUR

*Opuscule traitant de la cuisine des
produits canadiens de la pêche*

(Déjà publié sous le titre: "DU POISSON N'IMPORTE QUEL JOUR")

Ottawa

J.-O. PATENAUDE, O.S.I.

Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi

1938

Le Ministre
L'HON. J.-E. MICHAUD, M.P.

Ministère des Pêcheries
Ottawa, Canada

LE POISSON AU MENU DU JOUR

Opuscule tirant de la cuisine des
produits canadiens de la pêche

1927

Ottawa
J.-O. PATEAUX, O.S.A.
Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi
1927

VALEUR DU POISSON DANS L'ALIMENTATION

Par le docteur R. E. Wodehouse, O.B.E.,

Sous-ministre,

Ministère des Pensions et de la Santé nationale,

Ottawa

LE poisson, riche en éléments constitutifs, les mêmes que ceux de la viande, mais de digestion plus facile, est un aliment des plus précieux. Il contient la vitamine D, ennemie du rachitisme, et l'iode, qui combat la croissance du goitre. La vitamine C, antiscorbutique, existe dans la chair des huîtres crues.

Les principaux éléments constitutifs du poisson sont la protéine et la graisse. Leur quantité varie selon les espèces de poissons de mer. Le saumon, l'alose, le hareng et le maquereau sont très gras, tandis que la morue, l'églefin, le merlan et les poissons plats, par exemple, sont maigres. Les poissons d'eau douce, qui abondent dans les lacs si nombreux du Canada, sont tout aussi utiles que les poissons d'eau salée. La truite, l'achigan, le corégone, la laquaiche et le tullibee sont recherchés pour la saveur délicate de leur chair; leur prix, du reste, est avantageux comparé à celui de certaines viandes.

La quantité de matière grasse chez les poissons varie beaucoup selon la saison: le saumon et l'alose, par exemple, très gras avant le frai, sont très maigres immédiatement après. Les poissons sont à point avant le frai. Leur chair est alors d'une fermeté prononcée; par la suite, elle devient plutôt molle et flasque.

Lorsqu'on choisit le poisson, il faut s'assurer qu'il a la chair ferme, une odeur saine, les yeux et les ouïes très clairs, les nageoires et la queue bien fermes. Les poissons à chair blanche sont de digestion plus facile. Bien que le poisson doive de préférence se manger frais, il faut remarquer que l'entreposage frigorifique, le salage, le fumage, le séchage et la mise en conserve n'en diminuent guère la valeur nutritive.

On ne saurait donc trop insister sur la consommation du poisson, vu ses qualités alimentaires et sa digestion facile. Précieux pour les enfants par sa richesse en vitamines, il l'est aussi pour les personnes âgées à cause de ses éléments nutritifs et de sa grande digestibilité. Notons aussi à ce propos que les mollusques tels que les huîtres et autres coquillages, communément appelés *clams*, sont d'une valeur particulière.

Au point de vue de la santé, l'usage fréquent du poisson dans la diète est très hautement recommandé.

LE POISSON ET LA SANTÉ

(Le terme "poisson" désigne ici non seulement les poissons proprement dits, mais aussi les mollusques et les crustacés)

Le poisson est plutôt riche en protéine, élément le plus important des substances alimentaires; mais il est d'autant plus précieux pour la santé qu'il possède des éléments à la fois reconstituants et salutaires. Ces qualités, alliées à sa saveur et à sa digestion facile, en font une nourriture de la plus haute qualité.

Le petit tableau qui suit indique la teneur en protéine de certains aliments:

	Pourcentage de protéine
Poulet.....	13·7
Bœuf.....	14·8
Veau.....	15·6
Porc.....	8·3
Pommes de terre.....	1·8
Lait.....	3·3
Flétan.....	15·3
Hareng.....	13·2
Saumon (espèces diverses).....	17·67 à 21·4
Homard (conservé).....	18·1
Eglefin fumé.....	22·0

ÉLÉMENTS INDISPENSABLES À LA SANTÉ

On sait que les vitamines sont essentielles à la croissance et à la santé. La vitamine A, qui active la croissance et protège contre la maladie, se trouve dans d'autres aliments que le poisson; mais pour ce qui est de la vitamine D, seul le poisson, parmi les substances alimentaires qui ont été étudiées jusqu'ici, en révèle la présence en quantités plutôt appréciables. (Docteur E. V. McCollum, professeur à l'École d'Hygiène et de Santé publique, de l'Université Johns Hopkins). L'importance de cette vitamine D, présente dans le poisson, vient de ce qu'elle active, chez l'homme, la formation des os et combat le rachitisme. C'est de la vitamine D surtout que l'huile de foie de morue tient ses propriétés reconstituantes; à l'heure qu'il est, on a constaté que l'huile contenue dans l'organisme de divers autres poissons, tels que le saumon et le hareng, par exemple, possède les mêmes vitamines ou les mêmes propriétés que celle de la morue. C'est dire que la famille qui fait usage de poisson absorbe une quantité suffisante de vitamines D, tout comme si elle prenait de l'huile de foie de morue.

L'iode est l'agent préventif par excellence des maladies telles que le goitre. Mais dans de vastes régions l'iode est à vrai dire inexis-

tant, d'où absence de cet élément dans la chair des animaux de boucheries qui tirent leur nourriture du sol. Par contre, l'iode est relativement abondant dans la chair de nombreuses espèces de poissons. Une livre de poisson ordinaire, morue, églefin, flétan, homard, contient plusieurs fois la quantité d'iode que doit absorber, chaque jour, le corps humain; donc quiconque mange habituellement du poisson fournit à son organisme l'iode indispensable à la santé.

Des découvertes scientifiques récentes ont révélé que le poisson contient d'autres éléments utiles à la santé. Le poisson, surtout les mollusques et les crustacés, sont indiqués pour les personnes menacées d'anémie. On sait que le foie a un effet salubre sur certains types d'anémie ou de pauvreté de sang; il est maintenant acquis que le principe actif du foie n'est autre que le cuivre, lequel permet à l'organisme d'absorber la quantité de fer dont il a besoin, d'où la production d'un sang généreux. On a constaté aussi que le poisson contient du cuivre; donc cet aliment est tout indiqué pour les personnes anémiques.

Digestibilité—Les poissons, à l'encontre des animaux terrestres, ont la peau mince, une ossature légère et, pour ainsi dire, pas de cartilages ou de ligaments durs. Après une légère cuisson, la chair devient très tendre et, introduite dans l'estomac, absorbe facilement les sucs gastriques. Voilà pourquoi le poisson est facile à digérer et fatigue moins que les viandes de boucherie: caractéristique très importante à notre époque où tant de gens mènent une vie sédentaire.

DIVERSITÉ DES POISSONS CANADIENS

Le Canada possède peut-être les plus vastes pêcheries du monde. Au large de nos deux littoraux et dans nos eaux intérieures, les variétés abondent. Les ménagères canadiennes peuvent donc servir le poisson très souvent, sans risque de monotonie dans la diète familiale. Il va sans dire que la saison d'abondance varie suivant l'espèce; mais comme l'industrie canadienne de la pêche s'inspire des méthodes les plus modernes de réfrigération, il n'est aucune époque de l'année où la ménagère ne puisse avoir un grand choix de poissons «de provenance canadienne». Elle peut se les procurer frais, congelés, en filets, désossés, séchés, en conserve, marinés, mi-saurs, fumés. Il est toutefois à noter que les nombreuses espèces de poissons ne sont pas livrées au commerce sous toutes les formes ci-dessus. Certaines lois fédérales relatives aux denrées alimentaires réglementent la préparation du poisson; elles garantissent au public canadien la mise sur le marché du poisson de qualité supérieure sous une forme acceptable.

Nous donnons ci-après une liste des poissons comestibles (mollusques et crustacés compris, bien entendu) provenant des pêcheries commerciales du Dominion; les diverses formes marchandes sont indiquées au-dessous de chaque variété. «A» signifie que le poisson provient des eaux de l'Atlantique; «P» de la côte du Pacifique; et «I» des eaux douces de l'intérieur. Le poisson «congelé» est compris sous la rubrique «frais», attendu que ce poisson, suivant les méthodes modernes en usage au Canada, reste frais et toujours de saison.

ACHIGAN, I.

Frais.

ALOSE, A., P., I.

Fraîche, saumurée.

ANGUILLE, A., I.

Fraîche.

BAR, A.

Frais.

BROCHET, I.

Frais.

CARPE, I.

Fraîche.

CARRELET, A., P.

Frais, filets frais.

CÉLAN, P.

Frais, en conserve.

CHEVESNE (communément appelé *mulet* ou *gardon*), I.

Frais.

COLIN, A. (Pollock).

CORÉGONE (communément appelé *poisson blanc*), I.

Frais, fumé.

DORÉ NOIR, I.

Frais.

ÉGLEFIN (communément appelé *hadecque*), A.

Frais, filets frais, désossé, en conserve, séché, fumé et filets fumés.

ÉPERLAN, A., P., I.

Frais.

ESPADON, A.

Frais.

ESTURGEON, A., P., I.

Frais, œufs.

FLÉTAN, A., P.,

Frais, en conserve, fumé.

- GASPAROT, A., I.
Frais, saumuré, fumé.
- HARENG, A., P., I.
Frais, désossé, en conserve, saumuré, fumé.
- LAQUAICHE, I.
Fraîche, fumée.
- LINGUE, P.
Fraîche, filets fumés.
- LOTTE (communément appelée *loche*), I.
Fraîche.
- MAQUEREAU, A.
Frais, en conserve, saumuré, fumé, filets salés.
- MASKINONGÉ, I.
Frais.
- MERLAN, A.
Frais, désossé, séché, filets frais.
- MERLUCHE (ET BROSMIUS), A., P. (BROSMIUS, A., seulement).
Frais, filets frais, désossé, en conserve, séché, filets fumés.
- MORUE, A., P.
Fraîche, filets frais, désossée, en conserve, séchée, filets fumés.
- MORUE NAINÉ (TOM COD) (communément appelée, suivant la région, *poulamon*, *loche*, *petite morue*, *poisson des chenaux*, *poisson des Trois-Rivières*), A., P.
- MORUE NOIRE, P.
Fraîche, séchée, fumée.
- MORUE ROUGE OU MORUE DE ROCHE, P.
Fraîche, fumée.
- OULACHON, P.
Frais.
- PERCHE, A., P., I.
Fraîche.
- PILCHARDS, P.
Frais, en conserve.
- POISSONS PLATS (TURBOT, PLIE, ETC.), A., P.
Frais, filets frais.
- POULPE, P.
Fraîche.
- RATE, A., P.
Fraîche.
- SANDRE (OU DORÉ), I.
Frais.

- SARDINE, A.
En conserve.
- SAUMON, A., P., I.
Frais, en conserve, salé à sec, fumé, saumuré, en pâte, œufs.
- SILURE NAIN OU POISSON-CHAT (communément appelé *barbue*),
A., I.
Frais, filets frais.
- SOLE, A., P.
Fraîche, filets frais.
- THON, A.
Frais, en conserve.
- TRUITE, A., P., I.
Fraîche.
- TULLIBEE, I.
Frais, fumé.
- MERLAN, P.
Frais.

Plusieurs autres variétés de poissons comestibles, notamment la barbotte, l'ombre, l'ouananiche et le catastome (*sucker*), se pêchent aussi dans les eaux de l'intérieur, mais pas en quantités commerciales.

MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS

- BIGORNEAUX, A., P.
Frais.
- COQUES, A.
Fraîches.
- CRABES, A., P.
Frais, en conserve.
- CREVETTES, P.
Fraîches, en conserve.
- HOMARDS, A.
Frais, en conserve et pâte.
- HÛÎTRES, A., P.
Fraîches, en conserve.
- Myes, A., P.
Fraîches, en conserve.
- MOULES, A.
Fraîches.
- ORMIERS, P.
En conserve.
- PÉTONCLES, A.
Ecaillées, en conserve.

BUT DU MANUEL

CE petit manuel offre à la cuisinière canadienne les renseignements qu'elle doit connaître sur certaines méthodes qui, dans la cuisine du poisson, ont été mises à l'épreuve. Elle y trouvera aussi plusieurs recettes à sa portée.

L'auteur a cherché surtout, dans son travail, à répondre aux besoins ordinaires des familles. Il a écarté les méthodes et les recettes trop compliquées pour retenir les plus familières. Au lieu de présenter un recueil élaboré, il s'en est tenu à un choix de recettes qui permettra à la cuisinière d'employer dans ses menus l'espèce de poisson qu'elle préfère. De cette façon, elle pourra les varier sans recourir à de nombreuses méthodes. Dans la plupart de ces recettes, il n'est pas question d'employer une espèce particulière de poisson canadien, mais n'importe quelle espèce, soit de mer, soit d'eau douce. Par exemple, pour faire les «croquettes de poisson», dont nous fournissons la recette à la page 24, il faut deux tasses de poisson émincé; on peut y mettre de l'églefin, du saumon, du poisson blanc, du cisco ou n'importe quel autre poisson du pays.

La brochure contient aussi des recettes spéciales pour la préparation de variétés particulières, telles que le saumon, la sardine, les *clams*, etc. On a consacré un chapitre aux sauces, aux assaisonnements, à la cuisson du poisson salé ou séché, et le reste.

SUGGESTIONS CONCERNANT L'ACHAT

ACHETEZ d'abord le poisson et faites ensuite votre menu. Vous pouvez vous en procurer de tout premier choix, et à bon marché, ce qui n'est pas le cas pour la viande.

Il y a des saisons pour le poisson comme pour les fruits et les légumes. Apprenez à les connaître; en achetant chaque espèce à l'époque d'abondance, vous l'aurez à meilleur marché.

Au lieu de toujours acheter les espèces les plus connues, comme le saumon, le poisson blanc, le flétan, etc., choisissez celles qui ont moins de vogue et qui coûtent moins cher. Les ménagères hésitent à se procurer une nouvelle espèce de poisson de crainte qu'on ne l'aime pas. Qu'elles écartent cette appréhension; elles auront déjà contribué à réduire le prix de ce poisson. Savoir acheter le poisson en saison, c'est l'obtenir aux plus bas prix. N'achetez jamais juste ce qu'il faut pour un repas; rares sont les ménagères qui savent mesurer exactement les portions, et les restes qui ne peuvent servir à la préparation d'un second plat se perdent trop souvent. Si deux livres suffisent amplement pour un plat, trois livres constitueront probablement deux plats, réduisant d'autant le prix de chacun. La ménagère qui rapporte du marché assez de poisson pour trois repas, l'achète à meilleur compte et n'a pas à s'inquiéter de son menu pour les jours suivants.

Il est à propos d'ajouter ici quelques observations. Une livre de poisson suffit habituellement pour trois personnes. Toutefois, lorsqu'on achète un poisson entier, il faut compter avec la perte de la tête et de la queue; on accorde une demi-livre de chair par personne.

Le premier repas peut consister en un poisson rôti, dont on accommodera les restes pour un second repas. On peut, pour le conserver, couper en petits morceaux le poisson du troisième repas, le faire cuire dans l'huile quelques minutes et le garder au frais; le moment venu, on le servira cuit à l'étuvée, en fricassée, au curry ou au ciopino. On peut aussi s'approvisionner de poisson pour plusieurs repas et le conserver dans le vinaigre ou les épices.

Il est facile de se procurer à très bas prix, sur tous nos marchés, le poisson de la région, surtout les menues espèces; non qu'il soit de mauvaise qualité, mais parce que l'offre dépasse la demande. Ainsi, on peut acheter trois ou quatre livres d'éperlan, de hareng, de gasparot, de morue naine ou de sardines et les mettre dans une terrine avec des épices. On aura donc à peu de frais une provision de poisson très délicieux qui conviendra parfaitement à tout repas. La ménagère

peut ainsi profiter des occasions. Au lieu de préparer un seul plat au curry ou au ciopino, elle peut en apprêter une plus grande quantité et conserver le reste dans des bocaux de verre.

On se fatigue de tout aliment préparé toujours de la même façon. La ménagère constatera qu'il lui est plus facile de varier le menu avec le poisson qu'avec la viande, grâce aux nombreuses espèces qu'elle peut se procurer et aux façons multiples de les apprêter.

Il va sans dire que la ménagère prévoyante garde toujours dans sa dépense toutes sortes de conserves de poisson en boîtes et en bocaux pour les repas imprévu.

La ménagère doit élever le poisson qu'elle achète est frais ou marée; les deux ne se prêtent pas de la même manière. On peut faire la morue, l'œlém, le merlan, la merluque, le hareng, la maigre, tandis que le saumon, l'aloce, le macareux, le hareng, la truite des lacs ou truite grise, le poisson blanc sont gras et marée. Si la ménagère tient à servir du poisson bouilli, cuit à la vapeur ou à l'étuvé, pour en faire un ragoût ou un ciopino, elle doit choisir un poisson maigre qui cuira la cuisson sans se briser. Les poissons gras se prêtent mieux à la cuisson rapide ou au four, et sont plus aromatisés. Or, la meilleure manière de les apprêter, à cause de leur abondance, ils se brisent, parce que trop riches quand leur cuisson exige une grande manipulation.

SUGGESTIONS CONCERNANT LA CUISSON

En général, on cuit trop le poisson; le jus se perd et le revenu en sortit. Tous les poissons ont alors le même goût, ce qui n'est pas étonnant. L'équilibre du poisson est comparable au blanc d'œuf. Lorsqu'il est en état de bouillir, on doit le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme, mais on doit le laisser cuire dans le blanc mou, c'est-à-dire à l'étuvé, au saumon, à la truite, à la morue et au hareng. Dans le premier cas, on achète l'aluminate juste à point; dans le second, on l'a trop laissé cuire. On doit cuire le poisson jusqu'à ce que le substratum s'affaisse, mais on doit le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme. Il est de même de la cuisson

CONSEILS GÉNÉRAUX CONCERNANT LA CUISSON DU POISSON

IL ne va pas de soi que, parce qu'une femme cuit bien les viandes, elle cuise bien le poisson, à moins qu'elle ne s'y soit spécialement préparée.

Beaucoup de viandes demandent une cuisson lente; il n'en est pas ainsi du poisson dont le tissu conjonctif est beaucoup plus gélatineux, moins consistant, et s'amollit immédiatement sous l'action de la chaleur. Il a bien meilleur goût si l'on réduit de moitié le temps de cuisson indiqué généralement dans les recettes. Le poisson est presque toujours trop cuit; il se dessèche alors et perd sa succulence.

Pendant la cuisson rapide au four, on ne doit jamais verser d'eau dans la rôtissoire. Autrement le poisson cuit à la vapeur et devient insipide parce que son jus se perd dans l'eau. C'est alors la sauce qui prend toute la saveur.

La ménagère doit s'assurer si le poisson qu'elle achète est gras ou maigre: les deux ne se préparent pas de la même manière. On peut ranger la morue, l'églefin, le merlan, la merluche parmi les poissons maigres, tandis que le saumon, l'aloise, le maquereau, le hareng, la truite des lacs ou truite grise, le poisson blanc sont gras.

Si la ménagère tient à servir du poisson bouilli, cuit à la vapeur ou à l'étuvée, pour en faire un plat au curry ou au ciopino, elle doit choisir un poisson maigre qui subira la cuisson sans se briser.

Les poissons gras se prêtent mieux à la cuisson rapide ou au four, et sont plus succulents. C'est la meilleure manière de les apprêter à cause de leur huile abondante; ils se brisent, parce que trop riches, quand leur cuisson exige une grande manipulation.

SUGGESTIONS CONCERNANT LA CUISSON

En général, on cuit trop le poisson; le jus se perd et la saveur en souffre. Tous les poissons ont alors le même goût.

L'albumine du poisson est comparable au blanc d'œuf. Chacun sait qu'on peut bouillir, pocher ou mijoter un œuf de façon à laisser le blanc mollet, crémeux, facile à digérer, ou au contraire, à le rendre solide et dur. Dans le premier cas, on a cuit l'albumine juste à point; dans le second, on l'a trop laissé cuire.

On devrait cuire le poisson jusqu'à ce que la substance albumineuse qu'il contient se coagule, mais pas davantage. Lorsque le blanc d'un œuf est *coagulé*, il est cuit. Il en est de même du poisson.

On doit proportionner le temps de cuisson à l'épaisseur du morceau à cuire. Un filet de 1 à 5 livres mais dont l'épaisseur ne dépasse pas un pouce, cuira en dix minutes au four, à une température variant de 500 à 600 degrés Fahrenheit.

Si l'on fait cuire le poisson à l'eau ou à la vapeur, en un seul morceau dont l'épaisseur ne dépasse pas un pouce, 10 à 12 minutes de cuisson suffisent, selon le mode employé et la température.

Pour assurer la cuisson parfaite d'un morceau de trois ou quatre livres, il est préférable de le couper en tranches, à raison de trois par livre, que l'on fait cuire ensuite comme des filets. Si on laisse le morceau entier, le dessus sera trop cuit avant que l'intérieur ne le soit suffisamment. Les chefs d'hôtel, qui soignent l'apparence des mets, coupent toujours le poisson par portions avant de le faire cuire. Ils évitent ainsi les pertes résultant de l'émiettement et assurent la présentation attrayante de chaque morceau.

CHAPELURE TAMISÉE

Pour faire la chapelure, en vogue dans la cuisine du poisson, faites sécher complètement le pain au fourneau, passez-le au hacheviande, et tamisez-le. Hachez de nouveau les morceaux de pain qui ne passent pas le tamis.

OIGNONS FRITS NON RISSOLÉS

(Pour mets de poisson, sauces et soupes)

Il faut de l'oignon pour assaisonner le poisson comme il en faut pour les viandes. La cuisinière qui veut s'épargner du temps et de la peine garde en réserve des oignons frits qu'elle peut utiliser dans la préparation rapide d'un plat quelconque. Ils s'ajoutent aux soupes de poisson, au poisson bouilli, ou à tout plat à la sarriette, comme ceux de poisson émincé, de pain de poisson, de poisson cuit au four, etc.

Pelez trois ou quatre gros oignons et hachez-les menus. Couvrez le tout d'huile ou de saindoux, et d'un peu de sel, dans une poêle que vous ferez chauffer à petit feu, en agitant le contenu de temps à autre, jusqu'à ce que l'oignon soit d'un beau jaune clair, ce qui prend 20 minutes environ. Ne le laissez pas brunir, il perdrait de sa saveur.

Les oignons cuits au saindoux ou à l'huile relèvent un plat beaucoup mieux que les oignons crus émincés. Rien ne trahit plus le manque de connaissances culinaires que la présence de morceaux d'oignon mal cuits dans un plat préparé à la hâte. Dans une terrine ou un bol couverts et tenus au frais, ces oignons se conservent assez long-

temps et sont toujours prêts, quel que soit le mets à préparer. S'ils prennent une couleur foncée, il suffit de les réchauffer pour les ramener au jaune clair.

CUISSON DU POISSON EN GÉNÉRAL

POISSON FRIT

Beaucoup de ménagères entendent par «friture» la cuisson dans une poêle, avec juste assez de graisse pour empêcher les aliments de prendre au fond. Nous estimons, au contraire, que pour frire un plat, il faut le baigner dans la graisse.

La friture est parfois le seul mode de cuisson possible, par exemple, lorsque le fourneau n'atteint pas la chaleur voulue, ou lorsqu'on n'a qu'une minime portion à faire cuire.

La meilleure friture à poisson est l'huile; on peut la porter à une température assez élevée sans risque de la brûler, et elle dégage moins de vapeurs désagréables.

Si vous roulez le poisson dans la farine, ajoutez à celle-ci un peu de sel, pour en relever le goût. Portez l'huile à une température assez élevée avant d'y mettre le poisson que vous tournerez avec une pelle à crêpes afin de le cuire également. Il faut deux ou trois cuillères à soupe d'huile par poêlée. Avant de frire la seconde poêlée, il est préférable de rincer la poêle, de l'essuyer et de la remplir d'huile fraîche. On obtiendra ainsi de meilleurs résultats. Si l'on fait frire plus d'une poêlée dans la même graisse, on s'expose à voir la farine se brûler et prendre au fond, et le poisson se tachera de noir; en outre, on risque de ne pouvoir le retirer de la poêle sans le briser.

Cuisson au four d'un poisson entier

Choisissez, à cette fin, un poisson de trois à cinq livres, comme le saumon, le maquereau, le poisson blanc qui cuisent dans leur propre graisse et qu'on n'a pas besoin d'arroser. Leur peau s'étend et conserve sa forme, au lieu de se fendre et de tomber en lambeaux. On a constaté, en effet, dans la cuisson au four des poissons entiers, à chair sèche, tels que la morue, l'églefin, etc., que leur peau se fend et que l'apparence du poisson se gâte, à moins qu'on ait eu la précaution d'y pratiquer trois entailles bardées de lard et d'arroser souvent le poisson.

Quant au poisson gras, mieux vaut le faire cuire sans eau car l'huile qu'il dégage suffit.

Nettoyez, écaillez puis coupez les nageoires avec des ciseaux, tout en laissant la tête et la queue, et salez l'intérieur; enfin farcissez au goût et cousez. Si le poisson est long, repliez-le sur lui-même en «S», au moyen d'une brochette; mais s'il est trop long, placez-le en demi-cercle dans la poissonnière et attachez la tête à la queue avec une ficelle pour lui conserver cette forme. Huilez le poisson avec un pinceau et placez-le sur le ventre dans une rôtissoire huilée dans un four très chaud; laissez cuire 10 à 15 minutes jusqu'à rissolement, puis abaissez la température du four et laissez 30 à 40 minutes selon l'épaisseur du poisson, à savoir, 10 minutes pour chaque livre jusqu'à concurrence de quatre livres, et cinq minutes pour chaque livre additionnelle. Retirez du four, placez sur un plat chaud, enlevez les ficelles et garnissez au goût. Introduisez dans la bouche du poisson une boulette de pommes de terre ou du persil vert. Remplissez le demi-cercle de boulettes de pommes de terre après y avoir versé une sauce à la crème et au persil haché.

Le poisson bouilli

Le poisson à bouillir doit toujours avoir la chair ferme pour éviter la désagrégation. Le poisson gras ou huileux doit être manipulé avec soin. L'absence d'huile chez le poisson maigre à bouillir est compensée par une sauce riche qu'il ne faut jamais oublier de servir en même temps. Le poisson bouilli perd plus de ses sucs que la viande parce qu'il est plus gélatineux; c'est pourquoi il importe de le servir avec une sauce riche.

Pour faire bouillir, entier, un poisson de quatre à six livres, plongez-le pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante puis ajoutez de l'eau froide et laissez mijoter; on évitera ainsi de trop cuire la partie extérieure du poisson, alors que la partie intérieure adhérant aux arêtes pourrait n'être qu'à moitié cuite. Faites bouillir six à dix minutes par livre suivant l'épaisseur du poisson. Une fois à point, la chair se détache des arêtes; si le poisson est à chair blanche, celle-ci prendra partout un ton crémeux au lieu de devenir d'un blanc pâle près des arêtes. Pour lui donner une saveur agréable et éviter la fadeur, préparez un court-bouillon dans lequel vous faites bouillir le poisson. Si vous n'en n'avez pas le temps, n'oubliez pas de saler généreusement le poisson quand il bout; ajoutez du vinaigre ou du jus de citron à l'eau; le poisson aura un goût agréable, et sa chair restera blanche et ferme. Pour faire bouillir un gros poisson entier, utilisez une poissonnière munie d'un égouttoir sur lequel vous placerez le poisson; à défaut de cet ustensile, prenez une marmite et introduisez-y un panier

à friture contenant le poisson disposé en long ou en cercle. Quant au poisson de petite taille, on peut le faire cuire entier dans une assiette en aluminium huilée et placée dans un linge carré réuni aux quatre bouts et attaché solidement afin de pouvoir retirer facilement le tout du liquide, comme pour un pudding bouilli.

Somme toute, la meilleure manière de faire bouillir le poisson est de le couper par tranches d'un tiers de livre et de l'y déposer dans une poissonnière peu profonde d'où on peut les retirer facilement. Si le poisson est à chair sèche, chaque tranche conservera, en la retirant, sa forme et son attrait. Il aura meilleur aspect, servi sur l'assiette, que s'il a été bouilli entier et découpé après coup, car il se désagrège toujours. C'est la méthode suivie par les chefs des grandes maisons qui tiennent surtout à l'élégance des plats. On peut encore en relever l'aspect en versant une sauce sur les tranches garnies du poisson bouilli.

Court-bouillon pour le poisson

2 pintes d'eau	2 carottes en rondelles
2 cuillerées à soupe de sel	2 oignons en rondelles
$\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre ou de jus de citron	4 branches de céleri tranché
	Persil

Feuilles de laurier

Le court-bouillon utilisé en France pour cuire le poisson doit se réduire une demi-heure avant d'y ajouter le poisson. On le conserve en le tamisant à travers un linge et en l'embouteillant.

Poisson au bain-marie

Les raisons données ci-haut, au sujet du gros poisson bouilli entier, militent aussi contre la cuisson à la vapeur du même poisson. En effet, si le poisson est trop long et trop épais, le dessous sera trop cuit alors que le dessus le sera à moitié. Pour cuire une tranche épaisse, on la retourne une fois avec la pelle à crêpes. Ne pas oublier de saler généreusement. Le poisson cuit très vite à la vapeur si on le dépouille et on le tranche en portions. Pour le servir, on le dépose sur un plat chaud et on l'arrose de sauce; ou bien on le garnit au goût et on sert la sauce à part. L'eau qui a servi à cuire le poisson peut s'ajouter aux garnitures; elle peut alors servir de bouillon de poisson et être utilisée dans les sauces et les soupes. A défaut d'ustensile ordinaire pour la cuisson à la vapeur, on peut utiliser une passoire dans un ustensile hermétiquement fermé.

Poisson épicié ou mariné

On peut apprêter ainsi tous les poissons de petite taille: hareng, sardine, éperlan, gasparot, hareng des lacs ou cisco, ou tout poisson de grande taille coupé en tranches minces: morue, églefin, maquereau, etc. Pour les petits poissons, on enlève la tête et la queue; on les lave soigneusement et on laisse égoutter; quant aux gros, on les tranche. Huilez la poissonnière et placez-y un lit de poisson; salez copieusement; faites bouillir à gros bouillons. Mettez la poissonnière hermétiquement fermée au-dessus de l'eau bouillante, en ayant soin de noter l'heure exacte. Laissez bouillir trois à cinq minutes, selon l'épaisseur des tranches ou jusqu'à ce qu'elles blanchissent, ce qui est l'indice que la vapeur les a traversées de part en part. C'est le moment de les enlever sans risque de les briser. N'oubliez pas que le poisson gras, contrairement au poisson maigre, s'effrite toujours quand on le manipule, et, par conséquent, servez-vous d'une écumoire ou d'une pelle à crêpes pour le placer dans un bol ou une terrine. Si vous ne pouvez placer facilement toutes les tranches dans la poissonnière, il est mieux de procéder en deux opérations au lieu de tasser les tranches les unes contre les autres et de les exposer à se briser. Pendant toute la cuisson, ne les perdez pas de vue et surveillez l'horloge; en effet, une seule minute de cuisson trop prolongée les amollirait trop et les rendrait difficiles à manipuler. C'est le moment de procéder au marinage; préparez le vinaigre d'avance et laissez-le refroidir avant de le verser sur le poisson; si le vinaigre est encore chaud, les tranches s'amolliront davantage et vous ne pourrez les retirer sans gâter leur apparence. Couvrez complètement le poisson de saumure froide. Tranchez deux ou trois oignons secs et couvrez-en complètement le poisson. Tranchez aussi une couple de citrons et parsemez-en la surface; ajoutez quelques feuilles de laurier et saupoudrez bien de paprika. Une demi-tasse d'huile versée sur le tout l'enrichira. Enfin mettez le bol au frais pendant 24 heures, puis servez-vous-en au besoin. Le poisson ainsi préparé se conserve une ou deux semaines, suivant l'endroit et l'époque de l'année.

Marinade épiciée

1 pinte de vinaigre coupé d'eau s'il est trop fort
 $\frac{1}{2}$ tasse d'épices à marinade entières et variées
 $\frac{1}{2}$ de tasse d'huile
 Sel et sucre

Faites bouillir épices et vinaigre puis salez et sucrez suffisamment pour adoucir le vinaigre. Faites bouillir à petit feu vingt minutes, puis filtrez les épices. Après refroidissement, ajoutez l'huile et versez le tout sur le poisson cuit.

Quand vous aurez consommé le poisson, coulez le vinaigre dans un filtre très fin pour en enlever toutes les particules de poisson, puis mettez-le dans un bocal pour les usages ultérieurs. S'il est un peu affaibli, faites-le bouillir puis ajoutez-y des épices et d'autre vinaigre, au besoin.

RECETTES GÉNÉRALES

Cuisson au four du poisson entier (à la Spencer)

Poisson de 3 à 6 livres

Huiles ou saindoux fondu

Chapelure fine

Enlevez la tête, la queue et les nageoires, puis ouvrez à l'épine dorsale comme on fait pour l'églefin fumé. Huilez la lèchefrite et placez-y le poisson sur sa robe. Salez bien et recouvrez entièrement de chapelure fine. Puis arrosez d'huile ou de saindoux fondu. Mettez au four chauffé à 500 degrés sans y ajouter d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il prenne une teinte dorée. Un poisson de 3 livres exige une cuisson de 15 à 20 minutes, alors qu'un de 6 livres demande de 25 à 30 minutes. Pour un gros poisson, réduisez la chaleur du four vers la fin de la cuisson.

Mettez, à volonté, un lit d'oignons jaunes clairs sur le poisson avant la chapelure.

Filets de poisson à la Spencer

2 à 3 livres de filets de poisson

Une tasse de lait

1 cuillerée à soupe de sel

Chapelure fine

Huile ou saindoux fondu

Coupez les filets en tranches de trois à la livre et placez-les à votre gauche. Ensuite, prenez un bol de lait bien salé, puis un plat contenant de la chapelure fine, enfin une plaque à biscuits ou une lèchefrite huilée et une tasse contenant de l'huile ou du saindoux fondu et un pinceau à pâte ou un petit balai.

De la main *gauche* trempez chaque tranche de poisson dans le bol de lait puis roulez-la dans le plat de chapelure. Puis de la main *droite* recouvrez-la de chapelure et placez-la sur la lèchefrite huilée. Utilisez la main *gauche* pour le travail humide et la *droite* pour le travail à sec.

De cette façon, la chapelure ne s'humecte pas, ce qui a lieu si l'on utilise les deux mains indifféremment pour l'un ou l'autre travail.

Une fois les tranches placées côte à côte sur la lèchefrite, arrosez-les légèrement d'huile ou de saindoux fondu. C'est là toute la matière

grasse employée dans la cuisson. Il est à noter ici qu'on n'obtient pas les mêmes résultats en roulant le poisson dans la farine de blé ou de maïs ou dans la chapelure de craquelins; en effet, dans ce cas, on ne pratique pas d'immersion dans la graisse pour dorer la croûte, comme il est d'usage dans la cuisson à grande friture. On constatera que les farines ci-dessus ou la chapelure de craquelins ne se doront que par taches et là seulement où la graisse les aura atteintes, alors que la chapelure de pain, additionnée d'un peu d'huile ou de graisse se dorera uniformément.

Il faut ensuite un four très chaud de 500 à 600 degrés F., quand la quantité de poisson à frire est considérable, et alors la cuisson prend 10 minutes. Ne craignez pas que le poisson brûle et surtout n'ajoutez *jamais* d'eau quand il cuit dans un four très chaud. Si la chaleur a été suffisante, la poêle sera sèche quand on en retirera le poisson; chaque tranche sera dorée uniformément et on pourra la déposer sur un plat chaud, à l'aide d'une pelle à crêpes sans la briser. Garnissez de persil et de tranches de citron, et servez avec sauce tartare.

Filets de poisson à la Spencer, sous apprêts

<i>2 liv. de filets</i>	<i>½ tasses d'oignons frits non rissolés</i>
<i>1 pinte de chapelure comme pour la farce de pain rassis</i>	<i>Huile ou beurre pour mélanger les apprêts</i>
<i>1 cuillerée à thé d'épices à farce, thym, marjolaine, sauge, etc.</i>	<i>Sel et poivre</i>

Huilez un plat à rôtir en verre ou émaillé convenable pour le service, et mettez-y les filets salés et poivrés. Liez bien les apprêts puis couvrez-en les filets sur une profondeur de 1 à 2 pouces.

Placez dans un four à 500 degrés; laissez 15 minutes. Pendant les 10 premières minutes, recouvrez le poisson d'un autre plat pour empêcher les apprêts de se dorer trop vite, puis enlevez-le pendant les cinq dernières minutes. Les apprêts doivent tourner au brun doré. Servez, si possible, dans le plat de cuisson; ou encore tranchez en carrés et placez le tout sur un plat chaud au moyen de la pelle à crêpes. Servez avec sauce tartare.

Cuisson au four

<i>1 à 2 livres de filets</i>	<i>1 cuillerée à soupe de persil haché menu</i>
<i>4 à 6 cuillerées à soupe de beurre</i>	<i>Sel et poivre</i>
<i>2 cuillerées à soupe de jus de citron</i>	

Coupez le filet en trois morceaux à la livre ou laissez-lui sa forme primitive. Huilez un plat en verre ou émaillé ou une casserole, et

déposez-y le filet. Salez, poivrez, arrosez de jus de citron et ajoutez quelques pointes de beurre sur le poisson. Mettez au milieu du four à 350 degrés et laissez mijoter 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur du filet.

Cette cuisson constitue en réalité une cuisson à la vapeur au four; le jus ne se perd pas, comme il arrive en faisant cuire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Grâce à la chaleur tempérée du four et à l'absence de chapelure de pain qui garderait les sucs à l'intérieur, ces derniers se répandent et forment un jus dans lequel on peut servir le filet, ou qu'on peut conserver pour en faire une sauce à poisson conforme au goût préféré.

Filet rôti à la meunière

*2 livres de filet
4 cuillerées à soupe de beurre
1 cuillerée à soupe de persil
haché menu*

*Jus d'un citron
Sel et poivre*

Roulez les filets dans la farine salée. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à frire, placez-y les filets et laissez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et rissolés de chaque côté. Placez-les dans un plat chaud. Faites fondre le beurre, ajoutez le jus de citron et le persil et versez le tout bien chaud sur les filets. Servez immédiatement.

Cuisson à la vapeur sur parchemin

*1 à 2 livres de filet
2 à 4 cuillerées à soupe de beurre
2 cuillerées à soupe de jus de
citron*

*1 cuillerée à soupe de persil
haché menu
Sel et poivre*

Tranchez les filets en trois morceaux à la livre. Couvrez le fond et les parois de la passoire à fermeture hermétique d'une feuille de parchemin végétal; déposez-y un rang de filets; salez, poivrez, versez le jus de citron, enfin ajoutez de petites pointes de beurre. Réunissez les quatre coins de la feuille de parchemin en les attachant, afin de conserver le jus à l'intérieur et placez la passoire au-dessus d'un ustensile rempli d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur des filets. Vous constaterez, en découvrant les filets, qu'ils baignent dans leur jus, ce qui n'arrive jamais quand ils bouent ou cuisent à la vapeur au-dessus d'une marmite découverte. Déposez le contenu de la feuille de parchemin sur un plat chaud en faïence, répandez le jus sur les filets, saupoudrez de persil et servez. Ce jus peut aussi servir à former une sauce véritable, au goût, que vous répandrez sur les tranches de filets avant de servir.

Ciopino (prononcez Tchiopino)

(Etuée de poisson à l'italienne)

2 livres de filet	$\frac{1}{2}$ tasse d'huile
1 chopine de coulis de tomates	3 cuillerées à soupe de farine
$\frac{1}{2}$ tasse de sauce aux tomates	1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 gros oignon tranché ou 2 moyens	2 cuillerées à soupe de persil haché
3 gousses d'ail tranchées	
Sel et poivre	

Si vous faites usage de tomates en conserve, coulez-les pour en enlever les graines et la peau. Salez, sucrez, versez du jus de citron et de la sauce tomate pour obtenir une saveur épicée, et mettez chauffer. Faites chauffer l'huile et ajoutez-y les oignons et l'ail hachés menu; couvrez hermétiquement la casserole et laissez frire légèrement jusqu'à consistance moyenne, puis ajoutez de la farine et remuez pendant l'épaississement. Ajoutez les tomates chaudes et mélangez bien le tout au moyen d'un fouetteur.

Coupez le filet en tranches comme pour une étuvée, à savoir, six ou huit tranches à la livre. Déposez dans une casserole ou plat à gratin huilé; versez le coulis de tomates et mettez au four chaud pendant 10 minutes; on peut aussi déposer les filets tranchés dans une casserole contenant le coulis de tomates; couvrez bien et laissez cuire pendant 10 minutes sur le feu; veillez à ne pas laisser adhérer. Au moment de servir, saupoudrez de persil. Ce plat peut constituer un repas entier de poisson si l'on y ajoute des pommes de terre tranchées et cuites dans le coulis de tomates, ou servi au centre d'une bordure de riz ou de macaroni bouilli.

Boulettes de poisson cuites au four

Mélangez une tasse de poisson lamellé assaisonné d'oignon, de sel, de poivre, avec une tasse de macaroni cuit. Ajoutez un œuf battu. Faites de petites boulettes, placez dans une lèche-frite beurrée, et faites cuire au four jusqu'à rissolement léger. Servez chaud sur des rôties rondes avec sauce au raifort ou autre.

Pain de poisson cru, cuit au four

ou cuit au bain-marie comme le pudding norvégien

1 livre de poisson tranché	2 œufs battus séparément
2 tasses de panure	$\frac{1}{2}$ de tasse de beurre
$1\frac{1}{2}$ tasse de lait	Jus de citron au goût

Le poisson cru peut être tranché, pilé et réduit en pâte, ou encore haché très menu au hache-viande. Trempez le pain dans du lait. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange n'adhère plus aux parois, en

ayant soin d'agiter constamment. Mélangez la panure, la pâte de poisson, le beurre et les œufs battus, puis assaisonnez (le tout peut prendre la forme d'un pain couvert de chapelure très fine.) Arrosez d'huile et faites cuire à four lent dans un moule à pain pendant 45 minutes. On peut aussi, à discrétion, faire cuire au four dans des moules individuels.

Si vous voulez servir sous forme de pudding norvégien, déposez dans une boîte ou moule enduit de saindoux et faites cuire au bain-marie pendant une heure. Servez avec une bonne sauce.

Poisson cuit au four à la Spencer

Ecaillez, enlevez les nageoires, la tête et la queue. Ouvrez et enlevez les viscères et l'épine dorsale sans abîmer la peau. Avec un couteau bien aiguisé, enlevez les plus grandes arêtes latérales. Lavez, essuyez et déposez dans une lèche-frite huilée, peau en-dessous. Ajoutez, à discrétion, de l'oignon frit légèrement et couvrez de chapelure très fine, ce qui empêche le jus de s'échapper. Versez un peu d'huile sur la chapelure et mettez dans un four très chaud pendant 15 à 20 minutes, selon l'épaisseur du poisson. Avec deux pelles à crêpes, il est facile d'enlever le poisson entier et de le déposer sur un plat chaud garni de persil et de tranches de citron, ou dans du beurre au persil, ou avec une sauce au beurre fondu, ou enfin dans une sauce tartare.

Poisson cuit sur la planche

Préparez le poisson comme ci-dessus et couvrez-le d'huile salée et poivrée. Huilez la planche de chêne, placez-la dans un four chaud et laissez-la jusqu'à ce qu'il s'en échappe une fumée bleu pâle. Déposez le poisson, robe en-dessous (si l'on fait cuire au gaz, avoir soin de fixer à la planche chaque bout du poisson). Un poisson de trois à cinq livres cuira en 20 à 30 minutes, selon l'épaisseur. La cuisson achevée, versez du beurre au persil ou du beurre fondu et servez sur la planche avec bordure de tranches de citron ou de petites boulettes de pommes de terre rissolées.

On peut aussi retirer le poisson du four dix minutes avant la cuisson complète et le border de pommes de terre pilées. Si l'on se sert à cette fin d'un tube à pâtisserie, on peut disposer aux quatre angles de la planche les pommes de terre en forme de petites coupes que l'on pourra remplir de petits pois cuits ou de tout autre légume cuit et tranché. On peut déposer entre les coupes des tomates farcies ou des piments verts; remettez la planche au four pour achever la cuisson et rissoler les légumes. On pourra ainsi servir le mets entier sur la planche.

ANGUILLE

Manière de dépouiller l'anguille

Coupez la peau autour du cou et sur le ventre; tirez-la au moyen de pinces d'abord, puis avec la main droite, tandis que la main gauche retient la tête. Un morceau de papier empêche les mains de glisser. On peut faciliter la tâche en fixant la tête à un clou.

Anguille au four (à la Spencer)

Dépouillez et videz l'anguille, enlevez la colonne vertébrale, coupez-la en tronçons et laissez tremper les morceaux dans du lait froid salé durant cinq minutes. Passez chaque morceau dans la chapelure et faites cuire dans un four très chaud (500° F.) durant dix minutes.

Anguille au court-bouillon

Préparez un court-bouillon avec une chopine d'eau, une demie à une tasse de vinaigre, un petit oignon tranché, quelques rondelles de carotte, une feuille de céleri ou du sel de céleri, une feuille de laurier, quelques poivres ronds, un clou de girofle et du sel. Faites bouillir durant dix minutes, puis plongez-y les morceaux d'anguille et laissez cuire de 15 à 20 minutes.

Anguille au lait

Dépouillez et videz l'anguille, coupez-la en tronçons et laissez tremper les morceaux dans de l'eau très froide salée durant 5 minutes. Faites chauffer le lait, plongez-y les morceaux d'anguille et laissez cuire de 20 à 25 minutes. Enlevez le poisson et préparez une sauce avec le lait que vous verserez sur le poisson cuit. On peut mettre gratiner quelques minutes avant de servir.

Anguille grillée

Dépouillez et videz l'anguille, enlevez la colonne vertébrale, coupez en portions individuelles; couvrez de gros sel pendant quelques minutes, essuyez avec soin, huilez et faites cuire de 15 à 20 minutes sur un gril huilé. Modérez le feu vers la moitié de la cuisson. Salez, poivrez et saupoudrez de persil haché. Servez avec jus de citron et sauce tartare ou maître d'hôtel.

Matelote d'anguille

Dépouillez et videz l'anguille, enlevez la colonne vertébrale; coupez-la en lanières que vous placez dans de l'eau très froide salée durant quelques minutes.

Faites revenir un gros oignon émincé dans deux cuillerées à table de beurre ou de graisse, ajoutez les filets d'anguille,—environ deux tasses et demie,—puis deux tasses de pommes de terre coupées en rondelles minces, une tasse de carottes également en rondelles et une demi-tasse de riz cru. Une demi-tasse de céleri haché peut aussi s'ajouter à ce mélange. Salez, poivrez, couvrez d'eau bouillante et faites cuir sur le feu ou dans le four. A la fin de la cuisson, on peut saupoudrer de chapelure beurrée et mettre gratiner quelques minutes dans un four chaud.

Poisson au curry

Faites fondre du beurre, faites frire des tranches d'oignon et ajoutez une tasse de poisson en lamelles. Couvrez d'une tasse de sauce blanche et laissez mijoter 10 minutes. Versez une demi-tasse de crème additionnée d'une cuillerée à table de curry en poudre; sel, oivre et sel de céleri au goût. Portez au point d'ébullition et servez chaud.

Croquettes de poisson

2 tasses de poisson lamellé

2 cuillerées à thé de sauce

Worcestershire

2 cuillerées à thé de jus de citron

2 tasses de lait

$\frac{1}{2}$ de tasse d'huile ou de beurre

$\frac{1}{2}$ tasse de farine

Sel et paprika

Faites chauffer le lait jusqu'au point d'ébullition. Faites chauffer l'huile ou le beurre, ajoutez-y de la farine tamisée et faites cuire en y ajoutant d'un seul coup la chopine de lait. Fouettez pour obtenir un mélange sans grumeaux. Assaisonnez et ajoutez le poisson; mêlez le tout et goûtez pour juger de l'assaisonnement. Déposez sur un plat au frais jusqu'à durcissement complet. Roulez dans la chapelure fine pour en façonner des croquettes que vous tremperez ensuite dans un œuf battu additionné d'une cuillerée à soupe d'eau (pour plusieurs croquettes, ajoutez autant d'eau que d'œufs). Couvrez de nouveau les croquettes de chapelure. Déposez-les dans un panier à friture et faites frire à grande friture. Egouttez. Déposez sur un plat en faïence chaud et garnissez de persil en feuille. Servez avec sauce-crème au persil après avoir versé une cuillerée à soupe de sauce dans chaque assiette et y avoir déposé les croquettes.

Côtelettes de poisson

Préparez un mélange comme pour les croquettes de poisson; donnez-lui cependant la forme de petites côtelettes d'agneau en utilisant de la chapelure très fine. Ne pas ajouter d'œuf battu car ces côte-

lettres doivent cuire sous une chaleur très élevée. Placez dans une lèche-frite huilée, arrosez légèrement d'huile et faites cuire dix minutes dans un four très chaud. Servez avec une cuillerée de sauce tartare que vous verserez dans une petite feuille de laitue façonnée en coupe et déposée dans chaque assiette en même temps que les côtelettes. Plus le mélange est parfait, compte tenu de la manipulation des croquettes ou des côtelettes, plus ces dernières seront tendres et crémeuses.

Nids

Garnissez de pommes de terre pilées chaudes des plats individuels, laissant, au centre, un vide assez grand, où vous mettrez du poisson à la crème. Salez et poivrez bien, saupoudrez de chapelure et ajoutez des pointes de beurre. Faites cuire au four jusqu'à parfait rissolement de la chapelure. Servez chaud avec feuilles de persil.

Poisson au gratin

Faites chauffer une tasse de tomates additionnée d'un petit oignon haché menu et d'une feuille de laurier, le tout dans un peu d'eau. Assaisonnez et laissez mijoter. Faites frire du bacon, et, dans la graisse obtenue, versez une cuillerée à soupe de farine et agitez; puis versez le tout dans le mélange chauffé au bain-marie et faites cuire jusqu'à consistance parfaite. Retirez du feu et versez un lit du mets dans un plat à gratin beurré; ajoutez alternativement une tasse de poisson lamellé et une tasse de fromage râpé. Saupoudrez de chapelure beurrée et parsemez de pointes de fromage. Faites cuire jusqu'à rissolement de la chapelure. Servez chaud.

Soufflé au poisson

1 à 2 tasses de poisson en lamelles ou de saumon en conserve	1 cuillerée à soupe de jus de citron
2 tasses de lait	1 cuillerée à thé de sauce Worcestershire
4 cuillerées à soupe de beurre	2 blancs d'œufs à la neige
6 cuillerées à soupe de farine	Sel et poivre

Chapelure beurrée

1 chopine de chapelure fine	Beurre pour la chapelure
-----------------------------	--------------------------

Faites chauffer le lait. Faites fondre le beurre; ajoutez-y la farine tamisée, agitez le tout et laissez cuire. Versez le lait chaud et fouettez jusqu'à liaison. Ajoutez le poisson et les assaisonnements. Tirez du feu et incorporez des blancs d'œufs battus en neige ferme. Huilez

un plat à cuisson en terre ou en verre et versez-y le soufflé. Mélangez la chapelure beurrée, et couvrez-en le soufflé; faites cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à rissolement de la chapelure. Servez avec une cuillerée de sauce tartare versée sur une petite feuille de laitue en forme de coupe au bord de l'assiette. Ce soufflé peut, à discrétion, se cuire en moules individuels.

Poisson à la Mornay sur rôties

2 tasses de poisson en lamelles	4 cuillerées à soupe de beurre
ou de poisson en conserve	4 cuillerées à soupe de farine
2 tasses de lait	1 cuillerée à soupe de persil
$\frac{1}{2}$ tasse de crème	haché menu
1 tasse de fromage râpé	Rôties

Faites chauffer le lait. Faites fondre le beurre; ajoutez-y la farine tamisée; fouettez le tout et laissez cuire. Ajoutez le lait chaud et remuez jusqu'à liaison complète. Ajoutez la crème, le poisson et le fromage râpé, en fouettant pendant que le mélange s'effectue. Assaisonnez, ajoutez le persil haché menu, enfin déposez le tout sur des rôties beurrées et servez.

COQUES ET MYES (Clams)

Consommé

Déposez les coquillages aussi frais que possible dans un bassin d'eau et enlevez, par plusieurs lavages, le sable et le vase qui y adhèrent. Placez-les dans une marmite, recouvrez d'eau froide et faites bouillir. Le point d'ébullition atteint, retirez la marmite du feu et laissez mijoter une couple d'heures. Ce procédé est celui d'un «chef» japonais renommé pour la préparation du consommé de *clams*. La cuisson prolongée et à petit feu semble donner un bouillon d'un goût particulier, d'une saveur d'océan même: puissant concentré qui peut se diluer dans une assez grande quantité de lait sans pour cela perdre son fumet marin qui fait venir l'eau à la bouche. Si l'on préfère *manger* les mollusques, une aussi longue cuisson n'est plus nécessaire; mais si l'on veut en tirer un consommé pour la soupe, faites durer l'ébullition afin d'extraire complètement la saveur des mollusques. Le mijotement terminé, versez le consommé dans une passoire très fine ou dans un linge; évitez soigneusement de laisser passer le sable qui se dépose toujours au fond. Ecaillez les mollusques et rincez-les de nouveau dans l'eau froide pour enlever les grains de sable. Tranchez-les menu pour les soupes ou les matelotes au poisson.

Bouillon

Faites chauffer le consommé, salez, poivrez et ajoutez un morceau de beurre. Servez très chaud dans des tasses à bouillon. Ajoutez, à discrétion, une cuillerée de crème fouettée.

Soupe

2 tasses de bon consommé de
mollusques
2 cuillerées à soupe de beurre

3 tasses de lait
Sel et poivre

Faites chauffer le consommé et le lait jusqu'au point d'ébullition; ajoutez le beurre; salez, poivrez. Servez très chaud avec craquelins.

Soupe mousseuse

Même préparation que pour la soupe. Battez en neige ferme le blanc d'un œuf, puis incorporez le jaune et placez le tout au fond d'une soupière; versez dessus la soupe bouillante et servez immédiatement.

Soupe épaisse aux conserves de mollusques hachées menu

1 grosse boîte de conserves de
mollusques
1 pinte de lait (ou de lait en
consERVE dilué)

2 cuillerées à soupe de beurre
Chapelure de craquelins, pour
épaissir

Sel et poivre

Faites chauffer le lait, ajoutez les mollusques, puis le jus, le beurre, la chapelure de craquelins et assaisonnez. Servez très chaud.

Matelote (chowder) aux mollusques hachés menus

1 grosse boîte de conserves de
mollusques hachés
1 tranche épaisse de bacon
hachée menu
1 chopine de pommes de terre
coupées en dés

1 gros oignon haché menu
1 gousse d'ail hachée menu
1 pinte de lait
1 chopine d'eau bouillante
 $\frac{1}{3}$ de tasse d'huile
 $\frac{1}{2}$ tasse de farine

Sel et poivre

Faites bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée. Faites frire légèrement le bacon, ajoutez-y l'oignon et l'ail, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre, mais non rissolé. Faites chauffer le lait. Coulez le jus des mollusques et ajoutez-le au lait en même temps que l'eau bouillante. Faites chauffer l'huile, ajoutez la farine tamisée et faites cuire ensemble. Incorporez ensuite les oignons cuits et le bacon, puis versez dessus le lait bouillant et remuez-le bien à mesure qu'il épaissit. Ajoutez alors les pommes de terre ainsi

que l'eau dans laquelle elles baignaient, et les mollusques. Assaisonnez le tout. Vous pouvez ajouter une cuillerée à soupe de beurre avant de servir. L'assaisonnement de cette matelote en relèvera le goût, surtout à cause de l'ail qui seul peut lui donner cette fine saveur.

Matelote, en casserole

(Très épaisse, se mange à la fourchette)

1 pinte de coques écaillées, ou de parties tendres de couleaux ou myes hachés	1 piment vert haché menu
1 chopine de pommes de terre émincées	2 grosses tomates coupées en morceaux
2 gros oignons hachés menu	2 tranches épaisses de lard salé ou de bacon gras
2 gousses d'ail hachées menu	2 cuillerées à soupe de beurre
	Chapelure
	Sel et poivre

Mélangez les oignons hachés, l'ail, le piment, les tomates, avec la moitié du lard ou du bacon haché; salez et poivrez le tout. Faites frire ce qui reste du lard ou du bacon et placez-le au fond d'une casserole. Là-dessus, déposez d'abord les pommes de terre tranchées, puis les coques, ensuite, les ingrédients hachés et recouvrez le tout de chapelure et de pointes de beurre. Procédez de la sorte jusqu'à ce que tous les ingrédients soient employés, ayant soin de recouvrir d'une couche de chapelure parsemée de pointes de beurre. Versez là-dessus une chopine d'eau bouillante et le jus des palourdes. Couvrez hermétiquement et faites cuire au four, à feu modéré, de 30 à 40 minutes.

Mollusques cuits à la vapeur

A l'aide d'une brosse, enlevez soigneusement tout le sable qui adhère aux coquilles. Placez-les ensuite dans une passoire hermétiquement close et faites-les chauffer à la vapeur jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Servez-les sur coquille, avec beurre fondu, sel et poivre, dans une assiette chaude.

Ragoût de mollusques

Faites bouillir ensemble trois tasses de lait et trois tasses d'eau. Ajoutez une boîte de conserve de mollusques, trois craquelins écrasés, une cuillerée à soupe de beurre, du poivre et du sel. Portez au point d'ébullition et servez.

Mollusques frits

Passez chaque mollusque dans de la farine de maïs, puis dans de l'œuf battu, et de nouveau dans la farine de maïs (la chapelure peut fort bien tenir lieu de farine). Faites-les frire dans une friture très chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egouttez-les sur du papier brun et servez. Chaque fois que le jus de mollusques n'est pas utilisé dans la recette, on peut le servir en guise de bouillon.

CRABES

Louis

1 tasse de chair de crabes
1 tasse de crème fouettée
Jus de citron, au goût

1 tasse de mayonnaise
 $\frac{1}{2}$ de tasse de sauce tomate en conserve

Mélangez le tout et laissez refroidir sur la glace. Servez ensuite dans des verres à cocktail, entourés de glace.

Crabes à la crème sur rôties

1 tasse de chair de crabes
1 tasse et demie de lait
 $\frac{1}{2}$ tasse de crème
1 cuillerée à thé de sauce
Worcestershire

4 cuillerées à soupe de beurre
4 cuillerées à soupe de farine
Jus de citron, au goût
Rôties

Faites chauffer le lait. Faites fondre le beurre et ajoutez-y la farine; versez-y le lait et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Ajoutez la chair de crabe, l'assaisonnement, puis, la crème. Si les rôties sont froides et sèches, passez-les rapidement à l'eau bouillante, beurrez-les et recouvrez-les ensuite de crabe à la crème. Servez immédiatement.

ÉGLEFIN FUMÉ

Églefin fumé au lait

Mettez le poisson dans un plat à gratin et recouvrez-le de lait. Chauffez le tout modérément et retirez-le du feu avant que le lait ne devienne bouillant. Couvrez de beurre et garnissez de persil.

Églefin fumé à la crème

Ajoutez de la sauce blanche à la quantité voulue d'églefin et placez le tout dans un plat à gratin beurré. Recouvrez-le ensuite de rondelles d'œufs durs et de chapelure beurrée. Faites cuire dans un four chaud jusqu'à ce que la chapelure soit rissolée.

Églefin fumé au gratin

Recouvrez de chapelure de craquelins le fond d'un plat à gratin beurré. Disposez l'aiglefin et la chapelure en lits alternés, ayant soin d'assaisonner chaque fois et de parsemer de pointes de beurre. Battez ensuite deux œufs, ajoutez une demi-tasse de lait et versez le tout sur le poisson. Recouvrez-le de chapelure beurrée et laissez-le rissoler dans un four modéré. Garnissez de persil.

Matelote d'églefin

Faites frire environ un quart de livre de lard salé. Ajoutez une chopine d'eau bouillante, quatre pommes de terre émincées et deux oignons tranchés. Laissez sur le feu jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits. Ajoutez ensuite une boîte de conserve d'églefin, poivrez et remuez jusqu'à ce que le poisson soit chaud, doucement, toutefois, pour ne pas briser les tranches de pommes de terre. Ajoutez un bon morceau de beurre. Servez chaud.

HARENGS MI-SAURS (Kippered Herring)

Salade de harengs mi-saurs

Mélangez une tasse de harengs mi-saurs découpés en dés, une tasse de pommes de terre froides coupées en cubes, un petit oignon haché, une demi tasse de carottes crues, salez et poivrez le tout. Incorporez ensuite de la mayonnaise. Servez, avec mayonnaise, sur des feuilles de laitue. Garnissez d'œufs durs coupés en huitièmes. Saupoudrez de paprika.

Harengs mi-saurs frits

Faites frire un gros oignon haché dans deux cuillerées à soupe de beurre. Ajoutez une boîte de conserve de harengs mi-saurs et faites chauffer à fond. Ajoutez ensuite sel, poivre et vinaigre. Servez avec des pommes de terre cuites au four.

Harengs mi-saurs au gratin

Emincez une boîte de harengs mi-saurs. Dans une lèchefrite bien beurrée, déposez, en lits alternés, le hareng et le fromage, en saupoudrant de chapelure chaque lit. Assaisonnez ensuite une tasse de lait et versez sur le contenu de la lèchefrite. Recouvrez de chapelure beurrée et faites dorer au four.

HOMARD

Pour extraire la chair d'un homard cuit, fendez-le, à l'aide d'un couteau solide, de la tête à la queue, le long du dos, de façon à le couper en deux parties égales. Enlevez ensuite, avec un petit couteau, le filament noir qui s'étend, sur la chair, de la tête à la queue, et retirez aussi la poche qui se trouve dans la tête. Tout le reste est comestible. Vous pouvez extraire la chair qui s'y trouve en fendant les grandes pinces.

Homard grillé

Prenez le nombre voulu de homards, fendez-les et enlevez toutes les matières grasses et la roque. Arrosez la chair de beurre fondu et faites griller. Une fois cuits, mettez-les dans un plat et versez du beurre fondu sur chaque homard. Placez-les au four pendant cinq minutes, puis servez.

Salade au homard

2 tasses de chair de homard
Mayonnaise
1 pied de laitue

2 tasses de céleri haché menu
Le jus d'un citron
Sel et paprika

Mélangez dans un bol, le homard, le céleri et la mayonnaise; assaisonnez le tout de sel, de paprika et de jus de citron. Sur chaque assiette, disposez en petites coupes les feuilles de laitue. Prenez ensuite un moule, ou une tasse à café, et remplissez-le du mélange en le tassant un peu. Démoulez ensuite la salade sur chaque feuille de laitue, en ajoutant une cuillerée de mayonnaise diluée, ou non, par l'addition d'un peu de crème fouettée ou de crème ordinaire. Pour garnir le dessus, saupoudrez de paprika.

Bisque de homard

1 homard bouilli et coupé en dés
1 pinte de lait

4 cuillerées à soupe de beurre
6 cuillerées à soupe de farine

Sel et paprika

Après avoir extrait la chair du homard, brisez la carapace et les pinces, recouvrez-les d'eau froide, et laissez-les mijoter sur le feu pendant une heure. Coulez ensuite ce bouillon dans le lait et faites chauffer le tout. Faites fondre le beurre, délayez la farine dans le beurre et laissez-les cuire ensemble. Incorporez ce mélange au liquide bouillant et remuez bien, à mesure qu'il épaissit, jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajoutez ensuite la chair du homard et assaisonnez. Au moment de servir, ajoutez un autre morceau de beurre.

Homard à la Newburg

1 chopine de chair de homard
1 tasse de crème
2 jaunes d'œufs
4 cuillerées à soupe de beurre

$\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de farine
1 cuillerée à thé de jus de citron
Sel et paprika

Découpez en dés le homard et faites-le chauffer dans 3 cuillerées à soupe de beurre fondu. Faites fondre l'autre cuillerée de beurre

dans une petite casserole, délayez la farine dans le beurre et laissez-les cuire ensemble; ajoutez la tasse de crème et remuez le tout jusqu'à ce qu'il soit homogène. Au point d'ébullition, retirez du feu ce mélange, ajoutez-y les jaunes d'œufs battus et remuez au fur et à mesure qu'il épaissit. Ajoutez ensuite la chair de homard et assaisonnez. Lorsque le mets sera très chaud, servez-le avec des rôties minces et sèches ou des craquelins grillés. Ne faites pas bouillir le mélange une fois que vous y aurez incorporé les jaunes d'œufs, car en ce cas il s'y formerait des grumeaux.

Croquettes de Homard

*1½ tasse de chair de homard
haché
1½ tasse de lait
Sel et poivre*

*6 cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à soupe de jus de
citron
5 cuillerées à soupe de beurre*

Faites chauffer le lait. Délayez la farine dans le beurre fondu, faites-les cuire ensemble et ajoutez-y le lait bouillant; remuez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Ajoutez ensuite le homard et l'assaisonnement. Disposez le tout sur un plat et laissez refroidir jusqu'à ce qu'il s'affermisse. Moulez les croquettes, passez-les dans de l'œuf battu, enrobez-les de chapelure et mettez-les de côté jusqu'à ce que vous soyez prêt à les immerger à grande friture. Egouttez-les sur un morceau de papier placé dans une assiette, ou dans un plat en fer-blanc, qui conservera la chaleur. Disposez les croquettes au milieu d'une assiette chaude, et servez avec une grande cuillerée de sauce allemande, de sauce à l'anchois ou aux tomates.

HUÎTRES

Cocktail aux huîtres

*6 cuillerées à soupe de sauce
tomate en conserve
2 cuillerées à soupe de raifort*

*4 cuillerées à soupe de jus de
citron
Sel de céleri
Sauce tabasco, au goût*

Mettez le tout dans une bouteille à gros goulot et agitez vivement jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Servez-en deux cuillerées à soupe avec chaque demi-douzaine d'huîtres.

Soupe aux huîtres

*1 chopine d'huîtres
1 pinte de lait
Sel et poivre*

*2 cuillerées à soupe de beurre
De la chapelure pour épaissir*

Faites chauffer le lait, ajoutez les huîtres et laissez bouillir jusqu'à ce qu'elles soient gonflées; ajoutez la chapelure, le beurre, et assaisonnez le tout. Servez très chaud.

Huîtres rôties

1 chopine d'huîtres

3 cuillerées à soupe de beurre

Rôties chaudes beurrées

Egouttez les huîtres, placez-les dans un plat à gratin, saupoudrez-les légèrement de sel et de poivre et arrosez-les de beurre. Faites cuire dans un fourneau très chaud jusqu'à ce que leurs bords frisent. Retirez du feu et servez sur rôties avec des rondelles de citron.

Ragoût aux huîtres

1 pinte d'huîtres

2 cuillerées à soupe de beurre

1 chopine de lait

Sel et poivre

Faites chauffer le lait. Egouttez les huîtres, faites bouillir le jus et écumez; immergez ensuite les huîtres dans ce jus et laissez-les cuire jusqu'à ce que leurs bords frisent. Versez dessus le lait bouillant et assaisonnez. Servez immédiatement.

Huîtres frites

Egouttez et asséchez les huîtres. Après les avoir assaisonnées de sel et de poivre, passez-les dans de l'œuf battu; roulez-les dans de la chapelure et faites cuire en grande friture ou dans une poêle à frire. Servez avec des rondelles de citron.

Huîtres à la crème, sur rôties

1 chopine d'huîtres

Sel et poivre

1 tasse et $\frac{1}{2}$ de lait

$\frac{1}{2}$ de tasse de beurre

$\frac{1}{2}$ tasse de crème

$\frac{1}{2}$ de tasse de farine

Jus de citron, au goût

Faites chauffer les huîtres jusqu'à ce que les bords frisent, puis égouttez-les. Faites chauffer le lait. Faites chauffer le jus des huîtres et écumez. Délayez la farine dans le beurre fondu, remuez et faites cuire le mélange. Ajoutez-y, en même temps, le lait et le jus des huîtres, et remuez bien jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajoutez alors la crème, les huîtres, et assaisonnez. Servez sur rôties chaudes, bien beurrées.

Huîtres au gratin

1 chopine d'huîtres
1 tasse de sauce blanche épaisse
Panure
Sel et poivre
Jus de citron

Couvrez de panure le fond d'un plat à gratin ou moules individuels; placez là-dessus une couche d'huîtres saupoudrées légèrement de sel et de poivre et arrosées d'un peu de jus de citron. Couvrez-les ensuite de sauce blanche, puis de panure, et d'huîtres, en lits alternés. Sur le tout, déposez une dernière couche de panure beurrée et salée. Faites cuire au four chaud pendant dix minutes jusqu'à ce que la panure soit dorée. Servez avec une cuillerée de sauce tartare sur feuille de laitue.

Pâtés aux huîtres

Même préparation que pour les huîtres au gratin, sans vous servir, toutefois, de panure. Mettez chaque pâté dans ramequins, en ayant soin de ménager, sur le dessus, un espace pour la croûte, et de façon que le contenu ne déborde pas. Recouvrez d'une couche de pâte dans laquelle vous aurez pratiqué quelques ouvertures; faites cuire de 10 à 15 minutes dans un fourneau très chaud.

Dans la préparation des plats susdits, les pétoncles peuvent très bien remplacer les huîtres.

SAUMON

(Les recettes suivantes permettent d'utiliser les restes de saumon au lieu de saumon en conserve.)

Saumon à la crème, cuit au four

1 boîte de conserve de saumon
1 chopine de lait
Sel et poivre
2 cuillerées à soupe de beurre
2 cuillerées à soupe de farine
Oignons râpés

Désossez le saumon et émiettez-le. Faites cuire ensemble le beurre et la farine, sans les laisser roussir, et ajoutez une chopine de lait, du sel, du poivre et une quantité d'oignons râpés suffisante pour donner au mélange une saveur délicate. Couvrez ensuite de sauce le fond d'un plat à gratin et déposez là-dessus une couche de poisson,

puis une autre de sauce, etc., en ayant soin de couvrir le dessus du plat d'une dernière nappe de sauce. Faites bien rissoler au four, et servez très chaud.

Galettes de saumon

<i>1 livre de saumon en conserve</i>	<i>1 cuillerée à soupe de beurre fondu</i>
<i>1 œuf battu</i>	
<i>Lait</i>	<i>1 chopine de purée de pommes de terre</i>
<i>Sel et poivre</i>	

Mélangez le saumon avec la purée des pommes de terre. Ajoutez ensuite l'œuf battu, le beurre fondu, et assaisonnez le tout. Si le mélange a trop de consistance, ajoutez-y un peu de lait. Façonnez en galettes, placez dans une lèche-frite beurrée et faites rissoler dans un four très chaud.

Saumon en casserole

<i>1 tasse de riz</i>	<i>1/3 de tasse de lait</i>
<i>1 livre de saumon en conserve</i>	<i>1 cuillerée à soupe de beurre</i>
<i>2 œufs</i>	<i>1 pincée de sel</i>

Une pincée de paprika

Faites cuire le riz. Une fois qu'il sera refroidi, garnissez-en les parois du moule. Effeuillez le saumon. Battez les œufs, ajoutez le lait, le beurre, le sel et le paprika. Ajoutez le saumon, remuez légèrement le mélange et versez-le dans le moule. Recouvrez le tout d'un peu de riz mis de côté à cette fin. Faites cuire au bain-marie pendant une heure. Servez avec sauce blanche.

Cocktail au saumon

<i>1 livre de saumon en conserve</i>	<i>1 cuillerée à thé de sauce Worcestershire</i>
<i>1 pincée de poivre de Cayenne</i>	
<i>1 pincée de sel</i>	<i>2 cuillerées à soupe de sauce tomate en conserve</i>
<i>Sucre</i>	

Effeuillez le saumon et mettez-en une cuillerée à soupe dans un verre à cocktail. Versez là-dessus une sauce faite d'un mélange de sauce Worcestershire, de sauce tomate, de poivre de Cayenne, de sel et de sucre. Servez avec des languettes de pain grillé.

Saumon à la crème sur rôties

<i>1/2 livre de saumon en conserve</i>	<i>1/2 cuillerée à thé de sauce Worcestershire</i>
<i>2 cuillerées à soupe de beurre</i>	
<i>1 tasse de lait</i>	<i>2 cuillerées à soupe de farine</i>
<i>1/2 tasse de sauce tomate en conserve</i>	

Délayez la farine dans le beurre fondu. Ajoutez le lait et remuez jusqu'à formation d'une sauce épaisse. Ajoutez alors le saumon et assaisonnez bien de sel, de poivre, de sauce Worcestershire, et, en dernier lieu, ajoutez la sauce tomate en conserve. Servez sur des rôties chaudes. Plat pour six personnes.

Pain de saumon

$\frac{1}{2}$ livre de saumon en conserve	2 œufs
1 tasse de chapelure	2 cuillerées à soupe de beurre fondu

Mélangez tous les ingrédients et façonnez-les en pain. Placez ce dernier dans une lèche-frite fortement beurrée, et faites cuire au bain-marie pendant une heure.

Salade de saumon moulée

1 cuillerée à soupe rase de gélatine	1 tasse de mayonnaise ferme
	1 boîte de saumon en conserve
$\frac{1}{2}$ de tasse d'eau froide	

Mettez la gélatine dans l'eau froide et faites-la dissoudre à la chaleur. Mélangez ensuite avec la mayonnaise ferme et le saumon, égoutté au préalable, et dont on aura enlevé les arêtes et la peau. Remuez le tout jusqu'à formation d'une pâte homogène; assaisonnez fortement de sel et de poivre, et placez dans un moule. Garnissez de radis et de persil et servez sur feuilles de laitue avec la sauce suivante:

1 demiard de crème sure	$\frac{1}{2}$ de cuillerée à thé de poivre
2 cuillerées à soupe de vinaigre	Mayonnaise
$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	1 tasse de concombres râpés et égouttés

Fouettez la crème et ajoutez le vinaigre, le sel et le poivre; incorporez assez de mayonnaise pour lui donner du piquant, puis, ajoutez le concombre râpé et égoutté. Refroidissez bien avant de servir.

Saumon au lait

1 livre de saumon en conserve	$\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé de sel
1 $\frac{1}{2}$ tasse de craquelins	$\frac{1}{2}$ de cuillerée à thé de poivre
	1 cuillerée à soupe de beurre
1 tasse de lait	

Faites chauffer le lait et ajoutez les craquelins, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite, en remuant le tout, le saumon effeuilleté. L'addition

d'un œuf bien battu rehaussera la qualité de ce plat. Servez sur rôties avec des tranches de citron, ou garnissez de persil haché menu.

Saumon à la russe

Faites une salade de légumes découpés en dés: céleri, carottes et betteraves. Mélangez cette salade avec de la mayonnaise; sur le dessus, placez un gros morceau de saumon. Recouvrez de mayonnaise et garnissez de piments rouges et verts et de câpres. Une boîte de conserve d'une livre suffira pour quatre personnes.

Saumon au gratin

Effeuillez une livre de saumon en conserve dans un plat à gratin profond. Nappez bien de sauce à la crème et assaisonnez de sel et de poivre. Saupoudrez le tout de fromage râpé et de paprika. Faites cuire dans un four chaud pendant dix minutes. Une couronne de purée de pommes de terre relève bien l'apparence de ce plat.

Soufflé de saumon

1 livre de saumon en conserve
 $\frac{1}{2}$ tasse de panure
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait
 3 jaunes d'œufs

Sel
 Poivre de Cayenne
 Jus de citron
 3 blancs d'œufs

Effeuillez le saumon et assaisonnez de sel, de poivre de Cayenne et de jus de citron. Faites cuire la panure dans le lait pendant dix minutes. Ajoutez le saumon, puis les jaunes d'œufs battus jusqu'à ce qu'ils soient épais et couleur de citron. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et amalgamez-les peu à peu au mélange. Versez le tout dans un plat à gratin beurré, et faites cuire jusqu'à ferme consistance. Servez avec n'importe quelle sauce.

PLATS DE POISSON SALÉ

Le Canada produit des quantités considérables de poisson séché ou salé: morue, églefin, merlan, merluce, brosmius, etc. Il va de soi qu'on peut toujours s'en procurer: on peut l'apprêter de bien des manières et le transformer en aliment délicieux.

On doit toujours dessaler le poisson avant de le cuire, plus ou moins selon les goûts. Le dessalage dure de vingt-quatre à quarante-huit heures. Il faut d'abord laver le poisson de sa couche extérieure de sel, puis le plonger dans un bain d'eau douce, la peau sur le dessus, en ayant soin de le

tenir immergé, certaines cuisinières portent l'eau au point d'ébullition, puis répètent l'opération une deuxième et même une troisième fois. Le poisson à braiser ou à frire doit être dessalé plus que celui que l'on veut faire bouillir ou cuire au four avec de la crème ou du lait.

Boulettes

1 tasse de poisson effeuilleté et
dessalé
2 tasses de pommes de terre en
dés

1 cuillerée à thé de beurre
Poivre
Saïndoux
1 œuf bien battu

Faites bouillir ensemble le poisson et les pommes de terre, jusqu'à ce que celles-ci soient cuites. Egouttez, puis réduisez en purée. Ajoutez du beurre et du poivre, et battez à la fourchette pour rendre la pâte légère. Laissez refroidir, puis ajoutez l'œuf. Moulez la pâte en boulettes de la grosseur d'une noix; placez-les dans le panier à friture et cuire à 390 degrés Fahrenheit pendant une minute, puis égouttez sur un papier. Servez chaud avec une sauce. Plat pour six personnes.

Poisson à la crème

3 livres de poisson dessalé

Lait

1 tasse de sauce blanche

Placez le poisson sur une claie métallique dans une marmite, recouvrez de lait, faites mijoter une demi-heure. La cuisson terminée, déposez le poisson la peau contre le plat, et arrosez de sauce. Ce plat convient particulièrement aux personnes qui n'aiment pas le poisson salé, car le lait détruit la saveur du sel. On peut servir le poisson à la crème sur des rôties.

Fricassée

1 tasse de poisson haché
1 œuf battu
Poivre et sel
1 cuillerée à soupe de lard en
cubes

2 tasses de pommes de terre en
cubes
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de beurre ou
de graisse

Cuisez à point le poisson et les pommes de terre mêlés. Egouttez complètement. Ajoutez le beurre, les condiments et l'œuf. Battez le tout à la fourchette durant 3 minutes. Faites frire les cubes de lard, retirez-les de la poêle et versez la fricassée dans la graisse chaude. Etendez-la également, chauffez jusqu'à ce que le dessous soit rissolé. Retournez le tout comme une omelette et servez avec sauce. Plat pour six personnes.

Matelote à l'américaine

2 livres de poisson dessalé
 $\frac{1}{4}$ de livre de lard salé
 12 betteraves crues
 Deux œufs durs hachés

2 livres de petites pommes de terre
 2 tasses de petits oignons
 2 tasses de sauce blanche

Chauffez lentement le poisson jusqu'à l'ébullition. Coupez le lard en minces languettes et faites cuire au four ou dans la poêle jusqu'à ce qu'il devienne croustillant. Cuisez les légumes à part. Mettez le poisson sur le plat et arrosez-le de sauce. Saupoudrez d'œufs hachés. Garnissez le plat en plaçant les betteraves aux deux bouts, les pommes de terre sur les côtés, et tout parsemé d'oignons et de lard. Plat pour huit personnes.

Poisson salé de luxe

1 paquet de morue ou d'autre poisson désossé et dessalé
 $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau chaude

$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre
 2 œufs durs
 Beurre

1 cuillerée à thé de moutarde en poudre

Dessalez le poisson et coupez-le en morceaux de moyenne grosseur. Après l'avoir mis sur un plat, arrosez-le de $\frac{3}{4}$ de tasse de l'eau chaude qui a servi au dessalage. Saupoudrez le poisson d'une cuillerée à thé de moutarde en poudre, d'une demi-cuillerée à thé de poivre, d'œufs durs hachés; beurrez copieusement. Tenez au chaud dans le four. Versez autour du poisson la sauce suivante:

1 boîte de tomates en conserve
 1 cuillerée à thé de sel
 1 cuillerée à thé de poivre

1 oignon râpé
 $\frac{1}{4}$ de livre de beurre
 2 cuillerées à soupe de farine

Faites bouillir les tomates avec le sel, le poivre, les oignons et le beurre pendant 35 minutes au moins. Puis ajoutez deux cuillerées à soupe de farine, prolongez la cuisson de 5 minutes, en veillant à ce que le mélange ne brûle pas. On sert ordinairement des pommes de terre au four avec ce mets.

Morue salée à la hollandaise

1 livre de morue séchée
 4 pommes de terre

$\frac{1}{4}$ gros oignons
 $\frac{1}{2}$ livre de lard ou de beurre

Mettez le poisson dans l'eau, après l'avoir coupé en morceaux très minces, portez au point d'ébullition. S'il n'est pas suffisamment dessalé, changez l'eau. Pelez les pommes de terre et coupez-les en huit; mélez au poisson et cuisez à point. Faites revenir les oignons hachés

dans le beurre ou le lard fondu. Placez le poisson et les pommes de terre dans un plat allant au four, versez les oignons et le lard sur le poisson et les pommes de terre, remuez doucement à la fourchette jusqu'à mélange parfait. Servez très chaud, avec *chow-chow*, *relish* ou betteraves au vinaigre.

Galettes au poisson salé

3 œufs battus
1 paquet de poisson dessalé et effeuillé

$\frac{3}{4}$ de tasse de lait

Mélangez le tout et faites cuire comme une crêpe. Servez très chaud.

Poisson au gratin

1 paquet de poisson désossé ou effeuillé, dessalé
1 cuillerée à soupe de beurre
1 chopine de craquelins
 $\frac{1}{4}$ œufs battus

Mélez le tout parfaitement et assaisonnez au goût. Rissolez au four. Servez avec des betteraves au vinaigre, des cornichons à la moutarde et des pommes de terre à la lyonnaise.

Poisson salé à la mode

1 paquet de poisson désossé ou effeuillé
2 tasses de purée de pommes de terre
1 oignon râpé
 $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre
1 chopine de lait riche

Mélez le tout et cuire au four.

SARDINES

Canapé de sardines

1 piment rouge haché
1 cuillerée à soupe de piment vert haché
1 boîte de sardines déshuilées

Garnissez d'un brin de persil et d'un morceau de citron. Mettez le tout sur une tranche de pain grillé ou de pain bis.

Goûter aux sardines

Couvrez de fromage à la crème des craquelins de forme allongée et placez-y deux ou trois sardines. Rôtissez à petit feu, pour laisser aux craquelins le temps d'absorber le fromage fondu. Ce mets d'une préparation rapide convient aux pique-niques, etc.

Petits pains de sardines

Préparez une pâte à levain et faites-en des petits pains cuits au four. Hachez une tasse de sardines. Assaisonnez de poivre, de sel, d'une cuillerée à soupe de crème épaisse ou de crème fouettée, de mayonnaise bien apprêtée, d'une cuillerée à soupe de céleri haché menu et d'une cuillerée à thé de câpres hachées. Farcissez chaque petit pain d'une cuillerée à thé de ce mélange. Servez chaud, deux pains pour chaque portion; garnissez de cresson et de radis.

Sandwich mystère

3 œufs durs	1 piment rouge
$\frac{1}{2}$ livre de fromage canadien	$\frac{1}{2}$ de cuillerée à thé de sel
1 petit oignon	$\frac{1}{8}$ de cuillerée à thé de paprika

1 boîte de sardines en conserve

Hachez très menu tous ces ingrédients, mêlez parfaitement et assaisonnez. Si le mélange est trop sec, ajoutez de l'huile jusqu'à consistance d'une crème. Laissez reposer quelques heures, afin que les saveurs se fondent mieux.

Tomates farcies

Remplacez le cœur d'une tomate par une farce composée des ingrédients suivants: une boîte de sardines en purée assaisonnée d'une once de beurre fondu (une boîte suffit pour farcir quatre tomates), de la chapelure, une cuillerée à thé de sauce Worcestershire, et du poivre de Cayenne au goût. On peut aussi mettre un peu d'oignon haché menu. Quand le tout forme une pâte compacte, farcissez les tomates, que vous coiffez d'une pointe de beurre avant de les cuire au four.

Œufs farcis

Faites cuire des œufs durs, enlevez la coquille et coupez-les en deux. Enlevez le jaune, en prenant soin de ne pas briser le blanc. Mêlez aux jaunes une once de beurre, une boîte de sardines, une cuillerée à soupe d'huile d'olive, un peu de poivre de Cayenne et de vinaigre, au goût. Chauffez le mélange jusqu'à consistance d'une pâte crémeuse, dont on remplira les blancs d'œufs. On peut servir ceux-ci sur des feuilles de laitue, par moitiés; ou encore rattachez les moitiés au moyen d'un cure-dent. Garnissez de persil.

Sardines lyonnaises

Hachez et mêlez ensemble des pommes de terre bouillies et refroidies, un petit oignon, une boîte de sardines déshuilées; rissolez au beurre ou au suif de bœuf; servez avec une garniture de persil.

Sardines grillées

Déshuilez 12 sardines, faites cuire sur un réchaud en les retournant souvent. Déposez sur des rôties oblongues et servez avec du beurre au citron.

CREVETTES

Crevettes à la crème

<i>1 tasse de crevettes hachées</i>	<i>3 cuillerées à soupe de beurre</i>
<i>1½ tasse de lait</i>	<i>4 cuillerées à soupe de farine</i>
<i>½ tasse de crème (ou de lait concentré)</i>	<i>1 cuillerée à thé de sauce Worcestershire</i>
<i>Sel et paprika</i>	<i>½ tasse de fromage râpé</i>

Chauffez les crevettes dans une demi-tasse d'eau bouillante. Faites bouillir le lait et fondre le beurre; mêlez la farine au beurre et faites cuire. Versez le lait chaud d'un coup, battez fortement le mélange jusqu'à ce qu'il soit parfait. Ajoutez les condiments et le fromage, agitez pour parfaire le mélange, puis ajoutez la crème et les crevettes. Servez sur des rôties sèches et froides trempées rapidement dans l'eau bouillante et beurrées, ou en ramequins avec des rôties minces ou des craquelins grillés.

Crevettes à la Newburg

<i>1 chopine de crevettes</i>	<i>Sel et paprika</i>
<i>2 jaunes d'œufs</i>	<i>4 cuillerées à soupe de beurre</i>
<i>1 tasse de crème</i>	<i>2 cuillerées à soupe de farine</i>
<i>1 tasse de lait</i>	<i>1 cuillerée à thé d'essence d'anchois</i>
<i>1 cuillerée à thé de jus de citron</i>	

Faites cuire les crevettes dans deux cuillerées à soupe de beurre fondu, puis assaisonnez. Faites chauffer le lait. Faites fondre le reste du beurre. Ajoutez la farine et faites cuire le tout; versez le lait chaud, battez le mélange jusqu'à ce qu'il soit parfait; enfin, versez-y la crème. Au point d'ébullition, ôtez la casserole du feu et ajoutez les jaunes d'œufs en agitant le mélange. Remettez au feu mais ne laissez pas bouillir, car il pourrait se former des grumeaux. Ajoutez les crevettes, assaisonnez au goût. Servez sur des rôties, ou en ramequins avec des craquelins grillés.

SOUPES AU POISSON

La ménagère répugne souvent à faire une soupe avec des déchets de poisson, tels que les têtes, les queues, les os. Pourtant elle utilise tous les morceaux de viande qu'elle achète, et reconnaît qu'elle a tort

de ne pas en faire autant avec les restes de poisson. Le poisson se vend très souvent entier: une soupe faite avec des restes de poisson coûte donc moins cher qu'une soupe aux os de viande. Presque tous les marchands de poisson gardent les déchets de poisson, et les vendent quelques sous la livre. Il n'en faut que deux ou trois livres pour faire une soupe; on peut recueillir la chair qui adhère aux os et s'en servir dans des matelotes, ou d'autres plats.

Avant d'utiliser une grosse tête de poisson, par exemple, celle d'un flétan, d'un saumon, d'une morue, etc., pour la soupe, lavez-la avec soin à l'eau courante et enlevez les branchies, organe respiratoire du poisson.

Pour le bouillon, on peut prendre des poissons communs, qui ont beaucoup d'arêtes, comme le hareng, le gasparot, le petit brochet, que l'on trouve sur presque tous les marchés; le bouillon fait, la chair peut servir à toutes sortes de mets.

Les têtes et les cols de morue sont très recherchés pour la soupe, en Europe; la raie, poisson plat, donne un bouillon épais, gélatineux, aussi riche que celui que l'on tire du jarret de veau.

Bouillon de poisson

Lavez le poisson, puis plongez-le dans l'eau froide. Ajoutez du sel, des branches ou feuilles de céleri, un oignon, une carotte, une feuille de laurier, et du persil si l'on en a. Laissez mijoter environ une heure, puis tamiser. Si vous désirez concentrer le bouillon, avant d'en faire de la soupe ou de la sauce, faites mijoter de nouveau.

Soupe aux légumes

3 pintes de bouillon de poisson

2 grosses carottes

1 gros navet

2 gros oignons

Branches extérieures de céleri hachées fin

Ratissez les carottes. Pelez navet et oignons, et enlevez les fils du céleri. Hachez le tout très menu. Recouvrez d'eau bouillante salée et mijotez jusqu'à ce que le tout soit cuit à point. Réchauffez le bouillon de poisson et versez-y les légumes et l'eau. On peut épaissir cette soupe avec un mélange d'eau et de farine agité suffisamment pour qu'il reste sans grumeaux, ou avec de l'orge ou du riz bouilli.

Soupe aux légumes en casserole

Mettez les mêmes légumes que ci-dessus dans une marmite en terre, ou dans une casserole; salez et arrosez d'un quart de tasse d'huile. Faites cuire au four une heure au moins. Réchauffez le bouillon de

poisson, versez les légumes et l'eau. Liez avec de la farine et de l'eau. Les légumes cuits en casserole donnent une soupe beaucoup plus riche.

Soupe au riz et aux tomates avec bouillon de poisson

1 pinte de bouillon de poisson
1 tasse de tomates
1 tasse de riz bouilli

1 cuillerée à soupe de sauce
tomate ou 1 cuillerée à thé
de sauce Worcestershire

Sel et poivre

Réchauffez le bouillon de poisson; ajoutez les tomates coulées et le riz bouilli. Faites bouillir le tout; assaisonnez. Si l'on veut, épaissir avec d'autres ingrédients.

Bouillon de poisson et riz

1 pinte de bouillon de poisson
1 tasse de riz bouilli
Sel et poivre

Un des assaisonnements
suivants: sauce Worcester,
sauce tomate, jus d'oignon ou
oignons frits non rissolés

Chauffez le bouillon. Ajoutez l'orge ou le riz bouilli. Assaisonnez au goût avec l'un des assaisonnements ci-dessus ou un mélange de ceux que vous avez sous la main.

Bouillon de poisson à l'écossaise

2 pintes de bouillon de poisson
1 tasse de carottes coupées en
petits dés
1 tasse de navets coupés en
petits dés

2 oignons hachés gros
1 tasse de pois en conserve
 $\frac{1}{2}$ tasse d'orge perlée, trempée et
bouillie dans l'eau salée

Faites bouillir les légumes dans une petite quantité d'eau salée. Chauffez le bouillon de poisson. Ajoutez les légumes et l'eau dans laquelle ils ont bouilli. Ajoutez l'orge, son eau et les pois. Assaisonnez. Pour avoir une soupe plus épaisse, liez avec de la farine délayée dans l'eau ou avec une sauce blanche cuite. Ceci constitue une soupe très appétissante et très nourrissante, bonne pour les enfants pour leur repas du midi en hiver.

Soupe à la créole

3 chopines de bouillon de poisson
1 chopine de jus de tomate
1 gros oignon haché fin
1 gousse d'ail
 $\frac{1}{2}$ tasse d'huile ou de graisse de
bacon

$\frac{1}{2}$ tasse de farine
2 cuillerées à soupe de sauce
tomate
2 cuillères à soupe de persil
haché
Sel et poivre

Salez et poivrez le jus de tomate. Ajoutez le bouillon de poisson et laissez mijoter. Chauffez la graisse de bacon. Ajoutez l'oignon et l'ail. Couvrez et faites cuire dans la graisse sans rissoler. Dans le mélange attendri, ajoutez la farine en la tamisant. Remuez et faites cuire ensemble. Ajoutez le tout à la soupe en ébullition, ayant soin de remuer lorsqu'elle épaissit. Laissez mijoter et assaisonnez.

Soupe au curry

<i>1 pinte de bouillon de poisson</i>	<i>1 gousse d'ail haché</i>
<i>1 chopine de lait</i>	<i>2 cuillerées à thé de poudre de</i>
<i>½ de tasse de graisse de bacon ou</i>	<i>curry</i>
<i>d'huile</i>	<i>2 cuillerées à soupe de persil</i>
<i>½ de tasse de farine</i>	<i>haché</i>
	<i>1 gros oignon haché</i>

Laissez mijoter le bouillon de poisson et le lait. Chauffez la graisse de bacon et faites frire les oignons et l'ail sans les rissoler. Dans le mélange attendri, ajoutez la farine en la tamisant ainsi que la poudre de curry. Remuez et faites cuire ensemble. Ajoutez ceci à la soupe en ébullition, en ayant soin de la remuer à mesure qu'elle s'épaissit. Assaisonnez. Ajoutez le persil juste avant de servir.

Matelote de poisson

<i>2 tasses de poisson cuit émincé</i>	<i>4 cuillerées à soupe de farine</i>
<i>1 pinte de bouillon de poisson</i>	<i>2 cuillerées à soupe de persil</i>
<i>1 chopine de lait</i>	<i>haché fin</i>
<i>3 grosses pommes de terre</i>	<i>2 cuillerées à soupe de beurre</i>
<i>coupées en dés</i>	<i>Assaisonnez avec de la sauce</i>
<i>3 tranches de bacon ou de lard</i>	<i>Worcester ou aux anchois ou</i>
<i>salé hachées fin</i>	<i>avec de la sauce tomate, à</i>
<i>1 gros oignon haché fin</i>	<i>volonté</i>
<i>1 gousse d'ail haché</i>	<i>Sel et poivre</i>

Faites bouillir les pommes de terre dans une petite quantité d'eau salée. Chauffez le bouillon de poisson et le lait. Faites frire le bacon haché, les oignons et l'ail sans les rissoler, en couvrant bien jusqu'à ce que le tout soit cuit; ajoutez-y la farine et faites cuire ensemble. Versez dans la soupe chaude, en ayant soin de la remuer lorsqu'elle épaissit. Incorporez le poisson émincé, les pommes de terre bouillies et leur eau. Assaisonnez au goût, et lorsqu'elle est prête à servir, ajoutez le persil haché et le beurre.

Hotch Potch

(Soupe épaisse au poisson et aux légumes pouvant constituer un repas)

2 pintes de bouillon de poisson	1 tasse de jus de tomate
1 chopine de poisson cuit émincé	3 grosses pommes de terre tranchées
1 grosse carotte coupée en dés	1 cuillerée à thé de poudre chili ou curry
1 navet coupé en dés	$\frac{1}{2}$ tasse de graisse de bacon ou d'huile
2 gros oignons hachés fin	
1 tasse de céleri haché	

Farine pour épaissir la soupe

Mettez les légumes dans une casserole. Salez et poivrez. Versez dessus le jus de tomate et la graisse de bacon. Couvrez bien et faites cuire au four pendant 45 minutes. Chauffez le bouillon de poisson. Ajoutez le poisson émincé, puis le contenu de la casserole. Délayez la farine et la poudre chili ou curry, dans de l'eau jusqu'à la consistance voulue. Versez dans la soupe en la remuant lorsqu'elle épaissit. Assaisonnez au goût.

Soupe aux oignons et au bouillon de poisson

1 pinte de bouillon de poisson	$\frac{1}{2}$ tasse de farine
1 chopine de lait	1 blanc d'œuf battu en neige
6 oignons de moyenne grosseur	2 cuillerées à soupe de beurre
$\frac{1}{2}$ de tasse de graisse de bacon	Sel et poivre

Pelez les oignons et tranchez-les fin; mettez-les dans une casserole en ajoutant une cuillerée à soupe de graisse de bacon et couvrez bien. Faites cuire au four pendant une demi-heure. Chauffez le lait. Chauffez la graisse de bacon, ajoutez la farine en la tamisant, puis le lait chaud et remuez jusqu'à la consistance voulue. Chauffez le bouillon de poisson. Ajoutez la sauce blanche et les oignons cuits au four. Mélangez bien, salez, poivrez. Battez le blanc d'œuf. Mettez dans la soupière. Versez la soupe bouillante sur l'œuf en ajoutant le beurre et servez immédiatement.

Soupe à la Mornay

1 pinte de bouillon de poisson	2 cuillerées à soupe de beurre
1 chopine de lait	1 cuillerée à soupe de persil haché
1 tasse de poisson cuit émincé	Extrait d'anchois, sauce Worcester ou sauce tomate pour assaisonner
1 tasse de sauce blanche cuite	
$\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé	

Faites chauffer ensemble le bouillon de poisson, le poisson émincé et le lait. Ajoutez la sauce blanche et le fromage, en remuant, pendant qu'il fond sans bouillir. Assaisonnez, ajoutez le beurre et le persil.

Soupe au poisson vite préparée

Il arrive quelquefois que les restes d'un poisson cuit au four, bouilli ou cuit à la vapeur, sont convertis en poisson à la crème, en gratins ou en soufflés. S'il reste de ces plats, la ménagère ne sait que faire de ce poisson déjà accommodé de plusieurs façons. Cependant, elle peut encore en faire une soupe.

Mettez ces restes de poisson dans une casserole, ajoutez-y du lait frais ou du lait en conserve dilué, ou un bouillon de poisson quelconque afin d'obtenir un nouveau mets pour la famille. Mélangez bien le tout en le chauffant. Si les restes du poisson sont à sauce blanche, il est inutile d'épaissir, et peut-être suffit-il d'assaisonner un peu. Si le plat est insipide, ajoutez-y une cuillerée à thé de poudre de curry délayée dans de l'eau froide en remuant bien le tout. On obtient souvent ainsi un mets agréable et savoureux, et la ménagère est satisfaite de sa cuisine économique.

Façon de lier les soupes

Toutes les soupes faites avec bouillons de poisson, purées, bisques, chowders, etc., ont besoin d'être liées. On obtient une liaison rapide en mettant de la farine dans de l'eau froide et en la battant avec un fouetteur à œufs. Quelques tours suffisent à rendre le tout crémeux en moitié moins de temps qu'avec une cuiller. Ajoutez cette farine délayée à la soupe en ébullition et remuez jusqu'à épaississement convenable. Si la soupe doit constituer le mets principal du repas, faites-la plus riche à l'aide d'un roux de beurre et de farine cuits ensemble. Ajoutez ce roux à la soupe. Les œufs augmentent les qualités nutritives de la soupe, tout en aidant à l'épaissir. Mais n'ajoutez des œufs à une soupe que juste avant de la servir et quand elle ne bout pas, sinon ils se coagulent. Retirez pour cela la soupe du feu, ce qui diminuera l'ébullition, et mettez les œufs battus dès que celle-ci a cessé. Remuez la soupe pendant qu'elle épaissit, en ayant soin de l'écarter un peu du feu pour l'empêcher de bouillir de nouveau.

Des œufs et une demi-tasse de crème battue ensemble, et ajoutés à une soupe ordinaire au bouillon de poisson et au lait, en augmentent la saveur et les qualités nutritives.

On peut épaissir les soupes avec de la chapelure fine ou avec une sauce blanche, ou encore avec du riz, de l'orge, du macaroni, du vermicelle, du spaghetti, de la farine d'avoine, du sagou ou du tapioca.

OBSERVATIONS GÉNÉRALES SUR LA PRÉPARATION
DES SAUCES

Dans la préparation d'une sauce contenant des jaunes d'œufs comme liaison, il faut se garder de la faire bouillir après y avoir ajouté des œufs car autrement ces œufs se forment en grumeaux. Il est à noter cependant que les œufs n'épaississent pas un mélange si ce mélange n'atteint pas le point d'ébullition. Surveillez la sauce attentivement et au premier indice d'ébullition, retirez-la du feu. Puis ajoutez les jaunes d'œufs et tenez la température juste *au-dessous* du point d'ébullition. On constatera que dans la préparation des sauces allemandes, béarnaises, hollandaises, etc., il faut concentrer toute son attention à ce travail, en se rappelant toujours qu'après l'addition des jaunes d'œufs, la sauce ne doit *jamais* bouillir.

En incorporant le beurre à une sauce, n'ajoutez qu'un petit morceau à la fois et agitez jusqu'à liquéfaction avant d'en ajouter un autre. Si l'on met beaucoup de beurre à la fois, on risque de rendre la sauce trop grasse. C'est pourquoi, il convient de ne l'ajouter que graduellement. Ne préparez pas une sauce avant d'être prête à l'utiliser; quand elle doit être conservée chaude, placez la saucière dans une casserole d'eau bouillante, en maintenant le mélange au-dessous du point d'ébullition.

Sauce allemande

4 cuillerées à soupe de beurre	2 jaunes d'œufs
3 cuillerées à soupe de farine	1 cuillerée à soupe de jus de citron
2 tasses de bon bouillon de corégone	Sel et poivre

Faites fondre le beurre. Délayez-y la farine. Faites cuire le mélange. Ajoutez la chopine de bouillon de poisson, en agitant vivement jusqu'à mélange parfait. Battez les jaunes d'œufs et ajoutez un peu de sauce. Retirez du feu, puis ajoutez les jaunes d'œufs à la sauce, en agitant jusqu'à l'épaississement du mélange et maintenant au-dessous du point d'ébullition. Assaisonnez.

Sauce béarnaise

$\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre (d'estragon si possible)	6 cuillerées à soupe de beurre
$\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche épaisse	1 cuillerée à soupe d'oignons hachés fin
	3 jaunes d'œufs

Faites bouillir et réduire rapidement les oignons et le vinaigre jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux cuillerées à soupe du mélange. Tamisez le résidu et ajoutez-le à la sauce blanche chauffée dans un

bain-marie. Une fois le point d'ébullition atteint, retirez du feu et ajoutez les jaunes d'œufs un à un, en battant vivement avant d'ajouter le suivant, ne laissant pas dépasser le point d'ébullition afin d'éviter la formation de grumeaux dans la sauce. Ajoutez une cuillerée de beurre à la fois et battez bien le mélange avant d'y ajouter un nouveau morceau de beurre. Assaisonnez de poivre seulement car le beurre fournit le sel nécessaire. Cette sauce doit être épaisse, bien liée et d'un jaune foncé. C'est une mayonnaise au beurre.

Sauce hollandaise

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre	1 chopine d'eau bouillante
3 cuillerées à soupe de farine	3 jaunes d'œufs
<i>Jus de citron au goût</i>	

Faites fondre la moitié du beurre. Délayez-y la farine. Remuez et faites cuire le mélange en ajoutant une chopine d'eau bouillante et battez jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Commencez à ajouter du beurre, un petit morceau à la fois. Battez vivement après l'addition de chaque morceau et continuez ainsi jusqu'à ce que tout le beurre soit incorporé au mélange. Retirez du feu et ajoutez les œufs battus et maintenez juste au-dessous du point d'ébullition, battant la sauce à mesure qu'elle s'épaissit. Ne la placez pas en un lieu où elle pourrait bouillir de nouveau et former des grumeaux. Ajoutez du jus de citron au goût. Cette sauce doit être épaisse, jaune comme un flan aux œufs; elle doit être légèrement acide sans être sure. Il existe plusieurs manières de préparer cette sauce. Celle qui précède est la plus simple et la plus facile à confectionner.

SAUCES

Sauce blanche de réserve

(Peut être utilisée comme base)

$\frac{1}{2}$ d'une tasse de beurre	1 pinte de lait chaud
1 tasse de farine	1 cuillerée à thé de sel

Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez-y la farine en la tamisant, remuez et battez bien. (Un fouetteur en fils métalliques recourbés convient très bien). Ajoutez le lait et battez vivement jusqu'à liaison parfaite.

Dans les grandes cuisines, comme celles des institutions, on devrait toujours avoir à sa disposition une certaine quantité de cette sauce pour l'appât de plats à la crème ou au gratin, aussi bien que pour la préparation de sauces, soupes ou potages au poisson et aux légumes.

Cette sauce est faite épaisse pour en permettre la dilution au moyen de crème, de lait, de bouillon, etc. Elle se conserve une semaine ou plus en hiver et deux ou trois jours sur la glace en été. On peut difficilement préparer de grandes quantités de sauce blanche sans un fouetteur à sauce. Une cuiller ne bat qu'une partie du liquide, tandis qu'un fouetteur en bat la plus grande partie à la fois; cela est essentiel pour donner une sauce veloutée.

Si vous désirez seulement une petite quantité de sauce blanche, placez-la dans une petite casserole au bain-marie, et ajoutez une cuillerée de lait ou de crème pour l'éclaircir.

Sauce blanche (moyenne)

2 cuillerées à soupe de beurre	2 cuillerées à soupe de farine
1 tasse de lait	$\frac{1}{2}$ de cuillerée à thé de sel
$\frac{1}{2}$ de cuillerée à thé de poivre	

Faites fondre le beurre dans une casserole. Agitez jusqu'à l'ébullition. Ajoutez la farine et les assaisonnements et remuez jusqu'à ce que les divers ingrédients soient bien mélangés. Versez graduellement le lait chauffé sur le mélange de beurre et de farine. Remuez jusqu'à ce que la sauce soit liée et crémeuse.

Béchamelle blanche

Dans la cuisine canadienne, nous utilisons une béchamelle rapidement préparée de roux blanc (liaison de beurre fondu et de farine) et de lait chauffés ensemble. Cette sauce est assez épaisse pour permettre l'addition de crème ou de bouillon de légumes (lorsqu'elle sert de sauce pour les légumes). On l'emploie aussi pour lier les soupes au lait et préparer différentes sauces. La béchamelle blanche sert de base dans la préparation des sauces suivantes:

SAUCE SUPRÊME—Constituée en parties égales de béchamelle et de bon bouillon de poulet mijotés ensemble et additionnés de crème et d'assaisonnements.

SAUCE CRÈME AU CÉLÉRI—Constituée de béchamelle blanche, de pulpe de céleri bouillie puis tamisée.

SAUCE AUX CÂPRES—Composée de béchamelle et de câpres.

SAUCE AUX CONCOMBRES—Formée de béchamelle blanche et de concombre râpé.

SAUCE AUX ŒUFS—Formée de béchamelle et d'œufs cuits durs hachés menu.

SAUCE AUX ANCHOIS—Formée de béchamelle et d'une quantité suffisante d'essence d'anchois pour lui donner une saveur particulière et une coloration rose tendre.

SAUCE MORNAY—Constituée de béchamelle, de fromage râpé et de beurre.

SAUCE SOUBISE—Composée de béchamelle qu'on laisse mijoter avec des oignons cuits puis tamisés; on ajoute de la crème et du beurre.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS—Béchamelle à laquelle on ajoute des champignons.

SAUCE AUX HUITRES—Constituée de béchamelle, d'huitres, de crème et d'un peu de jus de citron.

SAUCE CRÈME AU PERSIL—Constituée de béchamelle, de persil haché menu, de crème et de beurre.

SAUCE AU BEURRE

(comme sauce de base)

6 cuillerées à soupe de beurre
4 cuillerées à soupe de farine

1 chopine d'eau bouillante
Sel et poivre

MODE D'APPRÊT—Faites fondre quatre cuillerées à soupe de beurre. Délayez-y la farine et faites cuire le tout. Versez l'eau bouillante et battez vivement jusqu'à ce que le mélange soit lié. Ajoutez le reste du beurre, une demi-cuillerée à la fois. Battez jusqu'à mélange parfait des ingrédients. Salez et poivrez.

SAUCE HOLLANDAISE—Cette sauce se prépare facilement. C'est une sauce au beurre à laquelle on ajoute graduellement de nouveaux morceaux de beurre, des jaunes d'œufs et du jus de citron qu'il faut remuer ensemble jusqu'à la formation d'une sauce légèrement acide, épaisse, jaune, de la consistance et de l'apparence du flan.

SAUCE MOUSSELINE—C'est la sauce hollandaise, à laquelle on ajoute de la crème fouettée juste avant de servir.

SAUCE MOUTARDE—On peut la préparer avec sauce au beurre et moutarde.

SAUCE AUX CÂPRES—Elle peut se constituer de sauce au beurre et de câpres.

SAUCE AUX ŒUFS—On peut la composer de sauce au beurre et d'œufs durs hachés.

SAUCE AU PERSIL—Elle peut se former de sauce au beurre et de persil haché menu.

SAUCE AUX ANCHOIS—On peut y faire entrer de la sauce au beurre et de l'essence d'anchois.

Toutes ces sauces peuvent s'améliorer en y ajoutant du beurre, des œufs ou de la crème.

SAUCES AU BEURRE

Beurre d'anchois

4 cuillerées à soupe de beurre 1 cuillerée à soupe d'essence
d'anchois

Faites mousser le beurre et l'essence d'anchois. Le mélange prendra une couleur rose pâle.

Beurre au curry

$\frac{1}{2}$ de tasse de beurre Pâte de curry au goût

Mélangez ces ingrédients.

Sauce au beurre et au citron

4 cuillerées à soupe de beurre 2 cuillerées à thé de jus de
citron

Défaites le beurre en crème en y incorporant le jus de citron.

Sauce à la maître d'hôtel

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre 1 cuillerée à soupe de jus de
citron
1 cuillerée à soupe de persil
haché fin

Défaites le beurre en crème comme pour un gâteau et ajoutez-y peu à peu le jus de citron. Puis additionnez du persil. Mettez dans la glacière. Avec une spatule en bois, on peut en faire des boulettes et en déposer une sur chaque morceau de poisson en le servant.

Sauce au beurre fondu

Juste avant de servir le poisson, faites fondre dans une casserole la quantité de beurre voulue. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et du poivre.

Sauce au beurre

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre 3 jaunes d'œufs
3 cuillerées à soupe de farine $\frac{1}{2}$ de tasse de crème
1 chopine d'eau bouillante 1 cuillerée à thé de jus de
citron

Faites fondre la moitié du beurre. Ajoutez la farine en la tamisant. Faites cuire le tout ensemble en ajoutant la chopine d'eau bouillante et en remuant jusqu'à consistance voulue. Mélangez les jaunes d'œufs et la crème en ajoutant un peu de la sauce; retirez la casserole contenant la sauce et ajoutez le mélange d'œufs, en ayant soin de ne pas laisser atteindre le point d'ébullition au fur et à mesure qu'elle s'épaissit. Finissez la sauce en ajoutant le reste du beurre coupé en petits morceaux, y incorporant bien chaque morceau avant d'en mettre un autre. Si la sauce bout de nouveau, elle formera des grumeaux. Assaisonnez et servez avec du poisson bouilli ou cuit à l'étuvée. Remarquez que cette sauce n'est que du beurre fondu auquel on a ajouté des jaunes d'œufs et de la crème.

Sauce brune au beurre

4 cuillerées à soupe de beurre

1 cuillerée à table de persil

1 cuillerée à thé de jus de citron

haché

Mettez le beurre dans une petite poêle avec le persil et faites cuire tranquillement sans trop laisser brunir; ajoutez le jus de citron, puis versez sur le poisson.

SALADES DE POISSON

Le poisson cuit à la vapeur, qui a été bien salé pendant la cuisson, peut servir, froid, à la confection de salades. Les restes de poisson, dépouillé de la peau et des arêtes, peuvent aussi être utilisés à cette fin. Le poisson épicé ou mariné à la maison est tout prêt à servir en salades avec feuilles de laitue et mayonnaise. Le poisson en terrine est assaisonné à point pour les salades; ces dernières sont vite préparées, du reste, puisqu'il suffit d'ajouter quelques légumes verts et des condiments.

Puis les excellentes conserves de poisson: saumon, homard, etc., peuvent toujours servir de base aux salades.

Le céleri ou le chou haché menu, la laitue hachée ou les pommes de terre bouillies s'adaptent très bien à la préparation des salades. Pour des portions plus généreuses, on peut composer la salade moitié poisson effeuilleté, moitié céleri ou pommes de terre hachés. Les œufs cuits dur sont excellents pour nombre de salades au poisson; les cornichons (sucrés ou vinaigrés). Les câpres hachés, les olives dénoyautées, le persil haché, les piments verts et la ciboulette donnent à la salade une belle coloration verte et en augmentent la saveur. Nombre

de salades au poisson gagnent à l'addition de jeunes carottes bouillies, de betteraves ou de pois; les concombres et les tomates vont bien avec tous les poissons. Le céleri, haché mince ou coupé en petits cubes et servi avec une rémoulade convient à nombre de salades au poisson; le céleri coupé en dés, bouilli à l'eau salée, et refroidi, sert fort bien à enrichir une salade au poisson.

Lorsqu'on prépare les pommes de terre pour une salade, il faut toujours les trancher ou les couper avant qu'elles soient refroidies car, autrement, elles ont un goût un peu acide; chaudes, elles absorbent mieux la mayonnaise et ont une saveur plus délicate.

Le poisson effeuilleté, les pommes de terre en cubes et le céleri, mélangés en quantités égales et agrémentés d'une sauce au bacon font diversion à l'appât des salades ordinaires.

Salade du poisson

- | | |
|--|--------------------------------|
| <i>1 tasse de poisson émietté</i> | <i>1 tasse de céleri haché</i> |
| <i>1 cuillerée à table de câpres</i> | <i>1 pied de laitue</i> |
| <i>Jus de citron et mayonnaise pour mélanger</i> | |

Mélangez le poisson et le céleri dans la mayonnaise. Ajoutez les câpres. Assaisonnez bien le tout avec jus de citron et sel. Saupoudrez de paprika. Servez sur feuilles de laitue.

Salade du pêcheur

- | | |
|--|---|
| <i>1 chopine de poisson émietté,</i>
<i>bouilli, cuit à la vapeur ou en</i>
<i>consève</i> | <i>1 chopine de pommes de terre</i>
<i>bouillies, tranchées pendant</i>
<i>qu'elles sont chaudes</i> |
| <i>1 chopine de chou filamenté</i> | <i>3 ou 4 oignons verts ou 1 petit]</i>
<i>oignon sec, hachés finement,</i>
<i>ou de la ciboulette</i> |
| <i>2 œufs durs</i> | <i>2 cuillerées à soupe de persil</i>
<i>haché</i> |
| <i>½ tasse d'huile à salade</i> | |
| <i>2 cuillerées à soupe, ou plus,</i>
<i>au goût, de vinaigre</i> | |
| <i>1 grosse gousse d'ail</i> | |

Frottez l'intérieur du bol avec la gousse d'ail tranchée jusqu'à ce qu'elle soit réduite en pulpe. Placez-y le chou, les pommes de terre et le poisson; saupoudrez d'oignon, de ciboulette ou de persil. Assaisonnez de poivre et de sel; ajoutez l'huile. Agitez le tout légèrement pour bien répandre l'huile; ajoutez le vinaigre. Garnissez avec des tranches d'œufs cuits dur. L'huile de bacon peut être utilisée, au choix.

SAUCES ET ASSAISONNEMENTS POUR SALADES

Mayonnaise ordinaire

<i>2 jaunes d'œufs</i>	<i>3 tasses à 1 pinte d'huile</i>
<i>Jus d'un citron ou 2 cuillerées</i> <i>à soupe de vinaigre fort</i>	<i>Sel</i>

Faites refroidir l'huile et les œufs. Mettez les jaunes dans un bol et, le fouetteur d'une main et la carafe d'huile de l'autre, versez l'huile goutte à goutte, agitant au fur et à mesure qu'elle tombe et battant le mélange jusqu'au point d'épaississement. Une fois l'huile et les jaunes d'œufs incorporés et émulsionnés, il n'y a plus lieu de craindre que les ingrédients se séparent. Ensuite on peut ajouter l'huile, une petite cuillerée à la fois, en agitant toujours, jusqu'à ce que le mélange ait pris assez de consistance pour retarder l'opération du fouetteur; éclaircissez avec du jus de citron ou du vinaigre. Après, l'huile peut être incorporée plus rapidement, d'abord une cuillerée à soupe à la fois, ensuite un quart de tasse à la fois, jusqu'à l'absorption de toute la quantité d'huile, en diluant le mélange à mesure avec du jus de citron ou de vinaigre. Pour une mayonnaise de réserve, la sauce doit être assez ferme.

Si, au commencement de l'opération, après l'addition d'une demi-tasse d'huile, l'épaississement du mélange ne se produit pas, il est inutile de continuer à le battre. Prenez un bol propre, le fouetteur et un jaune d'œuf frais et recommencez, en ayant bien soin de verser l'huile goutte à goutte seulement. Alors le premier mélange peut être incorporé au nouveau, une cuillerée à la fois.

Rappelez-vous toujours, en préparant une mayonnaise de réserve, qu'il faut employer assez d'huile pour que la sauce s'affermisse, car on aura sans doute l'occasion de s'en servir pour des salades, comme celle aux crabes, etc., de consistance aqueuse, et le manque de fermeté de la mayonnaise nuit à l'attrait de la salade.

Il est mieux de préparer la mayonnaise le matin lorsqu'on a tout le temps voulu; elle a alors beaucoup moins tendance à tourner que lorsqu'elle est préparée à la hâte, dans la chaleur de la cuisine, à l'heure pressée du diner. Un jaune d'œuf battu lentement absorbe une chopine d'huile. Il faut, toutefois, consommer la mayonnaise assez rapidement, car elle ne tarde pas à prendre une apparence huileuse, à moins d'y incorporer plus de jaunes d'œufs ou moins d'huile. Une très faible quantité d'eau bouillante, ajoutée à la mayonnaise préparée à point, l'empêche de prendre une apparence huileuse; mettez une cuillerée à soupe pour chaque tasse d'huile, ou trois cuillerées à soupe

d'eau pour une pinte d'huile. Deux jaunes d'œufs pour trois tasses d'huile, ou un jaune d'œuf pour chaque tasse se conserveront en mélange pendant un mois sans devenir trop huileux, pourvu que la mayonnaise soit préparée avec lenteur et fouettée longtemps pendant l'absorption de l'huile.

En été, la mayonnaise est nécessaire à la préparation des salades dont on devrait faire un usage très fréquent pendant la saison des chaleurs.

La mayonnaise sert de base à la préparation de nombre de sauces dont la confection est facilitée par la mise en réserve d'une certaine quantité du mélange.

LA SAUCE TARTARE est à base de mayonnaise ordinaire à laquelle sont incorporées: une cuillerée à soupe de cornichons hachés, une cuillerée à soupe d'oignons hachés, une cuillerée à soupe de persil haché et une cuillerée à soupe de câpres hachées. Cette sauce est très estimée pour tous les plats de poisson.

LA SAUCE AUX CONCOMBRES est un mélange de mayonnaise épaisse et de concombres râpés.

LA SAUCE NORVÉGIENNE remplace souvent la sauce tartare; elle se prépare en ajoutant simplement du raifort frais râpé, à la mayonnaise.

SAUCE FROIDE AU RAIFORT: mayonnaise, raifort râpé et crème fouettée.

On peut colorer la mayonnaise en y ajoutant des colorants inoffensifs vendus sous forme de pâtes.

Sauce française

4 cuillerées à soupe d'huile	1 cuillerée de sel
1 cuillerée à soupe de vinaigre	Paprika

Mélangez le tout.

Sauce anglaise pour salades

2 jaunes d'œufs durs	1 jaune d'œuf cru
$\frac{1}{2}$ tasse d'huile	$\frac{1}{2}$ tasse de crème épaisse ou de
2 cuillerées à soupe de vinaigre	crème fouettée
1 cuillerée à thé de moutarde en	1 cuillerée à soupe de jus de
poudre	citron

Faites une bonne pâte, exempte de grumeaux, avec les jaunes d'œufs durs et le jaune d'œuf cru. Ajoutez la moutarde en poudre;

TABLE DES MATIÈRES

duit petit à petit, l'huile, le vinaigre et le jus de citron; en dernier lieu la crème, et poivre et sel, au goût. Conservez le mélange dans la glacière.

Sauce Gloucester

- | | |
|---|---|
| <i>1 tasse de mayonnaise très épaisse</i> | <i>1 cuillerée à soupe de jus de citron</i> |
| <i>¼ de tasse de crème sure épaisse</i> | <i>Sel et paprika</i> |
| <i>1 cuillerée à soupe de sauce Worcester</i> | |

Mélangez le tout et servez avec du poisson froid ou sur des salades au poisson.

Sauce remoulade

- | | |
|--|---|
| <i>2 jaunes d'œufs durs</i> | <i>1 cuillerée à soupe de cornichons hachés</i> |
| <i>1 cuillerée à soupe de câpres</i> | <i>1 tasse d'huile</i> |
| <i>1 cuillerée à soupe de persil haché</i> | <i>1 cuillerée à soupe de vinaigre</i> |
| <i>1 cuillerée à thé d'essence d'anchois</i> | <i>1 cuillerée à thé de moutarde</i> |
| <i>Sel et paprika</i> | <i>2 cuillerées à thé de jus d'oignon</i> |

Faites bouillir les œufs pendant 20 minutes; faites refroidir complètement sous un jet d'eau froide. Les jaunes s'émietteront alors facilement et seront d'un beau jaune clair. Pilez-les pour en faire une pâte; ajoutez la moutarde et incorporez graduellement la tasse d'huile comme pour une mayonnaise, additionnant le vinaigre petit à petit. Versez maintenant l'essence d'anchois et les hachis, en assaisonnant de sel et de paprika. Cette sauce accompagne très bien le poisson froid en salade, les crabes ou le homard. C'est simplement une sauce tartare préparée avec des jaunes d'œufs durs au lieu de jaunes d'œufs crus.

Sauce au bacon

- | | |
|---|--|
| <i>1 tasse de gras de bacon ou de jambon légèrement chauffé</i> | <i>½ tasse de vinaigre, ou du vinaigre et du jus de citron, au choix</i> |
| <i>1 cuillerée à thé de moutarde, à discrétion</i> | |

gout petit à petit l'huile, le vinaigre et le jus de citron; on dépose
 bien la crème et poivre et sel au goût. Conserver le mélange dans la
 glacière. Verser quelques gouttes dans le vinaigre et le jus de citron.

1 tasse de mayonnaise très
 1 cuillerée à soupe de jus de
 citron
 1 cuillerée à soupe de vinaigre
 1 cuillerée à soupe de poivre
 1 cuillerée à soupe de sel

Prendre le tout et verser avec du poisson froid ou sur les salades
 au poisson. On verse au goût et on ajoute les condiments à son
 plaisir.

Sauce remoulade

1 cuillerée à soupe de vinaigre
 1 cuillerée à soupe de jus de
 citron
 1 cuillerée à soupe de poivre
 1 cuillerée à soupe de sel
 1 cuillerée à soupe de mayonnaise
 1 cuillerée à soupe de jus de
 citron

Faites bouillir les œufs pendant 30 minutes; laissez refroidir pour
 présenter avec un jet d'eau froide. Les jaunes s'émulsionnent mieux
 lorsqu'ils sont d'un beau jaune clair. Faire les œufs en blanc et
 ajouter la moutarde et incorporer graduellement le jus de citron
 comme pour tout mayonnaise; additionnant le vinaigre petit à petit.
 Verser maintenant l'essence d'anchois et les herbes, en assaisonnant
 de sel au goût. Cette sauce accompagne très bien le poisson
 froid en salade, les crêpes ou le homard. C'est également une bonne
 tartare préparée avec des jaunes d'œufs sur les jaunes d'œufs

Sauce au bacon

1 tasse de gras de bœuf ou de
 mouton légèrement chauffé
 1 cuillerée à soupe de moutarde
 à l'ail

1 cuillerée à soupe de vinaigre
 1 cuillerée à soupe de jus de
 citron
 1 cuillerée à soupe de poivre
 1 cuillerée à soupe de sel

Faites bouillir le gras de bœuf ou de mouton pendant 15 minutes; laissez
 refroidir et ajoutez le vinaigre et le jus de citron.

TABLE DES MATIÈRES

	PAGES		PAGES
Anguille.....	23	Huitres— <i>fin</i>	
au court-bouillon.....	23	au gratin.....	34
au four (à la Spencer).....	23	cocktail.....	32
au lait.....	23	frites.....	33
grillée.....	23	pâtés.....	34
matelote.....	23-24	potage.....	33
manière de dépouiller l'an-		rôties.....	33
guille.....	23	soupe.....	32
Apprêt de couverture.....	25-26	Le poisson et la santé.....	4
Bouillons		Liaison des soupes.....	47
clams.....	27	Marinade épiciée.....	17
court.....	16	Matelote.....	46
poisson.....	44	égletin fumé.....	30
réserve.....	16	mollusques (<i>clams</i>).....	27
But du manuel.....	9	poisson.....	45
Ciopino.....	21	mollusques en casserole.....	28
Crevettes		Mayonnaise ordinaire.....	55
à la crème.....	42	Mollusques (<i>clams</i>).....	26
à la Newburg.....	42	cuits à la vapeur.....	28
Chapelure tamisée.....	13	frits.....	28
Clams.....	26	ragoût.....	28
Court-bouillon pour le poisson..	16	Morue.....	à-
Crabes.....	29	salée à la hollandaise.....	39
à la crème sur rôties.....	29	voir 'Plats de poisson salé'.	37
Louis.....	2	Myes.....	26
Cuisine du poisson.....	12	à la vapeur.....	28
Cuisson à la vapeur sur parche-		bouillon.....	22
min.....	20	consommé.....	26
Cuisson au four d'un poisson en-		chowder en casserole.....	28
tier.....	14-15	frites.....	28
Diversité des poissons cana-		matelote.....	28
diens.....	5-8	soupe.....	27
Égletin fumé		soupe épaisse.....	27
à la crème.....	29	soupe mousseuse.....	27
au gratin.....	29	Observations générales sur la	
au lait.....	29	préparation de sauces.....	48
matelote.....	30	Oignons frits non rissolés.....	13
Eléments indispensables à la		Pochage au four.....	19
santé.....	4-5	Poisson	
Filets		à la Mornay.....	26
à la Spencer, sans apprêts..	18	à la Spencer.....	22
rôtis à la meunière.....	20	au bain-marie.....	16
à la Spencer, sous apprêts...	19	au court-bouillon.....	16
Harengs mi-saurs		au curry.....	24
au gratin.....	30	boulettes cuites au four.....	21
frits.....	30	bouilli.....	15
salade.....	30	bouillon.....	43
Hotch Potch.....	46	croquettes.....	24
Homard		cuit sur planche.....	22
à la Newburg.....	31	émincé.....	21
bisque.....	31	épicé.....	17
croquettes.....	32	escalope.....	25
grillé.....	31	frit.....	14
salade.....	31	mariné.....	17
Huitres		nids.....	25
à la crème sur rôties.....	33	pain.....	21

TABLE DES MATIÈRES—fin

PAGES	PAGES
Poisson— <i>fin</i>	
soufflé.....	25
soupe.....	42
Procédé Spencer.....	18
Recettes générales.....	18
Plats de poisson salé	
à la crème.....	38
à la hollandaise.....	39
à l'américaine.....	39
à la mode.....	40
au gratin.....	40
boulettes.....	38
de luxe.....	39
fricassée.....	38
galettes.....	40
Salades	
du pêcheur.....	54
harengs mi-saurs.....	30
homard.....	31
poisson.....	53
Sardines	
à la lyonnaise.....	41
canapé.....	40
goûter.....	40
grillées.....	42
œufs farcis.....	41
petits pains.....	41
sandwiches.....	41
tomates farcies.....	41
Sauces	
allemande.....	48
au céleri.....	50
aux câpres.....	50
aux champignons.....	51
aux concombres.....	50
aux huîtres.....	51
aux œufs.....	50
au persil.....	51
béarnaise.....	48
béchamelle.....	50
blanche.....	50
hollandaise.....	49
Mornay.....	51
norvégienne.....	56
suprême.....	50
soubise.....	51
Sauces au beurre	
à la maître d'hôtel.....	52
au citron.....	52
au curry.....	52
Sauces au beurre— <i>fin</i>	
brune au beurre.....	53
d'anchois.....	52
Sauces au beurre fondu (comme	
sauces de base).....	51
aux anchois.....	52
aux câpres.....	51
aux œufs.....	51
au persil.....	52
mousseline.....	51
moutarde.....	51
Sauces et assaisonnements pour	
salades.....	55
au bacon.....	57
anglaise.....	56
française.....	56
froide au raifort.....	56
Gloucester.....	57
mayonnaise ordinaire.....	55
norvégienne.....	56
remoulade.....	57
sauce aux concombres.....	56
Saumon	
à la canadienne.....	35
à la crème, cuit au four.....	34
à la crème, sur rôties.....	35
à la russe.....	37
au gratin.....	37
au lait.....	36
en casserole.....	35
galantine.....	36
galettes.....	35
pain.....	36
soufflé.....	37
Soupes au poisson	
à la crème et au curry.....	45
à la créole.....	44
à la Mornay.....	46
aux oignons et au bouillon de	
poisson.....	46
au riz et aux tomates avec	
bouillon de poisson.....	44
aux légumes.....	43
aux légumes en casserole.....	43
soupe vite préparée.....	47
Suggestions concernant l'achat.	
Suggestions concernant la cuis-	
son.....	12
Valeur du poisson dans l'alimen-	
tation.....	3

Library and Archives Canada
Bibliothèque et Archives Canada



3 3286 53127377 5



DU POISSON N'IMPORTE QUEL JOUR