

les Volailles *et les Œufs*

recettes culinaires

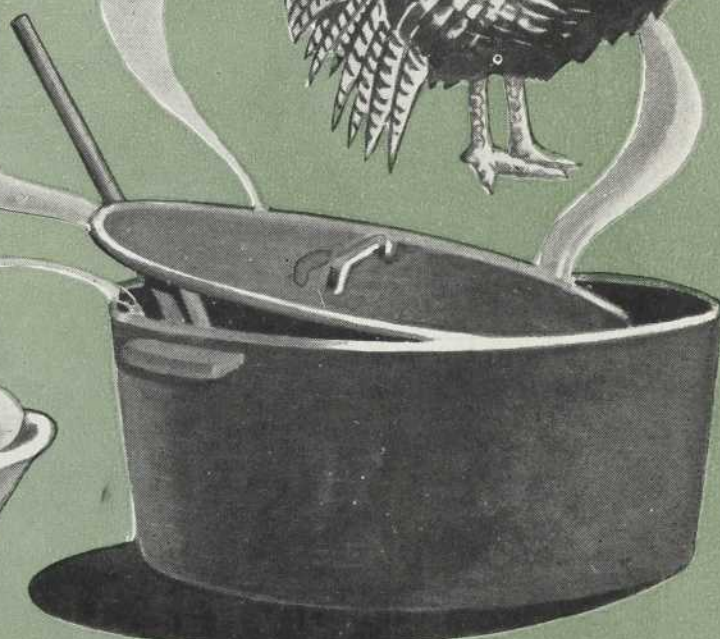
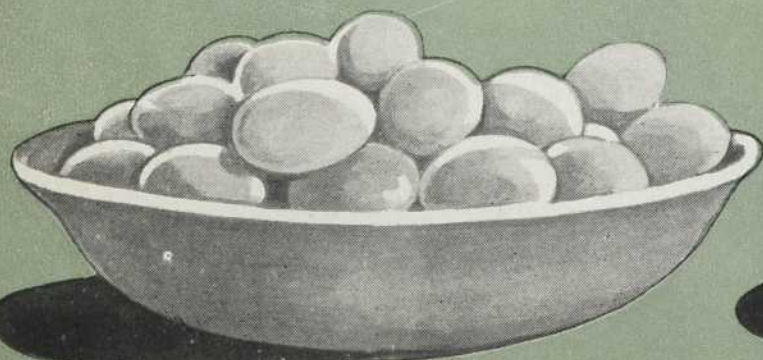
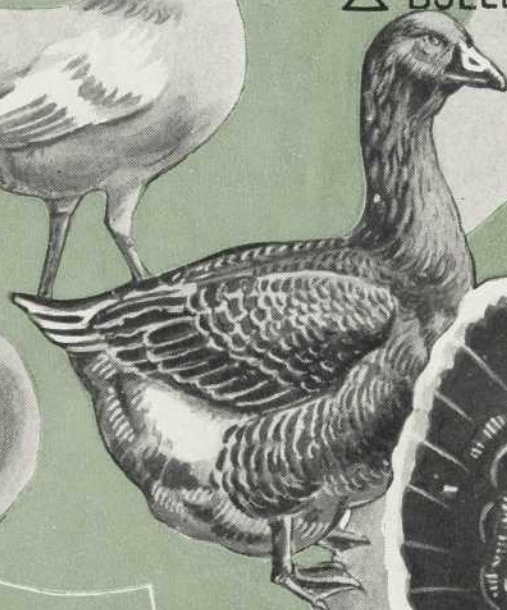
PRÉPARÉES PAR

LE SERVICE DE
L'ÉCONOMIE
DOMESTIQUE
△ BULLETIN No 140 ▽

DISTRIBUÉ PAR LE
SERVICE DE LA PUBLICITÉ

MINISTÈRE DE
L'AGRICULTURE,
QUÉBEC

1939





640



LES VOLAILLES

AVANT - PROPOS

La viande de volaille est l'un des aliments qui se digèrent le mieux.

Cette chair n'intoxique ni n'alourdit, elle se prête à une foule de recettes et d'adaptations aussi substantielles que délicieuses. Elle fournit au corps humain des éléments réparateurs de tout premier ordre.

Dans les campagnes et les quartiers suburbains, l'élevage de la volaille constitue une source de revenus toujours appréciable. Poules, poulets, chapons, canards, oies, dindons, pigeons, pintades, etc., procurent en effet une nourriture qui convient à tous les âges et à toutes les bourses.

Un aliment d'une si haute valeur rend des services tout particuliers dans les villes, où une activité débordante de vie intellectuelle et sociale débilite les constitutions et force nos gens à recourir à une alimentation riche en principes nutritifs, mais sans surcharge pour l'estomac. C'est alors que les viandes blanches s'imposent à notre attention. Elles soutiennent les forces; purifient le sang et apaisent les nerfs; aiguïssent l'appétit, même chez les dyspeptiques, et aident à refaire les forces physiques et nerveuses.

La présente brochure a pour but de faire apprécier les bienfaits de la chair de volaille sur la table canadienne, en suggérant des adaptations variées et attrayantes.

De même que le docteur Nadeau a pu écrire un livre intitulé **"La grande erreur du pain blanc"**, l'on pourrait composer tout un volume sur **"l'erreur des régimes carnés mal conçus"**.

Nous ne prétendons pas empêcher que l'on consomme les viandes rouges. Nous disons simplement qu'elles ne sauraient être les seules admises dans nos menus quotidiens et que la carence de viandes blanches peut avoir des répercussions sur la santé.

Enfin, de tous les témoignages que nous pourrions recueillir à l'appui de nos assertions, il n'en est pas de plus précieux que celui de Sa Majesté Elisabeth, la très gracieuse reine du Canada. Celle-ci, lors de son voyage récent dans notre province, disait à une personne qui lui parlait de la faveur dont jouissent les viandes blanches dans la cuisine canadienne: "Je ne me fatigue jamais du poulet rôti".

Cet aveu charmant, nous le recueillons avec joie, et nous le proposons à la méditation des gourmets du Canada.

Valeur nutritive

On sait que la première chose qui compte en alimentation est de trouver des principes qui construisent le corps humain. Une fois le corps construit, il s'agit de le maintenir en vie, en forme, par la réparation des cellules qui s'usent incessamment, par le jeu du travail manuel et intellectuel. Ces principes sont les albumines puisées soit dans le règne animal, soit dans le règne végétal. C'est une matière complexe, très subtile à l'analyse microscopique, jamais pure, mais toujours mélangée à d'autres substances. La chair des poules, des poulets et des chapons en contient une forte proportion, ce qui revient à dire qu'elle constitue un aliment de croissance et un aliment de réparation des tissus du corps. (Les traités d'alimentation et de diététique appellent cet aliment par plusieurs noms: matière albuminoïde, ou azotée, ou protéique ou plastique.)

Ces mêmes volailles, qui fournissent les éléments nécessaires à la croissance du corps humain, qui réparent les déperditions incessantes des tissus organiques accomplissent ce rôle, grâce à une qualité qu'il ne faut pas passer sous silence: leur albumine est jeune et parfaitement assimilable.

On sait aussi que le corps a une chaleur constante et qu'il fournit de la force, de l'énergie et du travail. Quels sont les principes en cause? Ce sont les hydrates de carbone, les graisses, les sucres, les huiles. Ces aliments maintiennent donc cette chaleur indispensable à l'entretien de la vie, ils fournissent la force et l'énergie nécessaires à tout travail. Pour cette raison, on les appelle parfois "aliments de combustion", ou "matières calorifiques" ou encore "aliments dynamiques". Les poules, poulets et chapons sont pourvus de cette deuxième catégorie d'aliments; ils en contiennent même, selon le sujet, une bonne proportion, soit de matières grasses et du sucré. Ceci hausse encore leur valeur nutritive déjà grande; cette valeur nutritive est complétée en outre par la teneur en matières minérales: phosphore, magnésie, traces de fer, etc.

Quel est le rôle de ces matières minérales? Elles réparent les tissus nerveux, enrichissent le sang; elles neutralisent les acides, alcalinisent le sang et les humeurs.

Faudrait-il conclure, par cet exposé, que la chair des poules, poulets et chapons est un aliment absolument complet et qu'on pourrait s'en nourrir exclusivement? **Non**; malgré la haute valeur nutritive de ces volailles, elles ne contiennent pas de vitamines, car on les consomme cuites. Elles ne fournissent pas assez de déchets ou produits de désassimilation. Ces déchets, excitant la péristaltique de tout le tube digestif, agissent en outre comme balai de l'intestin et combattent la constipation. En plus, la teneur en hydrates de carbone, — graisse, sucre, fécule, amidon, — n'est pas assez élevée. Les matières minérales n'ont pas l'efficacité, la vertu riche et neuve de celles qu'on puise dans les fruits et les légumes frais.

N'oublions pas que la chair des poules, poulets et chapons contient une bonne proportion d'eau, comme toutes les autres viandes du reste. L'eau est un agent absolument indispensable dans l'alimentation. Elle forme les deux tiers des aliments. Elle est nécessaire pour remplacer celle qui est constamment éliminée. Elle aide les réactions chimiques de la digestion. Elle favorise les échanges nutritifs. Sans elle, point de fluidité, point de souplesse du sang et des tissus.

La teneur en eau augmente donc la valeur de nos trois volailles qui, indubitablement, se rangent parmi les aliments les plus précieux à la vie humaine.

Qualité — La qualité des poules, poulets et chapons dépend de plusieurs facteurs dont les principaux sont :

a.—**Age**:— Les sujets très jeunes, de trois à quatre semaines, donnent une viande gélatineuse, molle, sans goût, dont la valeur nutritive est moindre. Les sujets adultes jeunes donnent une chair ferme, succulente, juteuse, tendre, très délicate. C'est une chair nourrissante, de facile digestion, de haute valeur nutritive. Les sujets vieux fournissent une chair dure, filandreuse, peu savoureuse, peu nutritive. En général, elle ne peut être consommée qu'après une longue cuisson à l'eau.

b.—**Mode d'élevage**:— Les animaux vivant en liberté, exposés à l'action du soleil, de l'air, à proximité de verdure quelconque, nourris de grains ronds, (blé, orge, avoine), de son, de débris végétaux, de reliefs de table, de bribes de verdure, donnent une viande succulente, très réparatrice, contenant peu de graisse mais un tissu musculaire abondant.

Lorsque les oiseaux sont enfermés trop tôt dans des cages étroites, malpropres, où il y a de la vermine et qu'ils sont engraisés de force, nourris de mauvaises poudres industrielles, de débris en décomposition, de détritus quelconques, d'eaux grasses, de déchets d'abattoir, la chair est de qualité inférieure; le goût est désagréable.

Il existe des méthodes d'engraissement des volailles qui ne forcent pas les sujets; elles sont rationnelles, hygiéniques, appliquées au pays par des aviculteurs experts. Les volailles ne sont pas soumises à l'engraissement avant les quelques semaines qui précèdent leur abatage. La chair déjà formée ne perd pas sa teneur azotée ni ses principes nutritifs; elle devient plus fine, plus tendre, et les tissus adipeux qui se développent en plus pendant la période d'engraissement, ne la rendent que plus savoureuse.

On sait que la principale nourriture des poules, poulets et chapons engraisés par des aviculteurs avisés est à base de lait écrémé, de lait de beurre, de farines d'avoine, de blé d'Inde, de sarrasin, d'orge.

Si les méthodes employées sont moins hygiéniques et moins rationnelles, si l'on force le sujet avec des pâtées industrielles, des pommes de terre, des poudres chimiques, la viande devient grasse, très tendre, moins réparatrice, de digestion plus lourde.

Les chapons sont des poulets mâles, rendus impropres à la reproduction, que l'on engraisse pour la table à partir du huitième mois.

c.—**RACE**:— La race n'est pas sans influencer sur la qualité, la sapidité et la valeur nutritive de nos trois volatiles. Les races les plus connues, les plus estimées, à double fin (chair, oeufs), sont: les races américaines "Plymouth-Rock barrée", "Wyandotte blanche", "Rhode Island rouge". La race méditerranéenne "Leghorn" est très vulgarisée dans notre province, à cause de ses qualités d'excellente pondeuse. La Leghorn est très petite, sa teneur en chair est faible, elle est utilisée en cuisine pour faire les poulets de grill (broilers).

En dernier lieu, l'**espèce** influe aussi sur la qualité, la valeur nutritive des volailles. Pour cette raison, nous dirons un mot en particulier des trois espèces de volailles traitées aujourd'hui dans la première partie de ce livret, — les poules, les poulets et les chapons.

La poule a une chair plus ferme et un peu plus dure que celle du poulet, mais elle est aussi nourrissante et même plus savoureuse lorsqu'elle est jeune.

Les poulets et surtout les chapons donnent un aliment excellent des plus recommandables aux cérébraux, à ceux qui sont forcés de vivre d'une vie sédentaire, aux malades, aux délicats des voies digestives, aux personnes âgées. Lorsqu'un poulet est gras, il faut le rôtir; lorsqu'il est maigre, il est préférable de le sauter. On rôtit presque toujours les chapons, farcis ou non.

Les chapons de six à huit mois, engraisés au lait, sont plus succulents que les poulets et leur chair riche en principes alimentaires est appréciée des gourmets.

Choix

Le choix des poules, poulets et chapons est important; acheter une mauvaise ou une vieille volaille, c'est nuire à sa santé et c'est perdre son argent. Il faut toujours préférer une volaille bien en chair; la viande est plus abondante, plus succulente, plus juteuse et plus nutritive. Une bonne poule, un beau poulet ou un beau chapon engraisés logiquement, pas trop jeune, pas trop vieux, auront toujours les muscles épais, la graisse blanche, la peau fine et souple, légèrement jaunâtre. Les pattes et les genoux seront gros, le cou et le bec forts, les ailerons et l'extrémité du bréchet flexibles.

Lorsque les poules, poulets et chapons sont vieux ou de mauvaise qualité, on les reconnaît à la graisse jaune et flasque, à la peau rugueuse semée de taches foncées; les pattes sont minces, brillantes, écailleuses. Les éperons sont longs, le bréchet raide et dur.

Quand on achète une volaille vivante, il faut la soupeser: elle doit être lourde. Il faut presser le jabot: il doit être vide. Soufflez les plumes et examinez la peau, elle doit être fine, propre et légèrement bleuâtre. Examinez aussi les pattes, le cou, le bréchet et l'extrémité des ailes.

Maladies

Les poules, poulets et chapons peuvent être atteints de maladies dont les principales sont la pépie, la gale, le choléra, la tuberculose, les aphtes, la fièvre typhoïde, l'entérohépatite, la coccidiose, le rachitisme, les vers parasites, etc. Ces mêmes volailles, en réclusion et faute de soins d'hygiène, peuvent aussi être victimes de vermine, poux, mites rouges (dermanysses).

Une volaille atteinte d'aphtes a l'intérieur du bec blanc; dans la pépie, le bout de la langue est corné. Ces deux maladies n'altèrent pas la chair des oiseaux et il est inoffensif d'en user. La gale s'attaque aux pattes, mais n'a pas d'influence non plus sur la viande.

La tuberculose, le choléra, la fièvre typhoïde, l'entérohépatite, la coccidiose, le rachitisme, les vers parasites altèrent la viande et la rendent impropre à la consommation. Il faut toujours s'abstenir de manger de cette chair; elle est devenue dangereuse. On décèle ces maladies par l'examen des viscères: poumons, rognons, foie, intestins. Dans la tuberculose, les mêmes organes présentent des ulcérations ou tubercules.

Sur nos marchés, grâce à la surveillance constante des inspecteurs et grâce aux mesures sanitaires énergiques prises par le gouvernement, le consommateur est bien protégé contre les viandes de mauvaise qualité. Il est toutefois et toujours bon d'être bien documenté sur le chapitre et c'est la raison pour laquelle nous croyons très utile de fournir les renseignements précédents.

Habillage

Voici quelques remarques utiles concernant l'abatage et l'habillage.

Il faut laisser la bête à jeun vingt-quatre heures avant de la tuer; ensuite, laisser mortifier la viande, un jour ou une nuit, — pièce suspendue, — la viande sera plus tendre, plus savoureuse.

Il existe un procédé excellent pour tuer les volailles; en voici le résumé :

—Après avoir suspendu l'oiseau solidement, on tient la tête d'une main; de l'autre, avec un couteau à lame étroite et aiguë on coupe la carotide, sous la langue. Il est important de faire cette opération sûrement et rapidement afin d'éviter des tortures à la bête et pour obtenir une saignée selon les règles de l'art. Défoncer ensuite la cervelle après l'incision des artères, en perforant le palais entre les yeux de l'oiseau, (couteau dans le bec). Cette opération permet de plumer très facilement.

On **plume** l'oiseau, pendant qu'il est encore chaud. Prendre peu de plumes à la fois, pour ne pas déchirer la peau.

Pour **vider**, inciser la peau du cou jusqu'au niveau des ailes, du côté de la colonne vertébrale; dégager la trachée, la carotide, l'œsophage, le jabot, couper les vertèbres cervicales à niveau du corps et coucher la pièce sur le dos. Inciser ensui-

te le dessous du croupion, détacher avec précaution les viscères abdominaux, les retirer en ayant soin de ne pas déchirer la vésicule biliaire. Essuyer l'intérieur avec un linge sec.

Puis on **flambe** le volatile; soit, enlever le duvet et les petites plumes, les fils-plumes au moyen de la flamme, — gaz, alcool, charbon de bois —. Essuyer avec un linge propre. Si la volaille est fraîchement tuée, il faut la flamber avant de la vider.

Pour **éplucher**, il faut enlever les petites tiges cornées restées après que la volaille a été flambée.

Lorsqu'on tue une grande quantité de volailles, il y a une manière plus nouvelle et plus pratique de les plumer, c'est: l'emploi de la cire.

L'oiseau est tué de la façon ordinaire. On arrache ensuite le plus gros des plumes. On le fait refroidir environ deux (2) heures, puis on plonge la bête dans un bain de cire spéciale à environ 130° F. (La paraffine ne convient pas). Le corps se recouvre d'une couche de cire qui durcit et se détache aisément, avec l'aide des mains, entraînant avec elle toutes les plumes, les chicots et les poils. (Pour plus de détails, voir: "L'emploi de la cire pour plumer les volailles", par N. H. Grace, ministère de l'Agriculture, Ottawa.

Une avant-dernière opération consiste à **trousser** et à **brider** l'oiseau. Pour cela, il faut enlever le bout des ailes et des pattes; assaisonner l'intérieur, rabattre la peau du cou. Avec une aiguille à brider et une ficelle fine, traverser la cuisse, le ventre et l'autre cuisse. (Poulet sur le dos). Traverser ensuite l'aile, rabattre la peau du cou, traverser la peau du cou, du dos, de l'autre aile. Tirer fortement les deux brins de ficelle. Attacher, couper les bouts. (Poulet sur le côté). Traverser le bas de la cuisse, sur l'os, le bas du ventre et le bas de l'autre cuisse. Même côté que la partie antérieure. Traverser en sens inverse la partie inférieure du corps. Tirer les deux bouts de la ficelle. Attacher fortement. Couper les bouts. (Voir illustration).

Modes de cuisson

On peut appliquer aux poules, aux poulets et aux chapons la cuisson "par concentration", (griller, sauter, rôtir à la broche, au four, à la casserole, frire), ou "par dissolution", (braiser, poêler, bouillir).

Dans le premier cas, on conserve à la viande la plus grande somme de principes nutritifs; on développe ses matières odorantes et sapides. L'albumine de la surface se coagule à cause de la chaleur élevée qui l'a saisie; la croûte formée empêche l'évaporation trop prompte de l'eau. Les sucs sont concentrés à l'intérieur, la fibre est cuite dans son propre jus. La viande arrive à une température élevée sans se dessécher. Par l'eau évaporée, la pièce perd 20 à 25% de son poids. Ce procédé de cuisson conserve à la viande la presque totalité de ses principes nutritifs.

La cuisson par dissolution a pour effet de communiquer à un liquide d'accompagnement une partie des sucs et principes nutritifs de la viande; une partie de l'albumine, de la gélatine est dissoute et coule dans le jus; les sels passent aussi dans le liquide. Résultats: la chair est plus tendre, plus blanche, moins nutritive, moins sapide.

On applique d'habitude le premier de ces modes de cuisson aux poules et poulets jeunes, bien en chair et on réserve le second procédé pour les volailles vieilles et maigres.

Découpage des poules — Poulets — Chapons

Bien découper une volaille est important. En quelques mots, voici comment opérer pour éviter les morceaux trop gros ou trop petits ou encore les débris.

A l'aide du ciseau à découper, détacher les ailes et les cuisses de la carcasse; couper ensuite de longues tranches sur les filets, sur le haut-de-poitrine. On fait deux morceaux avec les ailes et deux avec les cuisses. On divise ensuite la carcasse longitudinalement, puis transversalement, en deux ou trois morceaux.

DINDES — DINDONS — DINDONNEAUX

Remarques générales:— Ces oiseaux, de l'ordre des gallinacés, rentrent dans la catégorie des volailles, comme les poules et les poulets. L'élevage en est très rémunérateur, mais assez difficile, car pour être mené à bonne fin, il exige des conditions climatologiques agricoles et autres, qu'il n'est pas toujours aisé de réunir. Pour obtenir de bons résultats, il faut laisser vaguer ces oiseaux en plein air, autant que possible, car ils se nourrissent presque exclusivement de graines fourragères, vers, plantes, etc. Ce sont des oiseaux qui aiment vagabonder; lorsqu'ils peuvent satisfaire pleinement leur instinct, leur chair s'en ressent, quant au goût, à la qualité et à la valeur alimentaire.

Quinze à vingt jours avant la vente, on procède à l'engraissement des sujets; ceci s'appelle "l'emboquage". On gave alors l'oiseau avec des boulettes de pâtée faites de farine et de lait écrémé. Le dindon vendu à huit mois, après un régime normal pèse environ dix à douze livres. Par l'engraissement on peut arriver à un poids supérieur et à une qualité plus grande.

Valeur alimentaire:— La chair des dindes, dindons et dindonneaux est savoureuse et nourrissante. Elle contient de la graisse, de l'azote, de la fibrine, des matières minérales, des principes sapides, de l'eau, des déchets. Comme c'est une chair grasse et substantielle, la digestion en est rendue plus difficile et on ne la recommande qu'aux sujets adultes bien portants. La teneur en graisse, partant la valeur alimentaire, dépend beaucoup de l'âge de cette volaille et de son régime. Jeune, nourrie au grand air, elle fournit une chair moins grasse, plus facile à digérer, plus savoureuse et elle ne perd rien de sa tendreté.

Choix - Qualité:— Pour s'assurer de la qualité d'une dinde, il faut examiner d'abord l'écaille des pattes. Les dindes jeunes ont des écailles noires, les vieilles dindes les ont jaunâtres. Le bec doit se plier facilement, le bréchet et les ailerons doivent être flexibles, chez les jeunes dindes. On peut se rendre compte de la flexibilité des ailerons en palpant avec le doigt les tendrons intérieurs. La peau d'un sujet jeune et de première qualité est lisse et la chair en est ferme.

Habillage:— Pour parer et habiller une dinde, un dindon ou un dindonneau, on procède comme pour les poulets. Les abatis, cou, gésier, ailerons, coeur, foie, sont cuits avec la pièce, à part, mais on peut aussi s'en servir pour la farcir.

Cuisson:— Les dindes et dindons sont rôtis à la broche, à la casserole ou au four. On ne rôtit à la broche que les pièces très jeunes et très tendres. On compte environ une heure et demie de cuisson, à feu soutenu, pour une petite pièce. Les dindes et les dindons qui ne sont ni très jeunes ni très tendres, peuvent être braisés.

La dinde se mange également farcie aux truffes, ou avec une farce composée d'abatis hachés, de mie de pain, de fines herbes, d'aromates, ou de chair à saucisse, ou de marrons cuits. — Si on farcit avec les abatis, la cuisson doit être plus prolongée. — Il faut toujours saler l'intérieur de la bête avant de la rôtir et de la farcir. Dans notre pays, la dinde de Noël farcie, accompagnée de gelée aux atocas, est un plat traditionnel, et, il n'est pas de bons repas des fêtes de fin d'année, sans elle.

Les dindes peuvent aussi être désossées et converties en galantines, aspics. On apprête les restes en éminçant la viande que l'on sert froide ou chaude, accompagnée d'une sauce blanche bien assaisonnée. Les restes peuvent aussi être présentés en salmis. (Le salmis est un ragoût fait avec des morceaux de gibier ou de volaille).

Dindonneaux:— La chair du dindonneau est excellente, délicate et nutritive. Il ne faut pas cuire l'oiseau immédiatement après l'avoir tué, mais attendre au moins vingt-quatre (24) heures. Rôtir comme le poulet, après avoir couvert la poitrine d'une barde de lard. Temps de cuisson: une heure environ. Décorer de cresson.

Découpage:— Les dindes se découpent de la façon suivante: enlever les cuisses, inciser la chair du ventre dans toute sa longueur, découper des tranches parallèles, puis enlever les ailerons.

CANES, CANARDS, CANETONS.

Remarques générales:— Les canards sont des oiseaux qui peuvent vivre dans la basse-cour, mais leur élément est l'eau. L'élevage en est très facile et d'excellent rapport. Il suffit d'une cabane en bois, avec une bonne litière retournée chaque jour, une petite étendue d'eau et une nourriture composée de pâtées de pommes de terre, de navets, de betteraves, de toutes sortes de graines, des racines cuites, des tourteaux, etc.

Le canard est facile à engraisser. On peut aussi faire grossir le foie, comme pour l'oie, en plaçant la bête dans un lieu sombre où elle ne peut bouger et en la gavant.

Valeur alimentaire:— La chair du canard est rangée dans les viandes noires. Elle est agréable au goût. Comme elle est grasse, elle est indigeste et n'est recommandée ni aux enfants, ni aux malades. Elle n'est pas recommandée non plus aux sédentaires.

Il faut éviter de consommer du canard tué par étouffement, car c'est une viande qui s'altère très rapidement. La malpropreté de ce volatile lui occasionne souvent des maladies, (tumeurs du croupion, entérites, parasites, etc.) ce qui rend la chair moins hygiénique et de moindre valeur alimentaire.

Choix — Qualité:— Le canard est une viande assez difficile à choisir; cet oiseau est gros mangeur et il se nourrit de tout ce qu'il attrape. Cette nourriture peut parfois communiquer un mauvais goût à la chair. S'il barbote dans un endroit sale et vaseux, le goût de vase se communique infailliblement à la chair.

Le canard nourri hygiéniquement et de bonne qualité, a la chair tendre, rose, la peau est souple; la graisse doit être blanche ou gris-perle. La graisse jaune est un mauvais indice. Le canard jeune a le bec flexible, le bréchet et les ailerons tendres. La cane fournit une viande moins bonne et moins nourrissante que celle du canard; ses plumes sont brunes tandis que celles du mâle sont vertes, rouges, grises et brunâtres.

Cuisson:— Le canard doit toujours être bien cuit, car c'est un oiseau qui se nourrit de produits malpropres, riches en larves et en microbes. Les modes de cuisson sont les mêmes que pour les dindes et il est aussi indiqué de ne rôtir à la broche que les pièces très jeunes et très tendres. Il faut compter dix-huit à vingt minutes de rôtissage par livre pour un canard adulte, quinze minutes par livre pour un caneton.

Après avoir salé l'intérieur du canard, on peut aussi le farcir avec des marrons, de la chair à saucisse, ou avec une farce composée de foie de volailles, de lard, de mie de pain, de fines herbes. On peut aussi apprêter le canard aux choux, aux petits pois, aux olives, aux oignons, aux navets, aux oranges, etc. On en fait aussi des galantines et des aspics.

Il faut toujours prendre la précaution de retirer deux glandes en haut du croupion, de chaque côté, avant la cuisson, car ces glandes communiquent un très mauvais goût à la viande.

Caneton:— La chair du caneton est plus appréciée, plus savoureuse et plus digestible que celle du canard. Le canard porte le nom de caneton jusqu'au moment où les fouets des ailes peuvent être croisés sur le dos. (2 et 3 mois). On engraisse le caneton à partir du deuxième mois, mais il faut éviter de lui donner une nourriture pouvant communiquer un mauvais goût à la chair. On rôtit le caneton comme le poulet.

OIES

Les oies sont d'un élevage aisé et rémunérateur. Elles sont faciles à nourrir, aiment pâturer et se contentent de gazon, de plantes, d'épis, etc. La chair de l'oie est estimée et recherchée. Dès la plus haute antiquité, elle a figuré sur la table des gourmets. Les anciens la considéraient même comme un oiseau sacré. L'oie est toujours un oiseau plus gras que la dinde; il en existe plusieurs races excellentes. Elle joue un rôle important en cuisine; sa graisse est presque aussi bonne que le beurre, la chair peut être salée et fumée. On en fait aussi des confits. On engraisse les oies pour obtenir le foie gras, qui est très apprécié en cuisine et dont la saveur est exquise et délicate. Pour obtenir le foie gras, on place la bête dans un cageot, en lieu obscur où elle ne peut bouger; on la gave à l'aide d'un entonnoir. Le foie de l'oie normale pèse 6 onces environ, celui de l'oie engraisée pèse de deux à trois livres.

Valeur alimentaire:— La chair de l'oie est nourrissante et savoureuse. Elle est malheureusement trop grasse pour être digestible et recommandable aux estomacs délicats. Sa digestibilité diminue avec la teneur en graisse. Cette viande se compose d'azote, de fibrine, de matières minérales, d'une forte proportion de matières grasses, de sels minéraux, de sucre, de glucose, d'eau et de déchets. La graisse est fine et très bonne pour la santé, prise modérément. Six onces d'oie fournissent 360 calories. La chair de l'oie grasse renferme en moyenne: 16% d'azote, 38% d'eau, 45% de graisse. L'oie est en pleine forme à six ou sept mois.

Cuisson:— L'oie s'apprête comme la dinde; si la pièce n'est pas jeune, on peut la braiser ou la cuire en daube. Il faut ôter la graisse de l'oie avant de l'apprêter, pour la faire servir à la cuisson et pour la mélanger aux abatis. On peut aussi farcir l'oie, comme la dinde; cependant, certaines farces conviennent mieux à la première, comme la farce aux pommes, aux raisins secs. On présente aussi l'oie avec garniture d'anchois, d'olives, de choux.

PIGEONS — PIGEONNEAUX

En gastronomie, on n'admet généralement que le pigeonneau, c'est-à-dire que l'oiseau âgé d'environ six mois.

Jusqu'à cet âge, on peut l'utiliser en cuisine. Passé ce temps, il n'est plus comestible.

La chair des pigeonneaux est appréciée par les gourmets, elle est tendre, nourrissante et de digestion facile.

Ce gracieux volatile fait la transition entre les deux grandes divisions des volailles, il prend part aux qualités des volailles blanches dont il a encore le goût fin de la chair et à celles des volailles noires (gibiers à plumes) dont il a déjà le fumet.

RECETTES CULINAIRES

CONSOMME ROYAL (bouillon concentré de poule)

1 poule
4 pintes d'eau froide
1 petit oignon
1 carotte

1 branche de céleri
1 feuille de laurier
2 clous de girofle
Sel, poivre

Mode de préparation: Mettre dans une marmite de l'eau froide, une poule de quatre (4) à cinq (5) livres. Joindre l'oignon, la carotte, le céleri, la feuille de laurier, les clous de girofle, le sel et le poivre. Laisser consommer, à petit feu, environ quatre (4) heures, jusqu'à réduction de deux (2) pintes. Couler. Laisser refroidir. Dégraisser. Clarifier le consommé (bouillon concentré).

CONSOMME FROID (bouillon concentré de poule)

Mode de préparation: Ce consommé se prépare exactement comme le consommé royal. Après qu'il est filtré à travers plusieurs doubles de coton à fromage, le laisser refroidir complètement. Remplir des tasses avec cette gelée à demi prise. Décorer de petites touffes de persil. (Ce consommé est rafraîchissant, il est très apprécié pendant les temps chauds. Il se sert en toutes circonstances, il est de mise dans les dîners de cérémonie).

MANIERE DE CLARIFIER LE BOUILLON

Mode de préparation: Ajouter par pinte de bouillon, à peine tiède, un (1) blanc d'oeuf battu ainsi que la coquille écrasée. Brasser le tout. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'écume se sépare du bouillon. Faire reposer dix (10) minutes. Filtrer à travers plusieurs doubles de coton à fromage humide. Goûter pour vérifier l'assaisonnement. Chauffer à nouveau. Servir dans des tasses.

POTAGE VITE-FAIT (bouillon de volaille)

2 pintes de bouillon de volaille
2 grosses pommes de terre crues

Sel, poivre
Persil haché

Mode de préparation: Râper les pommes de terre crues. Laisser tomber ces râpures dans du bouillon de volaille clarifié, très bouillant. Laisser cuire dix (10) minutes. Saupoudrer de persil finement haché.

SOUPE AUX LEGUMES (bouillon de volaille)

2½ pintes de bouillon de volaille
1 tasse de carottes coupées en dés
½ tasse de chou de Siam coupé en dés
½ tasse de céleri finement coupé

½ tasse de haricots frais finement coupés
½ tasse de pois verts frais
1 c. à thé de sucre en poudre
Sel, poivre. Persil finement haché.

Mode de préparation: Jeter dans le bouillon bouillant, les carottes, le chou de Siam et le céleri. Laisser cuire trente (30) minutes. Ajouter à ce moment les haricots, les pois verts et le sucre en poudre (le sucre enlève l'âcreté des légumes). Laisser bouillir, à nouveau, quinze (15) minutes. Assaisonner. Saupoudrer de persil finement haché.

SOUPE AUX PATES D'ITALIE (bouillon de poulet)

2 pintes de bouillon de poulet
¾ tasse de pâtes d'Italie (vermicelle, spaghetti, macaroni)

1 pointe d'épices mêlées moulues.
Sel, poivre

Mode de préparation: Cuire à demi les pâtes alimentaires dans de l'eau bouillante salée, les joindre au bouillon chaud. Terminer la cuisson. Assaisonner d'une pointe d'épices mêlées moulues, de sel et de poivre.

VELOUTE AUX CHAMPIGNONS (bouillon de poulet)

2 pintes de bouillon de poulet
½ livre de champignons frais
1 tranche d'oignon
3 c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de farine
½ tasse de crème légère
Sel, poivre
Persil

Mode de préparation: Hacher les champignons et la tranche d'oignon, les faire cuire trente (30) minutes dans le bouillon de poulet. Passer à travers un tamis. Fondre le beurre. Ajouter la farine. Lier avec le bouillon aux champignons. Laisser bouillir cinq (5) minutes. Joindre la crème bien fraîche. Assaisonner. Décorer le velouté de fleurettes de persil. Servir avec des croûtons.

BLANQUETTE AU POULET

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
½ tasse de crème légère
½ tasse de lait

1 tasse de poulet cuit coupé en dés
Sel, poivre
Fines herbes

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Incorporer la farine. Joindre la crème et le lait chauds. Laisser bouillir quelques minutes. Ajouter le poulet et les assaisonnements.

CHAMPIGNONS FARCIS AU FILET DE POULET (entrée)

24 champignons
8 petites rôties
4 c. à soupe de beurre

1 filet de poulet
2 tasses de sauce béchamelle à la crème
Sel, Persil

Mode de préparation: Laver et essuyer les champignons. Enlever les chapeaux, les sauter dans quatre (4) c. à soupe de beurre blond. Déposer trois (3) champignons sur une rôtie grillée au fourneau. Saler légèrement. Déposer dans chaque champignon, gros comme un dé de filet de poulet bien chaud. Napper d'une béchamelle à la crème à laquelle on aura ajouté une demi (½) tasse d'olives farcies coupées en rondelles. Décorer joliment, cette entrée, de petits bouquets de persil.

SAUCE BECHAMELLE A LA CREME

4 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de farine
1 tasse de lait

1 tasse de crème
½ tasse d'olives farcies
Sel, poivre

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre la crème et le lait chauds. Laisser bouillir quelques minutes, mêler à la préparation les rondelles d'olives farcies. Assaisonner.

CHAPON AU CHOU-FLEUR

1 chapon
6 bardes de lard salé
1 tasse de bouillon
2 c. à soupe de beurre

½ c. à soupe de farine
½ jus de citron
½ tasse de crème
Sel

GARNITURE

1 chou-fleur

Sel

Eau bouillante

Mode de préparation: Pétrir le beurre avec la farine et le jus de citron. Déposer ce mélange à l'intérieur du chapon. Barder. Brider. Faire rôtir au fourneau. Arroser fréquemment pendant la cuisson. Dresser sur un plat chaud. Lier le fond de la casserole avec de la crème. Assaisonner. Couler. Tenir à la chaleur. Servir la pièce de viande avec garniture de têtes de chou-fleur cuites à l'eau bouillante salée.

CHAPON "AU RIZOTTO"

1 chapon coupé en huit (8) parties
2 c. à soupe de beurre
2 tasses d'eau bouillante

1 petit oignon émincé
Sel, poivre
Persil

GARNITURE

¾ tasse de riz
4 tasses de bouillon

1 tasse de tomates
Sel

Mode de préparation: Couper la volaille en services individuels. Faire revenir chaque morceau, bien asséché, dans du beurre roussi. Ajouter l'oignon, l'eau et les assaisonnements. Laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson. D'autre part, blanchir le riz dix (10) minutes à l'eau bouillante salée. Finir la cuisson dans du bouillon fait avec les abats: cou, gésier, pattes et tête, de l'eau et des tomates. Dé-

poser le riz sur un plat chaud. Placer sur ce monticule les morceaux de chapon. Décorer de persil. Servir avec une sauce faite avec le fond de la casserole, du beurre, de la farine et de l'eau.

CHAPON "LAURENTIEN"

1 chapon	1 tasse de bouillon
2 c. à soupe de beurre	1 bouquet garni
4 tranches de lard salé	Sel.

FARCE

1 livre de porc haché	2 branches de céleri coupé en dés
2 c. à soupe de beurre	1 oeuf
2 tasses de mie de pain	1 c. à thé de persil finement coupé

Sel, poivre

Mode de préparation: Faire blondir l'oignon dans le beurre. Ajouter le porc, le pain, le céleri, le persil, l'oeuf et les assaisonnements. Laisser refroidir la préparation avant d'en farcir le chapon. Barder la volaille. Brider. Cuire au fourneau après avoir foncé la lèchefrite avec le beurre et le bouquet garni. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Servir avec la sauce provenant de la cuisson.

CHAPONS "WATERLOO"

2 chapons	Eau chaude
6 bardes de lard	Sel, poivre

FARCE AUX CHAMPIGNONS

4 c. à soupe de beurre	8 c. à soupe de beurre fondu (pour humecter la farce)
2 oignons hachés	2 oeufs
½ livre de champignons frais	Sel, poivre
4 tasses de pain rôti au four	

Fines herbes: thym, marjolaine et sarriette

Mode de préparation: Faire revenir dans le beurre, les oignons hachés ainsi que les champignons coupés en gros dés. Joindre ces deux (2) ingrédients aux carrés de pain rôtis au four. Lier avec les oeufs. Assaisonner de sel, de poivre et de fines herbes.

Vider les chapons, les parer, les remplir avec la farce plus haut mentionnée, les barder, les brider, les déposer sur un gril dans une lèchefrite. Faire rôtir au fourneau à 350° F. Quand ils sont bien dorés, diminuer la chaleur. Arroser souvent pendant la cuisson. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

CHOP SUEY AU POULET

1 livre de germes de fèves chinoises	1 gros oignon blanc
1 livre de poulet cuit coupé en dés	¾ tasse d'huile d'arachides
¼ livre de champignons frais	¼ livre de noisettes
6 branches de céleri	Sauce chinoise

Sel, poivre

Mode de préparation: Tailler le céleri et l'oignon en filets. Couper le poulet en dés. Hacher les noisettes. Faire frire dans l'huile le céleri et l'oignon environ cinq (5) minutes. Enlever et tenir au chaud. Mettre revenir les germes de fèves chinoises ainsi que les champignons et le poulet. Joindre les noisettes. Mêler le tout. Assaisonner de sel, de poivre et de sauce chinoise. Donner huit (8) minutes de cuisson. Servir.

GALANTINE AU POULET (No 1)

1 poulet de trois (3) à quatre (4) livres	1 branche de céleri
2 pintes d'eau froide	1 feuille de laurier
1 petit oignon	2 clous de girofle

Sel, poivre

Mode de préparation: Mettre cuire le poulet à l'eau froide. Ajouter l'oignon, le céleri, la feuille de laurier, les clous de girofle, le sel et le poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que la chair se détache des os. A ce moment, enlever le poulet. Laisser bouillir le liquide à nouveau, pour obtenir un bouillon bien concentré. Couler. Laisser refroidir. Enlever la graisse. Clarifier.

(galantine)

4 c. à soupe de gélatine	4 c. à soupe de piment vert coupé en filets
½ tasse d'eau froide	1 tasse de céleri coupé en dés
4 tasses de bouillon	Tranches d'ananas
3 tasses de poulet coupé en dés	Laitue, Persil

Mode de préparation: Mettre tremper la gélatine dans l'eau froide pendant cinq (5) minutes, l'ajouter au bouillon chaud. Brasser. Laisser refroidir jusqu'à ce que

le mélange commence à prendre. Joindre à ce moment le poulet, le piment et le céleri. Verser dans de petits moules individuels passés à l'eau froide. Laisser prendre. Démouler sur une rondelle d'ananas, laquelle sera placée sur une feuille de laitue. Décorer de persil.

GALANTINE AU POULET (No 2)

- | | |
|-------------------------------|---|
| 4 c. à soupe de gélatine | 2 tasses de poulet coupé en dés |
| ½ tasse d'eau froide | 1 tasse de carottes râpées et égouttées |
| 4 tasses de bouillon clarifié | Feuille de laitue, cresson |

Mode de préparation: Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant cinq (5) minutes, la dissoudre dans le bouillon chaud. Laisser prendre à demi. Joindre à ce moment, le poulet et les carottes râpées. Verser dans un grand moule passé à l'eau froide. Laisser prendre. Démouler sur des feuilles de laitue. Décorer joliment de cresson.

SALADE AU POULET (No 1)

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 4 tasses de poulet coupé en dés | 1 concombre moyen coupé en dés |
| 1 boîte de pois verts | Mayonnaise |
| 3 tasses de céleri coupé en morceaux | Sel, poivre |
| ½ tasse de noix de Grenoble hachées | Persil, laitue. |

Mode de préparation: Mêler ensemble le poulet, les pois verts, le céleri, le concombre, la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer un lit de laitue sur un plat à salade. Mettre dessus tous les ingrédients plus haut mentionnés. Décorer de touffes de persil. (Cette salade peut être servie dans des tronçons de concombres ou dans des tomates fraîches vidées de leur contenu).

MAYONNAISE

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 jaune d'oeuf | 1 tasse d'huile d'olive |
| ¼ c. à thé de sel | ½ jus de citron |

Mode de préparation: Déposer dans un petit bol le jaune d'oeuf débarrassé de la moindre parcelle de blanc et du germe. Ajouter le sel. Bien brasser. Joindre l'huile goutte à goutte. Mettre un peu de jus de citron lorsque le mélange devient épais. A partir de ce moment, verser l'huile en un filet ininterrompu. Continuer d'ajouter du jus de citron au besoin.

SALADE AU POULET (No 2)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 10 piments verts | 1 petit oignon blanc |
| 10 feuilles de laitue | 2 c. à soupe de persil finement haché |
| 2 tasses de poulet cuit coupé en dés | 2 c. à soupe d'olives en tranches |
| 2 tasses de pommes surettes | Mayonnaise à la purée de tomates |

Sel, poivre

Mode de préparation: Découper les piments en huit (8) parties, ce qui leur donnera l'apparence de fleurs. Enlever les semences. Placer dans le fond de ce réceptacle une feuille de laitue. Remplir de salade faite avec tous les ingrédients plus haut mentionnés. Décorer le sommet de chaque salade d'une rosace de mayonnaise à la purée de tomates et d'une olive farcie.

MAYONNAISE À LA PUREE DE TOMATES

Mode de préparation: Ajouter à la mayonnaise (salade de poulet No 1) trois (3) cuillerées à soupe de purée de tomates très épaisse. Un peu de colorant rouge peut être joint à cette mayonnaise dans le but de lui donner une belle couleur.

SALADE AU POULET (No 3)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 2 tasses de pommes de terre froides coupées en dés | 1 tasse de céleri coupé en filets |
| 2 tasses de poulet cuit coupé en dés | Laitue |
| 2 oeufs cuits durs coupés en rondelles | Sel, poivre |
| | Persil |

Mode de préparation: Faire cuire les pommes de terre avec la pelure, les laisser refroidir, les peler et les couper en dés. Joindre à cette préparation le poulet également coupé en dés, les rondelles d'oeufs cuits durs, le céleri coupé en filets, le sel et le poivre. Placer le tout dans un grand bol. Laisser macérer pendant une (1) heure, dans une sauce chiffonnade.

SAUCE CHIFFONNADE

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ¼ tasse d'huile d'olive | 1 c. à thé de sel |
| ¼ tasse de vinaigre de vin | ½ c. à thé de moutarde |
| 1 jus de citron | ½ tasse de piment vert haché |
| | ¼ tasse de cornichons hachés |

Mode de préparation: Mêler très bien tous les ingrédients plus haut mentionnés. Verser sur la salade de poulet. Laisser macérer une (1) heure. Servir sur des feuilles de laitue. Décorer (facultatif) de petits bâtonnets de betteraves. Cette salade doit être servie très froide sans quoi vous n'obtiendrez pas son maximum de saveur.

SOUFFLES AU POULET (entrée)

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1 tasse de poulet cuit | 2/3 tasse de crème légère |
| 4 oeufs | 1 c. à soupe de sherry |
| 1/2 tasse de lait | Sel, persil |

Mode de préparation: Battre les oeufs. Ajouter le lait, la crème, le sherry et le sel. Joindre le poulet passé deux (2) fois dans le moulin à viande. Déposer ce mélange dans de petits moules individuels beurrés. Cuire, au fourneau, au bain-marie, environ vingt (20) minutes. Démouler sur des rôties de pain. Décorer de persil. Servir au sortir du fourneau.

PATE CHAUD AU POULET (chicken pie)

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1 poulet coupé en huit (8) parties | 3 c. à soupe de beurre |
| Bouillon | |

GARNITURE

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 6 tranches de bacon grillé | 1 tasse de champignons crus |
| Sel, poivre | 2 oeufs cuits durs |
| Sauce provenant du fond de la cuisson | 2 pommes de terre coupées en dés, rissolées au beurre |

Mode de préparation: Découper un poulet en huit (8) parties. Sauter au beurre. Cuire doucement au fourneau. Laisser refroidir. Foncer un plat allant au four avec une bonne pâte brisée. Déposer dans cette abaisse les morceaux de poulet, ainsi que les champignons crus émincés, les oeufs cuits durs coupés en rondelles, les pommes de terre coupées en dés, rissolées au beurre et six (6) tranches de bacon grillé. Arroser le tout avec de la sauce provenant du fond de cuisson. Recouvrir d'une abaisse de pâte brisée ou feuilletée. Cuire à four chaud environ trente (30) minutes.

NOTE: Les champignons ont une valeur alimentaire très grande. Ils communiquent un goût exquis aux mets culinaires dans lesquels ils entrent. Ils ne coûtent pas plus cher que bien d'autres légumes. Nous les recommandons fortement à nos lectrices.

PATE DE FOIE GRAS (foie de volaille)

- | | |
|---|----------------------------|
| 2 livres de foie de volaille | 2 c. à soupe de beurre |
| 1 1/2 livre de lard frais | 3 oeufs |
| 1 petit oignon haché très finement | 1 feuille de laurier, thym |
| 2 branches de céleri coupé en petits morceaux | Sel, poivre |
| | Bardes de lard frais |

Mode de préparation: Débarrasser les foies de toutes ses peaux et nervures, les passer au hache-viande ainsi que le lard frais (partie du filet). Placer foies et lard hachés dans un plat. Triturer avec un pilon pour avoir une pâte très fine. Joindre à ce mélange l'oignon et le céleri revenus dans le beurre. Battre les oeufs, les mélanger aux autres ingrédients. Saler. Poivrer. Tapisser un plat en pyrex de bardes de lard. Verser la préparation. Couvrir également de bardes de lard. Déposer sur le dessus du plat une feuille de laurier et un peu de thym. Cuire au fourneau, au bain-marie à 300o F. environ deux (2) heures. Laisser refroidir dans le plat. Démouler le lendemain.

PETITS PATES AU POULET (entrée) (pâte brisée)

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 3 tasses de farine | 1 1/2 c. à thé de sel |
| 16 c. à soupe de beurre | 1 1/2 c. à soupe de vinaigre |
| Eau glacée | |

Mode de préparation : Tamiser la farine et le sel. Incorporer le beurre à l'aide de deux (2) couteaux. Joindre graduellement le vinaigre mêlé à l'eau glacée, de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts. Laisser reposer au froid, une heure. Foncer de petites assiettes à tartelettes. Remplir de sauce béchamelle au poulet. Couvrir d'une autre abaisse de pâte. Badigeonner de jaune d'oeuf. Cuire à fourneau chaud 450o F. jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Terminer la cuisson à 350o F.

SAUCE BECHAMELLE AU POULET

2½ c. à soupe de beurre
2½ c. à soupe de farine
½ tasse de crème légère

1 tasse de poulet coupé en dés
½ tasse de lait
Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre la crème et le lait chauds. Laisser bouillir quelques minutes. Ajouter le poulet cuit coupé en dés et les assaisonnements.

POULARDES AUX OEUFS D'OR

2 poulardes
4 c. à soupe de beurre
1 carotte

1 oignon
Bouillon
Fines herbes

Sel, poivre

Mode de préparation: Cuire les poulardes au fourneau, après avoir foncé la lèchefrite avec la matière grasse, la carotte, l'oignon et les fines herbes. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Débrider. Servir avec la sauce provenant de la cuisson. D'autre part, préparer pendant ce temps la garniture suivante :

GARNITURE (Oeufs d'or)

Pommes de terre Duchesse

8 pommes de terre
Eau froide salée
4 c. à soupe de beurre
2 jaunes d'oeufs

Poivre
Chapelure
1 oeuf battu
1 c. à thé d'eau froide

Mode de préparation: Cuire les pommes de terre à l'eau froide salée. Egoutter. Piler. Ajouter le beurre, les jaunes d'oeufs et le poivre. Assécher cette purée sur un feu doux. Laisser refroidir la préparation. Diviser la purée de pommes de terre en morceaux auxquels on donne la forme et la grosseur d'un oeuf. Passer dans l'oeuf battu avec un peu d'eau froide, puis dans la panure. Cuire dans la grande friture. Servir autour des poulardes avec décoration de persil.

POULET AU RIZ servi avec sauce au Kari

1 gros poulet
2 c. à soupe de beurre
1 oignon piqué de trois (3) clous de girofle

1 carotte
1 branche de céleri
Sel, poivre

Mode de préparation: Cuire le poulet au fourneau, dans une casserole foncée de matière grasse, d'oignon, de tranches de carotte, de céleri. Arroser souvent pendant la cuisson. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Saler. Poivrer. Servir avec une sauce au kari et avec du riz cuit à l'eau.

SAUCE AU KARI

2 tasses de bouillon
½ c. à thé de poudre de kari
Sel

2 c. à soupe de beurre
Fond de la casserole
2 c. à soupe de farine

Mode de préparation: Ajouter deux (2) cuillerées à soupe de beurre au fond de cuisson. Joindre la farine. Laisser prendre couleur. Mêler graduellement le bouillon. Laisser bouillir doucement dix (10) minutes. Assaisonner de sel et de poudre de kari..

RIZ CUIT A L'EAU

1½ tasse de riz

Sel

1½ pinte d'eau bouillante

Mode de préparation: Laver le riz à l'eau froide. Cuire vingt (20) minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter. Etaler dans un grand plat posé à l'entrée du four. Poser le poulet sur ce lit de riz. Servir la sauce dans une saucière.

POULE AU RIZ A L'ETOUFFEE

2 poules
Eau
1 oignon
1 carotte

1 branche de céleri
Sel
1½ tasse de riz
1½ pinte d'eau bouillante salée

Persil

Mode de préparation: Vider. Flamber et découper les poules en huit (8) morceaux. Déposer dans un chaudron. Recouvrir d'eau. Ajouter oignon, carotte, céleri et sel. Faire bouillir. La cuisson presque terminée, ajouter le riz blanchi dix (10) minutes à l'eau bouillante salée. Terminer la cuisson, à feu doux, en remuant de temps en temps. Disposer dans un grand plat les morceaux de volaille. Masquer avec le riz. Décorer de persil.

POULE A LA JARDINIÈRE (bouilli)

1 poule
½ livre de lard salé
Eau bouillante
1 oignon
6 carottes
1 livre de haricots

12 pommes de terre nouvelles
1 navet
1 petit chou
1 chou-fleur
Sel, poivre
Persil

Mode de préparation: Mettre cuire la poule, le lard salé et l'oignon, à l'eau bouillante salée. Ajouter une demi-heure (½) avant la fin de la cuisson, les carottes, les haricots, les pommes de terre et le navet. Joindre également le chou et le chou-fleur qui ont été blanchis dix (10) minutes à l'eau bouillante salée. Assaisonner. Dresser la poule et le lard salé, coupé en tranches, sur un plat long bien chaud. Disposer les légumes autour de la volaille, en alternant les couleurs. Décorer de persil.

POULET A LA MARENGO

1 beau poulet
1 tasse d'huile d'olive

2 tasses sauce créole
Sel, poivre, persil

SAUCE CREOLE

3 c. à soupe de graisse de bacon ou de
beurre

3 c. à soupe de farine
1 tasse d'eau chaude

1 tasse de purée de tomates
4 c. à soupe de vin rouge (facultatif)
½ livre de champignons frits dans le
beurre

Une pointe d'ail

Mode de préparation: Dépecer le poulet en huit (8) morceaux, le faire sauter dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ensuite, le faire mijoter jusqu'à ce qu'il soit tendre dans une sauce créole que vous préparez ainsi :

Chauffer la matière grasse. Ajouter la farine. Brasser jusqu'à ce que la farine devienne brune. Joindre l'eau chaude. Laisser bouillir quelques minutes. Ajouter la purée de tomates, l'ail, les champignons frits dans le beurre, le vin et les assaisonnements. Servir avec décoration de persil.

POULETS A LA VALENCIENNE

2 poulets
1 oignon
1 carotte

6 tranches de lard salé
1 tasse de bouillon
Sel, poivre

FARCE

6 c. à soupe de beurre
1 oignon haché
2 tasses de riz

1 pinte de bouillon (fait avec les abats)
1 tasse de jambon cru coupé en dés
Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation: Faire blondir l'oignon, haché finement, dans le beurre. Ajouter le riz bien lavé. Remuer sur le feu. Mouiller avec le bouillon chaud. Ajouter le jambon cru coupé en dés ainsi que les assaisonnements. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ vingt (20) minutes. (Il sera peut-être nécessaire d'ajouter du bouillon pendant la cuisson). Egoutter le riz, le laisser refroidir.

Vider les poulets, les flamber, les essuyer, les farcir, les barder et les brider. Cuire au fourneau, après avoir foncé la lèchefrite de lard salé, d'oignon et de carotte. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Débrider. Servir avec la sauce provenant de la cuisson. Ces poulets peuvent être cuits dans les nouvelles rôtissoires d'aluminium épais, dans ce cas, il faut omettre le bouillon et le lard. Les poulets seront simplement badi-geonnés avec du beurre fondu.

POULE AU ROUX A LA CREME

4 c. à soupe de beurre
1 poule

½ livre de champignons frais
Sel, poivre

Persil.

Mode de préparation: Laver et assécher une poule. Découper en huit ou dix (8 ou 10) morceaux. Faire roussir le beurre dans une casserole en aluminium épais. Faire revenir la poule jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Couvrir soigneusement et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre. Joindre vingt (20) minutes avant la fin de la cuisson, les champignons frais coupés en tranches. La cuisson terminée, dresser les morceaux de poule sur un plat. Napper avec un roux à la crème. Décorer le dessus du plat avec du persil.

ROUX A LA CREME

4 c. à soupe de beurre

4 c. à soupe de farine

2 tasses de crème légère

Sel, poivre.

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre la crème chaude. Laisser bouillir quelques minutes. Passer le fond de cuisson à la passoire fine, l'ajouter au roux. Assaisonner.

POULET A LA PROVENCALE

1 poulet

4 c. à soupe de beurre

4 bardes de lard

2 oignons

8 pommes de terre

Sel, poivre

Persil finement haché

Mode de préparation: Vider le poulet, le flamber, le laver, le couper en huit (8) parties.

Faire revenir le beurre dans un chaudron de fer ainsi que les bardes de lard et les morceaux de poulet. Laisser bien dorer le poulet. Mouiller. Cuire vingt (20) minutes. Joindre deux (2) oignons coupés en morceaux et huit (8) pommes de terre coupées dans le sens de la longueur en languettes assez grosses. Remuer de temps en temps. Saler et poivrer. Finir la cuisson. Verser dans un plat. Saupoudrer de persil finement haché. Ce plat n'a rien de savant mais il sera très utile quand vous aurez à préparer un dîner sans façon.

POULET A LA KING

1 gros poulet

2 c. à soupe de beurre

2 piments verts

½ livre de champignons frais

4 échalottes hachées

1 tasse de crème

1 tasse de bouillon de poulet

1 c. à soupe de farine de maïs

2 jaunes d'oeufs

Sel, poivre

Une pointe de cayenne

Mode de préparation: Faire cuire le poulet. Refroidir. Enlever la peau. Détacher les os. Couper la chair en morceaux d'un pouce carré.

Chauffer le beurre dans un chaudron en fer. Faire revenir les piments verts nettoyés de leurs semences et coupés en morceaux ainsi que les champignons et les échalottes. Laisser cuire doucement ces légumes. Joindre les morceaux de poulet. Mouiller avec de la crème et du bouillon de poulet chaud. Ajouter la farine de maïs délayée. Laisser bouillir dix (10) minutes. Lier avec les jaunes d'oeufs. Assaisonner de sel et de poivre. Relever le poulet à la King avec une pointe de cayenne.

POULET MODERNE

1 gros poulet

1 oignon

6 tranches de bacon

1 carotte

1 tasse de bouillon

Sel, poivre

Persil.

FARCE

1 pinte de pain coupé en morceaux et rôti au fourneau

1 petit oignon haché fin

¾ tasse de noix Brésil hachées finement

½ tasse de beurre fondu

Sel, poivre

Epices au goût.

Mode de préparation: Couper le pain en menus morceaux, le faire rôtir au fourneau. Ajouter l'oignon haché fin, les noix Brésil, le sel, le poivre et les épices. Lier avec le beurre fondu.

Vider le poulet, le parer, le remplir avec la farce plus haut mentionnée, le brider, le barder. Faire cuire au fourneau, après avoir foncé la lèchefrite de bacon, d'oignon et de carotte. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Débrider. Servir avec la sauce provençale de la cuisson. Décorer de persil.

Note: Nous signalons que cette farce est excellente; elle est de création récente. Nous la recommandons à nos lectrices.

POULET NATIONAL

1 poulet de quatre (4) à cinq (5) livres

2 c. à soupe de beurre

1 pinte d'eau

½ tasse de carottes coupées en dés

½ tasse de céleri coupé en morceaux.

½ poireau

½ c. à thé de moutarde

4 c. à soupe de farine

Sel, poivre.

Mode de préparation: Chauffer la matière grasse dans un chaudron. Déposer le poulet ainsi que les légumes, le sel et le poivre. Saupoudrer de moutarde. Ajouter l'eau. Faire bouillir jusqu'à parfaite cuisson. Enlever le poulet. Délayer la farine, la joindre au bouillon. Laisser bouillir quelques minutes. Servir cette sauce avec le poulet.

POULET SAUTE "A LA GRECQUE"

1 poulet découpé en huit (8) parties
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile

1 jus d'orange
½ jus de citron
Paprika

Sel.

Mode de préparation: Chauffer une rôtissoire en aluminium épais. Ajouter la matière grasse. Sauter les morceaux de poulet. Couvrir. Cuire doucement sans eau. Déglacer le fond de la rôtissoire avec un peu de bouillon, le jus d'une (1) orange et le jus d'un demi (½) citron. Assaisonner de paprika et de sel. Servir avec des quartiers de courges cuites à l'eau et sautées au beurre.

POULET VITE FAIT

1 poulet
1 oeuf
½ c. à thé de moutarde
4 c. à soupe de panure.
6 lardons
2 tranches de bacon

Eau
2 c. à soupe de farine
½ tasse d'eau froide
4 c. à soupe de purée de tomates
Sel, poivre
Persil.

Mode de préparation: Vider. Laver. Dépecer le poulet en huit (8) parties. Battre l'oeuf légèrement avec la moutarde, le sel et le poivre. Rouler chaque morceau de poulet dans l'oeuf battu, puis dans la panure. Chauffer un chaudron de fer. Faire dorer tranquillement les lardons et les tranches de bacon. Joindre les morceaux de poulet, leur faire prendre couleur. Ajouter de l'eau pour couvrir. Laisser cuire. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre la farine délayée avec l'eau froide et la purée de tomates. Vérifier l'assaisonnement. Dresser sur un plat chaud. Décorer de persil.

POULET DE GRIL (BROILER)

1 poulet de 1½ à 2 livres divisé en
deux (2) parties
2 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de jus de citron
Sel
Persil.

Mode de préparation: Fendre le poulet en deux (2) parties, en s'aidant d'un couteau tranchant. Briser l'os de la poitrine. Enduire de beurre et de jus de citron. Cuire au fourneau dans une rôtissoire en aluminium épais. On peut aussi faire cuire ces demi-poulets en pleine friture ou les griller au gril. Servir sur un plat chaud avec du beurre à la maître d'hôtel et des pommes de terre frites.

POULETS VERT-PRE

1 poulet

Eau bouillante salée

Sauce béchamelle

SAUCE BECHAMELLE

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
2 tasses de lait

1 jaune d'oeuf
Colorant vert
Sel, poivre

DECORATION

Petits pois verts
Asperges

Haricots verts
Persil.

Mode de préparation: Cuire le poulet à l'eau bouillante salée. Déposer dans un grand plat. Tenir au chaud. Napper avec une sauce béchamelle faite ainsi: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre le lait chaud. Laisser bouillir quelques minutes. Incorporer le jaune d'oeuf, le colorant et les assaisonnements. Disposer, en bouquets séparés, tout autour du plat, les légumes cuits à l'eau bouillante salée et sautés au beurre. Décorer de persil.

SANDWICHS ROULES AU POULET

40 tranches de pain
40 morceaux de poulet (filet)

Beurre
Persil.

Mode de préparation: Défaire le beurre en crème. Beurrer légèrement les tranches de pain. Enlever les croûtes. Rouler, en s'aidant d'un linge humide, chaque morceau de pain sur lequel on a mis, au préalable, un morceau de poulet aussi long que la tranche de pain. Maintenir les sandwichs dans le linge mouillé pendant quelques minutes, pour qu'ils gardent bien leur forme. Couper les bouts. Décorer chaque rouleau d'un petit bouquet de persil.

DINDE A L'ANDALOUSE

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1 dinde découpée en huit (8) morceaux | 1 piment doux |
| 4 c. à soupe de beurre | 1 tasse de riz |
| 2 c. à soupe de farine | 3 tasses de bouillon |
| 2 tasses de crème fraîche | Sel, poivre, persil. |

Mode de préparation: Découper la dinde, la faire revenir dans le beurre. Ajouter la farine. Brasser. Joindre la crème et le piment doux coupé en petits morceaux. Couvrir la casserole. Laisser cuire doucement.

D'autre part, blanchir le riz. Finir la cuisson avec du bon bouillon. Assaisonner. Dresser les morceaux de dinde sur un grand plat. Arroser avec la sauce à la crème. Entourer de petits monticules de riz. Servir avec décoration de persil.

DINDE A LA PORTUGAISE

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1 dinde découpée en huit (8) morceaux | 1 tasse de jus de tomates |
| 6c. à soupe d'huile d'olive | 1 pointe d'ail |
| 1 verre de vin blanc ou du bouillon | Sel, poivre, persil. |

Mode de préparation: — Chauffer l'huile dans une rôtissoire à cuisson sans eau. Sauter les morceaux de dinde. Assaisonner. Mettre le couvercle. Cuire à feu doux. Dresser la dinde sur un grand plat. Déglacer le fond de la casserole avec du vin blanc ou du bouillon. Ajouter le jus de tomates et la pointe d'ail. Laisser mijoter quelques minutes. Couler sur la dinde. Décorer de touffes de persil.

DINDE EN SALMIS

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 dinde découpée en douze (12) morceaux | 1 bouquet garni |
| 4 c. à soupe de beurre | 2 jaunes d'oeufs |
| 2 c. à soupe de farine | 4 c. à soupe de crème |
| Eau pour mouiller | Sel, poivre, |

Persil haché, croûtons de pain frits.

Mode de préparation: Découper la dinde, la faire revenir au beurre sans faire prendre couleur. Saupoudrer de farine. Remuer et mouiller. Ajouter le bouquet garni, le sel et le poivre. Cuire parfaitement à feu doux. Lier la sauce, hors du feu, avec (2) deux jaunes d'oeufs délayés dans la crème. Dresser dans un plat creux. Décorer de croûtons de pain frits et de persil haché.

DINDE ROTIE ET FARCIE

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1 dinde de douze (12) livres | 8 bardes de lard |
| Sel. | |

FARCE

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 2 pintes de mie de pain grillée au fourneau | 2 oeufs |
| 16 c. à soupe de beurre fondu | 4 poireaux revenus dans le beurre |
| Fines herbes, sel et poivre. | |

Mode de préparation: Préparer la farce comme suit: Faire revenir les poireaux dans du beurre. Fondre le beurre, le verser sur la mie de pain grillée au fourneau. Mêler les poireaux au pain de même que les fines herbes et les assaisonnements. Triturer le mélange pour en faire une pâte. Lier avec les oeufs. Remplir la dinde, la coudre, la brider, la placer dans une grande casserole contenant un gril, la poitrine en bas, dans un fourneau. (D'après les dernières expériences, la cuisson des volailles à 350° F. à feu bas donne une viande plus savoureuse que lorsqu'elle est cuite à feu élevé.) Laisser cuire environ quatre heures. Servir avec salade d'atocas.

SALADE D'ATOCAS

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 2 tasses d'atocas | 2 c. à soupe de gélatine |
| 1 tasse d'eau bouillante | 1/3 tasse d'eau froide |
| 1 tasse de sucre | 1 tasse de piment vert |

Feuilles de laitue.

Mode de préparation:— Cuire les atocas avec l'eau et le sucre, vingt minutes. Passer. Ajouter la gélatine trempée dans l'eau froide. Faire prendre à demi. Joindre le piment haché en menus morceaux. Faire prendre dans de petits moules préalablement passés à l'eau froide. Servir sur des feuilles de laitue.

DINDON AUX ATOCAS

- | | |
|------------------|----------|
| 8 brides de lard | 1 dindon |
| Sel. Persil. | |

FARCE

- | | |
|---|--------------------------|
| 2 tasses de veau haché | 1 oignon haché |
| 1 tasse de lard gras coupé en dés | 1 c. à thé de persil |
| 3 tasses de mie de pain rôtie au fourneau | 1 1/4 tasse d'eau chaude |
| Sel, poivre. | |

Mode de préparation. Préparer la farce comme suit: Faire frire le lard. Ajouter l'oignon haché finement. Joindre le veau, faire prendre couleur. Verser l'eau. Ajouter le pain, le persil et les assaisonnements. Laisser refroidir. Remplir le dindon, le coudre, le brider, le barder. Poser la pièce sur un gril. Cuire à 350° F. Décorer le dindon de persil. L'entourer de petits paniers faits avec des demi-écorces de citron, remplies de gelée d'atocas.

GELEE D'ATOCAS

- | | |
|-------------------|----------------|
| 4 tasses d'atocas | 2 tasses d'eau |
| 1 tasse de sucre | |

Mode de préparation: Faire cuire tous les ingrédients ensemble. Passer au tamis. Remettre sur le feu pour faire diminuer le plus possible. Verser dans de petits paniers d'écorce de citron.

DINDONNEAU SAUTE

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 dindonneau découpé en huit (8) morceaux | 1 tasse de bouillon concentré |
| 3 c. à soupe d'huile d'olive | 1 boîte d'asperges |
| 3 c. à soupe de beurre | Sel, poivre, persil |

Mode de préparation. Sauter les morceaux de dindonneau dans l'huile d'olive et le beurre. Mouiller avec un bon bouillon concentré. Cuire doucement au fourneau. Servir avec des bouquets de pointes d'asperges revenues au beurre. Décorer de persil.

CANARD A L'ORANGE

- | | |
|------------------|-------------|
| 4 bardes de lard | 1 orange |
| 1 canard | Sel, poivre |

Eau.

FARCE

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 pinte de mie de pain grillée au four | 1/2 tasse de beurre |
| 2 oignons hachés finement | 1/4 c. à thé d'épices mélangées |
| 1 tasse de noix Brésil hachées | Sel, poivre. |

Mode de préparation: — Vider et nettoyer un canard. Remplir avec la farce plus haut mentionnée. Brider. Barder. Cuire au fourneau jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Joindre à ce moment, des rondelles d'orange sur le canard et dans la casserole. Laisser cuire la volaille jusqu'à ce que les ailes et les pattes se disloquent facilement. Faire la sauce en ajoutant un peu d'eau. Couler et servir.

CANARDS AUX PETITS POIS

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 2 canards | 2 tasses de bouillon concentré |
| 4 c. à soupe de beurre | 1 bouquet garni |
| 10 lardons | 2 boîtes de pois en conserve |
| 20 petits oignons | Sel, poivre. |

Persil.

Mode de préparation: — Vider. Flamber. Brider les canards, les faire revenir au beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, les retirer. Faire rissoler à leur place les lardons et les petits oignons. Mouiller avec le bouillon concentré. Remettre les canards. Assaisonner. Ajouter le bouquet garni. Laisser mijoter sur un feu doux environ trente minutes. Terminer la cuisson au fourneau. Dix minutes avant la fin de la cuisson, dégraisser la sauce et ajouter les petits pois. Déposer les canards dans un plat. Disposer tout autour les lardons, les oignons et les petits pois. Décorer de persil.

CANARD FARCI

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 canard | 1 tasse de bouillon |
| 8 bardes de lard | 1 bouquet garni |

Sel, poivre.

FARCE

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 livre de foie de veau haché | 2 échalotes |
| 2 tasses de dés de pain beurrés et rôtis | Thym, laurier, sel, poivre |
| 2 oeufs | Persil. |

Mode de préparation: — Vider et nettoyer un canard. Remplir avec la farce plus haut mentionnée. Brider. Cuire dans un chaudron de métal épais, dans le-

quel on a fait revenir des bardes de lard. Mouiller avec du bon bouillon. Ajouter le bouquet garni et les assaisonnements. Cuire au fourneau. Passer et dégraisser la sauce. Servir avec des tomates vidées, revenues au beurre et remplies de pois verts, chauffés au préalable. Décorer de persil.

CANE AU RIZ

1 cane	1 tasse de riz
4 c. à soupe de beurre	1 pinte de bouillon
Bouillon	4 c. à soupe de sauce tomates
Bouquet garni	2 c. à soupe de fromage gruyère rapé
Sel, poivre	Assaisonnements.
	Persil.

Mode de préparation: Chauffer le beurre dans une casserole épaisse. Brider la cane, la faire revenir dans le beurre blond. Joindre le bouquet garni, le sel, le poivre et le bouillon. Faire cuire doucement à casserole couverte. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, blanchir le riz à l'eau bouillante salée, l'égoutter et finir la cuisson dans du bon bouillon auquel on ajoute de la sauce tomates et des assaisonnements. Servir la cane dans un grand plat. Disposer une couronne de riz tout autour. Saupoudrer de fromage gruyère rapé. Décorer de touffes de persil.

CANNETON A LA JARDINIÈRE

2 cannetons (jeunes canards)	1 bouquet garni
4 c. à soupe de beurre	1 pointe d'ail
½ livre de champignons	½ verre de cognac
8 olives	2 c. à soupe de consommé
6 tomates coupées en quatre (4)	Sel, poivre, persil

Mode de préparation: — Vider. Flamber de jeunes canards, les faire dorer au beurre dans une casserole épaisse. Ajouter les champignons, les tomates, les olives, le bouquet garni, la pointe d'ail, le sel et le poivre. Joindre le cognac et le consommé. Servir en entourant le canard de sa garniture.

CIVET DE CANARD

1 canard découpé en huit (8) morceaux	1 bouquet garni
2 c. à soupe de beurre	1 pointe d'épices
2 c. à soupe de farine	Sel
1 gros oignon blanc	Poivre
3 tasses de bouillon (ou de vin de Bourgogne)	Persil haché
	Le sang du canard

Mode de préparation: Saigner le canard. Garder le sang. Découper la bête en huit (8) morceaux. Chauffer le beurre et les lardons dans un chaudron de fer. Enfariner les morceaux de canard, les faire dorer dans la matière grasse, de même que l'oignon haché. Ajouter le bouillon ou le vin, le bouquet garni, la pointe d'épices, le sel, le poivre. Couvrir. Cuire jusqu'à parfaite cuisson. Dégraisser la sauce. Lier avec le sang du canard. Parsemer le civet de persil haché.

OIE A LA CHOUROUTE

1 oie, — 2 tasses de bouillon
2 livres de choucroute fraîche ou 2 boîtes en conserves
1 livre de lard frais coupé en lardons. — Sel.

Mode de préparation: Faire revenir l'oie dans une casserole. Egoutter la graisse. Joindre le bouillon. Quand l'oie est à moitié cuite, l'enfourer dans la choucroute, lavée à grande eau et parfaitement égouttée. Mêler les lardons à la choucroute. Finir la cuisson. Dresser l'oie entourée de sa garniture.

OIE AUX SAUCISSES

1 oie	1 livre de saucisse
1 tasse de bon bouillon	20 petits oignons
	Sel

Mode de préparation: Brider une oie, la faire revenir dans une casserole. Egoutter la graisse. Mouiller avec du bon bouillon. Assaisonner. Une heure avant la fin de la cuisson, mettre autour de l'oie vingt petits oignons rissolés au beurre, ainsi que la saucisse. Après cuisson, dresser l'oie avec les oignons et la saucisse.

OIE FARCIE

1 oie	2 c. à soupe de vinaigre
1 tasse d'eau	Sel, poivre

FARCE

1 pinte de quartiers de pommes
2 c. à soupe de beurre
¼ tasse raisins de Corinthe

Mode de préparation: Faire revenir les quartiers de pommes dans le beurre. Ajouter les raisins de Corinthe. Saler l'intérieur de l'oie, la farcir avec cette préparation. Cuire au fourneau. Après cuisson, enlever soigneusement la graisse. Mouiller le fond de la casserole avec de l'eau vinaigrée. Assaisonner. Laisser bouillir quelques minutes. Servir avec un chou blanchi et braisé. Découper l'oie. Disposer joliment les morceaux dans un grand plat. Poser la farce d'un côté et le chou braisé de l'autre.

OIE ROTIE A L'ALLEMANDE

1 oie
1 verre de vin blanc ou 1 verre d'eau et
½ jus de citron
2 pintes de quartiers de pommes
40 petits oignons rissolés au beurre
Sel
Poivre

Mode de préparation: Vider. Flamber et farcir l'oie avec une pinte de quartiers de pommes. Brider. Faire revenir l'oie au fourneau, pour lui donner de la couleur. Egoutter soigneusement la graisse rendue. Mouiller avec du vin ou avec de l'eau contenant du jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre. Une heure avant la fin de la cuisson, mettre autour de l'oie quarante (40) petits oignons rissolés au beurre. Finir la cuisson. Servir l'oie avec la garniture d'oignons tout autour. La sauce est servie à part. Préparer une compote avec le reste des quartiers de pommes. Servir en même temps que l'oie.

OIE ROTIE

1 oie
½ citron
Eau
Sel.

FARCE AUX POMMES ET AUX PRUNEAUX

2 tasses de pommes hachées
½ tasse de pruneaux hachés
2 tasses de biscuits soda écrasés
1 tasse de pain coupé en menus morceaux
½ tasse de lait
1 oeuf battu
Sel
Poivre

Mode de préparation: Laver soigneusement l'oie dans de l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude, (1 c. à thé par pinte d'eau), l'éponger, la frotter en dedans et en dehors avec du citron. Farcir avec la farce plus haut mentionnée. Brider. Cuire sur un gril, dans une léchefrite, à fourneau ne dépassant pas 350° F.

CONFITS D'OIE

2 oies
Graisse d'oie
Sel

Mode de préparation: Découper les oies en quatre (4) parties, les mettre au sel pendant vingt-quatre (24) heures. Les essuyer et les faire pocher doucement dans la graisse d'oie que l'on a fait fondre au préalable (ne pas laisser trop chauffer la graisse, qui doit mijoter simplement, sans quoi la viande sera frite au lieu d'être pochée). On reconnaît que les quartiers d'oie sont cuits en les piquant. Ranger les confits dans une jarre de grès. Recouvrir entièrement avec la graisse de la cuisson. Ces confits d'oie se conservent longtemps.

CONFITS D'OIE FERMIERE

1 pinte de fèves blanches
1 livre de lard de poitrine
1 livre de poitrine d'agneau
3 c. à soupe de saindoux
1 gros oignon coupé finement
1 gousse d'ail
2 tasses de purée de tomates
2 confits d'oie
Chapelure
Sel, poivre

Mode de préparation: Faire tremper les fèves pendant douze heures, les blanchir. Ajouter le lard et l'agneau coupés en gros morceaux. Cuire le tout. Fondre le saindoux. Joindre l'oignon, l'ail écrasé, la purée de tomates, le sel et le poivre. Laisser cuire cette dernière préparation vingt (20) minutes. Verser la moitié des fèves dans un grand plat. Déposer dessus les confits d'oie, le lard et l'agneau. Recouvrir avec le reste des fèves. Humecter avec la sauce. Saupoudrer de chapelure. Faire gratiner au fourneau. Servir dans le même plat.

PIGEONS AUX PETITS POIS

4 pigeons d'un an
8 lardons
2c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
2 tasses de bouillon
1 boîte de petits pois
1 jaune d'oeuf
Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Faire dorer les lardons dans une casserole épaisse. Joindre le beurre. Faire revenir les pigeons de tous côtés. Ajouter la farine. Mouiller avec le bouillon. Cuire à petit feu, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre les petits pois. Au moment de servir, lier la sauce avec un jaune d'oeuf. Assaisonner. Décorer de persil.

PIGEONS FARCIS

4 pigeons d'un an	1 oignon
8 bardes de lard salé	1 carotte piquée de trois clous de girofle
	Sel, poivre.

FARCE

2 tasses de mie de pain	1 oeuf
1 oignon haché finement	Fines herbes, thym, marjolaine, sarriette
4 c. à soupe de beurre fondu	Sel, poivre

Mode de préparation: Faire revenir l'oignon dans le beurre. Humecter la mie de pain de cette matière grasse fondue. Lier avec un oeuf entier. Assaisonner de fines herbes, de sel et de poivre.

Vider les pigeons, les essuyer, les farcir avec la farce plus haut mentionnée, les brider et les barder. Cuire au fourneau après avoir foncé la lèchefrite de lard salé, d'oignon et de carotte. Arroser souvent pendant la cuisson. Débrider. Servir avec la sauce provenant du fond de la casserole.

PIGEONNEAUX A LA MINUTE

4 pigeonneaux découpés en deux (2) parties	Sel, poivre, persil haché
4 c. à soupe de beurre	½ jus de citron
	¼ tasse de bouillon

Mode de préparation: Découper les pigeonneaux en deux (2) parties. Aplatir légèrement. Faire sauter vivement au beurre. Assaisonner. Finir la cuisson au fourneau. Dresser sur un plat long. Arroser avec le fond de la casserole déglacé d'un filet de jus de citron et de quelques cuillerées de bouillon. Saupoudrer de persil haché.

PIGEONNEAUX A L'ANGLAISE

4 pigeonneaux	F A R C E	8 bardes de lard
1 tasse de pain grillé au four		Thym, persil, sauge
3 c. à soupe de beurre		1 oeuf
1 oignon		Poivre, sel

Mode de préparation: Farcir les pigeons avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture. Brider. Barder. Rôtir au fourneau.

PIGEONNEAUX A LA "TONKINOISE"

4 pigeonneaux découpés en quatre (4) parties	¼ gousse d'ail haché
2 c. à soupe de beurre	2 c. à soupe de piment vert haché
2 c. à soupe d'huile d'olive	½ c. à thé de safran
1 gros oignon haché	½ c. à thé de kari
	Sel, poivre, eau

Mode de préparation: Découper les pigeonneaux en quatre (4) parties. Faire prendre couleur dans la matière grasse. Ajouter l'oignon, l'ail et le piment. Laisser dorer. Joindre un peu d'eau. Finir la cuisson à fourneau modéré. Servir avec du riz cuit à l'eau bouillante salée.

PIGEONNEAUX AUX POMMES

4 pigeonneaux	12 pommes
4 c. à soupe de beurre	Sel, cresson

Mode de préparation: Brider les pigeonneaux, les sauter dans la matière grasse. Ajouter les pommes non pelées. Cuire au fourneau. Servir les pommes, en couronne, autour des oiseaux. Décorer de cresson.

PIGEONNEAUX AUX NAVETS

4 pigeonneaux	1 tasse de navet découpé en forme de petites boules
6 c. à soupe de beurre	Bouillon, sel, persil
16 petits oignons	

Mode de préparation: Faire revenir les pigeonneaux dans le beurre. Mouiller avec du bon bouillon. Cuire au fourneau. D'autre part, sauter les oignons et les navets découpés en petites boules, finir la cuisson au four. Servir autour des pigeonneaux. Décorer de persil.

PIGEONNEAUX AUX TOMATES

4 pigeonneaux découpés en deux (2) parties
6 c. à soupe de beurre
6 tomates coupées en tranches

1 rondelle d'oignon
1 pointe de muscade
1 pointe de canelle,
Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Découper les pigeonneaux en deux (2) parties. Faire prendre couleur dans le beurre. Ajouter les tomates coupées en tranches. Assaisonner de muscade, de canelle, de sel et de poivre. Laisser cuire en mijotant sur un feu doux. Décorer de persil.

PIGEONNEAUX ROTIS

4 pigeonneaux
4 bardes de lard

4 rôties rectangulaires
Beurre, sel

Mode de préparation: Vider, barder et brider les pigeonneaux. Cuire au fourneau (350° F). Préparer des rôties rectangulaires creusées au milieu pour permettre aux pigeonneaux de se bien tenir.

Dresser les oiseaux sur les rôties dorées au fourneau. Servir avec du beurre noisette et de la gelée de groseilles.

PIGEONNEAUX SAUTES

6 c. à soupe de beurre
4 pigeonneaux

1 livre de champignons
½ tasse de vin blanc ou de bouillon
Sel.

Mode de préparation: Vider, essuyer et brider les pigeonneaux, les sauter dans le beurre, sur un feu vif. Ajouter les champignons frais, finement découpés. Sauter encore quelques minutes. Arroser de vin blanc ou de bouillon. Assaisonner. Finir la cuisson à fourneau modéré.

PINTADE A LA "DU BARRY"

2 pintades
4 bardes de lard
2 c. à soupe de beurre
1 tasse de bouillon

2 tasses de jus de tomates
1 c. à soupe de sucre en poudre
Sel
Persil

Mode de préparation: Parer, brider et barder les pintades, les faire rôtir, au fourneau, dans une rôtissoire contenant du beurre blondi. Arroser souvent pendant la cuisson et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servir avec une sauce faite avec le fond de la casserole, auquel on ajoute du jus de tomates, du sel et du sucre en poudre. Couler dans une saucière. Saupoudrer cette sauce de persil finement haché.

PINTADE A LA "LIMOUSINE"

2 pintades
2 c. à soupe de beurre
8 morceaux de lard de poitrine

1 chou
4 carottes
1 navet, sel

Mode de préparation: Faire revenir le beurre et le lard dans un chaudron épais. Joindre le chou coupé en quartiers, de même que les carottes et le navet. Braiser le tout. Ajouter les pintades. Laisser prendre couleur. Finir la cuisson au fourneau. Servir sur un plat les volailles entourées des légumes.

PINTADES EN CASSEROLE

2 pintades
6 c. à soupe de beurre
25 petits oignons rissolés au beurre

25 champignons,
Bouillon ou madère
Sel, persil

Mode de préparation: Brider les pintades, les faire revenir au beurre, dans une casserole épaisse. Quand elles sont bien dorées, les saler. Couvrir la casserole. Laisser mijoter doucement. Ajouter à la fin de la cuisson, les oignons rissolés, et les champignons. Mouiller avec du bouillon ou mieux du madère. Finir la cuisson. Décorer le plat avec des touffes de persil.

PINTADES HOTELIERES

2 pintades
8 bardes de lard
1 bouquet garni

Bouillon
Persil
Sel

FARCE

1½ livre de porc haché
Sel, poivre

Fines herbes
Epices

Mode de préparation: Vider les pintades, les farcir avec la farce plus haut mentionnée, les brider et les barder. Cuire au fourneau, dans une casserole foncée de bardes de lard, d'un bouquet garni. Assaisonner. Arroser souvent pendant la cuisson. Servir avec une décoration de persil.

PINTADES ROTIES

2 morceaux de panne fraîche ou des
bardes de lard
2 pintades

1 tasse de bouillon
Sel
Cresson, citron

Mode de préparation: Vider, brider et barder les pintades avec de la panne fraîche ou des bardes de lard. Faire rôtir au fourneau, en arrosant souvent pendant la cuisson. Assaisonner. Servir avec des morceaux de citron et avec une décoration de cresson.

PINTADEAUX A LA CHOUCROUTE

2 pintadeaux
4 bardes de lard

Choucroute
Sel, bouillon

Mode de préparation: Vider, brider et barder les pintadeaux. Cuire au fourneau. Arroser souvent pendant la cuisson. Les dresser sur un épais lit de choucroute longuement braisée au four.

PINTADEAUX A L'ORANGE

2 pintadeaux découpés en quatre (4)
morceaux

Beurre
Sel

Jus de deux (2) oranges

Mode de préparation: Sauter les morceaux de pintadeaux dans le beurre. Sitôt cuits, dresser dans un plat. Déglacer la rôtissoire avec le jus de deux (2) oranges.

PINTADEAUX SAUTES A L'AFRICAIN

2 pintadeaux découpés en huit (8)
morceaux
4 c. à soupe de beurre
1 oignon haché
½ gousse d'ail
1 c. à soupe de farine

2 tasses d'eau
4 c. à soupe de purée de tomates
4 patates sucrées, coupées en dés
4 bananes coupées en rondelles
Sel
Persil

Mode de préparation: Découper les pintadeaux, les faire sauter au beurre sur un feu vif. Joindre l'oignon et l'ail. Saupoudrer de farine. Laisser blondir. Mouiller. Ajouter le sel et la purée de tomates. Mettre le couvercle et terminer la cuisson. Pendant ce temps, faire sauter les patates sucrées et les bananes. Servir les pintadeaux avec les patates sucrées, les bananes et la décoration de persil.

LES OEUFS

AVANT-PROPOS

De l'avis de tous les experts en diététique et de ceux qui ont fait de l'hygiène alimentaire leur spécialité, il découle que l'oeuf est un aliment très sain, très nutritif et d'un précieux secours en cuisine.

En cuisine, en effet, il se prête à plus de cinq cents combinaisons et recettes, et là où il y a des oeufs, la ménagère n'est jamais prise au dépourvu, car ils sont cuits rapidement, facilement.

D'où vient le discrédit jeté en maints endroits sur l'oeuf ? Qui n'a entendu incriminer les oeufs et qui ne connaît des personnes jetant les hauts cris quand on parle d'oeufs ? Il faut se garder de porter un jugement faux sans avoir été au fond de la question. Comme l'oeuf est un produit concentré qui s'altère rapidement, il faut le prendre avec mesure et le consommer frais. Dans ces conditions, il ne peut nuire à une personne de santé normale, la chose est impossible. La dose de plus d'un oeuf par jour n'est presque jamais indiquée; plusieurs experts en diététique n'en préconisent même que deux à trois par semaine, pour la moyenne des gens. Or, beaucoup commettent des excès sous prétexte de se "suralimenter" ou de se "fortifier"; — conséquences: ils digèrent mal, assimilent mal, prennent en dégoût un produit sain qui joue un rôle prépondérant dans notre alimentation usuelle, dans les milieux urbains aussi bien qu'à la campagne.

Ceux qui consomment de mauvais oeufs commettent aussi l'erreur de généraliser, sans déduire les causes qui ont transformé un produit sain en un produit toxique.

Il y a, nous l'admettons, des phénomènes d'idiosyncrasie, mais ici encore, on observe des personnes qui ne digèrent pas les oeufs pris nature mais qui les assimilent par contre très bien lorsqu'ils sont mélangés à d'autres préparations culinaires: soupes et potages, nouilles, entremets, garnitures, plats montés, mayonnaises, sauces, soufflés, gâteaux, biscuits, bonbons, glaces, etc., — et quand elles ne se doutent pas qu'elles mangent des oeufs !

Nous admettons aussi qu'il faut se méfier des oeufs de commerce et des oeufs de conserve. Nous l'avons dit, l'oeuf doit être consommé frais, mais il ne faut pas tomber dans la manie de ceux qui exigent des oeufs pondus le jour même.

Lorsque les familles peuvent le faire, elles se trouvent très bien d'élever quelques poules qui vaguent, nourries naturellement, plutôt que de s'exposer à avoir des oeufs de qualité inférieure, provenant de poules dont la ponte a été forcée au moyen de procédés industriels: poudres chimiques, déchets, etc.

Nous prenons donc hautement parti pour les bons oeufs frais, les recommandons à tous ceux qui veulent construire leur corps, reconstituer leurs tissus, enrichir leur sang et éviter les troubles graves, parfois incurables de la dénutrition qui résultent fatalement d'une carence prolongée en aliments réparateurs, dont l'oeuf de poule représente un type parfait.

Valeur nutritive

Les oeufs sont des aliments albuminoïdes de haute valeur nutritive, sains, fortifiants et de goût agréable, complètement assimilables et de digestion facile. C'est aussi une précieuse ressource pour les malades.

Par "aliments albuminoïdes" on entend les aliments qui construisent les tissus et développent les cellules du corps humain, cellules qui, elles aussi, sont à base d'albumine ou de matières protéiques. Ces aliments construisent l'enfant et entretiennent l'adulte. L'oeuf est une masse albuminoïde alimentaire complète, organisée, pleine de forces et de vie. Normalement, il contient 92% de principes alimentaires assimilables, soit :

41% de matières azotées, (albumen, protéine, vitelline, etc.)

30% de matières grasses et phosphorées ;

18% de matières non azotées, (glycose, glycérine, matières hydratées, etc.)

3% de matières minérales, (fer organique, magnésie, soufre, etc.).

Trait d'union entre le règne animal et le règne végétal, il est sans pareil pour offrir, sous un petit volume, une aussi riche concentration de produits nutritifs, que nous soumettons à une analyse détaillée dans les pages qui suivent.

Parties, composition de l'oeuf

1.) — **LA COQUILLE** — est la coque, l'enveloppe extérieure de l'oeuf; elle est formée de substances calcaires poreuses. Les matières odorantes et les vapeurs la traversent. Ecrasée, on l'utilise pour nettoyer les cristaux et les verres; on la mélange aussi à la nourriture des poules pondeuses.

2.) — **Le CHORION ou MEMBRANE PELLUCIDE**, (appelé parfois **MEMBRANE "COQUILLAIRE"**) — C'est une fine membrane qui tapisse la coquille et y est attachée. Elle est l'enveloppe du contenu cellulaire.

3.) — **LE BLANC** — est une substance opalescente, visqueuse, formée d'ovalbumine, d'albumen, de fibrinogène, de globuline. Ces substances se coagulent lorsqu'on les bat. Le blanc contient de 70% à 75% d'eau, des traces légères de corps gras et des matières minérales; sels de potasse, de chaux, de magnésie. Dans les cendres du blanc de l'oeuf, on remarque une richesse en potasse, en fer et en silice. L'ovalbumine et l'albumen du blanc de l'oeuf frais pondue sont complètement assimilables. Coagulées par la chaleur, ces albumines deviennent insolubles; les ferments digestifs n'en dissolvent qu'une partie.

4.) — **LA MEMBRANE VITELLINE** — C'est une peau très fine séparant le jaune du blanc; elle perd de sa résistance à mesure que l'oeuf vieillit.

5.) — **LE JAUNE ou VITELLUS ou CYTOPLASMA** — C'est la masse centrale de l'oeuf; elle est formée de matières grasses essentielles, (oléine, margarine), de matières albuminoïdes, de vitelline, (principe insoluble), de matières phosphorées, de lécithines. (Les lécithines sont des matières azotées complexes, formées par l'association d'acide phosphorique, de glycéro-phosphates, d'acides gras, de glycérine. Elles jouent un rôle important dans l'assimilation du phosphore). Le jaune ou vitellus ou cytoplasma renferme en outre des matières minérales, fer, soufre, phosphates. (Ces matières ont la propriété de noircir l'argent.) Enfin, le jaune comprend l'hématogène, (protéine ferrugineuse), de la glycose, douze matières colorantes et d'autres principes impondérables, (vitamines, ferments).

6.) — **LES CHALAZES** — Ce sont des filaments albumineux, tordus, attachés au jaune qu'ils maintiennent au centre de l'oeuf. Quand les oeufs sont frais, les chalazas sont résistants; quand les oeufs sont passés, altérés, ils sont flasques et le jaune coule.

7.) — **LA CICATRICULE** — ou **VESICULE GERMINATIVE** ou **GERME** ou **DISQUE GERMINATIF** — C'est une tache blanche, une marque, un petit disque opaque, portant des veinules du blanc et qui donne naissance au poussin. (Cette marque existe alors même qu'il n'y a pas de germe).

8.) — **LA CHAMBRE A AIR** — c'est une partie vide entre la coquille et la masse cellulaire. Elle peut renseigner sur la fraîcheur de l'oeuf. Plus elle est grande, moins l'oeuf sera frais. Elle augmente un peu chaque jour. (Le **noyau vitellin** est le noyau de l'oeuf fécondé).

Emploi de l'oeuf

Les oeufs sont employés :

a.) — **comme médicament**. — L'eau albumineuse, obtenue par le battage du blanc avec de l'eau, avec addition de jus de citron ou de café est un contre-poison; en plus, ce même médicament combat l'entérite.

Le blanc battu avec de l'huile d'olive agit comme liniment et guérit les brûlures.

Le jaune battu dans du lait, (lait de poule), du bouillon, du vin, ou battu avec du sucre, du cognac ou du madère est un puissant reconstituant.

b.) — **en cuisine** — seuls — oeufs mollets, trois minutes dans l'eau bouillante, — oeufs à la coque, cinq à six minutes dans l'eau bouillante, — oeufs durs, dix minutes dans l'eau bouillante, — oeufs pochés sans coquille, trois minutes dans l'eau bouillante, — oeufs au plat, oeufs brouillés, omelettes diverses.

c.) — **en cuisine** — Associés à d'autres substances alimentaires, les oeufs sont très employés en cuisine, surtout dans les entremets et la pâtisserie. On les emploie aussi pour la clarification des gelées et des sirops blancs.

Qualité et choix des oeufs

Le volume et la qualité des oeufs dépendent de la race, de l'âge des poules, de la saison de l'année. Les poules saines, âgées d'un an donnent des oeufs de volume normal. Les poules trop nourries, trop grasses, donnent des oeufs plus petits et de qualité moindre. Lorsque les poules mangent en grande quantité des hannetons, des détritiques, des vers, les oeufs ont un goût détestable et le jaune prend une teinte plombée, malpropre. Voici des indications certaines permettant de reconnaître la qualité des oeufs.

Frais et bons, les oeufs sont lourds et paraissent pleins, ils ont une coquille brillante, translucide; les pores sont un peu visibles comme de petits grains. Le blanc est limpide et visqueux, il fait cercle autour du jaune. Le jaune est ferme et reste entier lorsqu'on casse l'oeuf. Les oeufs frais pondus pèsent environ deux et demi ($2\frac{1}{2}$) onces. La chambre à air est restreinte. Pour se rendre compte de ces faits, il faut **mirer** l'oeuf en l'exposant à une source de lumière vive ou en le plaçant auparavant dans un cylindre de papier. On peut aussi opérer dans un endroit sombre et placer l'oeuf entre l'oeil et une bougie allumée. Si l'oeuf est frais, la lumière traverse uniformément le blanc qui est transparent. Frais et bons, les oeufs sont denses, ils descendent dans l'eau salée à raison d'un quart ($\frac{1}{4}$) de livre de sel par pinte d'eau.

Passés, les oeufs présentent une coquille terne, tachée de petits points gris et noirs. Le blanc est liquide, moins mucilagineux, trouble ou verdâtre. On remarque des taches plus ou moins grandes sur l'albumen. Le jaune est mou, parfois mélangé avec le blanc. Le poids diminue, la chambre à air augmente et devient plus lumineuse. Ces oeufs restent en suspension dans l'eau salée, à raison d'un quart ($\frac{1}{4}$) de livre de sel par pinte d'eau.

Couvis, avancés, altérés, les oeufs ont une coquille rugueuse; ils sont très légers. Le soufre a formé avec l'hydrogène et l'oxygène de l'air de l'hydrogène sulfuré et de l'acide sulfydrique, de goût et d'odeur détestables. Le jaune et le blanc deviennent troubles, liquides. Ces oeufs surnagent dans l'eau salée à raison d'un quart ($\frac{1}{4}$) de livre de sel par pinte d'eau.

Congelés, les oeufs présentent des fentes longitudinales dans la coquille et sur la membrane pellicide.

Conservés très longtemps, les oeufs ont le jaune déplacé; il adhère à la coquille.

Conservation des oeufs

On peut faire des provisions d'oeufs pour la consommation en les conservant par divers procédés. Le principe est d'exclure, d'isoler l'air de manière complète en les entourant d'un corps imperméable. Pour bien réussir la conservation des oeufs, il faut les choisir frais et intacts; — (les oeufs non fécondés se conservent plus facilement). Il faut aussi les préserver de la gelée, de la chaleur, de l'air en les plaçant dans un endroit frais, sombre, à température constante. (Cave, sous-sol).

Les principales substances isolantes employées pour la conservation des oeufs sont: le papier fin, la sciure, les cendres, le son, la poussière de charbon, le sable. Ces substances doivent être très fraîches; la conservation par ce moyen est limitée. (Deux à trois mois). On procède en rangeant les oeufs dans des caisses, la pointe en bas et on parsème avec l'une ou l'autre de ces substances isolantes en ayant soin de bien boucher tous les vides.

Dans le sel très sec, on peut conserver les oeufs frais pendant quelques semaines. Pour une conservation prolongée, le sel est toutefois à déconseiller, parce qu'il devient humide.

Il ne faut pas non plus employer d'essences ni de vernis; les pores de l'oeuf laisseraient passer l'odeur qui communiquerait un goût désagréable.

Pour une conservation plus prolongée, on emploie parfois la gélatine dissoute, la gomme arabique, la paraffine, la cire fondue. On peut aussi baigner les oeufs dans une eau salée très concentrée et les laisser sécher.

Il existe aussi deux procédés bien connus des ménagères pour conserver les oeufs pendant une longue période, procédés qui sont peut-être les plus courants, nous voulons parler ici de la méthode par l'eau de chaux et par la solution au silicate de soude ou potasse. La solution se prépare à raison d'une partie de chaux éteinte pour dix parties d'eau ou d'une pinte de silicate de soude ou potasse pour dix pintes d'eau, soit une partie de verre liquide pour dix parties d'eau.

On range alors les oeufs dans un récipient en mettant le petit bout en bas. On baigne ensuite avec la solution à 10% qui doit dépasser de quelques doigts à la surface supérieure. Fermer hermétiquement, mettre dans un endroit frais; laver les oeufs à la sortie du bain. Ces deux derniers procédés permettent une conservation prolongée des oeufs. Si la ménagère fait ainsi sa provision en octobre, elle peut la retrouver en bonne forme au printemps suivant.

Les ustensiles dans lesquels on peut conserver les oeufs doivent être en émail, en fer blanc, en bois, en grès. Il ne faut jamais utiliser un récipient de cuivre ou de plomb.

Il existe aussi dans les pharmacies des produits chimiques bien en vogue pour la conservation des oeufs. La manière de s'en servir est indiquée sur le paquet.

La congélation est aussi un moyen de conserver les oeufs, mais exposés à une

température basse, leur coquille se fend. Ce moyen n'altère pas les oeufs mais les rend susceptibles d'altération et il faut les utiliser rapidement.

N. B. — On conseille aux ménagères de faire d'abord des essais sur de petites quantités, avec un procédé choisi de préférence à un autre, pour l'appliquer ensuite à une plus grande quantité.

Il existe aussi sur le marché des **succédanés** des oeufs, sous forme de poudres diverses; ces poudres ne peuvent remplacer avantageusement les oeufs.

Remarques générales sur les oeufs

Les oeufs comestibles sont les oeufs de volaille, (poule, oie, cane, pintade, dinde). Les oeufs les plus employés sont les oeufs de poule, d'oie et de cane. Ces deux derniers sont plutôt utilisés en pâtisserie ou pour la confection de pâtes alimentaires "home made". (Nouilles de ménage, etc.).

Un oeuf clair — est celui qui n'a pas de germe.

Un oeuf couvi — est celui qui a subi un commencement d'incubation, par conséquent qui est impropre à la consommation. On appelle aussi oeuf "**couvi**" un oeuf gâté.

Un oeuf miré — est un oeuf qui a été soumis à un examen par une source de lumière quelconque.

Avant d'incorporer un oeuf à une préparation quelconque, il faut le casser dans une tasse, à part; un oeuf gâté suffit pour faire perdre toute la masse.

On casse toujours les oeufs d'un coup sec; les oeufs cuits durs sont plongés dans l'eau froide, immédiatement après la cuisson. Cette précaution permet de peler l'oeuf sans aucune difficulté; la coquille n'adhère pas au blanc.

La cuisson coagule fortement le blanc et durcit légèrement le jaune. Elle rend le blanc moins digeste mais ne modifie pas le degré de digestibilité du jaune; elle modifie le goût de l'oeuf entier.

BOUILLON A LA REINE

2 oeufs	1 pointe de muscade
3 c. à thé de sucre	1 tasse de lait chaud

Mode de préparation: Battre l'oeuf avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Chauffer le lait, le verser graduellement sur la préparation. Joindre la muscade.

CACAO AU JAUNE D'OEUF

5 c. à thé de cacao	3 jaunes d'oeufs
1 tasse d'eau bouillante	sucré au goût
3 tasses de lait chaud	quelques grains de sel

Mode de préparation: Délayer le cacao avec l'eau bouillante. Ajouter le sucre et le sel. Laisser mijoter cinq (5) minutes. Joindre le lait chaud. Battre le breuvage avec le mousoir, le verser graduellement sur les jaunes d'oeufs battus. Servir.

CAFÉ AUX JAUNES D'OEUF

4 c. à soupe de café moulu	4 jaunes d'oeufs
4 1/4 tasses d'eau bouillante	Quelques grains de sel, sucre

Mode de préparation: Mettre le café et les quelques grains de sel dans le compartiment spécial du tricolateur. Arroser le café avec un quart (1/4) de tasse d'eau bouillante. Couvrir du deuxième réceptacle. Laisser gonfler le café et développer son arôme, ce qui demande cinq (5) minutes. Joindre à ce moment l'eau qui n'aura pas subi une ébullition prolongée. Verser le café sur les jaunes d'oeufs bien battus. Tenir le café au chaud. Servir avec du sucre.

FLAN AU SUCRE D'ÉRABLE (cossetarde)

6 oeufs	2 1/2 tasses de lait	1/3 tasse de sucre d'érable
---------	----------------------	-----------------------------

Mode de préparation: Battre les oeufs avec le sucre d'érable jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter le lait chaud. Cuire au fourneau dans de petits moules individuels bien beurrés. (Les moules seront placés dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante; ceci empêche le flan de bouillir et l'eau de se former. De cette façon toute la saveur est gardée à ce mets si délicieux). Cette même préparation sert aussi à faire la garniture des tartes aux oeufs.

GATEAU SAVOUREUX

1 1/2 tasse de sucre de fruits	1 tasse de farine à pâtisserie
6 oeufs	3/4 c. à thé de crème de tartre
1 zeste de citron	

Mode de préparation: Battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mous-seux. Ajouter la crème de tartre et trois quarts ($\frac{3}{4}$) de tasse de sucre. Continuer à fouetter jusqu'à ce que les blancs deviennent fermes. Battre les jaunes avec le reste de sucre. Incorporer délicatement aux blancs. Joindre la farine. Faire cuire dans un moule à gâteau des anges dans un fourneau à 320° F., environ une (1) heure. Démouler. Laisser refroidir. Couvrir d'une glace décorative aux blancs d'oeufs.

GLACE DECORATIVE AUX BLANCS D'OEUF

2 tasses de sucre granulé
1 tasse d'eau

3 blancs d'oeufs
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de crème de tartre

Mode de préparation: Faire un sirop, avec le sucre et l'eau cuit à 246° F. Verser graduellement sur les blancs d'oeufs battus fermes. Ajouter la crème de tartre en battant. Battre jusqu'à ce que la glace garde sa forme. Laisser refroidir. Décorer le gâteau à l'aide de différentes douilles. Cette glace se conserve fraîche durant plusieurs jours.

OEUF A L'ORIENTALE

6 oeufs
6 tranches de tomates
6 tranches de jambon

4 c. à soupe de beurre
Sel
Persil

Mode de préparation: Faire revenir au beurre de minces tranches de jambon et les tranches de tomates. D'autre part, cuire les oeufs pochés. Servir les oeufs sur les tranches de tomates, lesquelles reposent sur les tranches de jambon. Saupoudrer de sel et de persil haché.

OEUF A LA MONACO

6 tomates fraîches
6 oeufs
 $\frac{1}{4}$ feuille de laurier

2 c. à soupe de beurre
Thym
Sel, paprika

Mode de préparation: Cuire les tomates avec le beurre, le quart ($\frac{1}{4}$) de feuille de laurier, le thym, le sel et le paprika. Passer le jus de tomates au tamis, le verser dans un plat en pyrex. Casser dans ce plat six (6) oeufs en les laissant tomber doucement afin que le jaune et le blanc ne soient pas mélangés. Cuire au fourneau. Servir aussitôt que les jaunes se trouvent comme glacés et les blancs bien pris.

OEUF AU MIROIR

6 oeufs

3 c. à soupe de beurre

Sel

Mode de préparation: Faire chauffer le beurre dans une poêle, lorsque cette matière grasse est chaude, y déposer les oeufs. Cuire directement sur le feu. Saler. (les oeufs sont dits "au miroir" parce que cuits convenablement ils paraissent être recouverts d'une sorte de laque brillante).

OEUF AU MIROIR AU BEURRE NOIR

6 oeufs

2 c. à soupe de beurre

Sel

BEURRE NOIR

4 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de vinaigre

Mode de préparation: Cuire les oeufs exactement comme les oeufs au miroir. Dresser sur un plat. Arroser de beurre noir (c'est-à-dire de beurre chauffé jusqu'à ce qu'il devienne d'un beau brun). Chauffer le vinaigre dans la poêle, le verser également sur les oeufs.

Petite omelette

3 oeufs
 $1\frac{1}{2}$ c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de sauce tomates
Sel.

Mode de préparation: Battre les oeufs. Ajouter la sauce tomates et le sel. Cuire selon la méthode habituelle. Rouler. Tenir au chaud.

Grande omelette

3 c. à soupe de crème épaisse fraîche
6 oeufs

3 c. à soupe de beurre
Sel.

Mode de préparation: Faire cette omelette selon la méthode ordinaire. Avant de la rouler, placer à l'intérieur la petite omelette à la purée de tomates.

OEUF SUR PLAT AU FROMAGE

6 oeufs
3 c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de fromage canadien fort
Sel.

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Casser les oeufs dans la matière grasse. Saupoudrer de fromage râpé. Saler. Cuire à fourneau chaud.

OEUFS CENDRILLON

6 oeufs cuits durs 6 c. à soupe de purée de pommes de terre
1 c. à soupe de jambon cuit coupé en dés

PÂTE BRISEE

Mode de préparation: Faire durcir les oeufs dix (10) minutes à l'eau bouillante salée, les refroidir et les écaler. Par une petite ouverture pratiquée sur le bout des oeufs, en extraire les jaunes. Remplir cette cavité avec une bonne purée de pommes de terre à laquelle on ajoute du jambon cuit coupé en dés. Refermer les oeufs en remettant les petits ronds de blancs. Poser chaque oeuf sur un carré de bonne pâte brisée. Enfermer l'oeuf en relevant dessus les quatre coins de la pâte. Cuire à fourneau chaud. Servir avec une sauce béchamelle sur laquelle on saupoudre les jaunes d'oeufs.

OEUFS CUIITS DURS

6 oeufs

Eau bouillante

Mode de préparation: Cuire les oeufs à l'eau bouillante entre huit (8) à dix (10) minutes suivant la grosseur de l'oeuf (si ce temps est dépassé le blanc devient coriace et l'oeuf dégage une odeur désagréable). Refroidir. Enlever la coquille.

OEUFS CUIITS DURS A LA BECHAMELLE

6 oeufs cuits durs
4 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de farine

1 c. à thé de jus d'oignon
3 tasses de lait
Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre le lait chaud et le jus d'oignon. Laisser mijoter quelques minutes. Assaisonner. Incorporer les oeufs cuits durs coupés en rondelles minces. Tenir la sauce au chaud. Parsemer de persil finement haché.

OEUFS A LA PORTUGAISE

6 oeufs
6 tomates

4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Choisir de belles tomates, les creuser et les évider. Faire chauffer l'huile dans une poêle de fonte, y déposer les tomates. Cuire à demi au fourneau. Casser alors un oeuf dans chaque tomate. Remettre au fourneau pour finir la cuisson. Saler, poivrer. Servir avec décoration de persil.

OEUFS "A LA RUSSE"

6 oeufs cuits durs

6 anchois

paprika

FARCE

$\frac{1}{2}$ c. à thé de persil haché
 $\frac{1}{8}$ c. à thé de jus d'oignon
Sel, poivre

6 jaunes d'oeufs
3 c. à soupe de sauce de tomates
1 c. à soupe de piment vert haché

Mode de préparation: Diviser les oeufs cuits durs dans le sens de la hauteur. Enlever les jaunes, les écraser finement, leur ajouter la sauce tomates, le piment, le persil, le jus d'oignon, le sel et le poivre. Déposer ce mélange dans un sac de papier muni d'une grosse douille cannelée. Remplir de cette farce la cavité des blancs d'oeufs. Décorer joliment avec les anchois. Saupoudrer de paprika.

OEUFS BROUILLES

6 oeufs

2 c. à soupe de beurre

Sel, poivre

Mode de préparation: Mettre dans une poêle où préalablement on aura fait chauffer le beurre, les oeufs battus en omelette. Assaisonner de sel et de poivre.

Cuire les oeufs à feu doux, en les vannant continuellement à la cuiller de bois. Dès que le mélange est bien moelleux, retirer la poêle du feu, ajouter 1 c. à soupe de beurre divisé en menus fragments. (Quelques ménagères joignent aux oeufs brouillés quatre (4) c. à soupe de crème épaisse fraîche).

OEUFS CUIITS DANS LE SIROP D'ERABLE

6 oeufs

2 tasses de sirop

Mode de préparation: Casser les oeufs un à un, les déposer délicatement dans le sirop bouillant. Laisser cuire au goût. Servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

OEUFS FRITS A L'INDIENNE

6 oeufs
4 c. à soupe d'huile d'olive
6 tranches de tomates rôties

2 tasses de riz cuit
Kari
Sel, persil

Mode de préparation: Frire les oeufs dans l'huile d'olive chaude. Dresser ces oeufs sur des tranches de tomates rôties également à l'huile. Former au milieu du plat, une pyramide de riz (cuire le riz à l'eau bouillante salée). Egoutter. Assaisonner de sel et de poudre de kari. Décorer de touffes de persil.

OEUFS FRITS AU JAMBON

6 oeufs
2 c. à soupe de beurre

6 tranches de jambon
Sel

Mode de préparation: Faire revenir au beurre de minces tranches de jambon. Casser un oeuf sur chaque tranche. Laisser cuire à chaleur douce. Saler.

OEUFS MOLLETS

6 oeufs

Sel

2 c. à soupe de beurre

Mode de préparation: Casser les oeufs dans un plat en pyrex ou en porcelaine. Placer ce plat dans une casserole contenant de l'eau bouillante. Brasser les oeufs en s'aidant d'une fourchette d'argent. Ajouter le beurre et le sel en faisant le mélange. Ces oeufs se digèrent facilement surtout quand ils ne sont pas trop cuits.

OEUFS "MONT-ROYAL"

6 oeufs cuits au miroir
2 gros oignons
3 c. à soupe de beurre
1 aubergine

6 petites tomates
2 piments doux
Sel
Paprika, persil

Mode de préparation: Cuire les oignons à l'eau, les faire revenir dans le beurre, les dresser en pyramide dans un grand plat. Déposer les oeufs cuits au miroir sur des tranches d'aubergine revenues dans le beurre, les disposer autour des oignons. Servir avec de petites tomates cuites au fourneau, remplies d'une cuillerée de piment coupé en dés et étuvé au beurre. Saler. Saupoudrer de paprika. Décorer de persil.

OEUFS "PETIT DUC"

6 oeufs cuits au miroir
3 c. à soupe de beurre

Sel.

6 gros champignons
2 c. à soupe de raifort râpé

Mode de préparation: Cuire les oeufs au miroir. Déposer sur chaque oeuf un gros champignon revenu au beurre. Remplir, après cuisson, de raifort râpé. (excellent).

OEUFS POUCHES

6 oeufs
2 pintes d'eau bouillante

1 c. à soupe de vinaigre
1 c. à thé de sel

Mode de préparation: Faire bouillir l'eau avec le vinaigre et le sel. Casser un oeuf dans une soucoupe, le glisser dans l'eau. Ne pas mettre trop d'oeufs à la fois pour qu'ils puissent s'envelopper aisément et reprendre leur forme ovoïde. Quand l'eau recommence à bouillir, retirer la casserole sur le côté du feu et laisser pocher pendant deux (2) à trois (3) minutes suivant leur grosseur et la façon dont on doit les servir.

OEUFS POUCHES DANS LE LAIT

6 oeufs très frais

Sel

2 tasses de lait

Mode de préparation: Chauffer le lait jusqu'à frémissement. Ajouter le sel. Casser un oeuf dans une soucoupe, le faire glisser dans le lait. Cuire trois (3) minutes. (Le lait ayant servi pour la cuisson des oeufs pochés peut servir à nouveau. On l'emploie pour faire des potages et des sauces.)

OEUFS POUCHES AUX TOMATES

6 oeufs
6 tranches de pain

6 c. à soupe de beurre
Sauce tomates.

Mode de préparation: Faire pocher les oeufs selon la règle ordinaire, les retirer en s'aidant d'une écumoire, les faire sécher sur une serviette. Faire revenir dans le beurre les tranches de pain de même grandeur que les oeufs. Dresser les oeufs sur les rôties bien dorées. Servir avec une sauce tomates.

SAUCE TOMATES

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 c. à soupe de graisse de jambon ou autre matière grasse | 1 c. à thé de sucre |
| 4 tomates | ¼ c. à thé de persil |
| 1 c. à soupe d'oignons émincés | ¼ de feuille de laurier |
| 1 c. à soupe de fécule de maïs | 1 pointe de muscade |
| | 1 tasse d'eau |

Thym. Sel. Poivre.

Mode de préparation: Chauffer la matière grasse. Faire revenir l'oignon et la fécule de maïs. Joindre les tomates et les assaisonnements. Mouiller avec l'eau. Laisser bouillir jusqu'à consistance sirupeuse. Passer à travers une passoire fine.

OEUFS POCHES SUR CROQUETTES AUX FEVES DE LIMA

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 2 tasses de fèves de Lima | Sel |
| 6 tasses d'eau | Poivre |
| 1 petit oignon | Grande friture |
| 1 carotte | 6 oeufs pochés |
| 1 branche de céleri | Paprika |
| 4 c. à soupe de crème épaisse | Persil. |

Mode de préparation: Faire tremper les fèves de Lima pendant toute une nuit. Le lendemain, les cuire dans six (6) tasses d'eau. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri. Egoutter, après cuisson parfaite, passer au presse-purée. Joindre la crème, le sel et le poivre. Laisser refroidir. Former avec cette purée épaisse des croquettes rondes. Passer dans la panure, puis dans un oeuf battu et à nouveau dans la panure. Faire frire dans la grande friture. Déposer sur un plat chaud. Placer sur chaque croquette un (1) oeuf poché. Saupoudrer de paprika. Garnir de persil frais.

OEUFS POELES

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 6 oeufs | 2 c. à soupe de pâté de foie gras |
| 3 c. à soupe de beurre | Sel |
| 6 tranches de pain beurrées et dorées au fourneau | Persil |

Mode de préparation: Casser les oeufs dans une poêle contenant du beurre très chaud. Lorsque le blanc est coagulé, les retirer du feu. Couper joliment les bords en s'aidant d'un emporte-pièce cannelé. Déposer les oeufs sur les tranches de pain bien dorées au fourneau et recouvertes de pâté de foie gras. Saler. Décorer de persil.

OEUFS ROYAUX

- | | |
|----------------------------------|--|
| 6 oeufs | 8 c. à soupe de pain beurré rôti au four |
| 3 petites aubergines | 1 c. à thé de persil |
| 4 c. à soupe de beurre | ⅛ c. à thé d'ail râpé |
| 12 c. à soupe de blé d'Inde doré | Sel. Poivre |
| | Persil. |

Mode de préparation: Partager en deux, dans le sens de la longueur, de petites aubergines. Enlever une partie de la chair intérieure en laissant une couche de pulpe contre les parois. Chauffer le beurre, y déposer les légumes. Cuire à demi au fourneau. Remplir, aux trois quarts ($\frac{3}{4}$), les cavités de farce préparée avec le blé d'Inde, le pain coupé en dés et rôti au fourneau, le persil, l'ail, le sel et le poivre. Finir la cuisson à four doux. Placer, au moment de servir, un oeuf poché sur chaque portion d'aubergine. Décorer de persil.

OEUFS SUR PLAT "DUCHESSÉ"

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 6 oeufs | Pommes de terre Duchesse |
| 3 c. à soupe de beurre | Sel. — Persil. |

Mode de préparation: Fondre le beurre dans un grand plat en pyrex. Disposer les oeufs dans ce plat. Border le tour de chaque oeuf avec un cordon d'appareil de pommes de terre à la duchesse déposé dans une poche munie d'une douille cannelée. Dorer cette bordure. Cuire au fourneau. Servir dans le même plat. Décorer de persil.

OMELETTE AU BLE-D'INDE

12 c. à soupe de blé d'Inde
6 c. à soupe de lait
6 oeufs

4 c. à soupe de beurre
Sel. Poivre
Persil.

Mode de préparation: Casser les oeufs dans un bol, les battre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter le lait, le blé d'Inde, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec décoration de persil.

OMELETTE CLASSIQUE

6 oeufs
6 c. à soupe de lait

3 c. à soupe de beurre
1½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: Casser les oeufs, les battre pour bien les brouiller mais sans exagérer. Incorporer le lait et le sel. Verser le mélange dans une poêle contenant le beurre brûlant. Cuire sur un feu vif. Détacher les oeufs du bord de la poêle et cela jusqu'à ce que la masse commence à se solidifier. Ensuite faire sauter l'omelette en imprimant un mouvement de va et vient à la poêle jusqu'à parfaite cuisson. Servir sur un plat chaud. Certaines ménagères ne mêlent pas de lait aux oeufs. On obtient de cette manière une omelette de goût tout aussi agréable mais moins moelleuse.

OMELETTE CAMPAGNARDE

6 oeufs
6 c. à soupe de lait
4 c. à soupe de beurre

6 petites pommes de terre cuites et écrasées finement
Sel. Poivre.

Mode de préparation: Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, les écraser finement. Incorporer cette purée aux oeufs battus avec le lait, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle épaisse. Commencer la cuisson sur le feu et la finir au fourneau.

OMELETTE AUX FINES HERBES

6 oeufs
½ c. à thé de persil finement haché
½ c. à thé de ciboulette

½ c. à thé de cerfeuil
½ c. à thé d'estragon
3 à 4 c. à soupe de beurre

Sel.

Mode de préparation: Ajouter aux oeufs battus une demi (½) c. à thé des herbes suivantes hachées finement: persil, ciboulette, cerfeuil et estragon. Saler. Cuire selon la méthode ordinaire.

Note: "Etymologie du mot omelette: Certains auteurs font venir ce mot de "âme" intérieur de l'oeuf qui, par diminutif serait devenu "amelette", "omelette".

OMELETTE ECONOMIQUE

¾ tasse de lait
6 oeufs

2 tasses de pain sec
4 c. à soupe de matière grasse ou lard salé
Sel. Poivre.

Mode de préparation: Faire sécher le pain au fourneau, l'écraser avec un rouleau à pâte. Incorporer ce pain aux oeufs battus avec le lait, le sel et le poivre. Fondre la matière grasse. Cuire la préparation au fourneau.

OMELETTE MOUSSELINE

6 oeufs
3 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Sel. Poivre
4 c. à soupe de beurre

Mode de préparation: Casser les oeufs. Séparer les jaunes des blancs. Battre les jaunes avec la crème, le sel et le poivre. Incorporer délicatement, à la première préparation, les blancs montés en neige. Procéder pour la cuisson comme pour l'omelette ordinaire en employant une plus grande poêle.

OMELETTE PARMENTIER

6 oeufs
6 c. à soupe de lait
1½ c. à thé de sel

1 tasse de petits dés de pommes de terre
cuits au beurre
3 c. à soupe de beurre.

Mode de préparation: Cuire les dés de pommes de terre une (1) minute à l'eau bouillante salée, les égoutter puis les faire dorer dans du beurre jusqu'à parfaite cuisson. Incorporer ces pommes de terre cuites aux oeufs battus avec le lait et le sel. Cuire selon la méthode habituelle.

OMELETTE PAYSANNE

6 oeufs
2 c. à soupe de farine

½ tasse de lait
Sel

10 tranches de lard salé

Mode de préparation: Déposer le lard salé dans une poêle avec assez d'eau pour couvrir, laisser jeter un bouillon, verser l'eau. Faire rôtir des deux côtés. Délayer la farine avec le lait. Saler. Joindre les oeufs battus. Déposer ce mélange dans la poêle contenant les grillades. Commencer la cuisson sur le feu, la terminer au fourneau.

PAIN DORE OU PAIN PERDU

6 tranches de pain
3 oeufs
½ tasse de lait

6 c. à soupe de sucre
¼ c. à thé de vanille
Beurre.

Mode de préparation: Battre légèrement les oeufs avec le sucre, le lait et la vanille. Tremper les tranches de pain dans ce liquide. Faire dorer des deux (2) côtés dans une poêle contenant du beurre bien chaud.

SANDWICHES AUX OEUFS

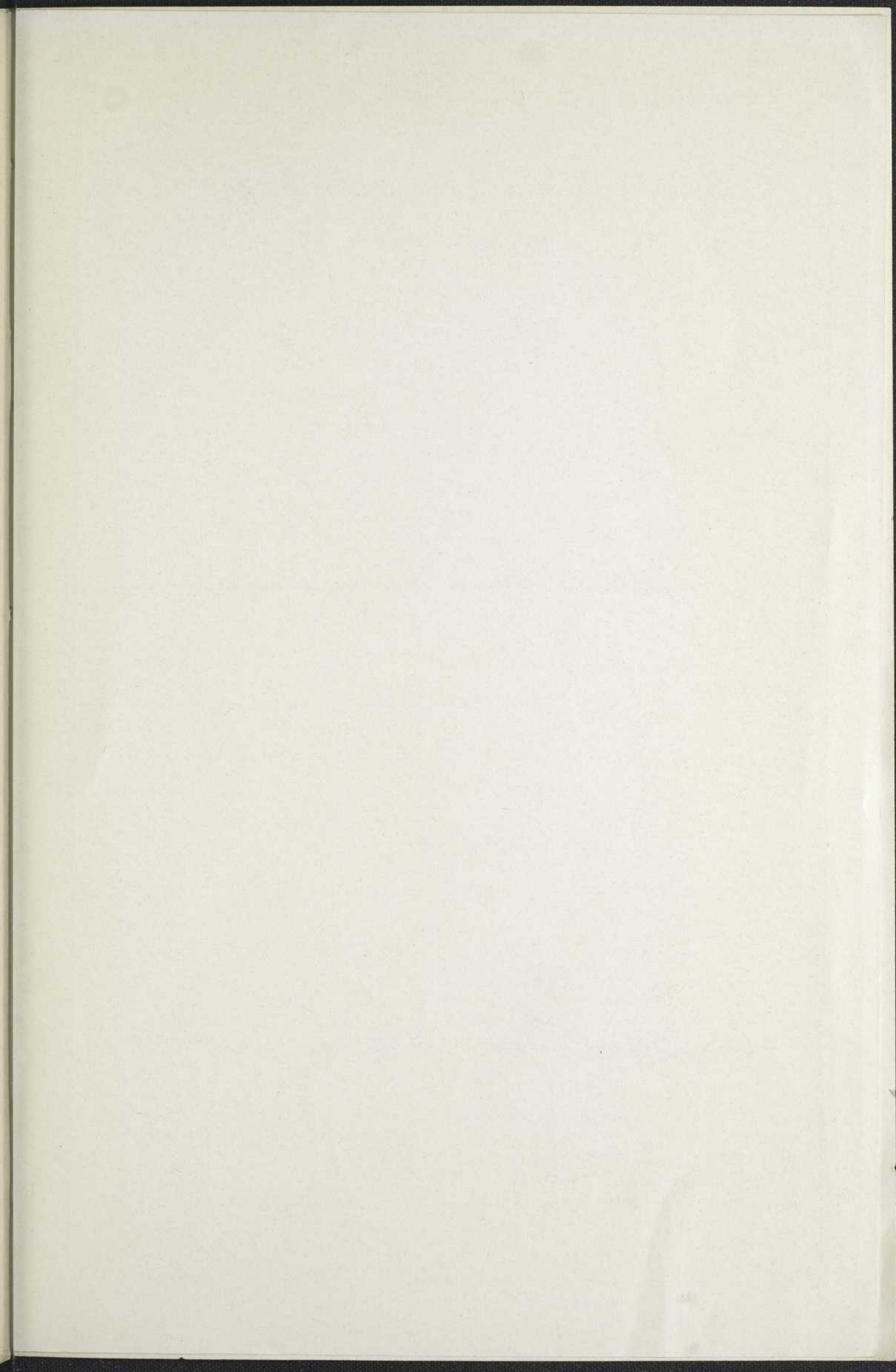
12 tranches de pain blanc
12 tranches de pain bis
6 oeufs cuits durs

Beurre
Mayonnaise
Sel. Poivre

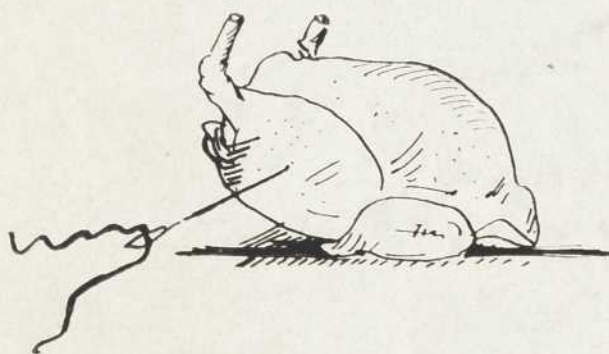
Cresson.

Mode de préparation: Beurrer légèrement les tranches de pain avec du beurre défait en crème. Etendre sur un morceau de pain du blanc d'oeuf coupé très fin, sur l'autre morceau un mélange préparé avec les jaunes d'oeufs passés au tamis, liés avec de la mayonnaise épaisse, additionnés de sel et de poivre. Réunir deux (2) tranches de pain ensemble. Couper de diverses formes. Décorer de cresson.

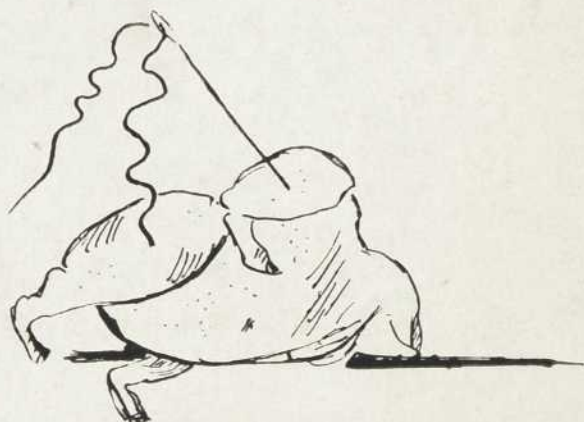




Manière de brider une poule, un poulet ou un chapon



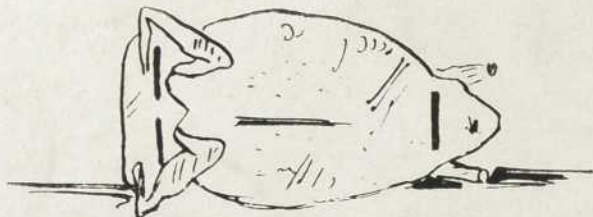
Traverser la cuisse, le ventre et l'autre cuisse.



Traverser l'aileron, rabattre la peau du cou, traverser la peau du cou, du dos, de l'autre aileron. Tirer fortement les deux brins de ficelle. Attacher. Couper les bouts.



Traverser le bas de la cuisse, sur l'os, le bas du ventre et le bas de l'autre cuisse. Même côté que la partie antérieure. Traverser en sens inverse la partie inférieure du corps.



Tirer les deux bouts de la ficelle. Attacher fortement. Couper les bouts.



les Volailles *et les Œufs*

recettes culinaires

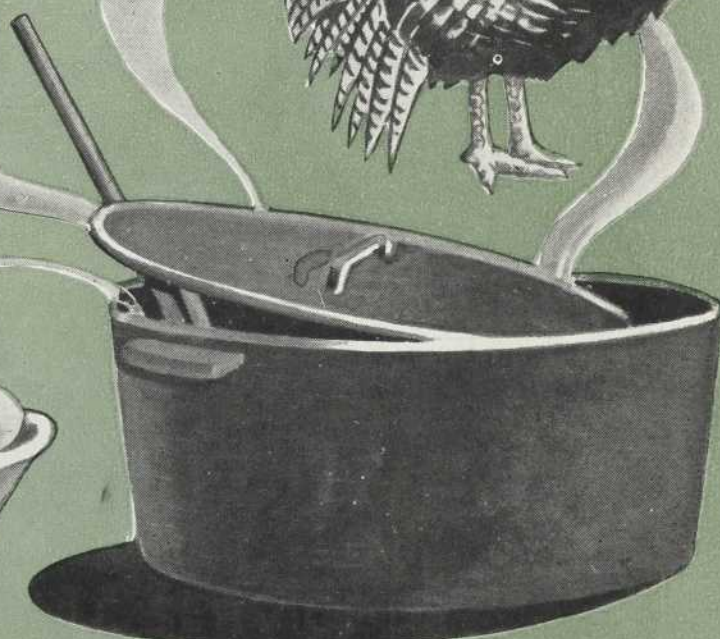
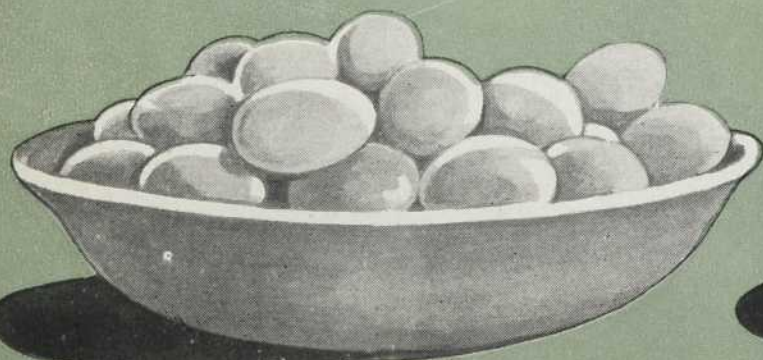
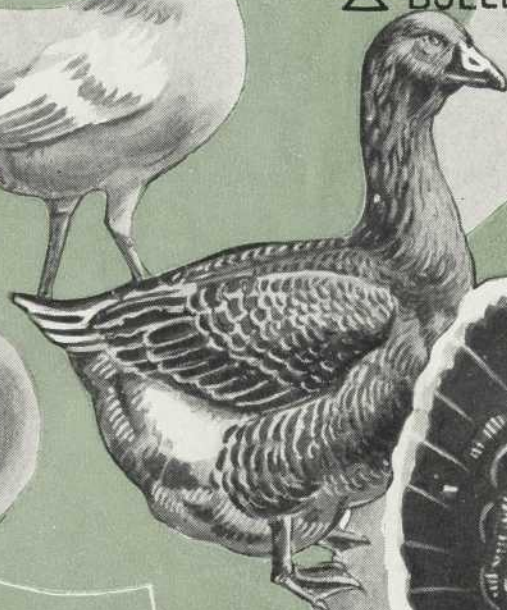
PRÉPARÉES PAR

LE SERVICE DE
L'ÉCONOMIE
DOMESTIQUE
△ BULLETIN No 140 ▽

DISTRIBUÉ PAR LE
SERVICE DE LA PUBLICITÉ

MINISTÈRE DE
L'AGRICULTURE,
QUÉBEC

1939





640



LES VOLAILLES

AVANT - PROPOS

La viande de volaille est l'un des aliments qui se digèrent le mieux.

Cette chair n'intoxique ni n'alourdit, elle se prête à une foule de recettes et d'adaptations aussi substantielles que délicieuses. Elle fournit au corps humain des éléments réparateurs de tout premier ordre.

Dans les campagnes et les quartiers suburbains, l'élevage de la volaille constitue une source de revenus toujours appréciable. Poules, poulets, chapons, canards, oies, dindons, pigeons, pintades, etc., procurent en effet une nourriture qui convient à tous les âges et à toutes les bourses.

Un aliment d'une si haute valeur rend des services tout particuliers dans les villes, où une activité débordante de vie intellectuelle et sociale débilite les constitutions et force nos gens à recourir à une alimentation riche en principes nutritifs, mais sans surcharge pour l'estomac. C'est alors que les viandes blanches s'imposent à notre attention. Elles soutiennent les forces; purifient le sang et apaisent les nerfs; aiguissent l'appétit, même chez les dyspeptiques, et aident à refaire les forces physiques et nerveuses.

La présente brochure a pour but de faire apprécier les bienfaits de la chair de volaille sur la table canadienne, en suggérant des adaptations variées et attrayantes.

De même que le docteur Nadeau a pu écrire un livre intitulé "**La grande erreur du pain blanc**", l'on pourrait composer tout un volume sur "**l'erreur des régimes carnés mal conçus**".

Nous ne prétendons pas empêcher que l'on consomme les viandes rouges. Nous disons simplement qu'elles ne sauraient être les seules admises dans nos menus quotidiens et que la carence de viandes blanches peut avoir des répercussions sur la santé.

Enfin, de tous les témoignages que nous pourrions recueillir à l'appui de nos assertions, il n'en est pas de plus précieux que celui de Sa Majesté Elisabeth, la très gracieuse reine du Canada. Celle-ci, lors de son voyage récent dans notre province, disait à une personne qui lui parlait de la faveur dont jouissent les viandes blanches dans la cuisine canadienne: "Je ne me fatigue jamais du poulet rôti".

Cet aveu charmant, nous le recueillons avec joie, et nous le proposons à la méditation des gourmets du Canada.

Valeur nutritive

On sait que la première chose qui compte en alimentation est de trouver des principes qui construisent le corps humain. Une fois le corps construit, il s'agit de le maintenir en vie, en forme, par la réparation des cellules qui s'usent incessamment, par le jeu du travail manuel et intellectuel. Ces principes sont les albumines puisées soit dans le règne animal, soit dans le règne végétal. C'est une matière complexe, très subtile à l'analyse microscopique, jamais pure, mais toujours mélangée à d'autres substances. La chair des poules, des poulets et des chapons en contient une forte proportion, ce qui revient à dire qu'elle constitue un aliment de croissance et un aliment de réparation des tissus du corps. (Les traités d'alimentation et de diététique appellent cet aliment par plusieurs noms: matière albuminoïde, ou azotée, ou protéique ou plastique.)

Ces mêmes volailles, qui fournissent les éléments nécessaires à la croissance du corps humain, qui réparent les déperditions incessantes des tissus organiques accomplissent ce rôle, grâce à une qualité qu'il ne faut pas passer sous silence: leur albumine est jeune et parfaitement assimilable.

On sait aussi que le corps a une chaleur constante et qu'il fournit de la force, de l'énergie et du travail. Quels sont les principes en cause? Ce sont les hydrates de carbone, les graisses, les sucres, les huiles. Ces aliments maintiennent donc cette chaleur indispensable à l'entretien de la vie, ils fournissent la force et l'énergie nécessaires à tout travail. Pour cette raison, on les appelle parfois "aliments de combustion", ou "matières calorifiques" ou encore "aliments dynamiques". Les poules, poulets et chapons sont pourvus de cette deuxième catégorie d'aliments; ils en contiennent même, selon le sujet, une bonne proportion, soit de matières grasses et du sucré. Ceci hausse encore leur valeur nutritive déjà grande; cette valeur nutritive est complétée en outre par la teneur en matières minérales: phosphore, magnésie, traces de fer, etc.

Quel est le rôle de ces matières minérales? Elles réparent les tissus nerveux, enrichissent le sang; elles neutralisent les acides, alcalinisent le sang et les humeurs.

Faudrait-il conclure, par cet exposé, que la chair des poules, poulets et chapons est un aliment absolument complet et qu'on pourrait s'en nourrir exclusivement? **Non**; malgré la haute valeur nutritive de ces volailles, elles ne contiennent pas de vitamines, car on les consomme cuites. Elles ne fournissent pas assez de déchets ou produits de désassimilation. Ces déchets, excitant la péristaltique de tout le tube digestif, agissent en outre comme balai de l'intestin et combattent la constipation. En plus, la teneur en hydrates de carbone, — graisse, sucre, fécule, amidon, — n'est pas assez élevée. Les matières minérales n'ont pas l'efficacité, la vertu riche et neuve de celles qu'on puise dans les fruits et les légumes frais.

N'oublions pas que la chair des poules, poulets et chapons contient une bonne proportion d'eau, comme toutes les autres viandes du reste. L'eau est un agent absolument indispensable dans l'alimentation. Elle forme les deux tiers des aliments. Elle est nécessaire pour remplacer celle qui est constamment éliminée. Elle aide les réactions chimiques de la digestion. Elle favorise les échanges nutritifs. Sans elle, point de fluidité, point de souplesse du sang et des tissus.

La teneur en eau augmente donc la valeur de nos trois volailles qui, indubitablement, se rangent parmi les aliments les plus précieux à la vie humaine.

Qualité — La qualité des poules, poulets et chapons dépend de plusieurs facteurs dont les principaux sont :

a.—**Age**.— Les sujets très jeunes, de trois à quatre semaines, donnent une viande gélatineuse, molle, sans goût, dont la valeur nutritive est moindre. Les sujets adultes jeunes donnent une chair ferme, succulente, juteuse, tendre, très délicate. C'est une chair nourrissante, de facile digestion, de haute valeur nutritive. Les sujets vieux fournissent une chair dure, filandreuse, peu savoureuse, peu nutritive. En général, elle ne peut être consommée qu'après une longue cuisson à l'eau.

b.—**Mode d'élevage**.— Les animaux vivant en liberté, exposés à l'action du soleil, de l'air, à proximité de verdure quelconque, nourris de grains ronds, (blé, orge, avoine), de son, de débris végétaux, de reliefs de table, de bribes de verdure, donnent une viande succulente, très réparatrice, contenant peu de graisse mais un tissu musculaire abondant.

Lorsque les oiseaux sont enfermés trop tôt dans des cages étroites, malpropres, où il y a de la vermine et qu'ils sont engraisés de force, nourris de mauvaises poudres industrielles, de débris en décomposition, de détritus quelconques, d'eaux grasses, de déchets d'abattoir, la chair est de qualité inférieure; le goût est désagréable.

Il existe des méthodes d'engraissement des volailles qui ne forcent pas les sujets; elles sont rationnelles, hygiéniques, appliquées au pays par des aviculteurs experts. Les volailles ne sont pas soumises à l'engraissement avant les quelques semaines qui précèdent leur abatage. La chair déjà formée ne perd pas sa teneur azotée ni ses principes nutritifs; elle devient plus fine, plus tendre, et les tissus adipeux qui se développent en plus pendant la période d'engraissement, ne la rendent que plus savoureuse.

On sait que la principale nourriture des poules, poulets et chapons engraisés par des aviculteurs avisés est à base de lait écrémé, de lait de beurre, de farines d'avoine, de blé d'Inde, de sarrasin, d'orge.

Si les méthodes employées sont moins hygiéniques et moins rationnelles, si l'on force le sujet avec des pâtées industrielles, des pommes de terre, des poudres chimiques, la viande devient grasse, très tendre, moins réparatrice, de digestion plus lourde.

Les chapons sont des poulets mâles, rendus impropres à la reproduction, que l'on engraisse pour la table à partir du huitième mois.

c.—**RACE**.— La race n'est pas sans influencer sur la qualité, la sapidité et la valeur nutritive de nos trois volatiles. Les races les plus connues, les plus estimées, à double fin (chair, oeufs), sont: les races américaines "Plymouth-Rock barrée", "Wyandotte blanche", "Rhode Island rouge". La race méditerranéenne "Leghorn" est très vulgarisée dans notre province, à cause de ses qualités d'excellente pondeuse. La Leghorn est très petite, sa teneur en chair est faible, elle est utilisée en cuisine pour faire les poulets de grill (broilers).

En dernier lieu, l'**espèce** influe aussi sur la qualité, la valeur nutritive des volailles. Pour cette raison, nous dirons un mot en particulier des trois espèces de volailles traitées aujourd'hui dans la première partie de ce livret, — les poules, les poulets et les chapons.

La poule a une chair plus ferme et un peu plus dure que celle du poulet, mais elle est aussi nourrissante et même plus savoureuse lorsqu'elle est jeune.

Les poulets et surtout les chapons donnent un aliment excellent des plus recommandables aux cérébraux, à ceux qui sont forcés de vivre d'une vie sédentaire, aux malades, aux délicats des voies digestives, aux personnes âgées. Lorsqu'un poulet est gras, il faut le rôtir; lorsqu'il est maigre, il est préférable de le sauter. On rôtit presque toujours les chapons, farcis ou non.

Les chapons de six à huit mois, engraisés au lait, sont plus succulents que les poulets et leur chair riche en principes alimentaires est appréciée des gourmets.

Choix

Le choix des poules, poulets et chapons est important; acheter une mauvaise ou une vieille volaille, c'est nuire à sa santé et c'est perdre son argent. Il faut toujours préférer une volaille bien en chair; la viande est plus abondante, plus succulente, plus juteuse et plus nutritive. Une bonne poule, un beau poulet ou un beau chapon engraisés logiquement, pas trop jeune, pas trop vieux, auront toujours les muscles épais, la graisse blanche, la peau fine et souple, légèrement jaunâtre. Les pattes et les genoux seront gros, le cou et le bec forts, les ailerons et l'extrémité du bréchet flexibles.

Lorsque les poules, poulets et chapons sont vieux ou de mauvaise qualité, on les reconnaît à la graisse jaune et flasque, à la peau rugueuse semée de taches foncées; les pattes sont minces, brillantes, écailleuses. Les éperons sont longs, le bréchet raide et dur.

Quand on achète une volaille vivante, il faut la soupeser: elle doit être lourde. Il faut presser le jabot: il doit être vide. Soufflez les plumes et examinez la peau, elle doit être fine, propre et légèrement bleuâtre. Examinez aussi les pattes, le cou, le bréchet et l'extrémité des ailes.

Maladies

Les poules, poulets et chapons peuvent être atteints de maladies dont les principales sont la pépie, la gale, le choléra, la tuberculose, les aphtes, la fièvre typhoïde, l'entérohépatite, la coccidiose, le rachitisme, les vers parasites, etc. Ces mêmes volailles, en réclusion et faute de soins d'hygiène, peuvent aussi être victimes de vermine, poux, mites rouges (dermanysses).

Une volaille atteinte d'aphtes a l'intérieur du bec blanc; dans la pépie, le bout de la langue est corné. Ces deux maladies n'altèrent pas la chair des oiseaux et il est inoffensif d'en user. La gale s'attaque aux pattes, mais n'a pas d'influence non plus sur la viande.

La tuberculose, le choléra, la fièvre typhoïde, l'entérohépatite, la coccidiose, le rachitisme, les vers parasites altèrent la viande et la rendent impropre à la consommation. Il faut toujours s'abstenir de manger de cette chair; elle est devenue dangereuse. On décèle ces maladies par l'examen des viscères: poumons, rognons, foie, intestins. Dans la tuberculose, les mêmes organes présentent des ulcérations ou tubercules.

Sur nos marchés, grâce à la surveillance constante des inspecteurs et grâce aux mesures sanitaires énergiques prises par le gouvernement, le consommateur est bien protégé contre les viandes de mauvaise qualité. Il est toutefois et toujours bon d'être bien documenté sur le chapitre et c'est la raison pour laquelle nous croyons très utile de fournir les renseignements précédents.

Habillage

Voici quelques remarques utiles concernant l'abatage et l'habillage.

Il faut laisser la bête à jeun vingt-quatre heures avant de la tuer; ensuite, laisser mortifier la viande, un jour ou une nuit, — pièce suspendue, — la viande sera plus tendre, plus savoureuse.

Il existe un procédé excellent pour tuer les volailles; en voici le résumé :

—Après avoir suspendu l'oiseau solidement, on tient la tête d'une main; de l'autre, avec un couteau à lame étroite et aiguë on coupe la carotide, sous la langue. Il est important de faire cette opération sûrement et rapidement afin d'éviter des tortures à la bête et pour obtenir une saignée selon les règles de l'art. Défoncer ensuite la cervelle après l'incision des artères, en perforant le palais entre les yeux de l'oiseau, (couteau dans le bec). Cette opération permet de plumer très facilement.

On plume l'oiseau, pendant qu'il est encore chaud. Prendre peu de plumes à la fois, pour ne pas déchirer la peau.

Pour vider, inciser la peau du cou jusqu'au niveau des ailes, du côté de la colonne vertébrale; dégager la trachée, la carotide, l'œsophage, le jabot, couper les vertèbres cervicales à niveau du corps et coucher la pièce sur le dos. Inciser ensui-

te le dessous du croupion, détacher avec précaution les viscères abdominaux, les retirer en ayant soin de ne pas déchirer la vésicule biliaire. Essuyer l'intérieur avec un linge sec.

Puis on **flambe** le volatile; soit, enlever le duvet et les petites plumes, les fils-plumes au moyen de la flamme, — gaz, alcool, charbon de bois —. Essuyer avec un linge propre. Si la volaille est fraîchement tuée, il faut la flamber avant de la vider.

Pour **éplucher**, il faut enlever les petites tiges cornées restées après que la volaille a été flambée.

Lorsqu'on tue une grande quantité de volailles, il y a une manière plus nouvelle et plus pratique de les plumer, c'est: l'emploi de la cire.

L'oiseau est tué de la façon ordinaire. On arrache ensuite le plus gros des plumes. On le fait refroidir environ deux (2) heures, puis on plonge la bête dans un bain de cire spéciale à environ 130° F. (La paraffine ne convient pas). Le corps se recouvre d'une couche de cire qui durcit et se détache aisément, avec l'aide des mains, entraînant avec elle toutes les plumes, les chicots et les poils. (Pour plus de détails, voir: "L'emploi de la cire pour plumer les volailles", par N. H. Grace, ministère de l'Agriculture, Ottawa.

Une avant-dernière opération consiste à **trousser** et à **brider** l'oiseau. Pour cela, il faut enlever le bout des ailes et des pattes; assaisonner l'intérieur, rabattre la peau du cou. Avec une aiguille à brider et une ficelle fine, traverser la cuisse, le ventre et l'autre cuisse. (Poulet sur le dos). Traverser ensuite l'aile, rabattre la peau du cou, traverser la peau du cou, du dos, de l'autre aile. Tirer fortement les deux brins de ficelle. Attacher, couper les bouts. (Poulet sur le côté). Traverser le bas de la cuisse, sur l'os, le bas du ventre et le bas de l'autre cuisse. Même côté que la partie antérieure. Traverser en sens inverse la partie inférieure du corps. Tirer les deux bouts de la ficelle. Attacher fortement. Couper les bouts. (Voir illustration).

Modes de cuisson

On peut appliquer aux poules, aux poulets et aux chapons la cuisson "par concentration", (griller, sauter, rôtir à la broche, au four, à la casserole, frire), ou "par dissolution", (braiser, poêler, bouillir).

Dans le premier cas, on conserve à la viande la plus grande somme de principes nutritifs; on développe ses matières odorantes et sapides. L'albumine de la surface se coagule à cause de la chaleur élevée qui l'a saisie; la croûte formée empêche l'évaporation trop prompte de l'eau. Les sucs sont concentrés à l'intérieur, la fibre est cuite dans son propre jus. La viande arrive à une température élevée sans se dessécher. Par l'eau évaporée, la pièce perd 20 à 25% de son poids. Ce procédé de cuisson conserve à la viande la presque totalité de ses principes nutritifs.

La cuisson par dissolution a pour effet de communiquer à un liquide d'accompagnement une partie des sucs et principes nutritifs de la viande; une partie de l'albumine, de la gélatine est dissoute et coule dans le jus; les sels passent aussi dans le liquide. Résultats: la chair est plus tendre, plus blanche, moins nutritive, moins sapide.

On applique d'habitude le premier de ces modes de cuisson aux poules et poulets jeunes, bien en chair et on réserve le second procédé pour les volailles vieilles et maigres.

Découpage des poules — Poulets — Chapons

Bien découper une volaille est important. En quelques mots, voici comment opérer pour éviter les morceaux trop gros ou trop petits ou encore les débris.

A l'aide du ciseau à découper, détacher les ailes et les cuisses de la carcasse; couper ensuite de longues tranches sur les filets, sur le haut-de-poitrine. On fait deux morceaux avec les ailes et deux avec les cuisses. On divise ensuite la carcasse longitudinalement, puis transversalement, en deux ou trois morceaux.

DINDES — DINDONS — DINDONNEAUX

Remarques générales:— Ces oiseaux, de l'ordre des gallinacés, rentrent dans la catégorie des volailles, comme les poules et les poulets. L'élevage en est très rémunérateur, mais assez difficile, car pour être mené à bonne fin, il exige des conditions climatologiques agricoles et autres, qu'il n'est pas toujours aisé de réunir. Pour obtenir de bons résultats, il faut laisser vaguer ces oiseaux en plein air, autant que possible, car ils se nourrissent presque exclusivement de graines fourragères, vers, plantes, etc. Ce sont des oiseaux qui aiment vagabonder; lorsqu'ils peuvent satisfaire pleinement leur instinct, leur chair s'en ressent, quant au goût, à la qualité et à la valeur alimentaire.

Quinze à vingt jours avant la vente, on procède à l'engraissement des sujets; ceci s'appelle "l'emboquage". On gave alors l'oiseau avec des boulettes de pâtée faites de farine et de lait écrémé. Le dindon vendu à huit mois, après un régime normal pèse environ dix à douze livres. Par l'engraissement on peut arriver à un poids supérieur et à une qualité plus grande.

Valeur alimentaire:— La chair des dindes, dindons et dindonneaux est savoureuse et nourrissante. Elle contient de la graisse, de l'azote, de la fibrine, des matières minérales, des principes sapides, de l'eau, des déchets. Comme c'est une chair grasse et substantielle, la digestion en est rendue plus difficile et on ne la recommande qu'aux sujets adultes bien portants. La teneur en graisse, partant la valeur alimentaire, dépend beaucoup de l'âge de cette volaille et de son régime. Jeune, nourrie au grand air, elle fournit une chair moins grasse, plus facile à digérer, plus savoureuse et elle ne perd rien de sa tendreté.

Choix - Qualité:— Pour s'assurer de la qualité d'une dinde, il faut examiner d'abord l'écaille des pattes. Les dindes jeunes ont des écailles noires, les vieilles dindes les ont jaunâtres. Le bec doit se plier facilement, le bréchet et les ailerons doivent être flexibles, chez les jeunes dindes. On peut se rendre compte de la flexibilité des ailerons en palpant avec le doigt les tendrons intérieurs. La peau d'un sujet jeune et de première qualité est lisse et la chair en est ferme.

Habillage:— Pour parer et habiller une dinde, un dindon ou un dindonneau, on procède comme pour les poulets. Les abatis, cou, gésier, ailerons, coeur, foie, sont cuits avec la pièce, à part, mais on peut aussi s'en servir pour la farcir.

Cuisson:— Les dindes et dindons sont rôtis à la broche, à la casserole ou au four. On ne rôtit à la broche que les pièces très jeunes et très tendres. On compte environ une heure et demie de cuisson, à feu soutenu, pour une petite pièce. Les dindes et les dindons qui ne sont ni très jeunes ni très tendres, peuvent être braisés.

La dinde se mange également farcie aux truffes, ou avec une farce composée d'abatis hachés, de mie de pain, de fines herbes, d'aromates, ou de chair à saucisse, ou de marrons cuits. — Si on farcit avec les abatis, la cuisson doit être plus prolongée. — Il faut toujours saler l'intérieur de la bête avant de la rôtir et de la farcir. Dans notre pays, la dinde de Noël farcie, accompagnée de gelée aux atocas, est un plat traditionnel, et, il n'est pas de bons repas des fêtes de fin d'année, sans elle.

Les dindes peuvent aussi être désossées et converties en galantines, aspics. On apprête les restes en éminçant la viande que l'on sert froide ou chaude, accompagnée d'une sauce blanche bien assaisonnée. Les restes peuvent aussi être présentés en salmis. (Le salmis est un ragoût fait avec des morceaux de gibier ou de volaille).

Dindonneaux:— La chair du dindonneau est excellente, délicate et nutritive. Il ne faut pas cuire l'oiseau immédiatement après l'avoir tué, mais attendre au moins vingt-quatre (24) heures. Rôtir comme le poulet, après avoir couvert la poitrine d'une barde de lard. Temps de cuisson: une heure environ. Décorer de cresson.

Découpage:— Les dindes se découpent de la façon suivante: enlever les cuisses, inciser la chair du ventre dans toute sa longueur, découper des tranches parallèles, puis enlever les ailerons.

CANES, CANARDS, CANETONS.

Remarques générales:— Les canards sont des oiseaux qui peuvent vivre dans la basse-cour, mais leur élément est l'eau. L'élevage en est très facile et d'excellent rapport. Il suffit d'une cabane en bois, avec une bonne litière retournée chaque jour, une petite étendue d'eau et une nourriture composée de pâtées de pommes de terre, de navets, de betteraves, de toutes sortes de graines, des racines cuites, des tourteaux, etc.

Le canard est facile à engraisser. On peut aussi faire grossir le foie, comme pour l'oie, en plaçant la bête dans un lieu sombre où elle ne peut bouger et en la gavant.

Valeur alimentaire:— La chair du canard est rangée dans les viandes noires. Elle est agréable au goût. Comme elle est grasse, elle est indigeste et n'est recommandée ni aux enfants, ni aux malades. Elle n'est pas recommandée non plus aux sédentaires.

Il faut éviter de consommer du canard tué par étouffement, car c'est une viande qui s'altère très rapidement. La malpropreté de ce volatile lui occasionne souvent des maladies, (tumeurs du croupion, entérites, parasites, etc.) ce qui rend la chair moins hygiénique et de moindre valeur alimentaire.

Choix — Qualité:— Le canard est une viande assez difficile à choisir; cet oiseau est gros mangeur et il se nourrit de tout ce qu'il attrape. Cette nourriture peut parfois communiquer un mauvais goût à la chair. S'il barbote dans un endroit sale et vaseux, le goût de vase se communique infailliblement à la chair.

Le canard nourri hygiéniquement et de bonne qualité, a la chair tendre, rose, la peau est souple; la graisse doit être blanche ou gris-perle. La graisse jaune est un mauvais indice. Le canard jeune a le bec flexible, le bréchet et les ailerons tendres. La cane fournit une viande moins bonne et moins nourrissante que celle du canard; ses plumes sont brunes tandis que celles du mâle sont vertes, rouges, grises et brunâtres.

Cuisson:— Le canard doit toujours être bien cuit, car c'est un oiseau qui se nourrit de produits malpropres, riches en larves et en microbes. Les modes de cuisson sont les mêmes que pour les dindes et il est aussi indiqué de ne rôtir à la broche que les pièces très jeunes et très tendres. Il faut compter dix-huit à vingt minutes de rôtissage par livre pour un canard adulte, quinze minutes par livre pour un caneton.

Après avoir salé l'intérieur du canard, on peut aussi le farcir avec des marrons, de la chair à saucisse, ou avec une farce composée de foie de volailles, de lard, de mie de pain, de fines herbes. On peut aussi apprêter le canard aux choux, aux petits pois, aux olives, aux oignons, aux navets, aux oranges, etc. On en fait aussi des galantines et des aspics.

Il faut toujours prendre la précaution de retirer deux glandes en haut du croupion, de chaque côté, avant la cuisson, car ces glandes communiquent un très mauvais goût à la viande.

Caneton:— La chair du caneton est plus appréciée, plus savoureuse et plus digestible que celle du canard. Le canard porte le nom de caneton jusqu'au moment où les fouets des ailes peuvent être croisés sur le dos. (2 et 3 mois). On engraisse le caneton à partir du deuxième mois, mais il faut éviter de lui donner une nourriture pouvant communiquer un mauvais goût à la chair. On rôtit le caneton comme le poulet.

OIES

Les oies sont d'un élevage aisé et rémunérateur. Elles sont faciles à nourrir, aiment pâturer et se contentent de gazon, de plantes, d'épis, etc. La chair de l'oie est estimée et recherchée. Dès la plus haute antiquité, elle a figuré sur la table des gourmets. Les anciens la considéraient même comme un oiseau sacré. L'oie est toujours un oiseau plus gras que la dinde; il en existe plusieurs races excellentes. Elle joue un rôle important en cuisine; sa graisse est presque aussi bonne que le beurre, la chair peut être salée et fumée. On en fait aussi des confits. On engraisse les oies pour obtenir le foie gras, qui est très apprécié en cuisine et dont la saveur est exquise et délicate. Pour obtenir le foie gras, on place la bête dans un cageot, en lieu obscur où elle ne peut bouger; on la gave à l'aide d'un entonnoir. Le foie de l'oie normale pèse 6 onces environ, celui de l'oie engraisée pèse de deux à trois livres.

Valeur alimentaire:— La chair de l'oie est nourrissante et savoureuse. Elle est malheureusement trop grasse pour être digestible et recommandable aux estomacs délicats. Sa digestibilité diminue avec la teneur en graisse. Cette viande se compose d'azote, de fibrine, de matières minérales, d'une forte proportion de matières grasses, de sels minéraux, de sucre, de glucose, d'eau et de déchets. La graisse est fine et très bonne pour la santé, prise modérément. Six onces d'oie fournissent 360 calories. La chair de l'oie grasse renferme en moyenne: 16% d'azote, 38% d'eau, 45% de graisse. L'oie est en pleine forme à six ou sept mois.

Cuisson:— L'oie s'apprête comme la dinde; si la pièce n'est pas jeune, on peut la braiser ou la cuire en daube. Il faut ôter la graisse de l'oie avant de l'apprêter, pour la faire servir à la cuisson et pour la mélanger aux abatis. On peut aussi farcir l'oie, comme la dinde; cependant, certaines farces conviennent mieux à la première, comme la farce aux pommes, aux raisins secs. On présente aussi l'oie avec garniture d'anchois, d'olives, de choux.

PIGEONS — PIGEONNEAUX

En gastronomie, on n'admet généralement que le pigeonneau, c'est-à-dire que l'oiseau âgé d'environ six mois.

Jusqu'à cet âge, on peut l'utiliser en cuisine. Passé ce temps, il n'est plus comestible.

La chair des pigeonneaux est appréciée par les gourmets, elle est tendre, nourrissante et de digestion facile.

Ce gracieux volatile fait la transition entre les deux grandes divisions des volailles, il prend part aux qualités des volailles blanches dont il a encore le goût fin de la chair et à celles des volailles noires (gibiers à plumes) dont il a déjà le fumet.

RECETTES CULINAIRES

CONSOMME ROYAL (bouillon concentré de poule)

1 poule
4 pintes d'eau froide
1 petit oignon
1 carotte

1 branche de céleri
1 feuille de laurier
2 clous de girofle
Sel, poivre

Mode de préparation: Mettre dans une marmite de l'eau froide, une poule de quatre (4) à cinq (5) livres. Joindre l'oignon, la carotte, le céleri, la feuille de laurier, les clous de girofle, le sel et le poivre. Laisser consommer, à petit feu, environ quatre (4) heures, jusqu'à réduction de deux (2) pintes. Couler. Laisser refroidir. Dégraisser. Clarifier le consommé (bouillon concentré).

CONSOMME FROID (bouillon concentré de poule)

Mode de préparation: Ce consommé se prépare exactement comme le consommé royal. Après qu'il est filtré à travers plusieurs doubles de coton à fromage, le laisser refroidir complètement. Remplir des tasses avec cette gelée à demi prise. Décorer de petites touffes de persil. (Ce consommé est rafraîchissant, il est très apprécié pendant les temps chauds. Il se sert en toutes circonstances, il est de mise dans les dîners de cérémonie).

MANIERE DE CLARIFIER LE BOUILLON

Mode de préparation: Ajouter par pinte de bouillon, à peine tiède, un (1) blanc d'oeuf battu ainsi que la coquille écrasée. Brasser le tout. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'écume se sépare du bouillon. Faire reposer dix (10) minutes. Filtrer à travers plusieurs doubles de coton à fromage humide. Goûter pour vérifier l'assaisonnement. Chauffer à nouveau. Servir dans des tasses.

POTAGE VITE-FAIT (bouillon de volaille)

2 pintes de bouillon de volaille
2 grosses pommes de terre crues

Sel, poivre
Persil haché

Mode de préparation: Râper les pommes de terre crues. Laisser tomber ces râpures dans du bouillon de volaille clarifié, très bouillant. Laisser cuire dix (10) minutes. Saupoudrer de persil finement haché.

SOUPE AUX LEGUMES (bouillon de volaille)

2½ pintes de bouillon de volaille
1 tasse de carottes coupées en dés
½ tasse de chou de Siam coupé en dés
½ tasse de céleri finement coupé

½ tasse de haricots frais finement coupés
½ tasse de pois verts frais
1 c. à thé de sucre en poudre
Sel, poivre. Persil finement haché.

Mode de préparation: Jeter dans le bouillon bouillant, les carottes, le chou de Siam et le céleri. Laisser cuire trente (30) minutes. Ajouter à ce moment les haricots, les pois verts et le sucre en poudre (le sucre enlève l'âcreté des légumes). Laisser bouillir, à nouveau, quinze (15) minutes. Assaisonner. Saupoudrer de persil finement haché.

SOUPE AUX PATES D'ITALIE (bouillon de poulet)

2 pintes de bouillon de poulet
¾ tasse de pâtes d'Italie (vermicelle, spaghetti, macaroni)

1 pointe d'épices mêlées moulues.
Sel, poivre

Mode de préparation: Cuire à demi les pâtes alimentaires dans de l'eau bouillante salée, les joindre au bouillon chaud. Terminer la cuisson. Assaisonner d'une pointe d'épices mêlées moulues, de sel et de poivre.

VELOUTE AUX CHAMPIGNONS (bouillon de poulet)

2 pintes de bouillon de poulet
½ livre de champignons frais
1 tranche d'oignon
3 c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de farine
½ tasse de crème légère
Sel, poivre
Persil

Mode de préparation: Hacher les champignons et la tranche d'oignon, les faire cuire trente (30) minutes dans le bouillon de poulet. Passer à travers un tamis. Fondre le beurre. Ajouter la farine. Lier avec le bouillon aux champignons. Laisser bouillir cinq (5) minutes. Joindre la crème bien fraîche. Assaisonner. Décorer le velouté de fleurettes de persil. Servir avec des croûtons.

BLANQUETTE AU POULET

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
½ tasse de crème légère
½ tasse de lait

1 tasse de poulet cuit coupé en dés
Sel, poivre
Fines herbes

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Incorporer la farine. Joindre la crème et le lait chauds. Laisser bouillir quelques minutes. Ajouter le poulet et les assaisonnements.

CHAMPIGNONS FARCIS AU FILET DE POULET (entrée)

24 champignons
8 petites rôties
4 c. à soupe de beurre

1 filet de poulet
2 tasses de sauce béchamelle à la crème
Sel, Persil

Mode de préparation: Laver et essuyer les champignons. Enlever les chapeaux, les sauter dans quatre (4) c. à soupe de beurre blond. Déposer trois (3) champignons sur une rôtie grillée au fourneau. Saler légèrement. Déposer dans chaque champignon, gros comme un dé de filet de poulet bien chaud. Napper d'une béchamelle à la crème à laquelle on aura ajouté une demi (½) tasse d'olives farcies coupées en rondelles. Décorer joliment, cette entrée, de petits bouquets de persil.

SAUCE BECHAMELLE A LA CREME

4 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de farine
1 tasse de lait

1 tasse de crème
½ tasse d'olives farcies
Sel, poivre

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre la crème et le lait chauds. Laisser bouillir quelques minutes, mêler à la préparation les rondelles d'olives farcies. Assaisonner.

CHAPON AU CHOU-FLEUR

1 chapon
6 bardes de lard salé
1 tasse de bouillon
2 c. à soupe de beurre

½ c. à soupe de farine
½ jus de citron
½ tasse de crème
Sel

GARNITURE

1 chou-fleur

Sel

Eau bouillante

Mode de préparation: Pétrir le beurre avec la farine et le jus de citron. Déposer ce mélange à l'intérieur du chapon. Barder. Brider. Faire rôtir au fourneau. Arroser fréquemment pendant la cuisson. Dresser sur un plat chaud. Lier le fond de la casserole avec de la crème. Assaisonner. Couler. Tenir à la chaleur. Servir la pièce de viande avec garniture de têtes de chou-fleur cuites à l'eau bouillante salée.

CHAPON "AU RIZOTTO"

1 chapon coupé en huit (8) parties
2 c. à soupe de beurre
2 tasses d'eau bouillante

1 petit oignon émincé
Sel, poivre
Persil

GARNITURE

¾ tasse de riz
4 tasses de bouillon

1 tasse de tomates
Sel

Mode de préparation: Couper la volaille en services individuels. Faire revenir chaque morceau, bien asséché, dans du beurre roussi. Ajouter l'oignon, l'eau et les assaisonnements. Laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson. D'autre part, blanchir le riz dix (10) minutes à l'eau bouillante salée. Finir la cuisson dans du bouillon fait avec les abats: cou, gésier, pattes et tête, de l'eau et des tomates. Dé-

poser le riz sur un plat chaud. Placer sur ce monticule les morceaux de chapon. Décorer de persil. Servir avec une sauce faite avec le fond de la casserole, du beurre, de la farine et de l'eau.

CHAPON "LAURENTIEN"

1 chapon	1 tasse de bouillon
2 c. à soupe de beurre	1 bouquet garni
4 tranches de lard salé	Sel.

FARCE

1 livre de porc haché	2 branches de céleri coupé en dés
2 c. à soupe de beurre	1 oeuf
2 tasses de mie de pain	1 c. à thé de persil finement coupé

Sel, poivre

Mode de préparation: Faire blondir l'oignon dans le beurre. Ajouter le porc, le pain, le céleri, le persil, l'oeuf et les assaisonnements. Laisser refroidir la préparation avant d'en farcir le chapon. Barder la volaille. Brider. Cuire au fourneau après avoir foncé la lèchefrite avec le beurre et le bouquet garni. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Servir avec la sauce provenant de la cuisson.

CHAPONS "WATERLOO"

2 chapons	Eau chaude
6 bardes de lard	Sel, poivre

FARCE AUX CHAMPIGNONS

4 c. à soupe de beurre	8 c. à soupe de beurre fondu (pour humecter la farce)
2 oignons hachés	2 oeufs
½ livre de champignons frais	Sel, poivre
4 tasses de pain rôti au four	

Fines herbes: thym, marjolaine et sarriette

Mode de préparation: Faire revenir dans le beurre, les oignons hachés ainsi que les champignons coupés en gros dés. Joindre ces deux (2) ingrédients aux carrés de pain rôtis au four. Lier avec les oeufs. Assaisonner de sel, de poivre et de fines herbes.

Vider les chapons, les parer, les remplir avec la farce plus haut mentionnée, les barder, les brider, les déposer sur un gril dans une lèchefrite. Faire rôtir au fourneau à 350° F. Quand ils sont bien dorés, diminuer la chaleur. Arroser souvent pendant la cuisson. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

CHOP SUEY AU POULET

1 livre de germes de fèves chinoises	1 gros oignon blanc
1 livre de poulet cuit coupé en dés	¾ tasse d'huile d'arachides
¼ livre de champignons frais	¼ livre de noisettes
6 branches de céleri	Sauce chinoise

Sel, poivre

Mode de préparation: Tailler le céleri et l'oignon en filets. Couper le poulet en dés. Hacher les noisettes. Faire frire dans l'huile le céleri et l'oignon environ cinq (5) minutes. Enlever et tenir au chaud. Mettre revenir les germes de fèves chinoises ainsi que les champignons et le poulet. Joindre les noisettes. Mêler le tout. Assaisonner de sel, de poivre et de sauce chinoise. Donner huit (8) minutes de cuisson. Servir.

GALANTINE AU POULET (No 1)

1 poulet de trois (3) à quatre (4) livres	1 branche de céleri
2 pintes d'eau froide	1 feuille de laurier
1 petit oignon	2 clous de girofle

Sel, poivre

Mode de préparation: Mettre cuire le poulet à l'eau froide. Ajouter l'oignon, le céleri, la feuille de laurier, les clous de girofle, le sel et le poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que la chair se détache des os. A ce moment, enlever le poulet. Laisser bouillir le liquide à nouveau, pour obtenir un bouillon bien concentré. Couler. Laisser refroidir. Enlever la graisse. Clarifier.

(galantine)

4 c. à soupe de gélatine	4 c. à soupe de piment vert coupé en filets
½ tasse d'eau froide	1 tasse de céleri coupé en dés
4 tasses de bouillon	Tranches d'ananas
3 tasses de poulet coupé en dés	Laitue, Persil

Mode de préparation: Mettre tremper la gélatine dans l'eau froide pendant cinq (5) minutes, l'ajouter au bouillon chaud. Brasser. Laisser refroidir jusqu'à ce que

le mélange commence à prendre. Joindre à ce moment le poulet, le piment et le céleri. Verser dans de petits moules individuels passés à l'eau froide. Laisser prendre. Démouler sur une rondelle d'ananas, laquelle sera placée sur une feuille de laitue. Décorer de persil.

GALANTINE AU POULET (No 2)

- | | |
|-------------------------------|---|
| 4 c. à soupe de gélatine | 2 tasses de poulet coupé en dés |
| ½ tasse d'eau froide | 1 tasse de carottes râpées et égouttées |
| 4 tasses de bouillon clarifié | Feuille de laitue, cresson |

Mode de préparation: Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant cinq (5) minutes, la dissoudre dans le bouillon chaud. Laisser prendre à demi. Joindre à ce moment, le poulet et les carottes râpées. Verser dans un grand moule passé à l'eau froide. Laisser prendre. Démouler sur des feuilles de laitue. Décorer joliment de cresson.

SALADE AU POULET (No 1)

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 4 tasses de poulet coupé en dés | 1 concombre moyen coupé en dés |
| 1 boîte de pois verts | Mayonnaise |
| 3 tasses de céleri coupé en morceaux | Sel, poivre |
| ½ tasse de noix de Grenoble hachées | Persil, laitue. |

Mode de préparation: Mêler ensemble le poulet, les pois verts, le céleri, le concombre, la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer un lit de laitue sur un plat à salade. Mettre dessus tous les ingrédients plus haut mentionnés. Décorer de touffes de persil. (Cette salade peut être servie dans des tronçons de concombres ou dans des tomates fraîches vidées de leur contenu).

MAYONNAISE

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 jaune d'oeuf | 1 tasse d'huile d'olive |
| ¼ c. à thé de sel | ½ jus de citron |

Mode de préparation: Déposer dans un petit bol le jaune d'oeuf débarrassé de la moindre parcelle de blanc et du germe. Ajouter le sel. Bien brasser. Joindre l'huile goutte à goutte. Mettre un peu de jus de citron lorsque le mélange devient épais. A partir de ce moment, verser l'huile en un filet ininterrompu. Continuer d'ajouter du jus de citron au besoin.

SALADE AU POULET (No 2)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 10 piments verts | 1 petit oignon blanc |
| 10 feuilles de laitue | 2 c. à soupe de persil finement haché |
| 2 tasses de poulet cuit coupé en dés | 2 c. à soupe d'olives en tranches |
| 2 tasses de pommes surettes | Mayonnaise à la purée de tomates |

Sel, poivre

Mode de préparation: Découper les piments en huit (8) parties, ce qui leur donnera l'apparence de fleurs. Enlever les semences. Placer dans le fond de ce réceptacle une feuille de laitue. Remplir de salade faite avec tous les ingrédients plus haut mentionnés. Décorer le sommet de chaque salade d'une rosace de mayonnaise à la purée de tomates et d'une olive farcie.

MAYONNAISE À LA PUREE DE TOMATES

Mode de préparation: Ajouter à la mayonnaise (salade de poulet No 1) trois (3) cuillerées à soupe de purée de tomates très épaisse. Un peu de colorant rouge peut être joint à cette mayonnaise dans le but de lui donner une belle couleur.

SALADE AU POULET (No 3)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 2 tasses de pommes de terre froides coupées en dés | 1 tasse de céleri coupé en filets |
| 2 tasses de poulet cuit coupé en dés | Laitue |
| 2 oeufs cuits durs coupés en rondelles | Sel, poivre |
| | Persil |

Mode de préparation: Faire cuire les pommes de terre avec la pelure, les laisser refroidir, les peler et les couper en dés. Joindre à cette préparation le poulet également coupé en dés, les rondelles d'oeufs cuits durs, le céleri coupé en filets, le sel et le poivre. Placer le tout dans un grand bol. Laisser macérer pendant une (1) heure, dans une sauce chiffonnade.

SAUCE CHIFFONNADE

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ¼ tasse d'huile d'olive | 1 c. à thé de sel |
| ¼ tasse de vinaigre de vin | ½ c. à thé de moutarde |
| 1 jus de citron | ½ tasse de piment vert haché |
| ¼ tasse de cornichons hachés | |

Mode de préparation: Mêler très bien tous les ingrédients plus haut mentionnés. Verser sur la salade de poulet. Laisser macérer une (1) heure. Servir sur des feuilles de laitue. Décorer (facultatif) de petits bâtonnets de betteraves. Cette salade doit être servie très froide sans quoi vous n'obtiendrez pas son maximum de saveur.

SOUFFLES AU POULET (entrée)

1 tasse de poulet cuit	2/3 tasse de crème légère
4 oeufs	1 c. à soupe de sherry
1/2 tasse de lait	Sel, persil

Mode de préparation: Battre les oeufs. Ajouter le lait, la crème, le sherry et le sel. Joindre le poulet passé deux (2) fois dans le moulin à viande. Déposer ce mélange dans de petits moules individuels beurrés. Cuire, au fourneau, au bain-marie, environ vingt (20) minutes. Démouler sur des rôties de pain. Décorer de persil. Servir au sortir du fourneau.

PATE CHAUD AU POULET (chicken pie)

1 poulet coupé en huit (8) parties	3 c. à soupe de beurre
Bouillon	

GARNITURE

6 tranches de bacon grillé	1 tasse de champignons crus
Sel, poivre	2 oeufs cuits durs
Sauce provenant du fond de la cuisson	2 pommes de terre coupées en dés, rissolées au beurre

Mode de préparation: Découper un poulet en huit (8) parties. Sauter au beurre. Cuire doucement au fourneau. Laisser refroidir. Foncer un plat allant au four avec une bonne pâte brisée. Déposer dans cette abaisse les morceaux de poulet, ainsi que les champignons crus émincés, les oeufs cuits durs coupés en rondelles, les pommes de terre coupées en dés, rissolées au beurre et six (6) tranches de bacon grillé. Arroser le tout avec de la sauce provenant du fond de cuisson. Recouvrir d'une abaisse de pâte brisée ou feuilletée. Cuire à four chaud environ trente (30) minutes.

NOTE: Les champignons ont une valeur alimentaire très grande. Ils communiquent un goût exquis aux mets culinaires dans lesquels ils entrent. Ils ne coûtent pas plus cher que bien d'autres légumes. Nous les recommandons fortement à nos lectrices.

PATE DE FOIE GRAS (foie de volaille)

2 livres de foie de volaille	2 c. à soupe de beurre
1 1/2 livre de lard frais	3 oeufs
1 petit oignon haché très finement	1 feuille de laurier, thym
2 branches de céleri coupé en petits morceaux	Sel, poivre
	Bardes de lard frais

Mode de préparation: Débarrasser les foies de toutes ses peaux et nervures, les passer au hache-viande ainsi que le lard frais (partie du filet). Placer foies et lard hachés dans un plat. Triturer avec un pilon pour avoir une pâte très fine. Joindre à ce mélange l'oignon et le céleri revenus dans le beurre. Battre les oeufs, les mélanger aux autres ingrédients. Saler. Poivrer. Tapisser un plat en pyrex de bardes de lard. Verser la préparation. Couvrir également de bardes de lard. Déposer sur le dessus du plat une feuille de laurier et un peu de thym. Cuire au fourneau, au bain-marie à 300o F. environ deux (2) heures. Laisser refroidir dans le plat. Démouler le lendemain.

PETITS PATES AU POULET (entrée) (pâte brisée)

3 tasses de farine	1 1/2 c. à thé de sel
16 c. à soupe de beurre	1 1/2 c. à soupe de vinaigre
Eau glacée	

Mode de préparation : Tamiser la farine et le sel. Incorporer le beurre à l'aide de deux (2) couteaux. Joindre graduellement le vinaigre mêlé à l'eau glacée, de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts. Laisser reposer au froid, une heure. Foncer de petites assiettes à tartelettes. Remplir de sauce béchamelle au poulet. Couvrir d'une autre abaisse de pâte. Badigeonner de jaune d'oeuf. Cuire à fourneau chaud 450o F. jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Terminer la cuisson à 350o F.

SAUCE BECHAMELLE AU POULET

2½ c. à soupe de beurre
2½ c. à soupe de farine
½ tasse de crème légère

1 tasse de poulet coupé en dés
½ tasse de lait
Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre la crème et le lait chauds. Laisser bouillir quelques minutes. Ajouter le poulet cuit coupé en dés et les assaisonnements.

POULARDES AUX OEUFS D'OR

2 poulardes
4 c. à soupe de beurre
1 carotte

1 oignon
Bouillon
Fines herbes

Sel, poivre

Mode de préparation: Cuire les poulardes au fourneau, après avoir foncé la lèchefrite avec la matière grasse, la carotte, l'oignon et les fines herbes. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Débrider. Servir avec la sauce provenant de la cuisson. D'autre part, préparer pendant ce temps la garniture suivante :

GARNITURE (Oeufs d'or)

Pommes de terre Duchesse

8 pommes de terre
Eau froide salée
4 c. à soupe de beurre
2 jaunes d'oeufs

Poivre
Chapelure
1 oeuf battu
1 c. à thé d'eau froide

Mode de préparation: Cuire les pommes de terre à l'eau froide salée. Egoutter. Piler. Ajouter le beurre, les jaunes d'oeufs et le poivre. Assécher cette purée sur un feu doux. Laisser refroidir la préparation. Diviser la purée de pommes de terre en morceaux auxquels on donne la forme et la grosseur d'un oeuf. Passer dans l'oeuf battu avec un peu d'eau froide, puis dans la panure. Cuire dans la grande friture. Servir autour des poulardes avec décoration de persil.

POULET AU RIZ servi avec sauce au Kari

1 gros poulet
2 c. à soupe de beurre
1 oignon piqué de trois (3) clous de girofle

1 carotte
1 branche de céleri
Sel, poivre

Mode de préparation: Cuire le poulet au fourneau, dans une casserole foncée de matière grasse, d'oignon, de tranches de carotte, de céleri. Arroser souvent pendant la cuisson. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Saler. Poivrer. Servir avec une sauce au kari et avec du riz cuit à l'eau.

SAUCE AU KARI

2 tasses de bouillon
½ c. à thé de poudre de kari
Sel

2 c. à soupe de beurre
Fond de la casserole
2 c. à soupe de farine

Mode de préparation: Ajouter deux (2) cuillerées à soupe de beurre au fond de cuisson. Joindre la farine. Laisser prendre couleur. Mêler graduellement le bouillon. Laisser bouillir doucement dix (10) minutes. Assaisonner de sel et de poudre de kari..

RIZ CUIT A L'EAU

1½ tasse de riz

Sel

1½ pinte d'eau bouillante

Mode de préparation: Laver le riz à l'eau froide. Cuire vingt (20) minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter. Etaler dans un grand plat posé à l'entrée du four. Poser le poulet sur ce lit de riz. Servir la sauce dans une saucière.

POULE AU RIZ A L'ETOUFFEE

2 poules
Eau
1 oignon
1 carotte

1 branche de céleri
Sel
1½ tasse de riz
1½ pinte d'eau bouillante salée

Persil

Mode de préparation: Vider. Flamber et découper les poules en huit (8) morceaux. Déposer dans un chaudron. Recouvrir d'eau. Ajouter oignon, carotte, céleri et sel. Faire bouillir. La cuisson presque terminée, ajouter le riz blanchi dix (10) minutes à l'eau bouillante salée. Terminer la cuisson, à feu doux, en remuant de temps en temps. Disposer dans un grand plat les morceaux de volaille. Masquer avec le riz. Décorer de persil.

POULE A LA JARDINIÈRE (bouilli)

1 poule
½ livre de lard salé
Eau bouillante
1 oignon
6 carottes
1 livre de haricots

12 pommes de terre nouvelles
1 navet
1 petit chou
1 chou-fleur
Sel, poivre
Persil

Mode de préparation: Mettre cuire la poule, le lard salé et l'oignon, à l'eau bouillante salée. Ajouter une demi-heure (½) avant la fin de la cuisson, les carottes, les haricots, les pommes de terre et le navet. Joindre également le chou et le chou-fleur qui ont été blanchis dix (10) minutes à l'eau bouillante salée. Assaisonner. Dresser la poule et le lard salé, coupé en tranches, sur un plat long bien chaud. Disposer les légumes autour de la volaille, en alternant les couleurs. Décorer de persil.

POULET A LA MARENGO

1 beau poulet
1 tasse d'huile d'olive

2 tasses sauce créole
Sel, poivre, persil

SAUCE CREOLE

3 c. à soupe de graisse de bacon ou de
beurre

3 c. à soupe de farine
1 tasse d'eau chaude

1 tasse de purée de tomates
4 c. à soupe de vin rouge (facultatif)
½ livre de champignons frits dans le
beurre

Une pointe d'ail

Mode de préparation: Dépecer le poulet en huit (8) morceaux, le faire sauter dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ensuite, le faire mijoter jusqu'à ce qu'il soit tendre dans une sauce créole que vous préparez ainsi :

Chauffer la matière grasse. Ajouter la farine. Brasser jusqu'à ce que la farine devienne brune. Joindre l'eau chaude. Laisser bouillir quelques minutes. Ajouter la purée de tomates, l'ail, les champignons frits dans le beurre, le vin et les assaisonnements. Servir avec décoration de persil.

POULETS A LA VALENCIENNE

2 poulets
1 oignon
1 carotte

6 tranches de lard salé
1 tasse de bouillon
Sel, poivre

FARCE

6 c. à soupe de beurre
1 oignon haché
2 tasses de riz

1 pinte de bouillon (fait avec les abats)
1 tasse de jambon cru coupé en dés
Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation: Faire blondir l'oignon, haché finement, dans le beurre. Ajouter le riz bien lavé. Remuer sur le feu. Mouiller avec le bouillon chaud. Ajouter le jambon cru coupé en dés ainsi que les assaisonnements. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ vingt (20) minutes. (Il sera peut-être nécessaire d'ajouter du bouillon pendant la cuisson). Egoutter le riz, le laisser refroidir.

Vider les poulets, les flamber, les essuyer, les farcir, les barder et les brider. Cuire au fourneau, après avoir foncé la lèchefrite de lard salé, d'oignon et de carotte. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Débrider. Servir avec la sauce provenant de la cuisson. Ces poulets peuvent être cuits dans les nouvelles rôtissoires d'aluminium épais, dans ce cas, il faut omettre le bouillon et le lard. Les poulets seront simplement badi-geonnés avec du beurre fondu.

POULE AU ROUX A LA CREME

4 c. à soupe de beurre
1 poule

½ livre de champignons frais
Sel, poivre

Persil.

Mode de préparation: Laver et assécher une poule. Découper en huit ou dix (8 ou 10) morceaux. Faire roussir le beurre dans une casserole en aluminium épais. Faire revenir la poule jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Couvrir soigneusement et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre. Joindre vingt (20) minutes avant la fin de la cuisson, les champignons frais coupés en tranches. La cuisson terminée, dresser les morceaux de poule sur un plat. Napper avec un roux à la crème. Décorer le dessus du plat avec du persil.

ROUX A LA CREME

4 c. à soupe de beurre

4 c. à soupe de farine

2 tasses de crème légère

Sel, poivre.

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre la crème chaude. Laisser bouillir quelques minutes. Passer le fond de cuisson à la passoire fine, l'ajouter au roux. Assaisonner.

POULET A LA PROVENCALE

1 poulet

4 c. à soupe de beurre

4 bardes de lard

2 oignons

8 pommes de terre

Sel, poivre

Persil finement haché

Mode de préparation: Vider le poulet, le flamber, le laver, le couper en huit (8) parties.

Faire revenir le beurre dans un chaudron de fer ainsi que les bardes de lard et les morceaux de poulet. Laisser bien dorer le poulet. Mouiller. Cuire vingt (20) minutes. Joindre deux (2) oignons coupés en morceaux et huit (8) pommes de terre coupées dans le sens de la longueur en languettes assez grosses. Remuer de temps en temps. Saler et poivrer. Finir la cuisson. Verser dans un plat. Saupoudrer de persil finement haché. Ce plat n'a rien de savant mais il sera très utile quand vous aurez à préparer un dîner sans façon.

POULET A LA KING

1 gros poulet

2 c. à soupe de beurre

2 piments verts

½ livre de champignons frais

4 échalottes hachées

1 tasse de crème

1 tasse de bouillon de poulet

1 c. à soupe de farine de maïs

2 jaunes d'oeufs

Sel, poivre

Une pointe de cayenne

Mode de préparation: Faire cuire le poulet. Refroidir. Enlever la peau. Détacher les os. Couper la chair en morceaux d'un pouce carré.

Chauffer le beurre dans un chaudron en fer. Faire revenir les piments verts nettoyés de leurs semences et coupés en morceaux ainsi que les champignons et les échalottes. Laisser cuire doucement ces légumes. Joindre les morceaux de poulet. Mouiller avec de la crème et du bouillon de poulet chaud. Ajouter la farine de maïs délayée. Laisser bouillir dix (10) minutes. Lier avec les jaunes d'oeufs. Assaisonner de sel et de poivre. Relever le poulet à la King avec une pointe de cayenne.

POULET MODERNE

1 gros poulet

1 oignon

6 tranches de bacon

1 carotte

1 tasse de bouillon

Sel, poivre

Persil.

FARCE

1 pinte de pain coupé en morceaux et rôti
au fourneau

1 petit oignon haché fin

¾ tasse de noix Brésil hachées finement

½ tasse de beurre fondu

Sel, poivre

Epices au goût.

Mode de préparation: Couper le pain en menus morceaux, le faire rôtir au fourneau. Ajouter l'oignon haché fin, les noix Brésil, le sel, le poivre et les épices. Lier avec le beurre fondu.

Vider le poulet, le parer, le remplir avec la farce plus haut mentionnée, le brider, le barder. Faire cuire au fourneau, après avoir foncé la lèchefrite de bacon, d'oignon et de carotte. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Débrider. Servir avec la sauce provençale de la cuisson. Décorer de persil.

Note: Nous signalons que cette farce est excellente; elle est de création récente. Nous la recommandons à nos lectrices.

POULET NATIONAL

1 poulet de quatre (4) à cinq (5) livres

2 c. à soupe de beurre

1 pinte d'eau

½ tasse de carottes coupées en dés

½ tasse de céleri coupé en morceaux.

½ poireau

½ c. à thé de moutarde

4 c. à soupe de farine

Sel, poivre.

Mode de préparation: Chauffer la matière grasse dans un chaudron. Déposer le poulet ainsi que les légumes, le sel et le poivre. Saupoudrer de moutarde. Ajouter l'eau. Faire bouillir jusqu'à parfaite cuisson. Enlever le poulet. Délayer la farine, la joindre au bouillon. Laisser bouillir quelques minutes. Servir cette sauce avec le poulet.

POULET SAUTE "A LA GRECQUE"

1 poulet découpé en huit (8) parties
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile

1 jus d'orange
½ jus de citron
Paprika

Sel.

Mode de préparation: Chauffer une rôtissoire en aluminium épais. Ajouter la matière grasse. Sauter les morceaux de poulet. Couvrir. Cuire doucement sans eau. Déglacer le fond de la rôtissoire avec un peu de bouillon, le jus d'une (1) orange et le jus d'un demi (½) citron. Assaisonner de paprika et de sel. Servir avec des quartiers de courges cuites à l'eau et sautées au beurre.

POULET VITE FAIT

1 poulet
1 oeuf
½ c. à thé de moutarde
4 c. à soupe de panure.
6 lardons
2 tranches de bacon

Eau
2 c. à soupe de farine
½ tasse d'eau froide
4 c. à soupe de purée de tomates
Sel, poivre
Persil.

Mode de préparation: Vider. Laver. Dépecer le poulet en huit (8) parties. Battre l'oeuf légèrement avec la moutarde, le sel et le poivre. Rouler chaque morceau de poulet dans l'oeuf battu, puis dans la panure. Chauffer un chaudron de fer. Faire dorer tranquillement les lardons et les tranches de bacon. Joindre les morceaux de poulet, leur faire prendre couleur. Ajouter de l'eau pour couvrir. Laisser cuire. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre la farine délayée avec l'eau froide et la purée de tomates. Vérifier l'assaisonnement. Dresser sur un plat chaud. Décorer de persil.

POULET DE GRIL (BROILER)

1 poulet de 1½ à 2 livres divisé en
deux (2) parties
2 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de jus de citron
Sel
Persil.

Mode de préparation: Fendre le poulet en deux (2) parties, en s'aidant d'un couteau tranchant. Briser l'os de la poitrine. Enduire de beurre et de jus de citron. Cuire au fourneau dans une rôtissoire en aluminium épais. On peut aussi faire cuire ces demi-poulets en pleine friture ou les griller au gril. Servir sur un plat chaud avec du beurre à la maître d'hôtel et des pommes de terre frites.

POULETS VERT-PRE

1 poulet

Eau bouillante salée

Sauce béchamelle

SAUCE BECHAMELLE

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
2 tasses de lait

1 jaune d'oeuf
Colorant vert
Sel, poivre

DECORATION

Petits pois verts
Asperges

Haricots verts
Persil.

Mode de préparation: Cuire le poulet à l'eau bouillante salée. Déposer dans un grand plat. Tenir au chaud. Napper avec une sauce béchamelle faite ainsi: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre le lait chaud. Laisser bouillir quelques minutes. Incorporer le jaune d'oeuf, le colorant et les assaisonnements. Disposer, en bouquets séparés, tout autour du plat, les légumes cuits à l'eau bouillante salée et sautés au beurre. Décorer de persil.

SANDWICHS ROULES AU POULET

40 tranches de pain
40 morceaux de poulet (filet)

Beurre
Persil.

Mode de préparation: Défaire le beurre en crème. Beurrer légèrement les tranches de pain. Enlever les croûtes. Rouler, en s'aidant d'un linge humide, chaque morceau de pain sur lequel on a mis, au préalable, un morceau de poulet aussi long que la tranche de pain. Maintenir les sandwichs dans le linge mouillé pendant quelques minutes, pour qu'ils gardent bien leur forme. Couper les bouts. Décorer chaque rouleau d'un petit bouquet de persil.

DINDE A L'ANDALOUSE

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1 dinde découpée en huit (8) morceaux | 1 piment doux |
| 4 c. à soupe de beurre | 1 tasse de riz |
| 2 c. à soupe de farine | 3 tasses de bouillon |
| 2 tasses de crème fraîche | Sel, poivre, persil. |

Mode de préparation: Découper la dinde, la faire revenir dans le beurre. Ajouter la farine. Brasser. Joindre la crème et le piment doux coupé en petits morceaux. Couvrir la casserole. Laisser cuire doucement.

D'autre part, blanchir le riz. Finir la cuisson avec du bon bouillon. Assaisonner. Dresser les morceaux de dinde sur un grand plat. Arroser avec la sauce à la crème. Entourer de petits monticules de riz. Servir avec décoration de persil.

DINDE A LA PORTUGAISE

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1 dinde découpée en huit (8) morceaux | 1 tasse de jus de tomates |
| 6c. à soupe d'huile d'olive | 1 pointe d'ail |
| 1 verre de vin blanc ou du bouillon | Sel, poivre, persil. |

Mode de préparation: — Chauffer l'huile dans une rôtissoire à cuisson sans eau. Sauter les morceaux de dinde. Assaisonner. Mettre le couvercle. Cuire à feu doux. Dresser la dinde sur un grand plat. Déglacer le fond de la casserole avec du vin blanc ou du bouillon. Ajouter le jus de tomates et la pointe d'ail. Laisser mijoter quelques minutes. Couler sur la dinde. Décorer de touffes de persil.

DINDE EN SALMIS

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 dinde découpée en douze (12) morceaux | 1 bouquet garni |
| 4 c. à soupe de beurre | 2 jaunes d'oeufs |
| 2 c. à soupe de farine | 4 c. à soupe de crème |
| Eau pour mouiller | Sel, poivre, |

Persil haché, croûtons de pain frits.

Mode de préparation: Découper la dinde, la faire revenir au beurre sans faire prendre couleur. Saupoudrer de farine. Remuer et mouiller. Ajouter le bouquet garni, le sel et le poivre. Cuire parfaitement à feu doux. Lier la sauce, hors du feu, avec (2) deux jaunes d'oeufs délayés dans la crème. Dresser dans un plat creux. Décorer de croûtons de pain frits et de persil haché.

DINDE ROTIE ET FARCIE

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1 dinde de douze (12) livres | 8 bardes de lard |
| Sel. | |

FARCE

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 2 pintes de mie de pain grillée au fourneau | 2 oeufs |
| 16 c. à soupe de beurre fondu | 4 poireaux revenus dans le beurre |
| Fines herbes, sel et poivre. | |

Mode de préparation: Préparer la farce comme suit: Faire revenir les poireaux dans du beurre. Fondre le beurre, le verser sur la mie de pain grillée au fourneau. Mêler les poireaux au pain de même que les fines herbes et les assaisonnements. Triturer le mélange pour en faire une pâte. Lier avec les oeufs. Remplir la dinde, la coudre, la brider, la placer dans une grande casserole contenant un gril, la poitrine en bas, dans un fourneau. (D'après les dernières expériences, la cuisson des volailles à 350° F. à feu bas donne une viande plus savoureuse que lorsqu'elle est cuite à feu élevé.) Laisser cuire environ quatre heures. Servir avec salade d'atocas.

SALADE D'ATOCAS

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 2 tasses d'atocas | 2 c. à soupe de gélatine |
| 1 tasse d'eau bouillante | 1/3 tasse d'eau froide |
| 1 tasse de sucre | 1 tasse de piment vert |

Feuilles de laitue.

Mode de préparation:— Cuire les atocas avec l'eau et le sucre, vingt minutes. Passer. Ajouter la gélatine trempée dans l'eau froide. Faire prendre à demi. Joindre le piment haché en menus morceaux. Faire prendre dans de petits moules préalablement passés à l'eau froide. Servir sur des feuilles de laitue.

DINDON AUX ATOCAS

- | | |
|------------------|----------|
| 8 brides de lard | 1 dindon |
| Sel. Persil. | |

FARCE

- | | |
|---|--------------------------|
| 2 tasses de veau haché | 1 oignon haché |
| 1 tasse de lard gras coupé en dés | 1 c. à thé de persil |
| 3 tasses de mie de pain rôtie au fourneau | 1 1/4 tasse d'eau chaude |
| Sel, poivre. | |

Mode de préparation. Préparer la farce comme suit: Faire frire le lard. Ajouter l'oignon haché finement. Joindre le veau, faire prendre couleur. Verser l'eau. Ajouter le pain, le persil et les assaisonnements. Laisser refroidir. Remplir le dindon, le coudre, le brider, le barder. Poser la pièce sur un gril. Cuire à 350° F. Décorer le dindon de persil. L'entourer de petits paniers faits avec des demi-écorces de citron, remplies de gelée d'atocas.

GELEE D'ATOCAS

- | | |
|-------------------|----------------|
| 4 tasses d'atocas | 2 tasses d'eau |
| 1 tasse de sucre | |

Mode de préparation: Faire cuire tous les ingrédients ensemble. Passer au tamis. Remettre sur le feu pour faire diminuer le plus possible. Verser dans de petits paniers d'écorce de citron.

DINDONNEAU SAUTE

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 dindonneau découpé en huit (8) morceaux | 1 tasse de bouillon concentré |
| 3 c. à soupe d'huile d'olive | 1 boîte d'asperges |
| 3 c. à soupe de beurre | Sel, poivre, persil |

Mode de préparation. Sauter les morceaux de dindonneau dans l'huile d'olive et le beurre. Mouiller avec un bon bouillon concentré. Cuire doucement au fourneau. Servir avec des bouquets de pointes d'asperges revenues au beurre. Décorer de persil.

CANARD A L'ORANGE

- | | |
|------------------|-------------|
| 4 bardes de lard | 1 orange |
| 1 canard | Sel, poivre |

Eau.

FARCE

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 pinte de mie de pain grillée au four | 1/2 tasse de beurre |
| 2 oignons hachés finement | 1/4 c. à thé d'épices mélangées |
| 1 tasse de noix Brésil hachées | Sel, poivre. |

Mode de préparation: — Vider et nettoyer un canard. Remplir avec la farce plus haut mentionnée. Brider. Barder. Cuire au fourneau jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Joindre à ce moment, des rondelles d'orange sur le canard et dans la casserole. Laisser cuire la volaille jusqu'à ce que les ailes et les pattes se disloquent facilement. Faire la sauce en ajoutant un peu d'eau. Couler et servir.

CANARDS AUX PETITS POIS

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 2 canards | 2 tasses de bouillon concentré |
| 4 c. à soupe de beurre | 1 bouquet garni |
| 10 lardons | 2 boîtes de pois en conserve |
| 20 petits oignons | Sel, poivre. |

Persil.

Mode de préparation: — Vider. Flamber. Brider les canards, les faire revenir au beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, les retirer. Faire rissoler à leur place les lardons et les petits oignons. Mouiller avec le bouillon concentré. Remettre les canards. Assaisonner. Ajouter le bouquet garni. Laisser mijoter sur un feu doux environ trente minutes. Terminer la cuisson au fourneau. Dix minutes avant la fin de la cuisson, dégraisser la sauce et ajouter les petits pois. Déposer les canards dans un plat. Disposer tout autour les lardons, les oignons et les petits pois. Décorer de persil.

CANARD FARCI

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 canard | 1 tasse de bouillon |
| 8 bardes de lard | 1 bouquet garni |

Sel, poivre.

FARCE

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 livre de foie de veau haché | 2 échalotes |
| 2 tasses de dés de pain beurrés et rôtis | Thym, laurier, sel, poivre |
| 2 oeufs | Persil. |

Mode de préparation: — Vider et nettoyer un canard. Remplir avec la farce plus haut mentionnée. Brider. Cuire dans un chaudron de métal épais, dans le-

quel on a fait revenir des bardes de lard. Mouiller avec du bon bouillon. Ajouter le bouquet garni et les assaisonnements. Cuire au fourneau. Passer et dégraisser la sauce. Servir avec des tomates vidées, revenues au beurre et remplies de pois verts, chauffés au préalable. Décorer de persil.

CANE AU RIZ

1 cane	1 tasse de riz
4 c. à soupe de beurre	1 pinte de bouillon
Bouillon	4 c. à soupe de sauce tomates
Bouquet garni	2 c. à soupe de fromage gruyère rapé
Sel, poivre	Assaisonnements.
	Persil.

Mode de préparation: Chauffer le beurre dans une casserole épaisse. Brider la cane, la faire revenir dans le beurre blond. Joindre le bouquet garni, le sel, le poivre et le bouillon. Faire cuire doucement à casserole couverte. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, blanchir le riz à l'eau bouillante salée, l'égoutter et finir la cuisson dans du bon bouillon auquel on ajoute de la sauce tomates et des assaisonnements. Servir la cane dans un grand plat. Disposer une couronne de riz tout autour. Saupoudrer de fromage gruyère rapé. Décorer de touffes de persil.

CANNETON A LA JARDINIÈRE

2 cannetons (jeunes canards)	1 bouquet garni
4 c. à soupe de beurre	1 pointe d'ail
½ livre de champignons	½ verre de cognac
8 olives	2 c. à soupe de consommé
6 tomates coupées en quatre (4)	Sel, poivre, persil

Mode de préparation: — Vider. Flamber de jeunes canards, les faire dorer au beurre dans une casserole épaisse. Ajouter les champignons, les tomates, les olives, le bouquet garni, la pointe d'ail, le sel et le poivre. Joindre le cognac et le consommé. Servir en entourant le canard de sa garniture.

CIVET DE CANARD

1 canard découpé en huit (8) morceaux	1 bouquet garni
2 c. à soupe de beurre	1 pointe d'épices
2 c. à soupe de farine	Sel
1 gros oignon blanc	Poivre
3 tasses de bouillon (ou de vin de Bourgogne)	Persil haché
	Le sang du canard

Mode de préparation: Saigner le canard. Garder le sang. Découper la bête en huit (8) morceaux. Chauffer le beurre et les lardons dans un chaudron de fer. Enfariner les morceaux de canard, les faire dorer dans la matière grasse, de même que l'oignon haché. Ajouter le bouillon ou le vin, le bouquet garni, la pointe d'épices, le sel, le poivre. Couvrir. Cuire jusqu'à parfaite cuisson. Dégraisser la sauce. Lier avec le sang du canard. Parsemer le civet de persil haché.

OIE A LA CHOUROUTE

1 oie, — 2 tasses de bouillon
2 livres de choucroute fraîche ou 2 boîtes en conserves
1 livre de lard frais coupé en lardons. — Sel.

Mode de préparation: Faire revenir l'oie dans une casserole. Egoutter la graisse. Joindre le bouillon. Quand l'oie est à moitié cuite, l'enfourer dans la choucroute, lavée à grande eau et parfaitement égouttée. Mêler les lardons à la choucroute. Finir la cuisson. Dresser l'oie entourée de sa garniture.

OIE AUX SAUCISSES

1 oie	1 livre de saucisse
1 tasse de bon bouillon	20 petits oignons
	Sel

Mode de préparation: Brider une oie, la faire revenir dans une casserole. Egoutter la graisse. Mouiller avec du bon bouillon. Assaisonner. Une heure avant la fin de la cuisson, mettre autour de l'oie vingt petits oignons rissolés au beurre, ainsi que la saucisse. Après cuisson, dresser l'oie avec les oignons et la saucisse.

OIE FARCIE

1 oie	2 c. à soupe de vinaigre
1 tasse d'eau	Sel, poivre

FARCE

1 pinte de quartiers de pommes 2 c. à soupe de beurre
1/4 tasse raisins de Corinthe

Mode de préparation: Faire revenir les quartiers de pommes dans le beurre. Ajouter les raisins de Corinthe. Saler l'intérieur de l'oie, la farcir avec cette préparation. Cuire au fourneau. Après cuisson, enlever soigneusement la graisse. Mouiller le fond de la casserole avec de l'eau vinaigrée. Assaisonner. Laisser bouillir quelques minutes. Servir avec un chou blanchi et braisé. Découper l'oie. Disposer joliment les morceaux dans un grand plat. Poser la farce d'un côté et le chou braisé de l'autre.

OIE ROTIE A L'ALLEMANDE

1 oie 40 petits oignons rissolés au beurre
1 verre de vin blanc ou 1 verre d'eau et Sel
1/2 jus de citron Poivre
2 pintes de quartiers de pommes

Mode de préparation: Vider. Flamber et farcir l'oie avec une pinte de quartiers de pommes. Brider. Faire revenir l'oie au fourneau, pour lui donner de la couleur. Egoutter soigneusement la graisse rendue. Mouiller avec du vin ou avec de l'eau contenant du jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre. Une heure avant la fin de la cuisson, mettre autour de l'oie quarante (40) petits oignons rissolés au beurre. Finir la cuisson. Servir l'oie avec la garniture d'oignons tout autour. La sauce est servie à part. Préparer une compote avec le reste des quartiers de pommes. Servir en même temps que l'oie.

OIE ROTIE

1 oie Eau
1/2 citron Sel.

FARCE AUX POMMES ET AUX PRUNEAUX

2 tasses de pommes hachées 1/2 tasse de lait
1/2 tasse de pruneaux hachés 1 oeuf battu
2 tasses de biscuits soda écrasés Sel
1 tasse de pain coupé en menus morceaux Poivre

Mode de préparation: Laver soigneusement l'oie dans de l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude, (1 c. à thé par pinte d'eau), l'éponger, la frotter en dedans et en dehors avec du citron. Farcir avec la farce plus haut mentionnée. Brider. Cuire sur un gril, dans une léchefrite, à fourneau ne dépassant pas 350° F.

CONFITS D'OIE

2 oies Graisse d'oie Sel

Mode de préparation: Découper les oies en quatre (4) parties, les mettre au sel pendant vingt-quatre (24) heures. Les essuyer et les faire pocher doucement dans la graisse d'oie que l'on a fait fondre au préalable (ne pas laisser trop chauffer la graisse, qui doit mijoter simplement, sans quoi la viande sera frite au lieu d'être pochée). On reconnaît que les quartiers d'oie sont cuits en les piquant. Ranger les confits dans une jarre de grès. Recouvrir entièrement avec la graisse de la cuisson. Ces confits d'oie se conservent longtemps.

CONFITS D'OIE FERMIERE

1 pinte de fèves blanches 1 gousse d'ail
1 livre de lard de poitrine 2 tasses de purée de tomates
1 livre de poitrine d'agneau 2 confits d'oie
3 c. à soupe de saindoux Chapelure
1 gros oignon coupé finement Sel, poivre

Mode de préparation: Faire tremper les fèves pendant douze heures, les blanchir. Ajouter le lard et l'agneau coupés en gros morceaux. Cuire le tout. Fondre le saindoux. Joindre l'oignon, l'ail écrasé, la purée de tomates, le sel et le poivre. Laisser cuire cette dernière préparation vingt (20) minutes. Verser la moitié des fèves dans un grand plat. Déposer dessus les confits d'oie, le lard et l'agneau. Recouvrir avec le reste des fèves. Humecter avec la sauce. Saupoudrer de chapelure. Faire gratiner au fourneau. Servir dans le même plat.

PIGEONS AUX PETITS POIS

4 pigeons d'un an 2 tasses de bouillon
8 lardons 1 boîte de petits pois
2c. à soupe de beurre 1 jaune d'oeuf
2 c. à soupe de farine Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Faire dorer les lardons dans une casserole épaisse. Joindre le beurre. Faire revenir les pigeons de tous côtés. Ajouter la farine. Mouiller avec le bouillon. Cuire à petit feu, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre les petits pois. Au moment de servir, lier la sauce avec un jaune d'oeuf. Assaisonner. Décorer de persil.

PIGEONS FARCIS

4 pigeons d'un an	1 oignon
8 bardes de lard salé	1 carotte piquée de trois clous de girofle
	Sel, poivre.

FARCE

2 tasses de mie de pain	1 oeuf
1 oignon haché finement	Fines herbes, thym, marjolaine, sarriette
4 c. à soupe de beurre fondu	Sel, poivre

Mode de préparation: Faire revenir l'oignon dans le beurre. Humecter la mie de pain de cette matière grasse fondue. Lier avec un oeuf entier. Assaisonner de fines herbes, de sel et de poivre.

Vider les pigeons, les essuyer, les farcir avec la farce plus haut mentionnée, les brider et les barder. Cuire au fourneau après avoir foncé la lèchefrite de lard salé, d'oignon et de carotte. Arroser souvent pendant la cuisson. Débrider. Servir avec la sauce provenant du fond de la casserole.

PIGEONNEAUX A LA MINUTE

4 pigeonneaux découpés en deux (2) parties	Sel, poivre, persil haché
4 c. à soupe de beurre	½ jus de citron
	¼ tasse de bouillon

Mode de préparation: Découper les pigeonneaux en deux (2) parties. Aplatir légèrement. Faire sauter vivement au beurre. Assaisonner. Finir la cuisson au fourneau. Dresser sur un plat long. Arroser avec le fond de la casserole déglacé d'un filet de jus de citron et de quelques cuillerées de bouillon. Saupoudrer de persil haché.

PIGEONNEAUX A L'ANGLAISE

4 pigeonneaux	FARCE	8 bardes de lard
1 tasse de pain grillé au four		Thym, persil, sauge
3 c. à soupe de beurre		1 oeuf
1 oignon		Poivre, sel

Mode de préparation: Farcir les pigeons avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture. Brider. Barder. Rôtir au fourneau.

PIGEONNEAUX A LA "TONKINOISE"

4 pigeonneaux découpés en quatre (4) parties	¼ gousse d'ail haché
2 c. à soupe de beurre	2 c. à soupe de piment vert haché
2 c. à soupe d'huile d'olive	½ c. à thé de safran
1 gros oignon haché	½ c. à thé de kari
	Sel, poivre, eau

Mode de préparation: Découper les pigeonneaux en quatre (4) parties. Faire prendre couleur dans la matière grasse. Ajouter l'oignon, l'ail et le piment. Laisser dorer. Joindre un peu d'eau. Finir la cuisson à fourneau modéré. Servir avec du riz cuit à l'eau bouillante salée.

PIGEONNEAUX AUX POMMES

4 pigeonneaux	12 pommes
4 c. à soupe de beurre	Sel, cresson

Mode de préparation: Brider les pigeonneaux, les sauter dans la matière grasse. Ajouter les pommes non pelées. Cuire au fourneau. Servir les pommes, en couronne, autour des oiseaux. Décorer de cresson.

PIGEONNEAUX AUX NAVETS

4 pigeonneaux	1 tasse de navet découpé en forme de petites boules
6 c. à soupe de beurre	Bouillon, sel, persil
16 petits oignons	

Mode de préparation: Faire revenir les pigeonneaux dans le beurre. Mouiller avec du bon bouillon. Cuire au fourneau. D'autre part, sauter les oignons et les navets découpés en petites boules, finir la cuisson au four. Servir autour des pigeonneaux. Décorer de persil.

PIGEONNEAUX AUX TOMATES

4 pigeonneaux découpés en deux (2) parties
6 c. à soupe de beurre
6 tomates coupées en tranches

1 rondelle d'oignon
1 pointe de muscade
1 pointe de canelle,
Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Découper les pigeonneaux en deux (2) parties. Faire prendre couleur dans le beurre. Ajouter les tomates coupées en tranches. Assaisonner de muscade, de canelle, de sel et de poivre. Laisser cuire en mijotant sur un feu doux. Décorer de persil.

PIGEONNEAUX ROTIS

4 pigeonneaux
4 bardes de lard

4 rôties rectangulaires
Beurre, sel

Mode de préparation: Vider, barder et brider les pigeonneaux. Cuire au fourneau (350° F). Préparer des rôties rectangulaires creusées au milieu pour permettre aux pigeonneaux de se bien tenir.

Dresser les oiseaux sur les rôties dorées au fourneau. Servir avec du beurre noisette et de la gelée de groseilles.

PIGEONNEAUX SAUTES

6 c. à soupe de beurre
4 pigeonneaux

1 livre de champignons
 $\frac{1}{2}$ tasse de vin blanc ou de bouillon
Sel.

Mode de préparation: Vider, essuyer et brider les pigeonneaux, les sauter dans le beurre, sur un feu vif. Ajouter les champignons frais, finement découpés. Sauter encore quelques minutes. Arroser de vin blanc ou de bouillon. Assaisonner. Finir la cuisson à fourneau modéré.

PINTADE A LA "DU BARRY"

2 pintades
4 bardes de lard
2 c. à soupe de beurre
1 tasse de bouillon

2 tasses de jus de tomates
1 c. à soupe de sucre en poudre
Sel
Persil

Mode de préparation: Parer, brider et barder les pintades, les faire rôtir, au fourneau, dans une rôtissoire contenant du beurre blondi. Arroser souvent pendant la cuisson et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servir avec une sauce faite avec le fond de la casserole, auquel on ajoute du jus de tomates, du sel et du sucre en poudre. Couler dans une saucière. Saupoudrer cette sauce de persil finement haché.

PINTADE A LA "LIMOUSINE"

2 pintades
2 c. à soupe de beurre
8 morceaux de lard de poitrine

1 chou
4 carottes
1 navet, sel

Mode de préparation: Faire revenir le beurre et le lard dans un chaudron épais. Joindre le chou coupé en quartiers, de même que les carottes et le navet. Braiser le tout. Ajouter les pintades. Laisser prendre couleur. Finir la cuisson au fourneau. Servir sur un plat les volailles entourées des légumes.

PINTADES EN CASSEROLE

2 pintades
6 c. à soupe de beurre
25 petits oignons rissolés au beurre

25 champignons,
Bouillon ou madère
Sel, persil

Mode de préparation: Brider les pintades, les faire revenir au beurre, dans une casserole épaisse. Quand elles sont bien dorées, les saler. Couvrir la casserole. Laisser mijoter doucement. Ajouter à la fin de la cuisson, les oignons rissolés, et les champignons. Mouiller avec du bouillon ou mieux du madère. Finir la cuisson. Décorer le plat avec des touffes de persil.

PINTADES HOTELIERES

2 pintades
8 bardes de lard
1 bouquet garni

Bouillon
Persil
Sel

FARCE

1½ livre de porc haché
Sel, poivre

Fines herbes
Epices

Mode de préparation: Vider les pintades, les farcir avec la farce plus haut mentionnée, les brider et les barder. Cuire au fourneau, dans une casserole foncée de bardes de lard, d'un bouquet garni. Assaisonner. Arroser souvent pendant la cuisson. Servir avec une décoration de persil.

PINTADES ROTIES

2 morceaux de panne fraîche ou des
bardes de lard
2 pintades

1 tasse de bouillon
Sel
Cresson, citron

Mode de préparation: Vider, brider et barder les pintades avec de la panne fraîche ou des bardes de lard. Faire rôtir au fourneau, en arrosant souvent pendant la cuisson. Assaisonner. Servir avec des morceaux de citron et avec une décoration de cresson.

PINTADEAUX A LA CHOUCROUTE

2 pintadeaux
4 bardes de lard

Choucroute
Sel, bouillon

Mode de préparation: Vider, brider et barder les pintadeaux. Cuire au fourneau. Arroser souvent pendant la cuisson. Les dresser sur un épais lit de choucroute longuement braisée au four.

PINTADEAUX A L'ORANGE

2 pintadeaux découpés en quatre (4)
morceaux

Beurre
Sel

Jus de deux (2) oranges

Mode de préparation: Sauter les morceaux de pintadeaux dans le beurre. Sitôt cuits, dresser dans un plat. Déglacer la rôtissoire avec le jus de deux (2) oranges.

PINTADEAUX SAUTES A L'AFRICAIN

2 pintadeaux découpés en huit (8)
morceaux
4 c. à soupe de beurre
1 oignon haché
½ gousse d'ail
1 c. à soupe de farine

2 tasses d'eau
4 c. à soupe de purée de tomates
4 patates sucrées, coupées en dés
4 bananes coupées en rondelles
Sel
Persil

Mode de préparation: Découper les pintadeaux, les faire sauter au beurre sur un feu vif. Joindre l'oignon et l'ail. Saupoudrer de farine. Laisser blondir. Mouiller. Ajouter le sel et la purée de tomates. Mettre le couvercle et terminer la cuisson. Pendant ce temps, faire sauter les patates sucrées et les bananes. Servir les pintadeaux avec les patates sucrées, les bananes et la décoration de persil.

LES OEUFS

AVANT-PROPOS

De l'avis de tous les experts en diététique et de ceux qui ont fait de l'hygiène alimentaire leur spécialité, il découle que l'oeuf est un aliment très sain, très nutritif et d'un précieux secours en cuisine.

En cuisine, en effet, il se prête à plus de cinq cents combinaisons et recettes, et là où il y a des oeufs, la ménagère n'est jamais prise au dépourvu, car ils sont cuits rapidement, facilement.

D'où vient le discrédit jeté en maints endroits sur l'oeuf ? Qui n'a entendu incriminer les oeufs et qui ne connaît des personnes jetant les hauts cris quand on parle d'oeufs ? Il faut se garder de porter un jugement faux sans avoir été au fond de la question. Comme l'oeuf est un produit concentré qui s'altère rapidement, il faut le prendre avec mesure et le consommer frais. Dans ces conditions, il ne peut nuire à une personne de santé normale, la chose est impossible. La dose de plus d'un oeuf par jour n'est presque jamais indiquée ; plusieurs experts en diététique n'en préconisent même que deux à trois par semaine, pour la moyenne des gens. Or, beaucoup commettent des excès sous prétexte de se "suralimenter" ou de se "fortifier" ; — conséquences : ils digèrent mal, assimilent mal, prennent en dégoût un produit sain qui joue un rôle prépondérant dans notre alimentation usuelle, dans les milieux urbains aussi bien qu'à la campagne.

Ceux qui consomment de mauvais oeufs commettent aussi l'erreur de généraliser, sans déduire les causes qui ont transformé un produit sain en un produit toxique.

Il y a, nous l'admettons, des phénomènes d'idiosyncrasie, mais ici encore, on observe des personnes qui ne digèrent pas les oeufs pris nature mais qui les assimilent par contre très bien lorsqu'ils sont mélangés à d'autres préparations culinaires : soupes et potages, nouilles, entremets, garnitures, plats montés, mayonnaises, sauces, soufflés, gâteaux, biscuits, bonbons, glaces, etc., — et quand elles ne se doutent pas qu'elles mangent des oeufs !

Nous admettons aussi qu'il faut se méfier des oeufs de commerce et des oeufs de conserve. Nous l'avons dit, l'oeuf doit être consommé frais, mais il ne faut pas tomber dans la manie de ceux qui exigent des oeufs pondus le jour même.

Lorsque les familles peuvent le faire, elles se trouvent très bien d'élever quelques poules qui vaguent, nourries naturellement, plutôt que de s'exposer à avoir des oeufs de qualité inférieure, provenant de poules dont la ponte a été forcée au moyen de procédés industriels : poudres chimiques, déchets, etc.

Nous prenons donc hautement parti pour les bons oeufs frais, les recommandons à tous ceux qui veulent construire leur corps, reconstituer leurs tissus, enrichir leur sang et éviter les troubles graves, parfois incurables de la dénutrition qui résultent fatalement d'une carence prolongée en aliments réparateurs, dont l'oeuf de poule représente un type parfait.

Valeur nutritive

Les oeufs sont des aliments albuminoïdes de haute valeur nutritive, sains, fortifiants et de goût agréable, complètement assimilables et de digestion facile. C'est aussi une précieuse ressource pour les malades.

Par "aliments albuminoïdes" on entend les aliments qui construisent les tissus et développent les cellules du corps humain, cellules qui, elles aussi, sont à base d'albumine ou de matières protéiques. Ces aliments construisent l'enfant et entretiennent l'adulte. L'oeuf est une masse albuminoïde alimentaire complète, organisée, pleine de forces et de vie. Normalement, il contient 92 % de principes alimentaires assimilables, soit :

41 % de matières azotées, (albumen, protéine, vitelline, etc.)

30 % de matières grasses et phosphorées ;

18 % de matières non azotées, (glycose, glycérine, matières hydratées, etc.)

3 % de matières minérales, (fer organique, magnésie, soufre, etc.).

Trait d'union entre le règne animal et le règne végétal, il est sans pareil pour offrir, sous un petit volume, une aussi riche concentration de produits nutritifs, que nous soumettons à une analyse détaillée dans les pages qui suivent.

Parties, composition de l'oeuf

1.) — **LA COQUILLE** — est la coque, l'enveloppe extérieure de l'oeuf; elle est formée de substances calcaires poreuses. Les matières odorantes et les vapeurs la traversent. Ecrasée, on l'utilise pour nettoyer les cristaux et les verres; on la mélange aussi à la nourriture des poules pondeuses.

2.) — **Le CHORION ou MEMBRANE PELLUCIDE**, (appelé parfois **MEMBRANE "COQUILLAIRE"**) — C'est une fine membrane qui tapisse la coquille et y est attachée. Elle est l'enveloppe du contenu cellulaire.

3.) — **LE BLANC** — est une substance opalescente, visqueuse, formée d'ovalbumine, d'albumen, de fibrinogène, de globuline. Ces substances se coagulent lorsqu'on les bat. Le blanc contient de 70% à 75% d'eau, des traces légères de corps gras et des matières minérales; sels de potasse, de chaux, de magnésie. Dans les cendres du blanc de l'oeuf, on remarque une richesse en potasse, en fer et en silice. L'ovalbumine et l'albumen du blanc de l'oeuf frais pondus sont complètement assimilables. Coagulées par la chaleur, ces albumines deviennent insolubles; les ferments digestifs n'en dissolvent qu'une partie.

4.) — **LA MEMBRANE VITELLINE** — C'est une peau très fine séparant le jaune du blanc; elle perd de sa résistance à mesure que l'oeuf vieillit.

5.) — **LE JAUNE ou VITELLUS ou CYTOPLASMA** — C'est la masse centrale de l'oeuf; elle est formée de matières grasses essentielles, (oléine, margarine), de matières albuminoïdes, de vitelline, (principe insoluble), de matières phosphorées, de lécithines. (Les lécithines sont des matières azotées complexes, formées par l'association d'acide phosphorique, de glycéro-phosphates, d'acides gras, de glycérine. Elles jouent un rôle important dans l'assimilation du phosphore). Le jaune ou vitellus ou cytoplasma renferme en outre des matières minérales, fer, soufre, phosphates. (Ces matières ont la propriété de noircir l'argent.) Enfin, le jaune comprend l'hématogène, (protéine ferrugineuse), de la glycose, douze matières colorantes et d'autres principes impondérables, (vitamines, ferments).

6.) — **LES CHALAZES** — Ce sont des filaments albumineux, tordus, attachés au jaune qu'ils maintiennent au centre de l'oeuf. Quand les oeufs sont frais, les chalazas sont résistants; quand les oeufs sont passés, altérés, ils sont flasques et le jaune coule.

7.) — **LA CICATRICULE** — ou **VESICULE GERMINATIVE** ou **GERME** ou **DISQUE GERMINATIF** — C'est une tache blanche, une marque, un petit disque opaque, portant des veinules du blanc et qui donne naissance au poussin. (Cette marque existe alors même qu'il n'y a pas de germe).

8.) — **LA CHAMBRE A AIR** — c'est une partie vide entre la coquille et la masse cellulaire. Elle peut renseigner sur la fraîcheur de l'oeuf. Plus elle est grande, moins l'oeuf sera frais. Elle augmente un peu chaque jour. (Le **noyau vitellin** est le noyau de l'oeuf fécondé).

Emploi de l'oeuf

Les oeufs sont employés :

a.) — **comme médicament**. — L'eau albumineuse, obtenue par le battage du blanc avec de l'eau, avec addition de jus de citron ou de café est un contre-poison; en plus, ce même médicament combat l'entérite.

Le blanc battu avec de l'huile d'olive agit comme liniment et guérit les brûlures.

Le jaune battu dans du lait, (lait de poule), du bouillon, du vin, ou battu avec du sucre, du cognac ou du madère est un puissant reconstituant.

b.) — **en cuisine** — seuls — oeufs mollets, trois minutes dans l'eau bouillante, — oeufs à la coque, cinq à six minutes dans l'eau bouillante, — oeufs durs, dix minutes dans l'eau bouillante, — oeufs pochés sans coquille, trois minutes dans l'eau bouillante, — oeufs au plat, oeufs brouillés, omelettes diverses.

c.) — **en cuisine** — Associés à d'autres substances alimentaires, les oeufs sont très employés en cuisine, surtout dans les entremets et la pâtisserie. On les emploie aussi pour la clarification des gelées et des sirops blancs.

Qualité et choix des oeufs

Le volume et la qualité des oeufs dépendent de la race, de l'âge des poules, de la saison de l'année. Les poules saines, âgées d'un an donnent des oeufs de volume normal. Les poules trop nourries, trop grasses, donnent des oeufs plus petits et de qualité moindre. Lorsque les poules mangent en grande quantité des hannetons, des détritiques, des vers, les oeufs ont un goût détestable et le jaune prend une teinte plombée, malpropre. Voici des indications certaines permettant de reconnaître la qualité des oeufs.

Frais et bons, les oeufs sont lourds et paraissent pleins, ils ont une coquille brillante, translucide; les pores sont un peu visibles comme de petits grains. Le blanc est limpide et visqueux, il fait cercle autour du jaune. Le jaune est ferme et reste entier lorsqu'on casse l'oeuf. Les oeufs frais pondus pèsent environ deux et demi ($2\frac{1}{2}$) onces. La chambre à air est restreinte. Pour se rendre compte de ces faits, il faut **mirer** l'oeuf en l'exposant à une source de lumière vive ou en le plaçant auparavant dans un cylindre de papier. On peut aussi opérer dans un endroit sombre et placer l'oeuf entre l'oeil et une bougie allumée. Si l'oeuf est frais, la lumière traverse uniformément le blanc qui est transparent. Frais et bons, les oeufs sont denses, ils descendent dans l'eau salée à raison d'un quart ($\frac{1}{4}$) de livre de sel par pinte d'eau.

Passés, les oeufs présentent une coquille terne, tachée de petits points gris et noirs. Le blanc est liquide, moins mucilagineux, trouble ou verdâtre. On remarque des taches plus ou moins grandes sur l'albumen. Le jaune est mou, parfois mélangé avec le blanc. Le poids diminue, la chambre à air augmente et devient plus lumineuse. Ces oeufs restent en suspension dans l'eau salée, à raison d'un quart ($\frac{1}{4}$) de livre de sel par pinte d'eau.

Couvis, avancés, altérés, les oeufs ont une coquille rugueuse; ils sont très légers. Le soufre a formé avec l'hydrogène et l'oxygène de l'air de l'hydrogène sulfuré et de l'acide sulfydrique, de goût et d'odeur détestables. Le jaune et le blanc deviennent troubles, liquides. Ces oeufs surnagent dans l'eau salée à raison d'un quart ($\frac{1}{4}$) de livre de sel par pinte d'eau.

Congelés, les oeufs présentent des fentes longitudinales dans la coquille et sur la membrane pellicide.

Conservés très longtemps, les oeufs ont le jaune déplacé; il adhère à la coquille.

Conservation des oeufs

On peut faire des provisions d'oeufs pour la consommation en les conservant par divers procédés. Le principe est d'exclure, d'isoler l'air de manière complète en les entourant d'un corps imperméable. Pour bien réussir la conservation des oeufs, il faut les choisir frais et intacts; — (les oeufs non fécondés se conservent plus facilement). Il faut aussi les préserver de la gelée, de la chaleur, de l'air en les plaçant dans un endroit frais, sombre, à température constante. (Cave, sous-sol).

Les principales substances isolantes employées pour la conservation des oeufs sont: le papier fin, la sciure, les cendres, le son, la poussière de charbon, le sable. Ces substances doivent être très fraîches; la conservation par ce moyen est limitée. (Deux à trois mois). On procède en rangeant les oeufs dans des caisses, la pointe en bas et on parsème avec l'une ou l'autre de ces substances isolantes en ayant soin de bien boucher tous les vides.

Dans le sel très sec, on peut conserver les oeufs frais pendant quelques semaines. Pour une conservation prolongée, le sel est toutefois à déconseiller, parce qu'il devient humide.

Il ne faut pas non plus employer d'essences ni de vernis; les pores de l'oeuf laisseraient passer l'odeur qui communiquerait un goût désagréable.

Pour une conservation plus prolongée, on emploie parfois la gélatine dissoute, la gomme arabique, la paraffine, la cire fondue. On peut aussi baigner les oeufs dans une eau salée très concentrée et les laisser sécher.

Il existe aussi deux procédés bien connus des ménagères pour conserver les oeufs pendant une longue période, procédés qui sont peut-être les plus courants, nous voulons parler ici de la méthode par l'eau de chaux et par la solution au silicate de soude ou potasse. La solution se prépare à raison d'une partie de chaux éteinte pour dix parties d'eau ou d'une pinte de silicate de soude ou potasse pour dix pintes d'eau, soit une partie de verre liquide pour dix parties d'eau.

On range alors les oeufs dans un récipient en mettant le petit bout en bas. On baigne ensuite avec la solution à 10% qui doit dépasser de quelques doigts à la surface supérieure. Fermer hermétiquement, mettre dans un endroit frais; laver les oeufs à la sortie du bain. Ces deux derniers procédés permettent une conservation prolongée des oeufs. Si la ménagère fait ainsi sa provision en octobre, elle peut la retrouver en bonne forme au printemps suivant.

Les ustensiles dans lesquels on peut conserver les oeufs doivent être en émail, en fer blanc, en bois, en grès. Il ne faut jamais utiliser un récipient de cuivre ou de plomb.

Il existe aussi dans les pharmacies des produits chimiques bien en vogue pour la conservation des oeufs. La manière de s'en servir est indiquée sur le paquet.

La congélation est aussi un moyen de conserver les oeufs, mais exposés à une

température basse, leur coquille se fend. Ce moyen n'altère pas les oeufs mais les rend susceptibles d'altération et il faut les utiliser rapidement.

N. B. — On conseille aux ménagères de faire d'abord des essais sur de petites quantités, avec un procédé choisi de préférence à un autre, pour l'appliquer ensuite à une plus grande quantité.

Il existe aussi sur le marché des **succédanés** des oeufs, sous forme de poudres diverses; ces poudres ne peuvent remplacer avantageusement les oeufs.

Remarques générales sur les oeufs

Les oeufs comestibles sont les oeufs de volaille, (poule, oie, cane, pintade, dinde). Les oeufs les plus employés sont les oeufs de poule, d'oie et de cane. Ces deux derniers sont plutôt utilisés en pâtisserie ou pour la confection de pâtes alimentaires "home made". (Nouilles de ménage, etc.).

Un oeuf clair — est celui qui n'a pas de germe.

Un oeuf couvi — est celui qui a subi un commencement d'incubation, par conséquent qui est impropre à la consommation. On appelle aussi oeuf "**couvi**" un oeuf gâté.

Un oeuf miré — est un oeuf qui a été soumis à un examen par une source de lumière quelconque.

Avant d'incorporer un oeuf à une préparation quelconque, il faut le casser dans une tasse, à part; un oeuf gâté suffit pour faire perdre toute la masse.

On casse toujours les oeufs d'un coup sec; les oeufs cuits durs sont plongés dans l'eau froide, immédiatement après la cuisson. Cette précaution permet de peler l'oeuf sans aucune difficulté; la coquille n'adhère pas au blanc.

La cuisson coagule fortement le blanc et durcit légèrement le jaune. Elle rend le blanc moins digeste mais ne modifie pas le degré de digestibilité du jaune; elle modifie le goût de l'oeuf entier.

BOUILLON A LA REINE

2 oeufs

3 c. à thé de sucre

1 pointe de muscade

1 tasse de lait chaud

Mode de préparation: Battre l'oeuf avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Chauffer le lait, le verser graduellement sur la préparation. Joindre la muscade.

CACAO AU JAUNE D'OEUF

5 c. à thé de cacao

1 tasse d'eau bouillante

3 tasses de lait chaud

3 jaunes d'oeufs

sucré au goût

quelques grains de sel

Mode de préparation: Délayer le cacao avec l'eau bouillante. Ajouter le sucre et le sel. Laisser mijoter cinq (5) minutes. Joindre le lait chaud. Battre le breuvage avec le mousoir, le verser graduellement sur les jaunes d'oeufs battus. Servir.

CAFÉ AUX JAUNES D'OEUF

4 c. à soupe de café moulu

4 1/4 tasses d'eau bouillante

4 jaunes d'oeufs

Quelques grains de sel, sucre

Mode de préparation: Mettre le café et les quelques grains de sel dans le compartiment spécial du tricolateur. Arroser le café avec un quart (1/4) de tasse d'eau bouillante. Couvrir du deuxième réceptacle. Laisser gonfler le café et développer son arôme, ce qui demande cinq (5) minutes. Joindre à ce moment l'eau qui n'aura pas subi une ébullition prolongée. Verser le café sur les jaunes d'oeufs bien battus. Tenir le café au chaud. Servir avec du sucre.

FLAN AU SUCRE D'ÉRABLE (cossetarde)

6 oeufs

2 1/2 tasses de lait

1/3 tasse de sucre d'érable

Mode de préparation: Battre les oeufs avec le sucre d'érable jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter le lait chaud. Cuire au fourneau dans de petits moules individuels bien beurrés. (Les moules seront placés dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante; ceci empêche le flan de bouillir et l'eau de se former. De cette façon toute la saveur est gardée à ce mets si délicieux). Cette même préparation sert aussi à faire la garniture des tartes aux oeufs.

GATEAU SAVOUREUX

1 1/2 tasse de sucre de fruits

6 oeufs

1 tasse de farine à pâtisserie

3/4 c. à thé de crème de tartre

1 zeste de citron

Mode de préparation: Battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mous-seux. Ajouter la crème de tartre et trois quarts ($\frac{3}{4}$) de tasse de sucre. Continuer à fouetter jusqu'à ce que les blancs deviennent fermes. Battre les jaunes avec le reste de sucre. Incorporer délicatement aux blancs. Joindre la farine. Faire cuire dans un moule à gâteau des anges dans un fourneau à 320° F., environ une (1) heure. Démouler. Laisser refroidir. Couvrir d'une glace décorative aux blancs d'oeufs.

GLACE DECORATIVE AUX BLANCS D'OEUF

2 tasses de sucre granulé
1 tasse d'eau

3 blancs d'oeufs
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de crème de tartre

Mode de préparation: Faire un sirop, avec le sucre et l'eau cuit à 246° F. Verser graduellement sur les blancs d'oeufs battus fermes. Ajouter la crème de tartre en battant. Battre jusqu'à ce que la glace garde sa forme. Laisser refroidir. Décorer le gâteau à l'aide de différentes douilles. Cette glace se conserve fraîche durant plusieurs jours.

OEUF A L'ORIENTALE

6 oeufs
6 tranches de tomates
6 tranches de jambon

4 c. à soupe de beurre
Sel
Persil

Mode de préparation: Faire revenir au beurre de minces tranches de jambon et les tranches de tomates. D'autre part, cuire les oeufs pochés. Servir les oeufs sur les tranches de tomates, lesquelles reposent sur les tranches de jambon. Saupoudrer de sel et de persil haché.

OEUF A LA MONACO

6 tomates fraîches
6 oeufs
 $\frac{1}{4}$ feuille de laurier

2 c. à soupe de beurre
Thym
Sel, paprika

Mode de préparation: Cuire les tomates avec le beurre, le quart ($\frac{1}{4}$) de feuille de laurier, le thym, le sel et le paprika. Passer le jus de tomates au tamis, le verser dans un plat en pyrex. Casser dans ce plat six (6) oeufs en les laissant tomber doucement afin que le jaune et le blanc ne soient pas mélangés. Cuire au fourneau. Servir aussitôt que les jaunes se trouvent comme glacés et les blancs bien pris.

OEUF AU MIROIR

6 oeufs

3 c. à soupe de beurre

Sel

Mode de préparation: Faire chauffer le beurre dans une poêle, lorsque cette matière grasse est chaude, y déposer les oeufs. Cuire directement sur le feu. Saler. (les oeufs sont dits "au miroir" parce que cuits convenablement ils paraissent être recouverts d'une sorte de laque brillante).

OEUF AU MIROIR AU BEURRE NOIR

6 oeufs

2 c. à soupe de beurre

Sel

BEURRE NOIR

4 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de vinaigre

Mode de préparation: Cuire les oeufs exactement comme les oeufs au miroir. Dresser sur un plat. Arroser de beurre noir (c'est-à-dire de beurre chauffé jusqu'à ce qu'il devienne d'un beau brun). Chauffer le vinaigre dans la poêle, le verser également sur les oeufs.

Petite omelette

3 oeufs
 $1\frac{1}{2}$ c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de sauce tomates
Sel.

Mode de préparation: Battre les oeufs. Ajouter la sauce tomates et le sel. Cuire selon la méthode habituelle. Rouler. Tenir au chaud.

Grande omelette

3 c. à soupe de crème épaisse fraîche
6 oeufs

3 c. à soupe de beurre
Sel.

Mode de préparation: Faire cette omelette selon la méthode ordinaire. Avant de la rouler, placer à l'intérieur la petite omelette à la purée de tomates.

OEUF SUR PLAT AU FROMAGE

6 oeufs
3 c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de fromage canadien fort
Sel.

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Casser les oeufs dans la matière grasse. Saupoudrer de fromage râpé. Saler. Cuire à fourneau chaud.

OEUFS CENDRILLON

6 oeufs cuits durs 6 c. à soupe de purée de pommes de terre
1 c. à soupe de jambon cuit coupé en dés

PÂTE BRISEE

Mode de préparation: Faire durcir les oeufs dix (10) minutes à l'eau bouillante salée, les refroidir et les écaler. Par une petite ouverture pratiquée sur le bout des oeufs, en extraire les jaunes. Remplir cette cavité avec une bonne purée de pommes de terre à laquelle on ajoute du jambon cuit coupé en dés. Refermer les oeufs en remettant les petits ronds de blancs. Poser chaque oeuf sur un carré de bonne pâte brisée. Enfermer l'oeuf en relevant dessus les quatre coins de la pâte. Cuire à fourneau chaud. Servir avec une sauce béchamelle sur laquelle on saupoudre les jaunes d'oeufs.

OEUFS CUIITS DURS

6 oeufs Eau bouillante

Mode de préparation: Cuire les oeufs à l'eau bouillante entre huit (8) à dix (10) minutes suivant la grosseur de l'oeuf (si ce temps est dépassé le blanc devient coriace et l'oeuf dégage une odeur désagréable). Refroidir. Enlever la coquille.

OEUFS CUIITS DURS A LA BECHAMELLE

6 oeufs cuits durs 1 c. à thé de jus d'oignon
4 c. à soupe de beurre 3 tasses de lait
4 c. à soupe de farine Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Chauffer le beurre. Ajouter la farine. Joindre le lait chaud et le jus d'oignon. Laisser mijoter quelques minutes. Assaisonner. Incorporer les oeufs cuits durs coupés en rondelles minces. Tenir la sauce au chaud. Parsemer de persil finement haché.

OEUFS A LA PORTUGAISE

6 oeufs 4 c. à soupe d'huile d'olive
6 tomates Sel, poivre, persil

Mode de préparation: Choisir de belles tomates, les creuser et les évider. Faire chauffer l'huile dans une poêle de fonte, y déposer les tomates. Cuire à demi au fourneau. Casser alors un oeuf dans chaque tomate. Remettre au fourneau pour finir la cuisson. Saler, poivrer. Servir avec décoration de persil.

OEUFS "A LA RUSSE"

6 oeufs cuits durs 6 anchois paprika

FARCE

½ c. à thé de persil haché 6 jaunes d'oeufs
⅛ c. à thé de jus d'oignon 3 c. à soupe de sauce de tomates
Sel, poivre 1 c. à soupe de piment vert haché

Mode de préparation: Diviser les oeufs cuits durs dans le sens de la hauteur. Enlever les jaunes, les écraser finement, leur ajouter la sauce tomates, le piment, le persil, le jus d'oignon, le sel et le poivre. Déposer ce mélange dans un sac de papier muni d'une grosse douille cannelée. Remplir de cette farce la cavité des blancs d'oeufs. Décorer joliment avec les anchois. Saupoudrer de paprika.

OEUFS BROUILLES

6 oeufs 2 c. à soupe de beurre Sel, poivre

Mode de préparation: Mettre dans une poêle où préalablement on aura fait chauffer le beurre, les oeufs battus en omelette. Assaisonner de sel et de poivre.

Cuire les oeufs à feu doux, en les vannant continuellement à la cuiller de bois. Dès que le mélange est bien moelleux, retirer la poêle du feu, ajouter 1 c. à soupe de beurre divisé en menus fragments. (Quelques ménagères joignent aux oeufs brouillés quatre (4) c. à soupe de crème épaisse fraîche).

OEUFS CUIITS DANS LE SIROP D'ERABLE

6 oeufs 2 tasses de sirop

Mode de préparation: Casser les oeufs un à un, les déposer délicatement dans le sirop bouillant. Laisser cuire au goût. Servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

OEUFS FRITS A L'INDIENNE

6 oeufs 2 tasses de riz cuit
4 c. à soupe d'huile d'olive Kari
6 tranches de tomates rôties Sel, persil

Mode de préparation: Frire les oeufs dans l'huile d'olive chaude. Dresser ces oeufs sur des tranches de tomates rôties également à l'huile. Former au milieu du plat, une pyramide de riz (cuire le riz à l'eau bouillante salée). Egoutter. Assaisonner de sel et de poudre de kari. Décorer de touffes de persil.

OEUFS FRITS AU JAMBON

6 oeufs
2 c. à soupe de beurre

6 tranches de jambon
Sel

Mode de préparation: Faire revenir au beurre de minces tranches de jambon. Casser un oeuf sur chaque tranche. Laisser cuire à chaleur douce. Saler.

OEUFS MOLLETS

6 oeufs

Sel

2 c. à soupe de beurre

Mode de préparation: Casser les oeufs dans un plat en pyrex ou en porcelaine. Placer ce plat dans une casserole contenant de l'eau bouillante. Brasser les oeufs en s'aidant d'une fourchette d'argent. Ajouter le beurre et le sel en faisant le mélange. Ces oeufs se digèrent facilement surtout quand ils ne sont pas trop cuits.

OEUFS "MONT-ROYAL"

6 oeufs cuits au miroir
2 gros oignons
3 c. à soupe de beurre
1 aubergine

6 petites tomates
2 piments doux
Sel
Paprika, persil

Mode de préparation: Cuire les oignons à l'eau, les faire revenir dans le beurre, les dresser en pyramide dans un grand plat. Déposer les oeufs cuits au miroir sur des tranches d'aubergine revenues dans le beurre, les disposer autour des oignons. Servir avec de petites tomates cuites au fourneau, remplies d'une cuillerée de piment coupé en dés et étuvé au beurre. Saler. Saupoudrer de paprika. Décorer de persil.

OEUFS "PETIT DUC"

6 oeufs cuits au miroir
3 c. à soupe de beurre

Sel.

6 gros champignons
2 c. à soupe de raifort râpé

Mode de préparation: Cuire les oeufs au miroir. Déposer sur chaque oeuf un gros champignon revenu au beurre. Remplir, après cuisson, de raifort râpé. (excellent).

OEUFS POCHEES

6 oeufs
2 pintes d'eau bouillante

1 c. à soupe de vinaigre
1 c. à thé de sel

Mode de préparation: Faire bouillir l'eau avec le vinaigre et le sel. Casser un oeuf dans une soucoupe, le glisser dans l'eau. Ne pas mettre trop d'oeufs à la fois pour qu'ils puissent s'envelopper aisément et reprendre leur forme ovoïde. Quand l'eau recommence à bouillir, retirer la casserole sur le côté du feu et laisser pocher pendant deux (2) à trois (3) minutes suivant leur grosseur et la façon dont on doit les servir.

OEUFS POCHEES DANS LE LAIT

6 oeufs très frais

Sel

2 tasses de lait

Mode de préparation: Chauffer le lait jusqu'à frémissement. Ajouter le sel. Casser un oeuf dans une soucoupe, le faire glisser dans le lait. Cuire trois (3) minutes. (Le lait ayant servi pour la cuisson des oeufs pochés peut servir à nouveau. On l'emploie pour faire des potages et des sauces.)

OEUFS POCHEES AUX TOMATES

6 oeufs
6 tranches de pain

6 c. à soupe de beurre
Sauce tomates.

Mode de préparation: Faire pocher les oeufs selon la règle ordinaire, les retirer en s'aidant d'une écumoire, les faire sécher sur une serviette. Faire revenir dans le beurre les tranches de pain de même grandeur que les oeufs. Dresser les oeufs sur les rôties bien dorées. Servir avec une sauce tomates.

SAUCE TOMATES

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 c. à soupe de graisse de jambon ou autre matière grasse | 1 c. à thé de sucre |
| 4 tomates | ¼ c. à thé de persil |
| 1 c. à soupe d'oignons émincés | ¼ de feuille de laurier |
| 1 c. à soupe de fécule de maïs | 1 pointe de muscade |
| | 1 tasse d'eau |

Thym. Sel. Poivre.

Mode de préparation: Chauffer la matière grasse. Faire revenir l'oignon et la fécule de maïs. Joindre les tomates et les assaisonnements. Mouiller avec l'eau. Laisser bouillir jusqu'à consistance sirupeuse. Passer à travers une passoire fine.

OEUFS POCHES SUR CROQUETTES AUX FEVES DE LIMA

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 2 tasses de fèves de Lima | Sel |
| 6 tasses d'eau | Poivre |
| 1 petit oignon | Grande friture |
| 1 carotte | 6 oeufs pochés |
| 1 branche de céleri | Paprika |
| 4 c. à soupe de crème épaisse | Persil. |

Mode de préparation: Faire tremper les fèves de Lima pendant toute une nuit. Le lendemain, les cuire dans six (6) tasses d'eau. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri. Egoutter, après cuisson parfaite, passer au presse-purée. Joindre la crème, le sel et le poivre. Laisser refroidir. Former avec cette purée épaisse des croquettes rondes. Passer dans la panure, puis dans un oeuf battu et à nouveau dans la panure. Faire frire dans la grande friture. Déposer sur un plat chaud. Placer sur chaque croquette un (1) oeuf poché. Saupoudrer de paprika. Garnir de persil frais.

OEUFS POELES

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 6 oeufs | 2 c. à soupe de pâté de foie gras |
| 3 c. à soupe de beurre | Sel |
| 6 tranches de pain beurrées et dorées au fourneau | Persil |

Mode de préparation: Casser les oeufs dans une poêle contenant du beurre très chaud. Lorsque le blanc est coagulé, les retirer du feu. Couper joliment les bords en s'aidant d'un emporte-pièce cannelé. Déposer les oeufs sur les tranches de pain bien dorées au fourneau et recouvertes de pâté de foie gras. Saler. Décorer de persil.

OEUFS ROYAUX

- | | |
|----------------------------------|--|
| 6 oeufs | 8 c. à soupe de pain beurré rôti au four |
| 3 petites aubergines | 1 c. à thé de persil |
| 4 c. à soupe de beurre | ⅛ c. à thé d'ail râpé |
| 12 c. à soupe de blé d'Inde doré | Sel. Poivre |
| | Persil. |

Mode de préparation: Partager en deux, dans le sens de la longueur, de petites aubergines. Enlever une partie de la chair intérieure en laissant une couche de pulpe contre les parois. Chauffer le beurre, y déposer les légumes. Cuire à demi au fourneau. Remplir, aux trois quarts ($\frac{3}{4}$), les cavités de farce préparée avec le blé d'Inde, le pain coupé en dés et rôti au fourneau, le persil, l'ail, le sel et le poivre. Finir la cuisson à four doux. Placer, au moment de servir, un oeuf poché sur chaque portion d'aubergine. Décorer de persil.

OEUFS SUR PLAT "DUCHESSÉ"

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 6 oeufs | Pommes de terre Duchesse |
| 3 c. à soupe de beurre | Sel. — Persil. |

Mode de préparation: Fondre le beurre dans un grand plat en pyrex. Disposer les oeufs dans ce plat. Border le tour de chaque oeuf avec un cordon d'appareil de pommes de terre à la duchesse déposé dans une poche munie d'une douille cannelée. Dorer cette bordure. Cuire au fourneau. Servir dans le même plat. Décorer de persil.

OMELETTE AU BLE-D'INDE

12 c. à soupe de blé d'Inde
6 c. à soupe de lait
6 oeufs

4 c. à soupe de beurre
Sel. Poivre
Persil.

Mode de préparation: Casser les oeufs dans un bol, les battre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter le lait, le blé d'Inde, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec décoration de persil.

OMELETTE CLASSIQUE

6 oeufs
6 c. à soupe de lait

3 c. à soupe de beurre
1½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: Casser les oeufs, les battre pour bien les brouiller mais sans exagérer. Incorporer le lait et le sel. Verser le mélange dans une poêle contenant le beurre brûlant. Cuire sur un feu vif. Détacher les oeufs du bord de la poêle et cela jusqu'à ce que la masse commence à se solidifier. Ensuite faire sauter l'omelette en imprimant un mouvement de va et vient à la poêle jusqu'à parfaite cuisson. Servir sur un plat chaud. Certaines ménagères ne mêlent pas de lait aux oeufs. On obtient de cette manière une omelette de goût tout aussi agréable mais moins moelleuse.

OMELETTE CAMPAGNARDE

6 oeufs
6 c. à soupe de lait
4 c. à soupe de beurre

6 petites pommes de terre cuites et écrasées finement
Sel. Poivre.

Mode de préparation: Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, les écraser finement. Incorporer cette purée aux oeufs battus avec le lait, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle épaisse. Commencer la cuisson sur le feu et la finir au fourneau.

OMELETTE AUX FINES HERBES

6 oeufs
½ c. à thé de persil finement haché
½ c. à thé de ciboulette

½ c. à thé de cerfeuil
½ c. à thé d'estragon
3 à 4 c. à soupe de beurre

Sel.

Mode de préparation: Ajouter aux oeufs battus une demi (½) c. à thé des herbes suivantes hachées finement: persil, ciboulette, cerfeuil et estragon. Saler. Cuire selon la méthode ordinaire.

Note: "Etymologie du mot omelette: Certains auteurs font venir ce mot de "âme" intérieur de l'oeuf qui, par diminutif serait devenu "amelette", "omelette".

OMELETTE ECONOMIQUE

¾ tasse de lait
6 oeufs

2 tasses de pain sec
4 c. à soupe de matière grasse ou lard salé
Sel. Poivre.

Mode de préparation: Faire sécher le pain au fourneau, l'écraser avec un rouleau à pâte. Incorporer ce pain aux oeufs battus avec le lait, le sel et le poivre. Fondre la matière grasse. Cuire la préparation au fourneau.

OMELETTE MOUSSELINE

6 oeufs
3 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Sel. Poivre
4 c. à soupe de beurre

Mode de préparation: Casser les oeufs. Séparer les jaunes des blancs. Battre les jaunes avec la crème, le sel et le poivre. Incorporer délicatement, à la première préparation, les blancs montés en neige. Procéder pour la cuisson comme pour l'omelette ordinaire en employant une plus grande poêle.

OMELETTE PARMENTIER

6 oeufs
6 c. à soupe de lait
1½ c. à thé de sel

1 tasse de petits dés de pommes de terre
cuits au beurre
3 c. à soupe de beurre.

Mode de préparation: Cuire les dés de pommes de terre une (1) minute à l'eau bouillante salée, les égoutter puis les faire dorer dans du beurre jusqu'à parfaite cuisson. Incorporer ces pommes de terre cuites aux oeufs battus avec le lait et le sel. Cuire selon la méthode habituelle.

OMELETTE PAYSANNE

6 oeufs
2 c. à soupe de farine

½ tasse de lait
Sel

10 tranches de lard salé

Mode de préparation: Déposer le lard salé dans une poêle avec assez d'eau pour couvrir, laisser jeter un bouillon, verser l'eau. Faire rôtir des deux côtés. Délayer la farine avec le lait. Saler. Joindre les oeufs battus. Déposer ce mélange dans la poêle contenant les grillades. Commencer la cuisson sur le feu, la terminer au fourneau.

PAIN DORE OU PAIN PERDU

6 tranches de pain
3 oeufs
½ tasse de lait

6 c. à soupe de sucre
¼ c. à thé de vanille
Beurre.

Mode de préparation: Battre légèrement les oeufs avec le sucre, le lait et la vanille. Tremper les tranches de pain dans ce liquide. Faire dorer des deux (2) côtés dans une poêle contenant du beurre bien chaud.

SANDWICHES AUX OEUFS

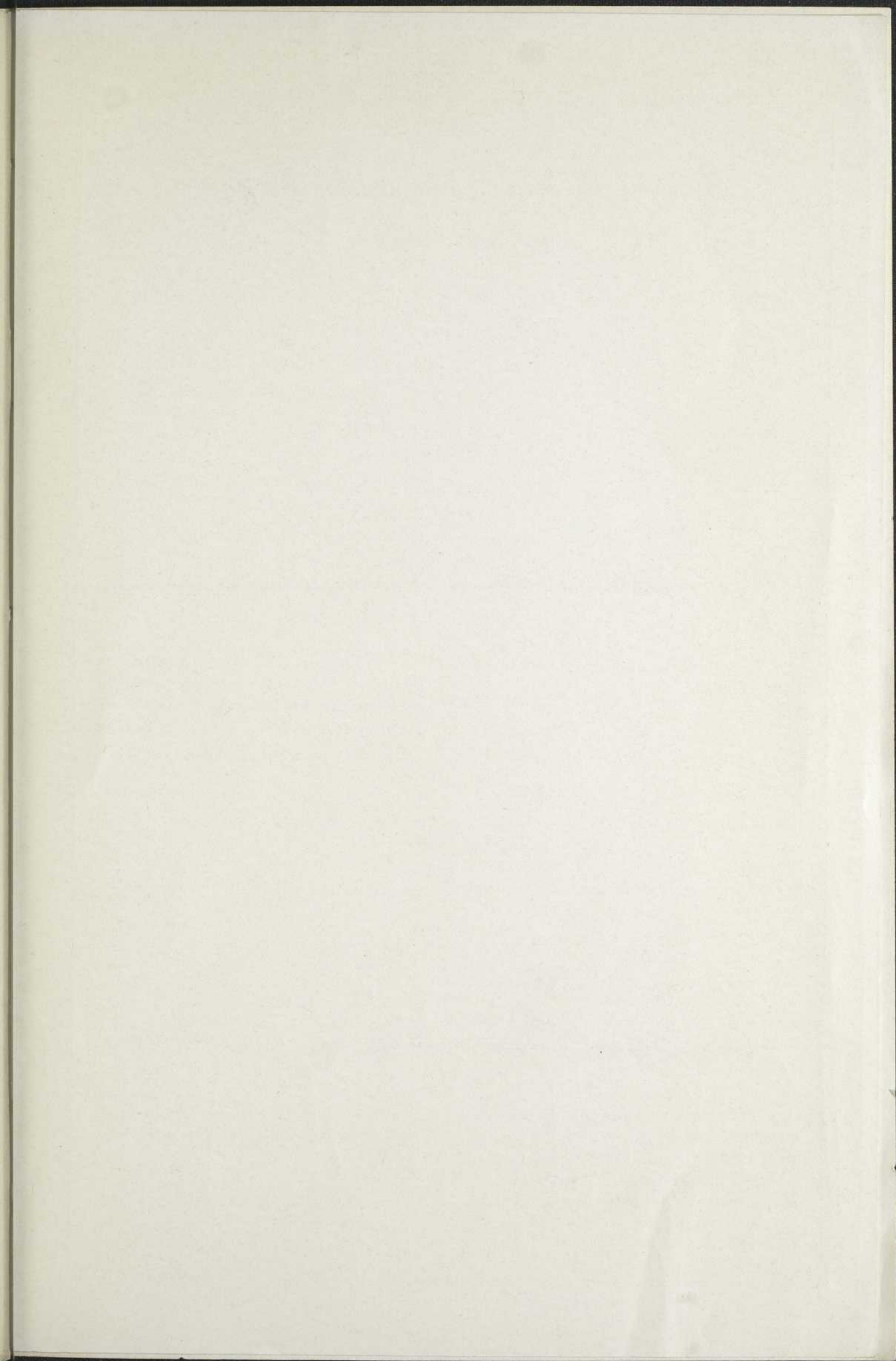
12 tranches de pain blanc
12 tranches de pain bis
6 oeufs cuits durs

Beurre
Mayonnaise
Sel. Poivre

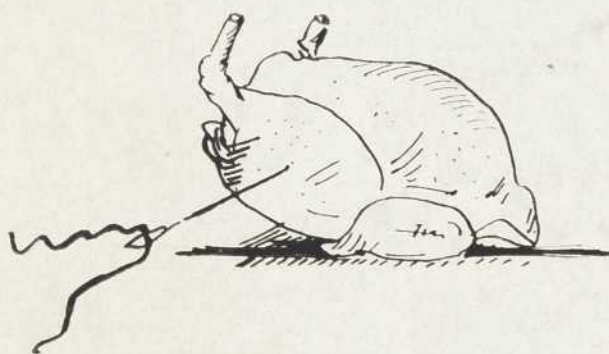
Cresson.

Mode de préparation: Beurrer légèrement les tranches de pain avec du beurre défait en crème. Etendre sur un morceau de pain du blanc d'oeuf coupé très fin, sur l'autre morceau un mélange préparé avec les jaunes d'oeufs passés au tamis, liés avec de la mayonnaise épaisse, additionnés de sel et de poivre. Réunir deux (2) tranches de pain ensemble. Couper de diverses formes. Décorer de cresson.

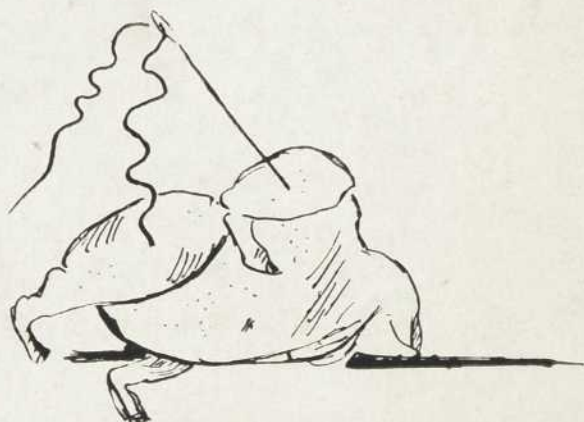




Manière de brider une poule, un poulet ou un chapon



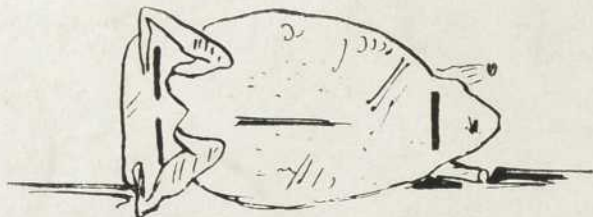
Traverser la cuisse, le ventre et l'autre cuisse.



Traverser l'aileron, rabattre la peau du cou, traverser la peau du cou, du dos, de l'autre aileron. Tirer fortement les deux brins de ficelle. Attacher. Couper les bouts.



Traverser le bas de la cuisse, sur l'os, le bas du ventre et le bas de l'autre cuisse. Même côté que la partie antérieure. Traverser en sens inverse la partie inférieure du corps.



Tirer les deux bouts de la ficelle. Attacher fortement. Couper les bouts.

