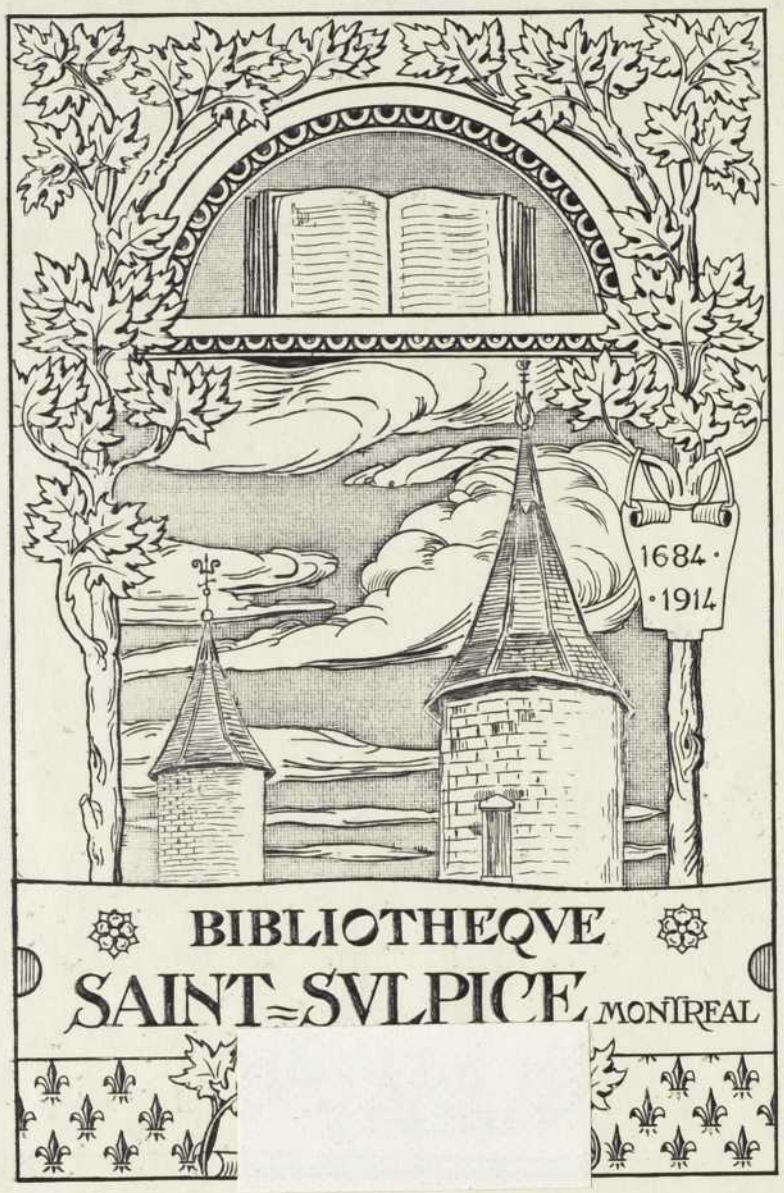
ReLiure D'art Francaise



La Cuisinière

économe et avisée

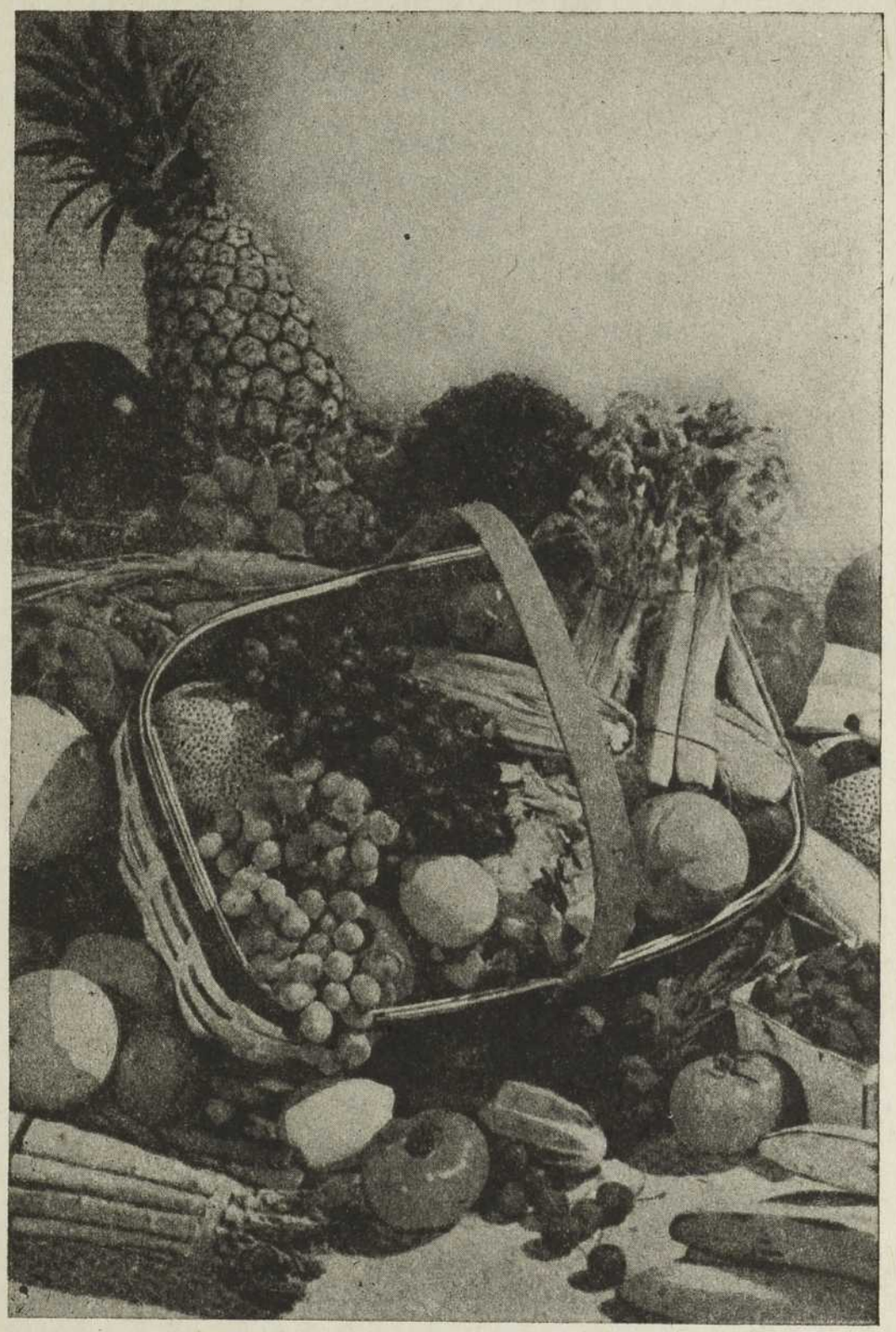
Menus et recettes pratiques

conformes aux nécessités des temps.

LIBRAIRIE DROZ

La Cuisinière

économe et avisée



Menus et recettes pratiques

conformes aux nécessités des temps.

La cuisinière économe et avisée

LA CUISINIÈRE

économe et avisée

Menus et recettes pratiques

conformes aux nécessités des temps

par

Soeur M. de Ste-Thérèse de Jésus, S. C. I. M.

religieuse du Bon Pasteur de Québec

1947

TX
715
M15
1947

Droit d'auteur 1947

Imprimé au Canada.

A la Vierge de Nazareth,

je dédie mon humble travail.

Préface

L'Auteur de *"Aliments et Nutrition"* présente son deuxième volume intitulé *"Cuisinière Économe et Avisée."* C'est un recueil de menus, de recettes nutritives, économiques et faciles à exécuter. Des conseils pratiques précèdent la plupart des chapitres.

L'ouvrage, il nous semble, procurera à la cuisinière intelligente le plaisir d'offrir aux siens, malgré la rareté des aliments, une nourriture adéquate, propre à maintenir leur santé.

Sauf de rares exceptions, les recettes suggérées dans cet ouvrage ont été éprouvées dans les Laboratoires d'Economies domestiques du Canada et des Etats-Unis. Quelques recettes proviennent de l'expérience acquise par l'auteur au cours de ses années d'enseignement.

Le volume comprend, de plus, un bon nombre de gravures et de conseils pratiques, en rapport avec nos temps de vie chère et de rationnement.

L'Auteur.

135725

Remerciements

Dans la préparation du volume: *"Cuisinière Econome et Avisée"*, l'auteur est redevable de bienveillants services à bon nombre de religieuses du Bon-Pasteur. Qu'elles en soient fraternellement remerciées.

A Monsieur le docteur J.-Ernest Sylvestre, Directeur de la division de la Nutrition, au Ministère de la Santé, Hôtel du Gouvernement, Québec; à Mademoiselle Eveline LeBlanc, Chef du Service de l'Enseignement ménager au Département de l'Instruction Publique, Québec, vont mes plus vifs remerciements pour le bienveillant accueil fait au présent ouvrage. Les élogieuses appréciations, les précieux encouragements reçus d'eux ont contribué, pour une bonne part, à la décision prise d'en faire une plus large diffusion.

Aux Départements de l'Instruction Publique et de la Santé du Maine, les plus reconnaissants mercis pour publications et conseils avisés; de même, à l'Université d'Orono, Maine, pour semblables services; aux distingués professeurs de l'Institution, ma toute particulière estime et mon appréciation pour l'intérêt et la science dont j'ai été l'heureuse bénéficiaire.

Aux Départements fédéraux d'Agriculture d'Ottawa et de Washington, des Etats du Maine et de Massachusetts; à la Croix Rouge américaine de Washington, D. C.; aux diverses compagnies commerciales; aux éditeurs et auteurs dont les noms figurent dans la bibliographie de ce volume, qui m'ont si gracieusement accordé l'usage de leurs textes, gravures, et autres services rendus avec tant de courtoisie, les meilleurs remerciements sont dus, et ils sont sincèrement offerts.

L'Auteur.

Les aliments protecteurs

recommandés par le Congrès National de Nutrition
tenu à Washington, D. C. en mai 1941.

Pour s'assurer une santé robuste on doit faire effort pour prendre tous les jours les aliments indiqués dans le tableau qui suit.

Aliments recommandés	Valeur alimentaire
Lait — 2 verres par jour ou davantage, soit, 16 onces, pour adultes. 4 verres par jour pour enfants. Comme breuvage, ou combiné dans d'autres aliments: soupe; sauce blanche; dans un dessert; dans le thé, le café, le gruau; dans la crème à la glace; lait de poule; ou du fromage; etc.	**2 verres — 16 onces (1)** Le lait est spécialement recommandé pour: 1) Sa protéine complète. 2) Son excellent assortiment de sels minéraux en bonne proportion. 3) Sa très haute teneur en calcium et phosphore. 4) Sa haute teneur de la vitamine A; sa bonne teneur des vitamines thiamine (B^1) et niacine et riboflavine.
Légumes — Autant que possible, deux services par jour, ou davantage, sans compter les pommes de terre. Un de ces légumes sera servi cru. Servons souvent des légumes verts et jaunes. Servez des légumes frais, en conserve, déshydratés ou congelés. Les légumes verts particulièrement recommandés: — épinards; brocoli; choux de Bruxelles; chou vert; fèves vertes; laitue verte; pois verts. Légumes jaunes: — carottes; courges (Hubbard); patate sucrée.	Un service ordinaire égale environ ½ tasse. Tous les légumes fournissent des vitamines, des sels minéraux et du détritus (cellulose qui ne se digère pas mais qui est nécessaire pour le bon fonctionnement des intestins). Les légumes (feuilles vertes) et autres légumes verts sont précieux pour leur teneur en vitamine A et en fer.
Fruits — Au moins un fruit par jour ou davantage, dont l'un pourra être un fruit citrin (agrume), ou des tomates, fraîches ou en conserve, ou du jus de tomate. On recommande les fruits frais; en conserve; séchés; déshydratés ou congelés.	Un moyen service égale ½ tasse. Tous les fruits fournissent des vitamines, des sels minéraux et du détritus pour les intestins. Les fruits citrins et les tomates sont nécessaires à cause de leur haute teneur en vitamine C.

1) Au Canada, une chopine de liquide égale 20 onces: aux Etats-Unis, 16 onces. Ceci explique qu'on ne peut donner comme règle générale que l'adulte a besoin d'une chopine de lait par jour. Une pinte Canadienne (mesure Impériale) vaut 1 et 1/5 pinte Américaine. Une pinte américaine égale 4 tasses, et une pinte canadienne, 5 tasses. Au Canada, on se sert des mesures américaines en cuisine parce que ces ustensiles sont importés des Etats-Unis.

Aliments recommandés	Valeur alimentaire
Les fruits citrins: oranges; citron; pamplemousse; la mandarine (riche surtout en vitamine A.) Fruits séchés: abricots (très riches en vitamine A); dattes prunes; raisin; raisin de Corinthe; pêches.	Les fruits séchés sont recommandés pour leur teneur en fer.
Oeufs — 3 à 5 par semaine; un par jour sera préférable. 1 par jour pour enfants.	Les oeufs sont nécessaires pour: leur protéine complète, leur fer et phosphore, la vitamine A.
Viande, poisson, volaille, légumineuse ou fromage. Un service par jour, ou davantage. Voici une bonne règle à suivre: De la viande, du poisson ou du fromage au moins 4 ou 5 fois par semaine. Du foie une fois par semaine. Du poisson une fois par semaine. Viande: boeuf; jambon; agneau; mouton; porc frais maigre; veau; volaille; poisson. Fromage: les fromages au lait entier sont préférables. Légumineuses: Fèves de Lima; haricots; pois; fèves soya (aliment d'une très grande valeur alimentaire et très économique.)	La viande nous fournit: De la protéine complète, Du phosphore et du fer, Les vitamines du B-complexe, thiamine, riboflavine et niacine. Le fromage est très recommandé pour sa teneur en protéine complète, le calcium et les vitamines du B-complexe. Les légumineuses sont précieuses parce qu'elles sont une source d'énergie très économique; de protéine incomplète; de phosphore; de fer; des vitamines thiamine et riboflavine. Le poisson de mer fournit de la protéine complète et de l'iode. Le poisson d'eau salée est préférable à celui d'eau douce.
Céréales et Pain — Pain et céréales complets (de grains entiers) ou vitaminisés. Grains complets: gruau d'avoine; blé concassé; blé complet granulé, en flacons, pressé, ou filamenté; riz brun (non décortiqué). Au Canada la farine et le pain vitaminisés, étiquetés "Canada Approved" remplacent ce que les Canadiens ont connu autrefois comme "pain de farine noir". Aux Etats-Unis on ajoute ces vitamines, ainsi que le fer, artificiellement.	Un moyen service de céréale pour le déjeuner consiste en ½ à 2/3 tasse. Céréales et pains provenant de grains complets, ou de produits raffinés et vitaminisés donnent de l'énergie; les vitamines thianine, riboflavine et niacine; du fer; du phosphore. de la protéine incomplète; du détritu, si le pain ou les céréales sont de produits complets. Rappelons-nous que les céréales entières sont toujours supérieures aux produits raffinés et vitaminisés.
Beurre, graisse, huile, oléomargarine vitaminisée. 2 cuillerées à table de beurre par jour. Servir sur du pain, ou l'employer dans la cuisson des aliments. Servi sur les légumes, etc.	Le beurre est surtout précieux pour la vitamine A qu'il contient et pour l'énergie qu'il fournit. La margarine vitaminisée a la même valeur.

Aliments recommandés	Valeur alimentaire
L'oléomargarine vitaminée (enrichie de la vitamine A) est très recommandable et très économique pour la cuisson des aliments. Elle est même servie sur la table à la place du beurre.	En plus, cette graisse a l'avantage de contenir des acides gras insaturés que le beurre ne contient pas.
Sucres et Sucreries — L'usage du sucre et des sucreries doit être modéré.	Il n'est pas bon de manger du sucre et des sucreries en trop grandes quantités. L'excès du sucre prend la place, dans l'estomac, des aliments dont nous avons besoin; il alourdit l'appétit de sorte que l'estomac éprouve de la répugnance pour les aliments précieux comme le lait, les fruits et les légumes. Il est regrettable qu'on masque la saveur délicieuse des céréales et des fruits en leur ajoutant trop de sucre. De plus, il faut se rappeler que le sucre est un aliment combustible (sa seule valeur alimentaire) et qu'il ne contient aucune vitamine ni sels minéraux, tandis que les céréales, aussi aliments combustibles, sont en même temps des sources de vitamines thianine, riboflavine et niacine. L'oxydation des aliments combustibles (la formation de la dextrose) dans le corps ne peut se faire sans l'assistance de la vitamine thianine. Donc, comme source d'énergie, les céréales sont plus profitables que le sucre.

Deux portions de n'importe lequel des aliments énumérés dans la liste qui suit, peuvent substituer un service de viande pour les jours où il n'y en aura pas, ou pour les jours maigres ordinaires, ou pour économiser:

1½ once de fromage (Cheddar), gros fromage Canadien ou Américain.

2 oeufs.

¾ tasse de fèves au lard (le lard salé, la partie grasse seulement, est permise les jours maigres dans la préparation des aliments).

2 c. à table de beurre d'arachide.

¼ tasse (tamisée) de farine de fèves soya.

¼ tasse d'arachides écalées.

¼ tasse de pacanes ou de noix.

¼ tasse de pois secs fendus (mesurés avant la cuisson).

1 tasse de lait. (Si on prend du lait pour remplacer la viande, il faudra en prendre 16 onces en plus des 16 onces déjà recommandées comme ration quotidienne.)

Tous les jours, quand on aura mangé les aliments indiqués dans le tableau des Aliments Protecteurs, on pourra prendre d'autres nourritures pour satisfaire l'appétit et pour favoriser les besoins du développement (chez les jeunes en-dessous de 20 ans) et de l'activité du corps, ou de plus grandes portions de n'importe lequel des aliments qui naturellement compléteront le repas.

Le déjeuner

Chapitre I

Le déjeuner

Que le déjeuner soit simple mais substantiel.

Un fruit.

Céréale chaude de grain entier.

Rôties de blé entier ou vitaminisé avec beurre ou margarine vitaminisée.

Breuvage: Lait ou cacao au lait pour enfants, adolescents et adultes, ou, un autre breuvage chaud pour adultes.

Pour l'adulte qui fournit un travail lourd et pour l'adolescent qui joue beaucoup, on sert le même déjeuner toujours, tel qu'indiqué ici, mais on peut ajouter en plus des oeufs, du bacon ou un hachis.

Le déjeuner ne doit pas être lourd parce qu'il suit le repos de la nuit pendant lequel le corps a reposé et qu'il a pris très peu d'exercices avant le déjeuner. Les nutritionistes s'accordent à dire qu'à plus d'un point de vue, le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Le corps a été dix heures ou davantage sans prendre de nourriture et le déjeuner doit fournir ce qui est nécessaire pour vaquer à ses occupations de la matinée. Le défaut de nourriture adéquate au déjeuner peut occasionner de l'irritabilité pendant l'avant-midi et une diminution de l'action productrice. Cette assertion est facile à démontrer.

Nous avons l'obligation de maintenir notre physique en bon état et un déjeuner adéquat est d'un grand secours pour atteindre cet objectif. Le déjeuner doit fournir un quart ou un tiers de notre ration quotidienne.

Au déjeuner, on sert n'importe quel fruit, même les petits fruits comme les fraises, les bleuets, les gadelles, etc. selon la saison et selon ses moyens. Les fruits séchés sont très bons au déjeuner, mais n'oublions pas qu'ils ont perdu leur acide ascorbique (vitamine C) et qu'il faudra avoir soin de servir cette vitamine à un autre repas, tel qu'orange pour dessert au dîner ou une salade au chou cru, soit au dîner, soit au souper, ou encore, des tomates. Les fruits en conserve se servent aussi au déjeuner. Un fruit cru a conservé plus de valeur alimentaire qu'un fruit cuit, cependant, il est bon de servir des fruits cuits au déjeuner afin d'obtenir de la variété.

TROIS MANIÈRES DE FAIRE CUIRE LES FRUITS

COMPOTE AUX POMMES EN PURÉE

6 services

2 livres de pommes (6 moyennes)

De l'eau, à peu près une tasse.

Une pincée de sel.

Du sucre, à peu près une demi-tasse.

Mode de préparation:

1. Laver les pommes pour s'assurer qu'il ne reste plus d'acétate de plomb (poison) dont on s'est servi dans la culture des fruits. Peler les pommes très minces, les couper en quartiers et enlever les coeurs.
2. Verser de l'eau bouillante dans une casserole d'aluminium ou d'émail. Qu'il n'y ait pas plus d'un demi ou d'un pouce d'eau dans la casserole. Ajouter le sel et les pommes.
3. Bien recouvrir la casserole afin que les pommes puissent cuire uniformément dans la vapeur. Placer sur un feu doux. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Si les pommes sont dures à cuire, on peut ajouter un peu plus d'eau.
4. Dès que la cuisson est achevée, ajouter le sucre et remuer. On peut passer la compote chaude au tamis, mais il est mieux de ne pas le faire parce qu'on détruira des vitamines.

Variations: Un bâton de cannelle d'un pouce peut être ajouté aux pommes pendant la cuisson; ou 2 clous de girofle; ou, le zeste et le jus d'une demi-orange; ou 1 c. à thé de jus de citron.

Les pêches et les poires se préparent de la même manière, mais elles demandent moins de sucre que les pommes.

COMPOTE AUX POMMES ENTIÈRES

6 services

½ tasse de sucre — 1 tasse d'eau
6 pommes — 1 pincée de sel.

Mode de préparation: Laver, peler les pommes, enlever les coeurs mais les laisser entières. Mettre l'eau, le sucre et le sel dans une casserole. Faire chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter les pommes au sirop bouillant. Bien fermer la casserole et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes soient tendres mais il faut qu'elles conservent leur forme.

Quand les pommes cuisent dans le sirop, elles ne se brisent pas et elles conservent leur jolie forme, mais elles perdent leur saveur. Les pommes cuites dans l'eau sans sucre sont beaucoup plus savoureuses; c'est la raison pour laquelle on ajoute le sucre après la cuisson de la compote en purée.

Les pêches et les poires se préparent de la même façon.

POMMES CUITES AU FOUR

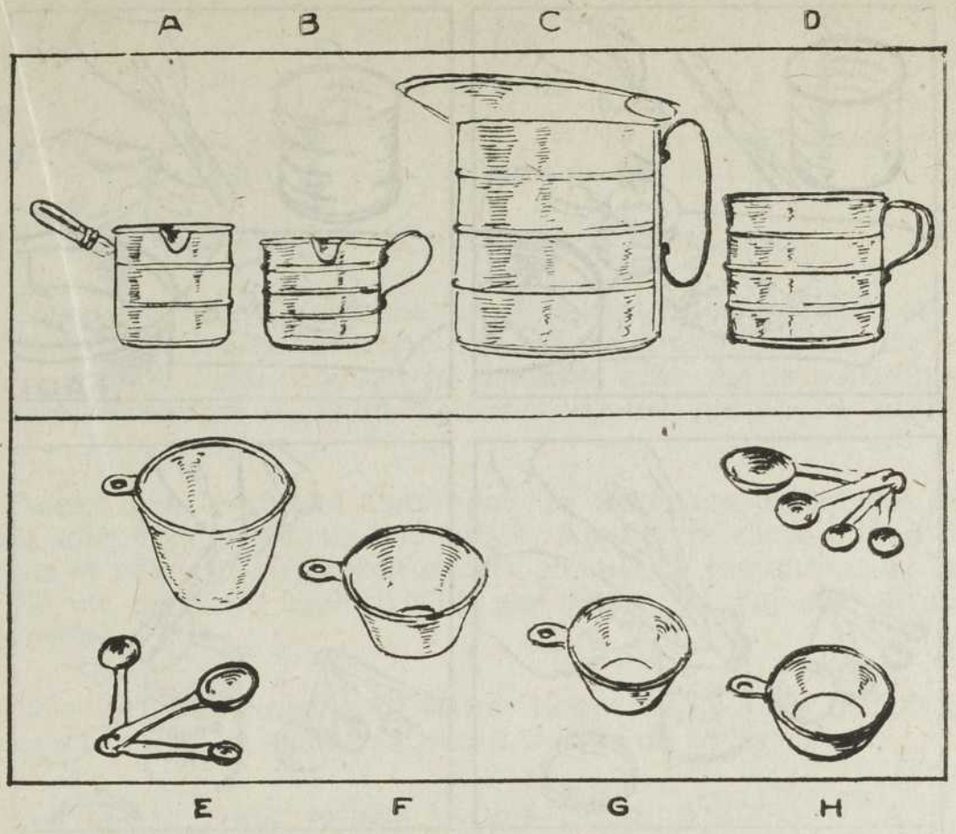
6 services

6 pommes — 6 c. à table de sucre (*) (blanc ou cassonade), 6 c. à table d'eau.

Mode de préparation: Laver les pommes et enlever le coeur. Il y a trois manières de préparer les pommes cuites au four:

1. Sans les peler. (On peut fendre la pelure à mi-distance entre le pédoncule et la rosette; cette précaution retient mieux la forme de la pomme.)
2. Pelées.
3. Peler seulement au haut de la pomme, autour du pédoncule.

Note: — (*) Toutes les mesures indiquées dans ce volume sont mesures rases.



Mesures usuelles à la cuisine

La tasse, ou demi-chopine, est marquée 1/4, 1/3, 1/2 et 3/4 tasse.

La pinte (c) et la chopine (d) sont divisées en quarts et en tiers.

Les tasses e, f, g, h, contiennent respectivement 1, 1/2, 1/3 et 1/4 d'une tasse.

Se servir de ces dernières de préférence à une tasse graduée pour obtenir des mesures plus précises.

La série de cuillères à droite contient la cuillère à table, la cuillère à thé, la demi cuillère à thé et le quart de cuillère à thé.

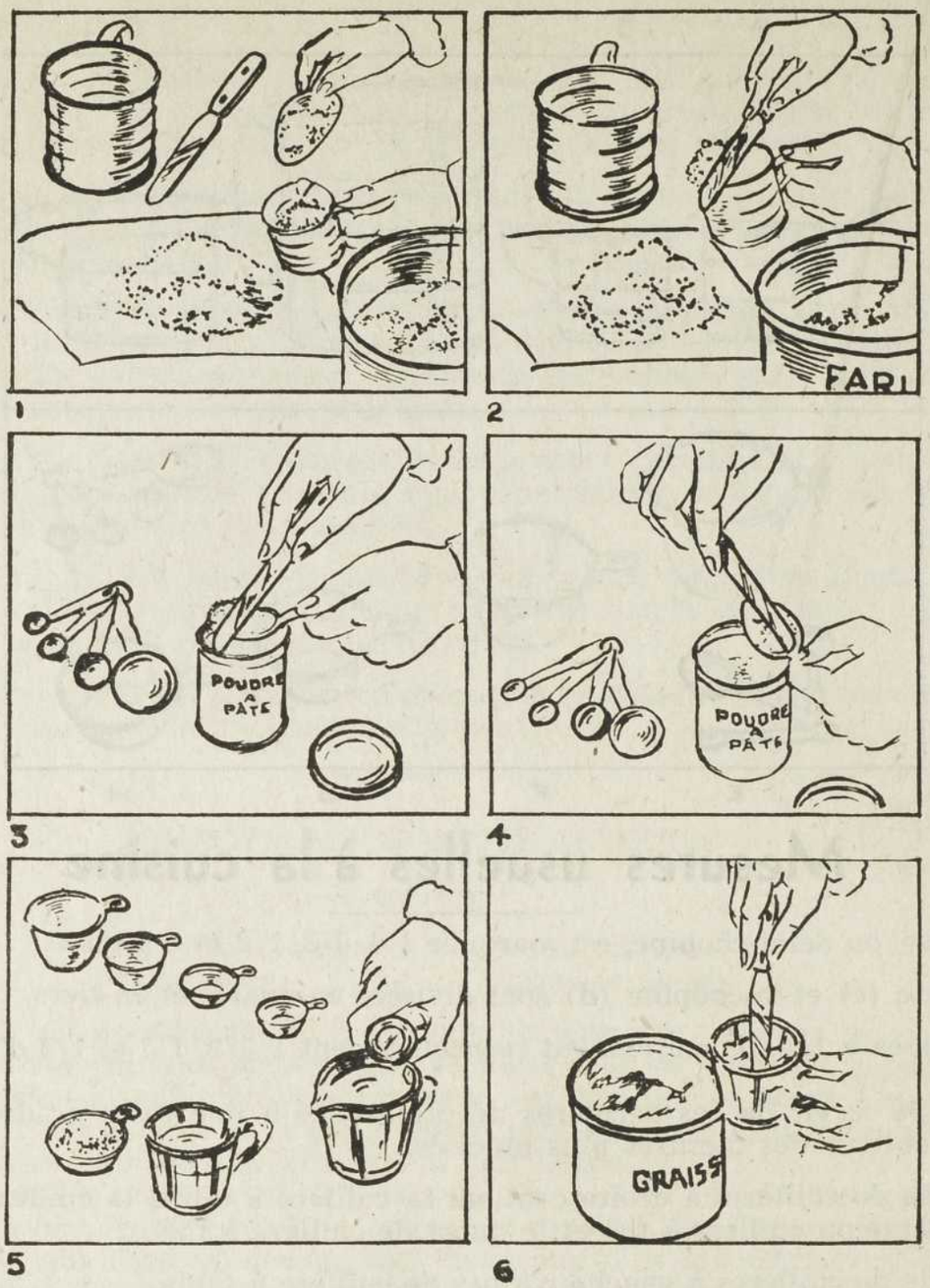
La série de cuillères à gauche n'a pas de cuillère à table.
Toutes les mesures dans ce volume sont mesures râses.

Placer les pommes dans un plat d'aluminium, émaillé ou de pyrex. Mettre une c. à table de sucre dans la cavité de chaque coeur de pomme. Verser l'eau autour des pommes. Faire cuire au four chaud (400° F.) de 20 à 40 minutes, selon l'espèce des pommes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Si on veut servir les pommes cuites au four pour le dessert au dîner ou au souper, on pourra varier le mode de préparation comme suit: au lieu d'ajouter seulement du sucre on pourra se servir de la préparation suivante: pour 6 pommes, mélanger ensemble:

6 c. à table de sucre
1 c. à table de beurre ou de margarine.
3 c. à table de farine
1/2 c. à thé de cannelle en poudre.

Emplir les cavités des pommes avec cette préparation. Verser l'eau autour et faire cuire au four.



Comment mesurer avec précision

1. Mettre la farine dans la tasse légèrement. (La farine est préalablement tamisée sur un papier propre).
2. Raser à l'aide d'une spatule ou d'un couteau.
3. Raser à l'aide d'un couteau ou d'une spatule.
4. Comment on obtient 1/2 cuillerée.
5. Comment mesurer le liquide.
6. Entasser la graisse avec soin.

FRUITS SÉCHÉS

6 services

½ livre de fruits séchés — — 2 tasses d'eau chaude.

sucre: pour prunes — 1/8 tasse ou pas du tout.

sucre: pour abricots ou pêches — ½ tasse.

Laver les fruits à l'eau chaude. S'ils sont ridés, brosser pour les nettoyer. Mettre les fruits dans une casserole d'aluminium ou une casserole émaillée. Ajouter l'eau. Couvrir la casserole afin que la poussière n'entre pas et laisser tremper les fruits 2 heures ou plus, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés.

Faire cuire les fruits dans l'eau de trempage, à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais non brisés. Ajouter le sucre quand les fruits sont cuits et pendant qu'ils sont encore chauds en remuant, sans briser les fruits. Servir chaud ou froid. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre aux prunes séchées.

On peut ajouter du jus de citron aux prunes ou aux pêches en même temps que le sucre. (1 c. à table pour 1/2 livre de fruits).

Mélange de fruits séchés: Le mélange de fruits sucrés tels que raisins, dattes ou prunes avec des abricots est très savoureux. Se servir d'une demi-livre d'abricots pour une tasse de raisins, de dattes ou de prunes.

FRUITS SÉCHÉS PRÉPARÉS À LA VAPEUR

Laver les fruits à l'eau chaude. Egoutter et les mettre au bain-marie. Les laisser au-dessus de la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient gonflés. Servir chauds. Il faudra ajouter un peu de sucre aux pêches, mais les prunes, les raisins et les dattes n'en ont pas besoin. Les fruits séchés préparés de cette façon sont délicieux. Au déjeuner, on les sert avec les céréales. Ils peuvent servir de dessert à un des autres repas.

Chapitre II

Céréales pour le déjeuner

Les céréales sont avant tout les aliments producteurs d'énergie, mais elles contiennent aussi, en quantités plus ou moins fortes, la plupart des principaux éléments nutritifs. Les céréales entières sont celles dont aucune partie n'a été enlevée au cours de la mouture. Elles contiennent plus de sels minéraux et de vitamines que les céréales raffinées. Certaines céréales, vendues prêtes à servir, sont aussi dans la catégorie des grains entiers. Beaucoup de céréales raffinées sont enrichies des vitamines du B-complexe et de fer, (aux Etats-Unis.)

Dans notre climat, le blé, l'avoine et l'orge sont nos meilleures céréales.

LES CÉRÉALES FOURNISSENT LES SUBSTANCES SUIVANTES:

Hydrates de carbone. — Le pourcentage élevé d'amidon qu'elles renferment les met au premier rang parmi les aliments producteurs d'énergie.

Protéines. — Elles fournissent une bonne quantité de protéine, qui est comme supplément de la protéine animale de la viande, du poisson, des oeufs, du lait et du fromage. La protéine des céréales répare les tissus mais ne les forme pas.

Sels minéraux. — Les grains entiers de céréales sont une source importante de phosphore et de fer; la plupart de ces substances se trouvent dans le son, constitué par les enveloppes du grain, et dans le germe. Les céréales contiennent aussi des quantités variables de calcium.

Vitamines. — La vitamine B^1 (thiamine) se trouve en bonne quantité dans le germe et l'enveloppe des grains de céréales. On y trouve aussi des quantités assez marquées de vitamines B^2 (riboflavine) et des substances minérales, qui sont enlevées par un raffinage exagéré.

Corps gras. — Les céréales ne contiennent que de petites quantités de gras, et presque tout ce gras est dans le germe.

ACHAT ET CONSERVATION DES CÉRÉALES

En été, pendant les chaleurs, on fera bien de n'acheter les céréales que par petites quantités à la fois, surtout celles qui contiennent le germe, parce qu'il est toujours à craindre que le gras devienne rance. Il serait sage d'examiner les céréales de temps à autre afin de s'assurer qu'elles sont en bonne condition.

Toutes les céréales doivent être conservées dans un local frais, sec, à l'abri des insectes et de la vermine, dans un contenant bien bouché. Les bocaux de verre sont excellents pour les céréales achetées à la livre. Les céréales en paquets seront laissées dans leurs paquets, bien fermés.

En saison chaude, les céréales doivent être examinées fréquemment, surtout celles qui se composent de grains entiers, pour être sûr qu'elles se conservent bien. On recommande de remuer souvent les céréales et les farines dans leur contenant.

Quand elles doivent être conservées quelque temps, les farines de grain entier contenant les germes et toutes les farines préparées contenant du gras, doivent être tenues à l'abri de la lumière et au froid, sans quoi elles seraient exposées à rancir.

Pour le Déjeuner.

Servir les céréales chaudes ou froides, cuites ou sous forme de gruau (soupane). Pour éviter la monotonie, on peut donner chaque matin une céréale différente. Les possibilités de variation sont innombrables.

Devons-nous servir du sucre sur les céréales?

Si la cuisson des céréales est bien faite, elles sont agréables au goût. Trop de sucre sur les céréales en change la saveur. La plupart des gens mangent plus de sucre qu'ils ne devraient. Si on ingère trop de sucre il y a danger que les aliments nécessaires à la santé soient négligés. Trop de sucre peut déranger la bonne digestion.

PROCÉDÉS DE CUISSON DES CÉRÉALES

1. Commencer la cuisson au bain-marie, sur le feu même. Pour empêcher que les céréales ne débordent pendant l'ébullition, graisser légèrement les deux pouces du haut des parois intérieures de la casserole.
2. Jeter en pluie les céréales graduellement dans l'eau bouillante salée en remuant tout le temps pour empêcher la formation de grumeaux. Tenir l'eau bouillante, pour que la céréale ne soit pas collante. Le gruau qui cuit à haute température est collant et cela cause beaucoup de gaspillage, car il colle aux parois du récipient et une grande partie est perdue.
3. Faire bouillir 5 minutes, puis mettre au bain-marie, recouvrir et compléter la cuisson.

DURÉE DE LA CUISSON DES CÉRÉALES

Céréale	Quantité (tasse)	Liquide (tasses)	Sel c. à thé	Durée Chaleur sur le feu même	plus bain-marie	Rendement (tasses)
Avoine roulée (régulière)	1	3	¾	5 min.	et 1 hre	2 2/3
Avoine roulée (à cuisson rapide)	1	3	¾	3 min.	et 10 min.	2¾
Farine ou semolina	1	6	1½	5 min.	et 30 min.	5½
Farine d'avoine	1	4	1¼	3 min.	et 1 hre	4
Blé concassé	1	4-½	1¼	5 min.	et 2 hres	4
Blé roulé ou en paillettes (flaked)	1	3	¾	5 min.	et 1 hre	3

Deux ou trois céréales peuvent être combinées. Dans ce cas, le temps de la cuisson est déterminé par la céréale la plus longue à cuire.

Pour la cuisson des céréales en paquets, s'en tenir aux instructions du fabricant. Dans certains cas, le goût est amélioré par une cuisson plus longue que celle recommandée.

On peut ajouter à la céréale crue deux cuillerées à table de germe de blé par tasse quelques minutes avant la fin de la cuisson.

On peut faire cuire les céréales la veille, mais il faut les tenir recouvertes après la cuisson. On les fera réchauffer sans les remuer. Pour empêcher la formation d'une peau, on les couvrira d'une mince couche d'eau froide.

On ne doit jamais ajouter de l'eau aux céréales cuites quand elles sont trop épaisses.

CÉRÉALES MALTEX

Ingrédients	6 services	100 services
Céréales Maltex	1 tasse	5 livres (5 pintes)
Eau bouillante	4 tasses	5 gal.
Sel	1 c. à thé	3/4 tasse.

Mode de préparation:

Commencer la cuisson au bain-marie, sur le feu même. Jeter la céréale Maltex en pluie graduellement dans l'eau en ébullition, ajouter le sel, et remuer pour empêcher la formation de grumeaux. Faire bouillir 8 à 10 minutes, puis mettre au bain-marie (au-dessus de la vapeur), recouvrir et compléter la cuisson pendant 20 à 30 minutes. Servir avec de la crème ou du lait. Si on veut servir des fruits séchés dans la céréale (raisins ou dattes, ou prunes) qu'on les ajoute 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Chapitre III

Breuvages pour le déjeuner

Il est sage de boire du lait au déjeuner. Si on n'aime pas le lait qu'on prenne du café au lait ou du cacao au lait, ou encore du café de céréales au lait. Le lait peut être le plat de résistance du déjeuner. On ne peut trop répéter qu'il est nécessaire pour tout adulte de prendre 2 tasses de lait par jour, et les enfants, 4 tasses. Les enfants et les adolescents ne doivent boire autre chose que du lait pour le déjeuner. Quand on a pris un verre de lait le matin il n'est pas nécessaire de prendre un autre met protéique, tels que viande ou oeufs, ou fromage, excepté si l'on doit fournir un lourd travail physique.

CACAO POUR LE DÉJEUNER

6 services de 3/4 tasse chacun

Cacao: — 2 à 4 c. à table
Eau: — 1/2 tasse
Sel: — 1/8 c. à thé
Lait — 4 tasses
Sucre: — 1 à 3 c. à table.

Mode de préparation:

Mettre l'eau et le cacao dans la partie supérieure du bain-marie, remuer et placer directement sur le feu. Quand la mixture bout, diminuer la température et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le sucre et le lait. Finir la cuisson au bain-marie pendant 20 minutes.

CACAO POUR LE DÉJEUNER

100 services de 6 onces chacun

Rendement total, 4 7/8 gal.

1 livre (3-1/2 tasse) de cacao
2 livres (4 tasses) de sucre
1-1/2 c. à table de fécule de maïs (cornstarch)
1-1/2 c. à table de sel
1 gal. de lait évaporé (9¾ boîtes de 14½ onces aux E.-U.)
8 7/8 boîtes de 16 onces au Canada.)
ou 4-1/2 gal. de lait entier.

Mode de préparation:

Mélanger les quatre premiers ingrédients. Ajouter l'eau lentement, et cuire 10 à 15 minutes. Ajouter le lait évaporé ou le lait frais et laisser chauffer. Servir immédiatement.

CAFÉ

100 services de 6 onces chacun

Rendement total, 4 7/8 gal.

2 livres (9 tasses) de café
5 gal. d'eau bouillante.

Mode de préparation:

Ajuster un grand morceau de coton à fromage au haut du contenant. Faire un noeud à chaque angle du coton pour qu'il soit bien fixé. Mettre une livre de café sur cette passoire. Verser 2½ gal. d'eau bouillante fraîche et laisser filtrer lentement. Transvider le café fini dans un autre récipient et le tenir chaud jusqu'au moment de servir. Répéter le même procédé avec l'autre livre de café et l'autre 2½ gal. d'eau bouillante. S'il faut préparer une plus grande quantité de café, il ne faudra jamais mettre plus de 10 livres de café dans un sac à la fois. Plus on a de café, plus grand le sac doit être afin que l'eau puisse bien passer.

POINTS À CONSIDÉRER EN FAISANT LE CAFÉ

1. Le café ne doit pas être moulu d'avance car il perdra beaucoup de sa saveur; il y aura gaspillage.
2. Les grains de café doivent être broyés gros et être uniformes.
3. Les ustensiles dont on se sert pour faire le café doivent être absolument propres. Le coton à fromage, ou le sac, doit être lavé et bouilli tous les jours.
4. L'eau doit être fraîche et en ébullition.
5. Le café et l'eau doivent être scrupuleusement mesurés et on doit se servir de mesures standards.
6. Le café ne doit *jamais bouillir.*
7. Le sac contenant les grains de café ne doit *jamais séjourner* dans le café après qu'il est filtré ou le café sera gaspillé. Pas de gaspillage. Servons ce que nous avons payé de notre argent sans l'altérer.

CAFÉ AU LAIT POUR DÉJEUNER

Même recette et même procédé que ci-dessus, excepté qu'on réduit la quantité d'eau de la moitié et que l'on substitue l'autre moitié par du lait. (Lait frais ou lait évaporé). Ajouter le lait quand le café est filtré. Le laisser chauffer avant de le servir.

THÉ

Pour chaque tasse de thé:
1/4 à 1 c. à thé de feuilles de thé
1 tasse d'eau bouillante.

Mode de préparation:

Ébouillanter la théière qui doit être de faïence, de porcelaine ou d'aluminium, jamais de fer-blanc ou de granit. Vider la théière quand elle est chaude. Mettre les feuilles de thé dans la théière et ébouillanter le thé. Laisser infuser pas plus de 7 minutes avant de servir. L'eau doit être fraîche et on s'en sert dès qu'elle bout.

Capitre IV

Pain pour le déjeuner

Classement de la farine aux Etats-Unis:

"Short patent"; "long patent"; "straight flour";
"first clear"; "second clear".

La farine "short patent" est de première qualité. Elle contient moins de protéine formant du gluten que la farine de qualité inférieure, mais son gluten est moins élastique. "Second clear" est la dernière qualité de farine.

D'après les standards du gouvernement américain, la farine "whole-wheat", la farine "entire-wheat" et la farine "Graham", est le produit du blé dans ces proportions naturelles après la mouture. Donc, ces trois noms se rapportent à la même farine quoiqu'il n'en était pas ainsi avant la dernière guerre. La plupart des farines et céréales raffinées aux Etats-Unis sont "enrichies" ou "fortifiées" par l'addition de vitamines synthétiques et de sels minéraux.

Au Canada. Farines et Pains "Approuvés-Canada".

Au Canada, plus de 90 pour cent du blé est naturellement si bon qu'il peut être moulu et donner cette norme de qualité. On ne se sert pas de vitamines synthétiques comme aux Etats-Unis.

Les nouvelles farines "Approuvés-Canada" ne servent pas uniquement à la préparation du pain destiné à la vente: elles donnent d'aussi bons résultats dans la cuisson du pain et d'autres produits domestiques, comme par exemple les brioches, les biscuits de poudre à pâte, les muffins, les gâteaux, etc. La pâtisserie préparée avec la farine blanche à vitamine B est plus difficile à passer au rouleau mais elle cuit bien et forme un tout homogène. Les sauces ont à peine besoin d'être cuites plus longtemps et avec plus de soin pour éviter le manque de cohésion.

Moyens de savoir la différence entre la farine à pain et la farine à pâtisserie.

La farine à pâtisserie est très douce au toucher. Quand on la serre dans la main, elle se tient en boule et prend l'empreinte des doigts. La farine à pâtisserie est plus blanche que la farine à pain.

La farine à pain est rude et elle ne forme pas de boule. Elle est de couleur crème.

Pour le marché, la farine est entassée dans les sacs. Avant de s'en servir, il faut toujours la tamiser une fois. Si l'on omet ce détail on s'apercevra qu'on a trop de farine et que notre pâte n'est pas réussie.

Rôties: — Trancher le pain 1/4 à 1/2 pouce d'épaisseur. Placer les tranches sur une tôle à biscuits et les faire griller au four à cuire ou au four à griller. (Ce dernier se trouve dans les fourneaux électriques et dans ceux à gaz). Tourner les rôties de temps en temps pour qu'elles ne roulent pas. 400° F. est la température la plus favorable pour bien réussir les rôties. On peut beurrer les rôties quand elles sont encore chaudes. Les rôties peuvent être grillées au gril électrique.

MUFFINS POUR LE DÉJEUNER

(Formule standard)

Ingrédients	6 services (12 muffins)	100 services
Oeufs	1 oeuf	16 oeufs
Lait	1 tasse	1 gal.
Sucre	2 à 4 c. à table	1 livre
Beurre ou alternant	2 à 4 c. à table	1 livre
Farine à toutes fins	2 tasses	8 livres
ou		
Farine à gâteau	2¼ tasses	9 livres
Poudre à pâte	2 à 4 c. à thé (*)	1¼ tasse
Sel	1/2 c. à thé	2½ c. à table.

Mode de préparation:

1. Tamiser la farine une fois. La mesurer. Mesurer la poudre à pâte et le sel et les ajouter à la farine.
2. Bien battre les oeufs. Ajouter le sucre et le lait.
3. Mesurer et faire fondre la graisse. L'ajouter au lait et aux oeufs.
4. Mettre la farine et autres ingrédients secs dans le tamis et tamiser dans le mélange liquide. Incorporer la farine dans le liquide et battre très peu (pas plus de 16 à 20 coups de cuillère). La pâte doit être très bien mêlée mais elle doit donner l'apparence de grumeaux.
5. Verser dans les moules graissés. Cuire au four chaud (400° F.) 20 à 25 minutes.

Variations: Muffins Graham ou Muffins à la Farine de Blé entier.

Substituer 1 tasse de farine blanche pour 1 tasse de farine noire. Même mode de préparation que les Muffins Standards, excepté que la farine noire est incorporée sans être tamisée.

PAIN À LA CANNELLE

1 oeuf
1/2 tasse de sucre
7/8 tasse de lait
3 c. à table de beurre ou autre graisse.
1/2 c. à thé de sel
2 ou 4 c. à thé de poudre à pâte (*)
2 tasses de farine à toutes fins (tamisée avant de la mesurer).

Même mode de préparation que les muffins standard. Verser la pâte dans un moule à gâteau 9 pouces carrés.

Mélanger 2 c. à table de sucre et 1/2 c. à thé de cannelle et saupoudrer sur le dessus de la pâte. Faire cuire au four chaud (400° F.) 20 minutes. Couper en 16 morceaux avant de le sortir du moule et sortir les morceaux à l'aide d'une spatule.

(*) Si on emploie de la poudre à pâte dont l'un des ingrédients est du **phosphate d'alun**, on se sert de la plus petite quantité: de la grande quantité, si la poudre à pâte est fabriquée d'une phosphate ou d'une tartrate. Lire l'étiquette sur le contenant de la poudre à pâte pour s'assurer si l'action de la poudre à pâte est "simple" ou "double".

MUFFINS DE CÉRÉALE MALTEX

Ingrédients	6 services	100 services
Farine	1 1/4 tasse	5 pintes (5 livres)
Céréale Maltex (crue)	¾ tasse	3 pintes (3 livres)
Sel	1/2 c. à thé	2 1/2 c. à table
Poudre à pâte	4 c. à thé	1 1/4 tasse
Sucre	2 c. à table	2 tasses (1 livre)
Oeufs	1 oeuf	16 oeufs
Lait	1 tasse	1 gal.
Beurre ou graisse	3 c. à table	3 tasses.

Mode de préparation: Battre les oeufs, ajouter le lait, le sucre et la graise fondue. Tamiser ensemble, la farine, le sel et la poudre à pâte. L'ajouter à la première préparation. Bien incorporer et battre très peu. Faire cuire dans les moules à muffins au four chand (400° F.) 15 à 20 minutes. On peut ajouter du raisin au goût.

MUFFINS: Une muffin bien réussie doit être de couleur brun dorée, de forme symétrique, le dessus bombé sans être pointu et sans protubérances. La coupe en travers doit laisser voir de petites cellules d'air également départies dans la pâte mais pas de "tunnels" étroits. La muffin doit être renflée mais légère.

Chapitre V

Oeufs pour le déjeuner

L'oeuf est un aliment "PROTECTEUR". — Tous les experts en nutrition nous assurent que les oeufs sont aliments "Protecteurs". Ils comptent comme protecteurs parce qu'ils sont une source importante de sels minéraux et de vitamines dont nous avons besoin pour sauvegarder notre santé. Le jaune d'oeuf est une des meilleures sources de fer. Les oeufs sont encore précieux pour leur teneur en protéine animale de première qualité, élément de formation.

Les enfants ont besoin au moins de 4 ou 5 oeufs par semaine; les adultes, 3 à 5 par semaine. S'il est possible chaque membre de la famille doit avoir un oeuf par jour.

CLASSEMENT DES OEUFS AU CANADA. — Tous les oeufs vendus au Canada sont tirés en catégories par ordre de qualité: Catégorie A^1, Catégorie A, Catégorie B et Catégorie C. Dans les tirages des oeufs on prend quatre choses en considération: la quantité du contenu, la grosseur de l'oeuf, sa propreté et l'intégrité de la coquille. La qualité du contenu se détermine par le mirage. Dans la Catégorie A^1 et la Catégorie A le jaune a une couleur raisonnablement claire et le blanc, une consistance ferme, semblable à la gelée. Les catégories B et C renferment les oeufs à blanc plus faible et au jaune de couleur plus foncée. Les oeufs de la catégorie A^1 ne sont vendus que sur certains marchés. Ils ne peuvent être offerts que par des producteurs opérant dans certaines conditions modèles de production. Les oeufs de la Catégorie A^1 et de la Catégorie A sont vendus en trois grosseurs, réglées par le poids — Gros (24 onces et plus par douzaine). Moyens (22 à 24 onces par douzaine) et Poulettes (18 à 22 onces par douzaine).

Pendant les mois du printemps, lorsque la quantité de l'oeuf est à son haut point et que la ponte est abondante, on met un certain nombre d'oeufs en entrepôt pour aider à satisfaire la demande en automne et en hiver, quand la production fléchit. Ces oeufs sont vendus sous la Catégorie B. Ces oeufs de la Catégorie B peuvent être vendus en deux grosseurs — Gros et Moyens, mais ordinairement ils ne sont pas tirés par grosseur. — Les oeufs de la catégorie C ne sont pas vendus par grosseur.

Toutes les caisses ou tous les contenants d'oeufs vendus par les marchands de gros et de détail doivent porter, marqué sur la caisse même, ou sur une étiquette attachée à la caisse, le nom exact de la catégorie des oeufs. Si les oeufs sont vendus dans des cartons, la marque de la catégorie est indiquée sur le sommet du carton. S'ils sont offerts pour la vente dans des contenants ouverts comme des paniers, la catégorie des oeufs doit être indiquée sur une pancarte. Celui qui vend des oeufs au consommateur, qu'il soit producteur ou marchand de détail, est responsable de la qualité indiquée par la marque de catégorie.

CLASSEMENT DES OEUFS AUX ÉTATS-UNIS. — Aux États-Unis, les obligations du producteur sont très compliquées mais les responsabilités du consommateur sont très simples. Le consommateur n'a que trois choses à considérer. 1)—Le contenant des oeufs doit porter une des marques suivantes: U. S. Grade AA, U. S. Grade A, U. S. Grade B, U. S. Grade C, selon le classement. 2)—Le contenant doit porter une étiquette indiquant la date du classement des oeufs. 3)—Le consommateur doit s'assu-

rer que les oeufs classés et marqués ont été gardés dans un endroit frais dans le magasin de détail. Ce sont ces trois points qui nous assureront si on obtient la valeur de notre argent ou non.

Aux Etats-Unis, encore, les oeufs sont classés selon les conditions du blanc et du jaune, de la grosseur et du poids, de la profondeur de la cellule à air, de la fermeté et de la propreté de la coquille. Quand on achète les oeufs à la douzaine, on ne s'occupe pas assez de la grosseur et du poids des oeufs, c'est pourtant un facteur important si on veut obtenir la valeur de son argent. Aux Etats-Unis les oeufs classés comme "gros" devraient avoir 24 onces par douzaine, "Moyens", 20-1/2 onces par douzaine, et "Petits" 17 onces par douzaine. L'officier du gouvernement qui classe les oeufs met un cachet sur chaque carton contenant les oeufs. Le cachet donne la date du classement et la classe des oeufs. "Detail Grade AA, Detail Grade A, Detail Grade B".

COMMENT ON PEUT RECONNAÎTRE SI UN OEUF EST FRAIS.—

Les oeufs, qui ont été mis en réfrigération aussitôt après la ponte, sont souvent supérieurs aux oeufs classés et vendus comme étant absolument frais. Les oeufs en entrepôt aujourd'hui sont gardés beaucoup plus frais qu'ils ne l'étaient dans les années passées.

Les oeufs non classés sont frais:
Si la coquille est rude.
Si l'oeuf ne remue pas dans la coquille quand on le secoue.
Si l'oeuf va au fond quand on le met dans un plat d'eau salée.

On peut se servir d'oeufs qui ont été accidentellement cassés:
S'ils ne dégagent pas de mauvaise odeur.
Si le blanc et le jaune ne sont pas mêlés.
Si le jaune n'adhère pas à la coquille.

Les oeufs se gâtent rapidement à la chaleur. On doit garder les oeufs dans un endroit frais, loin des oignons ou autres aliments à forte odeur, parce qu'ils absorbent facilement les arômes forts. Quelque temps avant de battre les oeufs, il faut les mettre à la température de la cuisine parce qu'ils se battent beaucoup mieux quand ils ne sont pas froids. Avant de casser les oeufs, il faut avoir soin de laver la coquille, mais il ne faut jamais les laver avant de les mettre en entrepôt (à moins qu'ils ne soient très souillés). En lavant les oeufs, on enlève une pellicule sur la coquille et elle devient poreuse et l'oeuf se gâte plus facilement.

Au printemps et à l'été quand les oeufs sont abondants, il est bon d'en mettre en conserve pour l'automne et l'hiver quand ils sont plus rares et plus chers. La meilleure méthode pour conserver les oeufs à domicile est de les couvrir d'une solution de silicate de sodium (water glass) et d'eau. Ebouillanter une jarre de grès de cinq gallons. Mettre 14 à 16 douzaines d'oeufs dans la jarre, recouvrir d'eau qui a boulli et refroidi et à laquelle on a ajouté 32 onces de silicate de sodium. On peut se procurer le silicate de sodium à la pharmacie. Le "water glass" doit avoir la consistance de la mélasse.

LA CUISSON DES OEUFS. — Le secret pour réussir la cuisson des oeufs est de les faire cuire à FEU MODÉRÉ.

LES OEUFS NE DOIVENT
JAMAIS BOUILLIR

LES OEUFS QUI ONT CUIT
À UNE TEMPÉRATURE TROP ÉLEVÉE
DEVIENNENT LIQUIDES.

★

LES OEUFS CUISENT TOUJOURS
À FEU MODÉRÉ.

★

Les oeufs doivent toujours cuire à feu modéré et égal. Les oeufs doivent être tendres après la cuisson. Des oeufs cuits à une température trop élevée sont coriaces comme du cuir. On ne doit jamais faire cuire les oeufs d'avance et ensuite les tenir chauds jusqu'à l'heure du repas parce qu'ils deviendront coriaces et indigestes. C'est une grande erreur de battre les oeufs longtemps d'avance sous prétexte qu'on n'a pas le temps de le faire juste à l'heure du repas.

Pour faire cuire les oeufs à la coque, l'eau ne doit jamais bouillir, mais mijoter; les oeufs au miroir doivent cuire dans une poêle épaisse au-dessus d'un feu modéré. Les préparations liées aux oeufs qui se font sur le dessus du fourneau doivent cuire au bain-marie et l'eau en-dessous ne doit pas être en ébullition trop active ou les oeufs coaguleront. Il n'est pas toujours nécessaire d'employer l'ustensile "bain-marie", mais on peut simplement mettre la casserole contenant le mets dans une autre casserole contenant un peu d'eau bouillante.

Les crèmes au lait et oeufs "custards" doivent aussi cuire au bain-marie. Mettre le plat contenant le custard dans une lèchefrite d'eau bouillante et faire cuire au four *à feu modéré.*

OEUFS À LA COQUE POUR LE DÉJEUNER

Mettre les oeufs dans une casserole, les couvrir d'eau bouillante. Couvrir la casserole et la retirer au coin du feu. Laisser cuire les oeufs sans bouillir.

Pour des oeufs mollets. Laisser les oeufs cuire 5 minutes. Le blanc et le jaune devraient avoir la consistance de la crème. Si on fait cuire plusieurs oeufs à la fois et qu'ils sont froids quand on les met dans l'eau, il faudra les laisser cuire plus longtemps.

Pour les oeufs moyennement cuits, 8 à 10 minutes.

Oeufs durs, 20 minutes de cuisson.

◆

UNE AUTRE MÉTHODE POUR FAIRE CUIRE LES OEUFS DURS:

Couvrir les oeufs d'eau froide et laisser chauffer lentement. Quand l'eau bout, retirer au coin du feu. Couvrir la casserole et laisser reposer 20 minutes dans l'eau bouillante. Vider l'eau chaude et couvrir les oeufs d'eau froide. Les coquilles s'enlèvent plus facilement.

OEUFS BROUILLÉS

3 oeufs
½ c. à thé de sel
¼ tasse de lait
1 pincée de poivre.

Mode de préparation: — Battre les oeufs. Ajouter le lait, le sel et le poivre. Faire fondre 1 c. à thé de beurre ou de graisse dans la poêle, verser les oeufs, remuant constamment jusqu'à ce que les oeufs soient fermes, mais mous.

OEUFS POCHÉS SUR RÔTIES

Faire griller le pain avant de faire cuire les oeufs. Les rôties ne perdent rien à attendre, mais les oeufs perdent beaucoup. Se servir d'une grande poêle ou d'une lèchefrite, la graisser légèrement. Remplir aux 2/3 d'eau bouillante. Ajouter du sel à l'eau, ½ c. à thé de sel pour chaque chopine d'eau. Mettre des moules à muffins dans l'eau. Laisser chauffer l'eau. Casser les oeufs sans briser les jaunes. Faire tomber l'oeuf d'un seul coup dans les moules remplis d'eau. Quand l'eau bout, retirer du feu. Recouvrir la lèchefrite et pocher 5 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris. Pendant la cuisson, il est bon de verser une c. à table d'eau bouillante de la lèchefrite sur le dessus des oeufs afin de former une petite pellicule qui tiendra l'oeuf ferme. Retirer les oeufs à l'aide d'une écumoire et déposer sur les rôties. Servir immédiatement.

OMELETTE TYPE

Pour toute omelette, bien battre les oeufs. Pour une omelette ordinaire, les blancs et les jaunes sont battus ensemble. Pour l'omelette soufflée, les blancs et les jaunes sont battus séparément.

OMELETTE ORDINAIRE

3 oeufs
½ c. à thé de sel
3 c. à table de lait
1 pincée de poivre.

Mode de préparation: — Casser les oeufs un à un dans une tasse, si on doute de leur fraîcheur. Battre les oeufs. Il ne faut pas qu'ils soient trop mousseux. Incorporer le lait et le sel. Graisser la poêle qui doit être juste assez chaude pour fondre la graisse. Il ne faut pas que la graisse fûme ou il y aura du gaspillage. Verser les oeufs dans la poêle. Laisser prendre l'omelette. Quand le fond est doré, plier l'omelette à l'aide d'une spatule et glisser sur un plat de service. Servir sans retarder.

OMELETTE SOUFFLÉE

3 oeufs
½ c. à thé de sel
3 c. à table de lait
1 pincée de poivre.

Mode de préparation: — Battre les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que leur couleur soit pâlie et qu'ils soient en crème. Ajouter le sel aux blancs, les battre en neige mais qu'ils ne soient pas séchés. Incorporer le lait dans les jaunes. Ajouter les blancs en les coupant et les pliant dans les jaunes. Attention que l'air ne sorte pas des blancs. Verser dans une poêle chaude beurrée. Cuire au four à feu modéré 20 minutes. Plier à l'aide d'une spatule et glisser sur un plat. Servir sans retarder.

Si le blanc d'oeuf est trop battu, l'omelette sera sèche. Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson, le courant d'air fait baisser le soufflé.

BACON POUR LE DÉJEUNER

Les personnes actives ont besoin d'un peu plus de nourriture pour le déjeuner. Le bacon est un aliment très appétissant, sa saveur est très prononcée. Il est facile de digestion. C'est la première viande qu'on sert aux enfants parce qu'elle se digère bien. Le bacon est du lard fumé.

Le bacon qui se vend en paquets ou en bocal est de meilleure qualité et il coûte plus cher. Le bacon à la livre coûte moins cher mais il n'est pas tranché. Souvent le marchand le tranche lui-même avant de le vendre. Quand on achète du bacon, il faut s'assurer que le gras est ferme et qu'il est entremêlé de maigre.

Comment fait-on cuire le baçon? — Les méthodes suivantes nous ont été données par une haute autorité et elles sont très satisfaisantes:

BACON CUIT DANS LA POÊLE

1. Mettre un rang de tranches de bacon dans la poêle froide.
2. Placer la poêle sur un feu doux.
3. Tourner souvent les tranches.
4. Egoutter souvent la graisse qui fond, en laisser juste assez pour tenir la poêle graissée.
5. Quand le bacon est de couleur dorée et qu'il est croustillant, la cuisson est terminée.

BACON CUIT AU FOUR

1. Mettre les tranches de bacon dans une lèchefrite froide.
2. Placer la lèchefrite sur le gril du four chaud (400° F.). (La cuisson sera plus satisfaisante si les tranches de bacon sont retournées souvent).
3. Quand on a une grande quantité de bacon à faire cuire, la cuisson au four est préférable parce qu'elle prend moins de temps et qu'elle est plus commode.

Conserver la graisse du bacon. — La mettre dans une tasse ou dans un autre ustensile. La graisse de bacon peut servir pour la préparation des haricots secs; pour la préparation des pommes de terre en escalopes et dans la préparation de bien d'autres mets.

Le souper

Chapitre VI

Le souper

Le nombre de repas par jour varie dans les différents pays du monde. Ici, aux Etats-Unis et au Canada, la coutume généralement établie est de servir trois repas par jour: le déjeuner, repas léger, servi le matin; le dîner, repas lourd, servi vers le milieu du jour ou le soir; et le souper, repas modéré, servi le soir, mais dans plusieurs villes où les membres des familles ne peuvent se réunir pour le repas du midi, on sert le repas modéré le midi, et le dîner, le soir.

Le repas modéré qui se prend le midi au lieu du soir prend le nom de déjeuner à la fourchette ou "luncheon". Peu importe son nom et le temps où il est servi, le repas modéré doit être adéquat; il doit toujours fournir les aliments protecteurs: de la protéine, des fruits et des légumes. Dans ce volume nous parlerons du "souper".

PATRON D'UN MENU POUR LE SOUPER

Au choix, un de ceux-ci:
- Une préparation au lait,
- Oeufs,
- Fromage,
- Fèves ou pois secs,
- Restes de viande ou de poisson.

Un légume,
Pain et beurre ou margarine vitaminisée,
Fruit, ou simple dessert,
Lait, thé ou café.

Le menu pour le souper est beaucoup plus varié que celui du déjeuner. Les mets caractéristiques du souper sont les soupes, surtout les potages crémés; les légumes; les salades; divers pains; les sandwiches; un breuvage; un plat de résistance tel que fromage, oeufs, dessertes de viande accompagnées de légumes; dessertes de poisson; fruit ou autre dessert.

LA SAUCE BLANCHE

La sauce blanche sert à la préparation d'une infinité de plats.

1 c. à table de farine
1 c. à table de beurre ou margarine vitaminée
1 tasse de lait
½ c. à thé de sel
Une pincée de poivre, au goût.

Mode de préparation: —

1. Mesurer la farine et le sel en premier lieu et le beurre en dernier, afin de ne se servir que d'une seule cuillère. Mesurer le lait.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole sans le laisser chauffer et retirer au coin du feu. Ajouter la farine, le sel et le poivre. Bien incorporer la farine dans le corps gras.

3. Ajouter un peu de lait (à peu près 1/3 de tasse), remuer. Ajouter un autre tiers de tasse de lait et remuer. Ajouter le reste du lait et remuer encore. Remettre sur le feu. Laisser chauffer en remuant toujours, jusqu'à l'ébullition. Laisser bouillir 2 minutes, pas davantage.

Si on ne sert pas la sauce immédiatement, il faut la recouvrir afin qu'il ne se forme pas de pellicule à la surface.

Cette sauce claire peut servir de base pour une purée de pommes de terre ou une purée de légumes dans la proportions de ½ tasse de purée de légumes ou de pommes de terre pour une tasse de sauce blanche.

Les potages crémés, étant à base de lait, peuvent servir comme plat de résistance.

POTAGE CRÉMÉ AUX TOMATES NO. 1

6 services

3 tasses de tomates fraîches, cuites, ou en conserve
3 tasses de sauce blanche claire:
- 3 tasses de lait
- 3 c. à table de farine
- 3 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
- 1½ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Faire bouillir les tomates et les passer en purée. (On pourra se servir de jus de tomates en conserve).
2. Ajouter la purée de tomates chaude à la sauce blanche. Servir sans retarder.

POTAGE CRÉMÉ AUX TOMATES NO. II

6 services

3 tasses de tomates en conserve ou de tomates fraîches, cuites
¼ tasse de feuilles et de tiges de céleri, hachées
1 tranche d'oignon
3 c. à table de farine
3 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
3 tasses de lait
1½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce claire, se servant de la purée de tomates au lieu du lait, de la farine, du beurre. Même procédé que pour la sauce blanche.
2. Mettre le lait chaud dans une casserole. Ajouter la purée de tomates lentement, remuant pour bien mélanger les ingrédients.
3. Laisser chauffer jusqu'à l'ébullition, pas davantage. Servir sans retarder.

L'ancien usage d'ajouter du soda à pâte aux tomates afin de neutraliser l'acide et par là empêcher la coagulation du lait n'est pas recommandé parce que aujourd'hui on sait que le soda détruit des vitamines, surtout la vitamine C qui abonde dans les tomates.

On a constaté que si les tomates sont liées avec la farine et le beurre et qu'on ajoute cette sauce lentement au lait froid pendant qu'elle est chaude et qu'on laisse chauffer la mixture jusqu'à l'ébullition, pas davantage, et que l'on serve le potage immédiatement, le lait ne coagulera pas.

POTAGE CRÉMÉ AUX PETITS POIS VERTS

5 services

1 boîte de petits pois (No. 2)
½ c. à thé de sucre
1 tasse d'eau
2 c. à table de farine
2 c. à table de beurre ou autre
⅛ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sel
1 chopine de lait (2 tasses).

Mode de préparation: —

1. Verser le contenu de la boîte de pois (liquide aussi bien que les pois) dans une casserole. Ajouter le sucre à l'eau. Bien recouvrir la casserole et laisser mijoter jusqu'à ce que les pois soient tendres.
2. Passer en purée dans un gros tamis afin qu'il ne reste que la pellicule des pois qui ne passe pas.
3. Faire une sauce blanche avec les autres ingrédients suivant la méthode pour la sauce blanche.

POTAGE CRÉMÉ AUX ÉPINARDS

Faire une sauce blanche claire. La quantité dépend du nombre de services que l'on veut obtenir. Allouer une tasse de lait pour chaque service. Hacher des restes d'épinards cuits et les ajouter à la sauce chaude. Remuer et laisser chauffer. Servir immédiatement.

POTAGE CRÉMÉ AUX LÉGUMES, No. 1

Pour 3 tasses de sauce blanche claire, ajouter 1 tasse de reste de légumes passés en purée ou coupés en menus cubes. Faire chauffer jusqu'à ébullition et servir chaud.

La citrouille, les carottes, etc. se préparent de cette manière.

POTAGE CRÉMÉ DE LÉGUMES No. 2

1 tasse de restes de blé d'Inde ou du blé d'Inde en conserve
4 moyennes pommes de terre
1 oignon tranché
2 tasses d'eau
Sel et poivre
4 tranches de bacon coupé en menus morceaux
2 c. à table de farine vitaminisée
3 tasses de lait chaud
2 tasses de tomates.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre le bacon, ajouter l'oignon et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit transparent.
2. Ajouter la farine et remuer constamment.
3. Ajouter l'eau et les pommes de terre. Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Ajouter le blé d'Inde et le lait. Faire cuire 5 minutes.
5. Ajouter les tomates. Faire chauffer et assaisonner.

POTAGE CRÉMÉ DE SOYA

5 services

1 tasse de fèves soya séchées
1 petit oignon
3 tranches de bacon
½ c. à thé de poivre
2½ c. à thé de sel
3 tasses de lait
1 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
1 tasse de tomates en conserve ou de tomates fraîches, cuites, passées en purée.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les fèves soya toute la nuit. Le matin égoutter l'eau et ajouter de l'eau fraîche (environ 6 tasses afin qu'il y ait à peu près ½ tasse de liquide de reste quand les fèves seront tendres après la cuisson. Mettre les fèves dans une casserole.
2. Ajouter l'oignon haché et le bacon coupé en menus morceaux. Recouvrir et mettre au feu. Laisser mijoter pendant quelques heures jusqu'à ce que les fèves soient tendres.
3. A la fin de la cuisson, ajouter 1½ c. à thé de sel et ¼ c. à thé de poivre.
4. Passer au tamis et ajouter le lait et le beurre ou la margarine. Faire chauffer, en remuant constamment.
5. Ajouter les tomates, le sel et le poivre. Continuer de remuer jusqu'à ce que la soupe soit chaude. Servir sans retarder.

POTAGE CRÉMÉ DE POIS FENDUS

6 services

1½ tasse de pois secs fendus
2½ tasses d'eau
1 c. à thé de sel
1 tige et quelques feuilles de céleri
3 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
3 c. à table de farine vitaminisée
3 tasses de lait
1 petit oignon
2 c. à table de gélatine salade aspic (peut être omise).

Mode de préparation: —

1. Faire mijoter les pois dans l'eau à laquelle on a ajouté le sel, le céleri et l'oignon. Quand les pois sont tendres, les passer en purée.
2. Faire fondre le beurre ou la margarine; ajouter la farine et remuer pour bien mélanger.
3. Ajouter le lait froid, lentement. Faire cuire en remuant. Ajouter le sel.
4. Faire chauffer, quand le potage est très chaud, ajouter la gélatine. Remuer, et quand la gélatine est dissoute, servir le potage.

POTAGE CRÉMÉ DE POMMES DE TERRE

1 chopine d'eau bouillante
1 chopine de lait
1 oignon
2 tasses de pommes de terre coupées en cubes
4 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
1 c. à table de farine vitaminisée
1 c. à thé de sel
Poivre
2 c. à table de persil haché fin.

Mode de préparation: —

1. Faire mijoter les pommes de terre dans l'eau bouillante. Quand elles sont tendres, passer au tamis avec l'eau.
2. Faire chauffer le lait au bain-marie avec l'oignon.
3. Incorporer la farine au beurre. Ajouter au lait chaud avec le sel, le poivre, et le persil haché. Faire cuire 3 minutes.
4. Ajouter la purée de pommes de terre au lait. Enlever l'oignon avant de servir le potage.

CROUTONS

Couper du pain rassis en menus cubes (1/3 de pouce). Les étendre sur une tôle à biscuits et les faire dorer au four chaud (400° F. de 8 à 10 minutes). Remuer les croûtons de temps en temps afin qu'ils dorent sur toutes leurs faces. Servir avec le potage.

BISCUITS À L'EAU CROUSTILLANTS

Placer les biscuits sur une tôle et les faire dorer au four chaud (400° F. de 8 à 10 minutes). Servir avec le potage.

PROPORTION DES INGREDIENTS POUR LA SAUCE BLANCHE

Espèce	Farine	Graisse	Sel	Liquide	Usages
Claire	1 c. à table	¾ c. à table	½ c. à thé	1 tasse	Potages crémés, rôties.
Moyenne	2 c. à table	1½ c. à table	½ c. à thé	1 tasse	Légumes crémés, sauce pour rôti.
Epaisse	3 c. à table	2 c. à table	1 c. à thé	1 tasse	Sauce à salade cuite.
Très épaisse	4 c. à table	3 c. à table	1 c. à thé	1 tasse	Soufflés, croquettes.

Chapitre VII

Le plat de résistance pour le souper

La viande est-elle nécessaire au souper? D'après le tableau dressé au commencement de cet ouvrage, à la page 9, on voit qu'on doit manger au moins un service de viande par jour, généralement c'est au dîner que la viande est servie. La viande coûte cher et elle est rationnée en temps de guerre et après guerre. C'est un excellent aliment, mais il faut s'en servir modérément, alors il sera sage de la remplacer par des alternants. Rappelons-nous que le lait, le fromage et les oeufs ont une plus grande valeur protéique que la viande et qu'ils coûtent moins cher que celle-ci. Les légumineuses et les céréales sont aussi de précieuses sources de protéine, mais leur protéine est incomplète (certains acides aminés nécessaires au développement des muscles font défaut dans ces derniers). Pour suppléer à cette lacune, on sert du lait au même repas.

Les aliments protéiques sont classés comme suit:

Protéine de meilleure qualité:
Lait, fromage, oeufs, viande, poisson, arachides et fèves soya.
(Cependant la protéine des deux derniers n'est pas tout à fait complète).
Protéine de qualité intermédiaire: Les céréales.
Protéine de qualité inférieure: Haricots et pois secs.

Comme plats de résistance pour le souper figurent les potages et purées à base de lait; les plats crémés; les soufflés; les mets en terrine; les escalopes; les timbales; les hachis; les sandwichs; diverses salades de résistance; diverses dessertes de viande ou de poisson, etc.

LE SOUFFLÉ

Servons des oeufs au souper. Nous savons déjà comment faire une omelette soufflée (chapitre V), aussi bien que la sauce blanche (chapitre VI). Si, en faisant l'omelette soufflée on emploie de la sauce blanche au lieu de lait et qu'on la fasse cuire au four, on obtiendra un soufflé. Pour le soufflé on emploie la sauce blanche très épaisse.

SOUFFLÉ

4 c. à table de farine
3 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
1 tasse de lait
4 oeufs
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce blanche très épaisse avec la farine, le beurre, le lait, le sel et le poivre.
2. Séparer les jaunes d'oeufs des blancs. Fouetter les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et d'une teinte pâle. Ajouter la sauce blanche aux jaunes fouettés, en pliant.
3. Battre les blancs d'oeufs en neige et les couper et plier dans la sauce et jaunes d'oeufs. Verser dans une terrine beurrée. Placer la terrine dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude. Faire cuire au four à feu modéré (350° F.) pendant 1 heure. Servir sans retarder.

Variations: — On peut ajouter du fromage ou de la viande à la sauce blanche.

Soufflé au fromage:—Ajouter à la sauce blanche ½ tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux.

Soufflé à la viande:—Ajouter une tasse de jambon, de poisson, de boeuf, etc., haché.

Soufflés aux légumes:—Ajouter 1 tasse de légumes coupés en cubes.

LE PLAT CRÉMÉ

Faire une sauce blanche moyenne (voir tableau "Sauce Blanche" page 39). Hacher, ou couper des restes de viande, de poisson ou de volaille, ou de la viande ou du poisson en conserve. Sans les faire cuire de nouveau ni les réchauffer, ajouter à la sauce blanche chaude, et laisser réchauffer avant de servir. Servir sans retarder. Il ne faut pas laisser séjourner les restes de viande et autres, trop longtemps dans la sauce blanche.

Les restes de légumes ou les légumes en conserve peuvent être servis de la même manière, mais on les coupe en cubes.

PLATS AU FROMAGE — PLATS DE RÉSISTANCE

FONDU AU FROMAGE

6 services

3 oeufs séparés
1 tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
1 tasse de mie de pain
1 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
½ c. à thé de sel
1 tasse de lait.

Mode de préparation: —

1. Fouetter les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
2. Mettre au bain-marie le lait, le fromage, la mie de pain, le beurre et le sel. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit épais. Ajouter les jaunes d'oeufs bien battus.
3. Battre les blancs d'oeufs en neige. Incorporer dans la sauce.
4. Verser dans une terrine contenant 2 pintes. Faire cuire au four à 350° F. pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que un couteau entré dans le fondu en soit retiré net. Servir immédiatement.

"WELSH RABBIT"

1 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
½ tasse de lait évaporé
Une légère pincée de poivre rouge
½ livre de fromage mou (au lait) râpé ou coupé en menus morceaux
Sel et poivre au goût.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre le beurre ou la margarine, ajouter le fromage, sel et poivre et diminuer la température.
2. Quand le fromage commence à fondre, ajouter le lait, en remuant continuellement.
3. Ajouter les oeufs (battus un peu).

En ajoutant 2 c. à table de soupe aux tomates en conserve juste au moment de servir on améliore beaucoup la saveur de ce mets.

Servir sur des carrés de rôties ou sur des biscuits à l'eau, rôtis.

VOLCAN DE POMMES DE TERRE

6 pommes de terre
2 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
2 c .à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
½ tasse de lait
1 oeuf
I recette de "Welsh Rabbit"
Piment ou persil pour garniture.

Mode de préparation: —

1. Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, salée, dans une casserole recouverte. Quand elles seront tendres, verser l'eau.
2. Piler les pommes de terre. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le lait.
3. Battre l'oeuf. Ajouter 3 c. à table d'oeuf aux pommes de terre. Battre la purée de pommes de terre.
4. Empiler les pommes de terre dans une terrine beurrée ou sur une grande assiette à tarte de pyrex.
5. A l'aide d'une cuillère, pratiquer une dépression sur le dessus des pommes de terre à peu près la grandeur d'un verre.
6. Ajouter 1 c. à thé d'eau au reste de l'oeuf et le verser sur les pommes de terre. Faire dorer au four très chaud (500° F.)
7. Verser le "Welsh Rabbit" chaud dans la dépression des pommes de terre et le laisser déborder le "cratère". Garnir le dessus de menus morceaux de piment et les côtés du volcan, de tiges de persil. Servir sans retarder.

MACARONI OU SPAGHETTI AU FROMAGE

2 c. à thé de sel
2 pintes d'eau bouillante
¾ tasse de macaroni ou de spaghetti.

Mode de préparation: —

1. Casser le macaroni ou le spaghetti en petits bouts d'un pouce, s'il ne l'est pas déjà. Faire cuire à l'eau salée en ébullition de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le macaroni soit tendre.
2. Verser le macaroni dans une passoire et verser de l'eau froide dessus afin que les morceaux n'adhèrent pas les uns aux autres. Mettre dans une terrine beurrée.
   2 tasses de sauce blanche moyenne (voir page 39)
   ¾ tasse de fromage râpé ou coupé
   1 tasse de mie de pain ou ¾ tasse de chapelure beurrée.
3. Faire une sauce blanche: 2 tasses de lait; 4 c. à table de farine; 4 c. à table de beurre ou autre graisse; 1 c. à thé de sel. Ajouter le fromage aussitôt après le lait. Il fondra pendant la cuisson de la sauce.
4. Verser la sauce sur le macaroni et les mêler sans toucher au fond de la terrine.
5. Faire fondre un peu de graisse dans une casserole et en enduire la mie de pain ou la chapelure.
6. Faire cuire au four chaud (450° F.) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Servir chaud.

MACARONI ET TOMATES EN ESCALOPES

6 services

1 tasse de macaroni ou de spaghetti concassé en bouts de un pouce
2 tasses de tomates en conserve
1 petit oignon
3 c. à table de farine
Sel et poivre au goût
1 tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
3 c. à table de graisse.

Mode de préparation: —

1. Faire cuire le macaroni ou le spaghetti dans de l'eau bouillante, salée, de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Verser dans une passoire et verser de l'eau froide dessus afin que les morceaux n'adhèrent pas les uns aux autres.
2. Faire mijoter les tomates avec l'oignon dans une casserole recouverte pendant 10 à 15 minutes. Passer au tamis.
3. Faire une sauce avec la purée de tomates, la farine, la graisse, le sel et le poivre. Suivre la même méthode que pour la sauce blanche excepté que le lait est remplacé par la purée de tomates.
4. Graisser une terrine. Mettre une couche de macaroni au fond. Couvrir de sauce et saupoudrer de fromage râpé. Répéter, alternant ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient employés, ayant soin que le dernier rang soit du fromage.
5. Etendre le dessus de mie de pain beurrée.
6. Faire cuire au four à (350° F.) 20 à 30 minutes. Retirer quand l'escalope est gratinée.

ESCALOPES DE POMMES DE TERRE ET DE FROMAGE

Mode de préparation: —

1. Brosser et peler les pommes de terre. Couper en tranches minces.
2. Mettre une couche de pommes de terre au fond d'une terrine graissée. Saupoudrer de sel, de poivre, de farine et de fromage râpé ou couper en menus morceaux. Répéter jusqu'à ce que la terrine soit pleine.
3. Verser du lait chaud sur les pommes de terre. Faire cuire au four à (350° F.) jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées sur le dessus, environ une heure. Tenir recouvert pendant la première demi-heure de la cuisson.

PETITS SOUFFLÉS FRISÉS

(Plat de résistance)

1½ tasse de farine vitaminisée
1½ c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 tasse de lait
1½ tasse de carottes râpées
2 c. à table de beurre fondu ou de graisse.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec la poudre à pâte et le sel.
2. Battre les jaunes d'oeufs en crème; incorporer le lait et la farine préparée.
3. Ajouter les carottes râpées et la graisse fondue.

4. Fouetter les blancs d'oeufs en neige et les plier dans la pâte.
5. Verser dans 6 terrines beurrées (ou dans des tasses de pyrex) au deux-tiers. Faire cuire au four chaud (425° F.) 25 à 30 minutes. Servir avec une sauce au fromage.

SAUCE CRÉMÉE AU FROMAGE

Faire une sauce blanche moyenne (1 tasse de lait; 2 c. à table de farine; 2 c. à table de graisse; ½ c. à thé de sel) à laquelle on ajoute ½ tasse de fromage râpé. Ajouter le fromage aussitôt après le lait. Le fromage fond pendant que le lait chauffe et que la sauce cuit. La cuisson se fait à feu doux parce que le fromage deviendra filandreux à une chaleur élevée.

CASSEROLE DE MAÏS ET DE FROMAGE

6 services

1 tasse de maïs en conserve (blé d'Inde)
1 tasse de chapelude de pain ou de biscuits à l'eau
1 tasse de fromage râpé
½ c. à thé de sel
2 tasses de lait chaud
1 c. à table de graisse fondue
1 c. à thé de sauce Worcestershire
2 c. à table de piment vert haché
2 oeufs.

Mode de préparation: —

1. Mélanger tous les ingrédients, excepté le lait et les oeufs.
2. Battre les jaunes d'oeufs et les ajouter au lait. Incorporer les blancs d'oeufs battus en neige.
3. Mettre dans une terrine graissée et faire pocher au four à feu modéré (350° F.) jusqu'à ce qu'ils soient pris, environ 40 minutes.

CUSTARD AU FROMAGE

6 services

8 tranches de pain
½ livre de fromage haché ou coupé en menus morceaux
2 oeufs
2 tasses de lait
½ c. à thé de sel
Poivre, paprika, moutarde sèche, au goût.

Mode de préparation: —

1. Étendre 4 tranches de pain dans le fond d'une terrine beurrée.
2. Saupoudrer de 1 tasse de fromage. Etendre les 4 autres tranches de pain.
3. Battre les oeufs, ajouter le lait et les autres ingrédients; verser sur le pain dans la terrine. Couvrir avec le reste du fromage.
4. Placer la terrine dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante et faire cuire au four 350° F. environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le custard soit pris et soufflé.

RÔTIES AU FROMAGE

½ à ¾ livre de fromage
1 tasse de lait
2 c. à table de farine
2 c. à table d'eau
2 oeufs
½ c. à thé de sel
1½ c. à thé de poudre à pâte.

Mode de préparation: —

1. Déchiqueter le fromage.
2. Faire chauffer le lait au bain-marie. Lier avec la farine délayée à l'eau. Faire cuire 5 minutes.
3. Incorporer les oeufs battus, ajouter le fromage et le sel. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Laisser refroidir. Ajouter la poudre à pâte.
5. Faire griller 10 à 12 tranches de pain d'un seul côté.
6. Etendre la sauce au fromage sur le côté grillé des rôties jusqu'au bord. Faire gratiner au four pendant quelques minutes. Servir très chaud.

CROQUETTE DE FROMAGE ET D'AVOINE

1 1/3 tasse d'avoine roulée
1 2/3 tasse d'eau bouillante
¾ c. à thé de sel
½ tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
1 c. à thé d'oignon râpé
Quelques grains de poivre
2 oeufs cuits durs, hachés
1/3 tasse de chapelure ou de farine d'avoine
1 c. à thé de persil haché.

Mode de préparation: —

1. Jeter l'avoine roulée en pluie dans l'eau bouillante salée, en remuant constamment pendant environ 5 minutes. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Retirer du feu et bien battre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le persil haché, l'oignon, le poivre et les oeufs. Faire refroidir le mélange pendant 1 heure.
3. Former des boulettes et les aplatir. Les rouler dans la chapelure ou dans la farine d'avoine et faire frire dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés.
4. Servir chaud avec une sauce quelconque. (Aux tomates).

OEUFS AU MIROIR

Faire fondre assez de graisse pour couvrir le fond de la poêle. Ajouter les oeufs avec soin pour ne pas les briser et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les oeufs soient fermes mais non coriaces. Pour faire cuire le dessus des oeufs, verser un peu de graisse chaude à l'aide d'une cuillère. Saupoudrer de sel et de poivre. Servir immédiatement.

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE OU AU RIZ

6 services

6 oeufs
6 c. à table d'eau froide ou de lait
Sel et poivre
2 c. à table de graisse
2 tasses de pommes de terre en purée, ou
2 tasses de pommes de terre cuites et coupées en cubes, ou
2 tasses de riz cuit.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs et ajouter l'eau ou le lait. Incorporer aux pommes de terre ou au riz. Assaisonner.

2. Verser dans une poêle de fonte graissée. Faire cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette soit ferme et que le dessus soit légèrement doré. Servir immédiatement.

PUDDING AU MAÏS (Oeufs)

3 oeufs
2 tasses de maïs en conserve (blé d'Inde)
2 c. à table de graisse fondue
2 tasses de lait
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs. Ajouter tous les autres ingrédients, sel et poivre au goût.
2. Verser dans une terrine graissée. Placer la terrine dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante.
3. Faire cuire au four à feu modéré pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le pudding soit pris.

OEUFS À LA CRÉOLE

6 c. à table de graisse ou de beurre
2 c. à table de farine vitaminisée
1 tasse de lait
1 c. à table d'oignon haché
2 c. à table de piment vert, haché
1¼ tasse de tomates en conserve
⅛ c. à thé de poivre
1 gousse d'ail pilée
¼ c. à thé poudre chili
4 oeufs cuits durs, tranchés
½ tasse de chapelure de biscuits beurrés
½ tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce blanche avec 2 c. à table de graisse, la farine, le lait, le sel et le poivre.
2. Faire cuire l'oignon et le piment dans 2 c. à table de graisse jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais non pas brunis. Ajouter les tomates, l'ail et la poudre chili. Faire cuire jusqu'à ce que la mixture soit épaisse. Ajouter la sauce blanche.
3. Alterner des rangs de sauce et d'oeufs dans une terrine beurrée pouvant contenir 2 pintes. Saupoudrer de fromage et de chapelure qu'on aura enduite de graisse (2 c. à table de graisse).
4. Faire cuire au four à 350° F. pendant 20 minutes.

OEUFS PIQUANTS

6 oeufs cuits dur (voir méthode page 30)
1 c. à table de crème ou de mayonnaise
1 ½ c. à thé de vinaigre
¾ c. à thé de moutarde préparée
1 c. à thé de sauce Worcestershire (à volonté)
¼ c. à thé de sel
Quelques grains de poivre.

Mode de préparation: —

1. Couper les oeufs cuits dur en deux, formant 2 petites coupes. Enlever les jaunes et les passer au tamis.

2. Ajouter tous les ingrédients aux jaunes d'oeufs et former un pâte veloutée. Remplir les blancs d'oeufs de cette pâte.
3. Garnir le dessus de paprika, de persil ou de cives hachées fines. On peut ajouter d'autres assaisonnements aux jaunes d'oeufs, tels que jus d'oignon, jambon, sardines ou fromage haché.

OEUFS ET ASPERGES AU GRATIN

6 services

1 livre d'asperges cuites ou
1 boîte No. 2 d'asperges
2 c. à table de beurre ou autre graisse
2 c. à table de farine vitaminisée
½ c. à thé de sel
Quelques grains de poivre
L'eau des asperges en conserve et assez de lait pour faire 1½ tasse
1 tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
4 oeufs cuits dur et tranchés
½ tasse de mie de pain.

Mode de préparation: —

1. Egoutter l'eau des asperges et la conserver.
2. Faire une sauce blanche avec la graisse, la farine, le lait et l'eau des asperges, le sel et le poivre. Ajouter le fromage tout de suite après le lait.
3. Alterner des rangs d'oeufs tranchés, d'asperges et de sauce au fromage dans une terrine beurrée. Couvrir avec la mie de pain coupée en menus cubes.
4. Faire cuire au four à 350° F. pendant 25 minutes.

OEUFS POCHÉS CRÉMÉS SUR RÔTIES

1. Faire les rôties. (Voir méthode page 25).
2. Faire une sauce blanche moyenne. (Voir page 39).
3. Pocher les oeufs. (Voir page 31).
4. Placer les rôties sur le plat de service. Verser la sauce chaude sur chacune et placer un oeuf poché sur la sauce au centre de chaque rôtie.

OEUFS CUITS AU FOUR

Casser le nombre d'oeufs que l'on désire dans un plat peu profond, chaud et bien graissé. Ajouter un peu de beurre ou autre graisse, saupoudrer de sel et de poivre. Cuire au four modéré jusqu'à ce que les oeufs soient pris.

Même recette avec du fromage, No. I: Avant de mettre les oeufs au four, verser du lait sur les oeufs, juste assez pour les couvrir. Saupoudrer la mixture de fromage mou et de chapelure.

Même recette avec fromage, No. 2: Mettre un lit de fromage râpé au fond de la terrine, placer les oeufs crus dessus, saupoudrer de sel et d'un soupçon de poivre rouge. Cuire au four tel qu'indiqué plus haut.

Avec riz: Verser du riz cuit et chaud au fond de la terrine graissée. Pratiquer des dépressions dans le riz et placer un oeuf cru dans chaque dépression. Verser une sauce blanche épaisse ou une sauce aux tomates sur le dessus. Saupoudrer de fromage râpé et de chapelure. Cuire au four modéré jusqu'à ce que les oeufs soient pris, et la chapelure gratinée.

Chapitre VIII

Le plat de résistance pour le souper

LES SANDWICHS

Les sandwichs sont faciles à faire et tout le monde aime ce mets. Pour les sandwichs, on se sert de pain frais depuis 24 heures — — de différentes sortes — — pain de blé entier, pain blanc vitaminisé, pain de seigle, pain aux fruits ou au raisin, pain Graham, pain aux noix, de petits pains et même, des muffins, pain "Approuvé Canada".

Il y a une infinité de préparations de farces pour les sandwichs, toutes plus intéressantes les unes que les autres. Ordinairement les sandwichs sont servies au souper ou au "luncheon" comme plat de résistance, ou comme plat de légume ou de fruit.

Mode de préparation:

1. Défaire le beurre ou la margarine à la température de la cuisine; mais ne jamais le faire fondre, car il y aura gaspillage considérable.
2. Trancher le pain à ½ pouce d'épaisseur. Le tartiner de beurre afin que la farce ne pénètre pas.
3. Etendre la farce. Mettre une autre tranche de pain tartiné pardessus et presser légèrement.
4. Empiler les sandwichs et les couper en deux; en deux rectangles ou en deux triangles.

Les farces à sandwichs doivent être nourrisantes, contenant, autant que possible, les éléments protecteurs: **protéine, sels minéraux, et vitamines.**

Recettes pour farces à sandwichs:

Les arachides et le beurre d'arachide sont aliment protéiques presque complets. Ils peuvent servir de plat de résistance. Ils peuvent être variés à l'infini.

Sandwichs au beurre d'arachide (Peter Pan)
Avec fruits

Beurre d'arachide et banane tranchée
Beurre d'arachide et orange tranchée
Beurre d'arachide et écorce d'orange râpée
Beurre d'arachide et marmelade aux oranges
Beurre d'arachide et dattes ou raisin
Beurre d'arachide et confiture aux framboises

Avec légumes

Beurre d'arachide et céleri haché
Beurre d'arachide et tomates tranchées
Beurre d'arachide et carottes râpées
Beurre d'arachide et concombre tranché
Beurre d'arachide et piment vert tranché

Avec viande

Beurre d'arachide, cornichons hachés et langue hachée
Beurre d'arachide, mayonnaise, bacon haché et laitue
Beurre d'arachide et de minces tranches de porc frais rôti
Beurre d'arachide et poulet tranché ou coupé en cubes

Autres préparations au beurre d'arachide:

Beurre d'arachide et mélasse crémés ensemble, pour former une pâte ayant la consistance de crème. (Délicieux).

Beurre d'arachide et marinade de tomates vertes.

Farce à sandwich pleine de "sève": Mélanger ½ tasse de beurre d'arachide, ¼ tasse de miel et 1 galette de levure comprimée. Etendre entre deux tranches de pain de blé entier.

Sandwichs aux prunes-raisin-beurre d'arachide: 6 prunes sèches dénoyautées; 1 tasse de raisin sec et sans pépins; ½ tasse de beurre d'arachide; 1/3 c. à thé de sel; ½ tasse de lait évaporé; 1 c. à table de jus de citron. Bien mélanger et en faire 6 sandwichs très substantielles, savoureuses et économiques.

Farces aux carottes-raisin-arachides: Hacher ensemble 1 tasse de carottes crues, 1 tasse d'arachides salées et 1 tasse de raisin séché sans pépins. Ajouter ½c. à thé de sel, 2c. à thé de jus de citron et 2c. à table de mayonnaise. Bien mélanger et mettre au froid jusqu'au moment de faire les sandwichs.

AUTRES RECETTES POUR FARCES À SANDWICH

SANDWICH AU BACON

Mode de préparation: —

Pour chaque sandwich, se servir de 2 ou 3 tranches de bacon grillé, croustillant. Etendre le bacon sur les tranches de pain préalablement recouvertes de mayonnaise, (La mayonnaise est à base d'huile et elle peut remplacer le beurre). Couvrir de la seconde tranche de pain qu'on a dû tartiner de beurre.

SANDWICH AU BACON-CORNICHONS

Mode de préparation: —

Faire griller 6 tranches de bacon et les placer sur un papier brun afin de les égoutter. Emietter le bacon et le combiner à une demi-tasse de cornichons hachés et ¼ tasse de mayonnaise. (4 sandwichs).

SANDWICH AU BACON-FROMAGE

1 paquet de fromage à la crème, de 3 onces
¼ tasse de bacon cuit, haché
½ c. à thé de raifort râpé
½ c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à table de lait.

Mode de préparation: —

Bien mélanger tous les ingrédients. Mettre au froid jusqu'au moment de faire les sandwichs. (3 sandwichs).

SANDWICHS AU FROMAGE GRILLÉ ET BACON

6 tranches de pain vitaminisé ou de petits pains coupés en deux
1 tasse de fromage haché
2 tranches de bacon coupées en menus cubes.

Mode de préparation: —
Etendre le fromage sur les tranches de pain. Saupoudrer de bacon et faire griller lentement. (3 sandwichs).

FARCE AU FROMAGE À LA CRÈME

1 paquet de fromage à la crème
1 c. à table de mayonnaise.

Trancher du pain brun de Boston, mince. Tartiner les tranches de fromage et de mayonnaise.
Avec de la gelée: Tartiner une des tranches de fromage et de mayonnaise et l'autre de gelée.

FARCE PIQUANTE AU FROMAGE

½ livre de fromage à la crème
1 petit oignon
3 piments en conserve ou piment vert hachés, ou piment rouge, hachés
3 oeufs cuits durs, hachés
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de paprika
4 c. à table de mayonnaise

Hacher le fromage, l'oignon et le piment. Ajouter les oeufs, les assaisonnements et la mayonnaise. Bien mélanger. (16 sandwichs).

FARCE AU FROMAGE COTTAGE

1 tasse de fromage de ménage (cottage) bien assaisonné
1 c. à table de mayonnaise
1 tasse d'arachides hachées fines
½ c. à thé de sel.

Mélanger tous les ingrédients. Se servir de pain blanc vitaminisé ou de pain brun de Boston.

FARCE AU FROMAGE COTTAGE ET PIMENT VERT

½ livre de fromage de ménage (cottage)
1/3 tasse de lait évaporé
1 c. à thé de sel
3 c. à table de piment vert haché
1 c. à table d'oignon haché fin
⅛ c. à thé de poivre.

Défaire le fromage et le lait. Ajouter le sel, le poivre, le piment, l'oignon et bien mélanger.

FARCE AU FROMAGE-CAROTTES-RAISIN

½ tasse de raisin sans pépins
½ tasse de carottes râpées
⅛ c. à thé de sel
½ tasse de fromage de ménage (cottage)
1 c. à table de mayonnaise.

Mélanger les quatre premiers ingrédients. Mouiller avec la mayonnaise Etendre sur du pain de seigle. (12 sandwichs).

FARCE AU FAUX-POULET

1 tasse de porc frais ou de veau haché gros
½ tasse de carottes crues râpées
3 c. à table de mayonnaise
½ tasse de céleri haché
2 c. à table de cornichons en moutarde (Chow Chow)
Sel au goût.

Bien mélanger tous les ingrédients. (5 sandwichs).

FARCE PIQUANTE AUX OEUFS

Pour chaque sandwich:
1 oeuf à la coque cuit dur
⅛ c. à thé de sel
1 pincée de poivre
1 c. à table de vinaigre
1 c. à thé de persil haché
1 c. à table de mayonnaise
1/16 c. à thé de moutarde sèche.

Hacher l'oeuf fin. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

FARCE AUX OEUFS ET CÉLERI

3 oeufs à la coque cuits durs; ½ tasse de céleri coupé fin; mayonnaise. Mouiller l'oeuf, haché fin, et le céleri de la mayonnaise.

FARCE AU POISSON DÉCHIQUETÉ

1 tasse de poisson déchiqueté
1 c. à table de céleri haché
1 c. à table de cornichons hachés (sucré ou non)
¼ c. à thé de sel
3 c. à table de mayonnaise
½ c. à table de sauce aux tomates (catsup)
1 c. à thé de raifort
1 pincée de poivre

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.

FARCE AU JAMBON HACHÉ

½ tasse de vinaigre
1 c. à thé de moutarde préparée
1 c. à thé de sel
½ livre de jambon épicé, cuit et haché
1 oeuf bien battu
½ tasse de cassonade pâle.

Mode de préparation: —

Combiner les ingrédients, excepté le jambon, et faire cuire en remuant jusqu'à l'ébullition. Laisser cuire 5 minutes à feu doux. Refroidir, ajouter le jambon et bien mélanger. (18 sandwichs).

FARCE DE RESTES DE VIANDE

1 tasse de restes de viande hachée
2 oeufs à la coque cuits durs et hachés fins
1 c. à thé de moutarde sèche
Cornichons hachés ou du vinaigre
Mayonnaise.

Mélanger tous les ingrédients.

FARCE DE FOIE HACHÉ

1 tasse de foie cuit haché
2 c. à thé de marinade ou de cornichons hachés fins
1 c. à thé d'oignon haché fin
2 c. à thé de jus de marinades
Sel et poivre.

Mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer au besoin.

FARCE AUX PIMENTS

1 c. à table de sucre
1 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
1 c. à table de farine
3 c. à table de vinaigre
1 oeuf bien battu
½ tasse de crème à café ou de lait riche
½ c. à thé de sel
2 oeufs à la coque cuits dur
1 paquet de fromage à la crème (3 onces)
1 c. à table d'oignon haché
3 c. à table de piment rouge ou vert, haché ou coupé en menus cubes.

Mode de préparation: —

Faire cuire à feu doux, le sucre, le beurre, la farine, le vinaigre, l'oeuf battu, la crème et le sel jusqu'à ce que la sauce soit liée. Retirer du feu. Ajouter les oeufs cuits dur hachés et le fromage, l'oignon et le piment. Mettre en bocal au froid. En faire des sandwichs au besoin. (18 sandwichs).

SANDWICH AU LAIT

Faire une sauce blanche très épaisse. (Voir page 39). Ajouter du jambon ou autre viande hachée; ou des oeufs cuits durs, hachés; ou des légumes coupés en menus cubes. Mettre au froid. Etendre cette farce ½ pouce d'épaisseur dans les sandwichs.

Restes de viande de boeuf ou autre, mélangés de chou haché, ou carottes râpées. Mouiller de mayonnaise ou de sauce à salade.

Restes de poisson ou poisson en conserve, ou sardines en boîtes avec sauce à salade et chou ou carotte hachés; ou feuilles d'épinards crues, de persil ou de cresson.

Foie cuit haché, oignon haché, mouiller d'un peu de crème.
Fèves au lard (restes) pilées et assaisonner de catsup ou de marinade.
Pain beurré, mayonnaise et laitue verte.

Chapitre IX

Légumes pour le souper

Celui-là est sage qui se fait une habitude de prendre un souper aux légumes. La cuisinière habile peut développer beaucoup d'art dans une assiette de légumes. Une asssiette garnie de pommes de terre au persil, de fèves vertes de Lima, de courge jaune cuite au four et de tomates farcies offre un joli tableau qui aiguise l'appétit le plus capricieux, sans compter qu'elle déborde d'éléments nutritifs, tels que vitamines et sels minéraux. L'assiette du souper peut être une assiette de légumes chauds ou une salade de légumes froids.

Nous avons écrit longuement et en détails au sujet des légumes dans notre volume, "ALIMENTS ET NUTRITION". (Voir les chapitres 20, 21 et 22). Les méthodes de cuisson des légumes pour conserver leurs valeurs alimentaires ont été clairement définies. Dans ce deuxième volume nous nous bornerons aux recettes seulement, sans toutefois répéter aucune méthode de cuisson déjà citée.

LÉGUMES SAUTÉS

Mode de préparation: —

Faire chauffer 2 c. à table de graisse et 1 de beurre dans une poêle chaude, ajouter les légumes tranchés (légumes cuits). Faire revenir des deux côtés et assaisonner. Les pommes de terre, les carottes, et les petits pois se sautent. Du persil ou du cresson haché fin ajouté après la cuisson, augmente la valeur alimentaire de ce mets.

LÉGUMES EN ESCALOPES

Trancher les légumes crus. Graisser une terrine. Alterner des rangs de légumes, saupoudrer de farine, de noisettes de beurre, de sel et de poivre, jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser du lait à l'égalité des légumes. Faire cuire au four modéré pendant une heure. Ajouter du lait au besoin. Si le légume brunit trop vite sur le dessus, le retourner une fois. Les légumes féculents se préparent par ce mode de cuisson: pommes de terre, patates sucrées, navets, carottes, panais, etc. Si on se sert de légumes cuits, il faudra se servir d'une sauce blanche au lieu de lait. Le chou, le choufleur, le blé d'Inde, etc. se servent en escalope. Les légumes crus mis en escalopes ne perdent rien de leur valeur alimentaire.

PANAIS EN ESCALOPES

Déposer les panais, tranchés sur le long, dans une terrine. Verser dessus une sauce blanche moyenne. Saupoudrer de chapelure et faire dorer au four.

CAROTTES EN ESCALOPES

1 oeuf
1 tasse de lait
2 tasses de carottes crues, râpées
1 c. à table de graisse fondue

Mode de préparation: —

Battre l'oeuf un peu. Ajouter le lait, les carottes hachées ou râpées, la graisse, le sel et le poivre. Verser dans une terrine beurrée. Faire cuire au four jusqu'à ce que l'escalope soit prise.

CHOU GRATINÉ

(Plat de résistance)

½ chou
1½ tasse de sauce blanche, moyenne
½ tasse de chapelure beurrée
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre

Mode de préparation: —

Faire tremper dans de l'eau salée, la moitié d'un chou ferme. Faire bouillir 10 minutes. Après la cuisson, hacher le chou. Mettre dans une terrine graissée, un lit de chou coupé en petits morceaux. Saler et poivrer. Verser de la sauce blanche sur le chou. Mettre un autre lit de chou, saler et poivrer et ajouter de la sauce blanche. Saupoudrer de chapelure beurrée. Gratiner au four chaud.

Cette recette convient à tous les légumes, seuls, ou combinés.

Pour varier ce plat, on peut ajouter à la sauce, pendant qu'elle cuit, ½ tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux.

On peut ajouter aux légumes tranchés du persil haché pour augmenter la valeur alimentaire et la saveur du mets.

LÉGUMES EN SOUFFLÉ

Voir à la page 40, manière de faire le soufflé. Ajouter au soufflé ordinaire, des légumes tranchés, ou coupés en menus morceaux. Le soufflé aux légumes épargne beaucoup de travail à la cuisinière, puisqu'il sert en même temps de plat de résistance et de plat de légumes. Presque tous les légumes peuvent être mis en soufflé. Les tomates, les épinards, les petits pois, le choufleur, le blé d'Inde, l'asperge, donnent beaucoup de satisfaction préparés de cette façon.

ÉPINARDS EN SOUFFLÉS

¼ livre d'épinards crus, hachés
½ tasse de sauce blanche, épaisse
¼ tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
2 jaunes d'oeufs
2 blancs d'oeufs
Sel à discrétion (dans la sauce)
⅛ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

Laver les épinards et les hacher. Battre les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et d'un jaune pâle. Ajouter les jaunes d'oeufs à la sauce blanche. Incorporer les épinards. Battre les blancs d'oeufs en neige et les incorporer à la première préparation. Verser dans une terrine beurrée ou dans des tasses de pyrex. Mettre la terrine ou les tasses dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante. Faire cuire au four à feu doux (350° F.) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le soufflé soit ferme. Les légumes frais mis en soufflé conservent presque toutes leurs valeurs alimentaires.

LÉGUMES GLACÉS

Faire cuire le légume: panais, ou patates sucrées tranchées sur le long, ou oignons entiers et mettre, avec ¼ tasse d'eau chaude, dans le fond d'une terrine. Faire cuire au four de 15 à 20 minutes, terrine recouverte.

Pendant ce temps, faire un sirop avec ½ tasse de cassonade, ½ tasse de sucre granulé (ou une tasse de l'un ou de l'autre), 3 c. à table d'eau et un peu de sel. Faire bouillir le sirop pendant 3 minutes et ajouter 2 c. à table de beurre. Verser le sirop sur les légumes. Enlever le couvercle de la terrine et faire cuire encore 20 à 30 minutes à 400° F., ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Il faut quelquefois arroser les légumes de sirop pendant la cuisson. Ce mode de cuisson n'enlève presque rien à la valeur alimentaire du légume.

TIMBALES DE CAROTTES

2 tasses de purée de carottes (ou râpées)
2 oeufs battus
1 tasse de sauce blanche, épaisse
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

Bien mélanger les ingrédients et assaisonner. Graisser de petits moules à timbales, déposer au fond une rondelle de papier beurré. Remplir le moule aux ¾. Faire cuire au four pendant 45 minutes ou 1 heure (à feu lent, 350° F.). Placer les moules dans une lèchefrite d'eau bouillante. Démouler et servir avec une sauce aux tomates, ou entourer d'une couronne de petits pois.

LÉGUMES EN CUSTARD

Couper des restes de légumes en cubes. Les ajouter à un custard consistant d'oeufs battus et de lait. Ajouter du sel et faire cuire à feu doux au four (350° F.). Il faut avoir soin que les légumes, ainsi que le lait et les oeufs soient très chauds avant de les mettre au four afin que les légumes restent suspendus dans le liquide. Sans cette précaution, les légumes tomberont au fond et une masse compacte de légumes offrira un plat moins appétissant.

CAROTTES FARCIES

Groupe No. (1)

8 à 10 carottes
Eau bouillante salée
Chapelure
1 c. à table de beurre.

Groupe No. (2)

1 c. à table de beurre
¼ tasse de pois verts
½ tasse de carottes hachées
¼ tasse de céleri haché
2 c. à thé d'oignon haché
Sel et poivre, au goût.

Mode de préparation: —

Faire mijoter les carottes à l'eau salée. Les tailler de même longueur. Enlever une partie du dessous et creuser l'intérieur dans le sens de la longueur. Préparer une farce avec les ingrédients du groupe 2. Remplir les ca-

vités de farce. Saupoudrer de chapelure, parsemer de quelques noisettes de beurre et gratiner au four. On peut couper les carottes en tronçons et les garnir tel qu'indiqué plus haut.

SOUPE AUX LÉGUMES ET AU GRUAU D'AVOINE No. I

(Pour souper ou dîner)

3 c. à table de graisse
3 carottes coupées en cubes
1 tasse de pois verts
1 gros oignon
2 tasses de tomates
½ tasse de gruau d'avoine, cru
1½ pinte d'eau bouillante
Sel à discrétion
1 tasse de céleri, haché

Mode de préparation: —

Saler l'eau, quand elle bout, ajouter le gruau en pluie et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Si on se sert de légumes en conserve, mettre les légumes au feu 15 minutes seulement avant de servir.

Cette soupe peut être variée en changeant la combinaison des légumes:

Exemples: — Tomates, céleri, oignon, pommes de terre.
Pommes de terre, chou, oignon.
Carottes, oignon, navets, etc. etc.
On peut toujours ajouter des feuilles vertes, hachées.

CHOU AU GRATIN AVEC FROMAGE ET TOMATES

3 tasses de chou cuit à l'eau
1 tasse de chapelure
¼ tasse de fromage râpé
Sel et poivre à discrétion
½ tasse de tomates en conserve

Mode de préparation: —

Graisser une terrine. Disposer les tomates, le chou et le fromage râpé en couches alternatives, la dernière couche parsemée de noisettes de beurre. Faire cuire au four, à feu doux, durant 30 minutes. Au lieu de faire cuire au four, ce mets peut être préparé dans un bain-marie et réchauffé jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

LÉGUMES CUITS DANS LE LAIT

(Plat de résistance)

2 tasses de chou haché (ou autre légume)
½ tasse d'eau bouillante
½ tasse de lait évaporé
2 c. à table de farine
2 c. à table de beurre
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

Couper les légumes en dés, (oignon, chou, choufleur, carottes, ou autres). Mettre les légumes et l'eau bouillante dans la partie supérieure d'un bain-marie et faire cuire directement sur le feu (sans vapeur) pendant quelques minutes (à feu doux), ensuite ajouter le lait et finir la cuisson au bain-marie (au-dessus de la vapeur) pendant 15 à 20 minutes. Lier le li-

quide avec la farine et le beurre. On défait le beurre avec la farine et on l'ajoute au lait chaud. Remuer pendant 5 ou 6 minutes. Ajouter le sel.

PAIN AUX ÉPINARDS

(Plat de résistance)

Les épinards et le chou frisé sont savouroux dans un pain aux légumes. Laver les feuilles d'épinards à l'eau froide, s'assurer qu'elles ne sont pas terreuses. Les couper et sans les faire cuire, les ajouter à une sauce blanche, moyenne. (Voir sauce blanche, page 31). Enlever la mie du centre d'une miche de pain rassis, laissant une coquille qu'on remplit d'épinards crémés. (On se servira de la mie de pain pour faire un pouding ou pour un plat gratiné). Badigeonner de beurre le dessus et les côtés de la coquille de pain remplie et mettre au four jusqu'à ce que le pain soit chaud et croustillant. Pour servir, trancher le pain.

PETITS POIS VERTS ET POMMES DE TERRE

Faire cuire ensemble (en casserole fermée) 2 tasses de petits pois et 2 tasses de pommes de terre coupées en cubes avec un peu d'oignon haché. Quand ils seront tendres, assaisonner et ajouter un peu de beurre ou de margarine vitaminisée. Servir sans retarder.

CHOU FRISÉ SERVI DANS UNE COURONNE DE RIZ

Faire cuire 2 pintes de chou frisé; égoutter s'il est nécessaire et ajouter ¼ tasse de jus de viande. Former une couronne avec 3 tasses de riz cuit, chaud, et remplir le centre de la couronne de chou frisé. Ou, mélanger les légumes et le riz ensemble. On peut se servir de pommes de terre en purée au lieu de riz.

ESCALOPES D'ASPERGES ET DE SPAGHETTI

1½ tasse de spaghetti
2 tasses d'asperges cuites
1 tasse de sauce blanche, claire (Voir page 31).

Mode de préparation: —

1. Faire cuire le spaghetti dans de l'eau bouillante, salée. Quand il est tendre, égoutter dans une grosse passoire et verser de l'eau froide dessus afin que le spaghetti ne prenne pas en pain.
2. Graisser une terrine et mettre le spaghetti au fond et l'asperge sur le dessus.
3. Ajouter 3 ou 4 gouttes de sauce tabasco à la sauce blanche et verser sur le spaghetti. (à volonté)
4. Saupoudrer de chapelure et gratiner au four.

Variations: 1) Du chou au lieu d'asperges va bien avec le spaghetti.
2) Se servir de nouilles à la place du spaghetti.
3) Ajouter du fromage à la sauce blanche.

OIGNONS DU PRINTEMPS SUR RÔTIES

Si les oignons sont abondants dans le jardin, allouer 6 à 7 oignons de la grosseur d'un doigt pour chaque service. Faire cuire les oignons (laisser les queues vertes) dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Servir avec un peu de beurre sur des rôties.

ASPERGES CRÉMÉES SUR RÔTIES

1 tasse de sauce blanche moyenne (voir page 39).
1 tasse d'asperges coupées en menus morceaux.

Mode de préparation: —

1. Faire cuire les asperges. Garder l'eau de cuisson pour la sauce.
2. Faire la sauce blanche, se servant de l'eau des asperges et du lait.
3. Ajouter les asperges à la sauce blanche et servir sur des rôties.

Plusieurs légumes peuvent être servis de cette façon: carottes, fèves vertes, petits pois, panais, etc.

CHOU EN CASSEROLE AVEC LAIT

Faire cuire 5 tasses de chou haché en casserole. Graisser une poêle en fonte, la faire chauffer et mettre le chou haché sans eau. Bien recouvrir la poêle et faire cuire pendant 10 à 15 minutes.

Ajouter du sel, du poivre et ½ tasse de lait évaporé. Laisser mijoter 3 ou 4 minutes. Servir chaud.

Il importe beaucoup de ne pas laisser cuire le chou trop longtemps. Ce mets ne doit pas cuire plus de 15 minutes.

"PILAF"
(Mets turque)

2 c. à table de graisse
2/3 tasse de riz
2 petits oignons, hachés fin
1 pinte de tomates
½ c. à table de sel
Poivre. Persil haché.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre la graisse dans une poêle de fonte.
2. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit de couleur brune.
3. Ajouter oignon et tomates, sel et poivre.
4. Faire cuire à peu près 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
5. Garnir de persil.

POMMES DE TERRE LYONNAISES

1 tasse de pommes de terre cuites et refroidies
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de graisse
1 pincée de poivre
½ c. à table d'oignon haché fin.

Mode de préparation: —

1. Couper les pommes de terre en cubes de ½ pouce. Saupoudrer de sel et de poivre.
2. Faire roussir l'oignon dans la graisse. Ajouter les pommes de terre, remuer souvent.

3. Quand les pommes de terre sont dorées, ajouter du persil au goût, et à volonté, 1 c. à thé de vinaigre ou de jus de citron.

POMMES DE TERRE CRÉMÉES

1 tasse de pommes de terre, cuites et refroidies
¼ tasse de lait
¼ c. à thé de sel
½ c. à table de beurre ou de graisse
½ c. à thé de persil, haché fin.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer le lait, ajouter les pommes de terre coupées en cubes de ½ pouce. Cuire (au bain-marie) jusqu'à ce que presque tout le lait soit absorbé.
2. Ajouter le beurre et le sel et laisser cuire encore 5 minutes.
3. Ajouter le persil et servir chaud.

POMMES DE TERRE AU PERSIL

Au moment de servir des pommes de terre cuites à l'eau, les saupoudrer de persil haché fin et de beurre fondu.

FEUILLES VERTES, BEURRÉES

Allouer ½ livre de feuilles vertes par service. Feuilles de moutarde, de chou frisé, de pissenlits, de betteraves, d'épinards, de bettes cardées, de chicorée, d'endives ou de feuilles de navets. Enlever les feuilles décolorées et les feuilles fanées. Couper les racines et les tiges dures. Laver à sept eaux, la première fois à l'eau chaude afin de les nettoyer, et ensuite à l'eau froide. Egoutter, saupoudrer de sel et de poivre et faire cuire sans eau, excepté l'eau qui adhère aux feuilles, dans une casserole bien fermée. Faire cuire à feu doux de 10 à 30 minutes, selon les feuilles que l'on fait cuire, mais il ne faut pas prolonger la cuisson plus longtemps qu'il n'est nécessaire. Les épinards ne cuisent jamais plus de 10 minutes. Saler, beurrer et servir.

CAROTTES ET ÉPINARDS AU FOUR

1) Garnir le fond d'une terrine de la préparation suivante:

1 oeuf battu
1½ c. à thé de sel
1 pincée de poivre
2 tasses de carottes râpées ou hachées.

2) Déposer sur cette première préparation la mixture suivante:

½ livre d'épinards frais, lavés et hachés
¾ c. à thé de sel
1 pincée de poivre
2 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée.

Recouvrir la terrine. Faire cuire au four (350° F.) 1 heure. Servir avec une tasse de sauce blanche. (Voir recette page 35).

SOUPE AUX LÉGUMES ET AVOINE, No. 2

3½ pintes d'eau en ébullition
3 onces de lard salé coupé en cubes fins
2 tasses de carottes coupées en dés
2 tasses de céleri et feuilles, coupés en dés
2 c. à table de persil
2 tasses de pommes de terre coupées en dés
1 boîte de tomates, No. 3, ou tomates fraîches
1 tasse de gruau d'avoine roulée
1 tasse d'oignon haché
¼ c. à thé de poivre
2 c. à table de sel.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre le lard salé dans la marmite. Sauter les oignons dans la graisse chaude, mais ne pas les laisser brunir.
2. Ajouter l'eau bouillante. Ajouter l'avoine roulée, la laisser tomber en pluie dans l'eau bouillante, en remuant.
3. Ajouter les légumes préparés. Mijoter pas plus de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner.

On peut ajouter à cette soupe n'importe quelles feuilles vertes. Elles augmentent la valeur alimentaire du mets.

Cette soupe est épaisse, savoureuse, économique et nourrissante. On peut la servir au dîner ou au souper avec un sandwich au beurre d'arachide et un dessert au lait très simple et on aura un menu complet.

PÂTÉ AUX LÉGUMES AVEC CROÛTE AU BEURRE D'ARACHIDE

12 petits oignons
3 carottes, tranchées
3 c. à table de graisse de bacon ou autre
3 c. à table de farine vitaminisée
1½ tasse d'eau bouillante
2 cubes de bouillon de boeuf
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de paprika
¼ c. à thé de sel céleri
1 tasse de petits pois, cuits
1 tasse de fèves vertes, cuites

Mode de préparation: —

1. Mettre les oignons dans une casserole avec une tasse d'eau. Recouvrir et cuire 10 minutes. Ajouter les carottes tranchées et prolonger la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres, à peu près 15 minutes.
2. Faire fondre la graisse, incorporer la farine. Dissoudre les cubes de bouillon à l'eau chaude et ajouter à la farine et à la graisse (peu à la fois), remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
3. Combiner les oignons, les carottes, les pois et les fèves à la sauce et verser dans une terrine graissée (ou dans un autre plat allant au four). Recouvrir d'une pâte au beurre d'arachide et cuire au four chaud (450° F.) à peu près 20 minutes.

PÂTE AU BEURRE D'ARACHIDE

1 tasse de farine vitaminisée
Un peu de sel
2 c. à table de beurre d'arachide
3 c. à table de graisse
2 c. à table d'eau de glace (à peu près).

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec le sel.

2. Incorporer le beurre d'arachide et l'autre graisse à la farine. Former une pâte avec l'eau de glace.
3. Abaisser la pâte et l'étendre. Couper quelques ouvertures dans la pâte pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson. Ajuster la pâte sur le pâté, et la presser sur les bords.
4. Cuire au four chaud (450° F.).

ARACHIDES ET OIGNONS EN ESCALOPES

6 oignons de moyenne grosseur
2 c. à table de graisse
1 c. à table de farine vitaminisée
1 tasse de mie de pain, beurrée
1 tasse de lait
½ c. à thé de sel
1 tasse d'arachides rôties et moulues.

Mode de préparation: —

1. Peler et trancher les oignons et cuire à l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Faire fondre la graisse dans la poêle, ajouter la farine et mélanger. Ajouter le lait, peu à la fois, en remuant. Cuire jusqu'à ce qu'on ait obtenu une sauce crémeuse. Ajouter le sel.
3. Graisser une terrine. Déposer au fond un lit d'oignon, un d'arachide, un de sauce. Répéter tant que les ingrédients ne soient épuisés.
4. Saupoudrer la mie de pain beurrée sur le dessus. Gratiner au four modéré environ 25 minutes.

Soulignons les faits suivants:

1. Le lait, qui peut être du lait frais ou ½ tasse de lait évaporé additionné de ½ tasse d'eau, fournit de la protéine animale et complète la protéine végétale des arachides.
2. Ce plat peut servir comme plat de résistance au dîner ou au souper.
3. C'est une excellente manière de servir du pain sans trop de beurre ou d'alternant pour beurre.

Les mêmes légumes peuvent être servis au dîner.

Chapitre X

Les salades

"Servez des fruits et des légumes crus tous les jours!" C'est la technique des nutritionistes. Peut-on trouver un meilleur moyen que de les mettre en salades?

Nous sommes portés à croire que la salade est moderne; le confectionnement d'une modernité outrée; difficile à faire accepter des enfants. L'usage de la laitue est rapporté dans l'histoire. Les Grecs, les Romains et les Perses en mangeaient. Les Grecs et les Romains se servaient de chou et ils le préféraient cru. Nous nous croyons bien modernes quand nous servons des épinards en salades vertes, mais ils étaient servis du temps de la Reine Elisabeth. Sans doute, nous avons pu moderniser la salade, mais son origine n'est pas moderne.

Les salades se préparent d'une infinité de façons: ce sont des combinaisons d'aliments pouvant servir, soit d'apéritif, de plat de résistance, de plat de légume ou de dessert. Salades chaudes, salades froides ou salades congelées. Peu importe la combinaison des aliments, quand elle est garnie de verdure et servie avec une sauce spéciale, elle prend le nom de "salade". Il y a la salade protéique dont l'ingrédient principal est, soit des oeufs, du poisson, de la viande, de la volaille ou du fromage. Celle-ci sert de plat de résistance. Elle peut être servie au souper avec une soupe chaude ou un breuvage chaud. Les salades protéiques ont une grande valeur alimentaire mais elles ne remplacent pas les salades aux fruits ou aux légumes. La salade verte est très importante dans nos menus. Il est d'avis que c'est une bonne habitude de servir les restes de légumes cuits en salade plutôt que de les exposer à perdre davantage de leur valeur alimentaire en les réchauffant. Des fruits cuits ou en conserves peuvent aussi, être servis dans une salade verte.

SECRET POUR RÉUSSIR LES SALADES

Variétés:

Un des secrets pour réussir la salade est la variété en verdure, en ingrédients, en sauce à salade. Il y a un très grand choix de verdures qui conviennent aux salades. La variété de leurs couleurs ajoute de l'agrément à l'assiette de salade. Leurs saveurs variées aident à rendre la salade d'aujourd'hui différente de celle d'hier. Les salades varient aussi dans leur valeur alimentaire et on doit s'en rappeler dans la préparation de nos repas d'après-guerre. Il va sans dire que la verdure ne sert pas seulement de garniture mais elle doit être mangée.

La liste de feuilles vertes qui suit nous aidera à ajouter de la couleur, de la saveur et des valeurs alimentaires à nos salades:

Tête de laitue	Laitue Romaine	Endive française
Laitue en feuilles	Escarole	Cresson de fontaine
Laitue de Boston	Endive frisée	Epinards
Chou	Persil	Menthe.
Queues d'oignon		

C'est un avantage que toutes les laitues ne soient pas sur le marché en toutes saisons. Seules, elles ne donnent pas satisfaction dans une salade, mais une ou deux tiges de persil ou des queues d'oignon agrémentent une salade préparée entièrement de verdures et cette garniture se mange. Quel-

ques feuilles de menthe vont bien dans une salade aux fruits. S'ingénier à servir une grande variété de fruits et de légumes conduit à un grand nombre d'agréables découvertes gustatives.

SAUCES À SALADE TYPES

Les trois sauces à salade de base sont la sauce française, la sauce cuite et la mayonnaise. Elles peuvent être variées à l'infini donnant du piquant et une saveur distinctive à nos salades. La variation des sauces à salade est limitée seulement par l'imagination de la personne qui les prépare.

SAUCE À SALADE FRANÇAISE

6 c. à table d'huile à salade
2 c. à table de vinaigre ou de jus de citron
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de paprika.

Mettre tous les ingrédients dans un bol. Battre avec un batteur d'oeufs jusqu'à ce que le vinaigre soit bien incorporé à l'huile.

SAUCE À SALADE CUITE

3 c. à table de farine
3 c. à table de beurre ou alternant
1 tasse de lait (frais ou sur)
1 c. à thé de sel
1 c. à table de sucre
¼ c. à thé de moutarde
⅛ c. à thé de paprika
1 ou 2 oeufs
¼ tasse de vinaigre.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce blanche avec les quatre premiers ingrédients et ajouter la moutarde sèche à la farine.
2. Fouetter l'oeuf dans un bol. Verser une partie de la sauce blanche, chaude, sur l'oeuf et incorporer soigneusement.
3. Retourner cette mixture dans la casserole et incorporer au reste de la sauce. Ajouter le sucre. Faire cuire à feu lent pendant 2 minutes.
4. Retirer du feu et incorporer le vinaigre. Verser dans des verres à gelée. Recouvrir quand la sauce est froide et mettre au froid jusqu'au moment de s'en servir. Le paprika ne doit pas être ajouté qu'au moment de servir.

Cette préparation est aussi économique que nourrissante.

MAYONNAISE, No. 1

2 jaunes d'oeufs
2 tasses à 1 pinte d'huile
Jus d'un gros citron ou
2 c. à table de vinaigre fort

Mode de préparation: —

Faire refroidir l'huile et les oeufs. Placer les jaunes d'oeufs dans un grand bol et avec un fouet aux oeufs d'une main et la carafe contenant l'huile de l'autre, commencer à verser l'huile, goutte à goutte, en agitant au fur et à mesure qu'elle tombe. Battre jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Une fois les jaunes d'oeufs incorporés et émulsionnés, il n'y a plus lieu de craindre que les diverses parties constituantes du mélange se séparent. La quantité d'huile peut être augmentée d'une cuillerée à la fois, en continuant à battre le mélange jusqu'à ce qu'il ait pris assez de consis-

tance pour rendre l'opération du battage difficile. Ajouter alors assez de citron ou de vinaigre pour l'éclaicir. A ce point, l'huile peut être versée plus rapidement, d'abord 1 c. à table à la fois et puis ¼ de tasse à la fois jusqu'à l'épuisement de l'huile, en ayant soin d'éclaicir la mayonnaise avec du vinaigre ou du jus de citron, au fur et à mesure qu'elle devient trop épaisse pour être facilement battue. Pour une mayonnaise de réserve, le mélange doit être épais.

Si, au commencement de l'opération, après l'addition d'une demi-tasse d'huile, l'épaississement du mélange ne se produit pas, il est inutile de continuer à le battre. Prenez un bol propre, et un jaune d'oeuf frais et commencez à versez en battant et ayant grand soin de n'ajouter l'huile que goutte à goutte. Alors le premier mélange peut être incorporé de nouveau, par cuillerée, jusqu'à son épuisement complet.

Se rappeler toujours en confectionnant une mayonnaise de réserve, qu'il faut employer assez d'huile pour rendre le mélange très consistant car il peut être utilisé pour la confection de salades aux crabes, aux homards, aux crevettes, mollusques dont la chair est très aqueuse, de sorte que quand la mayonnaise est claire, la salade ne prend aucune consistance et ne peut pas être façonnée de manière à présenter une apparence attrayante.

Il est recommandé de préparer la mayonnaise le matin lorsqu'on a du temps à disposer. Mélangés avec méthode, les éléments constituants de la mayonnaise ont beaucoup moins de tendance à se séparer que s'ils le sont avec hâte et incurie à l'heure pressée du dîner. Le jaune d'un oeuf est susceptible d'absorber une chopine d'huile s'il est bien battu et traité avec soin. Mais la mayonnaise doit être vite consommée car elle ne tarde pas à prendre une apparence huileuse à moins d'être additionnée à de nouveaux jaunes d'oeufs ou à moins qu'on ait eu soin d'y incorporer une moindre quantité d'huile que n'en comporte la recette. Une très faible quantité d'eau bouillante, ajoutée à la mayonnaise quand cette dernière est achevée, sert à empêcher de prendre une apparence huileuse; le dosage d'eau bouillante étant d'une c. à table par tasse d'huile ou 3 c. à table par pinte d'huile. Deux jaunes d'oeufs pour trois tasses d'huile ou un jaune d'oeuf pour chaque tasse fournissent un mélange susceptible de durer un mois sans prendre une apparence huileuse, s'il est confectionné lentement et bien battu pendant l'amalgamation de l'huile.

VARIATIONS DE LA SAUCE À SALADE FRANÇAISE:

1. Ajouter à la sauce française un peu de sauce Chili et du cresson haché, et obtenir une sauce à salade "Lorenzo".
2. Pour une sauce à salade chiffonnade: ajouter à la sauce française, ciboulette, oeufs cuits durs, piment vert, persil et oignons hachés.
3. Sauce à salade française vinaigrette: ajouter oeufs cuits durs, oignon et ciboulette hachés, à la sauce française.
4. Ajouter des anchois et des betteraves hachées à la sauce française.
5. Ajouter ¼ à ½ c. à thé de sel de céleri à la sauce française.
6. Pour servir sur une salade aux fruits on peut ajouter 1 c. à table de sucre à la sauce française.
7. Ajouter à la sauce française 1 c. à table de sucre, 1 c. à thé de sel et 7 gouttes de Tabasco.

VARIATIONS DE LA MAYONNAISE:

1. Ajouter de la sauce Chili et de la sauce piquante des Indes à la mayonnaise et lui donner le nom de sauce à salade Russe.
2. La sauce à salade Mille-Isles est de la mayonnaise à laquelle on ajoute de la sauce Chili, du piment vert haché, des olives farcies, hachées, de la ciboulette ou de l'oignon haché et de la crème.
3. Ajouter des concombres.
4. Ajouter du jus d'ananas.
5. Ajouter des arachides pilées ou du beurre d'arachide.

VARIATIONS DE LA SAUCE À SALADE CUITE

1. Ajouter des concombres coupés et des noix hachées.
2. Ajouter des fraises fraîches, écrasées.
3. Ajouter du fromage à la crème, jus de citron et des noix hachées très fines.

COMMENT MÉLANGER LA SALADE

Le succès d'une salade dépend beaucoup du mélange des parties constituantes: les fruits ou les légumes, la sauce et les garnitures. Il y a quelques règles fondamentales dont on doit tenir compte pour combiner, disposer, et servir une salade.

1. Les fruits et les légumes doivent être de couleurs fraîches.
2. Les morceaux doivent être laissés en entier et assez gros. Oranges et pamplemousses en sections, ou les oranges en tranches; les petits fruits en entier, etc. Les fleurettes du choufleur devraient être coupées sur le long afin de conserver leurs formes gracieuses mais plus minces.
3. La salade aux pommes de terre qui doit reposer quelque temps afin d'absorber la sauce, et les salades en gelées qui doivent prendre, avant d'être servies, sont préparées un peu d'avance. Quelques mixtures de fruits et de légumes peuvent être préparées d'avance, tenues au froid et n'être placées sur la laitue qu'au moment de servir. En règle générale, il faut servir la salade sans retarder.
4. La sauce à salade est ajoutée à la verdure qui croque sous la dent, juste au moment de servir, sans cela, la verdure perdra sa qualité friable. Ajouter juste assez de sauce pour couvrir les ingrédients. La sauce doit être incorporée dans les ingrédients à l'aide d'une fourchette, plutôt que d'une cuillère, pour lui conserver une texture plus moelleuse.
5. La sauce à salade doit être très froide quand on l'ajoute. Une sauce qui n'est pas froide fait perdre la qualité croustillante de la salade.
6. La salade doit être disposée avec goût, non pas d'une manière étudiée.
7. La sauce à salade ne doit pas déborder l'assiette.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR RÉUSSIR LA SALADE

1. Adapter la salade au repas, une salade légère à un repas abondant, une salade lourde à un repas léger.
2. Que tous les ingrédients soient frais et croquants

3. Que les morceaux d'aliments mis en salade soient assez gros pour qu'on puisse les identifier.
4. Trois ou quatre aliments suffisent dans une salade.
5. Bien égoutter le jus des légumes et des fruits avant de les mettre en salade.
6. En combinant une salade qu'on fasse attention à la couleur des aliments.
7. Combiner des aliments croquants à des aliments mollets.
8. Mélanger la sauce à la salade aux ingrédients à l'aide d'une fourchette en secouant légèrement afin que la salade soit moelleuse.
9. Donner le temps à une salade en moule de prendre.
10. Un arrosement de jus de citron sur les pommes et les bananes prévient la décoloration de ceux-ci.
11. Arranger la salade avec goût mais qu'elle n'ait pas l'air trop soignée.
12. Ne pas laisser la salade languir à attendre: servir promptement.
13. Les jus de fruits agrumes (oranges, pamplemousse, citron) font d'excellentes marinades pour les légumes, la viande, ou le poisson qu'on met en salade.

QUELQUES NOTES PRÉCIEUSES SUR LA SAUCE À SALADE

1. La mayonnaise ou la sauce à salade fera la salade ou la gâchera.
2. La sauce ne doit pas seulement bien aller avec les ingrédients de la salade, mais aussi avec le reste du menu, afin d'éviter la monotonie ou d'être en désaccord avec les saveurs des mets du repas.
3. Une garniture de citron affriande une salade et la pourvoie de plus d'acidité pour ceux qui préfèrent ce goût.
4. Servons-nous de jus d'ananas pour faire la sauce à la salade cuite — délicieuse sur une salade aux fruits ou sur de la laitue.
5. Du jus de citron, du miel et de l'huile, du sel et du paprika, forment un bon mélange moelleux — sauce française.
6. Du vinaigre de diverses saveurs varie la saveur des salades.
7. Du vinaigre épicé provenant de cornichons sucrés devrait trouver place dans une sauce française ou dans une sauce à salade cuite.
8. Ne craignez pas de faire des essais—un soupçon de curry, un arrosement de sauce Worcestershire, un peu d'ail, quelques graines de céleri, un mêlement de menthe . . .
9. Pour plus de couleur et de saveur à la mayonnaise, ajouter, en fouettant, un peu de gelée ou de confitures.
10. Si la mayonnaise est trop épaisse, l'éclaircir avec du jus d'orange.

HUILES À SALADES

Quelles huiles devons-nous acheter pour nos salades? L'huile d'olive coûte à peu près quatre fois plus que l'huile de coton ou l'huile de blé d'Inde. Le seul avantage de l'huile d'olive c'est qu'elle est plus savoureuse. L'huile fraîche de coton et celle de blé d'Inde n'ont aucune saveur. Toutes les trois ont la même valeur alimentaire.

Le nom commercial de l'huile de coton est huile "Wessen", et celui de l'huile de blé d'Inde, huile "Mazola".

L'huile à salade se vend en bouteilles ou en boîtes de fer blanc, elle coûte moins cher en boîte. Quoique l'huile coûte plus cher en petite quantité, cependant, il n'est pas recommandé de l'acheter en grandes quantités parce qu'elle devient rance et prend une saveur très désagréable. Pour l'empêcher de se gâter trop vite, l'huile doit être gardée au froid.

A part les huiles dont nous venons de parler, il y a aujourd'hui sur les marchés de l'huile à salade d'arachide et de l'huile de fèves de soya. Toutes les deux ont l'avantage sur les trois autres parce que la graisse des arachides et de la fève de soya contiennent des acides gras insaturés, acides essentiels à la santé de la peau.

RECETTES POUR SALADES

SALADE AUX OEUFS

(Plat de résistance)

De la laitue
6 oeufs à la coque, durs
1 c. à thé de sel
½ tasse de noix hachées
Mayonnaise ou sauce à salade cuite
Paprika.

Mode de préparation: —

1. Disposer des feuilles de laitue qui doivent être croquantes (préalablement lavées et asséchées dans une serviette) dans un bol à salade ou sur une assiette de service.
2. Couper les oeufs en morceaux cunéiformes (après qu'ils sont refroidis) ou les trancher. Placer sur la laitue. Saupoudrer de sel.
3. Ajouter les noix. Ajouter environ 6 c. à table de sauce à salade, assez pour que la salade ait belle apparence. Saupoudrer un peu de paprika sur la sauce.

SALADE AU POISSON, No. 1

(Plat de résistance)

1 boîte No. 1 de saumon ou de thon en conserve ou
1 tasse de restes de poisson froid et brisé en morceaux
1 tasse de céleri haché
1 tasse de chou haché
Sauce à salade. Laitue.

Pour préparation, suivre les règles déjà données dans ce chapitre.

SALADE DORÉE No. 1

1½ tasse de chou haché
1 tasse de carottes râpées
½ tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
½ c. à thé de sel
2 c. à table de jus de citron
Sauce à salade
Laitue à salade, Paprika.

Mélanger et servir froid. 6 services.

SALADE DORÉE No. 2

1½ tasse de sections d'oranges
1½ tasse de carottes râpées
½ tasse de raisin séché
Laitue ou chou haché
Sauce à salade française.

Mode de préparation: —

1. Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter la sauce à la salade et servir sur un lit de laitue ou de chou haché.

5 services.

SALADE AUX POMMES DE TERRE

3 tasses de pommes de terre cuites, froides, coupés en cubes
1 tranche d'oignon haché fin
4 c. à table de persil haché fin
4 c. à table de cornichons hachés fin ou
1 tasse de concombres frais coupés en cubes
1 tasse de céleri coupé en petits morceaux
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de paprika
6 c. à table d'huile végétale
2 c. à table de vinaigre
2 oeufs cuits durs
Laitue.

Mode de préparation: —

1. Mélanger les pommes de terre, l'oignon, persil, cornichons (ou concombres) et céleri. Ajouter les assaisonnements.
2. Verser l'huile sur ce mélange, l'incorporant avec soin à l'aide d'une fourchette, enduisant tous les cubes de pommes de terre.
3. Ajouter le vinaigre et l'incorporer à la salade. Mettre la salade au froid pendant quelque temps.
4. Au moment de servir, placer la salade sur de la laitue froide. Garnir d'oeufs cuits durs tranchés ou cunéiformes.

SALADES AUX POMMES ET AUX CAROTTES

3 pommes, non pelées, coupées en gros cubes
2 tasses de carottes râpées
1 c. à table d'oignon haché fin
½ tasse de crème fraîche ou sure
2 c. à table de jus de citron
¾ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Combiner pommes, carottes et oignon.
2. Ajouter la crème, le jus de citron, sel et poivre. Bien mélanger. Servir sur un lit de laitue.

Notes: La crème et le jus de citron peuvent être remplacés par ½ tasse de mayonnaise. — 6 services.

SALADE AUX BETTERAVES ET LAITUE

4 oignons du printemps hachés fin
2 bettraves cuites et hachées
6 c. à table d'huile
½ livre de feuilles de laitue
4 c. à table de vinaigre
1 jaune d'oeuf cru
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche
½ c. à thé de sucre.

Mode de préparation: —

1. Battre l'oeuf avec une fourchette, ajouter les oignons, le sel, le sucre, la moutarde et l'huile.
2. Ajouter le vinaigre au moment de servir.
3. Hacher la laitue de grosseur moyenne et mettre dans un grand bol. Ajouter les betteraves hachées.
4. Incorporer la sauce aux légumes très soigneusement, à l'aide de deux fourchettes. — 4 services.

BOL DE SALADE DES BERMUDES

6 services.

2 tasses de fleurettes de choufleur tranchées
½ tasse d'oignons des Bermudes tranchés
½ tasse d'olives farcies tranchées
2/3 tasse sauce à salade française
4 tasses de laitue hachée gros
½ tasse de fromage Roquefort ou du fromage bleu (si on peut s'en procurer).

Mode de préparation: —

1. Mélanger le choufleur, l'oignon et les olives. Mariner dans la sauce à salade française pendant 30 minutes avant de servir.
2. Au moment de servir, ajouter la laitue et mélanger légèrement.
3. Si on peut se procurer le fromage, le briser en morceaux et l'ajouter à la salade.

SALADE AU CHOU, POMMES ET CORNICHONS

2 tasses de chou haché
⅛ c. à thé de sel
1 tasse de pommes hachées mais non pelées
¼ tasse de cornichons sucrés, hachés
3 c. à table de vinaigre provenant des cornichons.

Combiner tous les ingrédients et servir sans retarder.

5 services.

SALADE AU CHOU ET CAROTTES

1½ tasse de carottes râpées
3 tasses de chou haché
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de sucre
1 c. à table de vinaigre
3 c. à table de mayonnaise.

Mode de préparation: —

1. Mélanger les carottes, le chou, sel, sucre et vinaigre. Remuer légèrement.
2. Placer sur un lit de laitue fraîche. Garnir de tranches d'oranges. — 6 services.

SALADE AUX CAROTTES RÂPÉES

Laver de jeunes carottes avec soin. Ne pas les ratisser. Les râper fines. Mélanger légèrement avec la sauce à salade française à l'aide d'une fourchette. Servir sans retarder sur des feuilles de laitue. On peut râper un peu de fromage avec les carottes.

SALADE AUX CAROTTES ET AU RAISIN

3 tasses de carottes crues, hachées
1 tasse de raisin sans pépins
¼ c. à thé de sel
½ tasse de mayonnaise.

Combiner carottes, sel et raisin. Ajouter la mayonnaise et mélanger légèrement. Servir sur un lit de laitue croquante. 5 services.

SALADE AUX CAROTTES ET ANANAS

1 tasse de carottes crues hachées
1 tasse d'ananas en conserve brisés et très égouttés
2 tasses de chou cru haché
1/3 tasse sauce à salade française.

Mélanger tous les ingrédients avec soin. Servir dans des "coupes" de laitue ou autre verdure à salade.

5 services.

SALADE AU CHOU-CÉLERI CHINOIS

2 tasses de chou-céleri chinois déchiqueté
Sauce à salade Mille Isles.

Mode de préparation: —

Placer le chou-céleri déchiqueté sur un lit de feuilles de chou-céleri entières. Servir avec sauce à salade Mille Isles ou mayonnaise piquante. (Voir page 65: "Variations de la Mayonnaise", No. 2).

4 services.

BOL À SALADE AGRUME

3 tasses de chou chinois déchiqueté
1 pamplemousse, pelé et sectionné
2 oranges pelées et sectionnées
¼ tasse sauce à salade française.

Mode de préparation: —

Mélanger tous les ingrédients très légèrement à l'aide d'une fourchette. Ajouter la sauce à salade française juste au moment de servir.

5 services.

SALADE COMBINAISON

1 tasse de fèves vertes coupées en petits bouts
½ tasse de carottes crues râpées
½ tasse de bouts de céleri
2 tasses de laitue haché gros
1 oeuf cuit dur
Sauce à salade française.

Mode de préparation: —

1. Combiner légèrement, les fèves, carottes crues, céleri et laitue.
2. Décorer avec des tranches d'oeufs. Enduire légèrement de sauce à salade

5 services.

Variation: Ajouter 2 autres oeufs durs et ½ tasse de piment vert haché.

"COLE SLAW"
(Salade au chou vert ou rouge)

Se servir de chou frais, tendre, vert ou rouge, si possible. Pour tenir le chou croquant, le placer dans le tiroir à légume du réfrigérateur. Se servir d'un couteau bien aiguisé afin de couper le chou en de longues aiguillettes très fines. Servir avec sauce à salade au lait évaporé, à la crème sure, ou au vinaigre. Voir à la fin de ce chapitre pour les recettes de ces trois sauces, page 82.

"SLAW" CHAUDE

2 jaunes d'oeufs, peu battus
¼ tasse d'eau froide
¼ tasse de vinaigre
1 c. à table de sucre
½ c. à thé de sel
3 tasses de chou haché.
1 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée.

Mode de préparation: —

1. Combiner tous les ingrédients, excepté le chou. Faire cuire à feu doux, remuant constamment.
2. Ajouter le chou et laisser chauffer, mais ne pas faire bouillir. Servir sans retarder.

5 services.

"COLE SLAW" PIQUANTE

½ tasse de vinaigre
1 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
¼ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel céleri
½ c. à table de moutarde sèche
⅛ c. à thé de poivre noir
⅛ c. à thé de paprika
½ chou haché.

Mode de préparation: —

1. Faire bouillir le vinaigre et le beurre ensemble.
2. Retirer du feu et ajouter tous les ingrédients, excepté le chou.
3. Laisser refroidir et verser sur le chou. Mélanger légèrement.

6 services.

SALADE AUX FRUITS EN GÉLATINE

Faire dissoudre un paquet de gélatine dans une demi-tasse d'eau froide pendant quelques minutes. Ajouter 2 tasses d'eau bouillante. Laisser refroidir. Ajouter les fruits. Laisser prendre au froid. La gélatine à essence de citron ou de limette sont les meilleures servies en salades. Se servir de

restes de fruits. Pour plus de saveur ajouter 1 c. à thé de jus de citron à la salade. De la gélatine aux limettes avec des sections de pamplemousses font une délicieuse salade.

DÉLICIEUSE SALADE DORÉE

½ tasse de sucre
1½ c. à table de fécule de maïs
⅛ c. à thé de sel
1½ tasse d'eau
1/3 tasse jus d'orange
Sections de trois oranges
½ tasse d'ananas coupés en cubes
2 c. à table de jus de citron..

Mode de préparation: —

1. Mélanger le sucre, la fécule de maïs et le sel.
2. Ajouter l'eau et faire mijoter 15 minutes. Refroidir.
3. Ajouter le jus des fruits et les fruits. Refroidir pendant quelques heures ou toute la nuit, si possible.

6 services.

SALADE PORTE D'OR

1 c. à table de gélatine sans arôme
¼ tasse d'eau froide
1¼ tasse de jus d'ananas
½ c. à thé de sel
¼ tasse de jus de citron
2 c. à table de sucre
1 tasse d'ananas en conserve coupés en cubes
1 tasse de carottes crues, râpées.

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la gélatine à l'eau froide pendant 5 minutes. La faire chauffer au-dessus de la vapeur.
2. Ajouter le jus d'ananas, le sel, le jus de citron et le sucre.
3. Quand la gélatine commence à prendre, ajouter, avec soin, à l'aide d'une fourchette, l'ananas et les carottes.
4. Verser dans un moule préalablement mouillé. Laisser prendre au froid pendant plusieurs heures.
5. Servir sur un lit de laitue verte avec de la mayonnaise.

6 services.

Variation: Remplacer les carottes par une tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux.

SALADE AUX RAISINS FRAIS EN MOULE SUR UN NID DE FEUILLES DE LAITUE

1½ c. à table de gélatine sans arôme
½ tasse d'eau froide
1 tasse de jus d'orange
1 tasse de jus de citron
¾ tasse de sucre
1 tasse de raisins frais sans pépins ou épipiné
½ tasse de noix
Laitue verte en feuilles

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la gélatine à l'eau froide pendant 5 minutes.
2. Faire chauffer le jus de fruits. Quand il bout, ajouter le sucre et la gélatine.

3. Laisser refroidir et quand la gélatine est un peu prise, ajouter les noix et les raisins avec soin.
4. Verser dans de petits moules et laisser prendre au froid. Servir chaque moule dans un nid de feuilles de laitue.

6 services.

SALADE D'HIVER, DORÉE

1 paquet de gélatine aromatisée d'orange
2 tasses d'eau bouillante ou
1 tasse d'eau et une de jus de fruits (chaud)
2 c. à table de jus de citron
1 pomme, non pelée et coupée en cubes
⅛ c. à thé de sel
1½ tasse de sections de pamplemousses coupés en cubes
¼ tasse de noix hachées.

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la gélatine à l'eau bouillante et faire refroidir jusqu'à ce qu'elle commence à prendre.
2. Arroser les cubes de pommes de jus de citron et de sel.
3. Enlever toutes membranes des pamplemousses et couper en cubes.
4. Combiner pamplemousses, pommes et noix et incorporer soigneusement dans la gélatine.
5. Verser dans un grand moule ou dans 6 petits moules préalablement mouillés à l'eau froide.
6. Servir sur un lit de laitue verte avec de la mayonnaise.

6 services.

SALADE AUX CAROTTES ET PAMPLEMOUSSES

1 paquet de gélatine arômatisée de citron
1 tasse d'eau chaude
½ tasse de jus de pamplemousses
¼ tasse de vinaigre
1 c. à thé de sel
1½ tasse de carottes râpées
½ tasse de pamplemousses coupés en morceaux.

Mode de préparation: —

1. Ajouter l'eau froide à la gélatine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Ajouter le jus de fruit et le vinaigre. Laisser prendre un peu.
2. Ajouter avec soin, carottes, pamplemousses et sel à la gélatine.
3. Verser dans un moule mouillé à l'eau froide. Faire prendre au froid pendant quelques heures.
4. Servir sur de la laitue verte avec de la sauce à salade française ou de la mayonnaise.

8 services.

SALADE AUX PAMPLEMOUSSES OU AUX ORANGES

Peler les oranges ou les pamplemousses. Enlever toute la membrane blanche. Séparer les sections en coupant tout près des deux membranes. Epipiner. Servir sur un lit de laitue avec sauce à salade française.

SALADE DE SANTÉ

1 tasse de céleri cru, tranché
1 tasse de carottes crues, râpées
2 tasses de laitue hachée
1 paquet de radis, tranchés
1/3 tasse de noix hachées
Sauce à salade au lait évaporé.

Mode de préparation: —

Combiner légumes et laitue. Refroidir. Ajouter les noix. Au moment de servir, secouer légèrement.

5 services.

Note: On peut remplacer la sauce à salade au lait évaporé par une sauce française.

SALADE AUX ÉPINARDS, LAITUE ET OIGNONS DU PRINTEMPS

1. Laver épinards et laitue avec soin. Si les feuilles de laitue sont trop grandes, les briser en morceaux plus petits.
2. Trancher l'oignon et le secouer légèrement à travers les épinards et la laitue. Si on peut se procurer des raves, en ajouter.
3. Servir avec une sauce salade au lait évaporé ou une sauce salade au bacon.

SALADE À LA LAITUE ET AUX ÉPINARDS

1 pied de laitue
½ livre d'épinards
1 c. à thé de sel
2 oeufs cuits durs
1 tasse de crème sure
2 c. à table de vinaigre
¼ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Refroidir et hacher la laitue et les épinards crus. Ajouter sel, poivre et vinaigre et les oeufs hachés à ½ tasse de crème sure.
2. Au moment de servir, incorporer les épinards et la laitue et ajouter le reste de la crème sure.

5 services.

SALADE AUX OIGNONS DOUX

Trancher l'oignon très mince. Laisser tremper dans du vinaigre salé auquel on a ajouté un peu d'eau pendant quelques minutes. Egoutter. Servir avec, ou sans sauce aux tomates (catsup) ou sauce chili.

SALADE AUX ORANGES, ANANAS ET POMMES

3 oranges, pelées et coupées en cubes
3 tranches d'ananas en conserve ou 1 tasse de morceaux friants (tidbits)
1/3 tasse de mayonnaise.
½ tasse de dattes coupées en menus morceaux (au goût)
1 pomme rouge, non pelée et coupée en cubes
1 tasse de raisin frais coupé en deux et épépiné (au goût).

Mélanger les fruits avec la mayonnaise et faire refroidir. Servir très froid sur un lit de laitue hachée gros.

6 services.

SALADE AUX ORANGES ET LAITUE

4 tasses de laitue coupée en gros morceaux (ou endives ou cresson)
2 tasses de sections d'oranges coupées en cubes
Sauce à salade au lait évaporé.

Mode de préparation: —

1. Combiner la verdure aux oranges.
2. Juste au moment de servir, ajouter la sauce à salade et secouer légèrement, mais bien mélanger.

Quelques feuilles de menthe ajoutent de la saveur rafraîchissante.

BOL DE SALADE AUX ORANGES ET AUX LÉGUMES

1½ tasse de sections d'oranges
3 tasses de chou haché
¾ tasse de concombre pelé et coupé en cubes, ou des cornichons
½ tasse de sauce à salade française, (recette à la fin de ce chapitre, page 81)
½ pied de laitue.

Mélanger tous les ingrédients excepté la laitue. Servir sur la laitue dans un bol à salade.

6 services.

SALADE RAYONNANTE, AUX PÊCHES

1 paquet de gélatine aux oranges
1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de jus de pêches
1 tasse de pêches en conserve tranchées
½ tasse de bière de gingembre.

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la gélatine dans l'eau chaude. Ajouter le jus de pêche et les pêches.
2. Refroidir. Ajouter la bière de gingembre.
3. Quand la gélatine commence à prendre, la verser dans un moule préalablement mouillé d'eau froide, ou dans 6 petits moules. Du fromage à la crème et des biscuits salés, à l'eau, vont bien avec cette salade.

6 services.

SALADE AUX PÊCHES OU AUX POIRES ET AU FROMAGE (Cottage)

Des moitiés ou des tranches de pêches ou des poires
Laitue verte
Fromage cottage (de ménage)
Sauce à salade.

Mode de préparation: —

Mélanger les fruits avec la mayonnaise et faire refroidir. Servir très froid sur un lit de laitue.

6 services.

SALADE FACILE ET RAPIDE

Des feuilles d'épinards croquantes
1 chopine de fromage cottage (de ménage)
1 orange, pelée et coupée en 5 tranches ou
2 mandarines pelées et sectionnées.

Mode de préparation: —

1. Mettre 4 ou 5 feuilles d'épinards sur chaque assiette de service.
2. Empiler du fromage au centre et entourer de quartiers de tranches d'oranges ou sections de mandarines.
3. Servir avec une sauce au goût.

4 à 5 services.

SALADE AUX ÉPINARDS CRUS ET LAITUE AVEC SAUCE À SALADE BACON

3 tasses de laitue hachée gros
3 tasses d'épinards hachés
Sauce à salade.

Mode de préparation: —

1. Mélanger la laitue et les épinards.
2. Faire chauffer la sauce à salade au bacon (recette à la page 84) et verser sur la salade au moment de servir.

6 services.

SALADE AUX ÉPINARDS, SECOUÉE

3 tasses de laitue brisée en morceaux
¾ tasse d'épinards frais, coupés en gros morceaux
¼ tasse céleri coupé en cubes
¾ tasse carottes crues râpées
6 radis tranchés
1 c. à table d'oignon haché fin ou
¼ tasse d'oignon vert tranché
¼ tasse sauce à salade française
1 gousse d'ail.

Mode de préparation: —

1. Frotter un bol à salade avec la gousse d'ail (ne pas laisser l'ail dans le bol).
2. Mettre tous les légumes préparés dans un bol à la fois.
3. Juste au moment de servir, verser la sauce française sur la salade et secouer légèrement à l'aide d'une fourchette.

6 services.

SALADE SOLEIL COUCHANT

1 c. à table de gélatine non aromatisée
1 jaune d'oeuf
¼ tasse d'eau froide
½ c. à thé de sel
1 tasse de jus d'ananas
½ tasse de lait évaporé
2 tasses de chou haché
1 tasse d'ananas en conserve coupés en menus morceaux
½ tasse de carottes râpées
2 c. à table de jus de citron

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la gélatine à l'eau froide pendant au moins 5 minutes.

2. Fouetter le jaune d'oeuf, ajouter le sel, le jus d'ananas et le jus de citron. Faire chauffer jusqu'à ébullition.
3. Ajouter la gélatine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit dissoute.
4. Laisser refroidir jusqu'à ce que la gélatine prenne.
5. Fouetter le lait évaporé et incorporer le chou, l'ananas et les carottes dans le lait. Verser dans des moules préalablement mouillés. Servir sur de la verdure.

8 services.

SALADE AUX TOMATES ET À LA LAITUE

4 tasses de laitue brisée en gros morceaux
2 grosses tomates ou 3 petites
1 petit oignon haché très fin.

Mode de préparation: —

1. Couper la laitue et les tomates en morceaux.
2. Ajouter l'oignon, et au moment de servir, verser une sauce à salade française facile. (Recette à la page 81). Secouer pour mélanger.

5 services.

TOMATES FARCIES

1. Choisir des tomates de moyenne grosseur et à pelure lisse.
2. Ebouillanter pour enlever la pelure.
3. Couper une tranche sur le haut de la tomate et enlever un peu de la chair à l'intérieur à l'aide d'une cuillère.
4. Saupoudrer l'intérieur de sel.
5. Tourner les tomates à l'envers et laisser reposer 30 minutes au froid.
6. Emplir les tomates de cole slaw (voir page 71), de fromage cottage ou autre combinaison au choix.
7. Servir sur un lit de laitue ou autre verdure.

TOMATES FARCIES AVEC SALADE AU CHOU

3 grosses tomates
1½ tasse de chou haché
2 c. à table de sauce à salade française
¼ c. à thé de graines de céleri
¼ c. à thé de sel
Laitue hachée - - gros morceaux.

Mode de préparation: —

1. Laver les tomates et les couper en deux.
2. Enlever une partie de la chair de l'intérieur et mélanger au chou haché, à la sauce à salade, aux graines de céleri, au sel.
3. Emplir chaque coquille de tomates de cette préparation et servir sur la laitue.

6 services.

TOMATES EN ASPIC AVEC FROMAGE COTTAGE

2 c. à table de gélatine
¼ tasse d'eau froide
4 tasses de jus de tomates
1 oignon
½ tasse céleri haché
4 clous de girofle
6 grains de poivre rond
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
¼ tasse jus de citron
Quelques gouttes de sauce Tabasco
2 tasses de fromage cottage au lait écrémé.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper la gélatine à l'eau froide pendant au moins 5 minutes.
2. Faire cuire ensemble le jus de tomate, l'oignon, le céleri, le clou de girofle et le poivre rond pendant 10 minutes.
3. Passer au tamis et ajouter la gélatine, remuant jusqu'à ce qu'elle soit disssoute.
4. Ajouter le sucre, le sel et le jus de citron. Verser dans un grand moule ou dans plusieurs petits moules, préalablement mouillés d'eau froide.
5. Placer le fromage cottage au centre d'un moule en couronne ou autour d'une simple salade démoulée. Servir avec de la mayonnaise.

8 services.

SALADE AUX LÉGUMES EN MOULE

1 paquet de gélatine au citron
2 tasses d'eau bouillante
1 c. à thé de vinaigre
1 c. à thé de sel
1 tasse de petits pois verts cuits
½ tasse de céleri coupé en cubes
½ tasse de chou haché fin
1/3 tasse de piment coupé en menus cubes (au goût).

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la gélatine à l'eau froide. Ajouter le vinaigre et le sel.
2. Refroidir jusqu'à ce qu'elle commence à prendre.
3. Incorporer les légumes à la gélatine et verser dans un plat de fer-blanc ou dans 8 moules séparés.
4. Démouler sur un lit de laitue croquante. Servir avec de la mayonnaise.

8 services.

SALADE WALDORF

2 tasses de pommes coupées en cubes
¼ tasse de noix hachées
1 tasse de céleri en cubes
½ tasse de mayonnaise.

Mode de préparation: —

Combiner les pommes, les noix et le céleri. Enduire de mayonnaise. Mélanger avec soin à l'aide d'une fourchette. Servir sur un lit de laitue.

6 services.

SALADE WALDORF DE SURPRISE

2 tasses de pommes non pelées, coupées en cubes
½ tasse de dattes ou de raisin haché
¼ tasse de céleri haché
¼ tasse de mayonnaise
1 c. à table de raifort râpé.

Mode de préparation: —

1. Combiner le raifort et la mayonnaise et bien mélanger. L'ajouter au céleri, pommes et dattes ou raisin.
2. Recouvrir, refroidir et laisser reposer au moins une heure avant de servir.

6 services.

SALADE AUX BANANES

Choisir de grosses bananes avec des pelures intactes. Enlever la section de dessus de la pelure. Par cette ouverture, enlever la banane qu'on a dû trancher. Ajouter une sauce à salade française. Remplir chaque pelure de banane de cette mixture et placer chacune sur une feuille de laitue. Garnir chaque bout de la banane d'une moitié de noix anglaise.

SALADES DE RÉSISTANCE

SALADE DE HARICOTS "KIDNEY"

2 tasses de haricots cuits
¾ tasse de cornichons sucrés hachés
2 oeufs durs, tranchés
½ tasse de céleri haché
½ tasse de lait évaporé
¼ tasse de vinaigre des cornichons.

Mode de préparation: —

1. Combiner avec soin, à l'aide d'une fourchette, haricots, cornichons, oeufs et céleri.
2. Mélanger le lait et le vinaigre et ajouter à la salade.
3. Refroidir.

6 services.

SALADE DE POISSON, No. 2

1 tasse de poisson déchiqueté
1 tasse de céleri, haché menu
1 c. à table de câpres (au goût)
1 pied de laitue
Mélange d'huile, de citron et de mayonnaise.

Mode de préparation: —

1. Mélanger le poisson et le céleri avec la mayonnaise. Ajouter les câpres.
2. Bien assaisonner avec du jus de citron et du sel. Saupoudrer de paprika.
3. Servir sur un lit de laitue.

SALADE À LA MÉNAGÈRE

1 chopine de poisson déchiqueté d'une espèce quelconque, bouilli, cuit à la vapeur ou en conserve
1 chopine de pommes de terres bouillies, tranchées à l'état chaud pour salade
1 chopine de chou haché menu
3 ou 4 oignons verts ou 1 petit oignon mur, hachés menus, ou de la ciboulette
2 oeufs cuits durs
½ tasse d'huile à salade
2 c. à table de vinaigre ou, plus au goût
2 c. à table de persil haché fin
Une grosse gousse d'ail.

Mode de préparation: —

1. Frotter la paroi du bol à salade avec une gousse d'ail tranchée jusqu'à ce que cette dernière soit réduite en pulpe.
2. Ajouter le chou, les pommes de terre et le poisson. Saupoudrer d'oignon ou de ciboulette et de persil.
3. Assaisonner de poivre et de sel. Ajouter l'huile.
4. Agiter légèrement et lorsque les divers ingrédients auront été bien trempés d'huile, ajouter le vinaigre.
5. Garnir le dessus de la salade avec les oeufs durs tranchés.

Si on le préfère, on peut se servir de graisse de bacon.

SALADE AU HOMARD

2 tasses de chair de homard
Mayonnaise
1 pied de laitue
2 tasses de céleri haché menu
1 jus de citron
Sel et paprika.

Mode de préparation: —

1. Bien mélanger le homard, le céleri et la mayonnaise dans un bol.
2. Assaisonner de sel, de paprika et de jus de citron.
3. Disposer les feuilles de laitue en coupes sur les assiettes de service.
4. Entasser la salade dans de petits moules, ou dans des tasses à café et démouler sur la laitue. Ajouter à chaque moule 1 c. à table de mayonnaise qu'on peut rendre plus coulante et plus délicate par l'addition d'un peu de crème battue, ou naturelle, sur la salade, en saupoudrant de paprika.

SALADE AUX POMMES AVEC POULET

Prendre 6 grosses pommes, creuser à l'intérieur et remplir les cavités de poulet cuit, froid, haché fin et assaisonné de piment vert, de céleri, de sel et de poivre. Humecter avec un peu de sauce à salade. Faire cuire à la vapeur jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Laisser refroidir et servir avec de la sauce à salade sur laitue. Garnir de piment rouge, doux.

6 services.

SALADE DE POULET ET DE LÉGUMES EN GELÉE

1 tasse de poulet cuit, haché
1 tasse d'asperges cuites et coupées en dés ou
1 tasse de petits pois cuits
1 tasse de céleri ou de chou haché
1 piment rouge doux, haché fin
1¾ tasse de bouillon de poulet bouillant ou de conserve de soupe au poulet
3 c. à table de vinaigre
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche
1 paquet de gélatine au citron.

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la poudre à gélatine dans un bouillon chaud. Ajouter le vinaigre, le sel et la moutarde.
2. Lorsque le tout est légèrement épaissi, incorporer les ingrédients qui restent.

3. Mettre dans un moule à pain. Faire refroidir jusqu'à ce que la salade soit ferme. Démouler.

6 services.

SALADE AUX FEUILLES VERTES DE MOUTARDE

1 tasse de jeunes feuilles de moutarde hachées.
½ c. à thé d'oignon haché fin.

Servir avec une sauce à salade française à laquelle on a ajouté un peu de sucre.

SAUCES A SALADE

SAUCE À SALADE FRANÇAISE FACILE

1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de paprika
1 c. à table de vinaigre
3 c. à table d'huile à salade.

Mélanger tous les ingrédients et bien agiter.

SAUCE À SALADE FRANÇAISE SPÉCIALE

1 gousse d'ail râpée fine
1 c. à table de sucre
1/3 tasse de vinaigre faible
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1 petit oignon râpé
2/3 tasse sauce aux tomates (catsup)
1 c. à thé de sel
2 tasses d'huile à salade.

Mode de préparation: —

1. Mélanger tous les ingrédients et fouetter avec un batteur d'oeuf rotatoire, ou avec un batteur électrique.
2. Mettre dans un bocal d'une pinte et placer au froid jusqu'au moment de s'en servir.

MAYONNAISE FACILE

2 c. à table de farine vitaminisée
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche
½ c. à thé de sucre
½ tasse d'eau froide
1 jaune d'oeuf
3 c. à table de vinaigre
1/3 tasse d'huile à salade.

Mode de préparation: —

1. Mêler la farine aux autres ingrédients secs dans une petite casserole. Ajouter l'eau graduellement afin qu'il n'y ait pas de grumeau.
2. Mettre sur un feu doux et remuer jusqu'à ce que la mixture épaississe. Si le feu est trop chaud et qu'on ne puisse le contrôler, se servir d'un bain-marie.
3. Retirer au coin du feu.
4. Mettre le jaune d'oeuf, le vinaigre et l'huile dans un petit bol. Ajouter la pâte chaude en battant vigoureusement jusqu'à ce que la mixture soit refroidie.

La sauce épaissit en refroidissant. On obtient à peu près 1 tasse de sauce.

MAYONNAISE PIQUANTE

½ tasse de mayonnaise
1½ c. à thé de raifort préparé
1½ c. à thé de moutarde préparée
2 tranches ou 1 petit cornichon sucré.

Mode de préparation: —

Combiner les ingrédients et bien mélanger. On obtient à peu près ¾ tasse de sauce. Cette sauce est très bonne , servie sur salade aux tomates ou à la laitue.

SAUCE À SALADE NON CUITE

½ tasse de lait évaporé
2 c. à table de vinaigre
1 c. à table de sucre
¼ c. à thé de sel.

Faire dissoudre le sucre dans le vinaigre. Ajouter le lait en fouettant jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Ajouter le sel.

SAUCE À LA CRÈME SURE

1 c. à table de sucre
¼ c. à thé de sel
½ tasse de crème sure
¼ tasse de vinaigre.

Même mode de préparation que la sauce au lait évaporé (sauce à salade non cuite).

SAUCE À SALADE AU VINAIGRE

1/3 tasse de vinaigre
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
¼ tasse d'eau.

Bien mélanger tous les ingrédients.

SAUCE À SALADE AUX FRUITS

Jus d'un demi-citron
1 tasse de jus d'ananas
1 c. à table de fécule de maïs
1 jaune d'oeuf
¼ tasse de sucre
1 blanc d'oeuf
1 pincée de sel.

Mode de préparation: —

1. Mettre au bain-marie, le jus de citron, sirop d'ananas, fécule de maïs et sel. Bien mélanger.
2. Faire cuire au-dessus de la vapeur, en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Prolonger la cuisson encore 5 minutes.
3. Fouetter le jaune d'oeuf avec le sucre. Incorporer à la sauce et faire cuire ayant soin de diminuer la température afin que l'oeuf ne coagule pas.
4. Fouetter le blanc d'oeuf en neige et incorporer avec soin.
5. Changer l'eau bouillante du bain-marie pour de l'eau froide. Mettre au froid.

Variation: Au goût, ajouter ½ tasse de crème fouettée au lieu du blanc d'oeuf. Ajouter la crème quand la sauce est froide et juste au moment de servir.

SAUCE POUR SERVIR AVEC SALADE AUX FRUITS

¼ c. à table de sel
1 c. à thé de moutarde sèche
2 c. à thé de sucre
¾ tasse de lait
1 oeuf, ou 2 jaunes d'oeufs, peu battus
2 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée
¼ tasse de vinaigre
Une légère pincée de poivre rouge.

Mode de préparation: —

1. Tamiser les ingrédients secs, ajouter très lentement, l'oeuf, le beurre, le lait et le vinaigre.
2. Mettre au bain-marie et remuer jusqu'à ce que la mixture épaississe. Passer et refroidir. Pour une sauce plus claire, se servir d'un jaune d'oeuf.

ANCIENNE SAUCE À SALADE

1 oeuf
½ tasse de lait
3 c. à table de vinaigre
2 c. à table de beurre
1 c. à thé de sel
1 c. à table de sucre
½ c. à thé de moutarde sèche
1 pincée de poivre rouge.

Mode de préparation: —

1. Fouetter l'oeuf, l'ajouter au beurre (un peu fondu). Ajouter les ingrédients secs et le lait.
2. Mettre au bain-marie et remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer au coin du feu et laisser refroidir.
3. Ajouter le vinaigre quand la cuisson de la sauce est terminée. On peut employer cette sauce sur une variété de salades: homard, laitue, pommes de terre, légumes, etc.

MAYONNAISE SANS OEUFS

1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de moutarde sèche
¼ c. à thé de paprika
¼ tasse de lait évaporé
1 tasse d'huile
2 c. à table de vinaigre
2 c. à table de lait évaporé.

Mode de préparation: —

1. Mettre le sucre, le sel, la moutarde, le paprika et ¼ tasse de lait dans un bol. Bien battre.
2. Incorporer, et fouetter ¼ tasse d'huile, une c. à thé à la fois, pour former une émulsion.
3. Ajouter le reste de l'huile alternativement avec le vinaigre en fouettant continuellement.
4. Ajouter 2 c. à table de lait et bien fouetter encore.

La moutarde peut être omise. Rendement: 1½ tasse.

AUTRE RECETTE POUR MAYONNAISE

1 jaune d'oeuf
1 c. à table de vinaigre
¼ c. à thé de moutarde sèche
¾ c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
Quelques grains de poivre rouge
1 tasse d'huile à salade
1 c. à table de jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Mettre le jaune d'oeuf dans un bol ayant à peu près le même diamètre que le batteur d'oeufs. Ajouter le vinaigre, Bien mélanger, Ajouter les assaisonnements.
2. Fouetter avec un batteur d'oeufs rotatoire. Ajouter l'huile en petites portions sans cesser de battre, à peu près ½ c. à thé à la fois.
3. Quand la sauce épaissit, on peut ajouter l'huile en plus grande quantité.
4. Quand la quantité d'huile est épuisée, ajouter le jus de citron et battre juste assez pour mêler les ingrédients.

   Mettre au froid jusqu'à ce qu'on s'en serve.

SAUCE À SALADE BACON

4 tranches de bacon haché fin
½ petit oignon, haché
1 c. à table de sucre
¼ tasse de vinaigre (additionné d'eau s'il est trop fort)
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

Faire fondre le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant, mais ne pas le laisser brunir. Ajouter les autres ingrédients. Faire chauffer et verser sur la salade. Servir sur de la laitue ou sur des feuilles d'épinards.

SAUCE À SALADE À LA MOUTARDE

2 c. à table de moutarde sèche
1 c. à thé de sel
1 c. à table de sucre
1 c. à table de beurre fondu
1 jaune d'oeuf
1 blanc d'oeuf
½ tasse de vinaigre

Mode de préparation: —

1. Mélanger la moutarde, le sel, le sucre et le beurre. Ajouter le jaune d'oeuf, bien battu.
2. Bouillir le vinaigre et verser sur la première mixture. Cuire à feu lent 2 minutes.
3. Fouetter le blanc d'oeuf en neige et incorporer dans la sauce. Cuire 2 minutes à feu doux.

Chapitre XI

Pains pour le souper
(Pains rapides)

Nous avons appris dans un des chapitres du déjeuner, comment faire les muffins et quelques autres pains très simples et rapides qui peuvent aussi être servis au souper. Il y a encore une grande variété de pains levés à la poudre à pâte, "pains rapides", mais cela n'empêche pas que le pain à levure est toujours servi aux trois repas. Nous pouvons faire une grande variété de petits pains avec la pâte à pain ordinaire. Nous traiterons du pain à la levure dans un des chapitres du dîner.

BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE
(Recette standard)

2 tasses de farine de blé tendre ou à pâtisserie
2 ou 4 c. à thé de poudre à pâte (voir note au bas de la page)
4 c. à table de beurre ou autre graisse
Lait ou eau, à peu près 2/3 tasse
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine avant de la mesurer. Ajouter la poudre à pâte et le sel à la farine. Tamiser ces ingrédients dans un bol à démêler. Ajouter la graisse et bien incorporer dans la farine à l'aide de deux couteaux, un dans chaque main, ou, d'un mélangeur à pâtisserie.
2. Ajouter le liquide, une petite quantité à la fois, l'incorporer à la farine à l'aide d'un couteau. Le faire rapidement et adroitement.
3. Placer la pâte sur la planche légèrement farinée. Saupoudrer ses mains de farine. Fraiser la pâte légèrement avec la paume de la main pendant environ 20 secondes ou jusqu'à ce que la pâte soit unie.
4. S'il est nécessaire, saupoudrer plus de farine sur la planche. Abaisser la pâte légèrement à l'aide du rouleau à pâte, à ½ ou ¾ de pouce d'épaisseur.
5. A l'aide d'un emporte-pièce fariné, couper les biscuits aussi près les uns des autres que possible, afin d'employer toute la pâte. Presser les morceaux qui restent, abaisser de nouveau sans pétrir, couper. Placer les biscuits sur une tôle à biscuits à ½ pouce de distance les uns des autres. Faire cuire au four chaud (450° F.) de 12 à 15 minutes. 12 biscuits de moyenne grosseur.

Variations: Biscuits à la cuillère. Quand la pâte est détrempée, placer par cuillèrées dans des moules à muffins ou sur une tôle à biscuits. Si on fait cuire les biscuits d'après cette méthode, il faudra ajouter un peu plus de liquide. Les biscuits à la cuillère cuisent à la même température que les biscuits coupés.

NOTE: Si on emploie de la poudre à pâte dont l'un des ingrédients est du **phosphate d'alun** (Phosphate S. A. S.) on use d'une petite quantité. Si la poudre à pâte est un **phosphate** ou un **tartrate,** on emploie la plus grande mesure.

Lisez toujours l'étiquette sur le contenant de la poudre à pâte avant de l'acheter, pour vous assurer si l'action de la poudre à pâte est "simple ou "double."

QUALITÉS QUE DOIVENT AVOIR LES BISCUITS

Si on veut obtenir des biscuits légers, il faut qu'ils doublent leur volume pendant la cuisson. Le dessus devrait être plat et les côtés verticaux à moins qu'ils ne soient des biscuits à la cuillère. La croûte doit être unie et d'un beau brun doré. L'intérieur doit contenir de nombreuses petites cavités et être feuilleté, capable d'être enlevé en feuilles minces.

Il est recommandé de ne pas pétrir la pâte à biscuit plus de 10 ou 20 fois; cependant cela varie selon la proportion et la quantité de la graisse et la force de la farine. Une farine forte demande peu de manipulation aussi bien que l'emploi de peu de graisse dans la pâte. Il faut aussi que la pâte absorbe très peu de farine de la planche.

LA POUDRE À PÂTE

La poudre à pâte est une mixture de: 1) bi-carbonate de soude (soda à pâte), 2) d'une substance acide, et 3) de fécule de maïs. Quand du soda à pâte et un acide sont additionnés d'eau, il se forme un gaz, de l'acide carbonique. Si le soda et l'acide sont mouillés et chauffés, le gaz se forme plus rapidement.

La fécule de maïs est ajoutée au soda et à l'acide afin d'empêcher le changement chimique de se produire avant qu'on s'en serve.

Sur les marchés on trouve une grande variété de poudre à pâte. Toutes contiennent du soda à pâte et de la fécule de maïs, mais l'acide de chacune varie. Il y a les *phosphates,* les *tartares* et les *phosphates d'alun.* Tous, combinés au soda, forment le même gaz, l'acide carbonique.

La poudre à pâte doit être gardée dans une boîte de fer-blanc; jamais dans une boîte de carton ou de bois. Il faut toujours tenir le contenant de la poudre à pâte bien fermé afin que l'humidité ne l'altère pas.
Note: —Dans les régions de haute altitude (11,000 pieds) il faut réduire la quantité de poudre à pâte. Exemple: 3 c. à thé au lieu de 4. Il faut aussi diminuer la température du four. Exemple: pour les pains rapides qui cuisent à 470° F. on doit diminuer la température à 425° F.

COMMENT IL FAUT EMPLOYER LE LAIT SUR ET LE SODA À PÂTE DANS LES PAINS RAPIDES

Jusqu'à présent nous avons parlé de pains "rapides" levés à la poudre à pâte. Le liquide était du lait frais. Il faut aussi, quelquefois employer du lait sur. Le lait sur est acide. Si on ajoute du soda à pâte au lait sur, il se formera de l'acide carbonique tout comme il s'en forme dans la poudre à pâte.

QUELLE QUANTITÉ DE SODA DEVONS-NOUS EMPLOYER AVEC DU LAIT SUR?

Souvent de petits pains faits au lait sur ont un goût amer et on voit à l'intérieur des filets d'un brun-jaune très désagréables au goût aussi bien que dommageables à la digestion. Ceci indique qu'on s'est servi d'une trop grande quantité de soda pour la quantité d'acide du lait. *Il importe beaucoup de savoir dans quelle proportion on doit user du soda pour prévenir des produits amers et préjudiciables à la santé.*

Il est reconnu, par expérience, que ½ c. à thé de soda est nécessaire pour chaque tasse de lait sur qu'on emploi dans la pâte.

Une question ici se pose. Est-ce que le lait sur et le soda forment assez de gaz carbonique pour faire lever la pâte? La réponse à cette question est "non". Pour la plupart des petits pains chauds et autres pâtes, il faut ajouter de la poudre à pâte avec le lait et le soda, afin qu'assez de gaz carbonique soit formé pour faire une pâte poreuse et légère.

COMBIEN DE POUDRE À PÂTE FAUT-IL AJOUTER?

Si on se sert de lait frais pour les pains "rapides", la quantité de poudre à pâte nécessaire dépend de certains facteurs, dont l'un est la sorte de poudre à pâte dont on se sert. En général, on recommande d'user moins de poudre à pâte fabriquée de phosphate d'alun (souvent marquée "Poudre à pâte phosphate S. A. S.,") mais plutôt, les poudres à pâte fabriquées de tartrate ou de phosphate. Pour la plupart des pains "rapides" la formule qui suit suffit pour faire lever une tasse de farine.

1½ à 2 c. à thé de poudre à pâte de *tartrate ou de phosphate.*
1 à 1½ c. à thé de poudre à pâte de *phosphate d'alun.*

On fait usage de la plus grande mesure de n'importe quelle poudre à pâte pour les pâtes préparées sans oeufs ou avec peu d'oeufs, aussi bien que pour les pains faits de farine de blé entier ou toute autre farine lourde de grains entiers.

En substituant le lait sur au lait frais, faire usage, pour chaque tasse de lait sur, tel que cité plus haut, de ½ c. à thé de soda. Ensuite ajouter ½ à ¾ la quantité de poudre à pâte nécessaire pour faire lever la pâte quand on emploie du lait frais. Ordinairement la moitié autant de poudre à pâte suffit pour du pain rapide de farine blanche, et ¾ autant de poudre à pâte pour les pains aux farines lourdes de grains entiers. Par exemple: si une recette au lait frais contient 2 tasses de farine, 3 c. à thé de poudre à pâte, et 1 tasse de lait frais, pour remplacer le lait frais par du lait sur, faites usage de:

2 tasses de farine	1½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda	1 tasse de lait sur.

On doit suivre la même règle pour l'usage de la mélasse dans la pâte: ½ c. à thé de soda pour chaque tasse de mélasse.

RÉSUMÉ DE LA THÉORIE DONNÉE PLUS HAUT

1ère Règle:

Une recette qui requiert:	peut être modifiée ainsi (si on se sert de lait sur):
2 tasses de farine	2 tasses de farine
1 tasse de lait frais	1 tasse de lait sur
2 c. à thé de poudre à pâte	½ c. à thé de soda à pâte.

2ème Règle:

Une recette peut employer de la poudre à pâte et du soda dans la même pâte.

La recette suivante:	peut être modifiée ainsi:
2 tasses de farine	1 tasse de lait très sur
1 tasse de lait frais	2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte.	½ c. à thé de soda
	2 c. à thé de poudre à pâte.

Pour changer une recette au soda et au lait sur pour une à la poudre à pâte et au lait frais:

Puisque 1 c. à thé de soda égale 2 c. à thé de poudre à pâte, il va sans dire, qu'une recette au lait sur, peut être changée en une au lait doux en usant quatre fois plus de poudre à pâte que de soda et remplacer le lait sur par du lait doux.

VARIATIONS POUR BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

1. Ajouter à la recette standard de biscuits à la poudre à pâte, 1 tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux, et une pincée de paprika. Ajouter le fromage après la graisse. Abaisser à ¼ de pouce. Couper en carrés de deux pouces. Faire cuire comme biscuits ordinaires. Servir avec légumes crémés ou avec une salade. Cette même pâte peut servir de croûte pour pâtés aux légumes. On l'abaisse à ⅛ de pouce.
2. Ajouter 1/3 de tasse de marmelade aux oranges à une recette de biscuits à la poudre à pâte. Se servir de 1/3 de tasse de lait au lieu de ½ tasse. Cuire à 425° F. à peu près 15 minutes. 16 biscuits.
3. Ajouter à cette recette de biscuits, 1 tasse de carottes râpées et ⅛ c. à thé de paprika.
4. Si on veut obtenir un biscuit plus riche, ajouter un oeuf. Battre l'oeuf un peu et le mettre dans la tasse à mesurer. Remplir de lait pour faire ¾ tasse.
5. Remplacer le lait frais par du lait sur. Ajouter ⅜ c. à thé de soda et retrancher la moitié de la poudre à pâte.
6. Remplacer le lait frais par du lait de beurre. Même changement que dans la variation No. 5.

PAIN DE BLÉ D'INDE

2 oeufs
1½ tasse de lait sur
1/3 tasse de sucre
1/3 tasse de beurre ou autre graisse
1½ tasse de farine de blé d'Inde
1½ tasse de farine blanche de blé
¾ c. à thé de soda à pâte
2 à 4 c. à thé de poudre à pâte selon l'espace (Voir note page 85)
1½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine une fois. La mesurer. Mesurer la poudre à pâte et le sel et les ajouter à la farine.
2. Bien battre les oeufs. Ajouter le sucre et le lait.
3. Faire fondre la graisse, l'ajouter au lait et aux oeufs.
4. Mettre la farine et autres ingrédients secs dans le tamis et tamiser dans le mélange liquide. Incorporer la farine dans le liquide et battre très peu (pas plus de 16 à 20 coups de cuillère).
5. Verser dans un moule à gâteau ou dans des moules à muffins graissés. Cuire au four chaud (400° F.) 20 à 25 minutes.

Variations: Bâtons à la farine de blé d'Inde.

Au lieu de verser la pâte dans un moule à gâteau, la faire cuire dans des moules à bâtons. Servir chaud avec un potage ou une salade. Ces pains en bâtons ont l'avantage d'avoir plus de croûte, alors ils sont plus savoureux et plus hygiéniques.

Bâtons de blé d'Inde: Au lieu de farine de blé d'Inde, on peut se servir de blé d'Inde en conserve. Puisque le blé d'Inde en conserve fournit du liquide, on se sert de moins de lait:

2 oeufs
¾ tasse de lait sur
¼ tasse de sucre
¾ tasse de blé d'Inde en conserve
¼ tasse de graisse
2 tasses de farine
⅜ c. à thé de soda à pâte
2 ou 3 c. à thé de poudre à pâte (selon l'espèce) (Voir note page 85)
½ c. à thé de sel.

Même mode de préparation que le pain de farine de blé d'Inde. On ajoute le blé d'Inde en conserve après le sucre.

Cuire au four chaud (400° F.) 25 à 30 minutes. Rendement: 2 douzaines de bâtons, environ 5 pouces de long, ou des muffins.

PAIN À LA CUILLÈRE À LA MODE DU SUD

2 tasses d'eau bouillante
1¼ c. à thé de sel
1 tasse de farine de blé d'Inde
2 c. à table de beurre ou graisse de bacon
2 oeufs
1 tasse de lait sur
½ c. à thé de soda à pâte
2 ou 3 c. à thé de poudre à pâte (selon l'espèce) (Voir note page 85)

Mode de préparation: —

1. Saler l'eau. Jeter la farine de blé d'Inde en pluie dans l'eau bouillante. Remuer et chauffer jusqu'à ce que la mixture bout. Continuer la cuisson pendant 5 minutes.
2. Ajouter la graisse à la farine de blé d'Inde, cuite et chaude. Remuer jusqu'à ce que la graisse soit fondue.
3. Battre l'oeuf. Ajouter le lait, le soda et la poudre à pâte à l'oeuf. Ajouter la farine de blé d'Inde et bien incorporer.
4. Verser la pâte dans une assiette à tarte de 9-½ pouces de diamètre ou dans une terrine peu profonde. Cuire au four à 400° F. pendant 45 minutes.

Servir dans le plat de cuisson.

Variations: Au lieu de beurre ou de graisse de bacon, se servir de graisse de porc, de boeuf ou de volaille fondue. On peut aussi remplacer le beurre par des cretons de n'importe quelle graisse fondue.

PAIN AUX NOIX

1 oeuf
1¼ tasse de lait sur, épais
½ tasse de sucre
3 tasses de farine vitaminisée, tamisée avant de mesurer
3 à 4½ c. à thé de poudre à pâte (selon l'espèce) (Voir note page 85)
¾ c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de sel
1 tasse de noix anglaises.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer. Ajouter les ingrédients secs à la farine.
2. Hacher les noix en gros morceaux.
3. Battre l'oeuf. Ajouter le lait sur et le sucre. Mélanger.
4. Tamiser les ingrédients secs dans la mixture d'oeuf, lait et sucre. Ajouter les noix. Battre la pâte. Verser dans un moule à pain. Faire cuire au four à feu modéré, (325° F.) 1 heure, ou davantage.

Variations: Pain aux dattes ou raisins, 10 onces de dattes ou 1 tasse de raisins peuvent remplacer les noix. Ajouter les fruits à la farine.

Un pain est beaucoup plus épais que des muffins, alors il demande une plus longue cuisson. C'est pourquoi il faut diminuer la température du four.

PAIN AU BEURRE D'ARACHIDE

2 tasses de farine vitaminisée ou "Approuvée-Canada"
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
½ tasse de sucre
1¼ tasse de lait
2/3 tasse de beurre d'arachide.

Mode de préparation: —

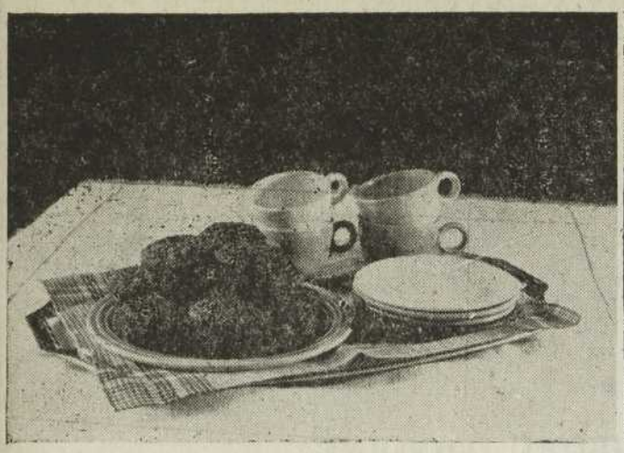
1. Tamiser la farine, la mesurer. Mettre tous les ingrédients secs dans le tamis.
2. Incorporer le lait au beurre d'arachide. Tamiser le mélange de farine dans le lait et le beurre d'arachide. Bien mélanger sans battre. Battre un peu.
3. Cuire dans un moule à gâteau bien graissé. — (350° F.) — 45 à 50 minutes.

PAIN DE CÉRÉALE MALTEX AU RAISIN OU AUX PRUNES

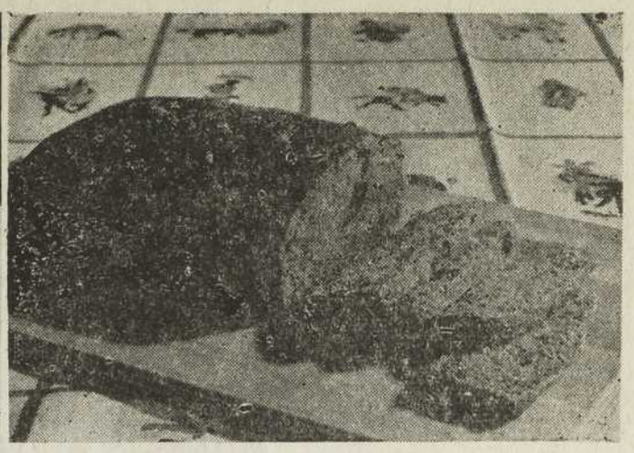
Ingrédients	6 services	100 services
Prunes ou raisin séché	1 tasse	4 livres
Eau bouillante	1½ tasse	3 pintes
Céréale Maltex, crue	1 tasse	2 pintes (2 livres)
Sucre	¾ tasse	3 livres
Oeufs battus	1 oeuf	8 oeufs
Farine blanche	1½ tasse	3 pintes (3 livres)
Soda à pâte	2 c. à thé, rases	5 c. à table rases
Sel	1 c. à thé de sel	2½ c. à table
Beurre ou graisse fondue	1 c. à table	½ tasse.

Mode de préparation: —

1. Verser l'eau bouillante sur les prunes ou le raisin et la farine Maltex. Laisser reposer 20 minutes. Dénoyauter les prunes.
2. Tamiser la farine, le sel et le soda. Incorporer la graisse.
3. Ajouter le sucre; les oeufs battus, au mélange de farine. Bien amalgamer. Battre très peu.
   Cuire dans un moule à pain, au four chaud (350° F.) 45 à 60 minutes.



Muffins à la céréale Maltex



Pain au raisin et farine Maltex

PAIN AUX DATTES ET FROMAGE

4 tasses de farine vitaminisée ou "Approuvée-Canada"
5 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda
1 c. à thé de sel
2 c. à table de graisse
½ tasse de fromage râpé ou coupé en menus morceaux
¾ tasse mélasse
¾ tasse dattes hachées
1½ tasse de lait.

Mode de préparation: —

1. Mesurer la farine après l'avoir tamisée une fois. Tamiser une seconde fois avec la poudre à pâte, le soda et le sel.
2. Incorporer la graisse et le fromage dans la farine. Ajouter les dattes.
3. Combiner la mélasse et le lait. Ajouter à la mixture de farine. Bien démêler. Battre un peu. Verser dans un moule à pain graissé. Egaliser le dessus de la pâte à l'aide du dos d'une cuillère mouillée à l'eau froide. Cuire au four (350° F.) une heure. Laisser refroidir dans le moule qu'on a tourné sens dessus dessous sur une claie à gâteau.

MUFFINS AU JUS DE TOMATE

2 tasses de farine
2 c. à table de sucre
2 c. à table de graisse
1 oeuf
1 tasse de jus de tomate
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine une fois, la mesurer. Ajouter la poudre à pâte et le sel.
2. Battre l'oeuf. Ajouter le sucre et le jus de tomate.
3. Faire fondre la graisse, ajouter au jus de tomate et à l'oeuf.
4. Tamiser la farine dans le jus de tomate et bien mélanger. Battre très peu.
5. Verser dans des moules à muffins et faire cuire au four chaud (400° F.) 20 à 25 minutes.

MUFFINS AUX CAROTTES

1⅞ tasse de farine
¼ tasse de sucre
2 c. à table de graisse
1 oeuf
1 tasse de lait
3 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de carottes râpées
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de paprika.

Mode de préparation: —

Même préparation que les muffins au jus de tomate. Incorporer les carottes quand la pâte est démêlée.

MUFFINS AU GRUAU D'AVOINE

1½ tasse de farine tamisée
¼ tasse de sucre
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse d'avoine Quaker
1 tasse de raisin
1 oeuf battu
1 tasse de lait
¼ tasse de graisse fondue.

Mode de préparation: —

1. Tamiser ensemble, farine, sucre, poudre à pâte et sel dans le bol à démêler, ajouter l'avoine et le raisin.
2. Combiner l'oeuf battu et la graisse fondue (un peu refroidie). Ajouter aux ingrédients secs, remuant juste assez pour mélanger.
3. Verser dans les moules à muffins aux 2/3. Cuire au four chaud (425° F.) — 20 à 25 minutes.

PETITES CRÊPES

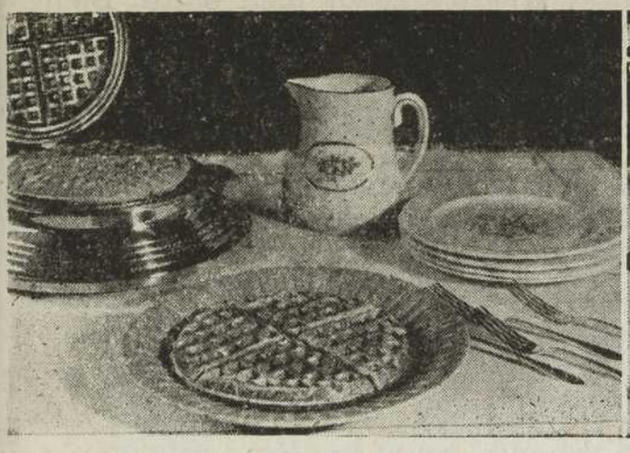
1 tasse de farine
1¼ tasse de lait
1 c. à thé de poudre à pâte
4 oeufs
¼ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser les ingrédients secs. Ajouter le lait peu à peu pour ne pas faire de grumeaux.
2. Ajouter les oeufs et battre vigoureusement.
3. Faire cuire plusieurs petites crêpes à la fois dans une grande poêle, ou une à la fois dans de petites poêles. Servir avec du sirop.

CRÊPES À LA CÉRÉALE MALTEX

Ingrédients:	6 et 8 services	100 services
Farine	1 tasse	3 pintes (3 livres)
Poudre à pâte	2½ c. à thé	10 c. à table
Sucre	2 .c à table	1½ tasse
Sel	½ c. à thé	2 c. à table
Céréale Maltex (cuite)	1 tasse	3 pintes (3 livres)
Oeufs	1 oeuf	12 oeufs
Lait	1 tasse	3 pintes
Graisse, fondue	1 c. à table	¾ tasse.



Gaufres à la céréale Maltex

Crêpes à la céréale Maltex

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel.
2. Ajouter la céréale Maltex, les oeufs battus, le lait et la graisse fondue. Bien incorporer et battre un peu.
3. Faire cuire comme des crêpes ordinaires. Servir avec du sirop.

GAUFRES "WAFFLES"

2 tasses de farine de blé tendre (tamisée)
2 c. à thé de poudre à pâte
1½ tasse de lait
2 oeufs
2 ou 3 c. à table de graisse fondue
½ c. à thé de sel
1½ c. à table de sucre, au goût.

Mode de préparation: —

1. Tamiser les ingrédients secs ensemble.
2. Mélanger les jaunes d'oeufs battus, le lait et la graisse fondue. Ajouter au mélange de farine. Bien démêler.
3. Fouetter les blancs d'oeufs en neige. Incorporer avec soin dans la pâte. Verser la pâte dans un pot au lait.
4. Faire chauffer le fer à gaufre. Le huiler avec de l'huile à salade. Verser la pâte au centre du fer, à peu près 1/3 de tasse de pâte pour chaque gaufre.

Cuire jusqu'à ce que la gaufre soit dorée et croustillante.
Servir avec du beurre ou du beurre fondu et du sucre, ou du sirop.
La gaufre est cuite à point quand elle ne dégage plus de vapeur.

Les gaufres peuvent être préparées au lait sur. On suit la même recette que ci-dessus, mais on remplace le lait frais par du lait sur ou du lait au beurre. On ajoute ¾ d'une cuillère à thé de soda à la place de la poudre à pâte.

"POPOVERS"

1 tasse de farine
1 oeuf
1 tasse de lait
¼ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine et le sel ensemble.

2. Ajouter le lait lentement à la farine. Ajouter l'oeuf bien battu. Bien battre la pâte avec un batteur d'oeuf.
3. Faire cuire dans des moules à muffins ou dans des tasses de pyrex au four (450° F.) pendant 15 minutes, et à (350° F.) pendant un autre quart d'heure.

Le lait sur ne s'emploie pas dans les popovers, mais seulement le lait frais, parce que les popovers lèvent par la vapeur qui se dégage de la pâte pendant la cuisson et non à l'aide de soda ou de poudre à pâte.

PAIN BRUN DE BOSTON

(Servir avec fèves au lard)

1½ tasse de lait sur
½ tasse de sucre
½ tasse de mélasse
1¾ tasse de farine Graham (blé entier)
¾ tasse de farine de blé d'Inde
¾ c. à thé de sel
3 ou 4 c. à thé de poudre à pâte (Voir note page 85)
1 c. à thé de soda à pâte
½ tasse de raisin épépiné.

Mode de préparation: —

1. Mettre le sucre, le lait sur et la mélasse dans un bol à démêler et mélanger.
2. Mélanger les ingrédients secs et le raisin. (Les farines de grains entiers ne se tamisent pas). Ajouter au lait, mélasse et sucre. Battre un peu pour mélanger.
3. Graisser trois boîtes de fer-blanc d'une livre, vide de poudre à pâte, ou autres moules. Emplir de pâte aux ¾. Fermer les boîtes ou les moules avec leurs couvercles.
4. Mettre les moules dans une marmite à vapeur ou dans une marmite ordinaire avec une claie au fond. Verser de l'eau bouillante autour des moules jusqu'à la hauteur de la moitié du moule. Au cours de la cuisson, ajouter de l'eau bouillante au fur et à mesure qu'elle s'évapore. 2 heures de cuisson. Après la cuisson, démouler les pains et placer sur une assiette à tarte et faire sécher au four pendant quelques minutes.

Tout pain "rapide" se sert frais et chaud, sortant du four.

MUFFINS À LA COMPOTE AUX POMMES

¼ tasse de graisse de viande quelconque, fondue
¼ tasse de sucre
1 oeuf
½ tasse de compote aux pommes
1 tasse de farine vitaminisée ou "Aprouvée-Canada"
1½ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse et le sucre en crème. Ajouter l'oeuf et bien battre. Incorporer la compote aux pommes.
2. Tamiser la farine. La mesurer, la tamiser de nouveau avec les autres ingrédients secs. Ajouter à la première préparation. Incorporer soigneusement. Cuire au four dans des moules à muffins bien graissés à 375° F. pendant 20 à 25 minutes.

CRÊPES AUX POMMES DE TERRE

2 oeufs
1 c. à table de sucre
½ c. à thé de sel
2 c. à table de graisse fondue
2 c. à thé de poudre à pâte
1½ tasse de farine vitaminisée ou de farine "Approuvée-Canada"
3 grosses pommes de terre râpées
½ tasse de lait

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs. Ajouter le sucre, le sel, et la graisse fondue. Bien mélanger.
2. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser une deuxième fois avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter alternativement avec le lait aux oeufs battus. Incorporer les pommes de terre râpées.
3. Frire dans la graisse chaude dans la poêle. Servir très chaudes.

Desserts pour le souper

Les desserts pour le souper doivent être très simples: préparation au lait, aux oeufs, ou fruits crus. Fruits secs ou petits fruits en leur saison: bleuets, framboises, fraises. Crêpes, gaufres, petits pains, pains, etc.

Dans tout ce que l'on sert, il faut toujours considérer la valeur alimentaire et bien balancer ses menus.

Le dîner

Le dîner

Chapitre XII

La soupe

La soupe, à cause de son grand pourcentage d'eau, est très peu nourrissante, cependant elle occupe une place importante dans notre diète. Elle est utile parce qu'elle stimule la sécrétion des sucs digestifs et par là, elle rend la digestion plus facile. Ceci est surtout vrai des soupes préparées au bouillon de viande, à cause de leur saveur provenant des extractifs de la viande. Parce qu'elle stimule l'appétit, la soupe est servie au commencement du repas. Le bouillon de viande le plus riche contient au-delà de 95 pour cent d'eau; environ .5 pour cent chacun, de protéine et de graisse; moins de 2 pour cent d'extractifs et moins de 1 pour cent de matières minérales. Nous l'avons dit dans le volume "Aliment et Nutrition" il ne faut pas que la soupe soit trop chargée de féculants, tel que riz, macaroni ou autres pâtes alimentaires. Tous sont ordinairement des produits raffinés, peu nourrissants.

Puisque c'est l'effet stimulant des extractifs qui donne la valeur de la soupe, le but qu'on se propose en la faisant est d'extraire le plus de saveur possible de la viande. En faisant cuire la viande, notre but principal est de retenir autant de saveur qu'il est possible, et nos nouvelles méthodes de cuisson des viandes sont développées pour atteindre cette fin le plus effectivement. En faisant la soupe, on se propose d'extraire les sucs de la viande afin d'obtenir un bouillon savoureux. Pour arriver à cette fin, la viande doit être mise à l'eau froide et chauffer lentement jusqu'à ce que l'eau bout. Afin d'extraire davantage la saveur, on coupe la viande en petits morceaux: ayant plus de surface, plus de saveur se développe. Par ce mode de préparation, on obtient un bouillon riche mais la viande est appauvrie, ayant perdu une bonne partie de ses sels minéraux, de son albumine soluble et tous ses extractifs.

De quelles viandes se sert-on pour faire la soupe? Pour le bouillon on se sert des pièces de viande les plus coriaces: d'abord, parce qu'elles sont plus économiques, et en second lieu, parce qu'elles proviennent des parties de l'animal qui contiennent le plus d'extractifs, de collagène et d'os. Sous l'action de l'eau chaude sur le collagène et les os il se développe de la gélatine. Le jarret de boeuf contient de la moelle et est la coupe la plus économique pour la soupe; celle qui donne les meilleurs résultats. Pour obtenir les meilleurs résultats, la viande doit contenir à peu près deux tiers de maigre et un tiers de graisse et d'os. Une partie de la graisse est absorbée et le reste remonte à la surface de l'eau et on doit l'enlever. Une pinte de bouillon demande deux ou trois livres de viande et d'os.

COUPES DES VIANDES QUI SERVENT POUR LA SOUPE

BOEUF	VEAU	AGNEAU
Cou	Cou	Cou
Jarret	Gigot	Gigot
Gigot	Poitrine	Poitrine

Il faut se rappeler que la viande qui a servi pour faire la soupe retient encore beaucoup de sa valeur alimentaire, (une très grande portion de protéine demeure) et on doit s'en servir dans la préparation de dessertes en ajoutant des assaisonnements parce qu'elle est sans saveur.

ASSAISONNEMENTS POUR SOUPES: Légumes, herbes fines et épices servent pour assaisonner les soupes.

Herbes et épices: Piment moulu, feuilles de laurier, sel de céleri, ciboulette, clous de girofle, fleurs de muscade, marjolaine, persil, paprika, poivres blanc et noir, sel d'oignon, basilic et thym.

Légumes: Céleri, carottes, fèves vertes, petits pois verts, piment vert, oignon, tomates, pommes de terre, ketmie.

Les légumes peuvent être coupés en menus dés ou en aiguillettes. Les légumes ainsi préparés prennent le nom de "Julienne". Quand les légumes sont coupés à la Julienne, ils sont ordinairement cuits séparément jusqu'à ce qu'ils soient tendres et alors on les ajoute au bouillon clarifié et chaud. Pour la soupe, les légumes ne sont jamais coupés gros.

LES BOUILLONS

On distingue trois types de bouillons qui varient selon l'espèce de viande dont on se sert, des assaisonnements et, jusqu'à un certain point, de la méthode employée.

BOUILLON BRUN: Le bouillon brun est fait de boeuf ou autre viande qu'on a fait rissolée. Ceci donne une belle couleur au bouillon et augmente sa saveur.

PRÉPARATION DU BOUILLON BRUN: Couper la viande de l'os et la rissoler dans la poêle. Mettre la viande rissolée et l'os dans de l'eau salée et mijoter trois ou quatre heures afin d'extraire autant de saveur et de jus de la viande que possible. On peut ajouter les légumes et les assaisonnements en même temps que la viande, mais les légumes seront plus savoureux et ils conserveront mieux leur couleur si on les ajoute seulement quand les fibres de la viande commencent à se séparer.

BOUILLON BLANC: Pour le bouillon blanc, on se sert de veau ou de volaille, ou des deux ensemble. La viande n'est pas rissolée et le bouillon est délicatement assaisonné. A part ces deux exceptions, on suit la même méthode que pour le bouillon brun.

BOUILLON À L'AGNEAU OU AU MOUTON: (La base des bouillons écossais). On se sert de la viande et des os, mais on enlève presque toute la graisse. Une partie de la viande peut être rissolée. On coupe la viande en menus cubes que l'on sert dans le bouillon avec de l'orge et des légumes en dés. Cette soupe sert de plat de résistance et elle est assez épaisse.

SOUPE CLAIRE: Le bouillon de soupe contient certaines matières floconneuses formées en grande partie de protéine coagulée. Si le bouillon doit servir pour une soupe claire, il faut le clarifier.

CONSOMMÉ: Le consommé est une soupe claire, ordinairement fait de deux ou trois sortes de viande ou plus, tels que boeuf, veau et volaille. Il est richement assaisonné, passé au tamis et clarifié.

SOUPE EN GELEE: Le consommé peut être servi froid comme soupe en gelée. Pour faire le bouillon pour la soupe en gelée il faut se servir

de l'os, à cause de la grande quantité de tissus conjonctifs qui entoure les os et qui, en chauffant, se convertit en gélatine. Le jarret de veau est excellent pour la soupe en gelée, parce que, provenant d'un jeune animal, les os contiennent plus de collagène. Si la soupe n'est pas assez gélatineuse, ajouter un peu de gélatine.

SOUPE PÉTILLANTE: Une soupe pétillante est celle qui a été soigneusement clarifiée.

COMMENT ON CLARIFIE LA SOUPE: Pour obtenir un bouillon clair, on doit le passer à travers quelques rangs de coton à fromage. Il doit être refroidi rapidement afin qu'il ne se gâte pas. Quand le bouillon refroidit, la graisse monte à la surface et se solidifie en pain. Il est très facile alors de l'enlever. On peut se servir de cette graisse dans la préparation des aliments et pour assaisonner les légumes.

Pour la soupe pétillante, il faut que le bouillon soit clarifié davantage. Enlever la couche de graisse et l'essuyer avec un linge mouillé à l'eau chaude afin d'enlever toutes les parcelles qui adhèrent. Ajouter un blanc d'oeuf, un peu battu, et la coquille brisée, au bouillon froid. Faire chauffer lentement en remuant constamment. En chauffant, toutes les parcelles qui ont passé à travers le coton à fromage, s'attachent au blanc d'oeuf qui coagule. Cesser de remuer quand le bouillon est en ébullition. Laisser bouillir cinq minutes. Passer encore dans du coton à fromage mouillé à l'eau chaude.

SOIN QUE L'ON DOIT PRENDRE DU BOUILLON: C'est une pratique établie de faire le bouillon pour quelques jours à la fois. Il faut avoir grand soin qu'il ne se gâte pas, parce qu'il surit facilement.

Après que le bouillon est passé au tamis il faut le refroidir rapidement dans un récipient découvert: ensuite il faut le recouvrir et le remettre dans un endroit froid. La couche de graisse qui se forme à la surface sert à exclure l'air et ainsi retarde le dommage. Il ne faut pas enlever cette graisse avant le moment de se servir du bouillon.

S'il reste du bouillon après deux jours, on devra le faire bouillir quelques minutes, le refroidir et le remettre au froid. Ceci stérilise le bouillon et il se gardera encore un jour ou deux. On peut le stériliser en bocal .

ACCOMPAGNEMENTS POUR SOUPES

Nous donnons ici quelques recettes qui peuvent être servies avec la soupe au lieu de biscuits à l'eau.

BISCUITS CROUSTILLANTS. Fendre les biscuits à l'eau et les badigeonner de beurre. ¼ c. à thé de beurre pour chaque biscuit. Gratiner au four.

BISCUITS À L'EAU, SOUFFLÉS. Fendre les biscuits et tremper dans l'eau de glace, pour les couvrir, pendant 8 minutes. Mettre des noisettes de beurre dessus et cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient soufflés et gratinés, environ 45 minutes.

BISCUITS AU FROMAGE: Badigeonner les biscuits de beurre à l'aide d'un pinceau; les saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu; à feu modéré.

BÂTONNETS AU FROMAGE. Couper de petits pains longs en deux sur la longueur. Badigeonner de beurre et saupoudrer de fromage râpé et bien assaisonner de sel et de paprika. Gratiner au four.

CROUTONS. Voir au chapitre des potages crémés, page 39.

GARNITURES POUR SOUPES

Ces garnitures embellissent l'assiette à soupe et augmentent sa valeur alimentaire.

OEUF FILÉ. L'oeuf filé peut être servi dans une soupe claire. Battre un oeuf et le passer dans un gros tamis dans la soupe chaude juste au moment de servir. L'oeuf prend la forme de vermicelle.

QUENELLES POUR SOUPE. Ces petites quenelles sont appétissantes et offrent une bonne manière d'employer la viande qui a servi pour faire le bouillon de soupe.

RECETTE POUR QUENELLES:

1 tasse de viande hachée (ayant servi au bouillon de soupe)
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de thym
2 c. à table de farine
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à thé de persil haché
Quelques gouttes de jus d'oignon
1 jaune d'oeuf battu
2 c. à table de graisse.

Mode de préparation: —

Ajouter les assaisonnements à la viande. Ajouter assez d'oeuf pour que la mixture forme une pâte facile à former en boulettes la grosseur d'une noix de muscade. Rouler dans la farine. Frire dans la graisse chaude, dans une poêle, cinq minutes. Ajouter à la soupe au moment de servir. (Cette soupe peut servir de plat de résistance).

SOUPES AU BOUILLON

Le bouillon est la base d'une infinité de soupes. Nous en donnons ici quelques exemples.

SOUPE AUX OIGNONS ET AU FROMAGE (Mets français)

4 tasses de bouillon de boeuf
4 gros oignons
½ tasse de fromage haché
2 c .à table de graisse
4 tranches de pain.

Mode de préparation: —

1. Trancher les oignons très minces et les rissoler dans la graisse chaude. Ajouter le bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que les oignons soient tendres, environ 15 minutes.
2. Faire griller le pain et mettre les tranches au fond de la soupière. Verser la soupe chaude sur les rôties.
3. Saupoudrer le fromage râpé sur le dessus et servir immédiatement. On peut servir la soupe individuellement dans chaque assiette.

SOUPE AUX TOMATES, ANGLAISE.

4 tasses de bouillon brun
1 boîte de tomates en conserve
1 oignon haché
1 c. à thé de sauce Worcestershire
2 c. à table de riz.

Mode de préparation: —

Ajouter les tomates et l'oignon au bouillon. Mijoter une heure et passer au tamis. Assaisonner de sauce Worcestershire. Remettre au feu et ajouter le riz cuit. Servir la soupe chaude.

SOUPE PRINTANIÈRE

3 tasses de bouillon blanc
½ tasse de petits pois verts
6 têtes d'asperges
1 c. à table de fèves vertes, coupées en menus morceaux
1 c. à table de laitue hachée.

Mode de préparation: —

Ajouter les légumes au bouillon chaud et mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres .Garnir la soupe en saupoudrant la surface de cresson ou de persil haché fin.

SOUPE AUX POIS

2 tasses de pois secs
½ livre lard salé (gras)
3 pintes d'eau froide
2 petits oignons
Persil
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les pois pendant 12 heures dans une quantité d'eau froide suffisante pour couvrir les pois.
2. Mettre cuire la soupe à feu doux sans changer d'eau. Après une heure de cuisson, ajouter le lard salé, et au goût les oignons, un bouquet de persil, quelques carottes ou navets.
3. Ajouter eau bouillante, si besoin. Laisser mijoter encore environ 2 heures et plus si les pois sont moins faciles à la cuisson.
4. Retirer le gras de lard, légumes, persil. Assaisonner et servir.

Ne jamais ajouter de soda à pâte pour faire tremper les pois, cela détruirait les vitamines. 4 heures de cuisson.

SOUPE AUX FÈVES, No. 1

2 tasses de fèves sèches
1 oignon, haché
6 tasses de lait chaud
2 pintes d'eau froide
2 c. à table de graisse ou de beurre
3 pintes d'eau bouillante
Sel et poivre au goût.

Mode de préparation: —

1. Tremper les fèves toute la nuit. Mettre au feu doux sans changer l'eau. Ajouter l'oignon.
2. Quand les fèves sont tendres, ajouter la graisse, le lait chaud et les assaisonnements. Environ 4 heures de cuisson.

CHAPITRE XIII

Les viandes

Nous avons écrit longuement sur le sujet de la viande dans "Alimentation et Nutrition." Les modes de cuisson standard des viandes ont été clairement définies: méthodes pour faire les rôtis, les grillades, les braisés, les viandes cuites à l'eau et les ragoûts. Dans ce volume nous donnerons des recettes pour la préparation des viandes selon les méthodes recommandées. Nous voulons surtout insister sur les **allongements** de la viande et l'usage habile des coupes coriaces, moins appréciées et les organes intérieurs des animaux de boucherie — — coeur, foie, rognons, etc.

CONSERVONS ET ALLONGEONS LA VIANDE

I. Par une bonne manipulation:

1. Garder la viande dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
2. Garder la viande crue **découverte,** ou **légèrement couverte.**
3. Garder la viande cuite **couverte.**
4. Garder la viande salée ou fumée dans un endroit **frais, noir et sec.**
5. Utiliser tous les petits restes de viande.

II. Par de bonnes méthodes de cuisson:

1. Toujours faire cuire la viande à **basse température.**
2. Faire cuire les coupes tendres à **chaleur sèche.**

   Rôti (300° à 350° F. au four).
   Grillade au gril
   Grillade dans la poêle
   } **à chaleur modérée**

3. Coupes moins tendres à la **chaleur humide.**

   Braiser
   Cuire à l'eau — — mijoter, **jamais bouillir.**

4. Eviter une cuisson **trop prolongée.**

III. En se servant d'allongements pour la viande:

1. Assaisonnements
2. Farces
3. Ragoûts
4. Pains de viande et pâtés — **petits**
5. Croquettes
6. Salades
7. Sauces et **jus.**

} Céréales, produits de céréales, pain, boulettes de pâte, macaroni, nouilles, spaghetti. Fruits et légumes.

ALLONGEMENTS DE LA VIANDE

Même les ingrédients auxiliaires peuvent encore être allongés. On peut réduire la quantité de la viande dans la plupart des recettes en augmentant les autres ingrédients au besoin. Mais ceci se fait avec discrétion.

La viande est une de nos meilleures sources de protéine complète, contenant les dix acides aminés essentiels pour maintenir en équilibre l'azote dans le corps humain. L'insuffisance de ces acides essentiels dans le régime alimentaire cause un manque d'appétit, une sensation de fatigue et d'irritabilité. La qualité de la protéine, c'est-à-dire, sa teneur d'acides aminés essentiels, est un facteur vital dans l'alimentation normale et certains acides aminés sont beaucoup plus importants dans les réactions de l'organisme qu'on ne l'a considéré antérieurement. Jusqu'à date, nous ignorons encore la quantité nécessaire de chaque acide aminé au corps humain, mais des études sur ce sujet sont en progrès.

Pendant la guerre, et après cette guerre, il y a, un peu partout dans le monde entier, une insuffisance de protéine animale — — lait, viande, poisson, volaille et fromage. Le manque de viande et de protéine animale dans le régime alimentaire est, jusqu'à un certain point, la cause de "fléaux" et d'infections qui ont suivi les guerres dans le passé. **L'usage intelligent de nos connaissances nouvelles sur les aliments protéiques est nécessaire** si nous voulons maintenir un régime alimentaire adéquat malgré l'insuffisance de la viande après cette dernière guerre.

On sait aujourd'hui que l'emploi des mixtures d'acides aminés sont d'un grand secours dans le traitement de plaies, de brûlures, aussi bien que dans les cas d'opérations chirurgicales, car lorsque le patient ne peut pas prendre d'aliments par la bouche, de l'eau s'accumule dans les tissus et cela retarde la guérison.

Le sujet anémique n'a pas seulement besoin de fer, mais aussi, de protéine complète, sans quoi l'hémoglobine ne peut être formée.

Nous lisons dans l'histoire que toutes les guerres, presque sans exception, ont été suivies de famines et de pestes. Quelle est la cause de la peste? Après la guerre de 1914-1918 on a constaté de nombreux cas "d'oedème de guerre" parmi les peuples européens. Nous savons maintenant que la cause fut l'insuffisance de protéine. Nous savons également que la réserve de protéine dans le corps est notre principale défense contre l'infection. Il est donc reconnu que le sujet dont le régime alimentaire est amplement pourvu de protéine complète ne succombe pas aux infections. Le Docteur Paul Cannon de l'Université de Chicago, nous assure que quand il y a insuffisance de protéine, le corps ne peut pas former d'anticorps, la défense naturelle contre toute infection.

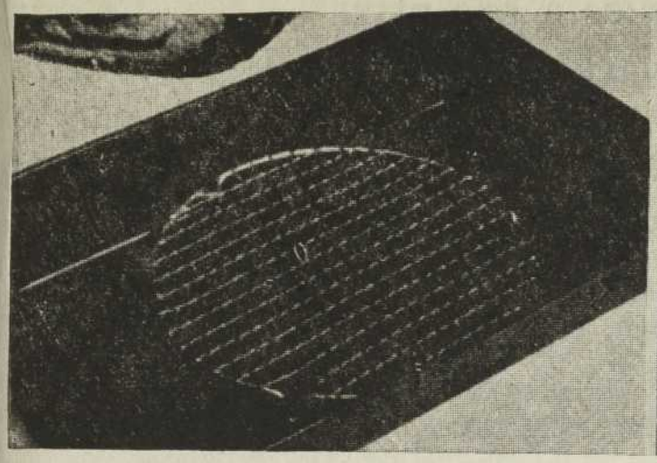
Les régimes alimentaires prescrits pour certaines maladies et qui interdisent l'usage de la viande sont donc dangereux, surtout s'ils doivent durer trop longtemps. Puisque la protéine est essentielle à la santé et au bien-être, il faut tenir compte des sources de protéine dans les temps présents. Ceci est d'importance pratique.

La viande est donc une de nos meilleures sources de protéine complète. Ainsi que nous l'avons déjà cité, elle est aussi une assez bonne source de fer et de phosphore et des trois membres des vitamines du B-complexe, niacine, thiamine et riboflavine. Quand on allonge la viande, soit par économie ou soit parce qu'elle est rare, il faut, dans la combinaison des repas, suppléer la valeur alimentaire amplement par une combinaison d'autres aliments contenant les mêmes nutrients. (Voir dans "Aliments et Nutrition", page 12, dernier paragraphe au bas de la page, les aliments qui peuvent substituer la viande).

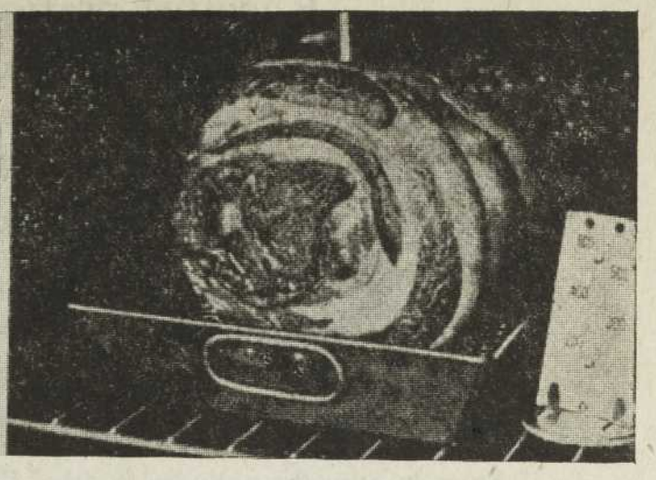
Pour s'assurer une bonne protéine, les vitamines du B-complexe et le phosphore il faut servir de la volaille, du fromage, du lait, des oeufs, des fèves et des pois secs, des fèves de soya et des arachides. Tous ces aliments, excepté le lait, sont de bonnes sources de fer. Les céréales de grains entiers nous fournissent du fer et des vitamines B-complexe. Les légumes (feuilles vertes) sont de riches sources de fer. L'usage de la protéine de la levure est très recommandé en temps de guerre et d'après-guerre. La protéine de germe de blé est aussi recommandée. (Voir à la page 14 dans "Aliments et Nutritions", le Tableau des sources de fer et des vitamines B-complexe).

Allongeons la viande et la saveur de la viande. Allongeons la saveur de la viande dans nos repas en la combinant aux céréales, au pain, aux légumes, aux sauces. Faites des pains de viande, des bouchées, des rôtis au pot, des ragoûts, des pâtés, des soupes, des farces. Faites cuire la viande avec des fèves. Faites-en des croquettes, des chaussons, des timbales, des soufflés, des hachis. Mêlez la viande aux légumes, faites-en des escalopes, des mets crémés. Servez de la viande dans des sandwichs, en salades ou chop suey. Servez-la avec des fruits et des légumes et d'une infinité de façons qui l'allongera afin de l'économiser tout en assurant nos valeurs alimentaires.

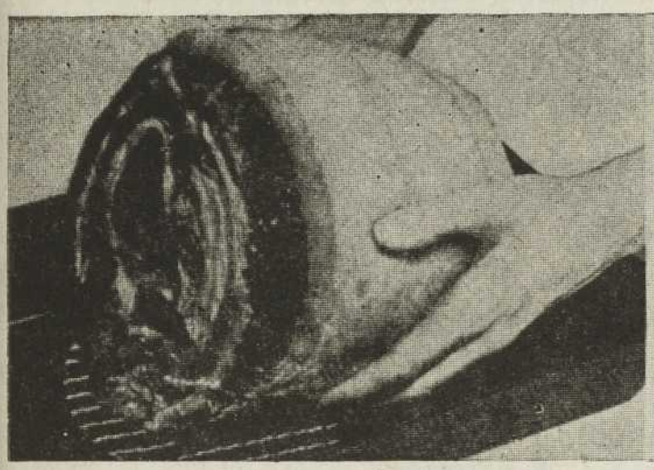
POUR RÔTIR UNE PIÈCE DE BOEUF TENDRE



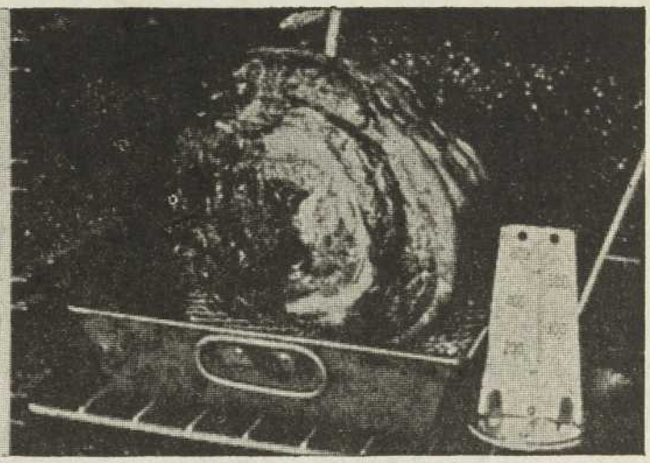
1. La cuisson se fait dans une lèchefrite découverte, avec claie, et sans eau.



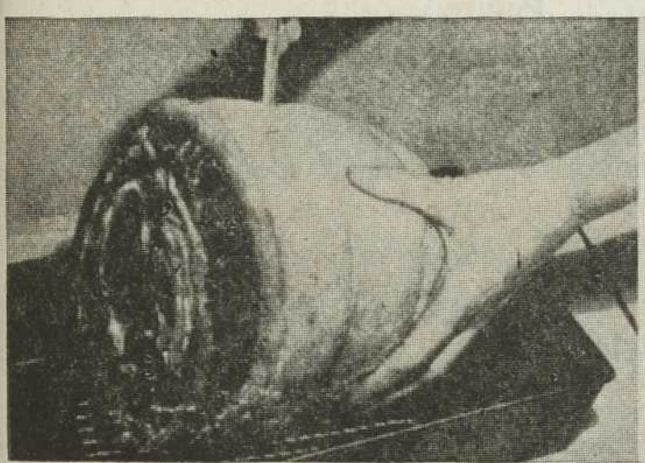
4. Faire saisir le rôti à 450° F. pendant quelques minutes. Diminuer la température à 300° F. pour la durée de la cuisson. Cette méthode n'est pas recommandée.



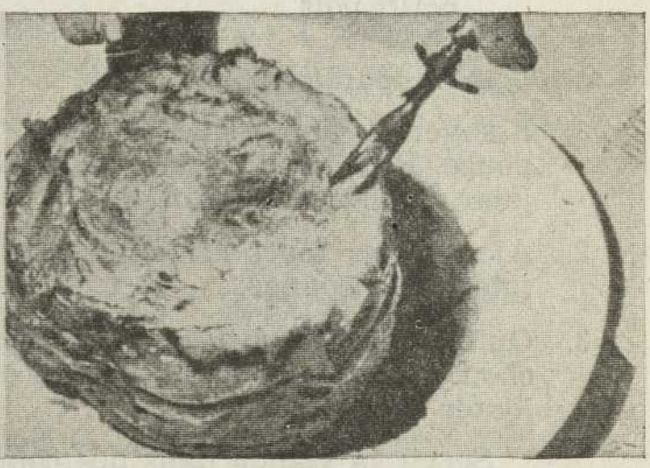
2. Placer la pièce de viande sur la claie, le côté gras tourné vers le dessus. Il n'est pas nécessaire d'arroser.



5. Placer le rôti au four à 350° F. pour toute la durée de la cuisson.



3. Insérer le thermomètre au centre de la partie la plus charnue de la viande.



6. Le rôti est juteux, dodu, et cuit également.

Avec la gracieuse permission du
Bureau d'Économie Domestique des États-Unis.

Recettes pratiques à bas prix, qui ajoutent de la variété à nos menus

BOUILLI DE BOEUF

12 services.

4 livres de boeuf salé
8 oignons
8 petits panais
8 petits navets
8 carottes
8 pommes de terre, moyennes
1 tête de chou
8 betteraves.

Mode de préparation: —

1. Laver la viande à l'eau froide. Placer dans une marmite et recouvrir d'eau bouillante. Bien recouvrir la marmite et mijoter 3 à 5 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
2. Une heure avant de servir ajouter l'oignon, panais, navets et carottes.
3. Quinze minutes plus tard, ajouter les pommes de terre et le chou coupé en quatre.
4. Faire cuire les betteraves à part.
5. Servir sur un plat avec la viande au centre et les légumes autour.

RAGOÛT DE BOEUF ARISTOCRAT

8 services.

2 livres de boeuf dans l'épaule
3 c. à table de graisse
1 livre de fèves vertes en cosses ou petits pois verts, ou 1 boîte de fèves vertes ou de petits pois
1 tasse d'eau
8 carottes
8 petits oignons
8 feuilles entières de chou
Sel
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Essuyer la viande avec un linge humide et la couper en cubes de ½ pouce. Rissoler dans la graisse chaude. Ajouter l'eau. Couvrir et mijoter à peu près 45 minutes.
2. Ajouter les fèves fraîches, carottes et oignons et continuer de mijoter. Assaisonner.
3. Quinze minutes avant que la viande soit finie ajouter les feuilles de chou et continuer la cuisson. Si on se sert de fèves en conserve, les ajouter avec le chou.

Servir la viande dans des coupes de chou avec légumes autour du plat. Lier le bouillon qui reste dans la marmite avec de la farine et servir avec le ragoût.

Pour le ragoût, on peut choisir un morceau de cou, de plates côtes, de poitrine, de flanc ou jarret de boeuf ou de veau: ou un morceau d'épaule, de cou, de flanc ou de jarret d'agneau.

OISEAUX AU BOEUF

2 livres de boeuf dans la ronde
½ tasse de céleri (et feuilles) hachés
1 oignon haché
4 c. à table de graisse
2 tasses de mie de pain
Sel
Poivre
Herbes fines, au goût.

Mode de préparation: —

1. Couper les tranches de bifteck d'un demi-pouce d'épaisseur en bandes de 2 à 3 pouces par 4 pouces. Piler les morceaux pour les attendrir et les aplatir.
2. Pour la farce, faire cuire le céleri et l'oignon dans 2 c. à table de graisse pendant quelques minutes, ajouter la mie de pain et les assaisonnements et bien mélanger.
3. Etendre de la farce sur chaque bande de viande; rouler et bien ficeler.
4. Faire rissoler dans le reste de la graisse.
5. Recouvrir et cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre (350° F.) environ une heure et demie. Servir le jus qui reste dans la braisière avec la viande.

BIFTECK DE FLANC FARCI

Une tranche dans le flanc
½ tasse de céleri (et feuilles) hachés
1 petit oignon haché
4 c. à table de graisse
1½ tasse de mie de pain
Sel au goût
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Choisir une grande tranche dans le flanc de boeuf, ou deux petites, sans incisions.
2. Pour la farce, cuire le céleri et l'oignon dans 2 c. à table de graisse pendant quelques minutes, ajouter le pain, le sel et le poivre.
3. Etendre la farce sur le bifteck. Rouler comme un rouleau à gelée et bien ficeler.
4. Rissoler dans 2 c. à table de graisse sur tous les côtés, dans une poêle ou dans la braisière, sur le dessus du fourneau.
5. Glisser une glaie en dessous de la viande, bien fermer la brasière et faire cuire lentement à (350° F.) à peu près 1½ heure.

POITRINE DE BOEUF ET FÈVES

1 livre de poitrine de boeuf
1 livre de fèves "navy"
2 c. à table de cassonade
1 oignon.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les fèves à l'eau toute la nuit. Le matin, les égoutter et mettre dans une casserole épaisse, ou dans un pot aux fèves.
2. Ajouter le sucre, le sel, le poivre et l'oignon haché. Placer la viande sur le dessus des fèves. Couvrir d'eau chaude.
3. Bien fermer la casserole et cuire au four à (350° F.) jusqu'à ce que la viande soit tendre, environ 3 heures. Ajouter de l'eau au besoin.

PLATES CÔTES ET LÉGUMES

5 livres de plates côtes de boeuf
3 c. à thé de sel
¾ c. à thé de poivre
2 c. à table de graisse
8 pommes de terre moyennes
8 petits oignons
4 panais
4 carottes.

Mode de préparation: —

1. Essuyer la viande avec un linge humide; saupoudrer de sel et de poivre et rissoler dans la graisse chaude.
2. Ajouter un peu d'eau, couvrir et mijoter une heure.
3. Préparer les légumes. Ajouter à la viande les pommes de terre et les oignons entiers; les carottes et les panais coupés en deux sur la longeur.
4 Assaisonner les légumes et prolonger la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Servir la viande au centre d'un plat et les légumes autour.

CÔTES DÉCOUVERTES DE BOEUF BRAISÉES

Choisir 3 ou 4 livres de côtes découvertes de boeuf bien en chair. Couper en portions et saupoudrer de sel, poivre et farine. Rissoler sur tous les côtés dans du suif fondu ou autre graisse. Ajouter une tasse d'eau, ou moins, bien recouvrir et cuire au four à feu modérément chaud (375 à 400° F.) une heure et demie à deux heures. Ou finir la cuisson sur le dessus du fourneau. Lier le jus et en faire une sauce.

BOEUF MARINÉ SERVI AVEC SAUCE AU GINGEMBRE

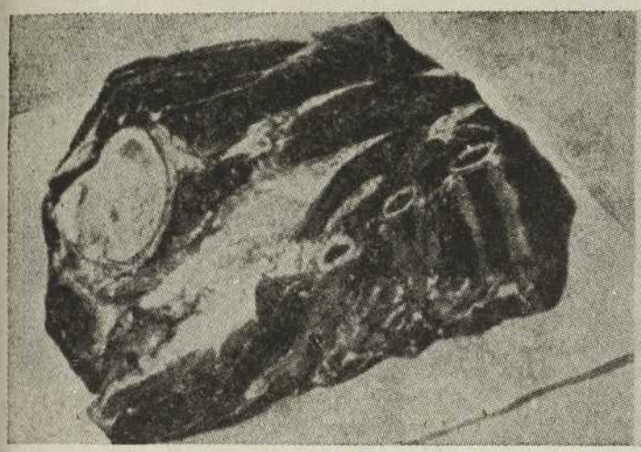
Pour ce mets, prendre 3 ou 4 livres de boeuf dans l'épaule, la croupe ou la ronde. Faire tremper la viande dans des parties égales de vinaigre et d'eau pour la recouvrir. Ajouter à ce liquide quelques feuilles de laurier, une douzaine de clous de girofle, 1 c. à thé de poivre rond et un oignon pelé. Laisser tremper la viande dans cette mixture de 1 à 3 jours dans un endroit froid, ayant soin de la retourner de temps en temps afin qu'elle soit également marinée. Retirer la viande du liquide et rissoler dans de la graisse chaude dans une marmite épaisse. Glisser une claie en dessous de la viande. Ajouter une demi-tasse de liquide dans lequel la viande a mariné. Bien recouvrir la marmite et braiser la viande 2 à 2½ heures à feu modéré, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Servir avec une sauce au gingembre.

SAUCE AUX BISCUITS DE GIMGEMBRE

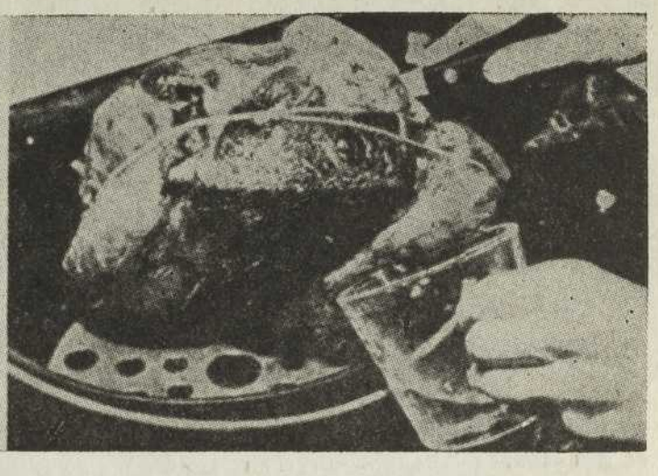
Incorporer 2 c. à table de farine à 2 c. à table de jus gras de la viande. Ajouter graduellement, en remuant, 1½ tasse de jus de viande refroidi, ou tiède. Cuire lentement jusqu'à parfaite liaison. Ajouter à cette sauce 2 ou 3 petits biscuits au gingembre (ginger snaps) écrasés et bien mélanger à la sauce. Tamiser la sauce au goût. Ou, assaisonner la sauce avec un peu de gingembre et de sucre au lieu des biscuits.

RÔTI AU POT POUR PIÈCES MOINS TENDRES

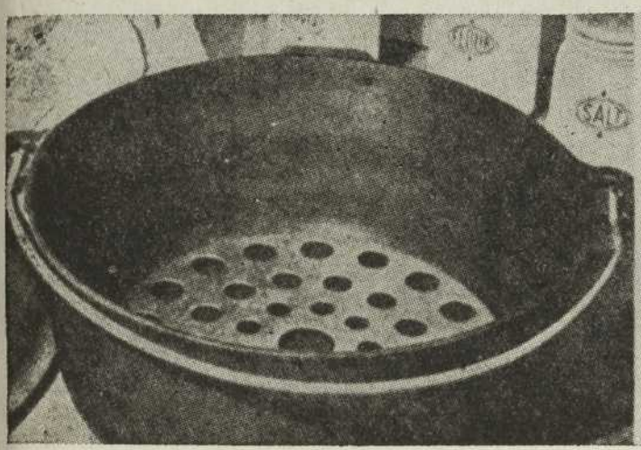
Une cuisson longue et lente dans un récipient bien fermé retient la vapeur et attendrit les coupes coriaces.



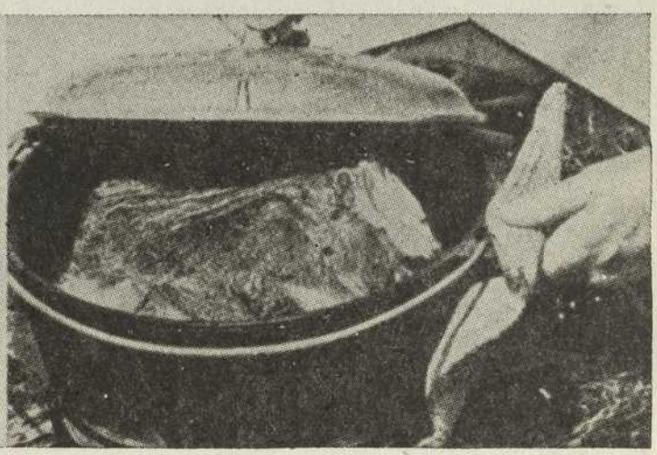
1. Pour le rôti au pot, se servir d'une pièce dans la ronde, la croupe ou la culotte.



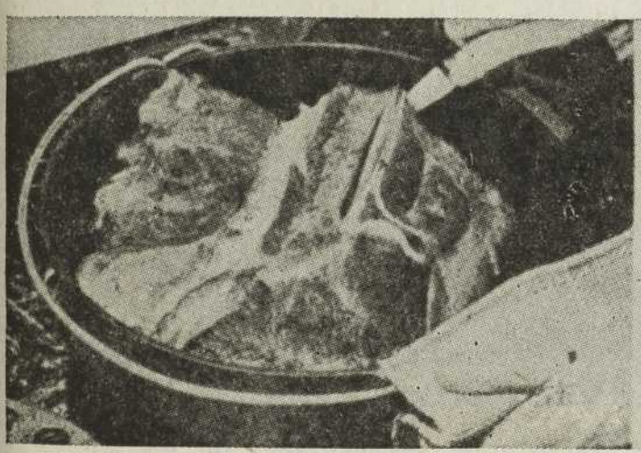
4. Ajouter un peu d'eau; environ ½ tasse.



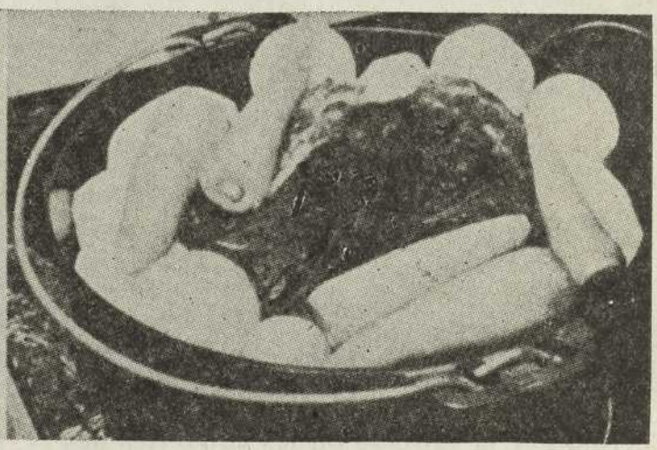
2. Se servir d'une marmite pourvue d'une claie et d'un couvercle qui ferme juste.



5. Bien recouvrir la marmite et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson.



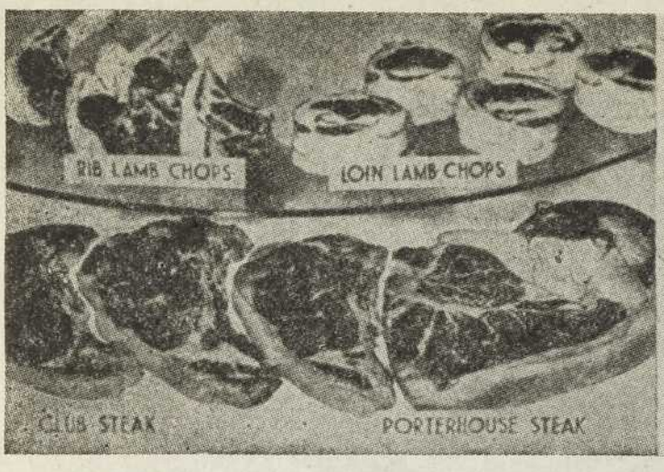
3. Rissoler dans un peu de graisse de boeuf afin de développer la saveur.



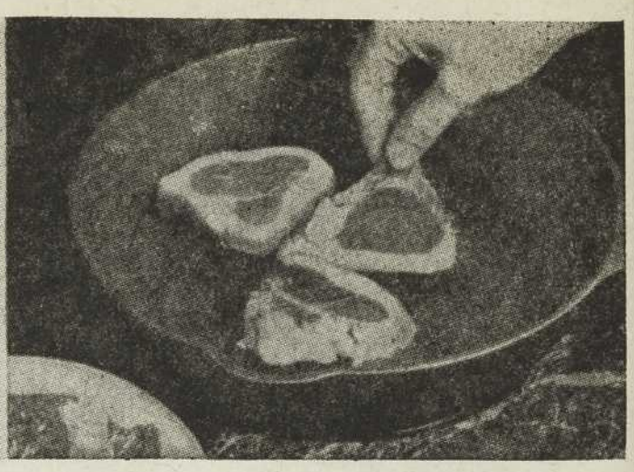
6. Ajouter les légumes durant la dernière heure de la cuisson.

Avec la gracieuse permission du
Bureau d'Économie Domestique des États-Unis.

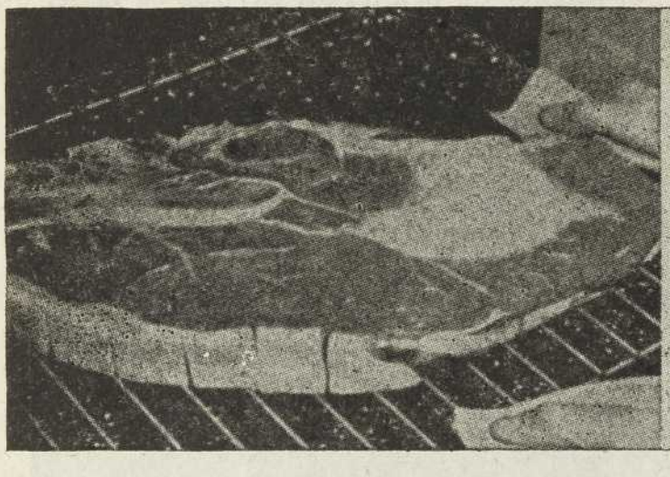
GRILLADES ET CÔTELETTES TENDRES AU GRIL



1. Pour griller, choisir des coupes tendres et grasses.

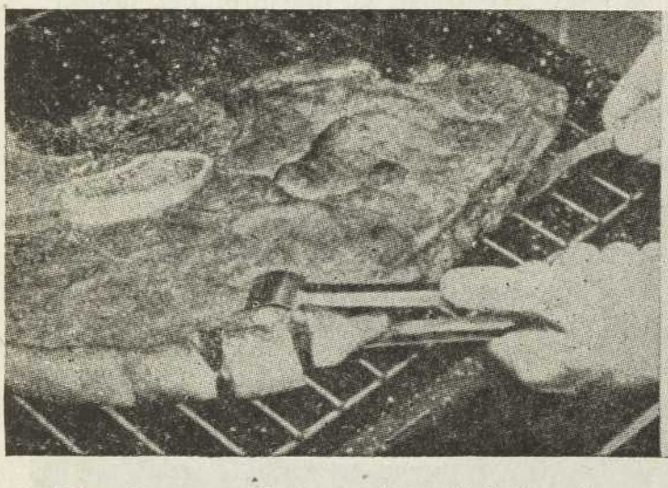


4. Pour la viande grillée en poêle, se servir d'une poêle épaisse.

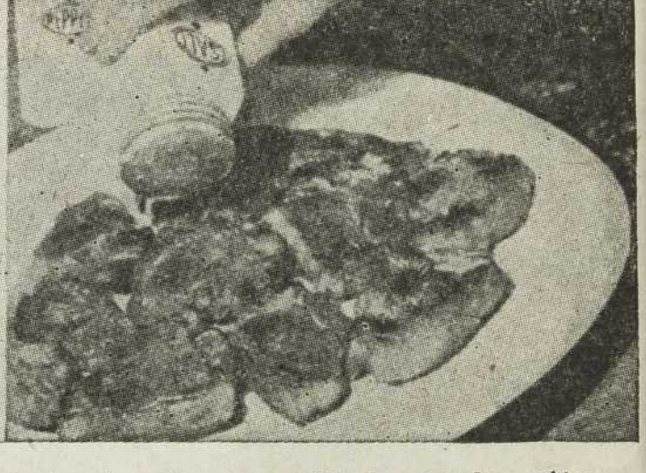


2. Mettre dans un four à griller, chaud (300° F.).

5. Ne pas ajouter d'eau. Ne pas recouvrir la poêle.



3. Rissoler la grillade ou les côtelettes des deux côtés et griller lentement jusqu'à parfaite cuisson, retournant de temps en temps.



6. Assaisonner les grillades ou les côtelettes.

Avec la gracieuse permission du

Bureau d'Économie Domestique des États-Unis.

PÂTÉ AU BIFTECK

1 livre de boeuf cru

Sel, poivre

Farine, graisse

2 ou 3 oignons tranchés

Pâte à tarte

2 tasses de tomates cuites

1 tase de fèves "snaps" cuites

1 tasse d'eau dans laquelle les fèves ont cuit

Persil haché, si l'on peut s'en procurer.

Pâté au biftech.

Mode de préparation: —

1. Choisir un morceau de boeuf maigre dans la ronde, l'épaule, le flanc, le cou ou la poitrine. Couper la viande en cubes de 1 pouce, saupoudrer de sel, de poivre et de farine et rissoler dans 2 ou 3 c. à table de graisse.
2. Ajouter les oignons et les faire dorer. Ajouter les tomates lentement, et l'eau des fèves.
3. Mijoter 2½ à 3 heures dans une casserole bien fermée.
4. Si le ragoût est trop clair, lier avec 1 ou 2 c. à table de farine, se servant du jus du ragoût au lieu d'eau pour délayer la farine.
5. Assaisonner au goût. Ajouter les fèves et le persil. Verser le ragoût dans une terrine peu profonde ou dans une grande assiette à tarte en pyrex.
6. La croûte pour le dessus peut être de la pâte à biscuits à la poudre à pâte. (Voir à la page 85 pour cette recette). Abaisser la pâte à ½ pouce d'épaisseur, étendre sur le ragoût, cuire au four chaud (450° F.). La croûte cuit mieux si le ragoût est chaud.

SOUPE DU CHASSEUR

(Plat de résistance)

2 livres de viande et d'os dans le gigot de boeuf
3 pintes d'eau
4 c. à table d'oignon râpé
2/3 tasse d'orge
2½ tasses de carottes râpées
2 tasses de carottes en dés
3 tasses de pommes de terre en dés
1½ c. à table de sel
½ c. à table de poivre.

Mode de préparation: —

1. Mijoter la viande et l'os une heure et demie avec l'oignon et les carottes râpées.
2. Ajouter les légumes, coupés en dés.
3. Faire cuire l'orge dans l'eau salée, égoutter et ajouter à la soupe.

4. Assaisonner et cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
5. Après la cuisson, couper la viande en petits morceaux et servir dans la soupe.

RAGOÛT DE BOEUF AVEC BISCUITS

1½ livre de jarret de boeuf
4 c. à table de farine
1 c. à thé de sel
Poivre
Eau
6 petits oignons
6 petites carottes
3 navets coupés en quatre
6 pommes de terre coupées en quatre
Biscuits à la poudre à pâte.

Mode de préparation: —

1. Couper la viande en cubes de 1 à 2 pouces.
2. Mélanger le sel, le poivre et la farine. Fariner la viande de cette mixture.
3. Rissoler la viande dans du suif fondu qu'on a enlevé sur la viande, et recouvrir d'eau. Mijoter 2 heures, casserole recouverte.
4. Ajouter les légumes. Verser dans une terrine ou dans un plat de pyrex. Cuire au four une heure à (300° F.).
5. Préparer une pâte de biscuits à la poudre à pâte (voir recette page 85). Couper les biscuits avec emporte-pièce et les placer sur le ragoût dans la terrine. Cuire encore 30 minutes au four chaud.

Les pièces coriaces des viandes sont attendries en les hachant et on en fait de délicieux plats à bon marché. Les meilleures coupes de boeuf pour hacher sont le bas de la ronde, la partie de devant de l'épaule, la section de la poitrine et d'autres pièces économiques mais savoureuses. Il y a aussi plusieurs petits morceaux friants d'agneau, de porc et de veau qui, hachés, donnent satisfaction. La viande ne doit pas être hachée trop fine.

Une livre de viande (telle qu'achetée, avec os et cartillage, etc.) hachée peut fournir quatre services après qu'elle est grillée ou frite. Mais la viande hachée peut être "allongée" en y ajoutant du lait et de la mie de pain ou quelques autres féculants ou céréales. La viande ainsi allongée est plus savoureuse et peut fournir 5 ou 6 services par livre au lieu de quatre.

RÔTI À LA MIE DE PAIN

1 tasse de reste de viande de boeuf à la mode, hachée
3 tasses de mie de pain grillé
2 pommes moyennes, hachées
1 c. à thé de sel céleri
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de sel
3 c. à table de graisse
2 tasses de lait.

Mode de préparation: —

Mélanger tous les ingrédients et former en pain. Cuire au four à feu lent (300° F.) une heure à une heure et demie, l'arrosant souvent d'eau chaude.

PAIN DE VIANDE "QUAKER"

1½ livre de viande de boeuf hachée (ou combinaison de boeuf et d'agneau ou de porc ou de veau)
1 tasse de gruau d'avoine Quaker, cru
1 c. à thé de moutarde préparée
1 tasse de lait
¼ tasse d'oignons hachés
2½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Bien combiner tous les ingrédients et les presser dans un moule à pain.
2. Cuire au four modéré (375° F.) 45 minutes.

PAIN DE BOEUF

1½livre de boeuf haché
1½ tasse de mie de pain
1 oignon haché
½ tasse de lait ou de jus de tomates
1 c. à thé de sel
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Combiner tous les ingrédients ajoutant assez de liquide pour former en pain.
2. Placer sur une claie dans une rôtissoire et entourer de petites pommes de terre, pelées, et d'oignons entiers.
3. Cuire au four modéré (350° F.) pendant une heure, arrosant la viande et les légumes de temps en temps.

S'il n'y a pas assez de liquide dans la rôtissoire, se servir d'un mélange de ¾ tasse d'eau et ¼ tasse de graisse de bacon.

Variations:

La saveur peut être variée de bien des manières: 1) Se servir de sauce aux tomates (catsup) pour une partie du liquide; 2) Ajouter feuilles de céleri ou de persil; 3) Ajouter ¼ livre de lard salé haché très fin.

SABLÉ DE BOEUF ET DE CAROTTES

Couper assez de carottes en dés pour emplir 2 tasses, cuire dans un peu d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Emietter des restes de pain de viande et ajouter aux carottes cuites. Réchauffer dans une sauce blanche qui est bien assaisonnée et servir sur des biscuits à la poudre à pâte chauds. (Voir à la page 85 pour cette recette standard de biscuits à la poudre à pâte).

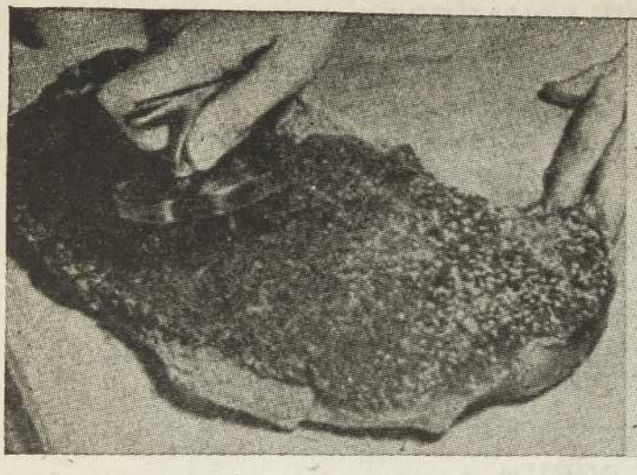
PÂTÉ MEXICAIN
(Tamale)

1 livre de boeuf haché
1 gros oignon haché
2 tasses de purée de tomates
2 tasses de farine de blé d'Inde
3 c. à table de saindoux
1½ c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre chili
¼ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Frire les oignons dans le saindoux. Ajouter la viande et la rissoler.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et les assaisonnements et faire cuire 15 minutes

BIFTECK SUISS BRAISÉ

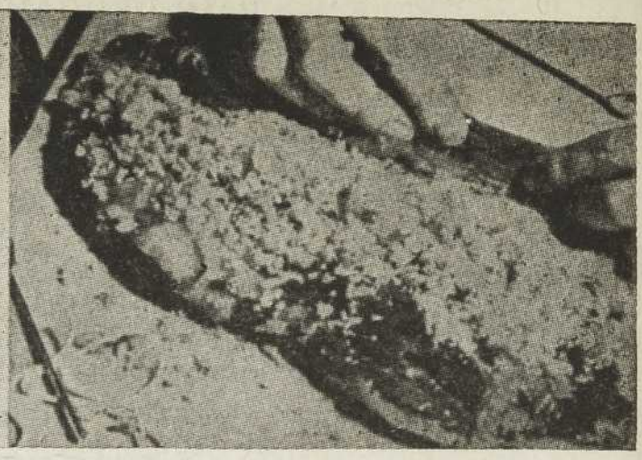


1. Incorporer la farine et les assaisonnements dans la viande.

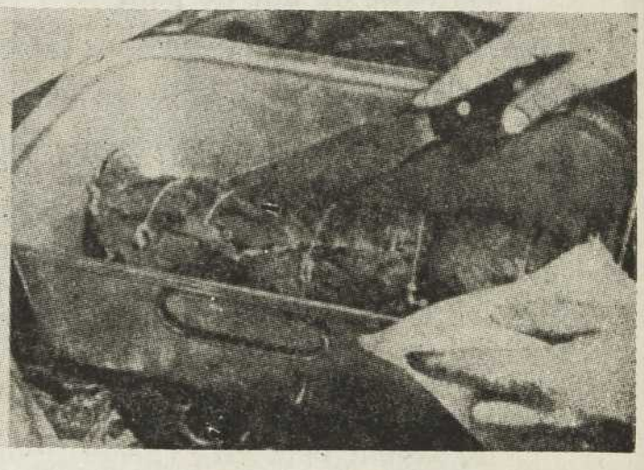
2. Rissoler la viande dans de la graisse de boeuf pour lui donner de la saveur.

3. Ajouter des tomates ou de l'eau; recouvrir la poêle et laisser cuire lentement.

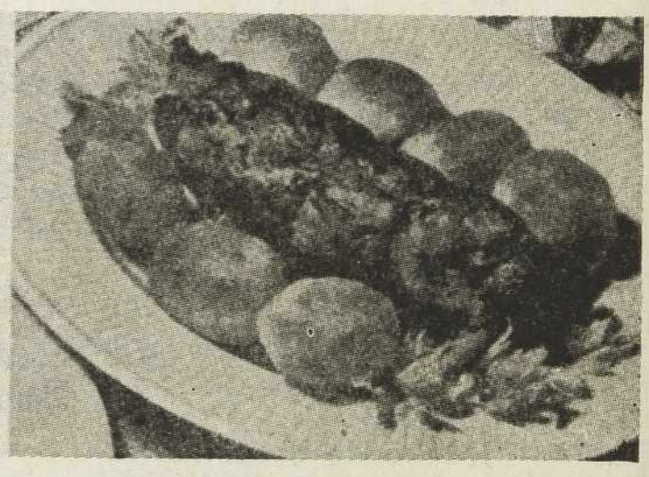
BIFTECK DE FLANC FARCI ET BRAISÉ



4. Etendre la farce sur la viande et la rouler.



5. Rissoler la viande, recouvrir la lèchefrite et continuer la cuisson au four modéré (350°F.)



6. Servir le bifteck de flanc avec des pommes de terre.

Les coupes coriaces et à bon marché peuvent être braisées.

Avec la gracieuse permission du

Bureau d'Économie Domestique des États-Unis.

3. Egoutter et mesurer le liquide qui reste dans la poêle et ajouter assez d'eau pour faire six tasses (1½ pinte) de liquide.
4. Ajouter la farine de blé d'Inde en pluie, lentement, dans le liquide bouillant. Cuire 15 minutes en remuant constamment.
5. Placer la pâte de blé d'Inde et la viande en escalope dans une terrine graissée, ayant un rang de pâte sur le dessus. Faire cuire au four (350° F.) trente minutes.

BOULETTES DE VIANDE

1 livre de boeuf haché
3 c. à table d'oignon haché
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 oeuf
4 tranches de pain
2 c. à table de farine
1 tasse de lait
Graisse de bacon pour rissoler.

Mode de préparation: —

1. Combiner la viande, assaisonnements et oeuf.
2. Griller le pain au four. Quand il est doré, le faire tremper dans un peu d'eau pendant quelques minutes. Exprimer l'eau et mélanger le pain à la viande.
3. Former des boulettes et faire rissoler dans la graisse.
4. Retirer les boulettes rissolées de la poêle. Lier le jus avec la farine et en faire une sauce au lait.
5. Mettre les boulettes dans la sauce, recouvrir et mijoter 15 minutes.

PÂTÉ À LA VIANDE ET AVOINE

6 tranches de bacon
¾ livre de boeuf haché
¼ livre de porc haché
1 oeuf (battu)
1 tasse de tomates en conserve, ou fraîches
1 c. à table d'oignon haché
¼ tasse de lait
½ tasse de gruau d'avoine "Quaker"
¾ c. à thé de sel
Pincée de poivre.

Mode de préparation: —

1. Doubler 6 moules à muffins d'une tranche de bacon.
2. Bien mélanger tous les ingrédients. Verser dans les moules.
3. Cuire à feu modéré (350° F.) à peu près une heure.

On peut se servir de restes de viande cuite au lieu de viande fraîche, (2½ tasses de restes de viande hachée). Ajouter 4 c. à table de graisse aux ingrédients et cuire au four 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le bacon soit cuit.

CÔTELETTES PARKERHOUSE

2 tasses de boeuf cuit haché
1 tasse de sauce blanche très épaisse (voir recette à la page 39)
Une pincée de poivre rouge
1 c. à table de piment vert, haché
½ tasse de chapelure
1 oeuf.

Mode de préparation: —

1. Ajouter la sauce à la viande et assaisonner. Etendre sur une assiette pour refroidir.

2. Façonner des côtelettes avec cette mixture. Rouler dans la chapelure, dans l'oeuf battu et encore, dans la chapelure. Faire cuire dans un bain de friture à (375° F.). Egoutter sur un papier brun. Garnir les côtelettes de verdure pour servir.

BIFTECK HAMBOURG ET SAUCE CRÉMÉE

1½ livre de boeuf cru haché
1 c. à table de farine
1 c. à thé de sel.
½ tasse de mie de pain
1 tasse de lait frais, riche, ou de lait évaporé non délué, ou une sauce blanche moyenne.

Mode de préparation: —

1. Ajouter la farine, la mie de pain, le lait ou la sauce blanche et les assaisonnements à la viande et bien mélanger.
2. Pour la graisse, faire fondre un peu de suif de la viande dans la poêle.
3. Former des boulettes et les aplatir. Faire cuire comme de petites crêpes (pas trop épaisses) dans la poêle chaude. Cuisson lente.
4. Faire une sauce crémée avec le jus qui reste dans la poêle, le lait et les assaisonnements. Servir chaude sur la viande.

BOEUF HACHÉ SERVI SUR RÔTIES

6 à 8 tranches de pain
Sel et poivre
1 livre de boeuf haché
2 à 3 c. à table de lait riche ou de lait évaporé non délué.

Mode de préparation: —

1. Griller le pain d'un seul côté. Tartiner le côté non grillé légèrement de graisse. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Assaisonner la viande, ajouter le lait. Etendre la viande sur le côté non grillé des tranches de pain les couvrant de viande jusqu'au bord.
3. Faire griller la viande au grill au-dessus de la braise, ou dans le four à griller 5 à 10 minutes. Mettre un peu de graisse sur le dessus de la viande. Servir chaud.

CHILI CON CARNÉ — — Mets Mexicain

¼ livre d'haricots nains, rouges
1 pinte d'eau
¼ livre de suif de boeuf
1 oignon tranché
1 livre de boeuf cru, haché
Poudre de Chili
Paprika
Sel

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les fèves toute la nuit. Le matin, les faire cuire dans l'eau dans laquelle elles ont trempé. Ajouter de l'eau s'il n'y en a pas assez.
2. Pendant que les fèves cuisent, couper le suif en petits morceaux et le faire fondre dans la poêle, à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'oignon et une gousse d'ail entière et la viande et laisser cuire quelques minutes.
3. Ajouter cette mixture aux fèves. Assaisonner au goût avec la poudre Chili, le paprika et le sel. Cuire lentement environ une heure ou jusqu'à ce que la mixture épaississe. Remuer souvent pour empêcher de prendre au fond.

VIANDE EN ROULEAU (Roly-poly)

1 livre de boeuf frais
1 livre de porc frais
1 livre de veau
2 oeufs
1 c. à table de sel
¼ c. à thé de poivre
3 tranches de bacon.

Mode de préparation: —

1. Bien mélanger le boeuf, le porc et le veau hachés, ajouter les oeufs battus et les assaisonnements.
2. Etendre la viande à ¼ de pouce d'épaisseur sur un papier ciré. Etendre une farce de pain sur le dessus et rouler comme un rouleau à la gelée.
3. Placer le rouleau dans une lèchefrite et mettre des tranches de bacon sur le dessus.
4. Cuire au four (350° F.) 1¾ à 2 heures. Servir avec une sauce aux tomates ou une sauce faite avec le jus de la viande.

FARCE AU PAIN

½ tasse de raisin
6 tasses de pain coupé en dés
½ tasse d'oignon haché
½ tasse de céleri haché
3 c. à table de persil haché
Sel
Poivre
1 tasse de bouillon de viande.

Mode de préparation: —

1. Laver et égoutter le raisin. Mélanger le raisin, le pain, l'oignon, le céleri, le persil et les assaisonnements.
2. Ajouter assez de bouillon de soupe pour former une pâte qui se tienne Etendre sur la viande.

PAIN DE VIANDE FARCI

2 livres de viande
1 piment vert haché
1 c. à table de sel
1 oignon haché
1 c. à table de sauce Worcestershire
½ tasse de chapelure
½ tasse de lait
1 oeuf
2 tranches de bacon
Farce.

Mode de préparation: —

1. Combiner tous les ingrédients.
2. Graisser un moule à gâteau de 9 pouces carrés. Mettre la moitié de la mixture de viande au fond. Couvrir d'une couche de farce. Etendre le reste de la viande sur la farce.
3. Mettre les tranches de bacon sur le dessus. Cuire au four (350° F.) une heure.

FARCE

¼ tasse de beurre ou de graisse de la viande
2 tasses de chapelure
1 tasse d'eau
¼ tasse d'oignon haché
¼ tasse de céleri haché
¼ c. à thé de sel
Pincée de poivre.

Mode de préparation: —
Faire fondre la graisse et bien combiner tous les ingrédients.

PÂTÉ À LA VIANDE SENS-DESSUS-DESSOUS

1 livre de boeuf haché
2 c. à table de graisse
¼ c. à thé de sel-céleri
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sel
1 boîte de soupe aux tomates
De la pâte de biscuits à la poudre à pâte.

Mode de préparation: —

1. Rissoler l'oignon et la viande dans la graisse. Cuire jusqu'à ce que la viande s'émiette mais qu'elle ne soit pas dure.
2. Ajouter les assaisonnements et la soupe aux tomates et mijoter jusqu'à ce que la mixture épaississe.
3. Préparer une pâte à biscuits et l'étendre sur la viande chaude.
4. Cuire au four chaud (450° F.) 20 minutes. Tourner sens-dessus-dessous sur un plat de service. Couper en six.

BISCUITS

1 2/3 tasse de farine
2½ c. à thé de poudre à pâte
¾ c. à thé de sel
1/3 tasse de saindoux
1 tasse de lait.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine avant de la mesurer. Tamiser les ingrédients secs ensemble.
2. Incorporer la graisse. Ajouter le lait et démêler la pâte. L'étendre à la cuillère sur la viande.

ROULEAU DE VIANDE

1 livre de viande de boeuf haché
½ livre de porc frais haché
1 tasse de pommes de terre en purée
¼ tasse de lait
3 oeufs
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de chapelure
2 c. à table de saindoux
2 c. à table d'eau.

Mode de préparation: —

1. Combiner la viande, les pommes de terre et le lait. Ajouter les oeufs battus et les assaisonnements. Bien mélanger.
2. Façonner en petits rouleaux 1 x 2½ pouces. Rouler dans la chapelure et rissoler dans la graisse chaude.
3. Recouvrir et mijoter une heure.

LE VEAU

ÉPAULE DE VEAU, BRAISÉE

4 à 6 livres de veau dans l'épaule
¼ livre de suif de boeuf ou de lard salé
1 petit oignon haché
4 tasses de mie de pain
¼ c. à thé de thym
Sel et poivre au goût.

Mode de préparation: —

1. Désosser l'épaule. Garder les os pour la soupe.
2. *Farce*: Couper le suif ou le lard salé en menus morceaux et revenir dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'oignon et cuire quelques minutes. Ajouter la mie de pain et les assaisonnemnts. Bien mélanger et continuer la cuisson jusqu'à ce que la farce soit chaude.
3. Saupoudrer l'intérieur de la viande de sel et de poivre. Empiler la farce dessus.
4. Rouler l'épaule remplie de farce d'une manière compacte, coudre et ficeler en place. Saupoudrer de sel, de poivre et de farine, au goût.
5. Placer le rôti farci sur un gril dans la braisière et mettre plusieurs morceaux de suif ou de lard salé sur le dessus. Bien fermer la braisière et braiser au four à feu doux (375° F.) jusqu'à ce que la viande soit tendre et qu'elle ait belle couleur.

Faire une sauce avec le jus. Lier avec de la farine. Enlever les ficelles avant de servir.

Un morceau de poitrine désossée et dans lequel on a pratiqué une poche, peut être farcie de la même manière que l'épaule. On peut se servir de graisse de bacon au lieu de suif de boeuf.

GOULACHE HONGROISE

¼ livre de lard, peu salé
¾ livre de boeuf ou de veau cru
¾ livre de porc frais, cru
Sel et poivre
Farine
1 oignon haché
1 piment vert, haché
1 feuille de laurier
Quelques clous de girofle
3 pommes de terre coupées en dés
3 carottes coupées en dés.

Mode de préparation: —

1. Couper le lard salé en dés et le faire fondre jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
2. Couper la viande en cubes de 1 pouce. Saupoudrer de sel, de poivre et de farine et faire rissoler dans 2 ou 3 c. à table de graisse du lard salé.
3. Ajouter l'oignon et le piment et cuire quelques minutes.
4. Ajouter assez d'eau pour couvrir, la feuille de laurier, et les clous de girofle. Bien recouvrir la casserole et cuire lentement de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
5. Ajouter les cubes de pommes de terre et carottes et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Si le ragoût n'est pas assez épais, lier avec 1 ou 2 c. à table de farine délayée d'eau froide. Ajouter quelques cuillerées de jus de viande. Lier le ragoût. Assaisonner de sel et de poivre au goût.

FRICASSÉE DE VEAU AVEC PÂTES (GRANDS PÈRES)

2 livres de veau maigre, cru
Sel et poivre
Graisse et farine
Oignon tranché.

Mode de préparation: —

1. Couper la viande en cubes de 1 pouce. Saupouder de sel, de poivre et farine.
2. Rissoler dans la graisse et ajouter l'oignon.

3. Ajouter assez d'eau pour couvrir la viande. Recouvrir la marmite et mijoter une heure et demie, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
4. Mettre la viande sur le plat de service et tenir chaude.
5. Il devra rester une pinte de bouillon savoureux dans la marmite. Le lier avec 2 c. à table de farine délayée à l'eau froide. Ajouter quelques cuillerées de bouillon chaud et verser dans le bouillon pour en faire la sauce.
6. Assaisonner de sel et de poivre. La sauce est prête pour faire cuire les pâtes.

Pour la fricassée, on peut se servir d'un morceau de poitrine, d'épaule, de cou, de flanc ou de gigot.

PÂTES POUR RAGOÛT (GRANDS PÈRES)

¾ tasse de farine tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
1 oeuf
1/3 tasse de lait
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser farine, poudre à pâte et sel ensemble.
2. Battre l'oeuf et ajouter le lait.
3. Ajouter le lait et l'oeuf à la mixture de farine. Faire une pâte molle.
4. Laisser tomber par cuillerées à table sur le dessus de la sauce. Recouvrir la casserole et cuire 15 minutes. Ne découvrez pas tant que les boules de pâtes cuisent.

FAUSSES CUISSES DE POULET

1 livre de viande hachée (veau ou porc)
2 c. à table de saindoux
Sel
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Assaisonner la viande. Façonner des cuisses de poulet.
2. Rissoler dans la graisse chaude. Ajouter ½ tasse d'eau et recouvrir.
3. Braiser au four à (350° F.) 45 minutes.

RAGOÛT DE VEAU

2 livres de veau dans l'épaule
2 c. à table de graisse
3 oignons de moyenne grosseur
2 livres de fèves vertes en cosses
3 tiges de céleri
1 piment vert
1 boîte de tomates No 2
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Couper le veau en cubes d'un demi-pouce. Rissoler dans la graisse chaude.
2. Ajouter les oignons entiers, les fèves vertes et le céleri coupé en bouts de 4 pouces, le piment coupé en huit (enlever les graines), et les tomates. Assaisonner.
3. Mijoter lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre et les légumes cuits (casserole recouverte).
4. Lier le ragoût avec de la farine délayée à l'eau. Verser la sauce sur le ragoût ou la servir séparément.
5. Servir le ragoût avec du riz bouilli.

OISEAUX DE VEAU

2 livres de veau dans la ronde ou des côtelettes
8 tranches de pain
3 c. à table de beurre.
2 c. à table d'oignon râpé
½ c. à thé de muscade
Sel et poivre
Farine et graisse. Eau.

Mode de préparation: —

1. La viande est tranchée mince. L'essuyer avec un linge humide, enlever les os, couper en morceaux de 4 pouces par 2.
2. *Faire une farce comme suit*: Sécher le pain au four à feu lent, ajouter le beurre et les assaisonnements. Si la farce n'est pas assez humide, ajouter très peu d'eau. Il ne faut pas que la farce soit trop humide ou elle se détrempera.
3. Etendre la farce au centre de chaque morceau de viande. Faire de petits rouleaux avec la viande. Les faire tenir au moyen de cure dents.
4. Saupoudrer de sel, de poivre et de farine et rissoler dans la graisse chaude. Ajouter ½ tasse d'eau, bien recouvrir la casserole. Cuire au four (350° F.) 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

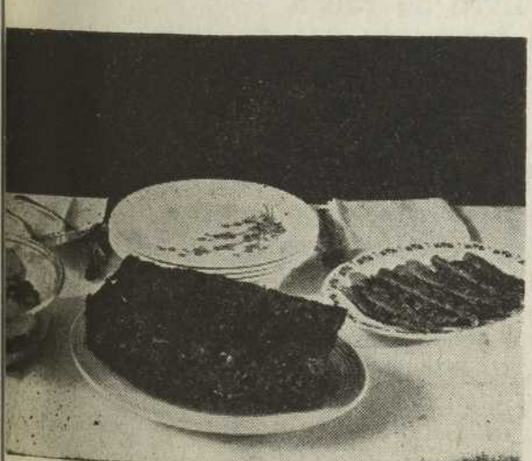
PAIN DE VEAU

2 tasses de veau cuit, haché
2 tasses de chapelure de biscuits à l'eau
2 piments, hachés
3 oeufs
Sel et poivre
Bouillon de viande ou lait
3 tranches de bacon.

Mode de préparation: —

1. Combiner la viande, la chapelure, le piment, les oeufs, bien battus, et les assaisonnements. Ajouter assez de liquide pour bien humecter.
2. Verser dans un moule à pain doublé de bacon et cuire au four (350° F.) 30 minutes.
3. Lier le jus de la viande avec de la farine. Faire une sauce avec des tomates ou de l'eau.

PAIN DE VIANDE "MALTEX"



Pain de viande à la céréale Maltex

Ingrédients	6 services	100 services
Boeuf haché, cru, ou veau ou porc	1½ livre	20 livres
Céréale Maltex, crue	1 tasse	2½ pintes (2½ livres)
Lait	1½ tasse	6 pintes
Oeufs	1 oeuf	18 oeufs
Petits oignons	1 oignon	20 oignons
Piments verts, hachés	½ piment	6 piments
Sel	1½ c. à thé	6½ c. à table
Poivre	⅛ c. à thé	2 c. à thé.

Mode de préparation: —

Bien mélanger tous les ingrédients. Entasser dans un moule à pain graissé. Badigeonner le dessus de beurre et cuire au four modéré. Servir chaud ou froid. Verser sur le pain une sauce aux tomates ou aux champions juste au moment de servir. Ce pain se tranche facilement.

LE PORC

RÔTI DANS LE HAUT DE L'ÉPAULE, DÉSOSSÉE

Choisir un morceau dans le haut de l'épaule de porc de 3 à 6 livres. Désosser. Bien essuyer la viande avec un linge propre, humide. Frotter la viande avec du sel et du poivre. Rouler et ficeler. Déposer sur une claie dans une lèchefrite **découverte**, la partie grasse de la viande en haut. Rôtir au four à feu modéré (350° F.) à peu près 45 minutes par livre.

Quarante minutes, environ, avant la fin de la cuisson, ajouter des pommes de terre moyennes dans la lèchefrite avec la viande. Les retourner de temps en temps afin qu'elles soient rissolées sur tous les côtés.

Lier le jus de la viande dans la lèchefrite avec de la farine et ajouter de l'eau.

ÉPAULE FUMÉE RÔTIE

Essuyer la viande avec un linge propre, humide. Placer la viande dans la lèchefrite, non recouverte, sur la claie, le côté gras tourné vers le dessus. Rôtir au four, à feu lent (300° F.). Allouer de 30 à 35 minutes par livres. Au goût, sortir le rôti du four 45 minutes avant la fin de la cuisson et le piquer de clous de girofle et saupoudrer de cassonade. Remettre au four pour faire prendre couleur.

Ce rôti peut être farci. Pour farcir, enlever la couenne et désosser. Se servir d'une farce au raisin. Rôtir à feu lent (300° à 325° F.). Une pièce de 4 à 5 livres demande 4 heures de cuisson: une de 9 à 10 livres, 5 à 6 heures, à température régulière de (300° F.).

Farce au raisin: (pour rôti de 4 à 5 livres).

1 c. à table d'oignon haché
1 tasse de céleri avec feuilles, haché
2 c. à table de persil, haché
2 c. à table de graisse
½ livre de raisin
2½ tasses de mie de pain
Sel, au goût.

Mode de préparation: —

1. Cuire l'oignon, le céleri et le persil dans la graisse pendant quelques minutes.
2. Bien mélanger le raisin et le pain et ajouter aux légumes cuits. Saler très peu. Au goût, ajouter le zeste râpé de la moitié d'un citron.

PORC FRAIS ET RIZ EN CASSEROLE

2 tasses de restes de porc frais haché
1 c. à thé de sel
1 c. à table d'oignon haché
1 c. à table de persil, haché
¼ tasse de chapelure
Reste de sauce de la viande
4 tasses de riz bouilli.

Mode de préparation: —

1. Assaisonner la viande de sel, d'oignon et de persil. Ajouter la chapelure et la sauce et bien mélanger.
2. Garnir le fond d'une terrine (casserole en pyrex ou autre) de 2 ou 3 tasses de riz, le presser. Presser la mixture de la viande par dessus le riz. Recouvrir avec le reste du riz.
3. Recouvrir et cuire à la vapeur 45 minutes, ou cuire au four . . . Servir avec un reste de sauce ou avec une sauce aux tomates.

CÔTELETTES DE PORC FRAIS ET POMMES DE TERRE EN ESCALOPES

Rissoler les côtelettes des deux côtés. Trancher les pommes de terre crues dans une terrine. Saupoudrer de farine, de sel et de poivre. Verser 2 ou 3 tasses de lait dans la poêle dans laquelle les côtelettes ont rissolé. Bien mélanger avec la graisse et verser sur les pommes de terre dans la terrine. Placer les côtelettes rissolées sur les pommes de terre et cuire à feu lent, au four, 45 minutes, ou davantage, jusqu'à ce que les côtelettes soient cuites.

GRILLADES DE PORC FRAIS ET PATATES SUCRÉES

2 grillades de porc dans l'épaule, tranchées épaisses
1 tasse d'ananas haché
3 patates sucrées
4 c. à table de cassonade
Sel
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Placer l'ananas dans une terrine.
2. Faire cuire les patates sucrées (à l'eau ou à la vapeur), les peler et les trancher. Placer sur les ananas dans la terrine. Saupoudrer de cassonade.
3. Assaisonner les grillades de sel et de poivre et les mettre dans la terrine sur les patates.
4. Recouvrir et cuire au four à feu modéré, 45 minutes. Enlever le couvercle de la terrine et faire cuire encore 15 minutes, ou jusqu'à ce que les grillades aient belle couleur.

ÉPAULE DE PORC FARCIE

Désosser 5 ou 6 livres de porc frais dans l'épaule. Saupoudrer l'intérieur de l'épaule de sel et de poivre et remplir de farce. Coudre autour de la pièce de viande pour former une poche et l'emplir au fur et à mesure, mais ne pas trop entasser.

Saupoudrer de sel et de poivre l'extérieur de la pièce de viande, et de farine, au goût. Placer dans la rôtissoire sur une claie, le côté gras tourné vers le dessus. Ne pas ajouter d'eau et laisser la rôtissoire **découverte.** Rôtir au four à (350° F.) à peu près 4 heures pour une pièce de 5 livres. Tourner le rôti de temps en temps pour obtenir une cuisson plus égale. Lier le jus avec de la farine et ajouter de l'eau pour faire une sauce. Enlever la ficelle pour servir.

Farce:

¼ tasse de céleri haché, avec feuilles
1 c. à table d'oignon, haché
1 c. à table de persil, haché
2 c. à table de graisse
2 tasses de mie de pain
Sel et poivre au goût

Mode de préparation: —

Cuire le céleri, l'oignon et le persil dans la graisse pendant quelques minutes. Ajouter le pain et les assaisonnements et bien remuer jusqu'à ce que la farce soit chaude.

RÔTI DE CÔTES DÉCOUVERTES DE PORC, FARCI

Choisir deux pièces semblables dans les côtes, de 2 livres chacune et bien en chair. Scier le sternum afin que le rôti soit facile à trancher entre les côtes.

Saupoudrer l'intérieur des pièces de viande de sel et de poivre. Etendre de la farce aux pommes sur une des pièces. Recouvrir de l'autre pièce et coudre les deux ensemble. Saupoudrer de sel et de poivre, et au goût, de farine. Rôtir au four (350° à 375° F.) sur une claie dans une lèchefrite basse, sans eau, et la lèchefrite découverte. Enlever les ficelles pour servir. Lier le jus avec de la farine et ajouter de l'eau pour faire une sauce.

Farce aux pommes: (pour deux pièces de côtes découvertes de 2 livres chacune).

½ tasse de céleri avec feuilles, haché
½ tasse d'oignon, haché
¼ tasse de persil, haché
2 ou 3 c. à table de graisse
5 pommes sures, coupées en dés
½ tasse de sucre
1 tasse de mie de pain
Sel et poivre, au goût.

Mode de préparation: —

1. Cuire l'oignon, le céleri et le persil dans un peu de graisse pendant quelques minutes.
2. Retirer les légumes de la poêle, ajouter le reste de la graisse et ajouter les pommes. Saupoudrer de sucre, recouvrir la poêle et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
3. Enlever le couvercle et laisser cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles aient un aspect vitreux. Ajouter les légumes, le sel, le poivre et le pain. Bien mélanger.

BOULETTES AU JAMBON ET AUX POMMES DE TERRE

3 tasses d'épaule ou de jambon fumé, haché
3 c. à table de persil haché
3 tasses de pommes de terre en purée
Sel au goût
Graisse.

Mode de préparation: —

Mélanger la viande, les pommes de terre, le persil et le sel. Façonner des boulettes et faire frire dans la graisse chaude.

BOULETTES DE PORC FRAIS

1 livre de porc frais, haché
½ gousse d'ail
2 c. à table d'eau
½ tasse de céleri, haché
1 tasse de riz bouilli
½ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de muscade
1 oeuf
2 c. à table de saindoux ou autre graisse
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Hacher l'ail très fin. Faire tremper dans les 2 c. à table d'eau une heure. Passer au tamis.
2. Combiner l'eau et l'ail aux autres ingrédients, excepté la graisse.
3. Laisser tomber par cuillerées dans la graisse chaude dans la poêle. Rissoler sur tous les côtés.
4. Couvrir la poêle et cuire à feu lent 20 minutes. Découvrir pendant quelques minutes à la fin de la cuisson afin que les boulettes deviennent un peu croustillantes.

PIMENTS VERTS FARCIS

¾ tasse de porc frais haché
¼ tasse de lait ou de bouillon de viande
2 tasses de riz bouilli
½ c. à thé de paprika
1 c. à table d'oignon, haché
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
6 piments verts moyenne grosseur.

Mode de préparation: —

1. Bouillir les piments 5 minutes; les plonger dans de l'eau froide. Enlever la tige et les graines.
2. Mélanger tous les autres ingrédients et remplir les piments de cette farce.
3. Mettre dans une terrine avec 1 tasse d'eau chaude. Cuire au four à (400° F.) 45 minutes, ou jusqu'à ce que les piments soient tendres.

POIS SECS FENDUS AVEC JAMBON

2 tasses de pois secs, fendus
3 pintes d'eau
2 livres de jambon
1 tige de céleri
2 petits oignons
4 c. à table de farine
2 c. à table de beurre ou autre graisse
1 pinte de lait
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Nettoyer, laver et faire tremper les pois toute la nuit. Le matin, égoutter les pois et ajouter les 3 pintes d'eau. Cuire à feu lent pendant quelques heures, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Faire revenir l'oignon dans la graisse et ajouter la farine. Ajouter le lait graduellement, en remuant.
3. Ajouter à la soupe. Assaisonner au goût.

La soupe devrait être assez épaisse. Au besoin, ajouter du bouillon, du lait ou de la crème, pour l'éclaicir.

Servir les tranches de jambon avec la soupe.

JARRETS DE PORC ET CHOU

2 livres de jarrets de porc
Eau.
1 chou.

Mode de préparation: —

Couvrir la viande d'eau et mijoter 2½ à 3 heures. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le chou coupé en sections. Servir la viande au centre du plat et les sections de chou autour. Se servir du bouillon qui reste pour la soupe.

L'AGNEAU

POITRINE D'AGNEAU FARCIE D'ORGE

1 poitrine d'agneau
2 c. à table de saindoux
½ tasse d'orge
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Enlever le sternum et couper une poche dans le bout le plus épais de la pièce de viande.
2. Bien essuyer la viande avec un linge propre, humide. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur de la viande.
3. Remplir la poche d'orge cuite et coudre l'ouverture ou la fermer au moyen de brochettes.
4. Rissoler la viande dans la graisse chaude. Ajouter ½ tasse d'eau.
5. Bien recouvrir la marmite et braiser à feu lent sur le dessus du fourneau à peu près une heure et demie. Faire la sauce avec le jus.

ÉPAULE D'AGNEAU ROULÉE

Désosser et rouler l'épaule. (Se servir des os pour la soupe). Frotter le rôti avec du sel et du poivre. Placer sur une claie dans une lèchefrite découverte. Rôtir au four à feu lent (350° F.) 40 à 45 minutes par livre.

Au lieu de rouler l'épaule, on peut la farcir en remplissant la dépression laissée vide par l'os qu'on a enlevé. Ce mode de préparation augmente le nombre de services.

FARCE SAVOUREUSE: —

¼ tasse de céleri et feuilles, hachés
1 c. à table d'oignon haché
1 c. à table de persil haché
2 c. à table de graisse
2 tasses de mie de pain
¼ c. à thé de sauge (au goût)
Sel et poivre, au goût.

Cuire le céleri, l'oignon et le persil dans la graisse pendant quelques minutes. Ajouter la mie de pain et les autres assaisonnements et bien mélanger, remuant jusqu'à ce que la farce soit chaude.

JARRETS D'AGNEAU FARCIS

5 jarrets d'agneau
2 c. à table de saindoux
1½ tasse d'eau
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
¼ livre d'orge perlée.

Mode de préparation: —

1. Rissoler les jarrets dans la graisse chaude. Assaisonner et ajouter l'eau. Recouvrir la casserole et mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre, à peu près 1½ heure.
2. Retirer la viande du bouillon et quand elle est assez refroidie pour permettre de la manipuler, la désosser.
3. Cuire l'orge dans le bouillon de la viande, ajouter de l'eau au besoin.
4. Farcir les jarrets d'orge cuite. Remettre dans la casserole. Ajouter de la sauce faite avec le bouillon lié à la farine. Recouvrir et bien réchauffer avant de servir.

TRANCHES D'AGNEAU GRILLÉES

Se procurer des tranches dans la manche de l'épaule de 1 pouce d'épaisseur. Placer les tranches sur la claie à deux pouces du feu. Faire saisir rapidement des deux côtés. Assaisonner de sel et de poivre. Finir la cuisson à une température modérée. Tourner la viande une fois à la fin de la cuisson.

Couper des tranches épaisses de pommes de terre cuites à l'eau. Mettre un peu de beurre ou de graisse sur chaque tranche de pomme de terre et les saupoudrer de fromage râpé. Mettre les pommes de terre sur la claie avec la viande et gratiner au four. Assaisonner. Servir sans retarder sur un plat chaud.

BOUCHÉES D'AGNEAU ET ANANAS

1 livre d'agneau haché
½ tasse de mie de pain
Quelques gouttes de jus d'oignon
Sel et poivre
1 c. à thé de sauce aux tomates (catsup)
2 c. à table de saindoux
6 tranches de bacon
6 tranches d'ananas.

Mode de préparation: —

1. Combiner l'agneau haché au pain humecté. Assaisonner d'oignon, de sel et de poivre. Bien mélanger et façonner six petits gâteaux plats.
2. Entourer chaque gâteau d'une tranche de bacon et fixer au moyen de cure-dents.
3. Rissoler des deux côtés. Diminuer la température et cuire lentement, à peu près 15 minutes, les retournant souvent.
4. Mettre les bouchées cuites sur un plat de service faire revenir les tranches d'ananas dans la graisse dans la poêle. Servir avec les bouchées d'agneau.

BOUCHÉES D'AGNEAU AVEC SAUCE AUX TOMATES

3½ tasses de tomates cuites
1 oignon haché
1 pinte (4 tasses) de mie de pain ou de pommes de terre en purée
1 livre d'agneau cru, haché
1 c. à thé de sel
2 c. à table de graisse
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Ajouter les tomates passées au tamis, l'oignon haché, la mie de pain ou les pommes de terre en purée à la viande hachée. Assaisonner, bien mélanger et en façonner de petits gâteaux plats.
2. Saupoudrer de farine et frire dans la poêle. Servir avec sauce aux tomates.

CÔTELETTES D'AGNEAU ET LÉGUMES

3 livres de côtelettes d'agneau (tranches dans la poitrine)
3 c. à table de saindoux
6 petits oignons
6 carottes moyennes
4 c. à table de vinaigre
Sel
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Rissoler les côtelettes dans la graisse chaude et assaisonner.
2. Ajouter de l'eau, recouvrir la casserole et cuire à feu doux, 30 minutes,
3. Ajouter les oignons et les carottes. Prolonger la cuisson 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajouter le vinaigre durant le dernier quart d'heure de cuisson.
5. Servir les côtelettes au centre d'un plat et les légumes, comme garniture, autour.
6. Lier le jus, ajouter de l'eau pour la sauce.

RAGOÛT IRLANDAIS
(Irish Stew)

1½ livre d'agneau ou de mouton maîgre
Sel et poivre
Farine, Graisse
2 oignons, tranchés
4 pommes de terre coupées en dés
4 carottes coupées en dés
2 navets coupés en dés
1 c. à thé de persil.

Une pièce d'agneau dans l'épaule, le flanc, le cou ou le jarret donne de bons résultats.

Mode de préparation: —

1. Couper la viande en cubes de 1 pouce; saupoudrer de sel, de poivre et de farine. Rissoler avec les oignons dans 2 ou 3 c. à table de graisse.
2. Ajouter de l'eau et recouvrir la marmite. Cuire l'agneau à peu près 1½ heure. Le mouton demande plus de temps; 2½ heures à 3 heures.
3. Quarante minutes, ou moins, avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes coupés en dés.
4. Si le ragoût n'est pas assez épais, lier avec 1 ou 2 c. à table de farine délayée à l'eau froide.
5. Assaisonner de sel, de poivre et de persil.

SOUFFLÉ À L'AGNEAU OU AU VEAU

6 c. à table de graisse
½ tasse de farine
3 tasses de lait
½ tasse de mie de pain
2 c. à table de persil, haché
3 tasses de veau ou d'agneau cuit, haché (restes)
Sel, poivre
4 oeufs.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce épaisse avec la graisse, la farine et le lait. Ajouter le pain, la viande, le persil, le sel et le poivre.
2. Battre les jaunes d'oeufs et incorporer à la sauce.
3. Battre les blancs en neige et les incorporer avec soin dans le soufflé.
4. Verser dans une terrine graissée (ou dans un plat de pyrex) ou dans des tasses allant au four. Placer dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude. Cuire au four à feu modéré (325° F.) 1½ à 2 heures ou jusqu'à ce que le soufflé soit ferme.

Servir le soufflé dans le plat de cuisson ou vider chaque tasse sur un plat de service. Une sauce aux tomates va bien avec ce soufflé.

RAGOÛT D'AGNEAU AVEC BOULES DE PÂTE AUX TOMATES
(Grands-Pères)

2 livres de poitrine d'agneau
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
Farine
1½ c. à table de saindoux
6 petits oignons
6 bouts de céleri
1 livre de fèves vertes en cosses.

Mode de préparation: —

1. Couper l'agneau en morceaux de 2 pouces. Assaisonner de sel et de poivre et saupoudrer de farine.
2. Rissoler dans la graisse chaude. Recouvrir d'eau et mijoter une heure, à peu près, dans une casserole découverte.
3. Ajouter les légumes et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

BOULES DE PÂTE AUX TOMATES

2 tasses de farine
3 c. à table de poudre à pâte
¾ tasse de jus de tomates
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser les ingrédients secs ensemble.
2. Ajouter assez de jus de tomates pour former une pâte qui se tienne.
3. Laisser tomber par cuillerée sur le dessus du ragoût. Recouvrir et cuire 12 à 15 minutes.

PÂTÉ D'AGNEAU ET DE FÈVES DE LIMA

2 livres d'agneau dans le cou, les jarrets ou l'épaule
1 livre de fèves de Lima, sèches
Sel
Poivre
Sel céleri.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les fèves toute la nuit. Le matin, les égoutter.
2. Couper l'agneau en morceaux de 2 pouces. Ajouter les fèves, les assaisonnements et couvrir d'eau. Cuire environ 2 heures.
3. Verser dans une terrine graissée (ou dans un plat de pyrex). Recouvrir le dessus de pâte à biscuits au piment coupée en anneaux. Cuire au four à feu modéré 25 à 30 minutes.

Pour faire les anneaux, ajouter 1/3 tasse de piment coupé en morceaux et 4 c. à table de persil haché gros à une recette de biscuits à la poudre à pâte. (Voir recette à la page 85).

RÔTI EN COURONNE DE CÔTELETTES D'AGNEAU

Pour les rôtis en couronne d'agneau on peut mettre une farce au centre. On enveloppe le haut de chaque côtelette d'un morceau de tranche de bacon ou de lard salé afin que l'os ne soit pas carbonisé. On enlève le bacon ou le lard salé pour servir et on les remplace par du papier de soie blanc découpé. Si on omet la farce, on fait cuire la couronne le bout des côtelettes tourné en bas. (Voir le tableau des coupes d'agneau et modes de cuisson dans Aliments et Nutrition, page 130).

DIVERS

HACHIS BRUN

Bien mélanger ensemble 1 pinte (4 tasses)de pommes de terre cuites à l'eau et hachées; 1chopine (2 tasses) de restes de viande hachée; un oignon haché fin; du sel et du poivre, au goût. Ou hacher la viande, les pommes de terre et l'oignon dans le moulin à hacher.

Façonner de petits gâteaux et rissoler dans la poêle, ou mettre la masse entière dans la poêle, rissoler des deux côtés. Quand le hachi est très chaud, le glisser sur le plat de service à l'aide d'une spatule.

PÂTÉ PASTEUR

1½ livre d'agneau maigre (dans l'épaule, le cou ou le flanc)
Sel. Poivre
Farine. Graisse
1 oignon tranché
3 tasses de navets en dés
1 piment vert, haché.

Mode de préparation: —

1. Découper la viande en cubes de un pouce; saupoudrer de sel, de poivre et de farine; rissoler dans 2 ou 3 c. à table de graisse.
2. Ajouter l'oignon et assez d'eau pour couvrir. Mijoter 1½ heure, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Ajouter les navets et le piment et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Si le ragoût n'est pas assez épais, lier avec 1 ou 2 c. à table de farine délayée à l'eau froide. Assaisonner au goût.
5. Quand le ragoût est cuit, le verser dans une terrine, ou dans un plat allant au four, ou dans de petites terrines pour services individuels.
6. Couvrir le dessus de pommes de terre en purée, bien assaisonnées et très moelleuses. Cuire au four jusqu'à ce que le pâté soit chaud et bien gratiné.

Pour rendre les pommes de terre plus moelleuses, ajouter un peu de poudre à pâte ou un blanc d'oeuf.

"CHOP SUEZ" (METS CHINOIS) No. 1

1 piment haché
2 tasses d'oignons hachés
2 c. à table de graisse
2 tasses de céleri haché
Sauce Soy
2 tasses de bouillon de viande ou de sauce au jus, claire
2 tasses de viande cuite, hachée
2 tasses de carottes crues, hachées
Farine. Sel.

Mode de préparation: —

1. Cuire le piment et l'oignon dans la graisse pendant quelques minutes. Ajouter le céleri, le bouillon ou la sauce. Recouvrir et mijoter à peu près 5 minutes.
2. Si la mixture n'est pas assez épaisse, lier avec 1 ou 2 c. à table de farine délayée dans de l'eau.
3. Ajouter la viande, les carottes crues et assaisonner au goût de sauce soy et de sel.
4. Bien réchauffer et, au goût, servir avec des nouilles cuites ou des flacons de riz.

Il y a bien des façons de préparer ce mets. Au lieu de sauce soy, on peut se servir de germes de fèves. Le plat sera plus nutritif.

CHOP SUEZ CHINOIS (No. 2)

1 livre de viande fraîche (poulet, veau, boeuf ou porc)
2 tasses d'oignon, haché
2 c. à table de sauce chinoise (soy)
2 c. à table de mélasse
1 boîte de germes de fèves
2 tasses de céleri, haché
1½ tasse de bouillon de soupe
3 c. à table de fécule de maïs.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre 3 c. à table de graisse dans la poêle; rissoler la viande, coupée en dés très fins.
2. Ajouter la sauce chinoise, le céleri, l'oignon et le bouillon de soupe; cuire 10 minutes. Ajouter 1 boîte de germes de fèves et cuire encore 5 minutes.
3. Ajouter la sauce qu'on a faite avec la mélasse, la fécule de maïs et 2/3 tasse d'eau. Assaisonner au goût, bien mélanger tous les ingrédients, remuer et cuire jusqu'à ce que le chop suez soit fini.

CHAUSSONS (Turn Overs)

Assaisonner de la viande cuite, hachée, d'oignon, de céleri ou de persil haché. Mouiller avec un peu de bouillon, de tomates ou de sauce Chili. Ajouter du sel et du poivre au goût.

Faire une pâte à biscuits à la poudre à pâte, riche (voir recette page 85) ayant soin de doubler la quantité de graisse requise dans la recette. Abaisser la pâte à ¼ de pouce et couper en rondelles de 6 pouces. Mettre le mélange de viande sur les rondelles de pâte, ramener la pâte pardessus et pincer les bords ensemble. Piquer le dessus, badigeonner de lait. Cuire au four chaud (425° F.) environ 20 minutes.

TIMBALES DE VIANDE

3 c. à table de graisse
3 c. à table de farine
1½ tasse de lait
3 oeufs
3 tasses de restes d'agneau ou de veau, haché
Sel et poivre au goût
1 c. à table de persil, haché.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce blanche avec la graisse, la farine et le lait. Ajouter les oeufs bien battus et les assaisonnements et bien mélanger.
2. Verser dans des tasses allant au four (en pyrex). Placer les tasses dans une lèchefrite d'eau chaude.
3. Cuire au four, à feu modéré (350° F.) à peu près ¾ d'heure, ou jusqu'à ce que les timbales soient fermes au centre.
4. Tourner les timbales sur le plat de service et servir chaudes avec une sauce de jus de viande ou une sauce blanche.

PÂTÉ À LA VIANDE

Trois manières de servir un pâté à la viande et aux légumes.

Ce pâté est fait presqu'entièrement de restes de rôtis de boeuf et de porc frais. Se servir des morceaux qui sont difficiles à découper; mettre dans une marmite, couvrir d'eau froide et mijoter. Se servir des mêmes assaisonnements qu'on s'est servi pour les rôtis.

Pendant que la viande chauffe, préparer une pâte à biscuits à la poudre à pâte, pas trop épaisse. (Voir page 85). Ne pas l'abaisser. baisser.

Quand la viande bout, verser dans une lèchefrite et mettre sur le dessus du poêle. Laisser tomber la pâte par cuillerée à thé sur le dessus de la viande bouillante. Cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée. La pâte cuite donne l'idée d'une méringue.

Variations: On peut ajouter de l'oignon haché, et même, au goût, une gousse d'ail entière qu'on met dans la viande et qu'on enlève avant de mettre la pâte.

Des carottes et des pommes de terre coupées en dés (à peu près du même volume que la viande) qu'on fait cuire dans le bouillon de la viande dans une casserole séparée, où il faut enlever la viande pendant la cuisson des légumes. Quand on se sert de légumes dans la pâte il faut lier le bouillon avec un peu de farine délayée à l'eau froide.

Si on n'a pas de restes de rôtis ou autre viande, on peut se procurer des coupes de boeuf et de porc à bon marché; les désosser, les couper en dés de ¼ de pouce et les faire cuire à l'eau. Assaisonner.

Ce pâté est très simple, très savoureux et économique.

BOEUF SALÉ, PRESSÉ

Mijoter 3 ou 4 livres de poitrine de boeuf salé dans assez d'eau pour couvrir, de 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Si le boeuf est très salé, changer l'eau souvent. Pendant que la viande est chaude, enlever le cartilage et l'excès de graisse sur la viande. Garnir un moule à pain de gros papier ou d'un coton à fromage. Etendre les morceaux de viande maigre dans un moule de telle façon que les fibres de la viande soient sur le long. Ajouter à peu près ½ tasse de bouillon de viande. Couvrir la viande d'un papier propre ou de coton à fromage, et presser la viande à l'aide d'une petite planche et d'un poids lourd (fer à repasser, une roche,...). Refroidir toute la nuit. Sortir du moule, enlever le papier ou le coton, et trancher très mince dans le sens du grain. Servir avec une sauce aux raiforts, des tranches d'oignon ou une marinade épicée.

SOUPE À LA QUEUE DE BOEUF

2 ou 3 queues de boeuf
Graisse
Une feuille de laurier
1 pinte (4 tasses) de légumes découpés en dés
Sel au goût
Poivre au goût.

Mode de préparation: —

1. Laver les queues et les découper en petits morceaux.
2. Rissoler la viande dans la graisse, la mettre dans une grande marmite, couvrir d'eau, ajouter la feuille de laurier et mijoter jusqu'à ce que la viande soit assez tendre pour se séparer des os.
3. Egoutter le bouillon, ajouter les légumes préparés, tels qu'oignons, carottes, navets, pommes de terre, et cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais non brisés.
4. Hacher la viande et ajouter à la soupe. Assaisonner au goût.

LES SAUCES

Pour servir avec la viande

Le secret pour bien réussir la liaison d'une sauce sans grumeau et qui ne se sépare pas, est de mélanger la farine à la graisse et d'ajouter l'eau ou le liquide froid ou tiède, et de cuire en remuant sans cesse, à feu modéré.

Pour une tasse de liquide, se servir de 1½ à 2 c. à table de farine et de graisse. Pour le liquide on peut employer le jus d'un rôti ou d'une viande braisée, de bouillon d'os, de jus de tomates, de bouillon de légumes, d'eau, de lait, de crème, ou d'un mélange de ces derniers.

Assaisonner les sauces au goût, mais varier les assaisonnements. A part le sel et le poivre, assaisonner de tomates ou de persil haché, de céleri et feuilles de céleri hachées, d'oignon haché, de raifort râpé, ou de quelques herbes fines, au goût.

La farine grillée ajoute une autre variété aux sauces; le sucre caramelisé offre aussi une variété. La sauce "barbecue" donne de la saveur aux sauces. Toujours servir les sauces très chaudes. Plusieurs ménagères servent le jus de la viande tel qu'il est sans le lier.

SAUCE BRUNE SAVOUREUSE

Pour faire la sauce dans la rôtissoire, commencer par verser le jus du rôti dans un bol. Enlever la graisse qui monte à la surface. Pour chaque

tasse et demie de jus, bien mélanger 3 c. à table de graisse qu'on a pris dans graduellement et en remuant, 1½ tasse de jus refroidi. Laisser mijoter le jus, et 3 c. à table de farine. Mettre dans la lèchefrite sur le feu. Ajouter quelques minutes. Assaisonner au goût. Si la sauce est trop épaisse, l'éclaircir avec un peu de liquide.

Les rôtis au pot et les viandes braisées fournissent un jus beaucoup plus savoureux et abondant que les rôtis au four en fournissent. La méthode pour faire la sauce est exactement la même pour le rôti au four et le rôti braisé.

SAUCE AUX TOMATES, No. 1

Cette sauce se sert surtout avec les bouchées à l'agneau et le bifteck haché.

Mélanger 3 c. à table de farine et 2 de graisse qu'on a retirées du jus de viande. Ajouter graduellement, 1½ tasse de jus de tomates et mijoter quelques minutes jusqu'à ce que la sauce soit cuite. Assaisonner de sel et de poivre. Au goût, ajouter du persil ou du piment vert haché très fin.

SAUCE CRÉMÉE

Pour faire la sauce crémée, se servir de la graisse et des débris bruns qui restent dans la poêle après la cuisson du bifteck haché, de bouchées ou de côtelettes. Pour lier la sauce, mélanger 2 c. à table de farine et 2 de graisse qui reste dans la poêle. Ajouter, graduellement 1 à 1¼ tasse de lait froid et cuire lentement. Assaisonner de sel et de poivre.

Pour cette sauce, on peut omettre la farine et ajouter le lait seulement et laisser mijoter 2 ou 3 minutes dans le jus de la viande.

SAUCE AUX TOMATES, No. 2

3½ à 4 tasses de tomates cuites
1 feuille de laurier
¾ c. à thé de sel
3 poivrons de Jamaïque, entiers
1½ c. à thé de sucre
3 tranches d'oignon
3 clous de girofle
Pincée de poivre
3 c. à table de graisse
2 c. à table de farine.

Mode de préparation: —

Faire cuire tous les ingrédients ensemble, excepté la farine et la graisse, pendant 10 minutes. Passer au tamis et lier avec la farine et la graisse. Mijoter 2 ou 3 minutes en remuant. Servir la sauce très chaude.

SAUCE À LA MENTHE

½ tasse d'eau
½ tasse de vinaigre
1½ c. à table de sucre
½ c. à thé de sel
2 c. à table de feuilles de menthes fraîches, hachées.

Mode de préparation: —

Faire chauffer ensemble, l'eau, le vinaigre, le sucre et le sel; quand la mixture bout, retirer du feu, ajouter les feuilles de menthe hachées et laisser reposer la sauce 3 ou 4 heures avant de servir.

SAUCE "BARBECUE"

2 livres d'os pour soupe
1 pinte (4 tasses) de tomates
1 gousse d'ail, hachée fine
1 feuille de laurier
1 c. à thé de graines de céleri
1 c. à thé de sucre
3 clous de girofle
1 piment vert, haché
1 gros oignon, tranché
½ tasse de vinaigre
1 c. à table de raifort, râpé
Sel.

Mode de préparation: —

1. Casser les os. Ajouter tous les ingrédients excepté le vinaigre, le raifort et le sel. Couvrir d'eau froide et mijoter pendant 3 heures. Beaucoup de saveur se développera si on laisse la mixture reposer toute la nuit dans un endroit froid.
2. Enlever la graisse sur le dessus. Faire chauffer. Enlever les os, et passer au tamis. Il devra y avoir à peu près 1 pinte de liquide de reste.
3. Ajouter le vinaigre, le raifort et du sel, au goût.

Servir la sauce chaude avec de la viande. Un peu de sauce tabasco ou autre sauce piquante ajoutée à la sauce rehausse la saveur.

SAUCE CRÉOLE

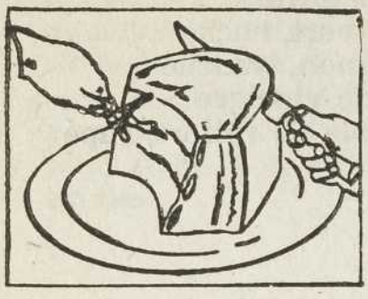
2 c. à table d'oignon, haché
2 c. à table de graisse
1 c. à table de farine
2 tasses de tomates cuites ou en conserve
1 piment vert, haché
½ tasse de jambon cuit ou de bacon, haché
Persil haché
Sel et poivre, au goût.

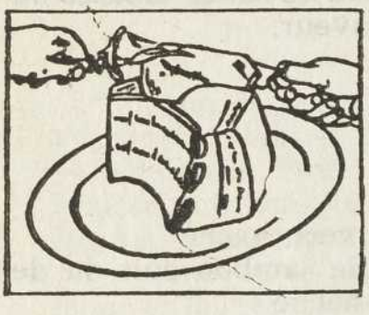
Mode de préparation: —

1. Cuire l'oignon dans la graisse quelques minutes.
2. Saupoudrer de farine; bien mélanger et ajouter les tomates, le céleri et le piment vert. Recouvrir et mijoter 20 minutes.
3. Ajouter le jambon ou le bacon, le persil, le sel et le poivre.

Servir sans retarder.

Manière de couper la viande pour le service





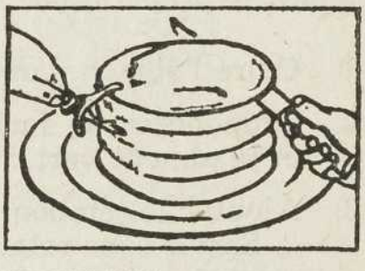
RÔTI DANS LES CÔTES

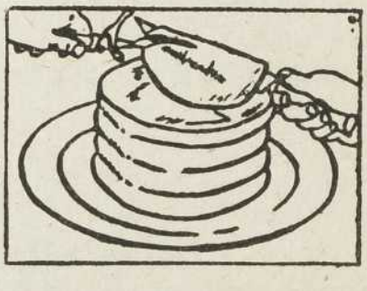
1. Piquer la fourchette entre les deux côtes supérieures; trancher de droite à gauche vers les côtes.

2. Avec la pointe du couteau, détacher de l'os la tranche de viande.

3. Soulever la tranche sur la lame du couteau et la déposer sur le bord du plat.

RÔTI DANS LES CÔTES, ROULÉ





1. Tenir solidement avec fourchette piquée à gauche près du haut; trancher contre le grain de droite à gauche.

2. Soulever la tranche et la déposer sur le bord du plat. Couper les ficelles avec la pointe du couteau et les dérouler au moyen de la fourchette à mesure qu'elles se présentent.

Avec la gracieuse permission de
National Live Stock and Meat Board de Chicago, Illinois.

BIFTECK PORTERHOUSE

Contrairement aux règles ordinaires, un steak se tranche selon le grain: la viande est assez tendre et les fibres assez courtes pour dispenser de trancher contre le grain.

1. Tenir le steak en place avec la fourchette vers la droite. Dégager l'os et le mettre de côté.

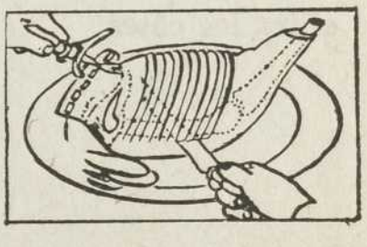
2. Tenant toujours solidement la pièce avec la fourchette, couper en tranches parallèles.

3. Au besoin, la partie du flanc peut aussi être servie.

GIGOT D'AGNEAU

1. Piquer la fourchette dans la partie la plus charnue et couper deux ou trois tranches dans la partie la plus mince.

2. Tourner le rôti pour couper la surface; le tenir avec la fourchette piquée à gauche; trancher jusqu'à l'os.

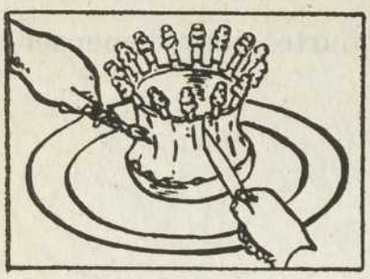


3. Sans retirer la fourchette, passer le couteau le long de l'os pour dégager toutes les tranches.

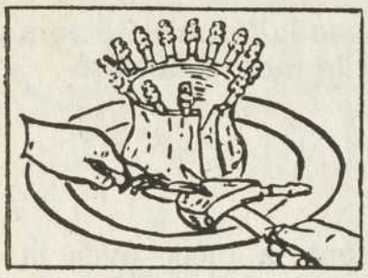
Avec la gracieuse permission de

National Live Stock and Meat Board de Chicago, Illinois.

RÔTI DE CÔTELETTES D'AGNEAU EN COURONNE



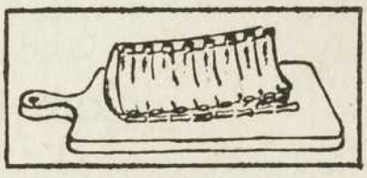
1. Tenir le rôti ferme en piquant la fourchette entre deux côtes à gauche; trancher de haut en bas entre les côtes.



2. Soulever la tranche sur la lame du couteau et la déposer sur le bord du plat.

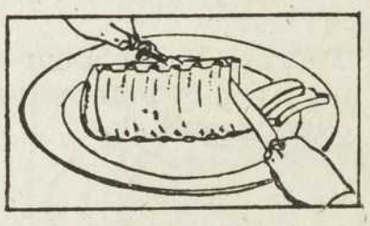
Le centre de la couronne peut être rempli d'une farce au pain. On peut encore y mettre un chou fleur ou d'autres légumes. Les bouts des côtes peuvent être garnis de papier, au goût.

RÔTI DE LONGE DE PORC



1. Faire scier les côtes près des vertèbres (au marché).

2. A la cuisine, enlever les vertèbres en les séparant des bouts des côtes avec un couteau.



3. Ayant la partie des côtes vers soi, trancher entre les côtes.

Avec la gracieuse permission de

National Live Stock and Meat Board de Chicago, Illinois.

JAMBON ENTIER RÔTI

1. Piquer la fourchette à gauche, et sur la partie plus près de l'os, couper plusieurs tranches parallèles à la longeur du jambon.

2. Coucher le jambon sur la partie coupée; faire une petite entaille du côté du jigot. Couper des tranches minces jusqu'à l'os.

3. Dégager les tranches en passant le couteau sur l'os perpendiculairement aux tranches.

4. Rèmettre le jambon dans sa première position et faire encore des tranches perpendiculaires à l'os.

Avec la gracieuse permission de

National Live Stock and Meat Board de Chicago, Illinois.

CHAPITRE XIV

Les abats de la viande de boucherie

Le terme "abats" s'applique à ces parties du boeuf, du veau, du porc et de l'agneau qui ont une très haute valeur alimentaire mais qui ne peuvent être classés comme coupes régulières. Les abats comprennent le coeur, le foie, les rognons, la langue, etc.

On recommande l'usage des abats de viande à cause de leur grande valeur alimentaire et de leur économie. Ils fournissent les mêmes éléments nutritifs que l'on trouve dans les muscles des viandes et dans certains cas ils sont des sources extraordinaires de sels minéraux et de vitamines.

Les coeurs de boeuf, de porc, d'agneau et de veau sont tous une excellente nourriture. Le coeur de boeuf étant plus gros que les autres, peut fournir de 10 à 12 services. Un coeur d'agneau fournit un bon service. Les coeurs de porc et de veau en donnent chacun deux.

Avant la cuisson, on doit bien laver les abats et enlever les parties les plus coriaces — les artères et les veines — Cette viande étant très coriace demande une longue et lente cuisson à la chaleur humide — cuite à l'eau ou braisée. Le coeur de boeuf demande une très longue cuisson.

RECETTES POUR COEURS

COEUR DE BOEUF À L'ÉTUVÉE

1 coeur de boeuf de 2 ou 3 livres
1½ à 2 tasses de farce
Farine, sel, et poivre
3 c. à table de graisse ou de suif
2 oignons de grosseur moyenne, hachés
½ tasse de céleri en dés
1 c. à thé de sucre granulé
1 carotte hachée
½ tasse de navets, hachés
Persil
1 oignon piqué de 3 clous de girofle
Sel et poivre
½ tasse d'eau bouillante (en ajouter en petite quantité durant la cuisson, si nécessaire).

Mode de préparation: —

1. Laver le coeur dans l'eau chaude. Enlever les artères et les veines. Bien assécher l'intérieur.
2. Remplir de farce (recette suivante). Coudre l'ouverture ou la brocheter. Saupoudrer de farine, de sel et de poivre et rissoler légèrement dans la graisse. Se servir d'une casserole épaisse.
3. Placer une claie (gril) en-dessous de la viande. Ajouter les légumes, le persil, l'oignon complet, le sel, le poivre et l'eau bouillante.
4. Caraméliser le sucre. Ajouter 2 c. à table d'eau bouillante pour dissoudre. Ajouter la viande. Recouvrir et cuire dans un four modéré (350° F.) jusqu'à ce que le coeur soit tendre, environ 3 heures ou davantage.

FARCE POUR COEUR

2 tasses de chapelure
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
½ c. à thé d'assaisonnements à volaille
2 c. à table de graisse fondue
½ c. à thé de persil ou d'oignon finement haché.

Bien mélanger tous les ingrédients.

COEURS DE VEAU AVEC SAUCE AU RAISIN

Faire cuire les coeurs à l'eau chaude, salée, avec des oignons, 3 clous de girofle et assaisonnements au goût, pendant 1 heure. Servir avec sauce au raisin.

SAUCE AU RAISIN

1½ tasse de bouillon de cuisson des coeurs
2 c. à table de vinaigre
1 c. à table d'oignon émincé
3 c. à table de farine
¼ tasse de cassonade
¼ tasse de raisin.

Mode de préparation: —

1. Ajouter le vinaigre et l'oignon au bouillon.
2. Mélanger le sucre et la farine et mouiller d'un quart de tasse de bouillon. Ajouter graduellement au bouillon réchauffé et cuire jusqu'à épaississement.
3. Ajouter le raisin et mijoter 5 minutes. Rendement 1¼ tasse de sauce.

COEUR BRAISÉ AVEC POMMES

1 coeur de boeuf, 3 coeurs de porc, 4 coeurs d'agneau, ou 2 coeurs de veau
Sel et poivre
Farine
2 c. à table de graisse
4 pommes
½ tasse de cassonade
8 clous de girofle
2 feuilles de laurier
½ citron, tranché
½ tasse d'eau.

Mode de préparation: —

1. Bien laver les coeurs. Enlever les artères et les veines. Bien assécher l'intérieur. Assaisonner, rouler dans la farine et rissoler dans la graisse chaude.
2. Placer les pommes, non pelées, et coupées en quartiers, autour du coeur; saupoudrer de cassonade, de clou de girofle et de feuilles de laurier broyées. Mettre des tranches de citron sur le coeur et ajouter de l'eau.
3. Bien recouvrir la marmite et braiser au four à feu doux (300° F.) ou laisser mijoter sur le dessus du fourneau jusqu'à ce que le coeur soit tendre.

Un coeur de boeuf de 3¾ livres demande au moins 4 heures de cuisson et fournit 12 services. Les coeurs de porc, d'agneau et de veau requièrent 2 à 2½ heures.

COEUR DE BOEUF FARCI

1 coeur de boeuf
2 tasses de mie de pain
½ c. à thé de sel
½ tasse de céleri haché
2 c. à table d'oignon haché
½ tasse d'eau
2 c. à table de graisse
¼ tasse de piment vert haché.

Mode de préparation: —

1. Enlever les veines et les artères du coeur. Bien le laver dans beaucoup d'eau.
2. Bien mélanger la mie de pain, le sel, le céleri, l'oignon, le piment vert et l'eau. Remplir le coeur de cette farce, le coudre ou le brocheter.
3. Rissoler le coeur sur tous les côtés dans la graisse chaude. Ajouter un peu d'eau (½ tasse), recouvrir la casserole et cuire à feu lent jusqu'à ce que le coeur soit tendre, à peu près 3 heures.

COEUR DE BOEUF "SUCRÉ-SUR" ET NOUILLES

1 coeur de boeuf
1 paquet de nouilles de 8 onces
½ tasse de graisse
Eau
Sel
Poivre.

Mode de préparation: —

1. Laver le coeur. Enlever les artères et les veines. Le coudre et lui donner sa forme naturelle.
2. Cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau bouillante, salée. Egoûtter et combiner avec la moitié de la graisse. Farcir le coeur de nouilles et brocheter pour la durée de la cuisson.
3. Rissoler sur tous les côtés dans le reste de la graisse chaude. Ajouter un peu d'eau (½ tasse). Assaisonner de sel et de poivre.
4. Bien recouvrir et cuire jusqu'à ce que le coeur soit tendre. Ajouter de l'eau au besoin. Un coeur de moyenne grosseur (3¾ livres) demande 4 heures de cuisson.
5. Sortir le coeur de la marmite et faire une sauce "sucrée-sure". Remettre dans la sauce pour réchauffer. Faire cuire le reste des nouilles et servir avec le coeur.

12 services.

SAUCE "SUCRÉE-SURE"

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
2 tasses de bouillon dans lequel le coeur a cuit
4 c. à table de vinaigre
2 c. à table de cassonade
1 feuille de laurier
⅛ c. à thé de thym
2 clous de girofle
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre la graisse, ajouter la farine et le bouillon froid graduellement, en remuant. Cuire jusqu'à épaississement.
2. Ajouter le vinaigre, le sucre et les assaisonnements et mijoter 15 minutes. Enlever la feuille de laurier et les clous de girofle et servir dans un saucier.

FRICASSÉE DE COEUR

(Se servir des coeurs de boeuf, de porc, d'agneau ou de veau.)

1 petit coeur de boeuf, 3 coeurs de porc, 4 coeurs d'agneau ou 2 coeurs de veau
Farine
¼ tasse de graisse de bacon ou de saindoux
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse d'oignon haché
1 tasse de carottes en dés
1 tasse de tomates en conserve.

Mode de préparation: —

1. Laver les coeurs, en enlever les artères et les veines, s'il est nécessaire.
2. Trancher contre le grain. Saupoudrer de farine et rissoler dans la graisse chaude.
3. Assaisonner. Ajouter l'oignon et rissoler. Ajouter les carottes et les tomates et bien recouvrir. Mijoter 1½ à 2½ heures, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

6 à 8 services.

COEURS DE VEAU ET RIZ

3 coeurs de veau
Farine
2 c. à table de graisse
8 petits oignons
1½ tasse d'eau
Sel
Poivre
1½ tasse de riz cru.

Mode de préparation: —

1. Couper les coeurs en deux et bien les laver.
2. Saupoudrer de farine et rissoler dans la graisse chaude. Ajouter les oignons, l'eau et les assaisonnements. Recouvrir et mijoter 2 heures, ou jusqu'à ce que les coeurs soient tendres.
3. Cuire le riz dans de l'eau bouillante, salée. Attention qu'il ne soit pas trop cuit. Egoutter, rincer, assaisonner et placer sur le plat de service à côtelettes.
4. Placer la viande sur le riz et verser le bouillon des coeurs sur le dessus.

6 à 8 services.

COEURS BRAISÉS "SPÉCIAL"

2 coeurs de porc, 4 coeurs d'agneau, ou 2 coeurs de veau
1 chopine de lait de beurre
2 c. à table de farine
¾ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
¼ tasse de graisse de bacon ou de saindoux.

Mode de préparation: —

1. Laver les coeurs et couper en tranches de ½ pouce.
2. Faire tremper dans le lait de beurre toute la nuit.
3. Passer les tranches dans une mixture de farine, de sel et de poivre et rissoler dans la graisse chaude.
4. Ajouter ½ tasse de lait de beurre dans lequel la viande a trempé. Bien recouvrir et cuire lentement 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

4 à 6 services.

RECETTES POUR FOIES

Les foies de boeuf, de porc, d'agneau et de veau sont tous des sources exceptionnelles d'éléments alimentaires essentiels. Le foie de porc surtout, est spécialement d'une très haute valeur alimentaire et il est aussi économique.

Si on doit hacher le foie, on devra le plonger dans l'eau chaude et le laisser mijoter quelques minutes avant de le hacher. Il se hache beaucoup plus facilement. Les foies de boeuf et de porc se braisent bien, tandis que les foies d'agneau et de veau donnent plus de satisfaction quand ils sont grillés.

Dans les recettes qui suivent, se servir des foies de boeuf, de porc, d'agneau ou de veau à moins qu'il ne soit indiqué autrement.

FOIE BRAISÉ AVEC LÉGUMES

1½ livre de foie tranché
Farine
2 c. à table de graisse de bacon
6 carottes
6 piments verts
6 petits oignons
Sel et poivre
½ tasse d'eau.

Mode de préparation: —

1. Saupoudrer le foie de farine. Rissoler dans la graisse chaude.
2. Brosser, peler et couper les légumes en dés. Empiler sur chaque tranche de foie. Assaisonner.
3. Ajouter l'eau. Recouvrir et cuire lentement jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. Le foie de boeuf cuit dans 45 minutes, à peu près; ceux de porc, d'agneau ou de veau, dans 30 minutes environ.

FRICASSÉE DE FOIE

1 livre de foie tranché
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
¼ tasse de farine
¼ tasse de graisse de bacon
2 tasses de tomates en conserve
2 piments verts moyens, hachés
6 petits oignons blancs
½ c. à thé de sel de céleri
Riz cuit.

Mode de préparation: —

1. Saupoudrer le foie de farine et d'assaisonnements. Rissoler dans la graisse chaude.
2. Ajouter les légumes et les assaisonnements. Bien recouvrir et mijoter à peu près 45 minutes. Servir avec du riz.

6 services.

ROULEAU DE FOIE FARCI

1 livre de foie
Eau chaude
1 c. à table d'oignon râpé
1 c. à table de graisse
1½ tasse de mie de pain
½ tasse de son (bran)
Une céréale en flocon (environ ½ tasse)
3 c. à table de jus de viande
¼ tasse d'eau ou de bouillon
Eau.

Mode de préparation: —

1. Trancher le foie mince et couper les morceaux à peu près de même grandeur. Couvrir d'eau chaude et mijoter 5 minutes. Egoutter.
2. Faire revenir l'oignon dans la graisse. Ajouter mie de pain, son, assaisonnements et humecter d'eau.
3. Etendre la farce sur chaque tranche de foie, rouler et attacher avec des cure-dents ou des attelets de bois.
4. Rouler dans la céréale en flocons, broyée; flocons de blé d'Inde, de blé ou de riz. Rissoler dans la graisse chaude.
5. Ajouter de l'eau bouillante (¼ tasse). Bien recouvrir la casserole et cuire au four à feu modéré (350° F.) à peu près 30 minutes ou sur le dessus du fourneau, à feu modéré.

CASSEROLE DE FOIE, DÉLICIEUSE

1 livre de foie tranché
Eau
2 c. à table de beurre ou de graisse
2 c. à table de farine
1½ tasse de bouillon de foie
2 c. à table de céleri haché
½ tasse d'olives tranchées
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de paprika
1 c. à table de sauce Worcestershire
2 oeufs cuits durs
½ tasse de chapelure beurrée (ou graissée).

Mode de préparation: —

1. Mettre le foie dans de l'eau chaude et mijoter 5 minutes. Egoutter. Couper en cubes de ¼ de pouce.
2. Fondre la graisse, ajouter la farine et verser l'eau (froide) graduellement, remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Ajouter le foie, le céleri, les olives, les assaisonnements et les oeufs cuits durs, réduits en pâte.
4. Verser dans une terrine (ou casserole en pyrex) beurrée. Saupoudrer de chapelure et ensuite de pâte d'oeufs. Cuire sans couvercle au four à chaleur modérée (350° F.) 20 minutes ou jusqu'à ce que tout soit bien réchauffée. 6 services.

PAIN DE FOIE

1½ livre de foie de porc ou d'agneau
4 tranches de bacon
¾ tasse d'oignon haché
2 biscuits de blé déchiquetés (shredded wheat)
3 oeufs bien battus
1 à 1½ tasse de lait
½ tasse de sauce aux tomates (catsup) on peut l'omettre
¾ tasse de farine de blé d'Inde
2 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
Tranches de bacon.

Mode de prépration: —

1. Mijoter le foie 5 minutes. Le hacher au moulin avec le bacon.
2. Ajouter l'oignon, les biscuits de blé, broyés, les oeufs, le lait (la plus grande quantité si on omet le catsup), le blé d'Inde, le catsup et les assaisonnements. Bien mélanger.
3. Placer dans un moule à pain foncé de tranches de bacon. Couvrir avec d'autres tranches de bacon. Cuire une heure au four (350° F.).

CRÊPES AU FOIE

1 livre de foie tranché
Eau
1 oignon
6 biscuits à l'eau
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table de lait
2 oeufs
¼ tasse de saindoux ou de graisse de bacon.

Mode de prépration: —

1. Plonger le foie dans l'eau chaude et mijoter 5 minutes. Egoutter.
2. Passer au moulin à hacher avec l'oignon et les biscuits. Ajouter les assaisonnements, le lait et les oeufs battus. Bien mélanger.
3. Laisser tomber par cuillerée à table dans la graisse chaude dans la poêle. Bien dorer. Retourner et dorer de l'autre côté jusqu'à ce que les crêpes soient croustillantes.

Servir avec pommes de terre crémées, chaudes.

6 services.

FARCE POUR SANDWICHS AU FOIE, No. 1

½ livre de foie
Eau
2 oignons moyens
6 oeufs cuits durs
Sel et poivre
3 c. à table de beurre fondu ou de margarine vitaminisée
Verdure.

Mode de prépration: —

1. Mijoter le foie dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egoutter.
2. Passer au moulin à hacher avec l'oignon et oeufs. Ajouter le sel et le poivre. Combiner avec le beurre fondu et former une pâte épaisse. Presser dans un moule et refroidir.
3. Tourner sur un plat de service refroidi. Garnir de tranches d'oeufs cuits dur et de verdure.

Servir pour collation du midi, ou pour le souper, ou étendre sur rôties ou sur biscuits à l'eau, ou en faire des sandwiches. Rendement: 2 tasses.

PAIN DE FOIE DE BOEUF

Mettre le foie tranché dans l'eau bouillante durant quelques minutes. Essuyer, enlever toutes les parties fibreuses et passer au moulin à hacher. Pour chaque tasse de foie haché ajouter 1 tasse de mie de pain, 1 oeuf, ¼ de tasse de carottes crues râpées, 1 c. à table d'oignon et de persil haché, 1 c. à thé de sel, ¼ c. à thé de sel céleri, 1 pincée de poivre. Bien mélanger, verser dans un moule graissé. Placer le moule dans une lèchefrite contenant un peu d'eau bouillante. Cuire au four modéré (325° à 350° F.) ou sur le desssus du fourneau, pendant une heure. Servir avec une sauce aux tomates ou autre. Cette recette peut être faite avec d'autres viandes ou un mélange de foie et d'autre viande — — parties égales. Les carottes crues peuvent être omises et la mie de pain peut être remplacée par de la farine d'avoine très fine.

FOIE CRÉMÉ

1½ tasse de foie, en cubes
1 tasse de lait
Sel
2 c. à table de graisse
2 c. à table de farine.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce blanche avec le lait, la graisse, la farine et le sel.
2. Ajouter le foie coupé en cubes et cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le foie soit tendre. Les foies de boeuf et de porc demandent une cuisson plus longue.

Servir sur des rôties avec des pommes de terre cuites au four. On peut ajouter des légumes en dés.

OMELETTE AU FOIE

Laver et assécher le foie, enlever la membrane et couper en cubes. Sauter dans de la graisse de bacon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Assaisonner et servir dans une omelette pliée.

Variations:

Faire une sauce aux tomates, se servant de la graisse dans laquelle le foie a cuit, lier avec la farine, assaisonner. Ajouter le foie cuit et verser sur l'omelette.

On peut plonger le foie dans l'eau chaude et le laisser mijoter quelques minutes, le hacher, l'assaisonner et le faire cuire avec des oeufs brouillés.

FOIE ET LÉGUMES BRAISÉS

1 livre de foie
1½ c. à table de graisse de bacon
1 tasse de bouillon
1 tasse de jus de tomates
1½ c. à table de farine
1 petit navet
2 carottes, tranchées
1 oignon tranché
½ feuille de laurier
½ tasse de céleri en dés
Sel.

Mode de préparation: —

Couper le foie en cubes de 2 pouces, rouler dans la farine, saler, poivrer et rissoler dans la graisse de bacon. Mettre dans une terrine (ou dans un plat allant au four) avec les légumes et cuire au four à feu lent (350° F.) 1½ à 2 heures.

FARCE POUR SANDWICHS AU FOIE, No. 2

½ livre de foie
¾ tasse de carottes râpées
Sauce à salade cuite ou mayonnaise
1 tasse de céleri en dés, très fins.
1 c. à table d'oignon haché fin.

Mode de préparation: —

1. Plonger le foie dans l'eau bouillante un peu salée et mijoter jusqu'à ce qu'il soit tendre. Refroidir et passer au moulin à hacher.
2. Ajouter tous les légumes préparés et enduire de sauce à salade. Ajouter sel, poivre et oignon, si besoin.
3. Servir en sandwiches ou en salade sur des feuilles de laitue.

Au goût, on peut ajouter des oeufs cuits durs, hachés.

FOIE ET ÉPINARDS

Plonger ½ livre de foie dans de l'eau bouillante; l'essuyer; saupoudrer de farine et rissoler dans un peu de graisse de bacon. Quand le foie est tendre, le mettre sur un lit d'épinards chauds, cuits à la vapeur et qu'on a assaisonnés de sel, de poivre et de jus de citron. Faire une sauce blanche épaisse se servant de la graisse dans laquelle la viande a cuit et verser sur le foie et les épinards.

FOIE CUIT AU FOUR
(Mode suédois)

1½ livre de foie de boeuf
Farine
Sel
Poivre
2 pommes tranchées
6 prunes cuites et dénoyautées
2 c. à table de beurre
3 tranches de bacon.

Mode de préparation: —

1. Choisir une tranche de foie épaisse; faire tremper toute la nuit, ou plusieurs heures, dans un mélange de vinaigre, d'eau, de sel, d'oignon ou de lait de beurre.
2. Entailler une ouverture du côté le plus épais du foie; saupoudrer la cavité de sel et de poivre. Remplir de pommes et de prunes et quelques noisettes de beurre ou autre graisse. Coudre ou brocheter.
3. Faire quelques entailles dans le foie de ¼ pouce de profondeur. Saupoudrer de farine, envelopper de tranches de bacon. Ajouter ½ tasse d'eau. Bien recouvrir et cuire au four à feu doux (325° F.) 2 heures.

RECETTES POUR RIS

Les ris peuvent être grillés, frits, crémés ou servis en salade.

Il faut bien laver les ris. Qu'ils soient grillés, frits, crémés ou servis en salade, il faut toujours les faire mijoter à peu près 20 minutes dans assez d'eau chaude, salée pour les couvrir. Les laisser refroidir dans l'eau de cuisson. Enlever les peaux, les membranes dures, laisser seulement les morceaux de lobes tendres et de saveur si délicate. Conserver le bouillon.

RIS PANÉS

½ livre de ris
1 pinte d'eau
1 c. à thé de sel
1 c. à table de vinaigre
1 oeuf battu
2 c. à table de graisse
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Laver les ris, mijoter 20 minutes dans l'eau additionnée de sel et de vinaigre. Egoutter, enlever toutes les membranes.
2. Rouler dans l'oeuf battu dilué d'un peu d'eau; dans la chapelure et frire dans la poêle dans la graisse chaude. Assaisonner.

4 services.

RIS SUPRÊMES

1 livre de ris
1 boîte de champignons
4 c. à table de beurre
6 c. à table de farine
Sel et poivre au goût
1 tasse de petits pois cuits
8 tranches de rôties
2 tasses d'eau des champignons et du lait.

Mode de préparation: —

1. Mijoter les ris 20 minutes dans l'eau additionnée de 1 c. à thé de sel et 1 c. à table de vinaigre par pinte d'eau. Egoutter, enlever toutes membranes. Séparer en petits morceaux.
2. Bien égoutter les champignons et les rissoler dans le beurre. Ajouter la farine. Ajouter tout le liquide et les assaisonnements. Cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse, remuant continuellement. Servir très chaud sur des rôtis.

8 services.

RIS DE VEAU OU D'AGNEAU SUR TRANCHES DE JAMBON

Faire tremper 2 paires de ris à l'eau froide. Enlever la membrane. Rouler dans de la farine et rissoler dans de la graisse chaude. Assaisonner de sel et de poivre. Recouvrir et cuire à feu lent environ 20 minutes. Placer sur de minces tranches de jambon. Combiner 4 c. à table de margarine vitaminisée fondue (ou beurre) avec 2 c. à table de jus de citron. Faire chauffer et verser sur les ris. Garnir de persil et de tranches d'oranges coupées en deux.

RIS EN SALADE

½ livre de ris
1½ tasse de céleri en dés
2 tomates hachées
1 tasse de petits pois en conserve, cuits
¾ tasse de mayonnaise
1½ c. à thé de jus de citron
Sel
Poivre
Laitue.

Mode de préparation: —

Laver les ris. Mijoter 20 minutes dans de l'eau additionnée de sel et de vinaigre, (1 c. à thé de sel et 1 c. à table de vinaigre par pinte d'eau). Refroidir. Enlever la membrane. Séparer en petits morceaux. Combiner aux autres ingrédients et se servir d'assez de mayonnaise pour mouiller. Refroidir. Servir dans des coupes de laitue. 6 à 8 services.

RECETTES POUR ROGNONS

Les rognons de boeuf, de veau, de porc et d'agneau sont des mets très recherchés. Comme les autres abats, ils ont une grande valeur alimentaire. Dans certains endroits où cette viande est connue et appréciée, elle se vend jusqu'à $0.75 la livre, en temps ordinaires. Au contraire, dans d'autres endroits, les bouchers jettent cette viande aux déchets ou ils la vendent 5 cents la livre pour nourrir les chats.

Quand la ménagère dresse le plan de ses menus, il faut qu'elle considère la valeur alimentaire des denrées aussi bien que leur coût.

Les rognons doivent être lavés et fendus à travers le centre. Enlever tous les conduits avant la cuisson. Un bon moyen pour augmenter leur saveur est de les mariner dans un court-bouillon vinaigré, assaisonné de sel, de poivre, d'oignon et de laurier, etc.

Dans toutes les recettes qui suivent on peut se servir de rognon de boeuf, de porc, d'agneau ou de veau.

PÂTÉ DE BOEUF ET DE ROGNONS

1 livre de rognons
1½ tasse d'eau
1 livre de boeuf dans l'épaule
2 c. à table de saindoux ou de graisse
Sel et poivre
2 c. à table de farine
Eau
Pâte à biscuit à la poudre à pâte.

Mode de préparation: —

1. Laver les rognons, enlever les conduits et couper en morceaux. Mettre dans une casserole et ajouter 1 tasse d'eau. Recouvrir et cuire lentement, à peu près 45 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Couper le boeuf en bardes et rissoler dans la graisse. Ajouter ½ tasse d'eau, recouvrir et mijoter 30 minutes.
3. Combiner boeuf et rognons. Assaisonner. Lier le jus avec un peu de farine additionnée d'un peu d'eau.
4. Garnir le fond d'une terrine (ou plat allant au four) de pâte à biscuit à la poudre à pâte (voir recette à la page 85). Verser la viande cuite et la sauce. Recouvrir d'une croûte. Cuire au four chaud (425° F.) à peu près 30 minutes.

10 services

ROULEAUX AUX ROGNONS

Se servir d'une livre de rognons. Enlever la graisse, les fendre en deux et enlever les conduits. Couper les rognons en cubes de 1 pouce. Mijoter dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les rognons de porc et d'agneau cuisent dans 30 minutes. Les rognons de boeuf coupés en cubes, demandent une heure. Egoutter. Couvrir les rognons d'une épaisse couche de farce au pain — ¼ de pouce d'épaisseur — envelopper d'une tranche de bacon. Attacher avec des cure-dents. Placer dans une lèchefrite au four modéré (350° F.) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

6 services.

FARCE AU PAIN

2 tasses de mie de pain frais
4 c. à table d'oignon râpé
2 c. à table de persil haché
1 oeuf. Bouillon ou eau
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

Combiner la mie de pain, l'oignon, le persil, l'oeuf battu, les assaisonnements et assez de liquide pour former une masse qui se tienne.

PAIN DE ROGNONS

1 livre de rognons
1 tasse de lait
8 tranches de pain
¼ tasse de graisse de bacon
2 oeufs
1 piment vert, haché
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
3 c. à table d'oignon râpé
½ c. à thé de sauge en poudre (au goût).

Mode de préparation: —

1. Laver les rognons et les passer au moulin à hacher.
2. Verser du lait sur le pain et laisser tremper. Combiner tous les ingrédients et bien mélanger.
3. Presser dans un moule à pain. Cuire au four modéré (350° F.) 1½ heure.

8 services.

GÂTEAUX DE ROGNONS À LA CUILLÈRE

1 rognon de boeuf
2 oeufs battus
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
Graisse de bacon ou de saucisse.

Mode de préparation: —

1. Bien laver le rognon, enlever la membrane extérieure et les conduits.
2. Au goût, mariner dans un court-bouillon vinaigré, assaisonner. Egoutter. Passer au moulin à hacher (avec la graisse de l'intérieur).
3. Ajouter les assaisonnements et les oeufs. Bien mélanger.
4. Laisser tomber par cuillérée dans la graisse chaude dans la poêle. Bien dorer. Tourner et cuire de l'autre côté jusqu'à ce que les gâteaux soient croustillants. Servir très chauds.

RAGOÛT AUX ROGNONS

2 livres de rognons
1 tasse d'eau
2 cubes de bouillon
2 gros oignons hachés
1 c. à thé de sel
Poivre
4 carottes en dés
4 c. à thé de jus de citron
2 c. à table de farine
Riz cuit.

Mode de préparation: —

1. Nettoyer les rognons, enlever les conduits et couper en morceaux. Ajouter les cubes de bouillon à l'eau, l'oignon et les assaisonnements. Recouvrir et mijoter 1½ heure. Ajouter les carottes et prolonger la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajouter le jus de citron. Lier le ragoût avec de la farine mélangée d'eau. Servir au centre d'une couronne de riz cuit.

10 services.

ROGNONS À LA CRÉOLE
(Rognons de boeuf ou d'agneau)

1 livre de rognons
Farine
6 tranches de bacon ou de carré de joue de porc fumée
1 piment vert haché
2 petits oignons hachés
1 tasse de jus de tomates
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
1 c. à table de farine
Un petit morceau de feuille de laurier
Eau.

Mode de préparation: —

1. Laver les rognons, enlever les conduits et couper en tranches de ½ pouce. Saupoudrer de farine.
2. Faire fondre le bacon ou le carré de joue de porc coupé en cubes. Ajouter les rognons, recouvrir et mijoter à peu près ½ heure.
3. Mélanger la farine et l'eau et lier le jus de la viande et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, remuant constamment.

Ce mets peut être servi sur des triangles de rôties. Une livre de rognon fournit 6 à 8 services.

CERVELLES DES ANIMAUX DE BOUCHERIE

La saveur délicate et la tendreté des cervelles en font des mets très appréciés. Cuites dans des oeufs brouillés elles font un mets de choix. Elles se prêtent à plusieurs autres préparations.

Parce que les cervelles sont très tendres, il est plus facile de les manier quand elles sont préalablement cuites, et presque toutes les recettes demandent cette préparation. On doit les faire cuire aussitôt après se les être procurées parce qu'elles ne se conservent pas bien.

Avant d'en faire un plat, on doit les laver et les faire mijoter 20 minutes dans un court-bouillon dans les proportions de 1 pinte d'eau, 1 c. à table de vinaigre et 1 c. à thé de sel.

CERVELLES-"HUITRES"

1 livre de cervelles
2 oeufs
1 c. à table de lait
½ tasse de chapelure
Sel
Poivre
Saindoux ou autre graisse
Persil.

Mode de préparation: —

1. Laver les cervelles et mijoter 20 minutes dans 1 pinte de court-bouillon (1 pinte d'eau, 1 c. à table de vinaigre, 1 c. à thé de sel). Egoutter et séparer en morceaux de la grosseur de grosses huitres.
2. Rouler dans l'oeuf battu et dilué de lait, dans la chapelure assaisonnée de sel et de poivre. Rouler encore dans l'oeuf et dans la chapelure et frire dans un bain de friture à (350° F.). Servir chaud et garnir de persil. 4 services.

CERVELLES BROUILLÉES

1 tasse de cervelles cuites et séparées en morceaux
1 c. à thé d'oignon râpé
1 c. à table de margarine vitaminisée ou de beurre
3 oeufs
2 c. à table d'eau
2 c. à thé de sel
4 tranches de pain
2 c. à table de persil haché.

Mode de préparation: —

1. Laver les cervelles à l'eau froide. Mijoter 15 minutes dans un court-bouillon vinaigré ou au jus de citron.
2. Plonger dans de l'eau froide. Egoutter et enlever toutes les fibres.
3. Hacher fin et faire cuire dans de la graisse dans la poêle dans laquelle on a fait revenir l'oignon. Remuer jusqu'à ce que les cervelles soient très chaudes.
4. Ajouter les oeufs auxquels on a ajouté 2 c. à table d'eau. Assaisonner et faire cuire à feu modéré, remuant jusqu'à ce que les oeufs soient cuits.
5. Placer sur le plat de service, saupoudrer de persil haché et garnir de pointes de rôties.

CERVELLES PANÉES

1 livre de cervelles
1 pinte d'eau
1 c. à table de vinaigre ou de jus de citron
Chapelure
1 c. à thé de sel
1½ c. à table de beurre ou de graisse
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

Laver les cervelles et mijoter 20 minutes dans un court-bouillon vinaigré et salé. Egoutter. Rouler dans la chapelure et rissoler dans le beure ou la graisse. Assaisonner.

4 services.

CERVELLES DANS DES OEUFS BROUILLÉS

1 livre de cervelles
Eau
6 oeufs
½ tasse de lait
¾ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
3 c. à table de graisse de bacon.

Mode de préparation: —

1. Laver les cervelles et mijoter 20 minutes dans un court-bouillon. (1 pinte d'eau, 1 c. à table de vinaigre et 1 c. à thé de sel).
2. Battre les oeufs, ajouter le lait, le sel et le poivre.
3. Rissoler les cervelles dans la graisse de bacon. Ajouter la mixture d'oeufs et cuire lentement en remuant — — brouillant les oeufs. Servir sans retarder.

8 services.

LANGUES D'ANIMAUX DE BOUCHERIE

La langue peut servir de plat de résistance, même au dîner. Les livres de cuisine donnent plusieurs bonnes recettes pour préparer cette viande.

Les langues de boeuf et de veau sont préférables au point de vue de leur volume. Les langues de porc et d'agneau sont beaucoup plus petites

et elles sont souvent vendues prêtes à servir. Sur les marchés, on les trouve fraîches, marinées, salées ou fumées. La langue fumée ou salée doit tremper plusieurs heures avant de la cuire. Elle doit mijoter à l'eau lentement, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Quand elle est cuite de cette manière, on peut la réchauffer, soit entière, ou tranchée, dans une sauce épicée, ou on peut la servir froide.

LANGUE BRAISÉE AVEC SAUCE AUX LÉGUMES

(Langue de boeuf ou de veau)

1 langue fraîche
Eau
2 c. à thé de sel
½ tasse d'oignon en dés
1 tasse de carottes en dés
¾ tasse de céleri en dés
3 c. à table de farine
1½ tasse de bouillon dans lequel la viande a cuit
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Laver la viande et la couvrir d'eau. Saler. Recouvrir et mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, 1 heure par livre.
2. Enlever la membrane. Trancher la langue et la mettre dans la casserole avec l'oignon, les carottes et le céleri en dés.
3. Confectionner une sauce avec la farine, de l'eau ou du bouillon. Assaisonner. Verser sur la langue et les légumes. Mijoter une heure.

Servir avec des pommes de terre au naturel. 4 livres de langue fournissent 12 services.

LANGUE AVEC RIZ ET ÉPINARDS

1 langue de boeuf fraîche ou
2 langues de veau
2 c. à thé de sel. Eau
1 boîte No. 2½ d'épinards ou
3½ tasses d'épinards cuits
2 tasses de riz cuit.

Mode de préparation: —

1. Couvrir la langue d'eau salée. Mijoter 1 heure par livre ou jusqu'à ce que la langue soit tendre. Egoutter et enlever les membranes.
2. Placer au centre d'un plat de service avec les épinards et le riz autour. 4 livres de langue, fournissent 12 services.

ASPIC DE LANGUE

1 langue
Eau
1 gros oignon
1 c. à table de clous de girofle
2 feuilles de laurier
2 c. à table de gélatine.

Mode de préparation: —

1. Laver la langue et la couvrir d'eau. Si la langue est fraîche, ajouter 2 c. à thé de sel. Ajouter l'oignon, le clou de girofle et les feuilles de laurier. Recouvrir et mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre — 1 heure par livre.
2. Enlever la membrane. Placer la langue dans un moule. Passer le bouillon au tamis et ajouter la gélatine pour la dissoudre. Chauffer jusqu'à ce que le mélange bout et verser sur la langue dans le moule. Refroidir. 4 livres de langue donnent 12 services.

LE COEUR, LE FOIE, LES ROGNONS, LES RIS, LA LANGUE, LA PANSE ONT TOUS UNE HAUTE VALEUR ALIMENTAIRE.

Pourcentage d'aliments nécessaires pour fournir un service de 4 onces par jour.

Aliments	Protéine	Calories	Calcium	Phospore	Fer	Vitamine A	Thiamine (Vit. B^1)	Riboflavine (Vit. B^2)	Niacin	Vitamine C
FOIES de boeuf, veau, porc et agneau.	28%	5%	1%	34%	113%	462%	21%	117%	102%	27%
Foie de boeuf	28%	5%	1%	34%	83%	391%	18%	120%	105%	24%
Foie de veau	27%	5%	1%	34%	54%	816%	24%	132%	99%	32%
Foie d'agneau	30%	5%	1%	34%	66%	360%	19%	106%	90%	30%
Foie de porc	28%	5%	1%	34%	250%	281%	24%	108%	114%	21%
ROGNONS	23%	5%	3%	26%	65%	23%	20%	85%	55%	10%
COEUR	23%	7%	1%	21%	62%		30%	40%	41%	
CERVELLES	15%	5%	1%	10%	23%		12%	10%	36%	20%
RIS	17%	14%					2%	30%		
LANGUE	23%	8%	1%	13%	25%		13%	9%	26%	

Les chiffres indiqués ci-dessus sont basés sur les exigences vitales d'un homme modérément actif.

Chapitre XV

Alternants pour viande

VOLAILLES

Le poulet, le dindon, l'oie, le canard, le pigeon, la pintade.

Epoques de l'année où l'on peut se procurer la volaille:

POULES: toute l'année excepté en juillet, août et septembre.
COQS: en septembre, octobre, novembre, décembre et janvier.
CHAPONS: en décembre, janvier et février.
POULETS DE GRIL: en mai, juin, juillet et août.
POULETS DE POÊLE: (pour sauter ou frire), en juillet, août, septembre et octobre.
DINDONS: en novembre, décembre et janvier.
OIES: en novembre, décembre et janvier.
CANARDS: du commencement de mai à la fin de décembre.
PIGEONS: en juin, juillet, août et septembre.
PINTADES: en août, septembre et octobre.

La volaille peut être cuite au gril, sautée, rôtie, braisée, cuite à la vapeur ou en friture, ou préparée en ragoût.

Les règles modernes pour la cuisson de la volaille sont peu nombreuses et très simples.

La première règle est celle-ci: la volaille *doit cuire à une chaleur modérée afin que la chair soit jwteuse, tendre et cuite jusqu'aux os.* Cette règle s'applique aux oiseaux de tout âge, depuis le petit poulet du printemps jusqu'à la poule qui est mise sur le marché parce qu'elle ne pond plus.

Le dindon, le jeune poulet, la poule et les oiseaux plus lourds et plus âgés — oie, canard, pintade, et même, le succulent pigeon, tous donnent plus de satisfaction et plus de valeur alimentaire quand ils sont cuits à *feu modéré. Une chaleur intense coagule et durcit la protéine des volailles aussi bien que celle de toutes viandes, elle contracte les muscles et fait sortir le jus.* Il y a donc beaucoup de gaspillage. Un feu modéré économise la viande et le combustible. Quoique le temps de la cuisson soit plus long, cependant, on obtient un plus grand nombre de services, une viande plus succulente et plus savoureuse.

Voici la deuxième règle pour la cuisson des volailles: il faut *varier le mode de cuisson selon l'âge et l'embonpoint de l'oiseau.* Un jeune oiseau bien engraissé doit être *cuit au gril, sur la poêle ou rôti au four.* Un jeune oiseau maigre et un oiseau qui a atteint son développement complet, mais qui n'a plus les qualités requises pour être rôti, et qui n'est pas assez vieux pour être préparé en ragoût, doit être braisé dans une lèchefrite *recouverte.* L'oiseau qui a de l'âge, telle que la poule, doit être cuit lentement à l'eau ou à la vapeur afin de l'attendrir. La poule se prépare en ragoût, en fricassée, crémé, ou on en fait la base de nombreux mets, chauds ou froids.

Ces deux règles générales — *cuisson à feu modéré et cuisson selon l'âge et l'embonpoint de l'oiseau,* s'appliquent, soit à l'oiseau frais, mortifié, ou soit à l'oiseau congelé ou à l'oiseau fumé.

La volaille se gâte très facilement. Avant la cuisson on doit la garder dans un endroit froid et on doit la refroidir rapidement après la cuisson si elle doit être servie froide. La volaille congelée doit être achetée dans cet état et ne doit être décongelée qu'au moment de l'apprêter. Pour la

décongeler, mettez la volaille dans de l'eau froide et tenez-la ainsi jusqu'à ce que toutes les parties soient décongelées. Ou, faites décongeler lentement à une basse température. La volaille frigorifiée qui est vidée et cuite dès qu'elle est dégelée diffère très peu de la volaille fraîche. Il ne faut jamais apprêter une volaille immédiatement après l'avoir tuée. Il faut qu'on lui laisse le temps de refroidir complètement, (mortifier) avant de la faire cuire (à peu près 24 heures).

POIDS DE VOLAILLES "HABILLÉE"

Poulet de gril:	1 à 2 livres.
Poulet de poêle:	2½ à 3½ livres.
Poulet pour rôtir:	3½ à 5 livres.
Chapon:	6 à 9 livres.
Canardeau:	3 à 4 livres.
Dindon:	8 à 20 livres (12 à 14 livres est un bon poids).

NOTE: — Le poids "habillé" est le poids de la volaille non encore vidée; il comprend la tête et les pattes. Le poids vidé est d'environ 1/5 de moins que le poids habillé.
On trouve généralement des volailles frigorifiées, quand les fraîches sont rares; il y a donc ainsi une provision de volailles de bonne qualité d'un bout à l'autre de l'année.

L'HABILLAGE ET LE NETTOYAGE DES VOLAILLES.

1)— Flamber, pour enlever les poils et le duvet. Tenir l'oiseau sur la flamme même et le tourner lentement, les ailes étendues, pour en exposer toute la surface.
2)— Enlever les chicots de plumes.
3)— Trancher la tête.
4)— *Pour enlever les tendons*: Enlever les tendons des pattes en tranchant la peau autour des pattes à 1 pouce et demi au-dessous des jarrets, en ayant bien soin de ne pas couper les tendons. Rompre l'os en posant la partie incisée sur le bord de la table et en pressant vers le bas. Tirer, et les tendons viendront avec la patte. Chez les vieux oiseaux il faut enlever les tendons l'un après l'autre au moyen de brochettes. Aux Etats-Unis il est rare qu'on achète une volaille non vidée.

POUR VIDER L'OISEAU:

1)— Faire une incision dans la peau, au-dessus du bréchet, assez grande pour y passer la main. Au moyen de la main, dégager les organes du dos; enlever les intestins, le gésier, le foie, le coeur (ces trois derniers font partie des abatis); avoir soin d'enlever toutes les parties des poumons (une substance rouge, spongieuse enclavée dans les côtes, de chaque côté de l'épine dorsale).
2)— Oter la poche de fiel (c'est un petit sac de couleur verte, trouvé sur le dessus du foie) avoir soin de ne pas la crever, car la bile qu'elle contient communiquerait un goût désagréable à la chair.
3)— Enlever les rognons qui se trouvent près de l'extrémité de l'épine dorsale (dans le creux).

4)— Enlever la petite poche de graisse huileuse sur le croupion (le coussin des plumes).

5)— Pour enlever le cou et la trachée, repousser la peau lâche du cou, la fendre le long du dos et couper le cou à l'endroit où il se joint au corps. Enlever le jabot et la trachée. Garder le cou pour la soupe ou la sauce. Laisser une longueur de peau suffisante pour l'attacher sous le dos.

POUR LAVER L'OISEAU:

1)— Laver l'oiseau à fond en faisant passer un jet vigoureux d'eau froide à travers la cavité du corps. On peut, si l'on veut, laver l'intérieur et l'extérieur d'une poule grasse avec de l'eau et du soda à pâte. Bien rincer.

2)— Essuyer parfaitement l'intérieur et l'extérieur au moyen d'un linge propre.

3)— Ne jamais faire tremper la poule dans l'eau, elle perdrait sa saveur et de sa valeur alimentaire.

POUR FARCIR:

1)— La farce varie selon le genre de volaille. Les poulets et les dindons à saveur peu prononcée demandent une farce qui ne soit pas trop assaisonnée — mie de pain et de biscuits secs, huîtres, noix, etc., font une farce idéale. Les volailles à saveur plus prononcée demandent une farce plus assaisonnée.

2.)— Les canards et les oies étant naturellement gras, exigent une farce sèche, qui absorbe la graisse et l'humidité pendant le rôtissage. Les farces aux fruits ou assez fortement assaisonnées sont bonnes.

3)— Saupoudrer de sel l'intérieur de l'oiseau avant d'y mettre la farce.

4)— Mettre suffisamment de farce dans l'ouverture du cou pour que l'oiseau paraisse bien dodu. Tirer la peau du dos sur le cou et fermer l'ouverture en la cousant avec de la ficelle ou au moyen de brochettes. En faire autant pour la cavité du corps. Ne pas trop remplir les cavités de farce, car celles-ci gonflent au cours de la cuisson. Laisser la place nécessaire pour le gonflement.

5)— Mettre à peu près ¾ tasse de farce par livre de volaille (poids habillé); un pain d'une livre fait environ 4 tasses de mie sèche. Ne pas mettre de croûte de pain parce qu'elle fait des mottes dures et gâte la texture de la farce .

COMMENT TROUSSER ET BRIDER LES POULETS OU LES DINDES

1)— Coucher la volaille sur la poitrine, le cou tourné vers soi . . . Replier la peau du cou sur le dos. Etendre les ailes.

2)— Replier les pointes des ailes en dedans, les plaçant par-dessus la peau du cou.

3)— Coucher l'oiseau sur le dos, les pattes vers soi. Croiser les pilons, en posant d'abord la cuisse par-dessus l'ouverture du corps pour tenir la farce en place. Prendre une ficelle de 5 pieds de longueur environ. Passer le centre de la ficelle sous la queue, ramener les bouts de la ficelle et la passer encore une fois par dessous et par dessus (en serrant bien). Croiser les extrémités de la ficelle, et les ramener bien serrées entre les pilons et le corps.

4)— Tourner l'oiseau sur la poitrine. Faire passer la ficelle autour des ailes et du centre du dos, de façon à tenir la jointure inférieure des ailes près du corps. Bien lier la ficelle sur le dos. Si la peau du cou n'arrive pas sous la ficelle, la tenir en place au moyen de brochettes ou de cure-dents.

Sur les marchés, on trouve les volailles classées en catégories:

Catégorie A: La volaille est superbe. Charnue et spécialement engraissée pour être savoureuse et tendre.

Catégorie B: Excellente volaille, mais pas aussi charnue et engraissée que celle de la catégorie A. Moins savoureuse aussi.

Catégorie C: La plus basse qualité classifiée.

CUISSON DE LA VOLAILLE

POULET AU GRIL: Pour griller, choisir un poulet dodu de 8 à 12 semaines et pas plus de 2½ livres habillé. Les poulets de gril moins de 2½ livres sont souvent fendus le long du dos et cuits entiers avec, ou sans le bréchet. Les oiseaux plus gros sont fendus en deux le long du dos, afin que chaque moitié soit un service. Si on brise les jointures et si on enlève les bouts des ailes, le poulet grillé sera facile à découper sur l'assiette de service.

Essuyer le poulet aussi sec que possible avant de le griller. Enduire de graisse fondue et saupoudrer de sel et de poivre, de farine, au goût. Coucher sur la peau, sur un gril graissé, au dessus d'une lèchefrite. Mettre au four modérément chauffé, à 4 ou 6 pouces de la flamme. Tourner le poulet quelques fois et arroser fréquemment avec la graisse fondue de la lèchefrite. Un poulet de 2 livres (poids habillé) demande 35 à 45 minutes de cuisson à feu modéré. Servir sans retarder. Garnir de pointes de rôties et de verdure.

DURÉE DE LA CUISSON AU GRIL

Oiseau	*Poids habillé en livres*	*Temps de la cuisson*
Poulet	2	35-45 minutes
Dinde	4	60-75 "
Pigeon	¾ - 1	30-40 "
Pintade	1 - 1½	35-45 "
Canard	2 - 2½	35-45 "

POULET SAUTÉ DANS LA POÊLE: Choisir un poulet dodu de 14 à 20 semaines et du poids de 2½ à 3½ livres (habillé). Les jeunes oiseaux de toutes espèces sont frits de la même manière que le poulet. Démembrer le poulet et le couper en services. Le nombre de morceaux dépend du poids et du nombre de personnes que l'on veut servir. Avant de frire, bien essuyer chaque morceau, assaisonner de sel et de poivre et rouler dans la farine. Ou, passer dans un oeuf un peu battu et ajouter un peu de lait, ensuite dans la chapelure fine ou dans de la farine de blé d'Inde.

Frire dans une poêle épaisse dans un demi-pouce de graisse chaude. Frire les morceaux les plus épais d'abord, ayant soin qu'ils soient submergés de graisse. Ne pas entasser les morceaux de poulet dans la poêle. Couvrir la poêle pour éviter les éclaboussures. Cuire à chaleur modérée. Les plus gros morceaux d'un poulet de 3 livres (poids habillé) demandent 20 à 25 minutes de cuisson. Après la cuisson, égoutter sur un papier absorbant.

Si on a une grande quantité de poulet à faire frire, il est conseillé de retirer le poulet de la graisse avant la fin de la cuisson et de la compléter au four (300° à 350° F.)

POULET FRIT À GRANDE FRITURE — À LA FRANÇAISE: Couper l'oiseau en quartiers ou en morceaux, selon le poids de la volaille et le nombre de personnes à servir. Démembrer afin que le poulet soit facile à couper après la cuisson. Plonger dans la pâte à frire afin de donner plus de saveur à la viande et pour l'empêcher de sécher. (Pâte à frire: 1 oeuf, ¾ tasse de lait, 1 tasse de farine tamisée et ½ c. à thé de sel. Démêler comme une pâte à crêpe). Ou, passer le poulet dans un oeuf battu et dans de la chapelure .

Faire chauffer le bain de friture à 350° F. Avoir suffisamment de graisse pour que le poulet soit recouvert, sans que la graisse déborde. Plonger les morceaux de poulet un à un dans la graisse chaude (non fumante) ayant soin que les morceaux ne soient pas serrés. Faire frire jusqu'à ce que la viande soit dorée et bien cuite, environ 10 à 15 minutes, à 300° à 325° F. Etancher la graisse sur un papier brun en sortant du bain de graisse. Si l'on préfère, on peut faire frire le poulet 5 ou 10 minutes seulement et terminer la cuisson au four à 350° F. pendant 20 à 30 minutes.

RÔTISSAGE DU POULET OU AUTRES JEUNES OISEAUX: Choisir un jeune poulet bien engraissé. Les caractéristiques d'un jeune oiseau sont les suivants: le cartilage au bout du bréchet est flexible; la peau est tendre; la chair est molle et les pattes sont lisses. Chez le jeune oie et le canard la trachée est flexible et facile à pincer et à remuer.

Les volailles sont bonnes à rôtir:

POULET	de 5 à 9 mois d'âge, selon l'espèce
CHAPON	de 7 à 10 mois.
DINDON	de 5 à 7 mois.
PINTADE	de 5 à 10 mois.
OIE	de 5 à 11 mois.
CANARD DE FERME	de 4 à 9 mois.
CANARD DE COMMERCE	de 10 à 12 mois.

Un oiseau qui a commencé à pondre ne doit pas être rôti.

Les marques d'un oiseau de première qualité pour être rôti sont: un corps dodu, la poitrine bien en chair et une bonne couche de graisse sous la peau, peu de chicots et de duvet, et peu de défectuosités. Il importe que l'oiseau ait bonne mine afin qu'il figure bien sur la table et qu'il se découpe bien. Il ne doit pas avoir de difformités telles qu'une poitrine tordue.

On se sert de la même méthode pour la volaille rôtie que pour toute autre viande. Choisir un poulet de catégorie A ou B. Vider et nettoyer. Saler l'intérieur et remplir de farce. Coudre, brider et déposer sur une claie dans une rôtissoire *ouverte*. Rôtir au four modéré (300° à 325 F.) environ 30 minutes par livre. Il n'est pas nécessaire de faire saisir la volaille avant de la rôtir, il est même mieux de ne pas le faire. Il est nécessaire de tourner la volaille de temps en temps pendant la cuisson afin qu'elle cuise uniformément. Tourner un oiseau en-dessous de 12 livres toutes les 30 ou 45 minutes; un oiseau de 12 à 20 livres, toutes les heures, et les gros oiseaux, à des intervales de 1½ à 2 heures. Afin de ne pas briser la peau en tournant la volaille, lever la partie du haut et les pattes avec les mains protégées d'un linge propre ou de serviettes de papier.

La température du four varie selon le poids de l'oiseau. *Plus l'oiseau est lourd, plus on diminue la température* afin que les parties charnues cuisent jusqu'aux os sans que la peau soit grillée ou que les parties moins en chair ne soient trop cuites.

Chaque fois qu'on tourne la volaille pendant la cuisson, l'arroser; le dindon, le poulet et la pintade, avec du beurre, ou autre graisse, fondu; le canard et l'oie sont assez graisseux pour s'arroser seuls. Si ces derniers sont excessivement gras, piquer la peau durant la cuisson pour permettre à la graisse de s'écouler.

Une volaille rôtie demande de l'attention. Il ne faut pas qu'elle soit trop cuite. Un petit oiseau demande une température plus élevée et le temps de la cuisson dépend beaucoup du poids.

DURÉE DU RÔTISSAGE

Genre d'oiseau	Poids habillé en livres	Température du four, °F.	Temps de la cuisson, par livre
Poulet	4-5	350	1½ à 2 heures
Canard	5-6	350	2 à 2½ heures
Oie	10-12	325	3 à 4 heures
Pintade	2-2½	350	Environ 1½ heure
Dinde	6-9	325	2½ à 3 heures
	10-13	300	3½ à 4½ heures
	14-17	275	5 à 6 heures
	18-23	250-275	6½ à 7½ heures
	24-30	250	8 à 9 heures.

VOLAILLES BRAISÉES: Comme pour les autres viandes, le braisage de la volaille se fait dans une lèchefrite ou rôtissoire *recouverte*. Une volaille qui est trop vieille pour être rôtie, et trop jeune pour être bouillie ou mise en ragoût, doit être braisée. Exemple: une pondeuse de pas plus d'un an et demi. On braise aussi les oiseaux un peu plus jeunes, mais qui sont trop vieux pour être rôtis. (Voir "Braisage", page 133 et 135 dans "Aliments et Nutrition").

RECETTES

FARCES POUR VOLAILLES

FARCE SAVOUREUSE

(Quantité suffisante pour dindon de 10 à 12 livres)

¾ tasse de beurre ou autre graisse
2 tasses de céleri haché
½ tasse de persil haché
1 petit oignon haché
1 à 2 c. à thé de sarriette
2 à 2½ pintes de mie de pain
1 à 2 c. à thé de sel
Poivre au goût.

Mode de préparation: —

1. Cuire le céleri, le persil et l'oignon hachés, dans la graisse fondue pendant quelques minutes.
2. Ajouter la mie de pain et les assaisonnements et bien mélanger. Au goût, ajouter des châtaignes, des noisettes, des avelines, des pacanes ou

des amandes hachées. Les châtaignes se préparent de la manière suivante: couvrir d'eau et bouillir 15 minutes; enlever l'écale et la membrane à l'aide d'un couteau aiguisé pendant qu'elles sont encore chaudes.

FARCE AUX HUÎTRES

(Quantité pour une dinde de 10 à 12 livres).

3 tasses d'huîtres
¾ tasse de beurre ou autre
⅛ tasse de persil haché
1 c. à table d'oignon haché
2 à 2½ tasse de mie de pain
½ c. à thé de sarriette
¼ c. à thé de graine de céleri
1 à 2 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer les huîtres lentement pendant quelques minutes; égoutter.
2. Cuire le persil et l'oignon dans la graisse pendant quelques minutes et les ajouter aux huîtres. Ajouter la mie de pain et les autres ingrédients. Bien mélanger.

FARCE AU CÉLERI

(Quantité pour oie de 10 à 12 livres).

½ tasse de beurre ou autre
1 tasse de persil haché
1 tasse d'oignon haché
2 pintes de mie de pain
1 pinte de céleri haché (tiges et feuilles)
1 c. à thé de graines de céleri
½ c. à thé de sarriette ou autres herbes
1 à 2 c. à thé de sel
Poivre au goût.

Mode de préparation: —

Faire cuire le persil et l'oignon dans la graisse chaude pendant quelques minutes. Ajouter la mie de pain, le céleri cru et les assaisonnements.

FARCE AU LARD SALÉ

(Quantité pour pintade de 2 livres).

½ livre de lard salé
1 pinte de mie de pain
1 tasse de céleri haché
1 tasse de persil haché
1 petit oignon haché
Sel et poivre au goût.

Mode de préparation: —

1. Choisir un morceau de lard pas trop salé et ayant un peu de maigre; laver et couper en menus morceaux et fondre jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
2. Enlever les cretons et les ajouter à la mie de pain.
3. Faire cuire le céleri, le persil et l'oignon dans la graisse pendant quelques minutes et ajouter au pain et aux cretons. Assaisonner au goût.

FARCE AU RIZ ET AUX ABRICOTS

(Quantité pour un canard de 5 livres).

3 c. à table de beurre ou autre graisse
1 tige de persil haché
1 petit oignon haché
Sel au goût
1 tasse de céleri haché (tiges et feuilles)
3 tasses de riz bouilli
½ c. à thé d'herbes fines
¼ livre d'abricots séchés.

Mode de préparation: —

1. Cuire le céleri, le persil et l'oignon dans la graisse fondue. Ajouter le riz et les assaisonnements.
2. Laver les abricots — qui doivent être gros et tendres — les couper en lanières avec des ciseaux. Mélanger au riz.

CASSEROLE DE VOLAILLE AVEC LÉGUMES

4 à 5 livres de volaille
Sel et poivre
Farine
2 c. à table de beurre ou autre graisse
3 carottes
1 pied de céleri
1 oignon
1 piment vert
1 tasse d'eau chaude
1 tasse de lait.

Mode de préparation: —

1. Couper la volaille, assaisonner de sel et de poivre, saupoudrer de farine et rissoler dans la graisse chaude dans une poêle. Verser dans la casserole (plat allant au four).
2. Hacher les légumes et les mettre dans la poêle afin qu'ils absorbent la graisse. Mettre dans la casserole avec la volaille et ajouter 1 tasse d'eau chaude. Recouvrir la casserole.
3. Cuire au four à feu très lent (275° F.) pendant 3 ou 4 heures, ou jusqu'à ce que l'oiseau soit tendre. Ajouter un peu d'eau de temps en temps, si nécessaire.
4. Avant de servir enlever les morceaux de volaille, et aussi enlever l'excès de graisse dans le jus. Lier 2 c. à table de graisse avec de la farine, ajouter, ainsi que le lait, aux autres ingrédients dans la casserole. Cuire encore 10 minutes, assaisonner au goût et verser sur les légumes et la volaille. Ou, remettre les morceaux de volaille dans la casserole et servir dans celle-ci (si elle est assez propre pour être mise sur la table). Une casserole en pyrex va très bien sur la table.

VOLAILLE BRAISÉE

Préparer la volaille de la même manière que la volaille rôtie. L'oiseau peut être préalablement cuit à la vapeur. Ceci dépend de son âge. Si l'oiseau est assez jeune et que le bout postérieur du bréchet est flexible, farcir, brider et trousser tel que pour rôtir; l'enduire de graisse et le saupoudrer de sel et de farine. Mettre sur une claie dans la rôtissoire *recouverte,* et cuire au four à 350° F. Ne pas ajouter d'eau. Tourner l'oiseau de temps en temps afin qu'il cuise uniformément. Une volaille de 5 livres (poids habillé) demande 2 à 2½ heures de cuisson.

Pour braiser un oiseau plus âgé, rentrer les pattes dans la bande de peau sous la queue et faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit à moitié cuit. Le farcir et le mettre dans la rôtissoire.

Pour cuire à la vapeur, placer la volaille, la poitrine tournée vers le haut, sur une claie dans une grande marmite. Verser de l'eau bouillante à la hauteur de la claie mais non sur l'oiseau. Bien recouvrir la marmite et laisser bouillir lentement. Ajouter de l'eau au besoin. Après 1½ heure de cuisson à la vapeur, retirer l'oiseau, le farcir, le trousser, l'enduire de graisse et le saupoudrer de sel.

Placer l'oiseau farci sur une claie dans la rôtissoire; ajouter une tasse de bouillon qui est resté au fond de la marmite. Bien recouvrir. Cuire au four à chaleur modérée (350° F.) de 1½ à 2 heures, ou jusqu'à ce que la volaille soit tendre. Tourner l'oiseau de temps en temps afin qu'il cuise u-

niformément. Si l'oiseau n'a pas une jolie couleur dorée, quand la cuisson est terminée, le laisser cuire encore un court moment sans couvercle sur la rôtissoire. Servir avec une sauce savoureuse.

SAUCE BRUNE SAVOUREUSE

Dégraisser le jus dans la casserole laissant à peu près 2 c. à table de graisse. Lier avec 1½ à 2 c. à table de farine, ajouter de l'eau tiède — 1½ tasse. — Laisser bouillir à peu près 5 minutes. Assaisonner et passer au tamis.

On peut ajouter les abatis, hachés fins, à cette sauce.

Préparation des abatis pour la cuisson: Enlever la visicule biliaire du foie ayant bien soin de ne pas la briser parce qu'elle donne un goût amer à la viande; enlever la graisse du gésier, couper à travers le maigre et enlever le petit sac à l'intérieur. Ouvrir le coeur et enlever les vaisseaux sanguins et les caillots. Laver à l'eau froide. Mijoter les abatis et le cou de l'oiseau dans assez d'eau salée pour les couvrir. Le temps de la cuisson varie selon l'espèce d'oiseau. On peut allouer 1 à 1½ heure de cuisson pour les abatis de poulet et 2 à 3 heures pour ceux de dinde. Laisser refroidir dans le bouillon.

POULET À L'ÉTOUFFÉ

C'est une bonne méthode de cuisson pour un poulet maigre. Un petit oiseau peut être cuit entier et un oiseau plus gros, démembré. Saupoudrer de sel, de poivre et de farine. Rissoler le poulet dans de la graisse, ensuite bien recouvrir la casserole et terminer la cuisson à une chaleur très modérée (300° F.) quand le poulet est tendre, le retirer de la casserole. Faire une sauce avec le jus suivant la même direction donnée après la recette de volaille braisée. Un poulet de 3 à 4 livres demande à peu près 1½ à 2 heures de cuisson.

VOLAILLE CUITE À L'EAU

Les oiseaux qui ont de l'âge demandent une cuisson longue et lente à l'eau ou à la vapeur afin de ramollir les tissus conjonctifs et les rendre tendres. Un oiseau cuit à la vapeur ou à l'eau dégage ses jus et sa saveur. Mais les deux sont repris quand on fait une sauce savoureuse avec le bouillon et qu'on la sert avec la viande. On fait mijoter la volaille entière ou démembrée.

Pour faire cuire une volaille entière à l'eau ou à la vapeur, préparer l'oiseau tel que pour rôtir. Pour cuire à l'eau, mettre l'oiseau sur une claie dans une marmite à moitié remplie d'eau légèrement salée, et mijoter jusqu'à ce que la volaille soit tendre, (jamais bouillir). Tourner l'oiseau de temps en temps pendant la cuisson afin qu'il cuise uniformément.

Pour cuire à la vapeur, suivre la même méthode générale, mais laisser l'oiseau, la poitrine tournée vers le haut tout le temps de la cuisson, ajoutant de l'eau jusqu'à la hauteur de la claie, mais il ne faut pas que l'eau touche à l'oiseau. Au fur et à mesure que l'eau diminue en rajouter d'autre afin de maintenir une bonne circulation de vapeur continuellement autour de l'oiseau.

Une volaille cuite à l'eau, ou à la vapeur, demande 3 ou 4 heures de cuisson; une vieille dinde, 5 à 7 heures, ou davantage. Pour diminuer le temps de la cuisson une vieille volaille peut cuire dans un autoclave. Suivre les directions indiquées pour cet ustensile.

Une viande cuite à l'eau ou à la vapeur est plus juteuse quand on la laisse refroidir dans son bouillon que quand on la sert chaude. On tourne l'oiseau, la poitrine en bas et on laisse refroidir pendant une heure, ou davantage, dans un endroit froid parce que le bouillon se gâte facilement.

EXCELLENTE MANIÈRE DE SERVIR UNE VOLAILLE CUITE À L'EAU OU À LA VAPEUR: Après que l'oiseau est cuit et refroidi, le farcir de pommes de terre en purée bien assaisonnée, avec ou sans raisin séché. Enduire l'oiseau de graisse fondue, saupoudrer de sel et de farine. Le placer, la poitrine tournée vers le haut, sur une claie dans une lèchefrite basse et le faire dorer au four à 350° F.

Ajouter au bouillon une boîte de tomates et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il épaississe. Enlever l'excès de graisse. Lier la sauce avec 1½ c. à table de farine, mélangée avec 1½ c. à table de graisse. Cuire quelques minutes. Assaisonner de sel. Servir cette sauce avec la volaille.

POULET CRÉMÉ, SAVOUREUX

4 c. à table de beurre ou autre graisse
1 tasse de céleri haché
1 c. à table d'oignon haché
¼ piment vert haché
½ tasse de farine
3 tasses de poulet cuit, coupé
½ à 1 tasse de crème
3 tasse de poulet cuit, coupé en dés. Sel.

Mode de préparation: —

1. Cuire le céleri, l'oignon et le piment hachés dans la graisse pendant quelques minutes. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le bouillon refroidi et la crème, cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel.
2. Ajouter le poulet. Laisser chauffer la viande dans la sauce sans la faire cuire et servir dans une couronne de riz ou de nouilles, en tartelettes, sur des gauffres ou sur des rôties croustillantes.

Il y a plusieurs autres façons de servir le poulet crémé, tel que sablé (shortcake), en escalope avec du spaghetti, avec de la chapelure beurrée sur le dessus et gratiner au four, ou en pâté au poulet, se servant de rondelles de biscuits à la poudre à pâte pour le dessus.

POULET AU FOUR

1 poulet de 5 à 6 livres
Lait
Poivre et sel
½ tasse de beurre ou de graisse
½ tasse d'eau chaude.

Mode de préparation: —

1. Couper en morceaux la poitrine, les cuisses et les pattes du poulet. Tremper chaque morceau dans le lait et rouler ensuite dans de la farine ou de la chapelure assaisonnée.
2. Rissoler le beurre ou la graisse jusqu'à ce que tout soit bien doré.
3. Disposer ensuite dans une casserole ouverte. Arroser le poulet d'eau chaude et de graisse ou de beurre et faire cuire dans un four modéré (325° F.) environ une heure et 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

POULET GUMBO

1 petit oignon haché fin
2 c. à table de beurre ou de graisse de poulet
2 c. à table de farine
1 pinte de bouillon du poulet
2 tasses de tomates en conserve ou de jus de tomates
1 tasse de poulet cuit, haché (ou de volaille)
½ tasse de blé d'Inde en conserve
Sel, poivre et autres assaisonnements au goût.

Mode de préparation: —

Faire revenir l'oignon dans la graisse 5 minutes. Incorporer la farine. Ajouter le bouillon et autres ingrédients. Assaisonner au goût. Amener au point d'ébullition et laisser mijoter 30 minutes. Huit services

POULET À LA KING

6 c. à table de graisse
6 c. à table de farine
1 tasse de lait et de bouillon de volaille
2 tasses de crème
1 piment vert, haché
½ livre de champignons coupés en morceaux
1 c. à thé d'oignons râpé
3 jaunes d'oeufs
Sel
Paprika
3 tasses de poulet cuit, coupé en dés.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce blanche avec 5 c. à table de graisse, la farine, le lait ou le bouillon et 1½ tasse de crème.
2. Faire cuire le piment, les champignons et l'oignon à feu lent pendant 5 minutes, dans l'autre c. à table de beurre.
3. Battre les jaunes d'oeufs et ajouter l'autre ½ tasse de crème. Ajouter cette mixture à la sauce. Faire cuire très lentement pendant 2 ou 3 minutes.
4. Ajouter à la sauce, les légumes cuits, le sel et le paprika et le poulet. Quand la mixture est chaude, servir sur des rôties croustillantes, en tartelettes, sur des gaufres, sur des biscuits à la poudre à pâte ou sur du riz.

FRICASSÉE À LA VOLAILLE

1 volaille d'environ 5 livres
3 c. à table de graisse
4 c. à table de farine
2 tases de bouillon
½ tasse de lait
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Démembrer la volaille et couvrir d'eau. Ajouter les assaisonnements au goût. Laisser mijoter lentement jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 2 heures.
2. Enlever la volaille du bouillon. Egoutter, saupoudrer légèrement de farine et rissoler dans la graisse. Déposer dans un plat chaud pendant que la sauce se fait.
3. Ajouter la farine au beurre. Ajouter le bouillon et le lait et remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Faire cuire 5 minutes. Verser sur la volaille.

PAIN DE POULET

4½ c. à table de graisse
½ tasse de farine
1 tasse de bouillon de poulet
½ tasse de lait
Sel
1 c. à table d'oignon haché
2 c. à table de piment vert haché
3 tasses de mie de pain
1 pinte (4 tasses) de poulet cuit, haché.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce très épaisse avec 4 c. à table de graisse, la farine, le bouillon et le lait.
2. Dans le reste de la graisse faire cuire l'oignon et le piment.
3. Mélanger la sauce, les légumes cuits, la mie de pain et le poulet. Assaisonner de sel au goût. Verser la mixture dans un plat profond graissé (en pyrex) et cuire au four modéré (350° F.) jusqu'à ce que le pain soit doré. Environ 1 à 1½ heure de cuisson.

Pour servir, tourner sens dessus-dessous, sur un plat chaud. Servir chaud ou froid.

CROQUETTES AU POULET

4 c. à table de beurre
5 c. à table de farine
1 tasse de lait
½ tasse de bouillon
3 tasses de poulet, haché fin
Friture
Sel et poivre
1 oeuf
1 c. à table d'eau
Chapelure tamisée
1 c. à thé d'oignon haché fin.

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce très épaisse avec la graisse, la farine, le lait et le bouillon. Assaisonner.
2. Ajouter l'oignon et le poulet hachés à la sauce et étendre la mixture sur une assiette ou sur un grand plat et laisser refroidir. Façonner des croquettes de forme cylindrique d'environ 3½ pouces par 2½. Passer dans la chapelure. Cuire dans un bain de friture. Servir très chaudes.

PÂTÉ AU POULET

1 volaille ou un poulet d'environ 6 livres
1 petite carotte
1 petit oignon
2 tiges de céleri
1 c. à thé de sel
1 clou de girofle
3 graines de poivre rond.

Mode de préparation: —

1. Débiter la volaille et placer les morceaux dans une marmite avec les assaisonnements. Couvrir d'eau. Faire cuire très lentement, marmite recouverte, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Laisser la volaille refroidir dans le bouillon.
2. Enlever la volaille, couler le bouillon. Faire une sauce avec 1½ c. à table de graisse de volaille et 4 c. à table de farine pour chaque tasse de bouillon. Assaisonner au goût.

3. Couper la volaille en morceau et la déposer dans une casserole. Ajouter la sauce chaude. Couvrir le tout d'une pâte à tarte et mettre au four, à 425° F., 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Le poulet se prépare aussi en timbales ou en soufflé.

ASPIC DE POULET

Faire cuire une volaille de 6 à 7 livres avec 2 livres de jarret de veau, 2 pintes d'eau, 2 tiges de céleri, une feuille de laurier, sel et poivre. Quand la chair se détache des os, la volaille est cuite. Laisser refroidir la volaille dans son bouillon, la retirer, la désosser et la mettre de côté. Continuer la cuisson du bouillon avec les os et la peau jusqu'à ce qu'il soit diminué de moitié. Couler et laisser refroidir. Enlever soigneusement la graisse qui se solidifie à la surface. Clarifier.

Pour clarifier, battre un oeuf légèrement, l'ajouter, avec sa coquille, au bouillon et laisser mijoter environ 10 minutes en agitant avec une cuillère de bois. Laisser reposer. Passer le bouillon de nouveau. Ajouter 2 c. à table de poudre de gélatine qu'on a fait gonfler dans une demi-tasse d'eau froide par pinte de bouillon. Verser environ ¼ de pouce de gelée clarifiée au fond d'un plat ou moule. Laisser prendre. Faire un joli décor au fond avec des légumes: carottes, petits pois, piment vert. Quand le tout est bien ferme, déposer le poulet de façon à ce que le blanc soit apparent. Remplir le moule de poulet et verser en dernier lieu de la gelé pour couvrir. Laisser prendre bien ferme avant de démouler et décorer au goût.

CHAPITRE XVI

Alternants pour viande (suite)

LE POISSON

Le poisson est un aliment très précieux, riche en éléments constitutifs, les mêmes que ceux de la viande et il est de digestion facile. Apprêté d'une façon appropriée, le poisson est un aliment délicieux et facilement assimilé par l'organisme humain. Le terme "poisson" comprend aussi les mollusques et les crustacés.

Comme tout autre aliment, le poisson perd beaucoup de sa valeur alimentaire et de sa saveur par une cuisson défectueuse.

VALEUR NUTRITIVE DU POISSON

Le poisson, les molusques et les crustacés sont une excellente source de protéine complète, de digestion et d'assimilation très facile.

SELS MINERAUX: Le poisson nous fournit plusieurs sels minéraux essentiels à la santé et au bien-être. C'est un fait reconnu que le poisson est une source naturelle d'iode nécessaire dans notre alimentation afin de prévenir le goître. Les poissons de mer sont particulièrement appréciés pour leur teneur en iode, contenant de 50 à 200 fois autant d'iode que les aliments provenant d'autres sources. Tous les poissons sont riches en phosphore. Les coquillages, particulièrement les peignes, les crabes, le homard et les huîtres, sont de très riches sources de calcium. Les huîtres et les crevettes sont d'excellentes sources de fer et de cuivre. Le poisson nous fournit du soufre qui est un élément constitutif de la cystine, un des acides aminés de la protéine.

VITAMINES: Le poisson est très riche en vitamines. Une des meilleures sources de la **vitamine A** sont les huiles de foie de poissons. La **thiamine** (vitamine B^1) se trouve dans plusieurs poissons. Les oeufs de poisson, la morue, les sardines et le merlan en sont des sources particulièrement importantes. La **niacine** est abondante dans l'aiglefin (haddock). L'huile de foie de morue, de flétan, de thon, de saumon de sardine et d'espadon sont de très riches sources de la **vitamine D.**

Le poisson nous fournit, en outre, de l'énergie.

Le poisson est délicieux et économique, très peu coûteux en égard à sa valeur alimentaire. Aujourd'hui, sur le marché, le poisson se vend sans beaucoup de déchets.

Sur le marché on trouve du poisson rapidement congelé qui peut se conserver très frais pendant quelques mois et qui a la même valeur alimentaire que le poisson frais. Les filets, les tranches et les coquillages ainsi gelés se vendent dans des paquets dont l'étiquette donne toutes les informations concernant le contenu, et souvent, des directions comment le garder et comment le faire cuire.

Pour le marché, le poisson est salé, fumé ou mariné: tels, la morue, le maquereau, le hareng, l'esturgeon et l'aiglefin.

Les poissons qui sont ordinairement mis en conserve sont: le saumon, le thon, la morue déchiquetée, la sardine, les huîtres, le homard, les crabes et les crevettes.

Il y a peu d'aliments qui offrent un aussi grand choix que le poisson. Nos poissons de mer et d'eau fraîche sont abondants. Nos poissons d'eau salée sont la morue, le carrelet, l'aiglefin, le flétan, le maquereau, le saumon, la perche de mer, l'alose et nombre d'autres. Nos poissons d'eau fraîche sont la carpe, la truite des lacs, l'éperlan, le poisson blanc et autres.

On peut se procurer le poisson entier, tel qu'il sort de l'eau, ou préparé. Peu importe comment nous l'achetons, il faut toujours qu'il soit bien gardé dans la glace. Certains poissons se vendent en filets ou en tranches: ce sont les gros poissons tels que la morue, l'aiglefin, la merluche, le flétan, le maquereau, le brochet et le poisson blanc.

Le poisson est d'une structure très délicate et les changements chimiques et bactériologiques se produisent plus rapidement dans le poisson que dans n'importe quel autre aliment. Aujourd'hui pour le protéger contre toute contamination, (aux Etats-Unis) on plonge le poisson, en sortant de l'eau, dans des contenants de glace finement concassés, allouant environ ½ livre de glace pour chaque livre de poisson. Le gouvernement fédéral américain exige que le poisson frais et le poisson gelé soient continuellement gardés dans de la glace concassée du moment qu'il sort de l'eau jusqu'au moment de sa vente. Les tranches et les filets, enveloppés de papier parchemin, doivent aussi être gardés dans la glace jusqu'à ce qu'ils soient vendus au consommateur. Une autre loi fédérale exige que le poisson frais soit sorti de son contenant de transport dès sa livraison au magasin de détail et étalé dans de la glace concassée.

ACHATS DU POISSON

1. Acheter le poisson frais dans sa saison. Il est alors abondant et se vend meilleur marché, surtout le poisson de sa région.
2. Acheter le poisson dans un marché propre et où il est toujours gardé dans un lit de glace. (aux Etats-Unis).
3. Choisir les poissons charnus et trapus; ils sont meilleurs et plus économiques.
4. Dans une recette, remplacer un poisson dispendieux par un poisson meilleur marché.
5. Choisir des poissons frais, à chair ferme et élastique, sans odeurs, aux branchies et aux yeux brillants, à la peau et à la chair lustrées.
6. Acheter juste la quantité de poisson nécessaire pour le repas. Ni le poisson cru, ni le poisson cuit ne se gardent, peu importe la température froide, ils se détériorent très facilement.
7. Le filet coûte plus cher que le poisson entier, cependant, une livre de poisson entier fournit trois services et une livre de filet de poisson peut suffir pour quatre services. Le filet est donc économique.
8. Le poisson fumé, salé, séché ou en conserve nous fournit des plats économiques. Le poisson congelé selon les nouvelles méthodes a la même valeur alimentaire que le poisson frais.

CONSERVATION DU POISSON FRAIS

1. Nettoyer le poisson (s'il ne l'est pas) et le placer dans un endroit froid, refrigérateur ou autre, jusqu'au moment de la cuisson. Le servir sans retarder.
2. Envelopper le poisson dans un papier paraffiné pour que l'air n'assèche pas les parties coupées.
3. Ne jamais placer le poisson près du lait ou du beurre car ceux-ci en prendront facilement la saveur.

4. Le poisson congelé ne doit décongelé qu'au moment de la cuisson. Ne jamais mettre le poisson dans l'eau pour le décongeler mais le laisser reposer à la température de l'appartement. Ne jamais, **jamais regeler** un poisson qui est déjà dégelé.

PRÉPARATION DU POISSON POUR LA CUISSON

Aujourd'hui, ainsi qu'on vient de le citer plus haut, beaucoup de poisson arrive du marché tout prêt à mettre au feu. Cependant, il faut toujours l'essuyer avec un linge humide afin d'enlever les fragments d'écailles et toutes traces de viscères. Quand on fait usage de poisson congelé, il est conseillé de le faire cuire pendant qu'il est encore gelé; on lui conserve ainsi sa valeur et sa saveur. Le poisson congelé doit rester au feu quelques minutes de plus que le poisson frais ordinaire.

Si on achète le poisson entier on doit le préparer comme suit:

Ecaillage: Mettre le poisson sur plusieurs rangs de papier, le tenir par la queue et à l'aide d'un couteau peu tranchant, racler de la queue à la tête. Afin de rendre la tâche plus facile, faire tremper le poisson dans de l'eau pendant quelques minutes afin que les écailles s'enlèvent mieux.

Ecorchage: Pour arracher les nageoires, pratiquer des incissions dans la peau de chaque côté du bas de la nageoire à l'aide de ciseaux de cuisine ou d'un couteau bien aiguisé. Saisir la nageoire du bout plus près de la queue et tirer vers la tête du poisson. Ceci enlève aussi les os fins près des nageoires. Enlever les branchies de la même manière. Un poisson frais se dépouille facilement. On ne doit pas dépouiller les poissons à chair huileuse afin de conserver la graisse qui se trouve sous la peau.

Nettoyage: Ouvrir le poisson du côté du ventre, des branchies à l'anus. Attention pour ne pas couper les oeufs. Enlever les viscères et laver l'intérieur à l'eau froide courante. Couper la tête et la queue si elles doivent être enlevées. (Si on laisse la tête il faut extirper les branchies et les yeux et rogner les parties non comestibles de la queue). Nettoyer l'épine dorsale et enlever la membrane noirâtre, lorsqu'elle est présente, en frottant avec du sel. Bien essuyer le poisson. Le saler sur tous les côtés, intérieurs et extérieurs, et le laisser reposer dix minutes afin qu'il absorbe le sel. Il est maintenant prêt pour la cuisson.

Pour désosser un poisson, prolonger au délà de l'anus l'incision pratiquée lors du nettoyage. Puis, en commençant à la queue, glisser un couteau tranchant le long de l'arête dorsale, des deux côtés. Enlever avec les doigts toutes les arêtes restées dans la chair.

CUISSON DU POISSON

Le poisson peut être frit, cuit au four, grillé, cuit à l'eau et à la vapeur, ou servi en dessertes.

Poisson frit: La préparation du poisson, soit frit dans la poêle ou dans un bain de friture, est la même. La méthode est simple et rapide et on s'en sert pour les petits poissons entiers, pour les filets et pour les tranches. Après que le poisson est nettoyé le couper en portions et le saler au besoin. Tremper les portions dans un liquide: lait ou même dans l'eau, rouler dans de la farine, dans de la chapelure de biscuits ou de pain, ou dans de la farine de blé d'Inde ou autre céréale. Frire dans une poêle épaisse dans environ ¼ de pouce de graisse chaude (non fumante). Dorer d'un côté, d'abord, et de l'autre, ensuite, **poêle recouverte.**

Si le poisson est cuit dans un bain de friture, que la graisse soit chauffée à 360° F. (jamais fumante). Faire cuire 3 à 6 minutes. Egoûter sur un papier absorbant avant de mettre le poisson frit sur le plat de service.

Poisson cuit au four: Les poissons entiers, les tranches ou les filets peuvent être cuits au four. Après que le poisson est nettoyé et salé, le tremper dans de la graisse ou dans du beurre fondu ou dans l'huile. Mettre les tranches ou les filets dans une lèchefrite basse et graissée. Verser le reste de la graisse fondue dessus et cuire au four à 350° à 370° F. à peu près 25 minutes. Il faut que le poisson soit doré. Le poisson étant **riche en protéine, il va sans dire, qu'il cuit à une chaleur modérée** sans quoi, **la protéine coagulera et on obtiendra un poisson à chair coriace.** Pour plus de saveur, on peut ajouter à la graisse du jus de citron et de l'oignon haché très fin.

Poisson cuit à l'eau et à la vapeur: Ce mode de cuison s'emploie pour les tranches et les filets de poisson épais que l'on veut servir en salade ou autres façons. Afin que la chair du poisson ne se sépare pas, l'envelopper dans un coton à fromage, dans un papier parchemin ou le mettre dans un panier à friture. Les tranches et les filets peuvent être mis sur une assiette. Plonger le poisson dans une marmite contenant assez d'eau chaude pour le couvrir et le laisser mijoter à peu près 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit tendre.

Le poisson cuit à l'eau peut être mis au court-bouillon.

Court-Bouillon:

1 pinte d'eau froide
½ tasse de vinaigre
1 c. à table de sel
½ c. à thé de poivre rond
1 feuille de laurier
1 oignon tranché
1 carotte tranchée
1 tige de céleri et ses feuilles
1 tige de persil
1 tige de thym.

Mode de préparation: —

1. Mélanger tous les ingrédients et laisser bouillir 10 minutes, dans une casserole découverte.
2. Couper le poisson en portions individuelles, le placer dans un coton à fromage, puis dans le court-bouillon, et le laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson.
3. Egoutter, dresser sur un plat chaud, et servir avec sauce au court-bouillon ou autre.

Poisson grillé: Nettoyer le poisson. Utiliser n'importe quel petit poisson entier ou des tranches ou des filets de gros poissons. Saupoudrer de sel et arroser de quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre, au goût (sauf dans le cas du saumon). Mettre dans le grille-pain. Si le poisson est de chair sèche, l'arroser d'un peu d'huile ou de saindoux. Placer sur le gril préalablement chauffé. Faire cuire le côté tranché le premier. Quand le poisson est cuit sur un côté, le retourner pour faire cuire l'autre côté. Tout poisson s'il n'est pas trop épais, cuira en 10 minutes au-dessus ou au-dessous d'une flamme chaude ou d'un cuiseur. Le grille-pain ménage le gril et facilite la manipulation du poison.

Cependant, si les tranches et les filets sont épais, il faudra allouer de 20 à 30 minutes de cuisson. Pour les plus grosses pièces de poisson, il est recommandé de les placer au four modéré pendant 15 minutes avant de les faires griller.

RECETTES POUR POISSON

POISSON CUIT DANS LE PARCHEMIN VÉGÉTAL

Couper le poisson en portions individuelles, le mettre tremper dans de l'eau froide salée (2 c. à table de sel dans une tasse d'eau) durant 5 minutes. Mouiller le papier, l'ouvrir, et placer le poisson au milieu, saler, poivrer, mettre un petit morceau de beurre, ajouter quelques cuillerées d'oignon haché finement ou encore du céleri haché. Plisser les bords du papier pour en former un sac, ficeler et mettre cuire dans de l'eau bouillante ou à la vapeur. Utiliser l'eau contenue dans le papier et du lait chaud pour la préparation de la sauce.

POISSON CUIT DANS LE LAIT

Couper le poisson en portions individuelles, le mettre tremper dans de l'eau très froide salée (2 c. à table de sel dans une tasse d'eau) durant 5 minutes.

Mettre le poisson dans une casserole beurrée (plat allant au four). Couvrir de lait. Recouvrir la casserole et cuire au four jusqu'à parfaite cuisson. Lier la sauce à raison de 2 c. à table de farine, 2 c. à table de beurre, pour une tasse de lait. Bien assaisonner. Servir dans le plat de cuisson s'il est propre. (Le pyrex peut être mis sur table).

FILETS DE POISSON APPRÊTÉS À LA SPENCER

2 ou 3 livres de filets de poisson
1 tasse de lait
Capelure de pain, fine
Huile ou graisse fondue
1 c. à table de sel.

Mode de préparation: —

1. Découper les filets en tronçons à raison de 4 à la livre. Les placer à sa gauche. Mettre le lait salé dans un bol et la chapelure dans un autre. Graisser une lèchefrite et avoir une tasse d'huile et un pinceau à pâte prêt pour s'en servir.
2. Avec la main gauche, déposer un tronçon de poisson dans le bol de lait salé puis dans la chapelure. Enrober le poisson de chapelure avec la main droite et placer dans la lèchefrite. Réserver la main gauche pour le trempage et la main droite pour l'enrobage. De cette façon la chapelure ne sera jamais mouillée, ce qui se produirait tout de suite autrement.
3. Lorsque les tronçons de poisson auront été rangés côte à côte dans la lèchefrite, arroser chaque morceau d'un peu d'huile ou de graisse fondue en se servant du pinceau. C'est tout ce qu'on emploie de substance grasse pour la cuisson. Il convient de savoir qu'on n'obtiendra pas les mêmes résultats avec de la farine de blé d'Inde ou de la fécule de maïs, car il n'y a pas d'immersions de graisse pour dorer la surface comme dans la cuisson dans un bain de friture.) La chapelure de pain absorbe la graisse uniformément et le poisson est doré sur toute sa surface
4. Cuire au four très chaud (500° à 600° F.) 10 minutes. N'ajouter jamais d'eau pour ce mode de cuison. Le poisson n'a pas le temps de se carboniser dans un si court temps. Enlever le poisson à l'aide d'une spatule. Garnir de persil et de tranches de citron. Servir avec une sauce tartare.

CUISSON D'UN POISSON ENTIER AU FOUR A LA SPENCER

Un poisson de 3 à 6 livres, dè l'huile ou du saindoux et de la chapelure fine. Parer le poisson en coupant la tête, la queue et les nageoires et en tranchant le long de l'épine dorsale comme un aiglefin fumé de façon à l'étaler. Graisser un plat allant au four et y déposer le poisson, la peau en dessous. Saler et saupoudrer de chapelure fine, arroser d'huile et de graisse fondue. Cuire au four à 500° F., sans eau, jusqu'à ce que le dessus soit rissolé, à raison de 10 minutes pour chaque pouce d'épaisseur du poisson. Pour de plus gros poissons, la température peut être réduite vers la fin de la période de cuisson. On peut éparpiler des tranches d'oignon, non rissolées sur le poisson avant de déposer la couche de chapelure.

POISSON CUIT SUR PLANCHE No 1

On peut se procurer ces planches dans un magasin de meubles, soit en chêne ou en aluminium. Elles sont pourvues de rainures qui retiennent les jus qui se dégagent du poisson pendant la cuisson. On sert le poisson sur la planche.

2 livres de filets ou de tranches en ayant à peu près ⅝ de pouce d'épaisseur
4 c. à table de beurre fondu contenant ¼ c. à thé de poivre
1 c. à table d'oignon râpé
Huile
Sel.

Mode de préparation: —

1. Mettre la planche froide au four froid et laisser chauffer jusqu'à 450° à 500° F.
2. Mélanger 2 c. à table de sel à une tasse d'eau froide. Tremper le poisson dans cette saumure pendant 3 minutes, égoutter et bien badigeonner d'huile.
3. Sortir la planche chaude du four et placer le poisson dessus (le côté de la peau tourné vers le bas). Saupoudrer d'oignon râpé et remettre au four sur le gril supérieur. Cuir 15 à 20 minutes, arrosant une ou deux fois de beurre poivré.
4. A peu près 5 minutes avant la fin de la cuisson on peut entourer le poisson de pommes de terre en purée ou de n'importe quel légume cuit.

POISSON FARCI OU POISSON CUIT SUR PLANCHE No. 2

Prendre un poisson entier ou des filets de poisson. Nettoyer le poisson ou essuyer les filets avec un linge humide passé dans l'eau froide salée. Saler légèrement et farcir.

FARCE

2 tasses de chapelure
½ boîte de purée de tomates
1½ c. à table de beurre ou de graisse fondu
1 c. à thé de sel
½ c. à table de jus d'oignon
¼ c. à thé de fines herbes.

Mode de préparation: —

Mélanger le tout et farcir le poisson ou mettre la farce entre deux morceaux de filets. Si on utilise une planche, la faire chauffer au préalable pendant 5 minutes à 400° F. Graisser la planche ou la lèchefrite et y déposer le poisson. Arroser d'huile ou de graisse fondue et cuire au four à 400° F.

jusqu'à parfaite cuisson, à raison de 8 à 10 minutes par pouce d'épaisseur du poisson. 6 services.

Des tomates farcies d'huîtres ou des pois crémés et des oignons farcis, légèrement bouillis peuvent être disposés autour du poisson cuit sur la planche et cuits au four avec le poisson. Ou encore en peut disposer alternativement autour du poisson des croquettes de pommes de terre, des tomates farcies ou des oignons farcis. De la chapelure beurrée et du fromage râpé peuvent être aussi utilisés pour farcir les tomates et les oignons.

CHOPINO (Prononcé Tchiopino)
Met italien

2 livres de filets de poisson
1 chopine de jus de tomates en purée
½ tasse de catsup aux tomates
1 gros oignon haché, ou 2 moyens
3 gousses d'ail haché
½ tasse d'huile
3 c. à table de farine
1 c. à thé de jus de citron
2 c. à table de persil haché finement
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Assaisonner les tomates de sel et d'un peu de sucre, ajouter le jus de citron et le catsup et mettre au feu.
2. Chauffer l'huile et ajouter l'oignon et l'ail hachés, bien recouvrir la casserole et laisser cuire sans rissoler jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Lier avec la farine et ajouter la mixture de tomate, etc., graduellement pour former une sauce.
3. Couper les filets en portions à raison de 6 ou 8 par livre. Les déposer dans une lèchefrite graissée. Verser la sauce que l'on vient de préparer sur le dessus. Cuire au four à feu vif pendant 10 minutes.
4. Pour servir, garnir les portions de poisson de persil haché fin.

POTAGE CRÉMÉ AU POISSON

1 livre de poisson maigre
4 tasses d'eau froide
4 graines de poivre rond
1 tige de céleri
3 tiges de persil haché
1 oignon haché
1 carotte
½ feuille de laurier
3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de petits pois verts
2 tasses de carottes, en dés
1 tasse de pommes de terre en dés
2 tasses de lait chaud
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Couper le poisson en menus morceaux et mettre dans une casserole. Ajouter le poivre rond, le céleri, le persil, l'oignon, la carotte et la feuille de laurier et couvrir d'eau. Laisser chauffer et mijoter 40 minutes.
2. Passer au tamis, ajouter assez d'eau au bouillon pour faire une pinte. Lier avec le beurre et la farine.
3. Ajouter les pois, les carottes et les pommes de terre coupées en dés. Ajouter du sel et du poivre au goût. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le lait. Faire chauffer et servir très chaud. 6 services.

MATELOTE AU POISSON (Chowder)

1 livre de poisson maigre
2½ tasses d'eau
2 gros oignons tranchés
1 cube de lard salé de 2 pouces
2 tasses de cubes de pommes de terre, crues
2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
3 tasses de lait chaud
6 biscuits à l'eau.

Mode de préparation: —

1. Mijoter le poisson dans l'eau pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Passer au tamis et conserver le bouillon.
2. Ecorcher et désosser le poisson, l'émincer.
3. Couper le lard salé en menus cubes. Le faire fondre et faire revenir l'oignon dans la graisse. En même temps, faire cuire les pommes de terre à l'eau. Egoutter.
4. Ajouter le poisson, le lard salé, l'oignon et la graisse aux pommes de terre cuites.
5. Faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien mélanger. Ajouter le lait et le bouillon graduellement et mijoter en remuant constamment jusqu'à ce que la mixture soit épaissie. Ajouter au poisson.
6. Faire griller les biscuits, les beurrer et en mettre deux dans chaque assiette, les laissant flotter sur la surface de la soupe. 6 services.

BOUILLABAISSE

4 livres de poisson (d'autant de variétés que l'on désire y compris un homard)
1 paquet de persil
3 tomates tranchées
1 grosse gousse d'ail, finement haché
3 feuilles de laurier
6 clous de girofle
3 oignons tranchés
1 tasse d'huile d'olive ou autre huile végétale
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

1. Nettoyer et désosser le poisson et le couper en menus cubes. Couper le homard en sections, laissant l'écaille.
2. Mettre poisson et homard dans une casserole avec le persil, les tomates, l'ail, les feuilles de laurier, le clou de girofle, l'oignon, l'huile et le sel et le poivre, assez pour assaisonner. Ajouter assez d'eau pour couvrir. Laisser réchauffer, mijoter 30 minutes.
3. Mettre des rôties minces dans le fond de la soupière. Verser la bouillabaisse sur les rôties. Servir dans des assiettes à soupe. On se sert de sa fourchette et sa cuillère à soupe. 8 à 10 services.

POISSON À LA "KING"
(Desserte)

½ tasse de piment vert haché fin
½ tasse de céleri haché fin
1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 tasse de lait
2 tasses de restes de poisson
2 tasses de pommes de terre cuites (restes)
Sel et poivre
Rôties.

Mode de préparation: —

Cuire le piment et le céleri dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la farine, bien mélanger et ajouter le lait froid graduellement. Laisser bouillir 2 à 3 minutes. Ajouter le poisson, les pommes de terre et les assaisonnements. Faire chauffer et servir sur des rôties. (4 services).

POISSON AU GRATIN

4 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de sel
½ tasse de fromage râpé
1 tasse de lait
1 tasse de bouillon de poisson
3 jaunes d'oeufs, bien battus
2 livres de poisson frais, déchiqueté. (Ou du poisson en conserve).

Mode de préparation: —

1. Faire une sauce avec le beurre, la farine, le lait et le bouillon de poisson. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les jaunes d'oeufs bien battus.
2. Ajouter le poisson à la sauce et verser dans une terrine beurrée (ou dans une casserole de pyrex). Saupoudrer légèrement de fromage râpé. Gratiner au four. 6 services.

POISSON EN CASSEROLE

1 pomme de terre moyenne, crue et hachée
1 pomme, non pelée, hachée
1 petit oignon haché
2 c. à table de graisse de bacon
2 tasses de poisson cuit, déchiqueté (ou du poisson en conserve)
¾ tasse de lait
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
¼ tasse de chapelure
1 c. à table de beurre
1 oeuf, un peu battu.

Mode de préparation: —

1. Faire revenir la pomme de terre, la pomme et l'oignon dans la graisse de bacon. Ajouter le poisson, l'oeuf, le lait et les assaisonnements. Bien mélanger.
2. Verser le tout dans une terrine beurrée (ou dans un plat allant au four). Beurrer la chapelure et l'étendre sur le dessus. Cuire au four à 350° F. 30 minutes (4 services).

HACHIS DE POISSON

2 tasses de poisson cuit déchiqueté (ou du poisson en conserve)
3 tasses de pommes de terre cuites et hachées
1 c. à table d'oignon haché
Sel et poivre
Une pincée de poivre rouge
¼ livre de lard salé, coupé en menus cubes.

Mode de préparation: —

Mélanger ensemble le poisson, les pommes de terre, l'oignon et les assaisonnements. Faire fondre le lard salé dans une poêle. Enlever les cretons, ajouter la mixture de poisson, de pommes de terre et d'oignon à la graisse. Rissoler. Plier et servir comme une omelette. 4 à 6 services.

AIGLEFIN FUMÉ AU LAIT

1 oeuf battu
¼ tasse de crème claire
2 tasses de poisson cuit déchiqueté
¾ tasse de mie de pain
½ c. à thé de sel
¼ c. thé de paprika
2 c. à thé de jus de citron
1 c. à table de beurre fondu
2 c. à table de persil, haché
1 petit oignon, haché.

Mode de préparation: —

Combiner l'oeuf et la crème et ajouter au poisson. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Mettre la mixture dans une terrine beurrée. Cuire au four chaud (400° F.) 30 minutes. Servir chaud avec une sauce aux tomates. 4 services.

PÂTÉ AU POISSON

1 tasse de poisson cuit, déchiqueté
2 c. à table de piment vert, haché
2 tasses de pommes de terre en purée
Sel
Une pincée de sauge (au goût)
1 tasse de sauce blanche épaisse.

Mode de préparation: —

Mélanger tous les ingrédients, excepté les pommes de terre. Verser dans un plat allant au four, recouvrir de pommes de terre en purée. Cuire au four (400° F.) environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le pâté soit plein de bulles et de vapeur (casserole recouverte). Découvrir et laisser gratiner. Servir très chaud. 6 services.

CROQUETTES DE POISSON

1 tasse de poisson cuit, coupé en morceaux
2 tasses de pommes de terre
1 c. à thé de beurre
1 oeuf bien battu
1 pincée de poivre
Du sel, s'il est nécesaire.

Mode de préparation: —

1. Nettoyer le poisson, le couper en morceaux, enlever les arrêtes.
2. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Les metttre avec le poisson dans une casserole et les couvrir d'eau bouillante. Mijoter 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Bien égoutter.
3. Ecraser les pommes de terre avec le poisson, battre jusqu'à ce que la mixture soit moelleuse. Ajouter le beurre et les assaisonnements. Refroidir et ajouter l'oeuf battu.
4. Façonner des croquettes entre deux cuillères à table. Cuire dans un bain de friture une minute. Garnir de branches de persil.

SAUMON AGITÉ

Préparer une sauce blanche moyenne. (Voir recette en page 35) à laquelle on ajoute du saumon ou du maquereau en conserve, brisé en menus morceaux. Ajouter des petits pois verts et servir sur des pommes de terre cuites au four. On peut se servir de restes de poisson cuit pour ce mets.

AIGLEFIN FUMÉ AU LAIT

Recouvrir le poisson d'eau et laisser mijoter pendant quelques minutes. Egoutter et ajouter 1 tasse de lait chaud et deux cuillerées à table de beurre. Mettre au four pour tenir chaud mais en ayant soin de ne pas laisser séjourner trop longtemps afin d'éviter que le lait caille. Si on ne prenait pas la précaution de laisser mijoter le poisson avant de le faire cuire dans le lait, la fumé qu'il contient ferait cailler le lait. Servir avec une garniture de persil. Deux livres de poisson suffiront amplement pour 8 personnes.

POISSON ÉPICÉ ET MARINÉ

Nettoyer et saler 4 livres de poisson. On peut utiliser un poisson tout entier ou des tranches de poisson. Placer dans un plat allant au four et ajouter ¼ tasse de vinaigre et 1 tasse d'eau chaude avec deux cuillerées à table d'épices mélangées à marinades. Pour faciliter l'enlèvement des épices, mieux vaut les mettre dans un sac de coton à fromage. Arroser fréquemment si le liquide ne couvre pas entièrement le poisson. Cuire pendant 10 minutes. Servir chaud ou froid avec une salade ou des pommes de terre en escalopes. Le poisson peut être conservé dans le liquide dans des pots de grès. On peut introduire dans le liquide une tranche d'oignon et une cuillerée à thé de clou de girofle et de cannelle. Pour mariner on conseille d'utiliser du hareng, de l'éperlan, de la sardine et du maquereau aussi bien que des pièces de poisson de plus forte taille.

SOUPE AUX HUÎTRES

1 pinte d'huîtres
1 chopine de lait
2 c. à table de beurre
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

Passer les huîtres au tamis et mettre le liquide dans une casserole. Verser de l'eau bouillante et écumer. Ajouter les huîtres et cuire jusqu'à ce que les bords recroquevillent. Faire chauffer le lait mais ne pas le laisser bouillir. Ajouter le beurre et les assaisonnements aux huîtres et le lait en dernier.

POISSON ET POMMES

2 livres de filet ou de tranches de poisson de ⅝ pouce d'épaisseur
2½ livres de pommes (à peu près 9 pommes)
2 c. à table de beurre ou de graisse
2 c. à table d'eau
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
Préparation d'huile pour arroser:
¼ c. à thé de poivre
4 c. à table de beurre fondu.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper le poisson dans de l'eau salée dans les proportions de 2 c. à table de sel pour une tasse d'eau froide. Laisser tremper 3 minutes et égoutter.
2. Faire chauffer lentement 2 c. à table de beurre dans une poêle.
3. Laver les pommes, les couper en quartiers, enlever le coeur et les trancher ¼ de pouce d'épaisseur. Placer les pommes dans la graisse

chaude, ajouter l'eau, le sel et le sucre. Bien recouvrir la poêle et cuire lentement jusqu'à ce que les pommes soient presque tendres.

4. Mettre le poisson (le côté de la chair en bas) sur les pommes, recouvrir et laisser cuire 3 à 5 minutes.
5. Enlever le couvercle, tourner le poisson, l'arroser de beurre poivré et mettre au four à griller pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Servir les filets sur un plat chaud entouré de pommes.

HOMARD À LA NEWBURG

2 tasses de chair de homard bouilli et coupé en dés
1 tasse de crème
2 jaunes d'oeufs battus
1 c. à table de farine
¼ c. à thé de sel
4 c. à table de beurre
1 c. à thé de jus de citron
Paprika.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer le homard dans 2/3 c. à table de beurre ayant soin que le beurre ne grille pas.
2. Faire une sauce blanche avec 1 c. à table de beurre, la farine et la crème. Quand la sauce commence à bouillir, la retirer du feu et ajouter les jaunes d'oeufs battus et remuer jusqu'à ce que la mixture épaississe. Terminer la cuisson.
3. Ajouter le homard et les assaisonnements, mais il ne faut pas réchauffer parce que le tout caillera.

Servir avec des biscuits à l'eau rôtis ou avec des rôties sèchées et minces. On peut remplacer le homard par des pétoncles.

On peut préparer un repas d'un seul plat, très appétissant, en combinant du poisson avec des légumes, consistant de quantités égales d'oignon, de chou, de fèves vertes, de pommes, etc.

SAUCE POUR SERVIR AVEC POISSON

La sauce blanche (voir recette à la page 35) peut servir pour des huîtres crémées et pour du poisson déchiqueté crémé. On la sert aussi avec du poisson cuit à l'eau ou à la vapeur.

SAUCE TARTRE

Cette sauce est la plus populaire servie avec du poisson frit, des huîtres et des pétoncles frites.

1 tasse de mayonnaise
1 c. à table de cornichons hachés
1 c. à table de câpres hachés
1 c. à table d'oignon haché
1 c. à table de persil haché fin.

Bien mélanger les ingrédients et servir froid.

BEURRE DE CITRON

Cette sauce est servie surtout sur du poisson grillé, cuit sur une planche ou cuit au four.

4 c. à table de beurre fondu
1 c. à thé de jus de citron
Mélanger et servir chaud.

BEURRE MAÎTRE D'HÔTEL

Sauce froide souvent servie avec poisson grillé.

½ tasse de beurre solide
1½ c. à thé de jus de citron
1 c. à thé de persil haché
⅛ c. à thé de poivre
⅛ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre, ajouter le jus de citron, le sel, et bien incorporer dans le beurre, incorporer le persil finement haché.
2. Façonner des boulettes de cette mixture à l'aide de deux palettes à beurre (¾ de pouce de diamètre). Refroidir et placer une boulette de beurre à côté de chaque service de poisson.

CHAPITRE XVII

Alternants pour viande (suite)

LES LÉGUMINEUSES

(Pois et haricots secs)

Il y a une grande variété de haricots secs sur le marché aussi bien que des pois. Peu importe leur couleur, leur forme, ou leur nom, les pois et les haricots secs sont au nombre des aliments que nous servons comme plats de résistance.

Quand nos aliments de protéine complète: *viande, oeufs, poisson, fromage,* deviennent rares ou sont trop dispendieux, alors, les pois et les haricots secs nous rendent de grands services.

Les légumineuses sont très riches en protéine, mais cet élément dans les légumineuses n'est pas complet, pouvant réparer nos tissus mais non pas les former. Pour s'assurer un repas adéquat quand le plat de résistance est un mets aux fèves ou aux pois secs, il est recommandé de servir un dessert au lait, parce que la protéine de ce dernier est complète.

Les légumineuses sont aussi de bonnes sources des vitamines B, spécialement de la thiamine et de la riboflavine. Leur teneur de fer est aussi très bonne.

Les légumineuses se gardent bien. Elles ne demandent qu'un endroit frais et sec et un sac bien fermé, ou un contenant de fer blanc avec couvercle pour les protéger contre la poussière, les insectes et les souris.

PRÉPARATION DES LÉGUMINEUSES POUR LA CUISSON

TREMPER — MIJOTER — ASSAISONNER

Trier les fèves ou les pois, enlever les mauvais. Les laver à l'eau froide, deux fois s'il est nécesaire.

Les faire tremper un temps assez long — toute la nuit ou 7 ou 8 heures — dans de l'eau douce. L'eau de pluie est bonne si on n'en a pas d'autre. L'eau calcaire durcit la membrane qui enveloppe la graine des légumineuses. Ne jamais ajouter de soude (soda à pâte) à l'eau de cuisson ou de trempage des légumineuses. Un bon moyen pour adoucir l'eau dure est de la faire bouillir avant de s'en servir. En bouillant l'eau dépose ses sels calcaires et elle devient douce.

Faire cuire les fèves dans l'eau de trempage afin de conserver les vitamines et les sels minéraux qui se sont dissous dans l'eau. Cependant, si la saveur des fèves ou des pois est trop forte, il faudra égoutter l'eau et en ajouter de la fraîche.

Faire cuire les légumineuses à feu modéré — mijoter — jamais bouillir.

Surveiller la cuisson, ajoutant de l'eau de temps en temps parce que les légumineuses absorbent beaucoup d'eau.

Varier les assaisonnements. Les légumineuses étant de saveur peu relevés demandent un soupçon de ceci ou de cela pour les rendre plus savoureuses — quelque chose de salé ou de sur, un légume frais et croquant, ou quelque chose d'épicé.

Les recettes qui suivent suffisent pour six services. En générale, 2 tasses (1 livre) de fèves ou de pois secs donnent un rendement de 5 ou 6 tasses après la cuisson.

Au moment de la cuisson, ajouter une cuillerée à thé de sel et mijoter doucement dans l'eau du trempage dans un récipient bien fermé jusqu'à ce que les fèves ou les pois soient tendres mais non brisés. Ajouter de l'eau, si nécessaire.

Pour ajouter de la saveur, faire cuire les fèves avec du lard salé, de la saucisse, du bacon, ou un os de jambon.

Varier les façons de servir les fèves.

Ajouter de la sauce blanche ou du "catsup" (sauce aux tomates) à des fèves cuites. Mélanger ensemble. Verser dans une terrine beurrée. Saupoudrer le dessus de fromage râpé et de chapelure, et gratiner au four.

Préparer une savoureuse sauce aux tomates pour servir avec des fèves. Cuire un oignon tranché dans 2 c. à table de graisse. Lier avec 2 c. à table de farine. Ajouter 2 tasses de tomates cuites, assaisonner et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Au goût, ajouter du piment vert ou rouge, doux, haché très fin. Servir chaud sur des fèves chaudes.

FÈVES AU LARD
(Boston Baked Beans)

Les succès de ce mets dépend beaucoup du pot qu'on emploie pour les faire cuire. Il doit être de terre cuite et de forme bombée. Faire tremper 2 tasses de fèves séchées dans de l'eau toute la nuit, ou 8 heures pendant la journée. Mijoter dans l'eau du trempage afin de conserver les vitamines et les sels minéraux qui sont dissous dans l'eau — 45 minutes. — Si toutefois l'eau est trop forte, on devra la renouveler. Inciser ¼ de livre de lard salé et en mettre la moitié au fond du pot, ajouter les fèves et mettre l'autre moitiée de lard salé dans les fèves sur le dessus. Mélanger ensemble 4 c. à table de mélasse, ½ c. à thé de moutarde sèche et un peu d'eau chaude. Verser sur les fèves. Couvrir d'eau chaude. Mettre le couvercle sur le pot et cuire au four lent 6 à 7 heures. Ajouter de l'eau chaude de temps en temps, au besoin. Pendant la dernière demi-heure de cuisson enlever le couvercle et laisser dorer le dessus des fèves et le lard salé.

Pour varier la saveur: Placer un oignon pelé au fond du pot, ou ajouter l'oignon et du catsup aux tomates. Quelques ménagères se servent de sirop d'érable au lieu de mélasse.

SAUCISSES AUX FÈVES

Piler 3 tasses de fèves cuites. Bien mélanger avec une tasse de mie de pain, 1 oeuf battu, 1 c. à thé de sauge (au goût), du sel et du poivre (au goût). Mouiller avec du lait ou avec du jus des fèves. Façonner des saucisses, tremper dans un oeuf battu avec un peu d'eau, rouler dans de la chapelure. Rissoler dans de la graisse chaude.

PAIN AUX FÈVES

Se servir des mêmes ingrédients que pour les saucisses aux fèves. Ajouter en plus un oignon haché, du céleri haché fin et un peu d'herbes séchées (au goût). Façonner un pain, le placer dans une petite lèchefrite basse. Verser un peu de graisse fondue sur le dessus et cuire au four jusqu'à ce que le pain soit doré. Servir avec une sauce aux tomates chaude.

SALADE AUX FÈVES, CHAUDE

Couper 2 tranches de bacon ou de lard salé en morceaux de un pouce et faire fondre et rissoler dans une poêle. Ajouter 1/3 tasse d'oignon haché, et faire revenir dans la graisse. Ajouter 3 tasses de fèves cuites, ½ c. à thé de moutarde sèche, ¼ tasse de vinaigre et ¼ tasse d'eau et un soupçon de poivre. Mijoter jusqu'à ce que les fèves aient absorbé le vinaigre et l'eau. Servir chaud.

Si on sert cette salade comme plat de résistance, doubler la quantité.

SOUPE AUX FÈVES No. 2

Faire tremper et faire cuire 1½ tasse de fèves ou de pois secs dans de l'eau selon le mode usuel. Faire fondre dans la poêle, ¼ ou ½ tasse de cubes de lard salé jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Rissoler ½ tasse d'oignon haché dans la graisse du lard salé, ajouter ½ livre de viande maîgre hachée, et remuer, laissant mijoter 5 minutes.

Combiner la viande, l'oignon, le lard salé et 3 tasses de tomates cuites avec des fèves cuites. Ajouter du sel et du poivre, au goût, et mijoter la viande jusqu'à ce qu'elle soit tendre et que les saveurs soient bien combinées.

"CHILE CON CARNE"
(Plat mexicain)

Ajouter à la recette ci-dessus ,"Soupe aux fèves", 2 c. à thé de poudre chile et un peu d'ail. Ce plat est très savoureux, économique et facile à préparer.

MATELOTE DE FÈVES (Chowder)

1 tasse de fèves séchées
1 tasse de carottes en dés
1 tasse de tomates
½ tasse de piment vert, haché
1 oignon
2 c. à thé de sel
2 c. à table de blé concassé, cru ou 1 c. à table de farine
2 tasses de lait
Poivre au goût

Mode de préparation: —

1.—Faire tremper les fèves dans 1½ pinte d'eau froide.

2.—Cuire dans une marmite recouverte jusqu'à ce que les fèves commencent à attendrir, ajouter les légumes et mijoter jusqu'à ce que le tout soit tendre.

3.—Ajouter le sel et le blé concassé, ou la farine délayée à l'eau froide. Cuire à peu près 30 minutes.

4.—Ajouter le lait et le poivre, réchauffer et servir chaud.

Chapitre XVIII

Alternants pour viande (suite)

LA FÈVE DE SOYA

Avant de se servir des recettes de ce chapitre il serait important, aussi bien qu'avantageux, de lire attentivement le chapitre XXIII dans "Aliments et Nutrition" afin de connaître entièrement la valeur et les qualités exceptionnelles de la fève de soya.

RECETTES

Avant de faire cuire la fève de soya il faut la faire tremper dans beaucoup d'eau froide 2 à 4 heures. Laisser le tout mijoter jusqu'à ce que la fève soit tendre. Il est préférable de faire cuire la fève de soya dans l'autoclave (si on en a un) à 15 livres de pression.

FÈVES VERTES DE SOYA

Les cosses sont cueillies quand la fève est bien développée, mais avant qu'elle ne soit pâteuse. Plonger les cosses dans de l'eau bouillante 3 à 5 minutes, alors les fèves sortiront facilement. Faire cuire et servir comme des petits pois verts.

LAIT DE FÈVES DE SOYA

Faire tremper une livre de fèves dans de l'eau 3 ou 4 heures. Egoutter. Laver les fèves dans plusieurs eaux. Les broyer finement au moulin à hacher. Ajouter assez d'eau aux fèves broyées pour faire un gallon. Passer au tamis. Faire chauffer le liquide tamisé jusqu'à ce qu'il bout, préférablement au bain-marie, et le maintenir à ce degré de chaleur 15 à 30 minutes. Ajouter du sucre et un peu de sel au goût. Tenir au froid.

FROMAGE DE FÈVES DE SOYA

Même procédé que pour le lait de fèves de soya mais on fait chauffer le liquide tamisé à une température moins élevée (mijoter au lieu de bouillir). Ajouter du vinaigre afin de compléter la coagulation. Si la température du liquide est plus basse que 190° F. (mijoter), on doit augmenter la quantité de vinaigre, alors on obtient un fromage plus fin; si le liquide est presque bouillant au moment ou on ajoute le vinaigre on obtient un fromage moins fin et plus coriace. Mettre le fromage dans un tamis et laver jusqu'à ce que l'acide en soit extrait. Saler au goût. Ce fromage est très doux. On l'emploie pour des croquettes, des salades, des farces de sandwiches, et autres mets.

FÈVES DE SOYA FRITES

Faire tremper des fèves de soya toute la nuit ou assez de temps pour qu'elles soient bien gonflées. Assécher entre deux serviettes et frire dans un bain de friture 5 à 8 minutes selon la grosseur des fèves (température,

350° F.) Faire cuire peu de fèves à la fois. Quand les fèves sont dorées et croustillantes, les égoutter sur un papier absorbant, les saler, et s'en servir telles que des arachides salées (salted peanuts).

FÈVES DE SOYA RÔTIES

Faire tremper les fèves toute la nuit. Les faire bouillir à l'eau salée pendant une heure. Les étendre dans une lèchefrite basse et rôtir au four modéré (350° F.) jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saupoudrer de sel pendant qu'elles sont chaudes.

PAIN À LA VIANDE-SOYA

¾ livre de viande hachée
1½ tasse de bouillon de légumes, du jus de tomates ou de lait
2 onces de lard salé, en dés
2 c. à table d'oignon, haché
½ tasse de céleri, haché
¾ tasse de grosse farine soya (grits)
2 c. à table de persil, haché
2 c. à thé de sel
¾ tasse de mie de pain
⅛ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1.—Choisir une ou deux sortes de viande, ou davantage. Mélanger la viande au bouillon de légumes, au jus de tomates ou au lait.
2.—Faire fondre et rissoler le lard salé jusqu'à ce qu'il soit croustillant, enlever les cretons. Cuire l'oignon et le céleri hachés dans la graisse pendant quelques minutes. Ajouter tous les ingrédients à la viande et bien mélanger.
3.—Façonner un pain avec la main sur un papier fort. Placer sur une claie dans une rôtissoire découverte et cuire au four modéré (350° F.) jusqu'à ce que le pain soit doré, environ 1 à 1¼ heure.

PÂTÉ TAMALE-SOYA

1 tasse de farine de blé d'Inde
1 tasse d'eau froide
3 tasses d'eau bouillante
2 c. à thé de sel
3 c. à table de lard salé, en dés
½ tasse d'oignon, haché
½ tasse de piment vert, haché
½ tasse de céleri, haché
½ livre de boeuf, haché
2 tasses de puré de tomates (sans jus)
Sel, poivre, poudre chile
½ tasse de grosse farine de soya (grits).

Mode de préparation: —

1.—Mélanger la farine de blé d'Inde avec l'eau froide, ajouter l'eau bouillante et 2 c. à thé de sel et cuire au bain-marie une heure.
2.—Pendant que le blé d'Inde cuit, faire fondre et rissoler le lard salé jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'oignon, le piment et le céleri hachés et cuire quelques minutes. Ajouter le boeuf haché en remuant et laisser cuire à feu doux. Ajouter les tomates et mijoter 15 à 20 minutes. Ajouter les assaisonnements.
3.—Ajouter la grosse farine de soya à la farine de blé d'Inde cuite. Verser la moitié de la bouillie de blé d'Inde dans le fond d'une terrine beurrée. Verser la mixture de viande et de légumes dessus et recouvrir de l'autre moitié de bouillie de blé d'Inde. Cuire au four (400° F.) environ ¾ d'heure ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir le pâté dans le plat de cuisson.

CASSEROLE DE FÈVES DE SOYA

2 tasses de fèves de soya cuites, pilées
¼ tasse de lard salé, en dés
2 tasses de céleri, haché
2 c. à table d'oignon, haché
2 c. à table de piment, haché
6 c. à table de farine
2 tasses de lait
1 c. à thé de sel
1 tasse de mie de pain, beurrée.

Mode de préparation: —

1.—Rissoler le lard salé dans la poêle. Ajouter le céleri, l'oignon et le piment, sauter 5 minutes.
2.—Ajouter la farine délayée dans le lait, saler et remuer jusqu'à ce que la mixture bout.
3.—Ajouter les fèves cuites et verser dans une terrine beurrée. Recouvrir de mie de pain beurré. Cuire au four modéré (350° F.) 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré.

"CHILÉ CON CARNÉ" DE FÈVES SOYA

2 tasses de fèves soya, cuites
¼ livre lard salé, en dés
¼ tasse d'oignon, haché
½ livre de boeuf maigre, haché
2 tasses de tomates, fraîches ou en conserves
1 c. à table de poudre chilé.

Mode de préparation: —

Rissoler le lard salé jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlever les cretons et faire cuire l'oignon dans la graisse. Ajouter le boeuf, remuer, et cuire 5 minutes. Ajouter les cretons, ajouter les autres ingrédients et faire chauffer. Servir chaud.

SOUFFLÉ AUX FÈVES DE SOYA

3 tasses de purée de fèves de soya
3 oeufs
1 c. à table d'oignon, haché
2 c. à table de persil, haché
Sel et poivre, au goût.

Mode de préparation: —

Battre les jaunes d'oeufs et incorporer les autres ingrédients. Fouetter les blancs d'oeufs en neige et incorporer dans la première mixture. Verser dans un plat beurré (terrine ou autre). Cuire au four modéré (325° F.) environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le soufflé soit pris. Servir sans retarder.

POTAGE AU LAIT DE SOYA

2 pintes de lait de fèves de soya
¼ tasse de beurre ou autre graisse
2 c. à table d'oignon, haché
1 tasse de céleri, haché
6 c. à table de farine
1½ c. à thé de sel
Poivre blanc
Cresson ou persil, haché fin.

Mode de préparation: —

1.—Faire fondre la graisse dans la poêle, ajouter l'oignon et le céleri et cuire à peu près 5 minutes. Ajouter la farine et remuer. Ajouter le lait de fève de soya graduellement.

2.—Cuire le potage au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce qu'il soit uni et qu'il soit un peu épaissi. Prolonger la cuisson ½ heure. Ajouter le sel et le poivre. Au moment de servir ajouter le cresson et le persil.

FÈVES DE SOYA AU FOUR

4 tasses de fèves soya, cuites
½ c. à thé de moutarde sèche
1/3 tasse de mélasse
3 c. à table de cassonade
¾ tasse de jus de tomates
¼ tasse de catsup (sauce aux tomates)
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table de farine
1 c. à table de vinaigre
8 tranches de bacon.
Sel au goût.

Mode de préparation: —

1.—Faire tremper les fèves 12 heures. Mijoter dans la même eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ajoutant de l'eau, si nécessaire.
2.—Mélanger tous les ingrédients, excepté le bacon. Verser la moitié de la mixture dans une terrine (ou plat allant au four), graissée. Couvrir de bacon. Verser le reste de la mixture et couvrir de bacon.
3.—Recouvrir la terrine. Cuire au four lent (300° F.) 2 à 3 heures. Découvrir pendant la dernière demi-heure.

Dans cette recette on peut remplacer le bacon par du lard salé.

ESCALOPE DE FÈVES DE SOYA

3 tasses de fèves de soya en conserves ou des fèves cuites
1 petit oignon, haché
1 tasse de céleri, en dés
½ piment vert, en dés
½ tasse de purée de tomates
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
½ tasse de bouillon de fèves
½ tasse de chapelure
3 c. à table de beurre ou autre graisse.

Mode de préparation: —

Placer les fèves de soya et les assaisonnements alternativement dans une terrine. Saupoudrer le dessus de chapelure beurrée et cuire au four lent (350° F.) 1 à 1½ heure. 6 services.

SALADE SOYA

½ tasse de raisin
½ tasse de pommes, hachées
½ tasse de fèves de soya cuites
½ tasse de céleri, en dés

Mayonnaise

Mélanger et servir sur de la laitue fraîche. Au goût, ajouter ½ tasse de noix hachées.

SALADE PARFAITE AUX FÈVES DE SOYA

1 tasse de fèves de soya en conserve ou des fèves cuites
1 tasse de carottes crues, râpées
1 tasse d'ananas, hachés
1 c. à table de piment, haché
1 paquet de gélatine au citron
1 chopine d'eau chaude.

Mode de préparation: —

1.—Faire dissoudre la gélatine dans un peu d'eau froide, ajouter de l'eau chaude et laisser refroidir.
2.—Préparer les légumes et le fruit. Ajouter la gélatine refroidie et verser le tout dans une petite lèchefrite basse, ½ pouce d'épaisseur. Couper en carrés, après que la gélatine est prise. Servir avec de la mayonnaise sur de la laitue.

SALADE AUX GERMES DE FÈVES DE SOYA

2 paquets de gélatine de limon (lime, verte)
1 boîte de germes de fèves de soya
1 oignon, haché fin
2 petites carottes râpées.

Mode de préparation: —

Dissoudre la gélatine dans de l'eau chaude. Laisser refroidir. Ajouter tous les ingrédients à la gélatine et laisser prendre. On peut faire germer soi-même les fèves de soya. (Voir la méthode à la page 196).

TOMATES FARCIES

2 tasses de fèves de soya, pilées
1 tasse de céleri, en dés
¾ c. à thé de sel
1 c. à table de piment vert, haché.

Mode de préparation: —

1.—Enlever un peu de chair au centre de grosses tomates. Saupoudrer l'intérieur de sel.
2.—Mélanger tous les ingrédients et farcir les tomates. Saupoudrer le dessus de chapelure beurrée. Cuire au four modéré 20 à 30 minutes, dans une lèchefrite beurrée, ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres. 8 à 9 services.

FARCE À SANDWICH DE LUXE

1 tasse de raisin, haché (sans pépins)
1 tasse d'amandes ou autres noix hachées
1 tasse de fèves de soya en conserve
Jus de citron et sel.

Mode de préparation: —

Passer le raisin et les amandes au moulin à hacher. Ecraser les fèves de soya, mélanger tous les ingrédients et assaisonner de sel et de jus de citron, au goût.

PAIN SOYA, No. 1

2 tasses de fèves de soya cuites et pilées
½ tasse de mie de pain
2 oeufs
½ tasse de lait
2 c. à table d'oignon, râpé
4 c. à table de beurre ou de graisse
½ tasse d'eau
1 c. à thé de sel de céleri.

Mode de préparation: —

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un moule graissé et cuire au four 20 à 30 minutes. Servir avec une sauce aux tomates.

PAIN SOYA, No. 2

1 tasse de riz cuit
1 tasse de fèves de soya cuites
2 oeufs cuits durs, et hachés
1 tasse de lait
1 c. à table d'huile ou de graisse
1 tasse restreinte de mie de pain
1 c. à table d'oignon haché
Herbes fines. Sel au goût.

Mélanger et cuire au four dans un moule à pain graissé.

PAIN SOYA, No. 3

2 tasses de fèves de soya en conserve ou des fèves cuites
1 tasse de riz cuit
2 oeufs (non-battus)
2 c. à table de catsup (sauce aux tomates)
1 petit oignon, haché
1 c. à table de jus de citron
½ c. à thé de graines de céleri
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

Ajouter le riz aux fèves, mélanger avec les oeufs et les autres ingrédients. Cuire dans un moule à pain graissé, au four modéré (375° F.) 40 minutes. Servir avec une sauce aux tomates.

PAIN RAPIDE DE FÈVES DE SOYA

1 tasse de farine soya (fine)
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à table de graisse
2/3 tasse d'eau
4 jaunes d'oeufs
4 blancs d'oeufs.

Mode de préparation: —

1.—Combiner la farine, le sel, la poudre à pâte, la graisse, l'eau et les jaunes d'oeufs.
2.—Battre les blancs d'oeufs en neige et les incorporer dans la première mixture. Verser dans un moule à pain, graissé, et cuire au four modéré 30 à 40 minutes.

PAIN DE SOYA ET DE SON

1 oeuf
2 c. à table de graisse
2 c. à table de sucre
2 tasses de farine à pâtisserie
1 tasse de son de blé
1 tasse de raisin
1 tasse de farine soya (fine)
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1½ tasse de lait.

Même mode de préparation que les muffins. (Méthode, voir page 26). Cuire au four dans un moule à pain (350° F.)

MUFFINS SOYA

1½ tasse de farine à pâtisserie
¼ tasse de farine soya (fine)
2 c. à table de sucre
½ c. à thé de sel
3 c. à thé de poudre à pâte
1 oeuf, bien battu
1 tasse de lait
2 c. à table de graisse fondue

Même mode de préparation que "Muffins" (voir page 26).
Pour muffins au beurre d'arachide, omettre la graisse dans cette re-

cette, ajouter ¼ tasse à la quantité de lait et mélanger 1/3 tasse de beurre d'arachide au lait.

CRÊPES SOYA

1¼ tasse de farine à pâtisserie, tamisée
¼ tasse de farine soya (fine)
1 c. à table de sucre (au goût)
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
1 oeuf, bien battu
1 tasse et 2 c. à table de lait
2 c. à table de graisse, fondue.

Mode de préparation: —

Tamiser les ingrédients secs ensemble. Combiner l'oeuf battu, le lait et la graisse fondue. Ajouter la mixture liquide aux ingrédients secs. Remuer juste assez pour bien mélanger. Faire cuire les crêpes dans la poêle chaude dans un peu de graisse.

PAIN DE GINGEMBRE

1 oeuf
½ tasse de lait
½ tasse de sucre
½ tasse de farine soya (fine)
1 tasse de farine
½ tasse de graisse
3 c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de mélasse
3 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de clou de girofle, moulu
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse et le sucre, ajouter l'oeuf battu. Ajouter la mélasse et le lait.
2. —Tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel et les épices ensemble, et ajouter à la première mixture. Cuire au four modéré (375° F.) 25 à 30 minutes.

BISCUITS SOYA

1 tasse de graisse
1 tasse de cassonade
2 oeufs
1¾ tasse de farine à pâtisserie
1¾ tasse de farine soya (fine)
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
1 tasse de noix hachées
½ tasse de raisin
Jus et zeste d'une demi orange ou citron.

Mode de préparation: —

Mélanger tous les ingrédients et former un rouleau avec la pâte. Rouler dans un papier ciré. Placer dans le réfrigérateur jusqu'au moment de s'en servir. Trancher et cuire au four chaud 8 à 10 minutes.

BISCUITS SOYA AUX ÉPICES

½ tasse de graisse
½ tasse de sucre
1 oeuf
½ tasse de mélasse
¼ tasse de café froid
½ tasse de farine soya (fine)
2 tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre
½ c. à thé de clou de girofle, moulu
½ c. à thé de sel
¼ tasse de lait sur
1 tasse de pacanes hachées (ou autre).

Mode de préparation: —

1.—Défaire la graisse, ajouter le sucre et bien battre. Ajouter l'oeuf, non battu, et bien mélanger. Ajouter la mélasse et le café et bien battre.

2.—Tamiser les deux farines et les ingrédients secs ensemble. Ajouter, alternativement avec le lait à la première mixture, bien battre. Ajouter les noix.

3.—Laisser tomber par cuillérée sur une tôle à biscuits beurrée et cuire au four modéré (350° F.) 15 à 20 minutes. 4 douzaines.

GÂTEAUX SOYA À LA COMPOTE AUX POMMES

1/3 tasse de graisse ou beurre
¾ tasse miel
1 tasse de compote aux pommes
1¾ tasse de farine à pâtisserie
¾ tasse de farine soya (fine)
1 c. à thé de soda à pâte
¾ c. à thé de clou de girofle
½ c. à thé de muscade
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de sel
¾ tasse de raisin haché
¾ tasse de figues hachées
¾ tasse de noix hachées

Mode de préparation: —

Bien battre la graisse et le miel ensemble. Ajouter la compote aux pommes, le soda à pâte, les ingrédients secs et les fruits. Cuire au four modéré (350° F.) 1 heure. Ce gâteau peut être fait quelques jours avant de le servir, ainsi il devient plus savoureux.

GÂTEAUX SOYA DÉLICIEUX

2 oeufs
2 c. à table de farine soya (fine)
1 tasse de lait
2 c. à table de beurre ou graisse
½ tasse de sucre
2½ c. à table de jus de citron
2 c. à thé de zeste de citron
2 c. à table de farine à pâtisserie.

Mode de préparation: —

1.—Séparer les oeufs. Battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.

2.—Tamiser la farine soya, la mesurer et ajouter 1 c. à table de jaune d'oeuf battu, mélanger et battre. Ajouter le lait et la farine soya graduellement en battant.

3.—Défaire le beurre ou la graisse, incorporer le sucre. Ajouter le jus et le zeste de citron et bien mélanger. Ajouter 1 c. à table de farine et la moitié de la mixture liquide. Continuer d'ajouter la farine et le liquide.

4.—Incorporer les blancs d'oeufs battus en neige. Verser dans un petit plat bien graissé. Placer le plat dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude et cuire au four lent (325° F.) 1 heure ou jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.

PÂTE À TARTE SOYA

¼ tasse de farine soya (fine)
2/3 tasse de graisse
1¾ tasse de farine à pâtisserie
1 c. à thé de sel
1/3 tasse d'eau (à peu près)

Mode de préparation: —

Tamiser les farines avant de les mesurer. Ajouter le sel. Incorporer la graisse dans la farine. Ajouter de l'eau. Abaisser la pâte et en faire des tartes. Cuire les tartes au four chaud (425° F.) Rendement: 2 tartes de 9 pouces.

PAIN DE SOYA No. 4

2 tasses de lait tiède
2 gâteaux de levure
1 1/3 tasse de farine soya (fine)
3 c. à table de sucre
3 c. à thé de sel
3 c. à table de beurre
3 tasses de farine à pain.

Mode de préparation: —

1.—Dissoudre la levure dans le lait tiède.
dans lequel on a fait fondre le beurre. Pétrir et mettre de côté et lais-
2.—Tamiser la farine à pain, le sel et le sucre ensemble. Les ajouter au lait
ser lever pendant 1½ heure.
3.—Pétrir la pâte de nouveau. En former un ou deux pains. Laisser lever à 2½ à 3 fois le volume. Cuire au four à 350° F.

DIRECTIONS POUR FAIRE USAGE DE LA FARINE SOYA EN SE SERVANT DE SES PROPRES RECETTES

Dans les recettes à pâte, simplement enlever une partie de la farine de chaque tasse indiquée dans la recette et la remplacée par de la farine soya. Suivre les directions suivantes:

Pains à levure: — Miches et petits pains.	Remplacer une c. à table de chaque tasse de farine à pain par de la farine soya.
Pains rapides: — Biscuits, muffins, crêpes, gâteaux, etc.	Remplacer 2 c. à table de chaque tasse de farine à pâtisserie par de la farine soya.
Pains d'épices et biscuits à la mélasse	Remplacer 3 ou 4 c. à table de chaque tasse de farine à pâtisserie par de la farine soya.

Se servir de farine soya tous les jours dans les mets afin de les enrichir de PROTÉINE, de VITAMINES et de SELS MINÉRAUX

Plats de viandes hachée, pains de viande, etc.	Ajouter ½ tasse de farine soya pour chaque livre de viande.
Sauces.	Se servir de la quantité de farine blanche indiquée dans la recette et ajouter en plus 2 c. à table de farine soya pour chaque tasse de liquide.
Casserole, potages, céréales chaudes, puddings, desserts.	Se servir de ¼ tasse de farine soya pour une quantité suffisante pour 4 ou 5 services.
Viande, volaille, poisson, et légumes farinés.	Se servir de farine soya mélangée de sel et de poivre au lieu de farine blanche.

LA FÉVE DE SOYA GERMÉE

Trier les fèves, ayant soin de mettre de côté toutes celles qui sont brisées, car elles ne germeront pas. Bien laver les fèves et les mettre tremper toute la nuit dans de l'eau chlorurée (3 parties d'eau, par volume, pour une partie de fèves) ; (1/3 c. à thé de bi-chlorure de chaux pour 1 gal. d'eau froide). Le bi-chlorure prévient la moisissure des germes.

Le matin, égoutter l'eau chlorurée et mettre les fèves dans un bocal à conserves, assez grand pour permettre aux fèves de gonfler à trois ou quatre fois leur volume. Rincer les fèves à l'eau froide, claire. Ficeler un coton à fromage à l'ouverture du bocal. Retourner le bocal le haut en bas afin de permettre aux fèves d'égoutter, mais il faut le renverser de telle sorte que l'air puisse toujours pénétrer. On peut tourner le bocal dans un grand plat et l'appuyer sur le bord. Placer le bocal contenant les fèves dans un endroit obscur et le recouvrir d'un linge propre. Si on laisse pénétrer la lumière les germes prendront une couleur verte.

Tous les soirs, rincer les fèves dans de l'eau chlorurée, et à l'eau claire le matin et le midi. Le quatrième jour l'on devrait avoir une *belle récolte* de germes longs de deux pouces.

La péllicule de la fève de soya s'enlève très facilement après qu'elle a trempé quelques heures. Pendant la germination la fève de soya crée une richesse de la vitamine C; elle augmente aussi sa teneur de niacine et de riboflavine. Cette fève a l'avantage de ne pas causer de gaz intestinaux.

N'oublions pas que la fève de soya est une nouvelle denrée à laquelle il faut s'habituer. La fève de soya germée ne se ramollit jamais... On la mange cuite ou crue et elle demeure toujours croquante. Sa cuisson ne doit pas être prolongée au-delà de dix à vingt minutes; trente minutes pour la cuisson au four. Une cuisson trop longue la rend coriace.

Servir les germes de fèves soya en salade sur de la laitue, en ajouter à un soufflé quelconque ou dans un mets en casserole rehaussent la valeur alimentaire du plat en l'enrichissant de protéine et de vitamines, surtout de la vitamine C.

AUTRES ALTERNANTS POUR VIANDE

OEUFS, FROMAGE ET LAIT

Les oeufs, le lait et le fromage sont des aliments "protecteurs" aussi bien que la viande. Ils sont "protecteurs" parce que tous trois sont des sources importantes de protéine complète, de vitamines et de sels minéraux.

Le jaune d'oeuf est une de nos meilleures sources de fer.

Au chapitre V de cet ouvrage on trouvera certaines instructions utiles au sujet des oeufs ainsi que des recettes qui pourront servir de plat de résistance au dîner ou au souper. De même le chapitre VII offre quelques bonnes préparations aux oeufs et au fromage. Tous les potages au lait et les plats crémés sont plats de résistance et ils peuvent être servis au dîner aussi bien qu'au souper.

Chapitre XIX

La panification

Savoir faire du bon pain est une chose dont une ménagère doit être fière. Le pain que nous mangeons trois fois par jour devrait être rempli d'éléments nutritifs. Si on fabrique le pain de farine blanche, il est recommandé de faire usage de farine "enrichie" de fer, de thiamine et de niacine ou de farine "Approuvée-Canada". Quelques farines sont aussi enrichies de riboflavine, de vitamine D, de calcium et de phosphore. Le pain de blé entier est, sans contredit, le meilleur, étant particulièrement riche en vitamines et en sels minéraux.

La panification comprend trois périodes:

1.)—Le détrempage de la pâte. 2.)—Le pétrissage. 3.)—La cuisson.

Les ingrédients essentiels sont:

La farine à pain. — Le levain. — Du liquide. — Du sel.

On introduit de l'eau, du levain et du sel dans l'appareil contenant la farine. Le pétrissage se fait à la main ou à la mécanique. Le pétrissage terminé on laisse reposer la pâte pour qu'elle puisse lever — qu'elle pousse en levain — Quand la pâte a atteint le degré voulu de fermentation, on lui donne la forme que doit avoir le pain. La cuisson se fait au four modéré (300° F.).

La farine de froment ou de blé dur est la meilleure pour la panification. C'est une farine forte, beaucoup plus riche en gluten que la farine à pâtisserie (farine de blé tendre). Le pain à levain se fait aussi de farine Graham, de farine de seigle ou de gruau d'avoine, etc.

Beaucoup de ménagères se servent de farine à toutes fins pour la panification. Cette farine est un mélange de farine à pain et de farine à pâtisserie — de blé dur et de blé tendre. Elle est moins forte que la farine à pain, mais elle a l'avantage d'être plus riche en vitamines et en sels minéraux. Elle sert aussi pour toutes pâtisseries et pour les gâteaux, mais il faut que les recettes soient un peu modifiées.

Qualités que doit avoir la miche de pain:

1.—Volumineuse, sans être lourde, la plus légère possible.
2.—Le dessus bombé mais sans crevasses ni saillies, la croûte d'un beau brun doré.
3.—La mie fine, à cellules petites et à parois minces, uniformes et légèrement élongées.
4.—La texture lisse, molle et élastique.
5.—La couleur d'un beau crème, et la surface tranchée doit avoir le chatoiement de la soie à la lumière.
6.—La saveur douce et goût de noix.

La panification peut se faire de deux manières: 1) En ajoutant tous les ingrédients au commencement, 2) En préparant une "éponge", procédé dans lequel une partie de la farine est retenue jusqu'après une période de fermentation. Ces deux méthodes sont bonnes, mais la première est plus facile et moins longue.

LE LEVAIN

Nous savons déjà que la poudre à pâte forme du gaz carbonique qui rend la pâte poreuse et légère. Le levain aussi forme ce même gaz carbonique dans la fabrication du pain sous l'action du levain, cependant la formation du gaz diffère beaucoup de celle sous l'action de la poudre à pâte.

Nous trouvons sur le marché les gâteaux de levain sec et ceux de levain comprimé, Fleischmann. La levure sèche se conserve fraîche pendant un certain temps, pourvu que la température soit favorable. Le levain comprimé se vend en petits gâteaux. Le gaz carbonique se forme beaucoup plus rapidement sous l'action de ce dernier que sous l'action de la levure sèche. On trouve aussi le levain granulé qui fait lever la pâte beaucoup plus rapidement que la levure sèche.

Le levain de houblon et de pommes de terre qui se prépare à domicile n'est pas recommandé pour causes d'hygiène. C'est la plus grande source de microbes qui se puisse imaginer. Ce levain liquide est presque abandonné aujourd'hui.

Le levain est une plante organique qu'on sème dans la pâte. Toute plante a besoin de nourriture aussi bien que de chaleur et d'humidité. La pâte tient lieu de sol. L'eau bouillante ou trop chaude tue les germes des plantes; l'eau froide retarde la croissance. Les plantes se développent beaucoup plus rapidement quand elles sont arrosées d'eau tiède. Il en est ainsi de la levure. L'eau bouillante ou trop chaude tue les germes du levain. Le froid retarde beaucoup la formation du gaz carbonique. Ceci explique pourquoi on doit se servir d'un liquide tiède pour détremper la pâte à pain.

LA FERMENTATION. — Quand le levain est semé dans la pâte il se nourrit de sucre et du gluten de la farine. Il change une partie de l'amidon en sucre, et le sucre en oxide de carbon et en alcool. Quand une mixture de levain, de farine et d'eau est déposée à une température de 77° à 95° F. les ingrédients commencent immédiatement à agir les uns sur les autres. En agissant sur le sucre, le levain commence une fermentation alcoolique. La fermentation est le changement chimique qui se produit quand le levain est semé dans la pâte, sous l'influence duquel l'amidon se transforme en dextrine, la dextrine en glucose. Le glucose donne l'alcool et en dernier lieu, le gaz carbonique. Dans la pâte, le gaz carbonique est sous forme de bulles qui, sous l'influence de la chaleur, se dilatent et font lever la pâte, elles produisent les "yeux du pain".

COMMENT RECONNAÎTRE SI LE LEVAIN EST FRAIS.

Le levain comprimé ne se conserve pas longtemps, quelques jours seulement, et dans un lieu frais et sec. Quelquefois on aperçoit de petits points noirs sur les gâteaux de levain comprimé, il est alors en voie de décomposition — les germes de vie sont morts — et on ne doit pas s'en servir puisqu'il gaspillera la pâte. Un gâteau de levain comprimé frais est de couleur crème uniforme, il est humide au toucher et il peut facilement être émietté. Le levain comprimé est livré tous les jours, ou tous les deux jours, sur le marché. Il est enveloppé d'une feuille d'étain.

LA PÂTE À LEVAIN SURI

Quelquefois la pâte à pain surit. Ceci arrive quand on la laisse lever trop longtemps. Quand la pâte lève on sait que le changement chimique produit de l'alcool et de l'oxyde de carbone. Si la pâte repose trop longtemps il se produira un changement dans l'alcool et il se formera un acide. Cet acide est le même que celui qui est présent dans le vinaigre. Cet acide donne au pain une saveur âcre, acide. Pour prévenir ce désagrément on doit faire lever la pâte plus rapidement.

LE LIQUIDE

Le liquide peut être de l'eau, du lait, ou un mélange d'eau et de lait. Il est recommandé de faire bouillir le liquide afin de le stériliser, mais il doit être tiède quand on ajoute le levain. Pour s'assurer si le liquide est tiède on en laisse tomber une goutte sur l'intérieur du poignet, là ou les vaisseaux sanguins sont près de la surface de la peau. L'usage du lait rend le pain beaucoup plus substantiel.

LE SEL

Le sel assaisonne le pain et ralentit la fermentation.

LE SUCRE

Ordinairement on ajoute un peu de sucre au levain détrempé afin d'aider la fermentation.

LA GRAISSE

Ajouter un peu de beurre ou de graisse empêche le pain de sécher et le rend moins dur.

RECETTE POUR PAIN BLANC ORDINAIRE

2 c. à table de sucre
2 c. à thé de sel
2 c. à table de graisse
½ à 1 gâteau de levain comprimé
1 pinte d'eau bouillante ou de lait bouilli
½ tasse d'eau froide
Farine vitaminisée à toutes fins (environ 3 livres).

Mode de préparation: —

1.—Mettre dans un bol à démêler, le sucre, le sel et la graisse. Ajouter le liquide bouillant. Mettre de côté jusqu'à ce que la mixture soit tiède.
2.—Se servir de la plus grande quantité de levain si on veut que la pâte lève plus rapidement. Briser le gâteau de levain en menus morceaux. Ajouter l'eau tiède et remuer. Verser la mixture de levain dans la première préparation.
3.—Tamiser dans cette préparation assez de farine pour former une pâte assez ferme pour qu'elle ne colle pas aux doigts. Incorporer la farine dans le liquide à l'aide d'un couteau (pour une petite quantité de pâte). Saupoudrer légèrement la planche à pâte de farine. Mettre la pâte sur la planche et la pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. On peut s'assurer si la pâte est élastique en y enfonçant le doigt. Si la pâte est élastique l'empreinte du doigt disparaît bientôt. Remettre la pâte dans

le bol. Badigeonner le dessus d'un peu d'eau tiède. Recouvrir d'un linge propre ou d'un couvercle et placer le bol dans un endroit chaud (75° à 80° F.) afin de laisser croître le levain et de faire lever la pâte. Laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé son volume. Afin de briser les plus grosses bulles et de distribuer le gaz carbonique également dans la pâte on doit la pétrir de nouveau. Remettre la pâte sur la planche légèrement farinée, et pétrir jusqu'à ce que les grosses bulles de gaz aient disparu.

4.—Séparer la pâte en deux parties égales. Façonner deux pains. Mettre chaque pain dans un moule à pain graissé. Badigeonner le dessus de chaque pain d'eau tiède ou d'un peu de graisse. Recouvrir d'un linge propre. Mettre de côté dans un lieu chaud jusqu'à ce que les pains aient levé à peu près deux fois et demie leur volume.

5.—Cuire le pain au four chaud pendant 15 minutes. Diminuer la température du four et cuire encore 35 à 45 minutes. Si la chaleur du four peut être réglée, cuire le pain à 425° F. pendant 15 minutes et terminer la cuisson à 375° F. pendant 35 à 45 minutes.

Pour s'assurer si le pain est assez cuit remarquer soigneusement:

1.)—La couleur de la croûte — toute la croûte visible du dessus doit être d'un beau brun doré.

2.)—Le rétrécissage de la croûte — la croûte doit être retirée des parois du moule.

3.)—Quand on frappe la croûte avec les jointures des doigts, le son devrait être sonore.

Pour ramollir la croûte, badigeonner le dessus du pain de beurre quelques minutes avant de le retirer du four et encore une fois en le sortant du four.

COMMENT PÉTRIR LA PÂTE À PAIN

Mettre la pâte sur la planche légèrement saupoudrée de farine; l'aplatir et la plier en deux vers soi; la presser fortement sur le bord du pli avec les paumes des deux mains en la poussant devant soi; lui faire faire un quart de tour à gauche. Répéter cette opération jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique (15 à 20 minutes).

VARIATIONS

PAIN DE BLÉ ENTIER

Suivre la même recette que celle du pain blanc qu'on vient de donner en faisant les changements qui suivent:

Remplacer la farine blanche par de la farine de blé entier. La pâte à pain de blé entier doit être moins épaisse que celle à la farine blanche. Se servir d'une plus grande quantité de levain.

PAIN DE RAISIN

Préparer une pâte à pain de blé entier mais ajouter ¼ tasse de sucre de plus. Ajouter 2 tasses de raisin.

AUTRE PAIN AU RAISIN
ou autre fruit

2¾ tasses de liquide (eau ou lait)
1 ou 2 gâteaux de levain comprimé
6 c. à table de sucre
4 c. à thé de sel
2 c. à table de graisse
2 livres et 14 onces de farine à toutes fins
1½ tasse de raisin qu'on a fait tremper, égoutter et hacher.

Suivre le même mode de préparation que pour le pain blanc ordinaire, ajouter le raisin en même temps que les autres ingrédients. Cuire 15 minutes au four modéré (380° F.) diminuer la température à (350° F.) jusqu'à la fin de la cuisson.

N'importe quel fruit peut remplacer le raisin — figues, prunes, dates, ou abricots. Il faut préalablement les faire tremper, les égoutter et les hacher.

Au goût, ajouter des noix hachées.

AUTRES VARIATIONS:

1.)—Ajouter 2 tasses de noix (pacanes, noix, arachides, amandes, ou autre, au goût, à une recette de pain blanc et augmenter la quantité de sucre, (6 c. à table).

2.)—Ajouter 1½ tasse de coco râpé et 6 c. à table de sucre à une recette de pain blanc.

3.)—Ajouter 1½ tasse de beurre d'arachide et 6 c. à table de sucre à une recette de pain blanc.

4.)—Ajouter 2 tasses de gros fromage râpé (ne pas ajouter de sucre en plus) à une recette de pain blanc.

5.)—Tamiser 6½ onces (1½ tasse) de poudre de lait avec la farine et se servir d'eau pour liquide.

PAIN FAIT DE BLÉ TENDRE

(Farine à pâtisserie)

Il est possible de faire de bons pains avec la farine à pâtisserie, mais il est moins riche que le pain de farine de froment (farine à pain).

Le blé tendre demande moins de liquide que la farine de pur froment parce qu'il contient moins de gluten et que ce gluten est de moins bonne qualité que celui du blé de froment. Par conséquent, servons nous de moins de liquide mais de plus de farine afin d'obtenir une pâte ferme. Pendant qu'elle lève, la pâte à la farine tendre ne se resserre pas comme la pâte préparée à la farine le froment, mais elle devient plus molle et se détend un peu.

La pâte de farine de blé tendre lève beaucoup plus rapidement que celle de farine de froment, parce que celle-ci ayant moins d'élasticité offre moins de résistance aux bulles de gaz formées par le levain. Le pain de blé tendre sera meilleur si on augmente la quantité de levain et de sucre afin de hâter la fermentation. Le gluten perd sa force quand la pâte lève trop longtemps. Avec la farine à pâtisserie on obtient de meilleurs résultats en doublant la quantité de levain et de sucre. On suit la recette du pain blanc donnée dans ce chapitre en faisant les modifications indiquées dans ce paragraphe.

MÉTHODE "ÉPONGE"

Quand on fait usage de levain sec on obtient plus de satisfaction en procédant par la méthode "éponge". Ce levain prend plus de temps à faire lever la pâte que le levain comprimé, Fleischmann.

A part les quelques exceptions qui suivent, on détrempe l'"éponge" de la même manière qu'on détrempe la pâte préparée au levain comprimé, tel qu'indiqué dans la recette du pain blanc.

A peu près une demi-heure avant de détremper la pâte, le gâteau de levain sec est brisé et mis à tremper dans un peu d'eau tiède jusqu'à ce qu'il soit ramolli.

Bien mélanger le liquide, le levain et la moitié de la farine, et laisser reposer jusqu'à ce que l'éponge soit mousseuse. Pour obtenir un résultat plus rapide ajouter le sucre à ces trois ingrédients.

Si on laisse lever "l'éponge" toute la nuit, la température de la pièce doit être 65° à 75° F., mais 80° à 85° F. si on veut procéder plus rapidement. Quand "l'éponge" est moelleuse, la remuer et ajouter le sel, le sucre (si on ne l'a pas déjà fait), la graisse et le reste de la farine.

Pétrir la pâte comme on l'a fait pour la méthode ordinaire (indiquée dans la recette du pain blanc), et employer le même procédé pour finir le pain.

PAIN DE SEIGLE

1⅛ livre (6 1/3 tasses) de farine de seigle, tamisée
1⅛ livre (4½ tasses) farine à pain, tamisée

ou

1¼ livre (7 tasses) de farine de seigle, tamisée
1¼ livre (5½ tasses) de farine à toutes fins
3 tasses d'eau tiède
1 à 2 gâteaux de levain comprimé
5 c. à thé de sel
2 c. à table de graisse fondue.
3 c. à table de sucre

Mode de préparation: —

1.—Tamiser la farine de seigle et la farine blanche ensemble et préparer la pâte telle que celle du pain blanc jusqu'à la formation des miches.
2.—Façonner des pains longs et effilés. Les placer sur une tôle basse, beurrée ou saupoudrée de farine de blé d'Inde. Badigeonner les pains légèrement de beurre. Recouvrir d'un linge propre et laisser lever jusqu'à ce que le volume ait augmenté de 1¾ fois (à peu près 30 à 45 minutes).
3.—Faire trois entailles à l'aide d'un couteau aiguisé sur les dessus de chaque pain.
4.—Faire cuire au four chaud (400° F.) 30 à 35 minutes. On devra placer une tôle d'eau bouillante dans le four pendant la cuisson des pains.
5.—Sortir les pains de la tôle et badigeonnner le dessus de blanc d'oeuf mélangé d'eau.

PAIN D'AVOINE

3 tasses de gruau d'avoine roulé (moulu fin)
2 livres, 3 onces (9 tasses) farine à toutes fins, tamisée
3½ tasses de lait
1 à 2 gâteaux de levain comprimé
4 c. à table de sucre
4 c. à thé de sel
2 c. à table de graisse.

Mode de préparation: —

Même préparation que le pain blanc. Cette recette est suffisante pour quatre miches.

PAIN DE FARINE SOYA

10 onces (4½ tasses) de farine de fèves de soya, tamisée
2 livres, 1 once (8½ tasses) de farine à toutes fins
2¾ tasses de lait
1 à 2 gâteaux de levain comprimé
4 c. à table de sucre
4 c. à thé de sel
2 c. à table de graisse.

Mode de préparation: —

Tamiser la farine de soya et la farine blanche ensemble et procéder de la même manière que pour le pain blanc. Cette recette fait 4 livres et un tiers de pain.

PETITS PAINS DE POMMES DE TERRE

1 tasse de lait bouilli
¼ tasse de graisse
¼ tasse de beurre ou de margarine
1/3 tasse de sucre
1 tasse de pommes de terre en purée
1 tasse de farine à pain
2 oeufs battus
1 gâteau de levain comprimé
½ tasse d'eau tiède
1½ c. à thé de sel
Farine à toutes fins, vitaminisée, (à peu près 5 tasses).

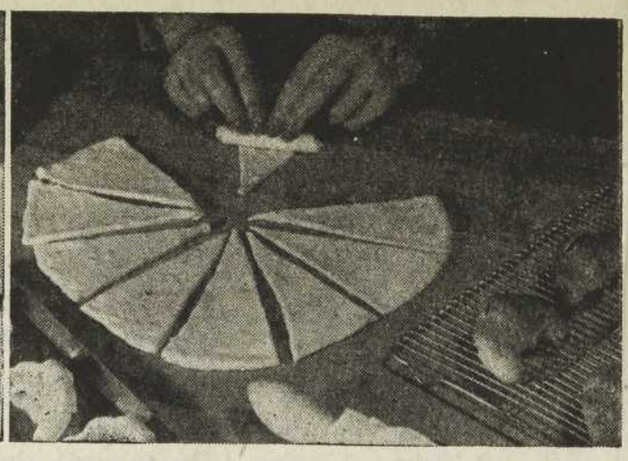
Mode de préparation: —

1.—Mélanger le lait chaud, la graisse et le sucre, ajouter les pommes de terre en remuant. Laisser reposer jusqu'à ce que la mixture soit tiède. Alors, ajouter une tasse de farine et les oeufs.
2.—Mélanger le levain à l'eau tiède. Ajouter à la mixture de lait. Battre jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Recouvrir et mettre de côté dans un lieu chaud jusqu'à ce que la mixture soit levée et remplie de bulles.
3.—Ajouter encore de la farine, suffisamment pour former une pâte assez épaisse pour pouvoir la pétrir. Pétrir sur la planche saupoudrée d'un peu de farine, jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Recouvrir et mettre de côté dans un lieu chaud. Laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé son volume. Pétrir la pâte de nouveau.
4.—La pâte est maintenant prête à façonner en petits pains. Former des petites boules à peu près la moitié la grosseur des petits pains qu'on désire obtenir. Placer les boules sur une assiette à tarte ou dans une lèchefrite, laissant un espace entre chacune, (si vous voulez de petits pains recouverts de croûte, mais si vous voulez des pains avec de la croûte sur le dessus seulement, placer les boules de pâte les unes près des autres). Laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé son volume. Cuire au four modéré. Rendement: 36 petits pains.

PETITS PAINS EN TRÊFLES

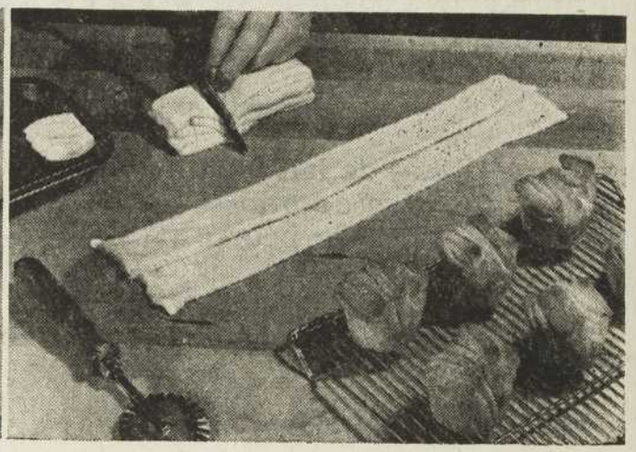
Façonner des boulettes de pâte à pain n'ayant pas plus d'un pouce de diamètre. En placer trois dans chaque moule à muffin. Laisser lever et cuire au four modéré.

Petits pains en trèfles: Façonner des petites boulettes de pâte à pain. Badigeonner de beurre fondu et déposer 3 boulettes dans chaque moule à muffins, graissés.



Croissants: Former une abaisse circulaire d'un quart de pouce d'épaisseur, environ. Couper en pointes comme une tarte. Badigeonner de beurre fondu et rouler, commençant par le bout large. Courber en forme de croissant et déposer sur une tôle.

Noeuds d'amour: Rouler la pâte entre les paumes des mains pour en former de longs cordons. Couper les cordons en bouts de 6 pouces de longueur. En faire des noeuds. Déposer sur une tôle.



Evantails: Former une abaisse rectangulaire très mince. Badigeonner de beurre fondu. Couper en bandes d'à peu près 1 pouce de largeur. Empiler 6 ou 7 bandes les unes sur les autres. Couper en morceaux de 1½ pouce de long et déposer debout, dans des moules à muffins, graissés.

Papillons: Former une abaisse d'un quart de pouce d'épaisseur en lui donnant une forme rectangulaire de 6 pouces de largeur. Badigeonner de beurre fondu. Rouler comme un rouleau à gelé. Couper en bouts de 2 pouces. Presser au centre à l'aide d'un manche de couteau. Déposer sur une tôle.

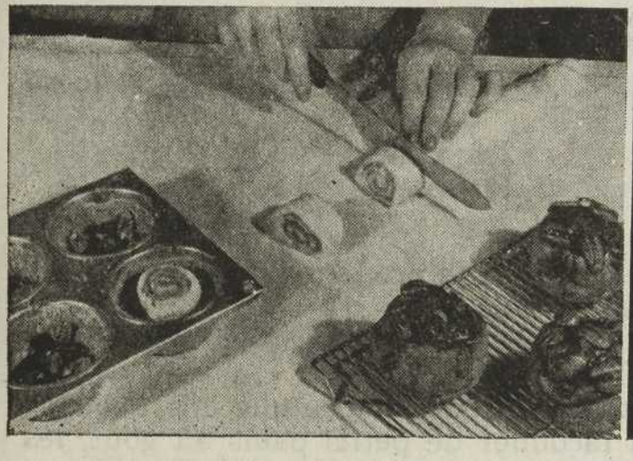
Rosettes: Suivre la même direction donnée pour les noeuds d'amour. Quand le noeud est fait, passer un bout de la pâte au centre et l'autre bout, sur le côté, formant une rosette.

PETITS PAINS EN BOURSES
(Parker House Rolls)

3 tasses de lait chaud
3 c. à table de beurre
2 à 4 c. à table de sucre
1 c. à thé de sel
1 gâteau de levure comprimée
¼ tasse d'eau tiède.
Farine à pain

Mode de préparation: —

Suivre la même méthode que pour le pain blanc. Abaisser la pâte 1/3 pouce d'épaisseur. Tailler des rondelles à l'aide d'un emporte-pièce à biscuits. Imprimer une marque au milieu avec le manche d'un couteau; beurrer la moitié de la rondelle; plier les rondelles en deux et presser assez fortement. Placer les petits pains sur une tôle beurrée en les espaçant de un pouce et demi. Recouvrir d'un linge propre et laisser lever. Cuire au four 12 à 15 minutes. En levant, les petits pains se séparent légèrement; si on les fait lever trop rapidement, ils perdront leur forme.



Petits Pains aux pacanes.

Couronne suédoise

COURONNE SUÉDOISE

Se servir de la pâte des petits pains en bourses, dans la recette précédente. Abaisser la pâte ¼ de pouce d'épaisseur en forme rectangulaire, environ 9 pouces de large sur 12 ou 13 pouces de long. Badigeonner de beurre fondu. Saupoudrer d'un mélange de cassonade et de cannelle (4 c. à table de cassonade et ½ c. à thé de cannelle). Rouler la pâte, réunir les deux extrémités du rouleau pour former une couronne. A l'aide de ciseaux, couper de profondes incisions à l'extérieur de la couronne. Faire faire un tour à chaque section à droite de manière à les tortiller. Déposer sur une tôle graissée. Laisser lever et cuire au four chaud. La couronne compte à peu près 15 à 18 incisions. Glacer avec du sucre en poudre pendant que le pain est chaud.

PETITS PAINS À LA CANNELLE, ROULÉS, No. 1

Confectionner la pâte comme les petits pains en bourses. Abaisser la pâte à un quart de pouce d'épaisseur, la badigeonner de beurre mou et la saupoudrer de cassonade et de cannelle (mélanger 4 c. à table de cassonade et ½ c. à thé de cannelle). Au goût, ajouter ½ tasse de raisin ou de noix hachées. Rouler, bien presser la partie de l'ouverture. Couper en morceaux de ¾ de pouce. Déposer sur une tôle graissée, la partie coupée sur le dessus. Laisser lever avant de cuire. On peut faire cuire ces petits pains dans des moules à muffins.

PETITS PAINS À LA CANNELLE, No. 2

Même préparation que la recette précédente excepté qu'on dépose les petits pains les uns près des autres, dans un moule à gâteau (8" x 8" x 2") sur un lit de cassonade et de beurre fondue, (4 c. à table de beurre et 4 de cassonade).

PETITS PAINS AUX PACANES

Mélanger 6 c. à table de cassonade à 3 c. à table de beurre défait. Badigeonner des moules à muffins de cette préparation et déposer 2 ou 3 moitiés de pacanes au fond des moules. Façonner des boulettes de pâte et les déposer dans les moules. Laisser lever et cuire au four (425° F.) Tourner à l'envers pour servir. Les petits pains aux pacanes se préparent aussi de la même manière que les petits pains à la cannelle, roulés, No. 1. (Voir à la page 205).

PAINS AU RÉFRIGÉRATEUR

1 gâteau de levain comprimé
¼ tasse d'eau tiède
⅝ tasse de lait bouilli
A peu près 8 tasses de farine à toutes fins
2 c. à thé de sel
½ tasse de sucre.

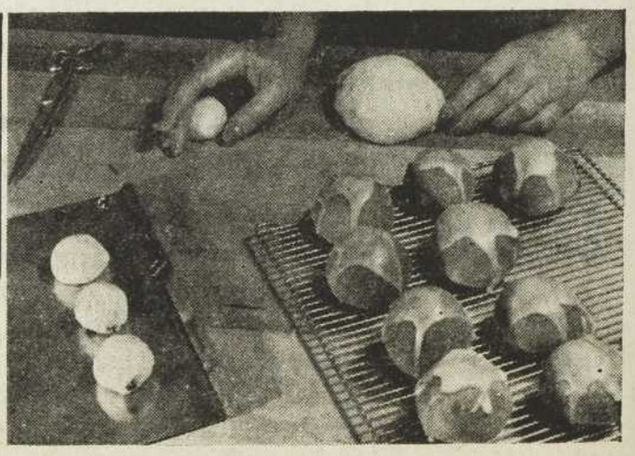
Mode de préparation: —

1.—Délayer le levain dans l'eau tiède; ajouter la graisse et le sucre au lait chaud. Attiédir et ajouter le levain et l'eau.
2.—Ajouter la farine et le sel en remuant jusqu'à ce que la pâte soit assez ferme pour la pétrir sur la planche.
3.—Quand la pâte a levé deux fois (elle a dû être coupée une fois), couper la quantité dont on a besoin, en façonner de petits pains au goût, les laisser lever et les faire cuire au four chaud (400° F.) 15 à 20 minutes.
4.—Badigeonner le reste de la pâte de graisse et la mettre dans le réfrigérateur. En faire des petits pains au fur et à mesure qu'on en a besoin. La pâte peut se garder bonne une semaine pourvu qu'elle soit tenue bien froide. On se rappelle que le froid ne tue pas le levain.
Rendement: 32 à 48 petits pains, selon la grosseur.

PETITS PAINS AU RHUM

½ recette de petits pains
½ tasse de raisin de Corinthe
Glace au sucre en poudre
Arome de rhum.

Petits Pains aux Prunes



Petits Pains, au Rhum

Mode de préparation: —

Ajouter le raisin de Corinthe à la pâte. Quand la pâte est levée, la couper et en façonner de petits pains ronds — boulettes lisses — Déposer sur une tôle graissée. Recouvrir et laisser lever afin de doubler leur volume. Cuire au four modéré (375° F.) 15 à 20 minutes. Glacer immédiatement de glace au sucre en poudre aromatisée d'essence de rhum. Rendement: 2 douzaines de petits pains.

PETITS PAINS AUX PRUNES

1 recette de petits pains
½ tasse de sucre
½ c. à thé de cannelle
3½ douzaines de prunes, dénoyautées
Glace au sucre en poudre.

Mode de préparation: —

Quand la pâte a levé une fois, la couper et la diviser en petits pains. Rouler chaque portion en une petite boule lisse. Recouvrir et laisser reposer 10 minutes. Applatir les boulettes à ¼ de pouce. Les saupoudrer de sucre mélangé de cannelle. Placer une prune au centre de chaque portion de pâte. Presser les bords, sceller la prune et placer les petits pains, la partie unie vers le haut sur une tôle graissée. Recouvrir et laisser lever à 2 fois son volume. Cuire au four modéré (375° F.) 20 à 25 minutes. Quand les petits pains sont refroidis, glacer le dessus. Rendement: **3½ douzaines.**

CHAPITRE XX

Gâteaux et Biscuits

Afin qu'un gâteau soit bien réussi, il y a certains conseils pratiques à suivre:

1. Il importe de bien choisir les ustensiles afin de ne pas perdre son temps et de s'assurer plus de succès. Il faut une tasse et des cuillères à mesurer standards; une cuillère de bois, une cuillère trouée; un grattoir à pâte de caoutchouc; une spatule d'acier; des couteaux; un batteur d'oeufs Dover; un fouet en fil métallique; un tamis à farine; un autre petit tamis; des bols à mélanger ayant le fond sphérique; des tôles; des moules; un pinceau; une claie de fil métallique; un thermomètre pour four.
2. Il faut que les ingrédients soient mesurés très exactement. Un choix des meilleures denrées et la plus grande habilité à préparer la pâte d'un gâteau ne peuvent compenser pour l'erreur d'ingrédients mal mesurés.
3. Chaque sorte de gâteau doit être mélangé selon la méthode qui lui convient.
4. Il faut connaître ses ustensiles, son four et savoir comment faire refroidir les gâteaux.

LES GÂTEAUX

Il y a trois sortes de gâteaux. Les muffins, les gâteaux sans beurre ou graisse, tels que gâteaux éponges, et les gâteaux dont l'un des ingrédients est du beurre ou de la graisse — gâteau au beurre.

Un gâteau muffin a été défini au chapitre quatrième de ce volume. Voir page 26 "Pain pour Déjeuner".

Le gâteau éponge est très léger. Il ne contient que des oeufs, du sucre, de la farine, du sel et un arôme. Quelquefois on ajoute aussi un liquide et de la poudre à pâte, alors on diminue le nombre d'oeufs.

Nous savons déjà qu'une mixture à la farine a besoin d'un gaz pour la faire lever. Le sucre, la farine et le sel ne forment pas de gaz, nous pouvons, cependant, incorporer de l'air dans les oeufs afin de rendre un gâteau éponge léger. Les oeufs seront plus mousseux si on bat les jaunes et les blancs séparément. Les oeufs se séparent très facilement quand ils sont froids, mais si on veut que les blancs gonflent davantage il faudra les laisser reposer un peu de temps à la température de la pièce avant de les battre. On peut faire un gâteau très léger sans poudre à pâte si les oeufs sont bien battus et en quantité suffisante.

Ingrédients pour gâteaux:

Le sucre: Le sucre granulé fin est le meilleur pour faire les gâteaux.

La farine: On se sert ordinairement de farine à pâtisserie, une farine provenant de blé tendre. Sur le marché la farine à pâtisserie se vend dans des sacs ou dans des boîtes. Celle qui se vend dans des boîtes porte le nom de farine à gâteaux. Elle est faite de blé spécial et elle est très fine, mais aussi, elle coûte plus cher. On peut faire de très bons gâteaux avec la farine en sac. Quelques farines à pâtisserie sont vitaminisées.

Si on se sert de farine à toutes fins pour la confection de gâteaux il faudra enlever deux cuillerées à table de chaque tasse de farine demandée par la recette.

Si on est dans la nécessité de se servir de farine à pain pour faire les gâteaux il est recommandé d'ajouter de la fécule de maïs (corn-starch). La quantité qu'on ajoute dépend de la quantité de gluten que la farine contient. Plus la farine est forte, plus le gâteau est lourd. L'addition d'un peu de fécule de maïs rendra le gâteau plus léger. Ordinairement les proportions suivantes sont satisfaisantes: mettre 1 c. à table de fécule de maïs dans la tasse à mesurer et la remplir de farine tamisée. Si on n'ajoute pas de fécule de maïs, il ne faudra se servir que de ⅞ de tasse de farine à la place d'une tasse de farine à pâtisserie, parce que la farine à pain absorbe beaucoup plus de liquide que la farine à pâtisserie.

Poudre à pâte: Voir au chapitre XI où on trouvera la définition de la poudre à pâte. (Voir au chapitre 4ème et lire de nouveau ce qui est écrit au sujet de la farine).

Les moules à gâteaux:

Pour le gâteau éponge, le moule avec tube au centre est préférable. L'air chaud du four remplit le tube et le centre du gâteau cuit aussi rapidement que le tour. On trouve ces moules sur tous les marchés et il ne sont pas dispendieux. Le meilleur moule pour gâteau éponge est celui dont le tube est plus long que la hauteur du bord. Il est bon que le moule soit en deux pièces, le fond avec le tube, et le bord.

Pour les gâteaux au beurre, le moule carré, 8 x 8 x 2 pouces donne de très bons résultats. L'assiette à rebord haut de 9 pouces de diamètre pour les gâteaux étagés est aussi recommandée. Il y a une variété de petits moules pour gâteaux de fantaisie.

Il faut préparer le moule avant de démêler la pâte. Les recettes dans ce livre indiquent quand le moule doit ou ne doit pas être graissé. Pour graisser un moule, faire fondre le beurre dans une tasse de métal au dessus de la vapeur et ne se servir que de l'huile du beurre. Attention de ne pas mettre de sel, car le sel fera coller la pâte au moule. Il est préférable de se servir d'un pinceau pour graisser le moule.

Pour les gros gâteaux au beurre on graisse le fond et les côtés du moule et on le double de papier paraffiné découpé afin qu'il soit bien ajusté dans le moule.

Le fond et la surface latérale des moules à muffins doivent être très bien graissés. S'il reste des moules vides on doit les remplir à moitié d'eau. Les assiettes à tarte ne sont jamais graissées. Les tôles à biscuits ne sont pas ordinairement graissées.

GÂTEAU ÉPONGE, No 1

(Ancienne recette)

4 jaunes d'oeufs
4 blancs d'oeufs
1 tasse de farine à pâtisserie
6 c. à table de fécule de maïs
2 c. à thé de poudre à pâte (mesure rase)
1 tasse de sucre
3 c. à table d'eau froide
½ c. à thé de sel
1 c. thé d'essence de citron (ou autre).

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine. La mesurer, ajouter la fécule de maïs, la poudre à pâte et le sel. Tamiser trois fois, sur un premier papier d'abord, sur un autre papier la deuxième fois, et sur le premier papier, la troisième fois.
2. Laisser fondre le sucre dans l'eau pendant quelques minutes.
3. Séparer les blancs d'oeufs des jaunes. Ajouter les jaunes au sucre et à l'eau. Battre les blancs en neige, mais qu'ils ne soient pas secs. Fouetter les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient moelleux et d'un jaune pâle, couleur de citron. Ajouter l'essence.
4. Tamiser la mixture de farine dans la mixture des jaunes d'oeufs, du sucre et de l'eau. Couper et plier à l'aide d'une cuillère de bois avec grand soin, afin de bien incorporer la farine dans l'autre mixture.
5. En dernier lieu, incorporer les blancs d'oeufs avec beaucoup de soin en coupant et pliant dans la pâte.
6. Verser la pâte dans le moule sans le graisser. Etendre également la pâte. Cuire au four modéré (325° F.) pendant à peu près une heure. S'assurer que le gâteau est entièrement cuit avant de le retirer du four.
7. En sortant du four, tourner le gâteau sans dessus-dessous sur une claie de fil métallique et laisser refroidir pendant une heure. Détacher le gâteau du moule à l'aide d'une spatule. Si le fond du moule est mobile le sortir avec le gâteau. Détacher le gâteau. Si le fond du moule n'est pas mobile on doit mettre un papier paraffiné au fond afin que la pâte n'adhère pas au fond et qu'on puisse sortir le gâteau sans le briser.

GÂTEAU ÉPONGE, No 2

1 tasse de farine à gâteau ou à pâtisserie
5 jaunes d'oeufs
5 blancs d'oeufs
1 tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
Zeste et jus d'un demi-citron.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter le sel et tamiser encore quatre fois.
2. Ajouter le zeste et le jus de citron aux jaunes d'oeufs et bien battre jusqu'à ce que les jaunes soient épais et légers.
3. Battre les blancs d'oeufs en neige. Ajouter, peu à la fois et en pliant, le sucre et les jaunes d'oeufs. Incorporer un peu de farine à la fois en pliant. Il faut que la pâte soit très moelleuse jusqu'à ce qu'elle soit mise au four.
4. Cuire dans un moule non graissé au four doux (325° F.), une heure à peu près. Après la cuisson, refroidir le gâteau et le démouler tel qu'indiqué dans la recette précédente.

Variations: gâteau éponge aux oranges. Faire les modifications suivantes à la recette précédente:

Se servir de quatre oeufs seulement, ¼ tasse de jus d'orange et ½ c. à thé de poudre à pâte. Les autres ingrédients sont les mêmes que la recette précédente.

Gâteau Eponge au sirop: Se servir de la même recette, mais faire les changements suivants: Se servir de 1½ tasse de sirop de maïs pâle au lieu de sucre, 5 oeufs, farine à toutes fins au lieu de farine à gâteau.

GÂTEAU DES ANGES

1½ tasse de sucre
1 tasse de farine à gâteau
1¼ tasse de blancs d'oeufs
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de crème de tartre
1 c. à thé d'essence.

Note: Pour économiser, réduire le sucre à 1¼ tasse et les blancs d'oeufs à une tasse (8 à 10 oeufs).

Mode de préparation: —

1. Tamiser le sucre et la farine avant de les mesurer. Ils sont tamisés encore quatre fois après qu'ils sont mesurés. Pour rendre la tâche facile, se servir de papiers lisses ayant un pli au milieu. Tamiser la farine et le sucre mesurés d'un papier à l'autre.
2. Mettre les blancs d'oeufs dans un grand bol à mélanger. Tamiser le sel et la crème de tartre dans les oeufs. Battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige, mais non pas séchés. Ajouter l'essence.
3. Tamiser un peu de farine et de sucre dans les blancs d'oeufs et plier rapidement, mais avec beaucoup de soin. Ajouter le reste de la farine et du sucre, et plier jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés dans les oeufs. Travailler rapidement et avec grand soin. Verser dans un moule à tube non graissé. Cuire au four modéré (325° F.) une heure.

Refroidir et démouler tel qu'indiqué dans la recette Gâteau Eponge No 1.

Variations: Gâteau des Anges au Chocolat: Faire les modificatnons suivantes à la recette précédente: ¾ tasse de farine et ¼ tasse de cacao au lieu de 1 tasse de farine; ½ c. à thé de sel au lieu d'un quart. Tamiser le cacao avec la farine.

ROULEAU À LA GELÉE
(Jelly Roll)

1½ tasse de farine à pâtisserie
1½ c. à thé de poudre à pâte
3 oeufs
1½ tasse de sucre
6 c. à table d'eau froide
¾ c. à thé de sel
Gelée de gadelles ou autre gelée rouge.

Mode de préparation: —

1. Séparer les oeufs. Battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient très mousseux et de couleur citron. Ajouter le sucre graduellement, et battre. Ajouter l'eau et battre.
2. Tamiser les ingrédients secs ensemble, les ajouter alternativement avec les blancs d'oeufs fouettés en neige, à la mixture des jaunes d'oeufs.
3. Doubler un moule bas (9 x 16 pouces) de papier paraffiné. Verser la pâte et l'étendre à ⅛ de pouce d'épaisseur. Cuire au four modéré (375° F.) à peu près 15 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré.
4. Tourner immédiatement sur un linge humide, saupoudrer de sucre en poudre. Enlever le papier et couper la croute des côtés. Etendre de la

gelée, un peu fouettée. Rouler pendant que le gâteau est chaud. Enveloppper d'un linge humide et quand le rouleau est refroidi, le placer sur une assiette, le saupoudrer de sucre en poudre. Il faut procéder rapidement parce que si le gâteau est refroidi il se fend en le roulant. 10 tranches.

GÂTEAU AU BEURRE
RECETTE STANDARD

1/3 tasse de graisse ou de beurre
1¼ tasse de sucre
2 oeufs
1 tasse de lait
2½ tasses de farine à gâteau, tamisée ou 2 tasses de farine à toutes fins
2 ou 3 c. à thé de poudre à pâte (Voir notes pages 26 et 85)
½ c. à thé de sel
1½ c. à thé d'essence de vanille.

1. Tamiser la farine une fois, la mesurer. Ajouter la poudre à pâte et le sel et tamiser encore trois fois, se servant de deux papiers tel qu'indiqué dans la recette Gâteau Éponge No 2 dans ce chapitre.
2. Bien défaire le beurre ou la graisse, ajouter le sucre graduellement, défaire jusqu'à ce que les deux soient bien mélangés et très légers. Ajouter les oeufs et bien battre.
3. Ajouter la farine alternativement avec le lait, peu à la fois. Ajouter la vanille.
4. Cuire au four dans un moule beurré (8 x 8 x 2 pouces) au four modéré (350° F.) 50 minutes. On peut faire cuire ce gâteau dans deux assiettes de 8 pouces de diamètre pour gâteau à deux étages, ou dans de petits moules à muffins.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

2 tasses de farine à gâteau
2 ou 3 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85).
½ tasse de beurre ou de graisse
¾ tasse de lait
¼ c. à thé de sel
1 tasse de sucre
1 oeuf bien battu
2 carrés de chocolat (2 onces)
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter la poudre à pâte, le sel et tamiser trois fois.
2. Bien défaire le beurre, ajouter le sucre graduellement sans cesser de défaire, jusqu'à ce que la mixture soit légère et moelleuse.
3. Ajouter l'oeuf et bien battre.
4. Faire fondre le chocolat dans une tasse de métal placée au-dessus de la vapeur, l'ajouter à la mixture beurre-sucre-oeufs.
5. Ajouter la farine et le lait en alternant, peu à la fois. Ajouter la vanille.
6. Cuire dans un moule 8 x 8 x 2 pouces, graissé, au four modéré (325° F.) une heure. Quand le gâteau est refroidi, le couvrir d'une glace au chocolat.

GÂTEAU DORÉ

2 tasses de farine à gâteau
2 ou 3 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
½ tasse de beurre ou de graisse
3 jaunes d'oeufs
¼ c. à thé de sel
1 tasse de sucre
¾ tasse de lait
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine une fois, la mesurer, ajouter la poudre à pâte et le sel et tamiser trois fois.
2. Bien défaire le beurre, ajouter le sucre graduellement en continuant de défaire, jusqu'à ce que la mixture soit moelleuse et légère,
3. Bien battre les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient jaune citron. Plus les jaunes d'oeufs sont gonflés d'air, plus ils pâlissent. Les plier dans le beurre et le sucre.
4. Ajouter la farine et le lait alternativement et bien battre chaque fois. Ajouter l'essence et battre.
5. Cuire dans un moule 8 x 8 x 2 pouces, graissé, au four modéré (350° F.) 55 à 60 minutes. Quand le gâteau est refroidi, le couvrir d'une glace au citron.

GÂTEAU DE LA REINE

3 tasses de farine à gâteau, tamisée
3 ou 5 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
½ tasse de beurre ou autre graisse
½ tasse de lait
½tasse d'eau
¼ c. à thé de sel
1½ tasse de sucre
3 blancs d'oeufs battus en neige
1 c. à thé de vanille
¼ c. à thé d'essence d'amande.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter le sel et la poudre à pâte, tamiser trois fois.
2. Défaire la graisse, ajouter le sucre graduellement en continuant de défaire jusqu'à ce que la mixture soit légère et moelleuse.
3. Ajouter le lait et la farine alternativement, peu à la fois. Battre chaque fois. Ajoûter les essences.
4. Battre les blancs d'oeufs en neige, les plier dans la pâte avec beaucoup de soin.
5. Cuire dans deux assiettes à gâteau de 9 pouces de diamètre, au four modéré (375° F.) 20 minutes. Couvrir le dessus et les côtés d'une glace à la reine et en mettre entre les étages.

GÂTEAU CARAMEL

2 tasses de farine à gâteau
½ tasse de beurre ou autre graisse
2 oeufs
1 c. à thé de soda à pâte
1¼ tasse de cassonade
1 tasse de lait
3 carrés (3 onces) de chocolat
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter le sel et le soda, tamiser 3 fois.
2. Bien défaire le beurre, ajouter le sucre graduellement, en défaisant jusqu'à ce que la mixture soit moelleuse.
3. Ajouter les oeufs, un à la fois, et bien battre chaque fois.
4. Fondre le chocolat dans une tasse au-dessus de la vapeur, l'ajouter à la mixture beurre-sucre-oeufs. Ajouter la vanille et bien mélanger.
5. Cuire dans 2 assiettes de 9 pouces, au four modéré (350° F.) 25 minutes. Couvrir d'une glace au caramel.

GÂTEAU AUX EPICES

1/3 tasse de graisse ou de beurre
½ tasse de sucre
½ tasse de mélasse
2 oeufs
¾ tasse de lait sur
2¼ tasse de farine à gâteau, ou
2 tasses de farine à toutes fins
2 ou 3 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
½ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de muscade
⅛ c. à thé de clou moulu
¼ c. à thé de piment moulu
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

Tamiser tous les ingrédients secs ensemble et suivre la méthode pour tous les gâteaux au beurre.

GÂTEAU AUX FRUITS, DE NOËL

½ tasse de beurre ou d'autre graisse
2 tasses de sucre
2 oeufs
1 tasse de lait sur
2 livres de raisin de Corinthe
¼ livre de limon confite
¼ livre d'écorce de citron confite
4 tasses de farine à pâtisserie mesurée avant de la tamiser
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de soda à pâte
2 ou 3 c. à table de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
1½ c. à thé de cannelle et de gingembre
1 c. à thé de clou moulu
1 tasse de noix hachées.

Mode de préparation: —

1. Laver les fruits et les assécher sur un linge propre. Enlever les noyaux des dattes et les couper en morceaux.
2. Hacher les fruits confits très fin. Saupoudrer tous les fruits et les noix de quelques cuillerées de farine prise dans la farine mesurée.
3. Défaire le beurre et le sucre, ajouter le lait au sucre, et défaire. Ajouter les oeufs et bien battre.
4. Tamiser tous les ingrédients secs ensemble, ajouter à la mixture de beurre-lait-sucre-oeufs. Ajouter les fruits à la pâte.
5. Cuire dans des moules étagés, au four modéré (275° F.) 2 heures. Couvrir de glace non cuite.

GÂTEAU RENVERSÉ AUX PRUNES ET ABRICOTS

4 c. à table de beurre
13 abricots cuits
½ tasse de cassonade, bien entassée
6 prunes, coupées en deux et noyaux enlevés.
Pâte à gâteau, recette standard (voir à la page 212).

Mode de préparation: —

1. Faire fondre le beurre à feu doux, dans un moule 8 x 8 x 2 pouces. Ajouter le sucre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Placer alternativement sur le sucre et le beurre, les prunes et les abricots, le côté coupé tourné vers le haut. Verser la pâte à gâteau sur le contenu du moule. Cuire, sans retarder, au four modéré (350° F.) 50 minutes, ou jusqu'à parfaite cuisson. Renverser le gâteau sur une assiette, les fruits étant sur le dessus. Recouvrir de crème fouettée. Ce gâteau se sert chaud ou froid.

GÂTEAU AUX ORANGES ET AVOINE ROULÉE

1 tasse de graisse
1 tasse de cassonade
1 oeuf
1½ tasse de farine vitaminisée
1 c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de poudre à pâte.
¼ c. à thé de sel
1 tasse d'avoine roulée
1 tasse de lait de beurre
1 orange
1 tasse de raisin

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre et le sucre jusqu'à ce que la mixture soit moelleuse. Ajouter l'oeuf, bien battu.
2. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter tous les ingrédients secs, tamiser encore 3 fois. Ajouter l'avoine roulée.
3. Ajouter alternativement le lait de beurre et le mélange de farine au mélange de graisse-sucre-oeuf, en battant continuellement.
4. Couper l'orange en sections, enlever les graines. Passer l'orange et le raisin au moulin à hacher, se servant du couteau moyen. Ajouter les fruits à la pâte. Cuire dans un moule de 9 pouces carré, au four modéré (350° F.) 50 à 55 minutes.

GÂTEAU AUX POMMES DE TERRE ET AU GINGEMBRE

½ tasse de graisse ou de beurre
1 tasse de mélasse
1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de cassonade
1 tasse de pommes de terre, en purée, (chaude)
2 c. à thé de soda à pâte
3 c. à thé de gingembre
2 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de clou moulu
3 tasses de farine
2 oeufs
1 tasse de raisins.

Mode de préparation: —

1. Mettre la graisse dans le bol à mélanger, verser l'eau bouillante dessus. Quand la graisse est fondue, ajouter la cassonade, la mélasse et les pommes de terre en purée.
2. Ajouter les oeufs et bien battre.
3. Tamiser les ingrédients secs ensemble 3 fois et incorporer dans la première mixture. Ajouter le raisin. Cuire dans 2 moules de 7 pouces carrés, ou dans une grande tôle, au four modéré (350° F.) 30 à 40 minutes.

GATEAU AU SIROP D'ÉRABLE

½ tasse de graisse ou de beurre
½ tasse de cassonade
½ tasse de sirop d'érable
2 oeufs bien battus
2 tasses de farine
1½ ou 2½ c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
¼ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de lait.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse en crème. Ajouter la cassonade et bien mélanger. Incorporer le sirop d'érable en battant, puis les oeufs bien battus.
2. Mélanger et tamiser les ingrédients secs et les ajouter alternativement avec le lait. Battre légèrement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Mettre sur tôle graissée et cuire au four à 350° F. pendant 40 à 50 minutes. Mettre sur claie pour refroidir.

GÂTEAUX AUX NOIX ET AUX POMMES DE TERRE

2½ tasses de farine à pâtisserie
1¾ ou 3½ c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de cannelle
1 tasse de graisse
½ tasse de lait.
2 tasse de sucre
4 oeufs
1 c. à thé de zeste de citron, râpé
1 tasse de pommes de terre, en purée
1 tasse de noix hachées
2 onces de chocolat (2 carrés)

Mode de préparation: —

1. Fondre le chocolat au-dessus de la vapeur; refroidir.
2. Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser encore 3 fois avec tous les ingrédients secs.
3. Défaire la graisse avec le sucre, en crème, jusqu'à ce que le mélange soit léger et moelleux. Ajouter les oeufs, un à la fois, et bien battre chaque fois. Ajouter les pommes de terre et le chocolat, battre pour bien mélanger, ajouter le zeste de citron et ¾ tasse de noix.
4. Ajouter alternativement la farine et le lait, en battant.
5. Saupoudrer le reste des noix sur le dessus du gâteau. Cuire dans un moule 8 x 12 x 2½ pouces au four modéré (325° F.), 50 à 55 minutes.

PAIN AUX BANANES, No 1

½ tasse de beurre
½ tasse de sucre
2 bananes, broyées
2 oeufs
1 c. à thé de soda à pâte
¼ tasse noix hachées
2 tasses de farine à pain.

Mode de préparation: —

1. Défaire le sucre et le beurre en crème. Ajouter les oeufs, un à la fois, et bien battre. Ajouter les bananes et les noix broyées.
2. Ajouter la farine et le soda, tamisés. Cuire dans un moule à pain.

PAIN AUX BANANES, No 2

1¾ tasse de farine à pâtisserie tamisée
¾ c. à thé de soda à pâte
1½ c. à thé de crème de tartre
1 tasse de bananes, broyées (2 ou 3)
½ c. à thé de sel
1/3 tasse de graisse ou de beurre
2/3 tasse de sucre
2 oeufs, bien battus.

Mode de préparation: —

1. Tamiser les quatre premiers ingrédients ensemble.
2. Défaire la graisse et le sucre en crème. Incorporer les oeufs battus. Bien battre le mélange.
3. Ajouter alternativement la mixture de farine et les bananes. Cuire dans un moule à pain, 8 x 4 x 3 pouces à 350° F. pendant 1 heure et 10 minutes, ou jusqu'à parfaite cuisson.

PAIN D'ÉPICE AU BEURRE D'ARACHIDE

3 tasses de farine vitaminisée
1½ c. à thé de soda
2 c. à thé de gingembre
¾ c. à thé de clou de girofle, moulu
1 c. à thé de cannelle
½ tasse de beurre d'arachide
½ tasse de sucre
2 oeufs
1 tasse de mélasse
1 tasse de lait de beurre
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer. Ajouter tous les ingrédients secs.
2. Défaire le beurre d'arachide, ajouter le sucre graduellement et bien mélanger. Ajouter les oeufs, un à la fois, et bien battre. Ajouter la mélasse.
3. Ajouter la mixture de farine et le lait graduellement, en alternant. Battre chaque fois. Verser la pâte dans un moule 9 x 13 pouces. Cuire au four à 375° F. de 30 à 35 minutes.

Remarquer que cette recette ne contient pas de graisse, excepté celle fournie par le beurre d'arachide. La graisse de beurre d'arachide ne se combine pas aux autres ingrédients aussi facilement que les autres graisses. Par conséquent la texture de ce pain et les parois des cellules sont un peu plus épaisses que dans les pâtes faites selon les standards ordinaires.

PETITS GÂTEAUX

PETITS GÂTEAUX AUX RAISINS

2 tasses de farine à pâtisserie, tamisée
1½ ou 3 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de beurre ou de graisse
1 oeuf
¾ tasse de lait
1 c. à thé d'essence
1 tasse de sucre.

Mode de préparation: —

Mélanger comme le gâteau au beurre standard. Verser dans les moules à muffins graissés. Emplir ¾ du moule. Placer quelques raisins sur le dessus de chaque gâteau. Cuire au four modéré (375° F.).

PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT No 1

1½ tasse de farine à gâteau, tamisée
1¼ ou 2½ c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
1/3 tasse de beurre ou de graisse
1 tasse de sucre
½ c. à thé de sel
2 carrés (2 onces) chocolat, fondu
2 oeufs
½ tasse de lait
½ c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

Même que la recette précédente. Couvrir les gâteaux d'une glace "sept minutes".

PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT No 2

1/3 tasse de graisse
1 tasse de sucre
2 oeufs
1 c. à thé de vanille
2½ tasse farine à pâtisserie, tamisée
⅛ c. à thé de soda à pâte
1 ou 2 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
¼ c. à thé de sel
¾ tasse lait
2½ carrés (2½ onces) de chocolat
1 recette de glace au chocolat

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre graduellement, bien battre. Ajouter les oeufs, un à la fois, et battre chaque fois. Ajouter la vanille.
2. Tamiser les ingrédients secs ensemble. Ajouter alternativement avec le lait, à la première mixture. Ajouter le chocolat fondu et bien mélanger.
3. Cuire dans des moules à petits gâteaux ou dans des moules à muffins au four modéré (375° F.) à peu près 20 minutes. Couvrir de glace au chocolat.

FLEUR D'ORANGER

1 recette de gâteau de la reine
1 recette de glace aux oranges.

Mode de préparation: —

Cuire au four (375° F.) à peu près 15 minutes. Couvrir d'une glace aux oranges et saupoudrer d'écorces d'oranges confites, coupées en menus morceaux.

PETITS GÂTEAUX À LA MÉLASSE ET AU CITRON

2 tasses de farine à toutes fins, tamisée
1 ou 2 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
½ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de sel
½ tasse de lait.
½ tasse de graisse, ou moitié beurre, et moitié margarine vitaminisée
½ tasse sucre granulé
1 oeuf bien battu
½ tasse de mélasse
1 c. à table de zeste de citron râpé

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre en crème avec le sucre dans un bol de moyenne grandeur, ajouter l'oeuf, bien battu, et la mélasse. Bien battre.
2. Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser de nouveau avec tous les ingrédients secs. Ajouter alternativement cette mixture avec le lait à l'autre préparation. Bien battre. Ajouter le zeste de citron râpé.
3. Graisser et fariner des moules à muffins et remplir à moitié de pâte. Cuire au four à 350° F., une demi-heure. 15 à 20 petits gâteaux .

PETITS GÂTEAUX AU LAIT ÉVAPORÉ

1 1/3 tasse de farine à pâtisserie, tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
1 oeuf
1 c. à thé de vanille
¾ tasse de sucre
¼ tasse de lait évaporé et
¼ tasse d'eau, mélangés
¼ tasse de graisse.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser encore deux fois avec les ingrédients secs.
2. Défaire la graisse en crème, incorporer le lait, l'eau et la vanille.
3. Pratiquer un puits au milieu de la mixture de farine, verser les ingrédients liquides et battre une minute.
4. Verser dans des moules à muffins, ou autres, graissés, et cuire au four modéré (370° F.) 10 à 25 minutes, selon la grosseur des gâteaux.

PETITS GÂTEAUX AUX GINGEMBRE HAWAIIAN

1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
⅛ c. à thé de sel
½ c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clou de girofle, moulu
½ c. à thé de piment, moulu
½ c. à thé de soda à pâte
1 oeuf
1/3 tasse de mélasse
3 c. à table de sucre
2 c. à table de graisse, fondue
1/3 tasse d'eau bouillante
½ tasse d'ananas hachés et égouttés.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine et la mesurer. Ajouter les ingrédients secs et tamiser 2 fois.
2. Battre l'oeuf. Ajouter la mélasse, le sucre, la graisse fondue, au liquide, bien mélanger sans battre.
3. Verser dans des moules à muffins. Cuire au four à 325° F. 20 à 25 minutes. Eprouver avec un cure-dent.
4. Après la cuisson, sortir des moules et refroidir sur une claie à gâteau. Quand les gâteaux sont refroidis, couper le dessus en forme de croix jusqu'à un demi pouce du bas. Emplir l'ouverture de chaque gâteau d'ananas haché et bien égoutté.

BISCUITS

BISCUITS AU GINGEMBRE

½ tasse de sucre
½ tasse de graisse
1 tasse de mélasse
½ tasse de lait sur
2½ tasses de farine vitaminisée, à toutes fins, tamisée
1 c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse et le sucre en crème, ajouter la mélasse et bien battre.
2. Tamiser les ingrédients secs ensemble et les ajouter alternativement avec le lait à la première mixture. Bien mélanger.
3. Laisser reposer la pâte dans le réfrigérateur plusieurs heures, ou toute la nuit. Après quoi, l'abaisser à ⅛ pouce d'épaisseur, couper avec un emporte-pièce de 2½ pouces. Mettre sur une tôle graissée et cuire 15 minutes au four à 375° F.

BISCUITS AU SUCRE

3 tasses de farine tamisée
½ ou 1 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
¼ c. à thé de sel
1¼ tasse de sucre
1 tasse de graisse ou de beurre (½ livre)
3 oeufs
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Tamiser les ingrédients secs ensemble. Incorporer la graisse à l'aide d'une fourchette. Ajouter les oeufs, sans les battre, et l'essence.
2. Former une abaisse mince et tailler avec un emporte-pièce. Cuire au four modéré (375° F.) 8 minutes.

BISCUITS AU BEURRE ECOSSAIS

1 tasse de beurre
2 tasses de cassonade
1 oeuf
½ c. à thé de sel
4 tasses de farine de blé entier
1 ou 2 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
¼ c. à thé de soda à pâte
1 tasse de crème sure, épaisse
Des moitiés de pacanes.

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre lentement et bien mélanger. Ajouter les oeufs, non battus, bien mélanger. Ajouter la crème sure.
2. Tamiser les ingrédients secs ensemble et incorporer dans la première préparation.
3. Placer par petites cuillerées sur une tôle graissée et mettre deux moitiés de pacanes sur le dessus. Cuire au four à 400° F. environ 15 minutes.

BISCUITS AU CHOCOLAT EN SPIRALES

½ tasse de graisse
½ tasse de sucre
1 jaune d'oeuf
½ c. à thé de vanille
1½ tasse de farine à pâtisserie
1½ c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
⅛ c. à thé de sel
1 carré (1 once) de chocolat, fondu
3 c. à table de lait.

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre lentement. Ajouter les oeufs et la vanille et bien battre. Ajouter le lait.
2. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble, incorporer dans la première préparation.
3. Séparer la pâte en deux, garder une partie blanche et ajouter le chocolat fondu à l'autre partie. Abaisser la partie au chocolat en forme rectangulaire. Abaisser la partie blanche en la même forme et l'étendre sur la partie brune. Rouler comme un rouleau à la gelée de 2 pouces de diamètre. Mettre au réfrigérateur pendant quelques heures afin que la pâte devienne très ferme.
4. Trancher ¼ de pouce d'épaisseur. Cuire sur une tôle beurrée, au four modéré (375° F.) 10 minutes.

BISCUITS AUX ORANGES

2½ tasses de céréales, blé ou riz soufflé
½ tasse de graisse
¾ tasse de cassonade, bien entassée
1 oeuf
2 c. à table de jus d'orange
2 c. à thé de zeste d'orange, râpé
1½ tasse de farine vitaminisée
⅛ c. à thé de sel
½ c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de poudre à pâte
⅛ c. à thé de vanille
½ tasse de lait sur.

Mode de préparation: —

1. Etendre les céréales sur une tôle à biscuits et la mettre au four à feu modéré (350° F.) pendant 5 minutes.
2. Défaire la graisse, ajouter le sucre et défaire en crème. Incorporer l'oeuf battu.
3. Ajouter le jus et le zeste d'orange, la vanille, le lait sur et bien battre au fur et à mesure qu'on ajoute les ingrédients.
4. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec le sel, et les autres ingrédients secs. Ajouter à la première préparation et bien incorporer. Incorporer la céréale cassante.
5. Placer par cuillerées à thé sur une tôle graissée et faire cuire au four à feu modéré (350° F.) pendant 12 minutes.

BISCUITS AU COCO ET AU SIROP D'ÉRABLE

½ tasse de gaisse
¼ tasse de sucre et ¼ tasse de sirop d'érable ou ½ tasse de sirop d'érable
1 oeuf
¼ c. à thé de sel
2 tasses de farine à pâtisserie
1½ c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de coco broyé.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse et le sucre en crème. Ajouter l'oeuf battu en l'incorporant bien. Ajouter le sirop d'érable, puis les ingrédients secs tamisés et le coco. Bien mélanger. Mettre au froid toute la nuit.
2. Rouler en couche mince sur une planche farinée. Garder un reste de pâte dans le réfrigérateur. Tailler à l'emporte-pièce. Badigeonner le dessus avec un sirop fait d'une cuillerée à thé de sucre dissous dans ¼ tasse d'eau. Garnir de coco et cuire au four sur une tôle graissée à 375° F. pendant 8 à 10 minutes.

BISCUITS AU GRUEAU D'AVOINE ET AU SIROP D'ÉRABLE

2½ tasses de gruau d'avoine fin
1 tasse de sirop d'érable
¼ tasse d'eau
2½ tasses de farine à pâtisserie
1 tasse de graisse
1 c. à thé de soda à pâte

Mode de préparation: —

1. Faire bouillir ensemble l'eau et le sirop d'érable, ajouter le soda, puis la graisse, Faire refroidir légèrement. Ajouter les ingrédients secs et laisser le mélange se refroidir parfaitement avant de le rouler.
2. Rouler sur planche légèrement farinée et cuire au four à 350° F. pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.

BISCUITS SECS À LA MÉLASSE

½ tasse de sucre
½ tasse de graisse
1 oeuf
½ tasse de mélasse
1 c. à thé de soda à pâte
3 c. à thé de vinaigre
Assez de farine à pâtisserie pour former une pâte ferme.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse en crème avec le sucre, ajouter l'oeuf.
2. Mettre la mélasse sur le feu jusqu'à ce qu'elle bout; la verser dans le beurre et le sucre.
3. Tamiser 1 tasse de farine avec le soda et l'ajouter au premier mélange. Ajouter le vinaigre. Ajouter assez de farine pour pouvoir abaisser la pâte.
4. Former une abaisse, tailler et cuire au four chaud.

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDE No 1

1 tasse de cassonade
1 tasse de sucre granulé
1 tasse de graisse ou de beurre
2 oeufs
3 tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de vanille
1 tasse de beurre d'arachide.

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre en crème, ajouter la cassonade et le sucre granulé. Ajouter le beurre d'arachide, et défaire jusqu'à ce que la mixture soit homogène. Ajouter les oeufs et la vanille, battre.
2. Tamiser la farine, le sel et le soda à pâte ensemble et incorporer au premier mélange.
3. Former des boulettes dans les mains, placer sur une tôle et aplatir à l'aide d'une fourchette. Cuire au four chaud. Délicieux biscuits.

BISCUITS AUX CAROTTES ET AVOINE ROULÉE

1½ à 2 c. à thé de poudre à pâte (voir notes page 26 et 85)
¼ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade
2 tasses de gruau, roulé, cru
2 tasses de farine, tamisée
1 tasse de raisin
1 tasse de noix, hachées
½ tasse de graisse
1 tasse de cassonade
2 oeufs, bien battus
1/3 tasse de lait
1 tasse de carottes crues, râpées.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter la poudre et le soda à pâte, le sel et les épices. Tamiser encore. Ajouter l'avoine, les raisins et les noix. Bien mélanger.
2. Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre, et bien défaire. Ajouter les oeufs battus, le lait, et battre. Incorporer les carottes. Incorporer le mélange de farine dans la première préparation.
3. Placer par cuillerées sur une tôle graissée. Aplatir à l'aide d'une fourchette farinée. Cuire au four à 350° F. pendant 15 minutes. Laisser refroidir.

BISCUITS AU GRUAU D'AVOINE ET CITRON

1 tasse de graisse
½ tasse de cassonade
2 oeufs
¾ tasse de sirop de maïs
2 tasses de farine vitaminisée, à toutes fins
¼ c. à thé de sel
1 ou 2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda à pâte
½ tasse de lait
1 c. à thé de vanille
2½ tasses de gruau d'avoine, roulé, cru
1½ c. à table de zeste de citron, râpé.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse et le sucre, ajouter les oeufs et bien battre. Ajouter le sirop de maïs et bien battre.
2. Tamiser les ingrédients secs ensemble, les ajouter alternativement avec le lait et la vanille à la première préparation. Ajouter l'avoine roulée et le zeste de citron râpé, bien battre.
3. Placer par cuillerées à thé sur une tôle graissée. Cuire au four à 375° F. pendant 12 minutes.

Note: Le sirop de maïs peut être remplacé par une tasse de cassonade et ¾ tasse de lait.

BISCUITS AU GRUAU D'AVOINE ROULÉ, No 1

½ tasse de graisse
½ tasse de sucre
1 oeuf
¼ tasse de lait évaporé
¼ tasse d'eau
1 tasse de raisin, au goût
2 tasses d'avoine roulée
1½ tasse de farine, tamisée
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1¾ ou 2½ c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse en crème, en ajoutant le sucre lentement. Ajouter l'oeuf, bien battu, le lait, l'eau, l'avoine roulée et le raisin.

2. Tamiser la farine avec le sel, la cannelle et la poudre à pâte, incorporer cette mixture dans la première préparation.
3. Placer par cuillerées à thé sur une tôle graissée. Cuire au four modéré (375° F.) pendant à peu près 20 minutes. Rendement, 40 biscuits.

BISCUITS D'AVOINE ROULÉE, No 2

1 tasse de farine à toutes fins, tamisée
½ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de cannelle
1 tasse de dattes, hachées
½ tasse de cassonade
1½ tasse d'avoine roulée
½ tasse de graisse
1 oeuf
¼ c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, le soda à pâte, la cannelle et le sel. Ajouter le sucre et l'avoine roulée, en mélangeant bien. Incorporer la graisse avec un mélangeur à pâtisserie ou deux couteaux, jusqu'à ce que le mélange ressemble à de fines miettes de pain.
2. Ajouter l'oeuf battu et la vanille et faire une pâte. Former une abaisse de ⅛ de pouce d'épaisseur et tailler avec un emporte-pièce.
3. Cuire sur une tôle non-graissée au four modéré (350° F.) environ 15 minutes. Rendement: 3½ douzaines de biscuits.

Cette pâte peut faire des biscuits refrigérés. On la façonne en rouleau, on l'enveloppe dans un papier paraffiné et on la refroidit avant de trancher et faire cuire.

MACARONS DE BEURRE D'ARACHIDE

2 blancs d'oeufs
¾ tasse de sucre granulé
¼ c. à thé d'essence d'amande
2 tasses de riz soufflé (puffed rice)
1/3 tasse de beurre d'arachide
⅛ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Battre les blancs d'oeufs en neige. Plier le sucre dans les blancs d'oeufs. Ajouter l'essence. Plier le riz soufflé dans la mixture d'oeuf et de sucre.
2. Placer par cuillerées à thé sur une tôle bien graissée. Cuire au four 375° F. pendant 20 minutes. Rendement: 2 douzaines.

MACARONS À L'AVOINE ROULÉE

1 c. à table de graisse, fondue
½ tasse de sucre
2 c. à table d'eau
1 oeuf, battu
1½ tasse d'avoine, roulée
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de poudre à pâte
1½ c. à table de farine
½ c. à thé d'essence d'amande.

Mode de préparation: —

1. Combiner la graisse fondue, le sucre et l'eau. Ajouter l'oeuf battu et les autres ingrédients en remuant.
2. Placer par cuillerées à thé sur une tôle graissée et cuire au four modéré (375° F.) 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que les macarons soient dorés.

BISCUITS À LA MÉLASSE "MALTEX"

½ tasse de graisse
1 oeuf
½ tasse de mélasse
½ tasse de céréales Maltex, crues
½ tasse de sucre
1½ tasse de farine
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de gingembre.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse, ajouter les oeufs battus, la mélasse et la céréale "Maltex". Laisser reposer 10 minutes. Ajouter le sucre, la farine et les ingrédients secs tamisés ensemble. Bien mélanger.
2. Placer par cuillerées sur une tôle graissée. Aplatir en forme de cercle à à l'aide du fond d'un verre enveloppé d'un linge humide. Cuire au four à 350° F.

BISCUITS AUX PRUNES ET MÉLASSE

2 tasses de prunes de Californie
1 tasse de graisse
1 tasse de sucre granulé
1 tasse de cassonade
3 oeufs, bien battus
½ tasse de mélasse
¾ tasse de lait
5½ tasses de farine à toutes fins
4 à 6 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
¼ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de cannelle
½ tasse de noix hachées.

Mode de préparation: —

1. Faire bouillir les prunes 20 minutes, les égoutter, enlever les noyaux et couper les prunes en menus morceaux.
2. Défaire la graisse avec la cassonade et le sucre granulé. Ajouter les oeufs, bien battus, la mélasse et le lait, et bien mélanger.
3. Tamiser les ingrédients secs ensemble. Incorporer dans la première préparation et bien battre. Ajouter les prunes et les noix.
4. Placer par petites cuillerées sur une tôle graissée et cuire au four chaud (400° F.) pendant 12 minutes. Rendement: 3½ à 4 douzaines de biscuits.

BISCUITS À LA CRÈME, AUX PRUNES

1½ tasse de prunes de Californie
1½ tasse de cassonade
1/3 tasse de graisse
2 oeufs battus
1 tasse de crème sure
1 tasse d'avoine roulée
3 tasses de farine à toutes fins
2 ou 4 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
½ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de piment en poudre.

Mode de préparation: —

1. Faire cuire les prunes dans assez d'eau pour les couvrir pendant 20 minutes, égoutter, enlever les noyaux et couper en morceaux.
2. Broyer la farine d'avoine.
3. Défaire la graisse avec le sucre. Ajouter la crème sure et les oeufs battus.

4. Tamiser les ingrédients secs ensemble. Incorporer, avec la farine d'avoine, dans la première préparation. Ajouter les prunes et bien battre.
5. Placer par cuillerées sur une tôle graissée et cuire au four chaud (425° F.) pendant 10 à 12 minutes. Rendement: 3 douzaines de biscuits.

BISCUITS AUX DATTES

1 tasse de farine, tamisée
1 c. à table de beurre, fondu
2 oeufs, battus
½ c. à thé de sel
1 ou 2 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
1 tasse de sucre
½ tasse de noix, hachées
1 c. à table d'eau chaude
2 tasses de dattes, coupées en menus morceaux.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter tous les ingrédients secs, et tamiser trois fois.
2. Battre les oeufs et ajouter le sucre graduellement. Ajouter le beurre fondu, ajouter les noix et les dattes, en battant.
3. Ajouter alternativement la mixture de farine et l'eau chaude et bien battre.
4. Verser la mixture dans deux moules 8 x 8 x 2 pouces et l'étendre très mince. Cuir au four lent (325° F.) pendant 30 à 35 minutes. Refroidir, couper en morceaux de 2¾ x 1 pouce. Sortir du moule et rouler dans du sucre en poudre. Rendement: 48 biscuits.

CARRÉS AUX DATTES

FARCE:

1 tasse de dattes, coupées en morceaux
1 tasse de sucre granulé
½ tasse d'eau
Jus d'un demi-citron et 1 c. à table de zeste.

PATE:

1¾ tasse de farine, tamisée
1¾ tasse de gruau d'avoine, roulé
1 tasse de cassonade
½ tasse de beurre ou de graisse.

Mode de préparation: —

1. Faire cuire les fruits, le sucre et l'eau jusqu'à ce que la mixture épaississe. Ajouter le jus et le zeste de citron. Refroidir.
2. Mélanger la farine, la cassonade et le sel. Incorporer la graisse à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou une fourchette, jusqu'à ce que le mélange ressemble à de fines miettes de pain. Ajouter l'avione roulée et bien mélanger.
3. Etendre la moitié de la préparation dans un moule 8 x 8 pouces et bien entasser. Etendre la préparation au fruit dessus. Mettre le reste de la pâte sur le dessus et entasser.
4. Cuire au four à 350° F. pendant 40 minutes. Couper en carrés de 2 pouces ou en barres de 1 x 2 pouces. Rendement: 32 barres ou 16 carrés.

LUTTINS AU CHOCOLAT

1/3 tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 oeufs
2 carrés (2 onces) chocolat fondu
½ tasse de farine à toutes fins, vitaminisée
½ tasse de noix hachées
½ à 1 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)

Mode de prépration: —

1. Défaire le beurre et le sucre. Ajouter les oeufs, un à la fois. Bien mélanger. Ajouter le chocolat fondu.
2. Incorporer les autres ingrédients. Cuire dans un moule 8 pouces carrés, au four modéré (350° F.) pendant 20 à 30 minutes. Refroidir et couper en carrés.

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDE No 2

¼ tasse de graisse
½ tasse de beurre d'arachide
1/3 tasse de sucre
1 oeuf
¼ tasse de lait évaporé
1 c. à thé de jus de citron
1 tasse de farine, tamisée
¾ ou 1½ c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
½ c. à thé de sel.

Mode de prépration: —

1. Défaire la graisse et le beurre d'arachide en crème. Ajouter le sucre et défaire jusqu'à ce que la mixture soit moelleuse. Ajouter l'oeuf en battant. Incorporer le lait et le jus de citron.
2. Tamiser la farine, le sel et la poudre à pâte et incorporer à la première préparation.
3. Placer par cuillerées à thé sur une tôle, très peu graissée. Aplatir les biscuits avec la paume de la main, farinée. Ou bien refroidir la pâte pendant quelques heures. Former une abaisse, tailler avec un emporte-pièce. Cuire au four modéré (375° F.) pendant 15 minutes. Rendement: 3 douzaines.

BOUCHÉES CHINOISES

1 tasse de dattes, hachées
1 tasse de pacanes ou autre noix
1 tasse de sucre
2 oeufs
¾ ou 1½ c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
¼ c. à thé de sel
¾ tasse de farine à toutes fins, vitaminisée.

Mode de prépration: —

1. Battre les oeufs. Tamiser la farine à laquelle on ajoute la poudre à pâte, sur les dattes et les noix préparées. Ajouter le sucre et les oeufs, battus, à la mixture de farine.
2. Etendre la préparation sur une tôle beurrée et cuire au four à 325° F. à 350° F. pendant 40 minutes. Rendement: 20 bouchées.

CHOUX À LA CRÈME

Faire bouillir ensemble, une tasse d'eau et ½ tasse de beurre. Ajouter tout à la fois, une tasse de farine et battre vigoureusement. Quand le mélange commence à s'éloigner des parois de la casserole, le retirer du feu et ajouter 4 oeufs, un à la fois et bien battre au moins 2 minutes après avoir

ajouté chaque oeuf. Placer cette mixture, pendant qu'elle set encore chaude, par cuillerées, sur une tôle beurrée. Cuire au four modéré (350° F.) pendant 30 minutes. Quand les choux sont refroidis, les ouvrir à l'aide d'un couteau bien aiguisé et les remplir de crème.

Crème pour choux à la crème:

Mélanger ensemble ¾ tasse de sucre granulé, ½ tasse de farine et ¼ c. à thé de sel. Faire chauffer 2 tasses de lait au bain-marie. Ajouter le mélange de sucre et de farine au lait, le laissant tomber en pluie, graduellement. Laisser cuire 10 à 12 minutes en remuant continuellement. Bien battre les oeufs et les plier dans la mixture chaude. Laisser cuire 2 minutes. Ajouter 1 c. à thé de vanille ou d'essence de citron. Refroidir et remplir les choux. Saupoudrer les choux de sucre en poudre. On peut remplacer cette crème par de la crème fouettée.

PETITS PAIN AUX POMMES DE TERRE

4 tasses de farine à pâtisserie
7 c. à thé de poudre à pâte (voir notes pages 26 et 85)
1 c. à thé de sel
2 c. à table de sucre
2 pommes de terre, moyennes, cuites et refroidies
Assez de lait pour former une pâte ferme
¼ tasse de graisse.

Mode de prépration: —

1. Tamiser la farine, le sel, le sucre et la poudre à pâte ensemble. Incorporer la graisse et les pommes de terre (les pommes de terre sont passées en riz), ajouter assez de lait pour former une pâte ferme (à peu près une tasse et demie.)
2. Façonner la pâte en petits pains. Les déposer sur une tôle graissée. Badigeonner le dessus des petits pains de graisse ou de beurre fondu et les déposer dans le réfrigérateur pendant 8 heures.
3. Cuire au four chaud (450° F.). Quelques minutes avant la fin de la cuisson badigeonner de nouveau de graisse fondue.

Note: Il faut se servir de la poudre à pâte dont l'un des ingrédients est du phosphore d'alun (action double).

CROQUIGNOLES

4 tasses de farine tamisée
1 tasse de sucre granulé
2 oeufs
¼ tasse de beurre ou de graisse fondu
4 c. à thé de poudre à pâte
¾ c. à thé de sel
¼ c. à thé de soda à pâte
1 tasse de lait sur ou de lait de beurre.

Mode de prépration: —

1. Mettre les oeufs, le sucre, la graisse fondue et le lait dans un bol à mélanger, bien mélanger.
2. Tamiser les autres ingrédients ensemble, incorporer dans le premier mélange et bien mélanger.
3. Abaisser la pâte à ¼ de pouce d'épaisseur, couper à l'emporte-pièce pour croquignoles. Cuire dans un bain de friture à 390° F. jusqu'à ce que les croquignoles soient dorés. Les retourner une fois pendant la cuisson. Egoutter les croquignoles sur un papier non glacé. Rendement: 24 croquignoles.

Voir règles pour friture, page 294.

PÂTE POUR BEIGNETS

1 tasse de farine
1 oeuf, battu
2/3 tasse de lait
Pincée de sel
1½ c. à thé de poudre à pâte.

Mode de prépration: —

1. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter l'oeuf battu et le lait. Bien battre.
2. Enduire les aliments qu'on veut mettre en beignets de cette pâte et cuire en pleine friture.

Cette pâte peut servir pour les beignets aux fruits, aux légumes, aux huîtres, aux peignes, etc. On coupe les fruits (pommes, oranges pêches, etc.) et les légumes en morceaux.

POURQUOI LES BISCUITS SONT-ILS SOUVENT MANQUÉS

POURQUOI LES BISCUITS SONT-ILS TROP ÉPAIS

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce qu'ils contiennent trop de farine.	1.)—S'assurer que la pâte est de bonne consistance. Attention de ne pas ajouter trop de farine en roulant la pâte. La pâte absorbera moins de farine si le rouleau et la planche sont pourvus d'une couverture de coton.
2.)—Parce qu'ils ne sont pas roulés assez minces.	2.)—Pour des biscuits cassants, rouler mince comme du papier.
3.)—Parce qu'ils contiennent trop de poudre à pâte.	3.)—Mesurer les ingrédients avec précision.

POURQUOI LES BISCUITS SONT-ILS DURS?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce qu'ils ont trop de farine.	1.)—Se servir de la bonne proportion de la farine selon l'espèce de biscuit que l'on fait... Refroidir la pâte afin de l'empêcher de coller à la planche plutôt que d'incorporer de la farine.
2.)—Parce qu'ils sont trop cuits.	2.)—Surveiller le temps de la cuisson. Eprouver les biscuits quand le temps minimum est atteint.

POURQUOI LES BISCUITS SONT-ILS TROP MOUS?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que la pâte est trop liquide.	1.)—S'assurer qu'ils sont de bonne consistance selon l'espèce de biscuit.
2.)—Parce qu'ils contiennent trop de sucre.	2.)—Suivre les proportions de la recette exactement.
3.)—Parce qu'ils contiennent trop de graisse. La graisse augmente la proportion du liquide.	3.)—Suivre la recette point par point, bien mesurer tous les ingrédients.

POURQUOI LA PÂTE À BISCUITS S'ÉMIETTE ET SE FENDILLE?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que la quantité de graisse requise pour une pâte riche la rend très graisseuse et elle est exposée à fendre et à s'émietter quand elle est abaissée.	1.)—Incorporer quelques gouttes de liquide dans la pâte pour la faire tenir.
2.)—Parce que la pâte est trop froide.	2.)—Réchauffer la pâte un peu.

POURQUOI LES BISCUITS S'ÉTENDENT-ILS?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que les biscuits au sucre contiennent très peu d'humidité; le sucre dans la pâte n'a pas été dissous et quand il fond à la chaleur du four, les biscuits s'étendent.	1.)—S'assurer qu'on s'est servi de la bonne proportion de sucre.
2.)—Parce que la tôle est trop fortement graissée.	2.)—Graisser les tôles légèrement à moins que la recette indique de bien graisser.
3.)—Parce que la proportion de soda ou de poudre à pâte est trop forte.	3.)—Bien mesurer tel qu'indiqué dans la recette.

POURQUOI LES BISCUITS COLLENT-ILS À LA TÔLE?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que la tôle n'est pas suffisamment graissée.	1.)—Il n'y a que les biscuits dont la proportion de graisse est grande qui cuisent sur une tôle non-graissée.
2.)—Parce que la tôle n'est pas assez nettoyée.	2.)—Toute bonne ménagère nettoie ses ustensiles.
3.)—Parce que la proportion des ingrédients qui se caramelisent est trop forte — lait, sucre.	3.)—Suivre la recette très exactement.
4.)—Parce que la partie inférieure du four est trop chaude.	4.)—Si les biscuits semblent collés et brûlés en dessous, remonter le gril du four plus haut.

Chapitre XXI

Glaces et crèmes pour gâteaux

FONDANT OU CRÈME FRANÇAISE

2 tasses de sucre granulé
¾ tasse d'eau
1 pincée de crème de tartre.

Mode de préparation: —

1. Faire bouillir sans remuer jusqu'à obtention d'une boule molle dans l'eau froide. Laisser reposer pour refroidir pendant quelques minutes.
2. Battre le blanc d'oeuf en neige. Verser le sirop dessus en battant jusqu'à ce que le mélange soit en crème.

FONDANT AU CHOCOLAT

2 carrés de chocolat (2 onces)
1½ tasse de lait ou de crème
3 tasses de sucre
1 c. à thé de vanille
Une pincée de sel
3 c. à table de sirop de maïs ou ½ c. à thé de crème de tartre
3 c. à table de beurre.

Mode de préparation: —

1. Mettre le lait au feu doux, avec le chocolat. Remuer constamment jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Ajouter le sucre, le sel et le sirop de maïs ou la crème de tartre, remuer jusqu'à ce que le mélange bout. Laisser bouillir, sans remuer, jusqu'à obtention d'une boule molle dans l'eau froide.
2. Retirer du feu. Ajouter le beurre et la vanille. Quand la mixture est tiède, battre jusqu'à ce qu'elle soit de bonne consistance pour glacer.

GLACE AU CITRON

3 c. à table de beurre
3 tasses de sucre en poudre, tamisé
1 c. à table d'eau
Une pincée de sel
2 c. à table de jus de citron
1 c. à table de zeste d'orange, râpé.

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre en crème avec le zeste d'orange. Ajouter le sucre graduellement et bien mélanger.
2. Combiner le jus de citron et l'eau, ajouter alternativement avec le reste du sucre à la première préparation. Bien battre.

GLACE À LA REINE

2 blancs d'oeufs
5 c. à table d'eau
1½ tasse de sucre granulé
½ c. à thé de vanille
¾ c. à thé d'essence de rose
1½ c. à thé de sirop de maïs.

Mode de préparation: —

1. Mettre les blancs d'oeufs, l'eau, le sucre et le sirop de maïs au bain-marie. Battre avec un batteur d'oeufs jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Placer au-dessus de l'eau en ébullition, battre constamment pendant 7 minutes.
3. Retirer du feu, ajouter les essences et battre jusqu'à ce que la glace se tienne.

GLACE AU CARAMEL

1½ tasse de cassonade, bien entassée
1½ tasse de sucre granulé
2 c. à table de beurre
1½ tasse de lait.

Mode de préparation: —

1. Combiner le lait, la cassonade et le sucre et remuer jusqu'à ce qu'ils bouillent. Laisser bouillir, sans remuer, jusqu'à obtention d'une boule molle dans l'eau froide.
2. Ajouter le beurre et retirer du feu. Quand la mixture est tiède, la battre en crème.

GLACE NON CUITE

2 c. à table de beurre
1 tasse (à peu près) de sucre en poudre
½ c. à thé de sel
1 c. à table de lait ou
1 blanc d'oeuf, non battu
1 c. à thé d'essence.

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre, ajouter ¼ tasse de sucre, et continuer de défaire.
2. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Ajouter assez de sucre pour obtenir une glace qui se tienne.

GLACE AU COCO

3 c. à table de coco
3 c. à table d'eau
1 c. à table de beurre
1 pincée de sel
½ c. à thé de vanille
Sucre en poudre.

Mode de préparation: —

1. Mélanger l'eau et le coco. Cuire à feu doux jusqu'à ce qu'une pâte soit formée.
2. Ajouter le beurre, remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Refroidir. Ajouter le sel, la vanille et assez de sucre en poudre pour former une glace assez épaisse pour pouvoir l'étendre sur le gâteau.

GLACE 7-MINUTES

3 c. à table d'eau froide
⅛ c. à thé de crème de tartre, ou 1 c. à table de sirop de maïs
Une pincée de sel
1 blanc d'oeuf, non battu
1 c. à thé d'essence
¾ tasse de sucre granulé.

Mode de préparation: —

1. Mettre tous les ingrédients dans le bain-marie, excepté la vanille. Il faut avoir soin que l'eau bout dans le bain-marie avant d'y mettre les ingrédients. Commencer à battre, sans retarder, avec un batteur d'oeufs et continuer à battre pendant 7 minutes.
2. Verser l'eau bouillante du bain-marie et la remplacer par de l'eau froide. Laisser refroidir la glace pendant 5 minutes. Ajouter l'essence en battant. Etendre sur le gâteau.

GLACE AU BEURRE

¼ tasse de beurre
1½ tasse de sucre en poudre
De la crème
¼ c. à thé d'essence.

Mode de préparation: —

Défaire le beurre en crème. Tamiser le sucre et l'ajouter graduellement au beurre. Bien incorporer. Ajouter la crème, quelques gouttes à la fois, jusqu'à ce que la glace soit de bonne consistance. Ajouter l'essence.

GLACE AU CAFÉ

1 recette de glace au beurre
1½ à 2 c. à table de café fort.

Mode de préparation: —

Même que la recette précédente, se servant du café au lieu de la crème. Employer de l'essence de vanille.

GLACES AUX ORANGES

1 recette de glace au beurre
Le zeste d'une orange, râpé
Le jus d'une demi-orange.

Mode de préparation: —

Même que la recette ci-devant, se servant du jus d'orange au lieu de la crème. Ajouter le zeste râpé avec le sucre. Omettre toute autre essence.

GLACE AU CHOCOLAT

1 recette de glace au beurre
1½ carré (1½ once), de chocolat.

Mode de préparation: —

Le même que pour les quatre précédentes. Ajouter le chocolat en dernier et bien battre. Ajouter plus de crème, si nécessaire, afin que la glace soit de bonne consistance.

GARNITURES POUR GATEAUX

GARNITURE À LA GUIMAUVE

1½ tasse de sucre
½ tasse d'eau
2 c. à thé de jus de citron
6 guimauves (grosses)
2 blancs d'oeufs
¼ c. à thé de poudre à pâte.

Mode de préparation: —

1. Faire bouillir le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sirop forme des fils.
2. Couper les guimauves en morceaux et ajouter sans remuer. Verser lentement sur les blancs d'oeufs battus en neige, battant jusqu'à ce que la mixture soit moelleuse et assez épaisse pour s'étendre entre les étages du gâteau.
3. Ajouter la poudre à pâte et le jus de citron.

Cette crème peut aussi servir de glace pour le gâteau.

GARNITURE DE CACAO ET D'AMANDES

6 c. à table de beurre
3 tasses de sucre en poudre
1/3 tasse de crème
½ c. à thé d'essence d'amandes
½ tasse de cacao.

Mode de préparation: —

Défaire le beurre, ajouter le sucre et le cacao graduellement, bien battre. Ajouter la crème lentement, ajouter l'essence et battre. Cette crème peut aussi servir pour glacer le gâteau.

GARNITURE AUX BANANES ET AUX ANANAS

1 grosse banane
2/3 tasse d'ananas en conserve, coupé en menus morceaux
2 c. à thé de jus de citron
3 c. à table de fécule de maïs
¾ tasse de sucre granulé
½ tasse d'eau
½ tasse de jus d'ananas.

Mode de préparation: —

1. Broyer la banane, ajouter l'ananas coupé et le jus de citron.
2. Mélanger la fécule au sucre, ajouter l'eau et le jus d'ananas. Cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit bien lié et onctueux, remuant constamment. Ajouter le premier mélange et cuire encore 2 minutes.
3. Retirer du feu, refroidir, étendre entre les étages du gâteau.

GARNITURE AUX TOMATES
(De grande valeur nutritive)

1 tasse de jus de tomates, sans assaisonnement
1 zeste de citron, râpé
2/3 tasse de sucre granulé
2½ c. à table de fécule de maïs
1 c. à table de beurre
2 c. à table de jus de citron.

Mode de prépration: —

1. Ajouter le zeste de citron râpé au jus de tomates et faire chauffer.
2. Mélanger la fécule et le sucre, verser, en pluie, dans le jus de tomates chaud, en remuant constamment afin qu'il ne se forme pas des grumaux. Faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que la crème soit épaisse et unie. Ajouter le beurre et le jus de citron.

GARNITURE AUX FRUITS ET AUX NOIX

1½ tasse de sucre
½ tasse d'eau
½ tasse de figues et de raisin hachés
2 blancs d'oeufs
½ c. à thé de vanille
1 tasse d'amandes ou de pacanes, hachées.

Mode de prépration: —

1. Faire bouillir le sucre et l'eau, sans remuer, jusqu'à ce que le sirop forme un fil. Verser lentement sur les blancs d'oeufs, battus en neige. Ajouter l'essence et continuer de battre jusqu'à ce que la mixture soit épaisse et froide.
2. Incorporer les fruits et les noix. Garniture pour un gâteau à deux étages.

GARNITURE AU BEURRE ECOSSAIS

¼ tasse de farine, tamisée
1/3 tasse cassonade, bien entassée
1 pincée de sel
2/3 tasse d'eau
2 c. à table de beurre
1 c. à thé de vanille
¼ tasse de crème, fouettée.

Mode de prépration: —

Mélanger la farine, la cassonade, le sel et mettre au bain-marie avec l'eau. Cuire au-dessus de la vapeur pendant 10 minutes, en remuant. Ajouter le beurre. Refroidir et ajouter la vanille et incorporer la crème fouettée.

GARNITURE "CUSTARD"

3 c. à table de farine, tamisée
1/3 tasse de sucre
1 pincée de sel
1 tasse de lait
1 jaune d'oeuf, battu
½ c. à thé de vanille.

Mode de prépration: —

1. Combiner la farine, le sucre et le sel. Mettre au bain-marie. Ajouter le lait et cuire au bain-marie pendant 10 minutes, remuant constamment.
2. Verser le mélange sur le jaune d'oeuf battu. Bien incorporer et remettre au bain-marie qu'on a retiré du feu, et cuire au-dessus de la vapeur pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que la mixture soit onctueuse. Laisser refroidir avant d'étendre.

Quand le sucre est rare on peut se servir de cette garniture en guise de glace. Verser cette crème dans l'ouverture au centre d'un gâteau éponge et la laisser déborder sur le dessus et renverser sur les côtés du gâteau. Pour rendre cette préparation plus savoureuse, on peut incorporer un peu de crème fouettée. Un gâteau garni de cette façon est délicieux et très joli.

GARNITURE AUX DATTES

2 tasses de dattes, hachées
2/3 tasse de sucre granulé
2/3 tasse d'eau bouillante
1 c. à table de jus de citron
1 c. à table de beurre.

Mode de prépration: —

1. Cuire les dattes hachées, le sucre et l'eau pendant 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la mixture épaississe. Remuer constamment.
2. Retirer du feu, ajouter le jus de citron et le beurre. Refroidir.

GARNITURE À LA REINE

Incorporer dans une recette de glace 7-minutes (voir recette à la page 231) ½ tasse de noix hachées, ½ tasse de raisins, 6 figues, hachées et quelques cerises confites.

Chapitre XXII

La Pâtisserie

Quelques conseils pratiques sur la préparation de la pâte brisée. La graisse est incorporée dans la farine à l'aide de deux couteaux, d'une fourchette, d'un mélangeur à pâtisserie ou avec les bouts des doigts. Si on se sert de ses doigts on roule la mixture de farine et de graisse légèrement entre les bouts des doigts et du pouce. Il faut travailler rapidement afin que la graisse ne devienne pas molle. La graisse brisée doit être de la grosseur d'un pois.

Pour réussir la pâte à tarte il importe beaucoup que tous les ingrédients soient conservés froids.

Verser l'eau en pluie sur la farine en remuant légèrement afin de la distribuer également dans la farine. Quand la pâte est formée, la presser légèrement pour en former une boule. Manipuler le moins possible. Si on a le temps, il est bon de refroidir la pâte avant de l'abaisser.

Rouler la pâte à coups agiles dans toutes les directions; l'étendre très mince (⅛ de pouce). Que l'abaisse soit plus grande que l'assiette afin de pouvoir l'ajuster sans l'étirer.

PÂTE BRISÉE, No 1

2½ tasses de farine, tamisée
2/3 tasse de graisse
½ c. à thé de sel
1/3 tasse d'eau froide (à peu près).

Mode de prépration: —

1. Tamiser la farine et le sel dans un bol. Incorporer la graisse froide dans la farine à l'aide de deux couteaux, ou d'un mélangeur à pâtisserie, la coupant en morceaux de la grosseur d'un pois. Le mélange doit former une farine grossière.
2. Ajouter l'eau (préférablement de l'eau de glace), très peu à la fois, mélangeant légèrement à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette, juste assez pour que la pâte se tienne. Continuer de mélanger en portions séparées jusqu'à ce que toute la farine soit détrempée, mais qu'elle ne soit pas collante ni émiettée.
3. Manipuler le moins possible et tenir la pâte froide. Rassembler les petites boules et les presser ensemble. Envelopper la pâte dans un papier paraffiné et refroidir avant de l'abaisser.
4. Rouler la pâte mince. L'ajuster sur l'assiette. La croûte du dessus doit être plus mince que celle du dessous. Cuire au four chaud (450° F.) pendant 15 minutes. Diminuer la température du four pendant le dernier quart d'heure.

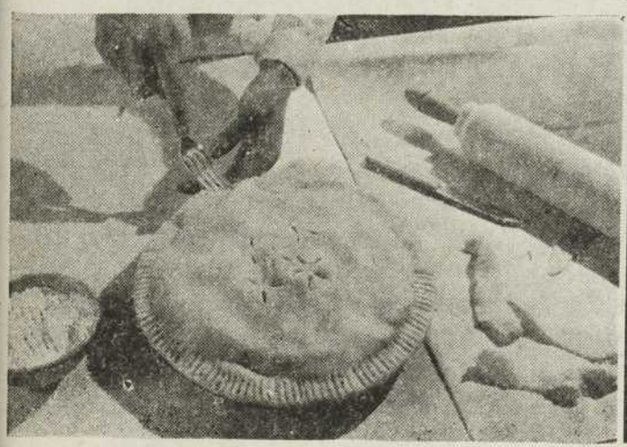
PÂTE BRISÉE, No 2

4 tasses de farine à pâtisserie
1¼ tasse de graisse, ou beurre
2 c. à thé de poudre à pâte
1½ c. à thé de sel
1 tasse d'eau de glace (à peu près).

LA PÂTE BRISÉE

1. Incorporer la graisse à la farine jusqu'à ce que la graisse et la farine soient assez mélangées pour former une farine grossière afin de s'assurer une pâte légère.

2. Incorporer le reste de la graisse qui doit être brisée de la grosseur de gros pois afin de feuilleter la pâte.



3. Sceller les deux croûtes en pressant à l'aide d'une fourchette, afin d'empêcher le jus de couler.

4. **Tarte meringuée.**

Mode de prépration: —

1. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec le sel et la poudre à pâte.
2. Incorporer la graisse dans le mélange de farine à l'aide de deux couteaux, ou des bouts des doigts, jusqu'à ce que le tout soit assez mélangé pour former une farine grossière.
3. Ajouter assez d'eau de glace pour former une pâte ferme. Mélanger très légèrement à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette. Travailler la pâte le moins possible.
4. Laisser reposer la pâte quelques minutes au froid. L'étendre mince et en façonner des tartes, des tartelettes ou des chaussons aux fruits, etc.

PÂTE BRISÉE, No 3

2 tasses de farine à pâtisserie
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de graisse
5 à 6 c. à table d'eau de glace.

Même mode de préparation que pour la recette précédente.

PÂTE FEUILLETÉE

1½ tasse (¾ livre) de beurre
1 tasse d'eau de glace
2 c. à thé de sel
6 tasses (à peu près) de farine à pâtisserie ou à gâteau.

Mode de prépration: —

1. Remplir à moitié un bol à démêler d'eau de glace. Se laver les mains à l'eau aussi chaude qu'on puisse l'endurer, les rincer à l'eau froide. Pétrir le beurre dans le bol d'eau froide jusqu'à ce que le sel en soit exprimé. Au début de ce procédé le beurre s'émiette, mais quand le sel en est sorti, il se réunit en une masse.
2. Diviser le beurre en trois parties égales et en former des boules aplaties. Les déposer dans de l'eau froide sur la glace.
3. Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger et former une fontaine au centre. Verser l'eau froide et détremper à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce qu'on ait obtenu une pâte ferme et lisse. Cette pâte est la base du feuilleté.
4. Pétrir la pâte sur la planche (très peu) et l'étendre à ½ pouce d'épaisseur pour en former un carré. S'assurer que le beurre est bien asséché.
   a) Déposer une portion de beurre au centre de l'abaisse. Replier la pâte devant soi sur le beurre.
   b) Placer un deuxième morceau de beurre sur le pli de la pâte et faire un pli, ramenant la pâte plus éloignée vers soi, sur le beurre.
   c) Placer le troisième gâteau de beurre sur le pli de la pâte et replier la pâte sur le beurre, de la gauche d'abord, et ensuite de la droite. La pâte est maintenant pliée en neuf et elle renferme les trois portions de beurre. Lui faire faire un quart de tour de gauche à droite.
5. Battre la pâte délicatement avec le rouleau à pâte afin de l'aplatir. Abaisser comme la première fois, *sans déranger sa position sur la planche*. Faire bien attention que le beurre ne perce pas la pâte. Replier les bords de la pâte dans le même ordre qu'indiqué au No. 4, a), b), c), fermant bien les bords de la pâte afin de renfermer tout l'air possible.
6. Faire faire un quart de tour à la pâte de gauche à droite. Battre la pâte à coups légers et l'abaisser en un carré. Replier l'abaisse tel qu'indiqué au No. 4, a), b), c). Répéter ce procédé encore deux fois.
7. Abaisser la pâte de nouveau et la diviser en six portions égales. Bien refroidir la pâte. Abaisser une pièce et l'étendre sur une assiette à tarte. Couper une bande d'un pouce de largeur dans les retailles et en former une bordure autour de la pâte dans l'assiette.
8. Abaisser une autre pièce de pâte et pratiquer une ouverture au centre de 4 ou 5 pouces de diamètre à l'aide d'un grand emporte-pièce. Déposer cette abaisse sur la bande de pâte dans l'assiette.
9. Refroidir. Cuire au four très chaud pendant 25 minutes. Refroidir. Mettre des confitures au centre, saupoudrer le tour du vol-au-vent de sucre en poudre. Il y a assez de pâte dans cette recette pour faire trois vol-au-vents. La pâte feuilletée est facile à faire, mais il faut faire attention à la rotation des plis, sans quoi la pâte ne sera pas "Feuilletée."

La pâte feuilletée ne se fait pas à la farine à pain ni à la farine pour toutes fins.

PRÉSIDENTS

Couper une abaisse de pâte feuilletée en losanges, déposer une pièce sur l'autre et cuire au four chaud pendant 15 minutes. Refroidir et saupoudrer de sucre en poudre. On peut mettre de la crème fouettée entre les deux pièces après la cuisson.

TARTELETTES

Couper une abaisse de feuilleté à l'emporte-pièce rond. Déposer une pièce sur l'autre. Celui de dessus doit avoir une ouverture au centre. Cuire et refroidir. Emplir l'ouverture du centre de gelée et saupoudrer de sucre en poudre.

TARTES

Tarte aux Pommes

2 tasses de pommes, hachées
Assez de pâte pour faire deux croutes
2 c. à table de beurre
¾ tasse de sucre
Cannelle, à volonté.

Mode de préparation: —

1. Peler les pommes, enlever les coeurs des pommes, les couper en quatre et les trancher.
2. Ranger les pommes dans une assiette à tarte revêtue de pâte brisée. Saupoudrer de sucre et de cannelle; parsemer quelques noisettes de beurre; mouiller de 1 ou 2 c. à table d'eau froide.
3. Recouvrir de pâte abaissée. Pratiquer quelques ouvertures au centre de l'abaisse à l'aide d'un couteau. Badigeonner de lait. Cuire au four chaud (450° F.) pendant 15 minutes, et à 350° F. pendant 20 à 30 minutes.

Les tartes aux pêches, aux abricots, à la rhubarbe et aux poires se préparent de la même manière que les tartes aux pommes.

Les fruits en conserve font d'excellentes tartes. Trancher les fruits. Lier le sirop avec de la fécule de maïs ou de farine ordinaire. Pour 2½ tasses de fruits en conserve, alouer 1 tasse de jus et 2 c. à table de fécule.

TARTE AUX FRAISES

2 c. à table de fécule de maïs
1 tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
3½ tasses de fraises
Assez de pâte pour faire 2 abaisses.

Mode de préparation: —

1. Broyer les fraises, un peu, ajouter le sucre, le sel et la fécule. Parsemer de quelques noisettes de beurre. Verser dans une assiette à tarte revêtue de pâte. Recouvrir de pâte. Badigeonner de lait. Cuire au four chaud (450° F.) pendant 15 minutes. Terminer la cuisson à 350° F. pendant environ 30 minutes.

TARTE AUX CERISES

Même recette que la précédente excepté qu'on remplace les fraises par des cerises.

TARTE AUX PRUNES ET AUX ORANGES

2 tasses de prunes cuites
1 orange
½ tasse de cassonade
¼ c. à thé de sel
2 c. à table de fécule de maïs
1 tasse de jus de prunes
2 c. à table de beurre
Pâte brisée.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les prunes à l'eau froide pendant quelques heures. Les faire cuire dans la même eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais non brisées. Les couper en deux et enlever les noyaux.
2. Peler l'orange, enlever la pélicule blanche et couper l'orange en dés.
3. Combiner le sucre, le sel et la fécule de maïs. Ajouter l'eau des prunes et faire chauffer, remuant constamment jusqu'à ce que la mixture épaississe. Ajouter les prunes, l'orange et le beurre et cuire encore 10 minutes en remuant.
4. Verser dans une assiette revêtue de pâte cuite. Recouvrir de meringue et faire dorer au four à 300° F. pendant 15 minutes.

Meringue: —

2 blancs d'oeufs
¼ tasse de sucre granulé
Quelques gouttes d'essence de citron.

Mode de préparation: —

Battre les blancs d'oeufs en neige. Incorporer le sucre et l'essence. Déposer par cuillerées sur la tarte sans l'étendre.

TARTE AUX BLEUETS

3 tasses de bleuets
2/3 tasse de sucre
1½ c. à table de farine
½ c. à thé de sel
1 c. à table de beurre
Pâte brisée.

Mode de préparation: —

1. Mélanger les fruits avec le sucre, la farine et le sel. Déposer dans une assiette à tarte revêtue de pâte. Parsemer de noisettes de beurre.
2. Recouvrir d'une abaisse de pâte ou d'un treillis de bandes de pâte. Cuire au four chaud (450° F.) pendant 15 minutes. Terminer la cuisson à 350° F. pendant 20 à 25 minutes.
   On peut préparer de la même manière, des tartes aux framboises, aux mûres ou aux airelles.

TARTE AUX CANNEBERGES ET AUX POMMES

Pâte brisée
1½ tasse de canneberges (atacas)
1½ tasse de pommes sures, coupées en dés
½ tasse d'eau
1 tasse de sucre.

Mode de préparation: —

1. Abaisser la pâte et la faire cuire dans une assiette à 475° F. pendant 5 minutes.
2. Faire cuire les canneberges et les pommes dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le sucre et verser dans la pâte. Recouvrir d'un treillis de bandes de pâte. Retourner au four chaud et terminer la cuisson, diminuant la température vers la fin.

TARTE AUX CANNEBERGES ET AU RAISIN

1½ tasse de canneberges (atacas)
1½ tasse de raisin
2 c. à table de fécule de maïs
1 tasse de sucre
½ tasse d'eau
1 c. à thé de vanille
2 c. à table de beurre.

Mode de préparation: —

1. Hacher les canneberges et le raisin, pas trop fin. Ajouter tous les ingrédients à la fois, excepté le beurre. Mélanger.
2. Verser la préparation dans une abaisse de pâte brisée. Parsemer de noisettes de beurre. Recouvrir d'un treillis de bandes de pâte. Cuire au four chaud (475° F.) pendant 15 minutes. Terminer la cuisson à 350° F. pendant 25 à 30 minutes.

TARTE AUX POMMES ET AUX CAROTTES
(Très hygiéniques)

1 tasse de pommes, hachées
1 tasse de carottes, tranchées minces
1 tasse de raisin
½ tasse d'eau
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de cannelle
2/3 tasse de cassonade
½ c. à table de farine.

Mode de préparation: —

1. Préparer les carottes et les faire cuire quelques minutes dans très peu d'eau (½ tasse) à feu doux.
2. Mélanger tous les ingrédients et ajouter les carottes avec l'eau de cuisson. Verser la préparation dans une assiette revêtue de pâte. Cuire au four chaud (475° F.) pendant 15 minutes. Diminuer la température à 350° F. et cuire encore 30 minutes.

TARTE À LA CITROUILLE, No 1

Pâte brisée
2 tasses de purée de citrouille, cuite ou en conserve
1 tasse de cassonade ou de sucre granulé
¾ c. à thé de gingembre ou
½ c. à thé de cannelle
2 tasses de lait riche
2 oeufs
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Revêtir l'assiette de pâte, la fraiser tout autour et la faire cuire pendant 8 minutes à 475° F.
2. Mélanger la citrouille préparée, le sucre, les oeufs battus, le sel et les épices. Ajouter le lait graduellement afin de former un mélange homogène.
3. Verser dans la pâte et cuire au four à 375° F. pendant une heure ou jusqu'à ce que la tarte soit ferme.

TARTE À LA CITROUILLE, No 2

2 tasses de citrouille, cuite et passée en purée
2 tasses de lait
2 oeufs
¾ c. à thé de sel
½ c. à thé de gingembre
¼ tasse de mélasse
¼ tasse de sucre

Mode de préparation: —

Combiner tous les ingrédients. Verser dans une assiette revêtue de pâte, cuire pendant 10 minutes à 450° F. Terminer la cuisson à 325° F. pendant 25 à 35 minutes. Rendement: 1 tarte de 10 pouces, ou 2 de 8 pouces.

Les tartes aux courges se font de la même manière.

TARTE À LA MÉLASSE, No 1

½ tasse de mélasse
½ tasse de cassonade
2 tasses d'eau
2 c. à table de beurre ou de margarine
Le zeste d'une orange ou d'un citron, au goût
¼ c. à thé de muscade
½ c. à thé de sel
1/3 tasse de fécule de maïs.

Mode de préparation: —

1. Mélanger tous les ingrédients, excepté le beurre et la fécule, et les faire bouillir.
2. Défaire le beurre avec la fécule, ajouter à la première préparation. Laisser cuire 15 minutes.
3. Verser dans l'assiette à tarte revêtue de pâte et recouvrir d'un treillis de bandes de pâte. Cuire à 350° F. pendant 45 minutes environ.

TARTE À LA MÉLASSE, No 2

2 oeufs
1 tasse de sucre
½ tasse de mélasse
¼ c. à thé de muscade
1 c. à table de beurre
2 c. à table de mie de pain
¾ tasse de lait
¼ tasse de vinaigre.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs et incorporer tous les autres ingrédients dans l'ordre où ils sont donnés.
2. Préparer la pâte, en revêtir l'assiette et cuire au four chaud (450° F.) pendant 15 minutes.
3. Verser la mixture dans la pâte à demi-cuite et cuire à 350° F. pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

TARTE À LA MÉLASSE, No 3

2½ tasses d'eau
½ tasse de mélasse et
½ tasse de cassonade ou
1 tasse de mélasse
¼ c. à thé de sel
1 tasse de raisin
1/3 tasse de farine
2 c. à table de beurre.

Mode de préparation: —

Faire bouillir l'eau, la mélasse et la cassonade. Ajouter le sel. Lier avec le beurre et la farine. Mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le raisin. Refroidir. Verser cette préparation dans une assiette à tarte revêtue de pâte. Cuire au four chaud (450° F.) pendant 15 minutes, et à 350° F. pendant 30 minutes, à peu près.

TARTE DE CRÈME CUITE AU SIROP D'ÉRABLE

3 oeufs
2 1/3 tasses de lait chaud
¼ c. à thé de sel
½ tasse de sirop d'érable ou de sucre d'érable, râpé
1 c. à thé de vanille ou d'essence d'érable.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs légèrement. Ajouter le sirop d'érable ou le sucre d'érable, le sel et l'essence, puis le lait, graduellement.
2. Verser dans une assiette à tarte revêtue de pâte. Cuire au four chaud (450° F.) pendant 15 minutes. Ensuite, diminuer la température à 325° F. et cuire jusqu'à ce que la crème soit prise, environ 25 minutes.

TARTE AUX OEUFS
(Custard)

2½ tasses de lait riche
3 oeufs
2/3 tasse de sucre
1 pincée de sel.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs, très peu, ajouter le sucre graduellement. Ajouter le sel et incorporer au lait.
2. Revêtir l'assiette de pâte qu'on fait remonter un-demi pouce au-dessus du bord; la fraiser. Cuire au four chaud (475° F.) pendant 8 minutes. Verser la préparation d'oeufs dans la pâte et cuire à 350° F. pendant une heure ou jusqu'à ce que la tarte soit ferme. Les oeufs cuisent toujours à feu doux.

TARTE AU FROMAGE

1 tasse de fromage de ménage "cottage"
½ tasse de sucre
2 oeufs, battus
½ tasse de lait riche
Zeste d'un citron, râpé.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs, incorporer tous les autres ingrédients.
2. Verser la préparation dans une assiette revêtue de pâte et cuire au four modéré (400° F.) pendant 10 minutes. Diminuer la température et continuer la cuisson à 350° F. pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit cuite.

ÉPONGE AU CITRON

Pâte brisée
1 c. à table de beurre
1 tasse de sucre
1 pincée de sel
1 c. à table de farine
Le jus et le zeste, râpé, d'un citron
2 oeufs (blancs)
1 tasse de lait.

Mode de préparation: —

1. Défaire le beurre avec le sucre; ajouter le sel, la farine et le zeste de citron. Incorporer les jaunes d'oeufs, battus, et le lait.
2. Battre les blancs d'oeufs en neige et les incorporer, avec soin, dans le premier mélange.
3. Verser dans une assiette à tarte revêtue de pâte. Cuire au four modéré (350° F.) pendant 40 minutes, à peu près.
   Rendement: 1 tarte de 8 pouces.

TARTE MERINGUÉE AU CITRON

1/3 tasse de beurre ou de margarine vitaminisée
1 tasse de céréales préparées (ready to eat)
¼ tasse de sucre
5 c. à table de fécule de maïs
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
1½ tasse d'eau bouillante.
2 oeufs, séparés
4 c. à table de jus de citron
2 c. à table de zeste de citron, râpé.

Mode de préparation: —

1. Fondre le beurre dans une assiette à tarte de 8 pouces de diamètre. Ajouter ¼ tasse de sucre et la céréale broyée. Garnir le fond et les côtés de l'assiette de cette mixture et bien presser. Refroidir dans le réfrigérateur.
2. Mélanger, dans un bain-marie, la fécule, ½ tasse de sucre et le sel. Laisser tomber lentement, en pluie, dans l'eau bouillante et cuire en remuant, jusqu'à ce que la mixture épaississe.
3. Ajouter un peu de la mixture chaude aux jaunes d'oeufs bien battus avant de les ajouter à la sauce chaude. Incorporer les oeufs et remuer pendant 2 ou 3 minutes.
4. Ajouter le jus et le zeste du citron. Refroidir et verser sur les céréales dans l'assiette. Déposer la meringue sur le dessus à cuillerées, sans l'étendre. Cuire au four à (350° F.) pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

MERINGUE

Battre les deux blancs d'oeufs en neige. Incorporer, lentement, 4 c. à table de sucre et très peu de sel.

TARTE AU CITRON, No 1

(Entre deux abaisses de pâte)
2 citrons
1½ c. à table de farine
1½ tasse de sucre
1 tasse d'eau froide
1 oeuf
¼ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Trancher les citrons très minces à l'aide d'un couteau bien aiguisé, enlever les graines et les bouts des citrons.
2. Bien battre l'oeuf. Mélanger le sucre, le sel et la farine. Ajouter l'eau et le jus de citron qui aurait pu échapper. Incorporer à l'oeuf. Laisser reposer assez longtemps pour faire fondre le sucre.
3. Verser la moitié de la préparation dans une assiette revêtue de pâte. Déposer les tranches de citron sur le dessus. Verser le reste de la mixture sur les tranches de citron.
4. Recouvrir d'une abaisse de pâte. Cuire au four lent (350° F.) pendant 45 minutes, à peu près. Refroidir et saupoudrer de sucre en poudre.

TARTE AU CITRON, No 2

1 citron
2 tasses de mie de pain
1 c. à table de beurre, fondu
1 tasse de sucre
2 oeufs
De l'eau froide.

Mode de préparation: —

1. La mie de pain doit être fraîche. Emietter le pain en petits morceaux et l'entasser dans la mesure. Ajouter le jus de citron, la moitié du zeste râpé et le sucre.
2. Bien battre les jaunes d'oeufs, les incorporer dans la première mixture Ajouter assez d'eau pour faire juste 3 tasses de mélange.
3. Revêtir une assiette à tarte de pâte. Ajouter le beurre fondu à la préparation et verser dans la pâte quand le pain sera complètement détrempé. Cuire au four modéré (350° F.) pendant 45 minutes, à peu près, ou jusqu'à ce que la tarte soit ferme.
4. Battre les blancs d'oeufs en neige, ajouter le sucre. Déposer légèrement sur la tarte et dorer au four. Servir la tarte froide.

TARTE AU CITRON, No 3

1 citron
1 c. à table de beurre
1½ c. à table de fécule de maïs
1 tasse d'eau
1 blanc d'oeuf
½ tasse de sucre.

Mode de préparation: —

1. Délayer la fécule dans un peu d'eau froide. Mettre le reste de l'eau dans une casserole. Quand elle bout, ajouter la fécule délayée. Laisser cuire 5 minutes.
2. Ajouter le beurre et mettre de côté pour refroidir. Ajouter le jus, le zeste de citron râpé et le sucre. Bien battre le mélange et le verser dans l'assiette à tarte revêtue de pâte. Cuire au four modéré (350° F.) pendant 40 minutes, environ.
3. Battre les blancs d'oeufs en neige et étendre sur la pâte. Dorer au four à (300° F.) Servir la tarte froide.

TARTE AU BEURRE ÉCOSSAIS

2 tasses de lait
1 tasse de cassonade
2 c. à table de fécule de maïs
2 c. à table de farine
2 jaunes d'oeufs
½ c. à thé de sel
3 c. à table de beurre ou de margarine
½ c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer le lait au bain-marie. Bien mélanger le sucre, la farine et la fécule dans un bol à mélanger. Laisser tomber ce mélange en pluie dans le lait chaud et cuire 15 minutes, en remuant.
2. Battre les jaunes d'oeufs, ajouter le sel, incorporer à la première préparation. Ajouter le beurre. Remuer jusqu'à ce que la crème soit bien liée et homogène. Ajouter la vanille.
3. Verser cette crème dans une assiette à tarte revêtue de pâte cuite. Recouvrir de meringue.

Meringue: — 2 blancs d'oeufs, battus en neige, 2 c. à table de cassonade, ⅛ c. à thé de sel, ½ c. à thé de vanille.

Incorporer tous les ingrédients dans les blancs d'oeufs battus. Etendre sur la tarte et faire dorer au four à 300° F. pendant 15 à 20 minutes. Servir la tarte froide.

TARTE AU CHOCOLAT

2 tasses de lait
2 c. à table de beurre ou de graisse
¼ tasse de farine
½ tasse de sucre
2 onces de chocolat
1 c. à thé de vanille
2 oeufs
1 pincée de sel.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer le lait, le sucre, le sel et le chocolat au bain-marie. Quand le chocolat est fondu, battre le mélange avec le batteur d'oeuf jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
2. Défaire le beurre, incorporer la farine et ajouter au mélange chaud. Cuire 8 à 10 minutes.
3. Battre les jaunes d'oeufs, quand ils sont mousseux, les ajouter, en remuant constamment et cuire de nouveau pendant 2 minutes — à feu doux — Retirer du feu, refroidir, aromatiser et verser dans la pâte cuite.
4. Recouvrir de meringue préparée avec les blancs d'oeufs battus en neige, ¼ tasse de sucre et ¼ c. à thé de vanille. Dorer au four à 300° F. pendant 15 à 20 minutes.

POURQUOI LES TARTES SONT-ELLES SOUVENT MANQUÉES?

I.— Pourquoi la croûte de tarte rétrécit-elle en cuisant?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que la farine, n'étant pas bien enduite de graisse, absorbe trop d'eau pendant qu'on démèle la pâte. Ceci favorise le développement du gluten et cause le rétrécissement de la croûte en cuisant.	1.)—Incorporer la graisse dans la farine en hachant plutôt qu'en brassant, juste assez pour former une farine grossière et que les morceaux de graisse soient de la grosseur d'un pois sec.
2.)—Parce que le four est trop chaud.	2.)—Faire cuire chaque différente sorte de pâte à la température indiquée dans la recette.
3.)—Parce qu'on a ajouté trop d'eau et formé une pâte trop molle. Une pâte molle demande trop de manipulation afin de devenir lisse. Ceci favorise le développement du gluten.	3.)—Ajouter juste assez d'eau à la mixture de farine et de graisse pour qu'il soit possible de sortir la pâte du bol avec les doigts.

II.—Pourquoi la croûte de tarte est-elle raide?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce qu'il n'y a pas assez de graisse.	1.)—La pâte la moins riche demande au moins 3 c. à table de graisse par tasse de farine.
2.)—Parce que la farine est mal enduite de graisse.	2.)—Se servir d'un mélangeur à pâte ou de deux couteaux — comme des ciseaux. —
3.)—Parce qu'on a ajouté trop d'eau.	3.)—Même remède que No 3 dans le groupe précédent.
4.)—Parce qu'on a mélangé excessivement après avoir ajouté l'eau.	4.)—La pâte doit être mélangée juste assez pour se tenir.

Pourquoi la croûte de tarte est-elle raide? (suite)

5.)—Parce qu'on a trop manipulé la pâte.	5.)—Manipuler légèrement. Ne pas presser lourdement sur la pâte en la roulant.
6.)—Parce qu'on a ajouté trop de farine en abaissant la pâte.	6.)—La pâte recueillera moins de farine si la planche et le rouleau sont pourvus d'une couverture de coton simple.

III.—Pourquoi la croûte de dessous est-elle pâteuse?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que l'eau, au moment qu'elle a été ajoutée, n'a pas été suffisamment mélanger à la farine pour produire une pâte lisse. Les parties de la pâte qui contiennent plus d'eau cuisent plus lentement que les autres parties et la croûte devient pâteuse.	1.)—Mélanger l'eau également dans toute la pâte.
2.)—Parce qu'il y a de l'eau au fond de l'assiette à tarte.	2.)—S'assurer que l'assiette n'est pas humide.

IV.—Pourquoi la croûte de dessous est-elle détrempée?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que le bas du four n'est pas assez chaud.	1.)—La partie la plus chaude du four devrait être au bas afin que la vapeur se forme avant que le dessus de la tarte soit cuit.
2.)—Parce que la tarte bout et nous fait croire qu'elle est cuite avant que la croûte de dessous soit cuite.	2.)—La préparation doit être refroidie avant de la verser dans la pâte. Se servir d'une croûte plus épaisse pour les tartes aux oeufs ou à la crème. Commencer la cuisson à haute température et la diminuer à la fin de la cuisson. Ajouter de la farine ou de la fécule de maïs aux tartes aux fruits juteux.
3.)—Parce que la pâte contient trop d'eau.	3.)—Ajouter l'eau à la farine avec beaucoup d'attention et d'habillité.
4.—Parce que la pâte n'a pas été refroidie.	4.)—Bien refroidir la pâte avant de la faire cuire.

V.—Pourquoi la tarte coule-t-elle dans le four?

— Causes —	— Remèdes —
1.)—Parce que la préparation est trop chaude quand on la verse dans la pâte.	1.)—Refroidir la préparation avant de la verser dans la pâte.
2.)—Parce qu'une température trop basse permet à la tarte de bouillir avant que la croûte soit bien cuite.	2.)—Avoir la température du four assez chaude afin d'éviter que la tarte ne bout pas avant que la croûte soit cuite. Si une tarte demande un feu plus chaud, ajouter un peu de sucre à la croûte afin de la faire dorée plus tôt.
3.)—Parce que la tarte est trop liquide, alors elle bout avant que la croûte ne soit cuite.	3.)—Attention de ne pas ajouter plus d'eau qu'il n'en faut.

CHAPITRE XXIII

Desserts

Les desserts les plus simples sont les plus hygièniques. Quand la protéine du plat de résistance n'est pas suffisante, ont doit y suppléer en servant un dessert plus substantiel, telle qu'une préparation au lait, aux oeufs, ou aux deux ensemble.

BLANC-MANGER

3 tasses de lait frais ou évaporé
4½ c. à table de fécule de maïs
¾ tasse de sucre
1 c. à thé d'essence
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Mélanger le sucre et la fécule, ajouter le lait et bien mélanger. Faire cuire au bain-marie en remuant fréquemment, pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la crème soit épaisse.
2. Ajouter l'essence. Verser dans des moules et refroidir. Démouler et servir avec une sauce aux oeufs, au chocolat, ou au caramel.

PUDDING AU CHOCOLAT

Même recette que la précédente, excepté qu'on ajoute un carré (1 once) de chocolat fondu dans une demi-tasse de lait. Ajouter le chocolat vers la fin de la cuisson.

Ou ajouter ½ tasse de cacao quand la cuisson du blanc-manger est presque finie. Servir avec de la crème fouettée.

CRÈME AU TAPIOCA

2 c. à table de tapioca perlé
1/3 tasse de sucre
2 tasses de lait
2 jaunes d'oeufs
2 blancs d'oeufs
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper le tapioca toute la nuit dans l'eau froide. L'égoutter, ajouter le lait et faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit tendre et transparent.
2. Battre les jaunes d'oeufs, ajouter le sucre et le sel. Verser une partie du lait et du tapioca chaud sur les jaunes d'oeufs battus, en remuant. Remettre le tout dans le bain-marie et laisser cuire à feu doux pendant 3 minutes.
3. Battre les blancs d'oeufs en neige et les plier dans la crème chaude.

Ajouter l'essence. Servir chaud.

Dans cette recette, on peut remplacer le tapioca perlé par le tapioca minute.

TAPIOCA AU SIROP D'ÉRABLE ET DE COCO

2½ c. à table de tapioca minute
½ tasse de sirop d'érable
¼ c. à thé de sel
2 tasses de lait
1 jaune d'oeuf
¼ c. à thé de vanille
½ tasse de coco broyé
1 blanc d'oeuf battu en neige.

Mode de préparation: —

1. Mettre ensemble le sirop, le tapioca, le sel et le lait. Faire cuire jusqu'à ce que le tapioca soit clair.
2. Ajouter le jaune d'oeuf bien battu. Faire cuire 2 minutes de plus. Ajouter la vanille et le coco. Incorporer le blanc d'oeuf, battu en neige. Mettre dans des verres à sorbet et garnir le dessus de crème fouettée. Rendement: 6 services.

POUDING AU SIROP D'ÉRABLE

2 tasses de lait chaud
1 tasse de sirop d'érable
2 c. à table de fécule de maïs
2 oeufs légèrement battus
¼ c. à thé de sel
1 tasse de crème fouettée.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer jusqu'au point d'ébullition, 1 tasse et ¾ de lait au bain-marie. Ajouter le sirop d'érable.
2. Combiner le lait qui reste à la fécule de maïs et le sel. Ajouter graduellement au mélange chaud en remuant constamment. Faire cuire jusqu'à épaississement (environ 15 minutes).
3. Ajouter les oeufs lentement et continuer la cuisson 5 minutes de plus. Verser encore chaud dans un plat de service. Garnir, à volonté, avec de la crème fouettée après refroidissement.

Rendement: 6 services. Ce dessert est très riche et doit être distribué par petites portions. On peut parsemer des amandes concassées sur le dessus.

CRÈME CUITE (CUSTARD) AU SIROP D'ÉRABLE

3 ou 4 oeufs
1/3 ou ½ tasse de sirop d'érable
Pincée de sel
3 tasses de lait chaud
½ c. à thé de vanille ou d'essence d'érable.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs légèrement, ajouter le sirop d'érable et le sel. Ajouter le lait chaud lentement, puis l'essence.
2. Passer au tamis, verser dans des tasses à custard, beurrées et faire cuire au bain-marie en les mettant dans une léchefrite d'eau chaude au four à feu lent (325° F.) jusqu'à raffermissement, environ 40 minutes.

Quatre oeufs sont nécessaires si la crème est faite dans un seul récipient. Pour éprouver la crème, insérer un couteau au centre; s'il en sort clair, la crème est cuite.

POUDING AU CARAMEL

½ tasse de sucre
2 tasses de lait
2 oeufs
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre le sucre sans eau dans une petite poêle jusqu'à ce qu'il soit en caramel. Ajouter quelques cuillerées d'eau et laisser fondre.
2. Faire chauffer le lait au bain-marie. Quand il est chaud, le verser sur le caramel et le laisser fondre à feu doux.
3. Battre les oeufs et les incorporer à la première préparation. Ajouter la vanille.Verser dans des tasses à custard (en pyrex ou autre). Déposer dans une lèchefrite à moitié pleine d'eau chaude et cuire au four modéré (325° F.) jusqu'à ce que les custards soient affermis. Servir chaud ou froid.

BLANC MANGER AUX POMMES

2 tasses de lait
2 c. à table de mélasse
¼ c. à thé de sel
L'écorce d'un citron
2 c. à table de fécule de maïs
½ à 1 tasse de compots aux pommes.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer le lait, la mélasse, le sel et l'écorce de citron au bain-marie. Lier avec la fécule délayée dans un peu d'eau froide et cuire pendant 10 minutes.
2. Enlever l'écorce de citron et verser la première préparation sur la compote aux pommes et bien mélanger. Verser dans un moule. Servir avec de la crème.

POUDING AU RIZ

2 tasses de lait
¾ tasse de riz cuit
2 c. à table de beurre
1/3 tasse de sucre
4 oeufs
1 bâton de cannelle
½ tasse de raisin.

Mode de préparation: —

1. Faire chauffer le lait avec la cannelle. Enlever la cannelle. Ajouter le beurre et le sucre.
2. Battre les oeufs légèrement. Ajouter la première préparation aux oeufs et bien incorporer. Ajouter le riz et le raisin.
3. Verser le tout dans un plat à pouding beurré et cuire au four à 300° F. pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le pouding soit doré.

CRÈME ESPAGNOLE

2 tasses de lait
½ tasse de sucre
4 jaunes d'oeufs
½ once de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
4 blancs d'oeufs
½ c. à thé de sel
½ c. à thé d'essence.

Mode de préparation: —

1. Faire dissoudre la gélatine dans l'eau froide.
2. Faire chauffer le lait au bain-marie, ajouter le sucre. Lier avec les 4 jaunes d'oeufs battus. Ajouter la gélatine dissoute.
3. Battre les blancs d'oeufs en neige et les incorporer dans la première préparation. Verser dans un moule préalablement mouillé. Laisser prendre. Servir froid.

POUDING AU PAIN

2 tasses de mie de pain émiettée
2 c. à table de beurre
4 tasses de lait chaud
1/3 tasse de mélasse
2 oeufs
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade râpée
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

1. Emietter la mie de pain très fine. Ajouter le beurre et verser le lait chaud dessus. Laisser reposer pendant une demi-heure.
2. Battre les oeufs, les incorporer dans la première préparation. Ajouter la mélasse, le sel et les épices. Cuire au four à 350° F. pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le pouding se tienne.

On peut ajouter 1 tasse de raisin à ce pouding. Faire de la chapelure avec la croûte de pain.

POUDING AU PAIN ET CHOCOLAT

2 tasses de lait
1 tasse de mie de pain
2 oeufs
1 c. à thé de vanille
½ tasse de sucre
2 c. à table de beurre, fondu
⅛ c. à thé de sel
1 carré (1 once) de chocolat ou 3 c. à table de cacao.

Mode de préparation: —

1. Battre les jaunes d'oeufs avec le beurre et le sucre. Ajouter la mie de pain, le sel et le lait. Cuire au bain-marie jusqu'à ce que la mixture soit liée.
2. Ajouter le chocolat fondu ou le cacao. Battre pendant une minute avec le batteur d'oeufs.
3. Battre les blancs d'oeufs en neige et les incorporer, avec la vanille, dans la première préparation. Cuire au four à 350° F. jusqu'à ce que le pouding soit ferme. Servir avec de la crème fouettée ou avec une sauce au citron.

POUDING AU PAIN ET AU CITRON

Même recette que la précédente, excepté, omettre le chocolat et ajouter le zeste râpé et le jus d'un citron.

ESCALOPES AUX POMMES
(Brown Betty)

¼ tasse de margarine ou de beurre, fondu
Zeste râpé et jus d'un demi citron.
1 livre de pommes (3 pommes) pelées et tranchées
¼ tasse de cassonade ou de mélasse.

Mode de préparation: —

1. Beurrer des tranches de pain et les couper en petits dés. En déposer une partie dans le fond d'une terrine. Couvrir de pommes hachées, saupoudrer de sucre ou de mélasse et de zeste et de jus de citron.
2. Répéter la même opération—déposer un rang de pain, un de pommes et d'assaisonnements. Mettre du pain sur le dessus. Cuire au four modéré (325° F.) pendant 30 à 40 minutes. Servir avec de la crème ou avec du beurre défait et du sucre.

ESCALOPES AUX PRUNES

2 tasses de prunes sèches, cuites
2 pommes
1/3 tasse de sucre
2 tasses de mie de pain tendre
¼ tasse de beurre
Cannelle
1/3 tasse de jus de prunes.

Mode de préparation: —

1. Enlever les noyaux des prunes et couper les prunes en morceaux.
2. Peler, enlever les coeurs et trancher les pommes.
3. Déposer en escalopes dans une terrine, ayant un rang de pain au fond et un sur le dessus. Saupoudrer chacun de canelle, de sucre et parsemer de noisettes de beurre. Verser le jus de prunes dessus et cuire au four modéré (375° F.) pendant environ une heure. Si le pain est trop sec, ajouter un peu plus de jus de prunes.

CRÈME AUX ANANAS

½ tasse de riz
1 tasse d'ananas coupés fin
¼ tasse de mélasse
¾ tasse de crème épaisse.

Mode de préparation: —

1. Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante, salée. Egoutter et faire couler de l'eau froide dessus afin que les grains de riz se séparent.
2. Refroidir, ajouter la mélasse et l'ananas. Laisser reposer au froid pendant une heure. Fouetter la crème et l'incorporer dans la première mixture. Servir très froid.

CUSTARD LIQUIDE

2 jaunes d'oeufs ou
1 oeuf entier
1 tasse de lait
2 c. à table de sucre
¼ c. à thé de vanille
1 pincée de sel.

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs légèrement. Ajouter tous les ingrédients, excepté la vanille. Cuire au bain-marie ayant soin que l'eau ne soit pas trop chaude afin que les oeufs ne coagulent pas. Remuer constamment jusqu'à ce que le custard adhère à la cuillère.
2. Refroidir et ajouter la vanille. Servir froid avec, ou sans crème fouettée.

CUSTARD AUX ORANGES

Ajouter à la recette précédente le zeste râpé d'une orange. Peler et sectionner 4 ou 5 oranges et déposer au fond d'un plat à pouding, ou dans des tasses séparées. Verser la sauce aux oeufs dessus et servir avec une garniture de meringue, assaisonnée de jus d'orange. Omettre la vanille.

CRÈME AUX OEUFS CUITE AU FOUR

Verser la préparation de la recete custard liquide dans des tasses de pyrex beurrées et cuire au four lent (350° F.) ayant soin de déposer les tasses dans une lèchefrite d'eau chaude. Le custard est à point quand il n'adhère pas à un couteau plongé au centre.

POUDING AUX FRUITS, DE NOËL

½ livre de raisin
½ livre de raisin de Corinthe
⅛ livre d'écorce d'oranges, confites
1 once de limons ou d'ananas confites
¾ tasse de suif, haché très fin
⅛ c. à thé de piment en poudre (allspice)
⅛ c. à thé de muscade, râpée
½ tasse de farine
1¼ tasse de mie de pain
4 oeufs
⅝ tasse de cassonade
2 c. à thé de cannelle
½ tasse de gelée de pommes ou de gadelles ou
½ tasse d'eau.

Mode de préparation: —

1. Laver le raisin et le raisin de Corinthe et les assécher dans un linge propre. Couper les écorces de limons et d'oranges en menus morceaux.
2. Mélanger les ingrédients secs. Mélanger les ingrédients liquides. Les réunir.
3. Emplir les moules au 2/3, les recouvrir et cuire à la vapeur pendant 4 heures.
4. Refroidir. Déposer au froid. Réchauffer à la vapeur pendant 1 ou 2 heures avant de servir le pouding. Servir très chaud avec une sauce au beurre ou de la crème fouettée.

POUDING AU SUIF

½ tasse de farine, tamisée
½ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
1 tasse de suif haché
1 tasse de raisin, haché
1 tasse de raisin de Corinthe
1 tasse de lait
1 tasse de mélasse.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, le soda, la poudre à pâte, le sel et les épices ensemble. Ajouter le sucre, le raisin et le suif, et bien mélanger.
2. Verser le lait et la mélasse dans la première mixture et bien incorporer. Battre très peu. Faire cuire à la vapeur dans un moule recouvert pendant 3 heures, ou dans des tasses pendant 1 heure.

POUDING AUX DATTES

1 tasse de suif haché fin
½ tasse de cassonade
2½ tasses de mie de pain
1½ tasse de dattes, hachées
4 oeufs
1/3 tasse de lait, environ.

Mode de préparation: —

1. Mélanger tous les ingrédients secs.
2. Battre les oeufs, ajouter le lait. Incorporer à la première mixture. Faire cuire à la vapeur pendant 2 heures.

POUDING AUX PRUNES

1 tasse de chapelure
½ tasse d'avoine roulée (qui cuit rapidement)
1 tasse de lait
¼ tasse de graisse
1 tasse de sucre
2 c. à table de mélasse
½ tasse de farine vitaminisée
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de clou de girofle, moulu
½ c. à thé de piment, moulu (allspice)
1 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de soda à pâte
½ tasse de noix hachées
½ tasse de prunes séchées, coupées en menus morceau.

Mode de préparation: —

1. Combiner la chapelure, l'avoine et le lait et laisser reposer pendant quelque temps.
2. Défaire la graisse, ajouter le sucre graduellement. Ajouter le liquide à cette mixture et bien mélanger. Ajouter la mélasse.
3. Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser de nouveau avec tous les ingrédients secs. Ajouter, lentement, la préparation liquide à la mixture de farine, en battant continuellement.
4. Ajouter les noix et les prunes. Verser dans un moule bien graissé et bien recouvrir. Faire cuire à la vapeur pendant 2 heures. Servir avec une sauce aux fruits.

POUDING AUX CAROTTES

1 tasse de carottes crues, râpées
1 tasse de pommes crues, hachées très fines
1 tasse de raisin
½ tasse de cassonade
½ tasse de mélasse
1 tasse de suif, haché fin
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de farine à toutes fins, vitaminisée
½ tasse de mie de pain
½ c. à thé de muscade, râpée
½ c. à thé de clou de girofle.

Mode de préparation: —

Combiner tous les ingrédients. Cuire à la vapeur, dans des moules graissés, pendant 2½ heures. Servir chaud avec une sauce au citron. Rendement: 10 services.

PRUNES FOUETTÉES, CUITES

2 tasses de prunes cuites
1 c. à thé de zeste de citron, râpé
4 c. à table de sucre en poudre
4 blancs d'oeufs
2 c. à thé de jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Dénoyauter les prunes et les réduire en purée. Ajouter le zeste et le jus de citron et 2 c. à table de sucre et bien mélanger.
2. Battre les blancs d'oeufs en neige, ajouter 2 c. à table de sucre. Incorporer avec beaucoup de soin dans la première préparation. Empiler dans un plat à pouding et cuire au four (350° F.) pendant 20 à 30 minutes. Rendement: 6 services. Les prunes sont riches en fer.

PRUNES FOUETTÉES

3 tasses de prunes cuites
4 tranches d'ananas
1 tasse de jus de prunes et d'ananas mélangés
1 c. à table de gélatine granulée
18 guimauves (marshmallow)
1 tasse de crème fouettée
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —

1. Dénoyauter les prunes et les couper en morceaux. Couper l'ananas en morceaux.
2. Faire tremper la gélatine dans ¼ tasse de jus de fruits. Faire chauffer le reste du jus des fruits, l'ajouter à la gélatine trempée pour la faire dissoudre.
3. Couper les guimauves en morceaux. Fouetter la crème. Quand la gélatine commence à prendre, la combiner aux autres ingrédients et bien mélanger. Refroidir et servir dans des coupes à sorbet. Rendement: 10 services.

POUDING VELOUTÉ AUX PRUNES

2 tasses de prunes, cuites
¼ tasse de sucre (pour les prunes)
4 c. à thé de gélatine granulée
2 c. à table d'eau froide
2 tasses de lait
¼ c. à thé de sel
3 oeufs, battus
½ tasse de sucre
2 douzaines de doigts de dames (à peu près).
1½ c. à thé de vanille
1 tasse de crème fouettée

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les prunes pendant quelques heures, les faire cuire dans la même eau et ajouter ¼ tasse de sucre. Egoutter les prunes, les refroidir, les dénoyauter et les couper en morceaux.
2. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide. Faire chauffer le lait avec le sucre et le sel. Retirer du feu et verser sur la gélatine en remuant jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laisser refroidir pendant quelques minutes.
3. Bien battre les oeufs et les incorporer dans la mixture de lait. Ajouter la vanille et déposer dans le réfrigérateur. Quand la crème commence à prendre, incorporer la crème fouettée.
4. Garnir le fond et les côtés d'un moule à gâteau (9½ x 4½ x 3 pouces) de papier paraffiné et ensuite de doigts de dames coupés en deux. Déposer la moitié des prunes sur les doigts de dames, ajouter la moitié de la crème préparée. Placer encore des doigts de dames sur la crème, le reste des prunes et le reste de la crème. Déposer un dernir rang de doigts sur le dessus. Faire prendre au réfrigérateur toute la nuit. Démouler, trancher et servir sans retarder.

POUDING EN ROULEAU AUX BLEUETS

2 tasses de farine, tamisée
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
1 tasse de bleuets
4 c. à table de graisse
1 oeuf
½ tasse de lait
½ tasse de sucre.

Mode de préparation: —

1. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble. Incorporer la graisse.
2. Battre l'oeuf légèrement dans une tasse à mesurer, ajouter du lait, assez pour remplir la tasse au ¾. Ajouter à la première mixture et bien mélanger.
3. Abaisser la pâte. Former un rectangle d'un pouce d'épaisseur. Saupoudrer de bleuets et de sucre. Rouler en forme de rouleau long. Faire cuire sur une tôle au four modéré (375° F.) pendant environ 45 minutes. Trancher et servir chaud avec une sauce ou avec de la crème à la glace à la vanille. Ce pouding se fait aussi aux fraises,aux framboises ou aux mûres.

POMMES ET RAISIN CROQUANTS

6 pommes
½ tasse de raisin
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de sel
¼ tasse d'eau
¾ tasse cassonade
¼ tasse de farine
1/3 tasse de beurre ou de graisse.
1 c. à table de jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Peler, enlever les coeurs et trancher les pommes. Mêler au raisin. Mettre dans une terrine graissée.
2. Saupoudrer de cannelle et de sel. Ajouter l'eau et le jus de citron.
3. Mélanger le sucre à la farine et incorporer la graisse. Etendre sur les pommes et le raisin. Cuire au four à 400° F. pendant 30 minutes.

NEIGE AUX POMMES

2 pommes sures
1 c. à table de jus de citron.
¼ tasse de sucre
1 blanc d'oeuf.

Mode de préparation: —

1. Peler les pommes, les faires cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les passer au tamis. Ajouter le sucre, le jus de citron et le blanc d'oeuf, non battu.
2. Fouetter le tout jusqu'à ce que le mélange soit en neige. L'empiler légèrement dans un plat de cristal et verser une sauce aux oeufs autour. Faire la sauce avec le jaune de l'oeuf.

BLANC MANGER À L'ORANGE

½ tasse de sucre
¼ tasse de fécule de maïs ou de farine
½ c. à thé de sel
1 2/3 tasse de lait évaporé
1 tasse de jus d'orange
1 c. à thé de zeste d'orange, râpé très fin.

Mode de préparation: —

1. Mélanger le sucre, la fécule et le sel et mettre au bain-marie. Ajouter le lait lentement. Ajouter le jus d'orange et laisser cuire, en remuant constament, jusqu'à ce que la mixture commence à épaissir.

2. Recouvrir et laisser cuire encore 15 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer du feu. Ajouter le zeste d'orange. Verser dans un moule ou dans des tasses préalablement mouillées d'eau froide. Refroidir, démouler et servir. Rendement: 5 ou 6 services.

POUDING INDIENNE MALTEX

Poudings indienne Maltex

Faire cuire ¾ tasse de céréales Maltex dans 2 tasses d'eau bouillante, salée. Quand elle est bien cuite ajouter.

1 tasse de cassonade ou
¾ tasse de mélasse
1 tasse de lait
½ c. à thé de sel
2 c. à table de margarine ou de beurre, fondu.
2 oeufs, battus
1 tasse de raisin, haché
1 c. à thé de vanile
Une pincée de clou de girofle, moulu, (à volonté).
Une pincée de cannelle.

Mode de préparation: —

Mélanger tous les ingrédients, verser dans une terrine ou dans des tasses beurrés et cuire au four à 350° F. pendant une heure. Servir avec de la crème claire. 6 services.

POUDING AU PAIN ET À L'ORANGE

2 tasses de pain (3 tranches)
2 oeufs
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
1 2/3 tasse de lait évaporé
1 tasse de jus d'orange
1 c. à thé de zeste d'orange, râpé.

Mode de préparation: —

1. Couper, ou briser le pain en menus morceaux. Le mettre dans une terrine beurrée.
2. Battre les oeufs. Ajouter le sucre, le sel et le lait. Ajouter le jus et le zeste d'orange, en remuant. Verser sur le pain. Cuire au four modéré (350° F.) environ 45 minutes. Rendement: 6 à 8 services.

CRÈME BAVARIÈNNE À L'ORANGE

1 c. à table de gélatine granulée
1½ tasse de jus d'orange
½ tasse de sucre
2/3 tasse de lait évaporé, bien refroidi
1 c. à table de jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Faire gonfler la gélatine dans ¼ tasse de jus d'orange et la faire dissoudre au-dessus de la vapeur.
2. Combiner le sucre au jus d'orange qui reste (1¼ tasse). Ajouter la gélatine et déposer dans un lieu froid, remuant de temps en temps pour faire fondre le sucre.
3. Quand la mixture est de la consistance d'une gelée molle, bien battre

le lait jusqu'à ce qu'il se tienne. Incorporer le jus de citron, ensuite la préparation d'orange et de gélatine. Verser dans un moule et laisser prendre. Rendement: 8 services.

MOUSSE AUX ABRICOTS

1 tasse de lait évaporé
2 c. à table de jus de citron
1 tasse de purée d'abricots, sucrée et refroidie.

Mode de préparation: —

1. Bien refroidir le lait et le battre jusqu'à ce qu'il se tienne. Ajouter le jus de citron et battre encore.
2. Incorporer la purée d'abricots. Servir froid. On peut faire geler cette préparation au réfrigérateur. Rendement: 6 services.

Notes: Des petits fruits, broyés (fraises, framboises, etc.) de la compote aux pommes, de la purée de prunes, ou d'autres fruits séchés peuvent remplacer les abricots.

CHARLOTTE RUSSE CARAMEL

1 tasse de lait évaporé
1½ c. à thé de gélatine granulée
2 c. à table d'eau froide
¼ tasse d'eau bouillante
Une pincée de sel
½ c. à thé de vanille
½ tasse de sucre.

Mode de préparation: —

1. Bien refroidir le lait. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide et mettre au-dessus de la vapeur pour la faire dissoudre.
2. Carameliser le sucre en le faisant fondre dans une petite poêle. Quand il est fondu, ajouter l'eau bouillante lentement et laisser chauffer jusqu'à ce que le caramel soit fondu. Ajouter le sel.
3. Refroidir un peu, et ajouter la gélatine dissoute. Refroidir encore.
4. Quand la mixture de la gélatine commence à prendre, battre le lait et l'incorporer dans la mixture froide de gélatine. Ajouter la vanille.
5. Garnir un moule de doigts de dames et verser la préparation dessus. Refroidir. Rendement: 6 services.
   Ce dessert est très hygiénique et économique.

DESSERTS GLACÉS

Il y a une infinité de préparations de crèmes à la glace qui offrent d'excellents desserts peu couteux et d'une grande valeur alimentaire.

CRÈME À LA GLACE AU CHOCOLAT

1 pinte de crème (ou crème et lait)
1 tasse de sucre
1½ once de chocolat ou
¼ tasse de cacao
1 c. à thé de vanille
Une pincée de sel
1/3 tasse d'eau chaude.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre le chocolat au-dessus de la vapeur, ajouter le sucre et l'eau chaude et cuire jusqu'à ce que la mixture soit homogène.

2. Battre la crème, l'incorporer à la première mixture. Ajouter l'essence et geler au réfrigérateur.

CRÈME À LA GLACE AU CITRON

1 pinte de crème claire (ou crème et lait)
2/3 tasse de sucre
3 c. à table de jus de citron
Zeste râpé de 1 ou 2 citrons.

Mode de préparation: —

Faire dissoudre le sucre dans la crème. Battre la crème et ajouter le jus de citron. Geler au réfrigérateur.

CRÈME À LA GLACE À L'ORANGE

1 pinte de crème claire
2/3 tasse de sucre
4 c. à table de jus d'orange
Zeste râpé d'une orange
2 c. à table de jus de citron.

Mode de préparation: —

Même que la recette précédente.

CRÈME À LA GLACE AUX FRAISES

3 tasses de crème claire (ou crème et lait)
1 tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
4 tasses de fraises.

Mode de préparation: —

1. Laver les fraises, enlever les pédoncules; broyer les fraises et les mélanger au sucre. Laisser reposer ou, pour aller plus vite, faire chauffer les fraises avec le sucre.
2. Broyer les fraises, les refroidir, les incorporer dans la crème fouettée. Geler au réfrigérateur.

CRÈME À LA GLACE AUX FRAMBOISES

4 tasses de framboises
½ tasse d'eau
1 tasse de sucre
4 c. à table de jus de citron
3 tasses de crème claire
¼ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

Même que la recette précédente. Ajouter le jus de citron et l'eau aux fruits broyés.

CRÈME À LA GLACE AUX ABRICOTS OU AUX PÊCHES

2 tasses de crème claire
2 tasses de purée d'abricots ou de pêches (fraîches ou en conserve)
1 tasse de sucre
4 tasses d'eau.

Mode de préparation: —

1. Faire un sirop avec le sucre et l'eau, si on se sert de fruits frais. Si on se sert de fruits en conserve, se servir du sirop dans lequel les fruits sont conservés.
2. Incorporer la crème fouettée et faire geler au réfrigérateur.

SAUCES POUR POUDING

SAUCE AU CITRON No 1

2 tasses d'eau bouillante
1 citron
½ tasse de sucre
2 c. à table de fécule de maïs
1 c. à table de beurre.

Mode de préparation: —

1. Laver le citron. Mettre le zeste dans l'eau bouillante.
2. Mélanger le sucre et la farine. Ajouter l'eau et faire cuire 10 minutes, en remuant. Ajouter le jus de citron.
3. Passer la sauce au tamis. Ajouter le beurre et bien mélanger. Quand cette sauce est servie avec un pouding au suif, on omet le beurre. De la gelée de groseilles ou autre peut remplacer le citron.

SAUCE AU BEURRE

1/3 tasse de beurre ou de margarine vitaminisée
1 tasse de sucre en poudre
½ c. à thé d'essence ou
4 c. à thé de brandy.

Mode de préparation: —

Défaire le beurre, ajouter le sucre graduellement et lentement. Battre jusqu'à ce que le mélange soit très mousseux. Ajouter l'essence. Râper un peu de muscade ou de zeste d'orange sur le dessus.

SAUCE AU BEURRE ÉCOSSAIS

1 tasse de cassonade
1/3 tasse de crème claire
2 c. à table de beurre.

Mode de préparation: —

Combiner les ingrédients et faire bouillir pendant 3 minutes. Rendement: 1 tasse.

SAUCE, CRÈME AU CHOCOLAT

½ tasse de sucre
1 c. à thé de fécule de maïs
½ tasse d'eau
1/3 tasse de sirop de blé d'Inde, blanc
1 carré (1 once) de chocolat
1 c. à table de beurre.

Mode de préparation: —

Mélanger le sucre et la fécule, ajouter l'eau lentement. Ajouter le sirop et le chocolat. Faire cuire environ 15 minutes. Ajouter le beurre et refroidir. Rendement: 1 tasse.

SAUCE AU CITRON No 2

2/3 tasse de sirop de blé d'Inde
2 c. à table de fécule de maïs
Zeste d'un citron
1 tasse d'eau bouillante
2 c. à table de jus de citron
2 c. à table de beurre ou de margarine vitaminisée.

Mode de préparation: —

Peler le citron très mince. Faire tremper les pelures dans l'eau bouillante. Mélanger le sirop et la fécule et ajouter à l'eau dans laquelle est le zeste de citron. Faire cuire à feu lent jusqu'à épaississement. Ajouter le jus de citron et le beurre. Enlever le zeste de citron avant de servir.

SAUCES AUX FRAMBOISES

2 tasses de framboises
1 c. à thé de jus de citron
½ tasse de sucre

Mode de préparation: —

Broyer les framboises, ajouter le sucre et le jus de citron et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

SAUCE MOUSSEUSE

½ tasse de beurre
1 oeuf
1 tasse de sucre en poudre
2 c. à thé de vanille ou
3 c. à table de jus d'orange.

Mode de préparation: —

1. Faire fondre le beurre au-dessus de la vapeur et ajouter le sucre.
2. Ajouter l'oeuf et battre avec un batteur d'oeufs. Refroidir un peu et ajouter la vanille ou le jus d'orange. Servir avec un pouding à la vapeur.

SAUCE AU CARAMEL

1¼ tasse de sucre
1 tasse d'eau chaude
1 c. à table de beurre.

Mode de préparation: —

1. Carameliser ¼ tasse de sucre en le faisant chauffer dans une petite poêle jusqu'à ce qu'il soit fondu et d'un brun clair. Ajouter l'eau afin de faire fondre le caramel.
2. Ajouter le reste du sucre et le beurre et faire chauffer jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

SAUCE À L'ORANGEE

¼ tasse de sucre
1 c. à table de beurre
1 c. à table de fécule de maïs
1 tasse d'eau chaude
1 pincée de sel
Jus et zeste d'une orange.

Même mode de préparation que la sauce au citron No 1.

LAIT FOUETTÉ, No 1

1 tasse de lait évaporé, irradié (enrichi de vitamine D)
3 c. à table de jus de citron
1/3 tasse de sucre en poudre.

Mode de préparation: —

1. Bien refroidir le lait. Battre jusqu'à ce qu'il se tienne. Ajouter le jus de citron et battre encore.
2. Incorporer le sucre. Servir avec des desserts aux fruits ou des custards.

C'est une excellente manière de servir du lait aux enfants et à ceux qui éprouvent de la répugnance pour le lait.

LAIT FOUETTÉ, No 2

Faire chauffer du lait évaporé au bain-marie. Ajouter ½ c. à thé de gélatine granulée pour chaque 2 tasses de lait. Délayer la gélatine dans 2 c. à thé d'eau froide. Bien refroidir et battre jusqu'à ce que le lait ait de la consistance. Ajouter du sucre à volonté.

CRÈME FOUETTÉE

Il arrive souvent que la crème double, fouettée, tourne en beurre. Ordinairement ceci arrive parce que la crème n'est pas assez froide. Il faut bien refroidir la crème avant de la fouetter. Si l'on fouette la crème pendant la saison chaude, on doit l'entourer d'eau de glace tout le temps qu'on la fouette. Afin que l'eau de glace refroidisse bien la crème, on doit mettre celle-ci dans un bol d'almunium ou de fer-blanc. Un bol de granit, un de grès ou de pyrex ne donnent pas de satisfaction.

La meilleure crème pour fouetter est celle qui contient 30 pour cent de gras et qui a reposé depuis 24 heures. On peut ajouter 1 c. à thé de gélatine dissoute pour chaque tasse de crème contenant 18 pour cent de gras (Crème claire). Ajouter la gélatine à ¼ tasse de crème, remuer et faire chauffer au-dessus de la vapeur jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Refroidir. Ajouter le reste de la crème. Bien refroidir avant de battre.

Chapitre XXIV

Les conserves

DE L'IMPORTANCE DES CONSERVES DOMESTIQUES

Je renvoie le lecteur à l'appendice de notre récent ouvrage "Aliments et Nutrition, à la page 182 où je recommande le jardin potager.

Laisser perdre des vivres pendant que des millions d'habitants d'outre-mer souffrent de la faim, est une faute inexcusable, et toutes les ménagères devraient se faire un devoir de mettre en conserve pour l'hiver tous les fruits et les légumes inutilisés. Le but de ce mode de conservation est d'empêcher les produits de se gâter tout en préservant leur forme, leur couleur et leur goût.

Il est nécessaire d'établir un budget dans lequel on calcule combien de fois par semaine on veut servir tel ou tel aliment, et la mesure de chaque service par personne. Ensuite, on multiplie la quantité par le nombre de personnes qu'on doit servir.

Par exemple: On veut s'assurer des tomates pour une année, ou pour 52 semaines. Il faut se rendre compte combien de semaines son jardin potager, ou le marché, si on ne possède pas un jardin, peut nous fournir des tomates fraîches. En temps ordinaires la saison des tomates dure environ 12 semaines. Ceci laisse 40 semaines pendant lesquelles il faudra s'assurer assez de conserves. Nous décidons de servir des tomates 7 fois par semaine. Donc, il faudra mettre en conserve 35 pintes pour chaque personne si les services sont d'une demi-tasse, et 70 pintes par personne si les services sont d'une tasse.

Si, au lieu de servir les tomates 7 jours par semaine, on en sert 5 jours, le nombre de services pour 40 semaines sera 200. Alors, il faudra 25 pintes par personne si les services sont d'une ½ tasse, et 50 pintes par personne si les services sont d'une tasse.

Le budget pour chaque personne est multiplié par le nombre du personnel qu'on doit nourrir. On fait le même calcul pour chaque légume ou autre qu'on met en conserve.

RENDEMENT APPROXIMATIF DES PRODUITS EN CONSERVES

Produits crus	*Produits en conserve*
1 boisseau de pommes	17 pintes
1 boisseau de fèves en cosses	16 pintes
1 boisseau de fèves vertes	16 pintes
32 pintes de mûres	24 pintes
32 pintes de bleuets	16 pintes
100 épis de blé d'Inde	20 pintes
1 boisseau de feuilles vertes	4 à 6 pintes
1 boisseau de pêches (tranchées)	16 pintes
1 boisseau de poires	30 pintes
1 boisseau de pois verts	14 pintes
32 pintes de prunes	30 pintes
32 pintes de framboises	16 pintes
32 pintes de fraises	15 à 18 pintes.
1 boisseau de tomates	16 pintes

COMMENT LES ALIMENTS SE DÉTÉRIORENT

Le but des conserves est de prévenir les détériorations. Quand les légumes, les fruits ou la viande se détériorent — c'est-à-dire, fermentent, s'altèrent ou surisent, — la détérioration est dû à la croissance de certains organismes vivants dont quelques uns ne sont perceptibles qu'à l'aide d'un microscope. Ce sont les moisissures, les levures (saccharomyces), les bactéries et les enzymes. Ils sont largement distribués et se produisent dans l'air, dans l'eau, sur les fruits et les légumes et en grande abondance dans la terre et dans la poussière.

On peut garder les conserves en bon état indéfiniment en détruisant tous les germes microscopiques de vie, et en les empêchant de revenir. Il faut pour cela stériliser au degré de chaleur voulu et pendant le temps indiqué, et se servir de récipients à fermeture hermétique.

Certaines formes de décomposition ne sont pas nuisibles à la santé, mais il en est qui sont extrêmement dangereuses.

MOISISSURE: La moisissure est aisément détruite, ainsi que ses spores, par la chaleur humide; ce genre de décomposition ne se produit pas dans les produits bien stérilisés et tenus dans des bocaux hermétiquement bouchés. Quand la moisissure est légère on peut l'enlever, faire chauffer le contenu du bocal jusqu'à ébullition, et utiliser les fruits immédiatement.

LEVURES: Les levures sont la grande cause de la plupart des fermentations dans les conserves de fruits. Ces fermentations sont faciles à reconnaître par les gaz qu'elles engendrent (dégagement de bulles). Comme les levures sont aisément détruites par la chaleur, ce genre de décomposition ne se produit jamais dans les produits bien stérilisés et bien conservés dans des contenants hermétiquement bouchés. Ces produits fermentés ne sont pas nuisibles à la santé, mais le goût en est parfois désagréable. Lorsque la fermentation ne fait que commencer, on peut généralement supprimer ce mauvais goût en faisant bouillir les fruits avec un peu de sucre.

BACTÉRIES: Les décompositions causées par les bactéries sont parfois accompagnées d'odeurs de gaz ou d'un état trouble du liquide qui est un indice apparent; parfois cependant, aucun symptôme n'est visible. Certaines bactéries—celles qui causent le botulisme par exemple—produisent des spores extrêmement difficles à tuer, même par une ébullition prolongée, à moins que les produits n'aient une acidité suffisante, comme les fruits et les tomates. On recommande donc de stériliser tous les autres légumes non acides à l'autoclave qui donne une température plus élevée. A défaut d'autoclave, quand on se sert d'un bain d'eau bouillante, il faut observer strictement tous les règlements de la mise en conserves et stériliser tout le temps nécessaire.

ENZYMES: Les enzymes sont des substances chimiques présentes dans les fruits et les légumes et qui en règlent la maturation. Elles engendrent également la décomposition lorsqu'elles ne sont pas enrayées, mais comme elles sont promptement détruites par la stérilisation, il est rare qu'elles soient nuisibles. Les enzymes ne sont pas toujours détruites quand la stérilisation n'est pas poussée à fond, et dans ce cas les produits prennent une couleur foncée. Ce genre de décomposition se produit principalement dans les poires, les pêches, les abricots et les prunes. Il gâte l'apparence des fruits sans les rendre malsains, et ceux-ci peuvent encore être consommés pourvu que l'on s'aperçoive assez tôt de la coloration foncée.

BOTULISME: C'est une des bactéries sporifères qui se trouvent généralement dans la terre, et dans les enveloppes extérieures d'un grand

nombre de légumes. Il est beaucoup plus difficile de les détruire dans les légumes meurtris ou laissés sur place plusieurs heures après la cueillette que dans les légumes frais et sains. Quand les spores de ces bactéries ne sont pas détruits par la stérilisation, elles se développent plus tard et produisent une toxine extrêmement virulente, engendrant une maladie grave, parfois fatale. On peut cependant détruire cette toxine en faisant bouillir suffisamment, dans un récipient découvert, avant de s'en servir, les produits que l'on sort des bocaux. Comme ce genre de décomposition bactérienne n'est pas toujours facile à découvrir, il est strictement nécessaire de faire bouillir pendant dix minutes, AVANT D'Y GOUTER, toutes les conserves de légumes qui ont été faites à la maison, à l'exception des tomates. Ne goûtez jamais des conserves suspectes; brûlez-les de préférence.

Le sucre, en quantité employé par pintes pour faire les sirops, n'a aucune valeur préservative. Les fruits en conserve sans sucre se garderont très bien s'ils sont bien préparés et hermétiquement fermés.

QUALITÉS DES PRODUITS

Il est essentiel que les fruits et les légumes soient mis en conserve aussitôt après leur cueillette. Il y a une grande différence entre les qualités de garde de légumes et fruits mis en conserve en sortant du jardin et ceux qui sont mis en conserves après quelques jours ou plusieurs heures après leur récolte.

Certains légumes, tels que les pois, fèves, maïs et tomates deviennent facilement aigres-fades. C'est le genre le plus fréquent de décomposition bactérienne. Il ne se forme pas de gaz, mais les produits développent un mauvais goût aigre ou une odeur de rance et le liquide est généralement trouble. Un bon mot d'ordre est: "Une heure du jardin au bocal".

LÉGUMES: Ne mettez en conserve que les légumes jeunes et tendres — les haricots verts ou jaunes, avant que les graines se forment dans la gousse, et les asperges avant que les tiges deviennent ligneuses. — Prenez les pois fraîchement cueillis, pas trop murs, et le maïs (blé d'Inde) quand les grains sont encore mous et tendres.

FRUITS: Les fruits bien formés et murs à point sont les meilleurs; trop verts, ils ont souvent un mauvais goût et une pauvre texture; trop mûrs, ils sont mous, en charpie et peu appétissants. Ne mettez jamais en conserve des fruits ou des légumes meurtris.

CONTENANTS

Les conserves se font dans des bocaux de verre ou dans des boîtes de fer-blanc.

BOCAUX DE VERRE: Il y en a plusieurs genres; tous également bons si la fermeture en est suffisamment hermétique pour que l'air ne puisse y pénétrer.

Bocal à cercle vissé: Avec couvercle en verre, anneau de caoutchouc et cercle vissé en métal.

Bocal à pinces: Avec couvercle en verre, anneau de caoutchouc et pinces en métal.

Bocal pneumatique (vacuum): Qui peut avoir un couvercle en métal, avec un cercle de métal fileté ou un couvercle de verre avec pince.

Les bocaux de commerce utilisés pour la mayonnaise, les marinades et d'autres produits, ne conviennent pas pour les conserves domestiques parce que leur fermeture n'est pas hermétique, mais ils sont très bons pour les confitures, les gelées et les marinades.

BOÎTES DE FER-BLANC: Il y a trois types de boîtes de fer-blanc:

La boîte ordinaire, qui peut servir pour tous les produits.

La boîte émaillée "R", enduite d'un produit spécial qui conserve la couleur naturelle des petits fruits rouges, des cerises et des betteraves. On s'en sert aussi pour la citrouille et les courges afin qu'ils ne rongent pas le métal de la boîte.

La boîte émaillée "C", fabriquée spécialement pour prévenir la décoloration du maïs. Cette boîte émaillée "C" peut aussi servir pour les fèves de Lima, les haricots nains rouges (la boîte émaillée "C" est préférable, mais on peut aussi utiliser la boîte ordinaire). On se sert de la boîte émaillée "C" pour tous les coquillages — huîtres, peignes, crabes, homard et crevettes. — Cette boîte sert aussi pour le succotash, mais PAS pour les fruits ou les tomates.

Pour la rhubarbe et le choucroûte, qui sont décidément acides, le verre est préférable. Servez-vous de bocaux de verre pour les bleuets ou d'une boîte émaillée spéciale — "émaille à bleuets".

LES ANNEAUX DE CAOUTCHOUC POUR BOCAUX

Il importe de se procurer des anneaux de caoutchouc de bonne qualité et assez forts pour qu'ils puissent résister quelques heures dans l'eau bouillante sans perdre leur élasticité. Il faut acheter des anneaux qui ajustent très bien sur les bocaux.

Ordinairement les anneaux qui viennent avec les bocaux ne sont pas de bonne qualité. Eprouvez les anneaux de caoutchouc en les pliants et les pinçants pour s'assurer qu'ils ne se fendent pas. On ne doit pas se servir des même anneaux deux fois. Deux anneaux sur un bocal n'assurent pas un scellage parfait.

ÉTIQUETTES

Toutes les conserves doivent être bien étiquettées, indiquant le contenu du bocal ou de la boîte et la date de la mise en conserve (l'année). Avant de poser l'étiquette, lavez la boîte ou le bocal.

USTENSILES NÉCESSAIRES POUR LA STÉRILISATION

Le stérilisateur peut être une chaudière pourvue d'un bon couvercle, une marmite, une bouilloire à laver, ou un autoclave. Il faut une claie en fil métallique au fond du stérilisateur pour tenir les bocaux ou les boîtes afin de permettre la libre circulation de l'eau en-dessous.

Certains articles sont essentiels: Bols, passoire, cuillers, couteaux bien tranchants en acier inoxydable, tasses à mesurer, cuillers de bois,

linges pour laver et essuyer les fruits et les légumes, un entonnoir à large col, petite brosse pour brosser les légumes.

BAIN D'EAU BOUILLANTE: Ce procédé est très bon pour les fruits et les tomates. Si on n'a pas d'autoclave, on peut se servir d'eau bouillante pour les légumes, mais il faut avoir grand soin de les stériliser TOUT LE TEMPS INDIQUÉ. Le récipient dont on se sert pour la stérilisation doit fermer hemétiquement et être assez profond pour permettre à l'eau de monter 1 ou 2 pouces au-dessus des bocaux ou des boîtes. Il faut laisser assez d'espace entre les bocaux ou les boîtes afin que l'eau puisse circuler librement en-dessous, autour et au-dessus. Ceci fournit une pression suffisante pour empêcher le liquide d'être soutiré en dehors des bocaux et l'eau d'y pénétrer. Si l'eau ne recouvre pas les bocaux, les produits ne cuisent pas de façon égale, et ceux qui se trouvent au-dessous de la ligne d'eau peuvent se décolorer.

L'ÉPUISEMENT, OU CUISSON PRÉALABLE

Tout produit frais contient de l'air dans ses tissus. A moins que l'air n'en soit tout enlevé avant de sceller les bocaux ou les boîtes, le produit perdra de sa saveur, et quand il s'agit de boîtes de fer-blanc, la boîte et le produit seront décolorés. *L'épuisement* consiste à enlever l'air des produits mis dans les bocaux ou dans les boîtes.

Pour les fruits, les tomates, l'asperge et la viande, l'épuisement se fait de la manière suivante: Remplissez les bocaux ou les boîtes de produit non-cuit. Placez-les, non recouverts, sur une claie dans le stérilisateur, et remplissez celui-ci d'eau bouillante jusqu'à 2 pouces au-dessous de la hauteur des boîtes ou bocaux. Veillez à ce que l'eau ne rentre pas dans les contenants pendant l'épuisement. Recouvrez le stérilisateur afin de retenir la vapeur, et tenez l'eau mijotante jusqu'à ce que le contenu des boîtes ou bocaux soit chaud. Fermez les bocaux ou scellez les boîtes rapidement pendant que le produit est encore bouillant et procédez immédiatement à la stérilisation.

NE LAISSEZ JAMAIS LES RÉCIPIENTS REMPLIS SE REFROIDIR AVANT DE STÉRILISER

Les légumes non-acides, petits pois, maïs, haricots, citrouilles et courges sont préalablement cuits avant de les stériliser. Emplissez les boîtes ou les bocaux chauds, pendant que le produit est bouillant, scellez immédiatement et stérilisez sans retarder.

STÉRILISATION

La stérilisation consiste à faire chauffer les récipients remplis à une température élevée ou pendant un temps suffisamment long pour détruire les bactéries, levures, ou moisissures qui pourraient faire gâter le contenu et prévenir les altérations nuisibles que les enzymes pourraient causer. La stérilisation peut se faire dans un autoclave, un bain d'eau bouillante, un bain à vapeur, ou dans un four à thermostat.

PRÉPARATION ET ESSAI DES BOCAUX

Avant de commencer les conserves, assurez-vous que les bocaux sont propres et en bon état. Lavez les bocaux à l'eau chaude, savonnée. Si une

conserve s'est gâtée dans un bocal on doit lui faire un nettoyage spéciale avec un savon fort et de la soude. Ensuite, ajoutez ½ tasse de soda à un gallon d'eau, mettez les bocaux dans cette solution et laissez-les bouillir pendant 10 minutes dans une marmite de granit (jamais dans l'aluminium). Sans cette précaution les bocaux infectés peuvent communiquer les bactéries aux autres bocaux. Lavez les couvercles et les pinces de métal qui les retiennent avec soin afin d'enlever la poussière et la rouille qui ont pu s'accumuler. Rincez les bocaux et les couvercles à l'eau chaude et faites-les égoutter. Nettoyez les boîtes de fer-blanc de la même manière.

Posez le couvercle de verre sur le bocal et voyez s'il n'a pas de mouvement de bascule. Cette épreuve s'applique aussi bien aux bocaux à pinces, qu'aux bocaux vissés dont le couvercle de verre s'ajuste sur le rebord du bocal.

Mettez en place l'anneau de caoutchouc et le couvercle de verre, et voyez si l'anneau s'ajuste bien. Il faut qu'il soit en contact parfait avec la surface du verre, et tout le long de cette surface, quand le couvercle est tenu en place avec les doigts. Il ne faut pas que le bocal ou le couvercle dépasse l'anneau de caoutchouc.

Remplissez à moitié le bocal d'eau, mettez en place l'anneau de caoutchouc et le couvercle, bouchez en vissant la bande de métal ou en serrant les pinces en métal.

Retournez le bocal pour voir s'il coule. S'il coule, essayez un autre couvercle, anneau de caoutchouc ou cercle de métal. Quand vous trouvez des couvercles et des bocaux qui vont bien ensemble pour faire une fermature hermétique, gardez-les ensemble.

BOÎTES DE FER-BLANC: Assurez-vous que le bord de la boîte est lisse et en bon état. Si une boîte a déjà servi, ayez soin de refaire le bourrelet sur les bords, c'est là une précaution importante.

Essayez la sertisseuse de temps à autre pour voir si elle fait une fermeture hermétique; mettez un peu d'eau froide dans une boîte vide et bouchez-la, puis, avec une paire de pinces, plongez la boîte dans de l'eau très chaude, l'extrémité qui vient d'être fermée en haut, laissez-la plusieurs minutes dans l'eau. S'il ne sort pas de bulles de la boîte, c'est qu'elle est bien bouchée et que la sertisseuse fonctionne bien.

MÉTHODES DE CONSERVES

Les méthodes de conserves les plus recommandées sont la stérilisation au bain d'eau bouillante et celle à l'autoclave.

LE BAIN D'EAU BOUILLANTE. Cette méthode n'est pas la meilleure pour *la conserve des légumes.* On ne la recommande pas, excepté pour ceux qui ne peuvent se procurer un autoclave. Les ménagères qui doivent se servir du bain d'eau bouillante pour mettre en conserves les légumes non-acides, tels que les haricots, les betteraves, le maïs, les légumes verts, les pois, la citrouille et les courges, doivent procéder avec beaucoup de soin afin de ne pas gâter leurs conserves. Cependant plusieurs familles se servent de cette méthode et obtiennent de très bons résultats.

L'AUTOCLAVE. L'autoclave a spécialement pour but de chauffer les produits à une température plus élevée que l'on ne peut obtenir dans le bain d'eau bouillante, le four ou le stérilisateur à la vapeur. Cette haute

température détruit les bactéries sporifères, qui pourraient résister à la température d'ébullition dans les produits non acides. Pour cette raison, on recommande tout particulièrement l'autoclave pour tous les légumes (sauf les tomates), la viande, le poisson et la chair de volaille. Si vous vous servez de l'autoclave, lisez attentivement les instructions du manufacturier.

REMPLISSAGE DES BOCAUX OU DES BOÎTES

Travaillez aussi vite que possible quand vous remplissez les contenants. Remplissez-les un à un. Pour empêcher que les bocaux se fendent, placez-les chauds et vides sur un linge sec et versez lentement le liquide chaud directement sur le contenu. Ne tassez pas trop les légumes commes les pois et le maïs, car cela empêcherait la chaleur de pénétrer au centre du récipient.

DENSITÉ DU SIROP POUR LES CONSERVES AUX FRUITS

Très clair: ..... 1 tasse de sucre et 3 tasses d'eau ou de jus de fruit.

Clair: ..... 1 tasse de sucre et 2 tasses d'eau ou de jus de fruit.

Modérément clair: 1 tasse de sucre et 1½ tasse d'eau ou de jus de fruit.

Moyen: ..... 1 tasse de sucre et 1 tasse d'eau ou de jus de fruit.

Faites bouillir l'eau ou le jus de fruit et ajouter le sucre graduellement. Faites bouillir jusqu'à ce que le sucre soit fondu, pas davantage. Ecumez.

CONSERVES SANS SUCRE

Ce n'est pas le sucre qui est l'agent conservateur des fruits, mais plutôt la bonne stérilisation et l'emploi de contenants fermant hermétiquement. Cependant, certains fruits conservent leur forme et leur goût lorsqu'on y ajoute du sucre.

PREMIER PROCÉDÉ: Pour les fruits juteux, fraises ou framboises, cerises, rhubarbe et prunes juteuses. Lavez les fruits et écrasez les plus mûrs au fond de la bassine à confiture. Faites chauffer et passer au tamis. Ajoutez le reste des fruits et faites chauffer pendant quelques minutes. Si cela est nécessaire ajoutez un peu d'eau pour empêcher de brûler. Remplissez les bocaux en écrasant un peu les fruits pour qu'ils soient couverts de jus. Stérilisez. (Voir tableau pages 274 et 275).

Les fruits mis en conserve sans sucre sont excellents pour faire des desserts et des tartes. On sucre au goût.

DEUXIÈME PROCÉDÉ: Faites tremper les gros fruits, comme les pommes, les pêches, les poires et les prunes, après qu'ils sont coupés, quelques minutes dans de l'eau salée (½ c. à table de sel par pinte d'eau) afin de prévenir la décoloration. Ebouteillez les fruits. Versez environ 2 pouces d'eau bouillante dans la marmite, mettez les bocaux découverts sur la claie dans la marmite, recouvrez hermétiquement et laissez agir la vapeur pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les fruits s'affaissent et que les jus en coule. Otez les bocaux et servez-vous des fruits et du jus de un ou deux bocaux pour remplir les autres. Si le jus ne couvre pas complètement les fruits, vous pourrez ajouter de l'eau bouillante. Stérilisez.

N'EMPLOYEZ JAMAIS DE PRODUITS CHIMIQUES NI DE COMPOSÉS COMMERCIAUX POUR METTRE EN CONSERVES: L'emploi de contenants bouchant hermétiquement et une stérilisation suffisante sont tout ce qu'il faut pour bien conserver les fruits et les légumes. On a interdit l'emploi d'ingrédients chimiques comme l'acide borique, l'acide salicylique et la saccharine dans les conserves commerciales, car ils peuvent être nuisibles. Quand aux compositions de souffre, l'emploi commercial en est restreint.

CONSERVES À FROID: Mettez les produits crus et froids dans le bocal. Recouvrez-les de sirop chaud ou de jus. Si ce sont des fruits juteux ou des petits fruits, on peut remplir le bocal complètement et recouvrir le contenu de jus de fruit.

CONSERVES À CHAUD: Faites cuire les produits et embouteillez quand ils sont chauds. Recouvrez les fruits avec du sirop chaud, et les légumes avec l'eau dans laquelle ils ont bouilli ou de l'eau qui vient de bouillir. S'il n'y a pas suffisamment d'eau de cuisson pour recouvrir les légumes ajoutez de l'eau bouillante.

Employez l'un ou l'autre des deux procédés recommandés: conserves à froid ou conserves à chaud.

ON NE RECOMMANDE PAS LA CUISSON DANS UNE MARMITE DÉCOUVERTE: Ce moyen, qui consiste à faire cuire les fruits dans un récipient découvert, à les mettre en bocal et à les boucher sans aucune stérilisation, n'est pas recommandé parce qu'ils y a trop de contamination au cours du remplissage des bocaux.

DIRECTIONS GÉNÉRALES POUR FAIRE LES CONSERVES

1. Ayez tous les accessoires et ustensiles pour faire les conserves bien nettoyés et en parfaite ordre le jour avant de faire les conserves.
2. Ne mettez en conserve que les produits fermes, de grosseur et de maturité uniformes afin qu'ils cuissent de façon plus égale et qu'ils aient plus belle apparence après la mise en conserve. N'essayez pas de préparer de trop grandes quantités de conserves à la fois, pas plus que votre stérilisateur n'en peut contenir.
3. Déposez les bocaux, l'ouverture en bas, dans un récipient bas (un grand plat) contenant un pouce d'eau. Faites chauffer les bocaux et les couvercles en verre, et tenez-les chauds jusqu'au moment de s'en servir.
4. Mettez les anneaux de caoutchouc propres sur les bocaux. Remplissez les bocaux du produit cru, ou du produit préalablmeent cuit et versez du jus chaud, du sirop bouillant, ou de l'eau bouillante sur les produits laissant un espace de tête de:

   ¼ de pouce pour les fruits;

   1 pouce pour les pois, le maïs, les fèves au lard cuites et les fèves en cosses;

   ½ pouce pour tout autre légume.

Assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace d'air dans les bocaux remplis. Pour briser les vides d'air qui pourraient exister dans les bocaux remplis, passez un couteau d'argent autour à l'intérieur.
Quand un bocal est rempli de feuilles vertes, coupez-les afin que l'eau puisse pénétrer au centre du bocal. Evitez de trop entasser les feuilles vertes dans le bocal. Pour la conserve des légumes dans un bain de vapeur, emplissez les bocaux chauds de produits chauds, recouvrez du couvercle chaud et faites-les stériliser sans retarder. Si on se sert de boîtes de fer-blanc pour des produits froids, on doit épuiser avant de les sceller.

5. Quand les bocaux sont remplis, préparez-les pour la stérilisation. Assurez-vous que l'ouverture de chaque bocal est propre. Ensuite:

   a) Si ce sont des bocaux à pince: ajustez la pince la plus longue sur le dessus, mais ne rabattez pas la plus courte, sur le côté. Bouchez partiellement jusqu'après la stérilisation.

   b) Si ce sont des bocaux pneumatiques (vacuum): ajustez le couvercle et vissez complètement, ou suivez les directions données par le manufacturier des bocaux.

   c) Si ce sont des bocaux à cercles vissés: vissez les couvercles complètement et dévissez un quart de tour pendant toute la durée de la stérilisation, ou suivez les directions du manufacturier des bocaux.

   d) Boîtes de fer-blanc: L'épuisement est nécessaire pour tous les fruits et légumes non soumis à la cuisson préalable ni recouvert de sirop chaud ou de jus.

6. Déposez les bocaux remplis dans le bain de vapeur, ayant soin qu'ils ne se touchent pas. Mettez les bocaux sur une claie, à un pouce l'un de l'autre. L'eau dans la bouilloire devrait être à peu près à la température des bocaux remplis. Les boîtes peuvent être empilées, mais il faut laisser suffisamment d'espace pour que l'air circule tout autour, par-dessus et par-dessous.

7. Ajoutez de l'eau bouillante au besoin pour qu'il y en ait 2 pouces par-dessus les bocaux ou les boîtes. Il ne faut pas verser de l'eau bouillante directement sur les bocaux car les couvercles pourraient se fendre. Recouvrez la bouilloire de son couvercle. Amenez l'eau au point d'ébullition: Comptez la durée de la stérilisation *à partir du moment ou l'eau bout vigoureusement* et non pas lorsque les premières bulles sortent. *Tenez l'eau bouillante* jusqu'à ce que la stérilisation soit terminée, et ajoutez de l'eau si cela est nécessaire.

8. Stérilisez tout le temps requis selon le procédé dont on se sert. Suivez exactement les directions indiquées.

9. Quand la stérilisation est terminée, retirez les bocaux avec soin. Ajustez les couvercles afin que les pinces ou les visses soient très bien ajustées. Laissez refroidir les bocaux la tête en haut et hors des courants d'air.

10. Après le refroidissement (le lendemain) éprouvez les bocaux pour s'assurer que le scellage est complet.

N'OUVREZ JAMAIS UN BOCAL APRÈS LA STÉRILISATION FAITE: Parfois, le contenu d'un bocal se retire pendant la stérilisation et un espace se forme au sommet; mais si ces bocaux sont étanches et que la

stérilisation ait été bien faite, le produit se conserve parfaitement. Si on ouvrait le bocal, le contenu pourrait se contaminer et se gâter.

NE SERREZ JAMAIS LE COUVERCLE VISSÉ APRÈS LE REFROIDISSEMENT; CECI POURRAIT ROMPRE L'HERMÉTICITÉ DE LA FERMATURE.

LA STÉRILISATION DANS L'AUTOCLAVE

1. Si vous vous servez d'un autoclave, suivez exactement les directions imprimées que le manufacturier fournit quand on achète cet ustensile. Mettez dans l'autoclave 1 à 2 pintes d'eau chaude et laissez le robinet d'essai ouvert.
2. Mettez les boîtes ou les bocaux remplis dans l'autoclave pour la stérilisation de façon qu'ils ne se touchent pas.
3. Mettez le couvercle sur l'autoclave et fermez-le.
4. Laissez le robinet d'essai ouvert jusqu'à ce qu'un jet constant de vapeur paraisse pendant 10 minutes. Ceci indique que l'air est sorti de l'autoclave. Fermez le robinet d'essai.
5. Laissez monter la pression au nombre de livres spécifiées et maintenez la pression à cette hauteur. Une pression inégale soutire le liquide du produit dans les bocaux.
6. Stérilisez pendant tout le temps requis.
7. Retirez l'autoclave du feu.
8. Laissez l'autoclave refroidir à la pression "0" avant d'ouvrir le robinet d'essai si les contenants sont de verre. Si les contenants sont des boîtes de fer-blanc, ouvrez le robinet d'essai dès que l'autoclave est retirée du feu, mais ouvrez-le lentement.
9. Quand la pression est à "0" ôtez le couvercle de l'autoclave en le penchant de façon à ce que la vapeur soit dirigée dans le sens opposé à votre visage. Enlevez les contenants avèc soin.

TABLEAU INDICATEUR — CONSERVES DE FRUITS AU BAIN D'EAU BOUILLANTE.

1. Remplir les récipients jusqu'à ¼ ou ½ pouce du dessus; recouvrir les fruits de sirop ou de jus.
2. Basculer les récipients en ajoutant le sirop, pour faire sortir l'air qui se trouve sous les creux des moitiés de fruits.
3. On peut se servir d'un thermomètre de laiterie.

FRUITS	Température au centre du contenant au moment du scellage.	PRÉPARATION	Contenant	Durée de la stérilisation	
			Les boîtes de fer blanc.	Eau bouillante — 212° F.	
				Pintes et chopines	
				Bocal	Boîte
Pommes	190° F.	(1) A chaud — Peler et ôter les coeurs; couper en tranches, en quartiers, ou en deux et faire mijoter dans un sirop chaud pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Embouteiller chaud (1).	Ordinaire	15 minutes	15 minutes
		(2) Mettre en compote; embouteiller chaud.	"	10 minutes	10 minutes
		(3) Peler, enlever les coeurs et couper, embouteiller, recouvrir de sirop bouillant ou d'eau bouillante. Si on se sert de boîte, sceller immédiatement.	"	15 minutes	15 minutes
Abricots	160° F.	A chaud — Laver, laisser entier ou trancher en moitiés et dénoyauter; faire mijoter 3 minutes. Embouteiller chaud (1).	Ordinaire	20 minutes	15 minutes
		A froid — Laisser entier ou trancher en moitiés, dénoyauter. Embouteiller, creux des moitiés en bas (2). Recouvrir de sirop bouillant (1).	"	25 minutes	20 minutes

TABLEAU INDICATEUR — CONSERVES DE FRUITS AU BAIN D'EAU BOUILLANTE (suite)

Petits fruits: Mûres, Bleuets, Gadelles, Groseilles, Framboises, Fraises.	170° F.	**A froid** — Laver et équeuter. Embouteiller les fruits froids; recouvrir de sirop ou de jus bouillant (1).	Emaillé "R"	20 minutes	15 minutes
		A chaud — Cuire préalablement 2 à 5 minutes.	"	5 minutes	5 minutes
Fraises		**A chaud** — Laver, équeuter, faire mijoter 3 minutes dans le sirop. Laisser reposer au moins 3 heures ou toute la nuit. Chauffer rapidement jusqu'au point d'ébullition. Embouteiller chaud (1).	Emaillé "R"	15 minutes	15 minutes
Cerises	170° F.	**A froid** — Laver, équeuter, dénoyauter si l'on veut. Embouteiller. Recouvrir de sirop bouillant (1).	Emaillé "R"	25 minutes	20 minutes
		A chaud — Laver, équeuter, dénoyauter si l'on veut. Faire mijoter 5 minutes dans le sirop. Embouteiller chaud (1).	"	20 minutes	20 minutes
Pêches	160° F.	**A froid** — Blanchir, plonger dans l'eau froide, peler, dénoyauter; couper en moitiés. Plonger dans de la saumure. Egoutter. Embouteiller, creux en bas (2). Recouvrir de sirop bouillant.	Ordinaire	35 minutes	30 minutes
Poires	170° F.	**A chaud** — Ils faut qu'elles soient mûres. Peler, couper en moitiés, ôter les coeurs; plonger dans la saumure; égoutter. Faire mijoter 4 à 8 minutes dans le sirop chaud. Embouteiller, recouvrir de sirop chaud.	Ordinaire	20 minutes	20 minutes

TABLEAU INDICATEUR — CONSERVES DE FRUITS AU BAIN D'EAU BOUILLANTE (suite)

Prunes		1. **A chaud** — Laver, piquer la peau, faire mijoter 5 minutes dans le sirop. Embouteiller et recouvrir de sirop ou d'eau chaude.	Emaillé	20 minutes	15 minutes
		2. **A chaud** — Mijoter dans juste assez d'eau pour que les prunes ne brûlent pas. Embouteiller dans des contenants chauds.	"	5 minutes	5 minutes
Rhubarbe		**A froid** — Laver, couper en morceaux de ½ pouce. Embouteiller et recouvrir d'eau ou de sirop bouillant.	Ne pas se servir de fer-blanc.	20 minutes	
		A chaud — Mijoter 2 à 5 minutes et embouteiller chaud dans des bocaux chauds.	"	5 minutes	
Tomates (Ne mettre en conserve que les tomates fermes).	145° F.	Ebouillanter et laisser dans l'eau bouillante à peu près 1 minute. Plonger dans l'eau froide, ôter le pédoncule et peler. Chauffer au point d'ébullition. Embouteiller dans des contenants chauds (1), et saler (½ c. à thé de sel par chopine).	Ordinaire	10 minutes	10 minutes
		Embouteiller crues.	"	45 minutes	35 minutes
Jus de tomates	145° F.	Laver, ôter le pédoncule et couper en petits morceaux. Préparer en petites quantités, pas plus de 2 gallons à la fois, et éviter tout retard. Mijoter jusqu'à ce que les tomates soient tendres. Passer les tomates chaudes au tamis fin. Ajouter le sel. Amener le jus au point d'ébullition, et remplir vivement les contenants stérilisés et chauds. Ajouter 1 c. à thé de sel par pinte. Boucher.	Ordinaire	15 minutes	15 minutes

TABLEAU INDICATEUR — CONSERVES DE FRUITS AU BAIN D'EAU BOUILLANTE (suite)

Jus de fruits (Se servir que de fruits mûrs). Préparer en quantités faciles à manipuler.	170° F.	Petits fruits: cerises, canneberges, gadelles, raisins, prunes, rhubarbe, ou un mélange de quelques-uns de ces fruits.			
Jus de gadelles		Laver, ajouter 2/3 tasse d'eau par tasse de gadelles, écraser légèrement et faire mijoter 10 minutes. Egoutter par sac de gelée humide. Sucrer à volonté. Réchauffer jusqu'à ébullition. Remplir les bocaux chauds et boucher.	Emaillé "R"	10 minutes	10 minutes
Jus de rhubarbe		Laver et couper en petits morceaux sans peler. Ajouter 1 tasse d'eau pour chaque pinte de rhubarbe. Faire mijoter 5 minutes ou chauffer à la vapeur sans ajouter d'eau. Egoutter par sac à gelée humide. Réchauffer jusqu'à ébullition. Verser dans des contenants chauds. Boucher.	Ne pas se servir de fer-blanc.	10 minutes	10 minutes

LIRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS.

TABLEAU INDICATEUR — CONSERVES DE LÉGUMES

On recommande l'autoclave pour tous les légumes à l'exception des tomates.

Lorsqu'on se sert d'un bain d'eau bouillante pour la stérilisation des légumes, il est préférable d'employer des bocaux d'une chopine.

Si l'autoclave est employé, augmenter la pression d'une demi-livre pour chaque mille pieds au-dessus du niveau de la mer.

Si le bain d'eau bouillante est employé, augmenter d'un cinquième la durée de stérilisation pour chaque mille pieds au-dessus de 1,500 pieds.

1. Ajouter une demi-cuilleré à thé de sel à chaque bocal d'une chopine.
2. Remplir les contenants jusqu'à ¼ de pouce du bord.

Légumes		PRÉPARATION	DURÉE DE LA STÉRILISATION				
			Boîte de fer blanc	AUTOCLAVE			Bain d'eau bouillante
				Bocal 1 cho.	Bocal 1 pt.	Boîte No 2	Bocal ou boîte
				Minutes	Minutes	Minutes	Heures
Asperges	160° F.	Laver, lier en bottes égales, mettre debout dans 2 pouces d'eau bouillante, fermer la marmite hermétiquement, et bouillir 2 à 3 minutes. Embouteiller chaud, têtes en haut. Saler et recouvrir d'eau bouillante, épuiser pendant 4 à 5 minutes avant de boucher. (1, 2).	Ordinaire	30	35	30	2
Haricots verts	160° F.	Laver, éffiler, laisser entiers ou couper en morceaux d'un pouce. Recouvrir d'eau bouillante et mijoter 5 minutes. Embouteiller chaud. Recouvrir de l'eau de cuisson bouillante. (1, 2).	Emaillée "C"	30	35	25	3

TABLEAU INDICATEUR — CONSERVES DE LÉGUMES (suite)

Betteraves, jeunes, (Si possible mettre en entrepôt)		Blanchir ou cuire à la vapeur 15 minutes. Oter la peau et laisser les betteraves entières. Embouteiller chaudes. Recouvrir d'eau de cuisson bouillante et passer au tamis. (1, 2).	Emaillée "R"	30	35	30	2
Carottes, (Mettre en entrepôt, si possible)		Laver, ratisser, couper ou laisser les petites entières. Bouillir 5 minutes. Saler et recouvrir de l'eau de cuisson bouillante (1, 2).	Ordinaire	30	35	30	2
Maïs, en crème	200° F.	Egrener l'épi cru au couteau, gratter l'épi. Ajouter un poids égal d'eau bouillante. Cette mixture doit être détrempée. Chauffer jusqu'à ébullition et embouteiller sans retarder.	Emaillée "C"	75	—	75	3
Maïs, grains entiers	190° F.	Egrener l'épi cru au couteau sans gratter. Ajouter un poids égal d'eau bouillante. La mixture est détrempée. Chauffer jusqu'à ébullition et embouteiller.	Emaillée "C"	60	70	50	3
Légumes verts: Epinards, bettes à carde, chou frisé, feuilles de betterave, pissenlit, etc.	160° F.	Bien laver. Faire cuire dans très peu d'eau jusqu'à affaissement ou affaisser à la vapeur. Embouteiller sans tasser. Couper au centre deux fois avec un couteau tranchant. Saler et recouvrir de l'eau de cuisson bouillante. (1, 2).	Ordinaire	A 15 lbs de pression. 60	65	55	3
Pois verts	160° F.	Ecosser et laver les jeunes pois. Recouvrir d'eau bouillante et mijoter 5 minutes. Saler et recouvrir de l'eau de cuisson bouillante. (1, 2).	Ordinaire	45	—	40	3

TABLEAU INDICATEUR — CONSERVES DE LÉGUMES (suite)

Citrouilles, courges (Mettre en entrepôt, si possible)	190° F.	Eplucher, ôter graines et membranes. Couper en cubes de 1 pouce. Ajouter un peu d'eau et chauffer jusqu'à ébullition. Embouteiller et recouvrir de l'eau de cuisson bouillante. (2).	Emaillée "R"	60	75	60	3
Piments doux		Laver et mettre 6 ou 8 minutes au four chaud. Passer à l'eau froide. Peler, épépiner. Embouteiller, saler, sans liquide. ou	—	—	—	—	40 minutes (chop.)
		Laver, épépiner, bouillir 3 minutes. Passer à l'eau froide. Peler, embouteiller, couvrir d'eau bouillante avec 1 cuillère à thé de sel pour chaque bocal d'une chopine. (2).	—	—	—	—	40 minutes (chop.)
Légumes pour soupe	190° F.	Mettre en conserve deux ou plus des légumes suivants: Purée de tomates, maïs, fèves de Lima, pois vers, carottes, navets, céleri, oignon. Ajouter de l'eau et chauffer jusqu'à ébullition. Embouteiller.	Ordinaire	60	70	50	3

CONSERVES DE LÉGUMES POUR SOUPES, POUR SALADES, OU POUR RAGOÛTS

1. Parties égales de carottes, fèves vertes, pois verts, maïs, céleri. Servez-vous de trois, quatre, ou cinq de ces légumes ensemble.
2. Parties égales d'épinards, de carottes et de céleri.
3. Une tasse chacune de maïs, fèves de Lima ou de fèves vertes, et de céleri; un petit oignon tranché, un piment doux haché et un peu de persil haché.
4. Une tasse de maïs, de fèves de Lima, et 2 tasses de tomates pelées et coupées en morceaux.
5. Une tasse de maïs, de fèves de Lima, de pois, 6 tasses de tomates pelées et coupées; et un petit oignon tranché.
6. Une tasse de chacun des légumes suivants: carottes, céleri, fèves de Lima, fèves vertes, oignon à mariner, pois, deux piments verts tranchés et un piment rouge tranché. Cette préparation est servie en salade et on doit ajouter 2 c. à table de vinaigre à chaque bocal.
7. Pour une soupe, servez-vous de légumes coupés en petits morceaux dans les proportions suivantes: ½ tasse de carottes, ½ tasse de navet, ½ tasse de piment vert ou de céleri, ½ tasse de pommes de terre, et ⅛ tasse d'oignon.

Préparez et stérilisez ces sept mixtures suivant les directions données dans le tableau indicateur pour la conserve des légumes.

CONSERVES DE VIANDES ET DE VOLAILLES

Les conserves domestiques du boeuf, du gibier, du veau, du mouton, de l'agneau, du porc frais, de la volaille et du lapin domestique peuvent donner de bons résultats pourvu que les animaux soient abattus et manipulés d'une façon absolument hygiénique et que la viande soit bien stérilisée selon les procédés recommandés. Pour que la stérilisation soit efficace il est nécessaire que la température soit de 240 à 250° F., correspondant à 10 et 15 livres de pression de vapeur. Une viande insuffisamment stérilisée peut se garder si elle est emmagasinée dans une température froide, cependant, même quand aucun signes extérieurs de contamination ne paraissent, nous n'avons aucune certitude que les bactéries qui causent l'empoisonnement des aliments ne sont pas déjà en activités.

Il est recommandé de ne pas mettre d'autres produits, tels que légumes, en conserves avec la viande. Mettons très peu d'oignon ou d'ail dans les conserves de viandes. Le *poivre blanc* retient sa saveur dans les viandes mieux que le poivre noir.

USTENSILES POUR LA STÉRILISATION DES VIANDES

Pour les viandes, il est préférable de se servir d'ustensiles émaillés, d'aluminium, de métal étamé ou de métal inoxidable. On ne doit pas se servir d'ustensiles de cuivre ou de fer parce que ceux-ci décolorent la viande. Ne laissez jamais de viande dans des contenants de tôle galvanisée — pas plus de 30 minutes — parce que le contact peut lui faire prendre des quantités nuisibles de zinc.

On peut se servir de boîtes de fer-blanc ou de bocaux de verre pour la conservation de la viande et de la volaille. Cependant, la volaille décolore dans le fer-blanc et quelques fois il y a un dépôt sur la viande elle-même. Si on est fidèle à suivre les directions pour la conservation de la volaille à chaud et qu'on laisse l'espace de tête voulue, la décoloration sera réduite au minimum. Les boîtes émaillées "C" ou "R" ne suffisent pas pour empêcher la décoloration de la volaille parce que la graisse de la volaille corrode de fer-blanc et présente un produit désagréable à voir, quoiqu'il ne soit pas dommageable.

L'espace de tête est particulièrement importante dans les conserves de volaille. Si le liquide ne recouvre pas la viande, elle va se décolorer et perdre de sa saveur pendant l'emmagasinage. En remplisant les contenants laissez l'espace de tête suivant:

Pour une boîte No 1, ¼ de pouce,
boîte No 2, ¼ de pouce,
boîte No 3, ½ pouce.

Les contenants qui donnent le plus de satisfaction pour la volaille sont les boîtes Nos 2 et 2½ et le bocal d'une chopine. La boîte No 3 et le bocal d'une pinte demandent une longue stérilisation et quoique le tableau indique la durée de la stérilisation pour ces deux derniers contenants, leur usage n'est pas recommandé.

CUISSON PRÉALABLE

La viande dans les bocaux sera plus belle à voir si elle est préalablement cuite; soit au four ou à l'eau. Si on se sert de boîtes, on peut aussi faire cuire la viande préalablement, ou remplir les boîtes de viande et épuiser avant de sceller. La viande est un peu plus savoureuse quand on se sert du dernier procédé et que le liquide provient entièrement de la viande. Il ne faut jamais faire rissoler la viande avant de la mettre en conserve parce qu'elle deviendra coriace et de saveur désagréable.

CUISSON PRÉALABLE DE LA VIANDE AU FOUR

Coupez la viande en morceaux de même volume, du poids d'environ une livre chacun, et faites cuire au four modéré (350° F.) jusqu'à ce que la couleur rouge ou rose, de la viande ait disparue jusqu'au centre. La durée est d'environ 30 à 40 minutes. Mettez 2 ou 3 morceaux dans chaque contenant. Recouvrez immédiatement du bouillon de la viande ou d'eau bouillante, laissant l'espace de tête nécessaire, et stérilisez sans retard. Voir tableau pour la conserve des viandes, (pages 282 et 283).

Préparez la volaille de la même façon excepté qu'elle ne demande que 20 à 30 minutes de cuisson préalable parce que les morceaux sont plus petits. Ce procédé est le meilleur pour la volaille mise dans des bocaux.

CUISSON PRÉALABLE À L'EAU

Coupez la viande de la même façon que pour la viande préalablement cuite au four et mettez-la dans l'eau bouillante. Recouvrez la marmite et mijotez pendant 12 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la viande ait changé de

couleur. A ce point la viande a perdu 1/3 de son poids parce que les jus en ont été extraits. Coupez la viande tout de suite en morceaux plus petits et embouteillez et entassez-la, à l'aide d'un pilon de bois. Recouvrez de bouillon, laissez l'espace de tête requis et stérilisez sans retarder. Voir le tableau pour la conserve des viandes, (pages 282 et 283). La volaille ne mijotte que 8 à 10 minutes.

CONSERVE DE LA VIANDE DANS DES BOÎTES DE FER-BLANC

Mettez deux morceaux de viande, ou davantage dans chaque boîte, et placez-les, ouvertes, dans le bain d'eau bouillante et remplissez celui-ci d'eau bouillante jusqu'à deux pouces au-dessous de la hauteur des boîtes. Recouvrez le stérilisateur et tenez l'eau mijotante. Veillez à ce que l'eau n'entre pas dans les boîtes. Quand la viande est chaude (170° F.) l'épuisement est terminé. La durée est à peu près 40 à 50 minutes, et moins longtemps s'il s'agit de volaille. Si l'on n'a pas de thermomètre, on pourra vider le contenu d'une ou de deux boîtes pour s'assurer que la viande est très chaude jusqu'au centre de la boîte. Entassez la viande et recouvrez d'eau ou de bouillon en ébullition. Laissez l'espace de tête nécessaire. Scellez les boîtes sans retard et stérilisez immédiatement.

La viande peut être mise en conserve à chaud en la faisant cuire préalablement au four ou à l'eau chaude et ensuite stérilisée.

Salez la viande comme suit:

½ c. à thé de sel par bocal d'une chopine
¾ c. à thé de sel par boîte No 2
1 c. à thé de sel par bocal d'une pinte.

Quand on se sert de boîte il faut mettre le sel au fond, et la viande ensuite. Le couvercle rouille souvent quand le sel est mis en-dessus.

TABLEAU INDICATEUR POUR CONSERVES DE VIANDE ET VOLAILLE À L'AUTOCLAVE

(250° F., ou 16 livres de pression.)

PRODUITS	Boîte No 2	Boîte No 2½	Boîte No 3	Bocal 1 chop.	Bocal 1 pinte
	Minutes	Minutes	Minutes	Minutes	Minutes
Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, chasse					
Frais	85	110	120	85	120
Haché	90	115	—	90	120
Coeurs et Langues	85	110	120	85	120
Poulet et autres volailles					
Avec les os	55	65	70	65	75
Désosées	85	—	—	90	—
Pâte de foie	90	—	—	90	—

TABLEAU INDICATEUR POUR CONSERVES DE VIANDE OU DE VOLAILLE AU BAIN D'EAU BOUILLANTE.

CONDITION DE LA VIANDE	En bocal	En boîte No 2 ou 3
A froid	3 à 4 heures	3 heures
A chaud	3 à 4 heures	3 heures
Cuite prête pour la table.	3 heures	3 heures

VIANDE HACHÉE EN CONSERVE

A froid: (en boîtes).

Hacher la viande finement. Ajouter 1 tasse de sel pour chaque 25 livres de viande et bien mélanger. Remplir les boîtes de viande froide et l'entasser. Epuiser jusqu'à ce que la viande soit très chaude jusqu'au centre. Stériliser.

A chaud: (dans des bocaux).

Former des boulettes de viande hachée, les faire cuire préalablement au four. Remplir les bocaux et recouvrir de bouillon. Stériliser sans retard.

PÂTE DE FOIE EN CONSERVE
(Pour sandwichs)

On peut se servir de foie de boeuf, de veau, d'agneau ou de porc pour cette pâte.

3 livres de foie
1½ livre de porc frais, gras
2 c. à table de sel
3 oeufs
1 c. à thé de poivre blanc
½ c. à thé de clou de girofle, moulu
1 moyen oignon, haché
½ tasse d'eau
6 c. à table de chapelure de pain, très fine.

Mode de préparation: —

1. Bien laver le foie, enlever les veines et les membranes. Passer le foie et le porc frais deux fois au moulin à hacher afin d'obtenir une mixture lisse. Ajouter les assaisonnements.
2. Bien battre les oeufs et les combiner à la chapelure. Bien mélanger tous les ingrédients ensemble.
3. Emplir des boîtes No 2, laissant un espace de tête de 1 pouce et épuiser jusqu'à ce que la pâte soit très chaude jusqu'au centre de la boîte. Ceci requiert 40 à 50 minutes.
4. Enlever un peu de pâte dans chaque boîte et ajouter un peu d'eau bouillante s'il est nécessaire afin d'obtenir l'espace de tête requis. Stériliser.

MARMALADE AUX FRUITS

1 grosse orange, sans pépins et à pelure mince
1 citron
1 gros pamplemousse
4½ livres de sucre.

Mode de préparation: —

1. Trancher les fruits très minces. Ajouter un volume d'eau égale au volume de fruits. Laisser reposer toute la nuit.
2. Le matin, mijoter 20 minutes. Laisser reposer jusqu'au lendemain matin.
3. Faire chauffer le sucre sur une tôle à biscuits et ajouter aux fruits. Remuer la mixture et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit en gelée (environ 20 minutes ou davantage). Eprouver. Mettre dans des verres à gelée et boucher.

BEURRE DE TOMATES, No 1

5 tomates mûres
1 livre de pommes
2 livres de sucre
1 c. à table de gingembre
1 citron.

Mode de préparation: —

1. Blanchir les tomates. Les plonger dans de l'eau froide et ôter la pelure.
2. Peler, ôter les coeurs des pommes et les mettre dans la marmite avec les tomates et cuire lentement au moins une heure, remuant de temps en temps.
3. Ajouter le sucre, le jus de citron et le gingembre, et cuire jusqu'à ce que la mixture soit de la consistance d'une compote aux pommes épaisse. Mettre dans des verres à gelée et boucher.

Ce beurre se sert au dîner avec un rôti.

BEURRE DE TOMATES, No 2

7 livres de tomates
½ tasse de vinaigre
1 c. à thé de gingembre
4 livres de cassonade
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de clou moulu.

Même mode de préparation que la recette précédente.

PELURES D'ORANGE ET DE CITRON CONFITES

Couper les pelures en quatre et les laisser reposer dans une saumure forte pendant 24 heures. Au bout de ce temps, égoutter et mijoter dans de l'eau claire pendant une heure; égoutter encore.

Pendant que les pelures mijotent, préparer le sirop, allouant 1½ livre de sucre et une chopine d'eau pour les pelures de 6 grosses oranges. Faire bouillir le sucre et l'eau. Egoutter les pelures entièrement et les ajouter au sirop. Quand le sirop bout, retirer la casserole du feu et placer dans un endroit frais et laisser reposer jusqu'au lendemain. Enlever les pelures à l'aide d'une écumoire et les étendre sur un plat, les mettre au soleil ou au four pendant 4 heures ou jusqu'à ce que les pelures semblent séchées.

Faire bouillir le sirop encore 15 minutes, ensuite ajouter les pelures et laisser reposer jusqu'au lendemain. Répéter ce procédé tous les jours

jusqu'à ce que les pelures soient claires et que le sirop ait complètement imprégné les pelures. Egoutter, saupoudrer d'une bonne couche de sucre granulé et déposer au soleil ou au four pour sécher. Se servir de ces pelures confites dans les gâteaux et les poudings.

CATSUP AUX TOMATES

¼ boisseau de tomates mûres
1 once de sel
1 once de piment, moulu (all-spice)
1 c. à thé de poivre rouge (cayenne)
1 c. à table de poivre noir
1 c. à table de clou, moulu
7 c. à table de farine de moutarde
1 c. à table de graines de céleri (dans un sac).

Mode de préparation: —

1. Blanchir les tomates, les plonger dans de l'eau froide et enlever les pelures. Les trancher et déposer dans une casserole émaillée, faire mijoter lentement jusqu'à ce que les tomates soient réduites en purée. Passer dans une grosse passoire et ensuite, dans une passoire fine et remettre au feu.
2. Ajouter tous les ingrédients et mijoter pendant au moins 5 heures, remuant de temps à autres afin que les tomates ne brûlent pas. Retirer du feu et laisser reposer dans un lieu frais pendant 12 heures. Ajouter une chopine de vinaigre fort. Enlever le sac de graines de céleri et embouteiller le catsup dans des bouteilles stérilisées. Epuiser et stériliser.

DÉLICIEUX "CHOW CHOW"

1 gros chou rouge
1 gros pied de chou-fleur
2 pintes de fèves vertes en cosses
2 pintes de petits concombres
2 pintes de petites tomates vertes
2 pintes de petits oignons.

Mode de préparation: —

1. Couper le chou en quatre, enlever le coeur et le trancher en aiguillettes. Casser les fleurettes du chou-fleur. Couper les fèves en petits bouts. Laisser les autres ingrédients entiers.
2. Bien mélanger tous les ingrédients et ajouter 2 tasses de sel. Laisser reposer toute la nuit.
3. Le matin bien rincer à l'eau froide et égoutter.
4. Ajouter une once de farine de moutarde. Recouvrir de vinaigre et bouillir 20 minutes. Pendant que le chow chow refroidi, bien mélanger ensemble une c. à table de tumeric avec une tasse de sucre granulé et ajouter aux marinades. Embouteiller, épuiser et stériliser.

SAUCE CHILI

Peler 12 grosses tomates et les hacher finement; peler 2 gros oignons et les hacher finement, 4 piments verts de moyenne grosseur, hachés. Couper chaque légume séparément et ajouter les ingrédients qui suivent dans l'ordre donné:

2 c. à table de sel
2 c. à table de sucre
1 c. à table de poivre
3 tasses de vinaigre.

Faire bouillir pendant 1½ heure, bien remuer et embouteiller. Cette sauce est excellente servie avec de la viande froide.

SAUCE PIQUANTE AUX CAROTTES

2 tasses de piments rouges doux, hachés
2 tasses de piments verts, hachés
4 tasses de chou haché (1 petit chou)
3 tasses de carottes hachées
2 tasses d'oignons hachés
1 tasse de sucre
1 pinte de vinaigre
3 c. à table de sel
1 c. à table de graine de céleri
1 c. à table de graine de moutarde.

Mode de préparation: —

Mettre ensemble le sucre, le vinaigre, le sel et les épices et amener au point d'ébullition. Ajouter les légumes hachés et faire chauffer jusqu'au point d'ébullition. Verser dans des bocaux chauds stérilisés et boucher. Rendement: environ 5 chopines.

SAUCE PIQUANTE AUX TOMATES VERTES

1 gallon de tomates vertes
½ tasse de sel
½ chou moyen
3 oignons moyens
3 piments verts
2 piments rouges, doux
6½ tasses de vinaigre
1¾ tasse de sucre
1 c. à table de graines de céleri
1 c. à table de graines de moutarde
½ c. à table de clous de girofle, entiers.

Mode de préparation: —

1. Faire passer les tomates au hachoir, se servant d'une grosse lame. Ajouter le sel, et laisser égoutter toute la nuit dans un sac à fromage.
2. Passer le chou, les piments et oignons au hachoir et ajouter aux tomates. Bien mélanger et ajouter le vinaigre, le sucre et les épices, ces dernières liées dans un sac.
3. Faire cuire à feu lent environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Verser dans des bocaux chauds, stériliser, et boucher. Rendement: 6 à 7 chopines.

CHOUCROUTE

Pour réussir la choucroute, trois points essentiels demandent notre attention spéciale: le *sel*, la *température* et le *couvercle* du contenant.

La fermentation du chou se fait dans une jarre de grès. Une jarre de 10 gallons donne de bons résultats. Coupez le chou en filaments, déposez-en une couche au fond de la jarre et saupoudrez de sel. Continuez ce procédé jusqu'à ce que la jarre soit remplie. Pilonner le chou à l'aide d'un pilon de bois. Le pilonage doit être *léger*, mais *ferme* afin *d'exprimer l'air sans broyer le chou*. Le sel extrait le jus du chou et le fait couler avant que la jarre ne soit remplie. Quand la jarre est pleine le chou est recouvert de jus.

Il faut environ 32 livres de chou filamenté pour remplir une jarre de 10 gallons. Cette quantité de chou demande 10.4 onces de sel.

Pour obtenir une bonne proportion de sel, il faut savoir le poids du chou nécessaire pour remplir la jarre. (Employez 2 à 2½ pour cent de sel, par livre, et vous obtiendrez les meilleurs résultats).

Si le sel fait défaut on obtient une choucroute molle et limoneuse. Quand la salaison est inégale il se forme des points noirs sur la choucroute. Afin de prévenir une fermentation défectueuse on doit remplir la jarre dans une seule journée.

Dès que la jarre est remplie et que le chou est bien tassé, on le recouvre d'un linge blanc, propre et sur ce linge, on dépose un couvercle de bois, circulaire, pas trop ajusté. On pratique une petite ouverture au centre du couvercle assez grande pour passer le pouce. Déposez sur le couvercle des poids juste assez lourds pour faire descendre le couvercle jusqu'à l'égalité de la saumure. La saumure ne doit pas monter au-dessus de la planchette.

Au fur et à mesure que la saumure se forme, le poids doit être diminué afin de tenir le couvercle toujours juste à l'égalité de la saumure. Une cruche d'un gallon en verre, remplie d'eau est un bon poids parce qu'une partie de l'eau peut être versée au besoin afin de diminuer le poids.

La choucroute doit fermenter pendant à peu près six semaines dans un endroit frais (55 à 60° F.) Comme maximum, à 70 et 72° F., la fermentation se fera dans quatre semaines, approximativement, mais on obtiendra un produit inférieur. Si la température est au-dessous de 55° F. la fermentation prendra tout l'hiver.

Quand la fermentation de la choucroute est à point on peut la mettre en conserve. Pour cela réchauffez la choucroute à 165° F. — 170° F., embouteillez-la et scellez-la bien. Stérilisez la choucroute.

Pendant la fermentation du chou, il n'y a pas de perte de la vitamine C parce que l'acide carbonique la protège, mais si on laisse reposer la choucroute après qu'elle est fermentée, la vitamine C est détruite. La mise en conserve de la choucroute lui fait perdre un tiers de sa teneur en vitamines C.

CHAPITRE XXV

Breuvages

Le lait est, sans contredit, le meilleur des breuvages à notre disposition. Il est plus qu'un breuvage, il est aussi un aliment presque complet. Lisez encore le chapitre XVII, page 115 dans Aliments et Nutrition.

Au déjeuner, il semble que le cacao au lait soit la façon la plus appréciée de le servir à ce repas.

Valeur alimentaire du cacao et du chocolat. Comme breuvage, la valeur alimentaire de ces deux aliments est dans le lait, cependant ces subtances sont aussi des aliments. En cela ils diffèrent du thé et du café. Le cacao et le chocolat contiennent de la théobromine, un stimulant semblable à celui qui existe dans le thé et le café.

La graisse est le principal élément du cacao et du chocolat. Le chocolat en contient 50 pour cent et le cacao, à peu près 22 pour cent. Un carré de chocolat amer (1 once) donne 170 calories. Une cuillerée à table de cacao en poudre en donne 35. Tous deux étant de riches sources d'éléments calorifiques ils conviennent pour le dejeuner des enfants et pour les personnes de digestion faible.

LE THÉ ET LE CAFÉ

Ces deux substances sont presque semblables dans leur composition aussi bien que dans les effets qu'ils produisent dans l'organisme. L'un et l'autre de ces breuvages n'ont aucune valeur nutritive. On aime l'arôme du du thé et du café, cet arôme est dû à la présence d'une huile volatile, le caféole. Tous deux, le thé et le café contiennent un stimulant appelé **caféine.** La caféine est un **narcotique**, une **drogue.** Elle stimule les reins, le coeur et le système nerveux. Tous ne sont pas susceptibles aux effets stimulants de la caféine. Chez quelques sujets elle fait perdre le sommeil, tandis que chez d'autres, elles ne produit aucun effet. C'est surtout à cause de ses effets stimulants que le thé et le café sont servis aux adultes au déjeuner, les jeunes n'ont pas besoin de stimulants; leurs nerfs, leurs coeurs et leurs reins peuvent se développer normalement sans ces stimulants. C'est pour cette raison, et pour d'autres, qu'on ne sert pas de thé et de café aux enfants. Nous nous étendrons plus longuement sur ce sujet dans notre prochain livre: "La bonne alimentation chez les enfants".

Le tanin, une substance qui existe dans le thé et le café, est peu désirable parce qu'il nuit à la bonne digestion et qu'il gâte la saveur du breuvage. Cette saveur amère qu'on remarque quelque fois dans le thé fort est due à la présence du tanin. Le tanin est dommageable, non seulement aux enfants, mais aussi aux adultes. Cependant si le thé et le café sont **bien faits** il y aura moins de tanin présent.

Principes à suivre dans la préparation du thé et du café. Nous venons de dire que le thé et le café **bien faits contiennent peu de tanin.** La méthode employée pour faire ces deux breuvages se base sur la différence de solubilité de la caféine et du tanin. La caféine est facilement dissoute à l'eau, juste en dessous de l'ébullition. Le tanin se dissout par l'ébullition. même pendant quelques minutes d'ébullition. Le tanin est beaucoup plus soluble dans le thé que dans le café.

On prépare le thé en laissant infuser les feuilles dans de l'eau juste au-dessous de l'ébullition pendant une, deux ou trois minutes. C'est-à-dire, on verse l'eau en ébullition sur les feuilles de thé et on retire la théière du feu et on tient le breuvage chaud **sans jamais le laisser bouillir.** On prépare le café de la même manière; on l'ébouillante, mais **il ne doit jamais bouillir.** En agissant ainsi, le **caféole odoriférant se dissoudra abondamment** et au contraire, très **peu de tanin amer se dissoudra.**

Le thé est préparé de feuilles d'un arbrisseau qui croît dans les pays chauds. Il y a généralement trois sortes de thé: le thé vert, le thé noir et le thé oblong. Ils diffèrent dans la manière dont ils sont séchés et non dans la variété des espèces. Le thé vert est non fermenté, mais séché à la vapeur. Le thé noir est fermenté et séché au four. Le thé oblong est en partie fermenté. Le thé noir donne un breuvage plus foncé et contient moins de tanin.

Le thé est importé du Japon, du Ceylan, de l'Inde et de Formose, la Chine et les Indes orientales nous en fournissent aussi.

Théières. Il importe que la théière soit de terre vernisée, de porcelaine, de verre ou qu'elle soit émaillée. Même la plus petite quantité d'acide tanique, contenue dans du thé bien fait attaque le métal et produit un goût métalique très désagréable. Donc, on ne se sert jamais de théière de métal pour faire le thé.

Le Brésil fournit le café à plus de la moitié du monde entier. Il est aussi cultivé dans l'Amérique Centrale, au Mexique, dans les Indes Orientales et Occidentales, au Java et en Arabie. Le fruit rouge du café est séché et expédié comme "fève de café verte". Le café est rôti afin de développer l'arôme, caféole. Sur les marchés il est ordinairement moulu et vendu en boîtes de fer-blanc ou dans des sacs paraffinés. Nous y gagnerions d'acheter les féves de café non moulu et de les moudres nous-mêmes. Il n'est pas bon d'ajouter de la chicorée au café.

Cafétières. La cafétière ne doit jamais être de fer-blanc ou autre métal, pour la même raison que la théière de métal qui ne donne pas satisfaction. Cependant on peut se servir de cafétière d'aluminium ou de chrome. La cafétière de verre est la meilleure.

Pour faire le thé, le café et le cacao, suivez la recette et les directions données au chapitre troisième de ce livre.

Les cafés aux céréales sont très hygiéniques.

BREUVAGES HYGIENIQUES

LAIT EPICIÉ No 1

1 pincée de muscade ou de piment moulu (allspice)
¾ c. à thé de cannelle
3 tasses d'eau bouillante
3 tasses de lait évaporé.

Mode de préparation: —

Mélanger les épices. Ajouter l'eau graduellement, ensuite le lait. Ajouter 2 c. à table de sucre, à volonté. Servir chaud ou froid. Rendement: 6 services.

LAIT EPICIÉ No 2

¾ c. à thé de cannelle.
3 tasses d'eau froide
3 tasses de lait évaporé
1 pincée de sel.

Mode de préparation: —

Faire tremper la cannelle dans l'eau froide toute la nuit. Le matin, passer au tamis. Ajouter le sel et le lait et 2 c. à table de sucre. Bien mélanger. Servir chaud ou froid. Rendement: 6 services.

CACAO

6 c. à table de cacao ou
2 onces de chocolat amer, râpé
6 c. à table de sucre
⅛ c. à thé de sel
3¼ tasses d'eau bouillante
3 tasses de lait évaporé.

Mode de préparation: —

1. Mélanger le cacao, ou le chocolat râpé au sucre et au sel. Ajouter l'eau en remuant. Faire chauffer à feu lent jusqu'à ébullition. Laisser mijoter 2 ou 3 minutes.
2. Ajouter le lait. Réchauffer en remuant afin que la mixture ne prenne pas au fond. Ajouter une pincée de cannelle, à volonté. Rendement: 6 services.

SIROP DE CHOCOLAT

½ tasse de cacao, ou
2 onces de chocolat amer, râpé
½ tasse de sucre
1 pincée de sel
2 tasses d'eau bouilante.

Mode de préparation: —

Mélanger le cacao ou le chocolat râpé au sucre et au sel. Ajouter l'eau lentement. Chauffer lentement et laisser mijoter 5 minutes. Laisser refroidir et embouteiller dans un bocal et recouvrir. Tenir dans un endroit frais. Rendement: 2 tasses de sirop. Ce sirop peut se garder deux semaines.

SIROP DE CACAO

2 tasses de sucre
1 tasse de cacao
¼ tasse de farine
2 tasses d'eau bouillante
Vanille
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation: —

Bien mélanger le sucre, la farine, le cacao et le sel. Ajouter l'eau et faire bouillir la mixture pendant 5 minutes. Embouteiller. Se servir d'une c. à table de sirop par tasse de lait. Au moment de servir, battre avec le batteur d'oeufs afin qu'il ne se forme pas de pellicule.

Ce sirop peut se garder quelques jours dans un lieu frais et sec.

LAIT DE POULE AU CHOCOLAT

Pour chaque service, mélanger 1 à 2 c. à table de sirop de chocolat avec ½ tasse de lait évaporé froid et ½ tasse d'eau froide.

CACAO, pour un service: Mélanger 1 c. à table de sirop de chocolat ou de cacao avec ½ tasse de lait évaporé chaud et ½ tasse d'eau bouillante.

MOCHA: Pour un service, mélanger 1/3 tasse de sirop de chocolat avec 1/3 tasse de lait évaporé et 1/3 tasse de café fort. Servir chaud ou froid.

LAIT DE POULE À LA VANILLE

3 tasses de lait évaporé
3½ tasses d'eau froide
2 c. à table de sucre
2 c. à thé de vanille.

Mode de préparation: —
Mélanger le sucre au lait et à l'eau froide. Ajouter la vanille. Rendement: 6 services.

LAIT DE POULE À LA MÉLASSE

2 tasses de lait évaporé
2 tasses d'eau
¼ à 1/3 tasse de mélasse.

Mode de préparation: —

Le lait et l'eau doivent être froids. Ajouter la mélasse et bien mélanger. A volonté, saupoudrer un peu de muscade sur le dessus de chaque tasse. On peut se servir de cassonade, de sirop d'érable ou de miel au lieu de la mélasse.
Rendement: 6 services.

LAIT DE POULE AUX FRUITS

2¼ tasses de jus de raisin ou de jus d'autres petits fruits, ou
3 tasses de jus provenant de fruits cuits
1½ tasse d'eau
1½ tasse de lait évaporé.

Mode de préparation: —

Tous les ingrédients doivent être froids. Mélanger le lait et l'eau. Ajouter le jus de fruits et remuer vigoureusement. Pour accentuer la saveur, ajouter ¾ c. à thé de jus de citron. Si le jus dont on se sert est acide, ajouter un peu de sucre. Rendement 6 services.

LAIT DE POULE AU JUS DE PAMPLEMOUSSE

1½ tasse de lait évaporé
½ tasse d'eau
¼ tasse de sucre
2 tasses de jus de pamplemousse.

Mode de préparation: —

Les ingrédients doivent être froids. Mélanger le lait, l'eau et le sucre. Ajouter le jus de pamplemousse lentement. Battre avec un batteur d'oeufs, ou mettre dans un bocal fermé et remuer jusqu'à ce que la mixture soit mousseuse. Rendement: 4 services.

LAIT DE POULE À L'ORANGE

1½ tasse d'eau
1½ tasse de lait évaporé
1½ tasse de jus d'orange
1½ c. à table de sucre
2 c. à thé de zeste d'orange, râpé.

Mode de préparation: —
Mesurer le lait, l'eau et le sucre et verser dans un bocal. Bien brasser. Ajouter le jus et le zeste et bien brasser. Si l'orange est sure, ajouter un peu plus de sucre. On peut ajouter de la glace concassée, si l'on peut s'en procurer. Rendement: 6 services.

LAIT DE POULE AUX PRUNES

1½ tasse de lait évaporé
3 tasses de jus de prune
1½ tasse d'eau froide (l'eau de cuisson).

Mode de préparation: —
Le lait et le jus de prune doivent être froids. Bien mélanger les trois ingrédients. Rendement: 6 services.

LAIT DE POULES AUX OEUFS

1 oeuf, blanc et jaune séparés
1 c. à table de sucre ou de miel
¾ tasse de lait évaporé
¾ tasse d'eau froide
Une pincée de sel.

Mode de préparation: —
Battre le jaune d'oeuf avec le sucre ou le miel, et le sel. Ajouter le lait et l'eau. Incorporer le blanc d'oeuf battu en neige. Verser dans des verres et saupoudrer de muscade, à volonté. Rendement: 2 services.

LAIT DE POULE AUX OEUFS ET ORANGE: Se servir de ¾ tasse de jus d'orange au lieu d'eau. Omettre la muscade.

COCKTAIL AU JUS DE TOMATES

1 tasse de lait évaporé
1 tasse d'eau
1½ tasse de jus de tomates
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation: —
Extraire le jus de tomates cuites, de tomates en conserves, ou de tomates fraîches. Ou, se servir de jus en conserve. Tous les ingrédients doivent être froids. Ajouter le sel. A volonté ajouter un peu de sel de céleri ou de jus d'oignon. Bien mélanger. Rendement: 6 services.

JUS DE TOMATES CHAUD

3½ tasses de jus de tomates
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
1 tranche d'oignon
3 clous de girofle, entiers
Un soupçon de sauce Tabasco (à volonté)
1 tige de céleri ou quelques feuilles
Thym (à volonté).

Mode de préparation: —
Mettre tous les ingrédients, excepté le Tabasco et le thym, dans la casserole et mijoter 20 minutes. Passer au tamis et ajouter le Tabasco ou très peu de thym. Servir chaud dans des tasses à bouillon avec une garniture de persil ou une tranche de citron. Rendement: 5 services.

LAIT DE POULE AUX BANANES

2 tasses de purée de bananes (4 à 6 bananes)
1 boîte de lait évaporé
1 pincée de sel.

Mode de préparation: —
Passer les bananes en purée dans une grosse passe, ou les plier à l'aide d'une fourchette. Ajouter les autres ingrédients et battre afin de bien mélanger. Rendement: 6 services.

Note: Dans toutes les recettes données dans ce chapitre on peut remplacer le lait évaporé par du lait frais. Doubler la quantité de lait frais et omettre l'eau.

CHAPITRE XXVI

Graisse et friture

LES ALIMENTS FRITS. C'est un fait reconnu que les médecins ne recommandent pas les aliments frits. Les enfants, surtout, et les personnes de santé débile doivent s'abstenir de manger des aliments frits. Ils sont difficiles à digérer parce que la graisse se digère lentement. (Lire le 2e paragraphe, page 9, dans Aliments et Nutrition). Il faut aussi mentionner que la vitamine C ne survit pas dans la friture. Quoique la pratique de manger trop de friture n'est pas sage, on ne peut cependant nier que la friture bien préparée est très alléchante.

Les graisses employées pour la friture sont les suivantes:

L'huile d'olives qui coûte cher
l'huile de coton qui se vend sous le nom d'huile "Wessen"
l'huile d'arachides — très hygiènique
les graisses hydrogénées, telles que le Criso, le Spry, etc.
l'huile de maïs (blé d'Inde), dont le nom commercial est "Mazola"
l'huile de fèves de soya — la plus hygiènique
le saindoux
l'huile de volaille — très excellente friture
la graisse de boeuf et le suif
la graisse de bacon
une mixture de différentes graisses.

ALTERNANTS POUR LES GRAISSES.

Quand une ménagère veut remplacer une graisse par une autre dans une recette, il faut qu'elle sache que le saindoux est constitué de 100 pour cent de graisse; le beurre et la margarine, 80 pour cent de graisse, l'autre 20 pour cent du beurre et de la margarine contient de l'eau et quelques traces de protéine. Les graisses hydrogénées contiennent 100 pour cent de graisse, mais parce qu'elles ont été battues dans leur fabrication et qu'étant soufflées de gaz, elles sont plus volumineuses que le saindoux.

Si dans une recette, on se sert de beurre au lieu de saindoux ou d'une autre graisse de 80 pour cent, il faut ajouter 2 c. à table de beurre en plus pour chaque tasse de saindoux indiquée dans la recette. La même règle s'applique lorsqu'on emploie la margarine. Au contraire, si on se sert de saindoux ou d'une autre graisse de 100 pour cent au lieu de beurre, on enlève 2 c. à table de saindoux de chaque tasse demandée par la recette.

Les graisses fouettées hydrogénées (Crisco, Spry, etc.) remplacent le beurre ou la margarine, tasse pour tasse. Mais quand on remplace le saindoux par une graisse végétale hydrogénée, on doit ajouter 1½ c. à table en plus pour chaque tasse de saindoux demandée dans la recette.

LA GRAISSE NE DOIT JAMAIS FUMER.

Une graisse qui fume est une graisse qui commence à se décomposer. La graisse fume parce qu'elle a trop chauffée et elle devient bientôt rance.

Il y a deux moyens de connaître si la friture est assez chaude: Soit en se servant d'un thermomètre, ou soit en faisant usage d'un cube de pain (de un pouce) que l'on submerge dans la friture. Si la friture a atteint 365 à 375° F. le pain est doré au bout de 60 secondes. Il sera doré dans 40 secon-

des si la graisse est 375 à 385° F., et dans 20 secondes si la température de la friture est 385 à 395° F. Le dégré de température désiré dépend de ce que l'on veut cuire en friture.

Les graisses qui se détériorent plus facilement sont la magarine et le beurre. Elles doivent être gardées dans le réfrigérateur et bien recouvertes afin qu'elles n'absorbent pas les saveurs des autres aliments. Les autres graisses et huiles se conservent bien dans des boîtes de fer-blanc, dans des bouteilles, ou dans des bocaux, bien fermés, à la **noirceur** dans un lieu frais et sec.

COMMENT CLARIFIER LA GRAISSE AFIN DE LA MENAGER.

C'est une grande économie de clarifier la graisse qui a servi à la friture, afin de lui enlever l'odeur, la saveur et la couleur désagréables. Faire fondre la graisse dans un volume égal d'eau. Faire chauffer le mélange pendant un court temps à une chaleur modérée. Remuer de temps en temps. Laisser refroidir. Enlever la graisse qui est figée sur la surface de l'eau, ayant soin d'enlever les corps étrangers qui auraient pu s'attacher sur le dessous de la couche de graisse.

COMMENT MESURER LA GRAISSE.

Pour réussir une recette il est essentiel de bien mesurer. Il est facile de mesurer de l'huile. Il est facile aussi de mesurer la graisse solide. Si une recette demande ¼ tasse de graisse, remplir la tasse aux ¾ d'eau froide ensuite finir de l'emplir avec de la graisse et raser le dessus avec un couteau. Verser l'eau, la graisse qui reste dans la tasse est l'exacte mesure désirée.

COMMENT TIRER PARTI DE TOUS LES RESTES DE GRAISSES.

Mettre au bain-marie des retailles de gras de boeuf, de porc, de mouton, ou de volaille coupées en cubes d'un demi-pouce. Ajouter 1/3 tasse d'eau froide et une feuille de laurier. Laisser fondre la graisse pendant 4 ou 5 heures au-dessus de la vapeur. Remuer à peu près toutes les demi-heures. Retirer du feu et laisser reposer pendant 10 minutes. Passer au tamis fin et mettre dans une jarre de grès ou dans une chaudière de fer-blanc. Laisser refroidir et bien fermer. Tenir dans un endroit sombre, frais et sec. Cette graisse s'emploie dans toutes les préparations de viandes et de légumes. Elle peut se conserver quatre ou cinq mois.

QUELQUES RÈGLES GÉNÉRALES POUR LA GRANDE FRITURE

1. Toutes les graises sont bonnes pour la grande friture.
2. On recouvre les aliments que l'on veut faire cuire à grande friture d'une couche de chapelure et d'oeuf, ou on les mélange avec un oeuf, afin qu'ils n'absorbent pas la graisse.
3. Il faut assez de graisse dans le bain de friture pour permettre aux pièces que l'on fait cuire de surnager. La marmite en fer est préférable à toute autre pour la friture; on ne doit jamais prendre une poêle. On remplit aux deux-tiers le récipient de graisse afin d'éviter les éclaboussures afin que la graisse ne prenne pas en feu.
4. Les aliments déjà cuits, ou ceux qui demandent une cuisson moins longue, cuisent dans la graisse à température plus élevée que les pâtes. On éprouve la température de la friture pour huîtres, croquettes, et autres

aliments cuits en faisant dorer un cube de pain pendant 40 secondes; 60 secondes, pour les pâtes.

5. Tous les mets que l'on fait cuire dans la friture doivent être égouttés sur un papier brun, non glacé, au sortir du bain afin que la graisse soit absorbée.

6. Quand on fait cuire une certaine quantité d'aliments, on doit laisser chauffer la graisse et l'éprouver, avant d'en ajouter d'autre.

7. Il est bon de se servir d'un panier à friture. Si on n'en a pas, on se sert d'une fourchette de métal pour retirer les pièces cuites de la graisse.

8. La graisse qui a servi pour la friture doit être refroidie et clarifiée.

AUTRE PROCEDÉ POUR CLARIFIER LA GRAISSE.

Cuire lentement dans la friture, quelques tranches de pommes de terre crues pendant 10 minutes. Au bout de ce temps, tamiser à travers quelques doubles de mousseline. Refroidir et recouvrir. Tenir dans un endroit sombre, frais, et sec. La même friture peut servir plusieurs fois avant d'en faire du savon.

On doit avoir un bain de graisse spécial pour les préparations au poisson parce que celui-ci communique une saveur désagréable à la graisse. On doit aussi clarifier la graisse avec soin chaque fois qu'on y fait cuire du poisson.

La température de la friture pour les croquettes est 365 à 382° F.; pour les croquignoles et les beignets, 350 à 365° F. et pour les légumes aqueux, pommes de terre, oignons, etc., 380 à 390° F.

LES MEILLEURS USAGES DES GRAISSES ALIMENTAIRES

Graisses alimentaires	Pour tartines	Pour frire dans la poêle	Pour la grande friture	Pour la pâte à tarte et le feuilleté	Pour assaisonner	Huile à salade
Beurre	X	X		X	X	
Saindoux		X	X	X		
Margarine	X	X		X	X	
Graisses végétables hydrogénées		X	X	X		
Huile d'arachide		X	X			X
Huile de fève soya		X				X
Bacon		X			X	
Graisse de volaille	X	X		X	X	
Graisse de viande		X			X	

CHAPITRE XXVII

La boîte à lunch en marche vers l'usine, vers l'école

Quel lunch servez-vous à vos travailleurs et à vos enfants d'école? Vos boîtes à lunch sont-elles remplies de mets qui tentent l'appétit! Avez-vous soin d'éviter la monotonie en variant chaque jour le contenu de la cantine? Vos lunchs sont-ils aussi hygiéniques qu'alléchants? Ceci importe beaucoup, car ce qu'un homme mange contribue pour beaucoup à le rendre soit malade et maussade, soit heureux et vigoureux. Dans quelle humeur aimez-vous voir votre homme au logis? Ses dispositions sont pour une bonne part entre vos mains. A l'école, l'élève qui n'a pas un lunch adéquat tous les jours est nonchalant, indifférent, distrait, sans énergie et sans intérêt, aussi, il n'avance pas. La bonne ménagère doit dresser soigneusement le plan du menu de la boîte à lunch.

Chaque lunch doit comprendre tous les groupes d'aliments nécessaires pour un repas adéquat:

Un mets protéique: viande, poisson, oeufs, fromage ou fèves séchées

Un fruit ou légume cru.

Du lait: comme breuvage ou dans les aliments: potage au lait, dessert au lait.

LE PLAN DES MENUS DE LA BOÎTE À LUNCH

Quand vous dressez le plan des autres repas de la journée, ayez en vue ce que vous voudrez mettre dans la boîte à lunch des travailleurs et des enfants. Les suggestions qui suivent vous aideront à faire un choix judicieux. Evitez les lunchs qui sont trop féculents, ils satisfont la faim pour un temps sans répondre aux besoins de l'organisme. Des fruits et des légumes crus doivent trouver place dans toute boîte à lunch. Surtout, n'oubliez pas qu'après quatre heures de dur labeur, les aliments les plus savoureux et les plus appréciés sont ceux qui ont été confectionnés à domicile. Versez une bonne soupe épaisse ou un ragoût dans le thermos de la boîte à lunch. S'il arrive au personnel travaillant et étudiant de la famille de négliger parfois de prendre le lait nécessaire à la santé, emballez dans la boîte à lunch un pudding au lait: crème aux oeufs (custard), crème au chocolat, au caramel, ou au beurre écossais. On fera toujours bon accueil aussi à un potage au lait, chaud, nourrissant et savoureux.

Epouses et Mères, sur vous repose la responsabilité de développer des santés robustes, fondement d'une nation robuste. Vos hommes et vos enfants ont besoin d'une alimentation abondante. Servez-les avec autant de soins dans leurs boîtes à lunch qu'à table.

Il est vrai qu'il faut du temps pour établir le plan des menus, mais quand ce travail est accompli, celui de préparer le lunch épargne de précieuses minutes le matin quand il faut voir à tant de choses grandes et petites. Ayez soin de ranger sur un bout de tablette, dans le placard, tous les ustensiles et objets nécessaires à la préparation de la boîte à lunch, tels que thermos, contenants de papier avec couverts, petits bocaux pourvus de cou-

verts qui ferment bien, papier paraffiné, etc. La boîte à lunch de métal pourvue de petites ouvertures pour la ventilation est la meilleure. Elle doit être tenue très propre. Le soir on lave la boîte et le thermos dans une faible solution de soda, on les ébouillante et on les laisse ouverts pendant la nuit afin qu'ils soient bien aérés.

LA PRÉPARATION DE LA BOÎTE À LUNCH

Avant de commencer l'emballage de la boîte à lunch, sortez le beurre du réfrigérateur afin qu'il s'étende plus facilement. Tartinez les tranches de pain jusqu'au bord. Ne laissez pas la farce à sandwich déborder, ni suinter dans le pain. Enveloppez chaque sandwich, fruit ou friandises dans du papier paraffiné afin de le garder de la poussière et d'en conserver la fraîcheur et l'arôme. Les aliments froids, tels que salades et puddings, sont mis dans des tasses de papier pourvues de couverts fermant bien, ou dans des verres ou bocaux à gelée avec couverts. Ces mets peuvent être mis dans leur contenant le soir et tenus dans le réfrigérateur toute la nuit. Tout aliment chaud, tels que cacao, soupe ou ragoût, doit être versé très chaud dans le thermos.

UN BON LUNCH BIEN PRÉPARÉ, BIEN EMBALLÉ PAYE AU CENTUPLE

MENU POUR UN BON LUNCH D'HIVER

Un sandwich au jambon avec moutarde (8 onces, dans un papier paraffiné).

2 sandwichs de farce de fromage et prunes hachées avec pain de blé entier.

Salade au raisin et carottes râpées (6 onces dans une tasse de papier, avec couvert.

Pomme cuite au four avec crème (6 onces, dans un contenant de papier ou dans un bocal).

Breuvage chaud dans le thermos.

LUNCH APPÉTISSANT POUR L'ÉTÉ

Salade au hareng et pommes (6 onces dans un contenant de papier).

Un oeuf, cuit dur.

2 sandwichs de fromage avec pain de seigle

Feuilles vertes, crues.

Galettes au gingembre.

Limonade dans le thermos.

EMBALLEZ DE LA SANTÉ ET DE LA VARIÉTÉ DANS LA BOÎTE À LUNCH

Suggestions:

Farces à sandwichs:

Fromage à la crème, olives hachées et lait évaporé.
Viande froide, hachée, gros fromage cheddar et moutarde préparée.
Noix et figues hachées.
Mélange de piment vert, doux, de carottes râpées et de céleri haché.
Viande hachée et marinades.
Foie cuit, haché, céleri et marinades.
Veau haché, carottes et céleri
Boeuf haché et chou.
Boulettes de poisson.
Salade au poulet ou tranches de poulet.
Beurre d'arachide, bacon haché, gelée, figues, dattes, prunes ou tomates.
Fèves au lard et catsup.
Oeufs brouillés et piment vert, doux, haché.
Viande froide d'agneau, de porc ou de dinde.
Fromage domestique (cottage) avec sauce à salade.
Fromage et marmalade aux oranges.
Fromage et oignon.
Foie de poulet.
Poulet et langue.
Foie et bacon.

(Voir au Chapitre VIII, d'autres recettes pour farces à sandwichs).

PAINS POUR LA BOÎTE À LUNCH:

Pain au noix
Pain de farine de blé d'Inde
Pain de blé entier.
Pain blanc au raisin, vitaminisé.
Pain blanc ou brun, "Approuvé-Canada".
Pain d'avoine
Pain Graham
Pain de seigle.
Pain de blé concassé.
Pain aux prunes et aux abricots.
Petits pains mollets ou
Des muffins.

SALADES (Faciles à emballer dans des contenants de papier ou verres à gelée, recouverts:)

Salade aux pommes et au fromage, coupés en cubes
Carottes crues, entières, roulées dans du persil haché
Bâtonnets de carottes ou de navets (bons et croustillants)
Céleri, pommes et raisin hachés
Radis ou céleri farci
Banane pilée et arachides

SALADES (suite):

Epinards ou cresson cru avec betteraves cuites
Asperges, tomates, oeufs et piment vert, doux
Chou, raisin, orange, betteraves crues, et piment vert, hachés
Une bonne tranche de chou cru, enveloppée dans du papier paraffiné
Salade au fromage, viande, poisson ou oeufs
Fruits mêlés
Tomates farcies de thon, de saumon ou de poulet
Pamplemousse et céleri
Prunes, oranges, arachides et chou haché
(Voir chapitre X, d'autres recettes pour salades).

POTAGES AU LAIT:

Potage au blé d'Inde; aux pommes de terre; aux pois verts; aux pommes de terre et épinards; aux fèves; aux tomates; aux asperges; aux champignons; aux épinards; à l'oignon; au céleri; aux peignes; aux huîtres; au poisson; au cresson; au choufleur.

SOUPES AUX LÉGUMES OU À LA VIANDE:

Soupe aux fèves noires; à la queue de boeuf; au piment; au veau et aux tomates; au poulet et au riz; aux légumes et au boeuf.

PLATS DE RÉSISTANCE, CHAUDS, qui peuvent être transportés dans le thermos:

(Avoir soin de hacher fin la viande et les légumes)
Filet de boeuf avec légumes; boeuf à la mode; ragoût au four; ragoût irlandais; agneau haché; ragoût de rognons; poisson en sauce crémée; thon ou saumon crémé; oeufs et piments verts crémés; chop suey; huîtres crémées; morue crémée.

DESSERTS POUR BOÎTE À LUNCH:

Fruits frais quelconques, en saison
Pomme cuite au four, farcie de raisin
Pomme cuite au four servie avec crème
Escalopes aux pommes (Brown Betty)
Tarte aux pommes avec fromage
Compote aux pommes
Tapioca aux pommes
Pain d'épice aux pommes
Crème aux oeufs et bananes
Tarte au chocolat et aux bananes
Pudding aux abricots et bananes
Crème au tapioca et aux bananes
Crème aux bananes Bavarienne
Prunes et bananes fouettées
Escalopes de pommes et de bananes
Beurre écossais au tapioca
Pudding aux bleuets
Pudding au riz
Pudding aux figues
Pudding aux pêches
Mousse aux prunes
Tapioca à la rhubarbe
Riz aux fruits
Compote aux prunes
Sablé aux fraises.

N'oubliez pas les *petits à-côtés* dans la boîte à lunch tels que gâteaux, galettes. Les *petites surprises* tels que bonbons, sucre à la crème, dattes farcies.

Les petits gâteaux cuits dans des tasses de papier plissé gardent mieux leur fraîcheur. Les chaussons s'emballent mieux que les pointes de tarte.

Les aliments *croquants* dans la boîte à lunch soulagent les nerfs tendus.

Les règles alimentaires données au commencement de ce volume s'appliquent à la préparation de la boîte à lunch aussi bien qu'à l'apprêt des repas.

— Que le lunch soit bon à manger — Qu'il soit bien préparé —

— Qu'il soit bien emballé —

L'amélioration de la santé et un meilleur rendement vous payeront au centuple.

MENUS, RECETTES ET SUGGESTIONS

POUVANT AIDER À PROCÉDER AVEC ORDRE ET ÉCONOMIE

TOUT EN SERVANT TOUJOURS

DES REPAS BIEN BALANCÉS

CHAPITRE XXVIII

Repas en cas de ration extraordinaire

MODÈLE D'UN DÎNER IMPRÉVU, SI LA VIANDE VIENT À MANQUER UN JOUR GRAS

Très simple, mais adéquat et demandant peu de travail.

50 services

I.—Menu

Potage au blé d'Inde, ou autre potage substantiel, au lait.

Carottes et céleri crus.

Sandwichs aux oeufs et pain de blé entier.

Pommes croustillantes.

Café, thé, ou jus de fruits.

II. Recettes pour le menu ci-devant.

A. POTAGE AU BLÉ D'INDE

Rendement: 50 services
Mesure d'un service: 1 tasse

2 gal.	Lait
2 seulement	Feuilles de laurier

1. Faire chauffer le lait avec les feuilles de laurier; enlever les feuilles.

½ tasse (4 onces)	de Beurre
1 tasse (4 onces)	de Farine

2. Faire fondre la graisse et ajouter la farine. Bien mélanger; ajouter le lait et cuire, en remuant constamment jusqu'à parfaite liaison.

¾ livre	Lard salé ou bacon, en dés
2 tasses	Oignon, haché
2 pintes	Pommes de terre, en dés

3. Faire fondre le lard salé ou le bacon, égoutter la graisse et faire revenir l'oignon. Ajouter les pommes de terre, couvrir d'eau et laisser cuire lentement.

3¼ pintes (1 boîte No 10)	Blé d'Inde
4 c. à table	Sel
¼ c. à thé	Poivre.

4. Egoutter le blé d'Inde; ajouter le liquide au lait lié. Hacher le blé d'Inde; ajouter l'oignon, les pommes de terre, les assaisonnements et le bacon croustillant à la mixture de lait. Faire chauffer. Servir sans retarder.

B. HORS D'OEUVRES

Rendement: 50 services

On pourra ajouter des quartiers de tomates.

Mesure d'un service: 1 tige de céleri, ½ carotte.

6 pieds	Céleri	1. Séparer les tiges du céleri en coupant la racine. Bien laver à l'eau froide à l'aide d'une brosse. Couper les tiges extérieures de la longueur désirée. Couper les coeurs en deux ou en quatre sur le long à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Rouler dans une serviette propre et humide et mettre en réfrigération.
6 livres ou 6 paquets	Carottes	2. Bien nettoyer les carotes à l'aide d'une brosse à légume. Enlever les tiges; les rattisser s'il est nécessaire. Couper en deux ou en quatre, sur le long. Envelopper dans une serviette propre et humide et mettre en réfrigération.

C. SANDWICHS AUX OEUFS HACHÉS. Rendement: 50 sandwichs.

100 tranches	Pain blé entier	Voir méthode pour faire des sandwichs en grande quantité dans ce chapitre, page 310.
Farce aux oeufs	et Sauce à Salade	
3½ douzaines	Oeufs, cuits durs, hachés	
¼ tasse	Jus de citron	
2½ à 3 tasses	Sauce à salade, ou mayonnaise	
Sel et poivre,	au goût.	

D. POMMES CROUSTILLANTES Rendement: 50 services
Mesure d'un service: 2/3 tasse

¼ boisseau	Pommes, tranchées	1. Séparer les pommes dans de grands plats rectangulaires, beurrés (plats allant au four).
3 c. à table	Cannelle	2. Mélanger la cannelle à l'eau et verser sur les pommes.
5 tasses	Eau	
4 livres	Sucre	3. Bien mélanger le sucre et la farine, incorporer le beurre. Etendre cette mixture sur les pommes. Cuire au four chaud (450° F.) pendant 5 minutes. Diminuer la température à 400° F. et cuire encore 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servir chaud.
6 tasses (1½ livre)	Farine	
2¼ tasses	Beurre.	

E. CAFÉ

Rendement: 50 services
Mesure d'un service: ¾ tasse.

1 livre	Café	Voir mode de préparation au chapitre III.
2½ gal.	Eau, bouillante	

F. THÉ

Rendement: 50 services
Mesure d'un service: ¾ tasse.

2 onces	Thé noir	1. Mettre le thé dans un sac de coton fromage, sans serrer. Le placer dans un ustensile convenable (pot de grès, de pyrex, de porcelaine, ou d'émail non écallée. Tous sont satisfaisants pour préparer le thé).
2½ gals.	Eau bouillante.	2. Verser l'eau en ébullition sur le thé. Enlever le sac après 3 minutes d'infusion.

G. JUS DE FRUITS

Rendement: 50 services
Mesure d'un service: ¾ tasse.

5 pintes	Jus de raisin	1. Refroidir les jus dans leur contenant du marché en les mettant au réfrigérateur quelques heures avant de les servir.
5 pintes	Jus de pamplemousse.	2. Au moment de servir, combiner les jus de fruits.

III. LISTE DES PROVISIONS NÉCESSAIRES POUR LE MÊME MENU

Quantité	Denrées	Autres Conseils
2 gallons	Lait	Au Canada: 4/5 gallon de lait évaporé, à peu près 9 boîtes de 16 onces. Etats-Unis: 1 gallon de lait évaporé, à peu près 10 boîtes de 14½ onces ou 2 livres de poudre de lait écrémé.
1¼ pinte	Crème 20%	2 boîtes de lait évaporé et 1 chopine de lait frais.
3 livres	Beurre	Margarine vitaminisée ou autre graisse.
3½ douzaines	Oeufs	Grade A ou B, grosseur moyenne.
¾ livre	Bacon	Ou ¾ livre de lard salé.
4 livres	Pommes de terre	

LISTE DES PROVISIONS (suite)

Quantité	Denrées	Autres Conseils
6 paquets ou 6 livres	Carottes	
6 paquets	Céleri	Céleri tout vert, Pascal, si l'on peut s'en procurer.
1 livre	Oignons	
14 livres	Pommes	Pommes sures.
1 moyen	Citron	
1 livre	Café	
2 onces	Thé	
5 livres	Sucre	
1 once	Cannelle moulue	
1½ pinte (6 tasses)	Mayonnaise ou Sauce à salade	
5 pintes ou 4 boîtes de 46 onces	Jus de raisin et Jus de pamplemousse	Peuvent être remplacés par un jus quelconque — jus de tomates, ou autre. —
1 boîte No 10	Blé d'Inde	

Diverses denrées nécessaires: Sel, poivre, feuilles de laurier, farine.

IV Liste des ustensiles essentiels à la préparation du menu

Pour le potage au blé d'Inde:

1. Un bain-marie de 16 pintes, ou 2 de 8 pintes. On peut improviser un bain-marie en mettant une marmite dans une autre contenant de l'eau chaude.
2. Une marmite de capacité de 10 pintes environ.
3. Une poêle, 12 ou 16 pouces de diamètre, ou 2 petites.

Pour les sandwichs:

1. Un grand bol pour mettre la farce.

USTENSILES, (suite):

2. Un bol pour défaire le beurre.
   Spatules, couteaux, cuillères de bois. (Voir, manière de faire une grande quantité de sandwichs à la page 310.)

Pour pommes croustillantes:

1. Deux grands plats (12 x 18 pouces) allant au four, ou lèchefrites propre, en aluminium.

Pour Café:

Un pot de 3 gallons, ou une marmite émaillée.

Couteaux, cuillères, mesures, etc.

V. NOMBRE DE TRAVAILLEUSES ET LEURS FONCTIONS
(Pour la préparation du menu)

Ce dîner peut être facilement préparé par trois personnes fournissant chacune 2 à 2½ heures de travail. Chacune est responsable de sa partie, mais toutes travaillent de concert. Par exemple: No. 1 prépare le potage et les breuvages chauds; No. 2 le dessert; No. 3 fait les sandwichs. Toutes aident aux préparations préliminaires comme peler les pommes de terre et les légumes et faire les sandwichs.

Comment procéder afin d'économiser son temps et ne pas se fatiguer:

Préparation du dîner	Les travailleuses faisant les parties 1, 2, et 3
Mettre les oeufs au feu	3
Peler et trancher les pommes	1, 2, 3
Finir le dessert et le mettre au feu	2
Peler les pommes de terre et oignons, couper le bacon en cubes.	1, 3
Faire le potage	1
Préparer la farce pour sandwichs et tartiner le pain pour sandwichs	2, 3
Laver les légumes, les couper et les envelopper	2, 3
Faire les sandwichs	1, 2, 3 travaillent aux sandwichs autant que le temps le permet
Faire le café	1

Il sera à propos d'inclure ici le coût du menu aussi bien que le coût par tête, mais vu la hausse presque continuelle des denrées, et la différence de prix dans les différents pays, il semble impossible de donner des chiffres satisfaisants et pratiques. Chaque ménagère pourra faire ce travail.

VALEUR ALIMENTAIRE DU MENU CI-DEVANT POUR UN CONVIVE.

Valeur alimentaire du dînèr.	Calories	Protéine	Calcium	Fer	Vitamine A	Thiamine	Riboflavine	Vitamine C
	12.20	11.9	14.3	16.0	25.5	11.0	8.2	18.3
Rations pour une femme modérément active du poids de 56 kgs.	25.00	25.00	30.00	30.0	30.0	25.0	25.0	28.0
Rations fournies par le dîner.	12.20	11.9	14.3	16.00	25.5	11.0	18.3	8.2
Carence de chaque élément qui doit être fourni aux déjeuner et au souper.	12.80	13.1	15.7	14.0	4.5	14.0	6.7	19.8

En étudiant les chiffres dans ce tableau diététique on remarquera que le dîner est adéquat, sauf, peut-être la vitamine C. Il faudra y suppléer dans les menus du déjeuner et du souper.

Ce dîner peut satisfaire les besoins de femmes et enfants. L'homme demande des portions un peu plus fortes. Le plat de résistance n'est peut-être pas du goût d'un homme, néanmoins, il est suffisant pour toutes personnes de tout âge et de tout sexe.

Je renvoie le lecteur aux pages 70 et 71 dans Aliments et Nutritions, voir "Tableau des Rations quotidiennes d'Eléments Spécifiques".

COMMENT PROCÉDER POUR FAIRE UNE GRANDE QUANTITÉ DE SANDWICHS

A. Ayez beaucoup d'espace (une table de bois blanc ou une grande planche à pâte). Préparez tous les ustensiles d'avance, rangez les couteaux, les cuillères, les serviettes humides et les tôles. Trois ou quatre personnes peuvent travailler ensemble pour faire une grande quantité de sandwichs, chacune s'occupant d'une partie.

B. Faites la farce avant de commencer les sandwichs; si on se sert de laitue, elle doit être préalablement laver, bien égoutter et cassante.

C. Ramolissez le beurre en le mettant à la température de la cuisine pendant quelque temps avant de commencer. Le beurre ne doit jamais être fondu pour faire les sandwichs, sans quoi il y aura gaspillage. Défaites le beurre à l'aide d'une cuillère de bois ou dans le malaxeur électrique. Un bon procédé est d'ajouter ½ tasse de lait pour chaque livre de beurre afin de rendre le beurre crémeux.

D. Tranchez le pain, ou s'il l'est déjà, développez-le et empillez-le, prêt à s'en servir. Recouvrez-le d'un linge un peu humide.

E. Etendez les tranches de pain en rangs, et en ordre, sur la table.

F. Tartinez le pain de beurre, jusqu'aux bords de la tranche, tartinant plusieurs tranches à la fois. Ceci est facile à l'aide d'une spatule parce que les tranches sont placées les unes près des autres. Quand la farce est à base de fromage à la crème, de beurre d'arachide, ou une farce contenant de la mayonnaise, on omet le beurre sur une des tranches. On tartine les deux tranches quand la farce est de la gelée ou quelqu'autre mixture humide, ou de la laitue et des tomates.

G. Etendez la farce ou les légumes hachés sur toute les deux tranches. Si on utilise une farce préparée, on la distribue, à l'aide d'une cuillère à mesurer, ou d'une **louche**, comme celle dont on se sert pour mesurer la crème à la glace, afin d'assurer une quantité uniforme pour chaque sandwich. Etendez la farce proprement jusqu'aux bords.

H. Mettez une tranche de pain sur la farce et coupez les sandwichs en rectangles ou triangles. Pour couper les sandwichs, on les empilent en ordre et on coupe presque tout le pain à la fois.

Pour les sandwichs, le pain ne doit pas être tranché plus mince que ⅜ de pouce. Le sandwich doit avoir un pouce à peu près et même, un pouce et quart, d'épaisseur.

Quand les sandwichs sont finis:

A. Etendre une serviette humide sur un plateau ou sur une tôle; mettre un rang de papier parafiné par-dessus.

B. Empiler les sandwichs sur le papier et les recouvrir d'un rang de papier.

C. Etendre une autre serviette humide sur le papier et s'assurer que les sandwichs sont complètement recouverts.

D. Mettre de côté dans un lieu froid.

MESURES APPROXIMATIVES POUR 50 SANDWICHS

Ingrédients	Quantité pour 50 sandwichs
Beurre	10 à 12 onces, pour tartiner les tranches de pain. Doubler la quantité si on tartine les deux tranches. Quand on se sert de pain de blé entier, ajouter ½ tasse de beurre en plus pour chaque 50 sandwichs.
Pain	100 tranches de ⅜ pouces d'épaisseur chacune.
Sauce à salade	2 à 3 tasses.
Farce	2½ à 3 pintes
Viande tranchée ou fromage	5 livres de viande (10 tranches par livres). 3 ou 4 livres de fromage (12 à 16 tranches par livre).
Beurre d'arachide	4 livres ou 7 tasses (1 livre égale 1¾ tasse).
Laitue	2½ à 3 pieds.

Farce au fromage préparé: **25 sandwichs**

1½ livre fromage, mou
½ tasse sauce à salade
½ tasse lait évaporé
1 c. à thé de moutarde préparée
1½ c. à thé de paprika
1 c. à thé de sauce Worcestershire
½ c. à thé de sel
50 tranches de pain de blé entier
6 onces de beurre.

2 c. à table de farce par sandwich

Mode de préparation:

1. Mélanger tous les ingrédients et former une mixture qui aura la consistance de la crème.
2. Mettre deux c. à table de farce dans chaque sandwich.

SANDWICHS AU BEURRE D'ARACHIDE ET RAISIN:

3½ tasses (2 lbs.) de beurre d'arachide

1½ tasse (½ livre) de raisin

1 à 3 c. à table de jus de fruit

50 tranches de pain de blé entier

6 onces de beurre.

25 sandwichs:

2 c. à table de farce par sandwich.

Mode de préparation:

1. Hacher le raisin; mélanger au beurre d'arachide et ajouter le jus de fruit. Former une crème de bonne consistance.
2. Tartiner une tranche de pain de beurre ramoli (mais non fondu).
3. Faire les sandwichs; les couper et envelopper tel qu'indiqué plus haut.

POIDS — MESURES — ÉQUIVALENTS

1 gallon	égale	4 pintes
1 livre	"	2 tasses de beurre.
1 livre	"	4 tasses de farine
1 livre	"	4 à 6 oignons

1 livre de pommes de terre non pelées égale 2 tasses pelées et coupées en cubes.

1 livre	égale	2 tasses de sel
1 livre	"	4 tasses de poivre

1 livre de pommes, non-pelées, égale environ 3 tasses, tranchées

1 once	égale	4 c. à table de cannelle
1 livre	"	2¼ tasses de sucre
1 livre	"	5 tasses de café
1 livre	"	6 tasses de thé

MENU POUR UN JOUR

Donnant la ration par tête

Déjeuner

Jus d'orange, ½ tasse
Gruau d'avoine roulée ou
Blé entier, 2/3 tasse
Pain, 2 tranches
Beurre ou margarine vitaminisée, 1 c. à table
Café — adultes, 1 tasse
Lait — enfants, 1 tasse.

Dîner

Râgoût de boeuf, 1½ tasse
Navets beurrés, ½ tasse
Laitue, 2 grandes feuilles
Sauce à salade, 2 c. à table
Pain vitaminisé, 2 tranches
Beurre ou margarine, 1 c. à table
Pêches en conserve, ½ tasse
Thé — adultes, 1 tasse
Lait — enfants, 1 tasse.

Souper

Escalopes de fromage, 1 tasse
Salade aux arachides, ½ tasse
Pain vitaminisé, 2 tranches
Beurre, 1 c. à table
Biscuit, 1
Cacao, 1 tasse.

LISTE DE PROVISIONS NÉCESSAIRES POUR LE MENU

100 services

Détails	Total pour la journée
Pain frais, blé entier ou vitaminisé (pain de 1¼ livre)	49 pains
Beurre ou margarine vitaminisée	
Pour préparation des aliments	1 livre
Pour la table	12½ livres
Gros fromage	16 livres
Crème pour café,	2 3/5 pintes (Canada).
ou	3¼ pintes (E.-U.)
Lait évaporé (pour café)	
Boîtes de 14½ onces (Etats-Unis)	8 boîtes
Boîtes de 16 onces (Canada)	7 boîtes
Biscuits	9 douzaines
Lait entier	
Pour céréales	12½ pintes (E.-U.)
	10 pintes (Canada)
Pour préparations	22 pintes (E.-U.)
	17-3/5 Pintes (Canada)
Breuvage, pour 50	25 pintes (E. U.)
	20 pintes (Canada)
Lait évaporé, boîtes de 14½ onces (E.—U.)	9¾ pintes
Boîtes de 16 onces (Canada)	7-4/5 pintes
Lait écrémé	2½ gal. (E.-U.)
	1-4/5 gal. (Can.)
Carottes	17 livres
Céleri	2½ livres.
Laitue	19 livres
Oignons	1¾ livre
Oranges	9-1/3 douzaines
Pommes de terre	12 livres
Navets	28 livres
Boeuf, ragoût	37½ livres
Oeufs	9-1/3 douzaines
Céréales	6¼ livres
Cacao	1 livre
Café	2 livres
Fécule de maïs	1½ c. à table

Détails (suite)	Total pour la journée (suite)
Farine à toutes fins	4½ livres
Sauce à salade	2 pintes
Moutarde	1 once
Paprika	5 onces
Poivre	4 c. à table
Sel	1⅝ livre
Arachides, salées (blanchies)	3 livres
Sucre granulé	4¼ livres
Vinaigre	3¼ tasses
Pêches, tranchées	4 boîtes No 10
Petits pois.	3 pintes

RECETTES POUR LE MENU

CÉRÉALES CHAUDES

Portion de 2/3 tasse

Nombre de services: 100 Rendement total: 9⅜ pintes.

6¼ livres d'avoine roulée ou de blé entier, roulé	10¾ pintes d'eau.
3½ onces (½ tasse) sel.	

Mode de préparation: —

Même qu'au chapitre deuxième.

Règles générales pour la cuisson des céréales:

Une partie de céréales en flacons pour 2 parties d'eau.

Une partie de céréales granulées pour 4 parties d'eau.

1 c. à table de sel par pinte d'eau.

Servir avec:

½ tasse lait par service	12½ pintes pour 100 services
1 c. à thé de sucre par service	1 livre de sucre pour 100 services.

CAFE ET CACAO

Voir recettes et méthodes au chapitre troisième.

RAGOÛT DE BOEUF

Portion: 1½ tasse

Nombre de services: 100 Rendement total: 9¾ gallons.

37½ livres boeuf (viande de ragoût)
4½ livres farine
¾ livre (1¾ tasse) sel
1 c. à table de poivre
3 onces (2/3 tasse) paprika
1½ livre (4 — 5 oignons par livre) oignons tranchés
4½ gal. eau
12 livres carottes, en dés
12 livres de pommes de terre, en cubes
3 pintes petits pois frais ou en conserve.

Mode de préparation: —

1. Couper la graisse de la viande et la faire fondre. Couper la viande en morceaux de la grosseur qu'on les désire et les saupoudrer de farine (1½ livre) et les assaisonnements.
2. Rissoler la viande dans la graisse. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Recouvrir d'eau bouillante et cuire lentement pendant 2 heures, à peu près ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Ajouter les carottes et les pommes de terre et mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Délayer 3 livres de farine dans assez d'eau froide pour que la mixture coule facilement. Ajouter au ragoût en remuant constamment, jusqu'à parfaite cuisson. Saupoudrer les petits pois sur le dessus du ragoût.

NAVETS EN CASSEROLE

Peler, trancher les navets en batonnets. Graisser une poêle épaisse et la faire chauffer. Mettre les navets dans la casserole, bien recouvrir et cuire à feu très doux pendant 20 minutes pour des navets frais, et 45 minutes pour des navets d'entreposage. Saupoudrer de sel. Mettre les navets dans le plat de service et ajouter un peu de beurre ou de margarine vitaminisée. Servir sans retarder.

ESCALOPES AU FROMAGE

1 tasse par service

Nombre de services: 100 Rendement total: 6¼ gallons.

270 tranches (15 pains de 1¼ livre) pain rassis d'un jour
16 livres fromage cheddar
8-1/3 douzaines oeufs
1-1/3 c. à table de paprika
¼ livre (½ tasse) sel
2-2/3 c. à table poivre
5½ gal. (E.-U.) lait
4-2/5 gal. (Can.) lait.

Mode de préparation: —

1. Couper le pain en cubes. Garnir le fond de 4 tôles beurrées. S'assurer que la surface entière des tôles sont bien recouvertes.
2. Recouvrir de fromage râpé ou tranché. Mettre le reste des cubes de pain sur le dessus.

3. Battre les oeufs, ajouter le lait et les assaisonnements. Verser cette préparation graduellement sur le pain et le fromage, la laissant bien pénétrer dans le pain. Cuire au four (350° F.) pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le custard se tienne et que le pain soit soufflé et doré.

SALADE AUX ARACHIDES

½ tasse par service

Nombre de portions: 100 Rendement total: 12½ pintes.

3 livres d'arachides salées, blanchies
1 once (2⅛ c. à table) sel
2½ livres de céleri, en dés
4½ livres de pommes en dés
5 livres carottes, crues, râpées
2 pintes de mayonnaise
9 livres (16 pieds) laitue.

Mode de préparation: —

Broyer les arachides. Ajouter le sel. Bien mélanger tous les ingrédients avec la mayonnaise. Servir dans des coupes de laitue.

MENUS SIMPLES

MAIS ADÉQUATS, CONTENANT DES ALIMENTS PRIS DANS

LES 7 GROUPES D'ALIMENTS DE BASE

Pour aider à dresser des menus bien balancés.

LES 7 GROUPES D'ALIMENTS DE BASE

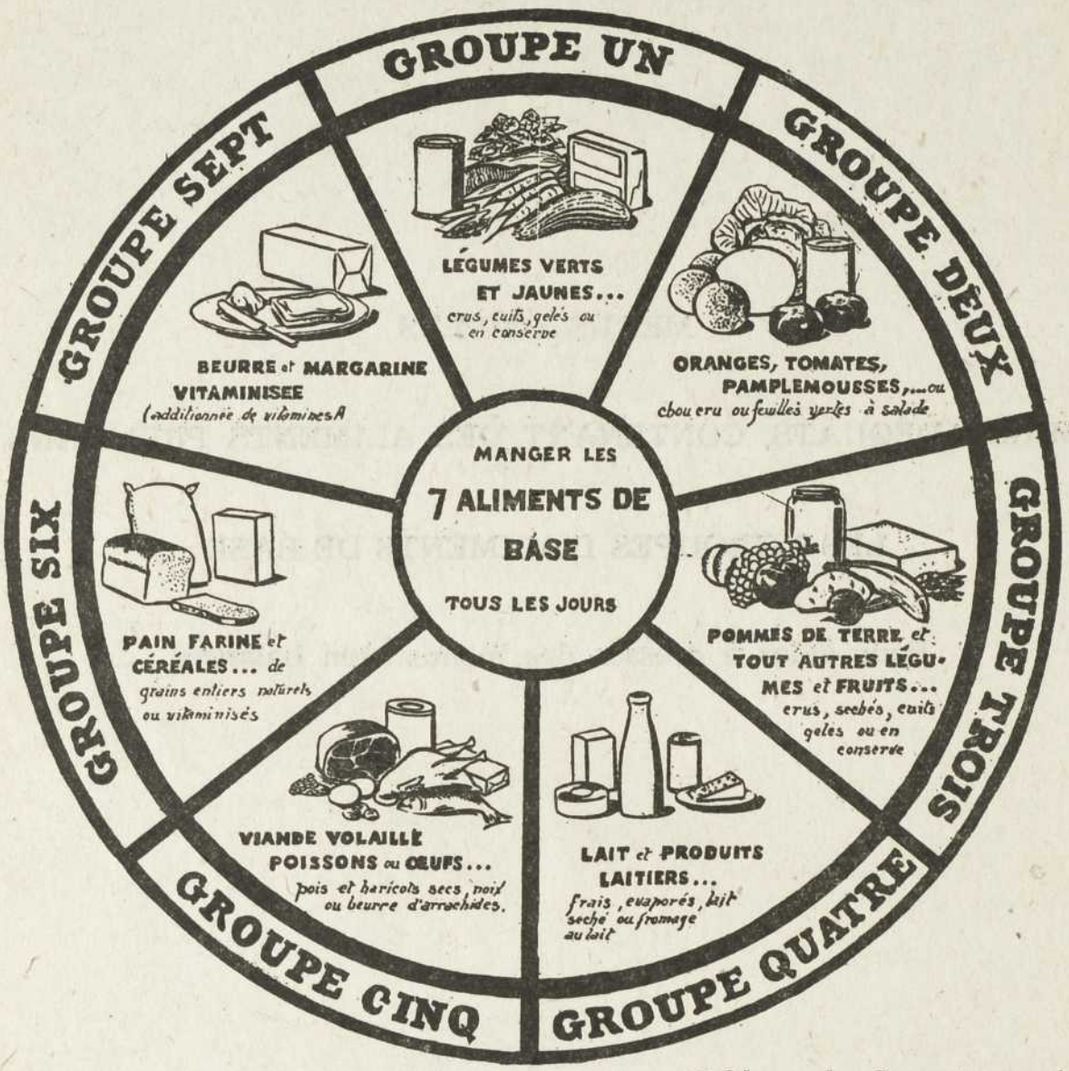


Tableau du Gouvernement
des États-Unis, juillet 1943.

Traduit et reproduit
avec la gracieuse permission
du Gouvernement des États-Unis.

Menus pour un jour

MENU, No. 1

Déjeuner

Pommes cuites au four avec miel
(Groupe 3)

Céréale prête à servir, restaurée
avec

Lait entier et sucre
(Groupes 4 et 6)

Beurre ou magarine vitaminisée
(Groupe 7)

Rôties de pain vitaminisé
(Groupe 6)

Café pour adultes

Lait pour enfants
(Groupe 4)

Dîner

Batonnets de carottes, Céleri
(Groupes 1 et 3)

Râgoût de veau
(Groupes 1, 3, 5)

Salade aux oranges
(Groupe 2)

Biscuits à la poudre à pâte, chauds
(Groupe 6)

Beurre ou margarine vitaminisée
(Groupe 7)

Custard au four
(Groupes 4 et 5)

Souper

Oeufs et fromage cuits au four
(Groupes 4 et 5)

Pain de blé entier
(Groupe 6)

Beurre ou magarine vitaminisé
(Groupe 7)

Pois en conserves
(Groupe 3)

Thé pour adultes Lait pour enfants
(Groupe 4)

Note: Le numéro du groupe des 7 Aliments de Base où chaque aliment du menu du jour a été choisi, est donné en parenthèse. Si on substitue un mets pour un indiqué dans le menu on doit choisir un alternant dans le même groupe. Ceci importe beaucoup afin de s'assurer un menu bien balancé.

MENU No. 2

Dans lequel figurent les céréales

Déjeuner

Oranges tranchées
(Groupe 2)

Céréale chaude, Lait entier
(Groupes 4 et 6)

Rôties de pain de blé entier
(Groupe 6)

Beurre ou margarine vitaminisée
(Groupe 7)

Café pour adultes Lait pour enfants
(Groupe 4)

Dîner

Pain de viande, alongé de céréales
(Groupes 5 et 6)
Pommes de terre crémées
(Groupes 3 et 4)
Courges jaunes et beurre
(Groupe 1)
Beurre ou margarine vitaminisée
(Groupe 7)
Salade au chou et pommes
(Groupes 2 et 3)
Pêches en conserve
(Groupe 3)
Biscuits à la farine d'avoine
(Groupe 6)
Café pour adultes Lait pour enfants
(Groupe 4)

Souper

Flocons de riz et bananes
(Groupes 3 et 6)

Lait entier
(Groupe 4)

Muffins au son (bran)
(Groupe 6)

Beurre ou margarine vitaminisée
(Groupe 7)

Thé pour adultes Lait pour enfants
(Groupe 4)

Les céréales sont des aliments calorifiques, producteurs d'énergie. Elles fournissent aussi de la protéine. La carence d'aliments animales qui se fait tant sentir par les temps qui courent, met la céréale en évidence comme source de protéine. La céréale pour déjeuner (de grain entier) contient environ 10 pour cent de protéine, sa vraie teneur étant de 7 à 14 pour cent, selon le grain d'où dérive la céréale. Cependant on ne doit pas dépendre uniquement sur la protéine végétale pour fournir l'organisme de cet élément (qui est incomplet dans les céréales) mais nous devons compléter nos repas en ajoutant de la protéine animale, du lait, par exemple.

Certaines céréales fournissent aussi les vitamines B et du fer dans notre alimentation.

Pour le déjeuner, les céréales raffinées peuvent être restaurées au même niveau que la céréale entière en lui ajoutant de la thiamine, de la niacine et du fer (aux Etats-Unis). La vitaminisation des céréales se fait à la volonté des manufacturiers. Elle n'est pas obligatoire.

La vitaminisation synthétique des céréales et de la farine n'est pas permise au Canada.

RECETTES DE 100 SERVICES

CHAPITRE XXIX

Recettes pour 100 services

COMPOTE AUX POMMES

½ tasse par service

28 livres de pommes
5 livres de sucre
Sel.

Mode de préparation: —

Laver, peler les pommes, les couper en quartiers et ôter les coeurs. Cuire à la vapeur pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Ajouter le sucre après la cuisson. A volonté, ajouter de la cannelle ou du jus de citron.

POMMES ET RAISIN CUITS AU FOUR

1 pomme par service

100 (34 livres) pommes, grosses et fermes
9 livres de sucre
4 livres de raisin
1 gal. d'eau.

Mode de préparation: —

1. Oter les coeurs des pommes. Peler 1/3 de chaque pomme en partant du pédoncule et les placer dans des plats bas.
2. Faire bouillir 8 livres de sucre dans l'eau pendant 10 minutes et verser sur les pommes.
3. Remplir les vides des pommes de raisin. Cuire au four modéré (350°F.) pendant une heure, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres, les arrosant souvent.
4. Saupoudrer le dessus de chaque pommes d'une c. à thé de sucre. Placer les pommes dans le four à griller jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que la partie pelée des pommes soit dorée.

A volonté, faire bouillir les pelures dans le sirop afin de lui donner plus de saveur. Enlever les pelures. Rendement: 12½ pintes.

Note: Il ne faut pas ignorer que les diverses mesures de quantité dont on se sert en art culinaire au Canada, sont fabriqués aux Etats-Unis; elles sont de moindre volume qu'au Canada. Voir à ce sujet la note explicative de la page 9. Dans les recettes de ce Chapitre et du précédent les mesures de la pinte et du gallon sont celles des Etats-Unis. Cependant, au Canada, le lait et la crème se vendent à la mesure impériale (anglaise).

POUDING AU PAIN ET BEURRE AVEC RAISIN

¼ tasse par service

½ livre (1 tasse) beurre ou margarine vitaminisée
2½ livres de pain
1¼ livre (2½ tasses) raisin
2½ douzaines oeufs
3 livres sucre
1-1/3 c. à table sel
1 c. à table muscade
1-1/3 c. à table vanille
2 gal. lait chaud.

Mode de préparation: —

1. Tartiner le pain et le couper en cubes de ½ pouce. Le mettre dans 4 terrines avec le raisin.
2. Battre les oeufs avec le sucre, le sel, la muscade et la vanille. Ajouter le lait graduellement sur le pain et le raisin. Laisser tremper pendant 30 minutes.
3. Mettre les terrines dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude et cuire au four (350° F.) jusqu'à ce que le custard soit pris et que le dessus soit doré. Servir avec une sauce à la vanille.

SAUCE À LA VANILLE

2¾ livres sucre
¼ livre fécule de maïs
1-1/3 c. à thé de sel
2 pintes d'eau
½ livre de beurre ou de margarine vitaminisée
½ tasse de vanille.

Mode de préparation: —

Mélanger le sucre, la fécule et le sel et ajouter l'eau bouillante en remuant constamment. Cuir jusqu'à ce que la fécule soit transparante (15 à 20 minutes). Retirer du feu. Ajouter le beurre et la vanille et bien mélanger. Rendement: 12½ tasses.

POUDING AU CHOCOLAT

3⅛ livres (6¼ tasses) sucre
1¼ livre (5 tasses) farine
1¼ livre (5½ tasses) cacao
2½ c. à thé de sel
11 pintes de lait (Etats-Unis)
8½ pintes de lait (Canada)
20 oeufs
½ tasse vanille.

Mode de préparation: —

1. Mélanger le sucre, la farine, le cacao et le sel et ajouter une partie du lait.
2. Faire chauffer le lait au bain-marie. Ajouter la mixture de farine et cuire pendant 15 minutes en remuant constamment.
3. Battre les oeufs et ajouter, en remuant, un peu de la mixture de lait, chaude. Combiner tous les ingrédients et cuire encore pendant 3 à 5 minutes. Ajouter la vanille. Servir chaud ou froid. Rendement total: 12½ pintes.

COUPES DE FRUITS

1 boîte No. 10 d'ananas en morceaux friants
1 boîte No. 10 de poires
1 boîte No. 10 de pêches, tranchées
3 livres de bananes coupées
3½ livres de pommes hachées
8 pamplemousses sectionnés
2 tasses de jus de fruits.

Mode de préparation: —

Egoutter les fruits, les mélanger ensemble. Refroidir au réfrigérateur. Réserver les sections de pamplemousses pour le dessus.

Rendement total: 12½ pintes.

PRUNES CUITES

5 prunes par service

14 livres de prunes (30 à 40 par livre)

GÂTEAU D'ÉPICES

5 livres farine à pâtisserie
2½ c. à table soda à pâte
6 c. à table de poudre à pâte
1-1/3 c. à table de gingembre
22 oeufs
5-1/3 tasses lait caillé
3 c. à table de sel
2 livres et 2 onces (4½ tasses) beurre ou margarine vitaminisée
2½ pintes mélasse.

Mode de préparation: —

Tamiser les ingrédients secs ensemble. Faire fondre le beurre et ajouter la mélasse, les oeufs battus et le lait sur. Combiner, mais battre très peu. Cuire dans des moules beurrés à 350° F. pendant 40 minutes. On peut faire surir le lait avec du vinaigre.

BISCUITS À LA CUILLÈRE

3 livres de farine tamisée
½ tasse (3 onces) poudre à pâte
1 livre (2 tasses) de graisse
1½ c. à thé de sel
2¾ tasses lait évaporé additionné de
2¾ tasses d'eau, ou
5½ tasses de lait frais.

Mode de préparation: —

Même préparation que les biscuits à la poudre à pâte à la page 85. Rendement: 18 douzaines de biscuits de 1½ pouce de diamètre.

BISCUITS À LA FARINE D'AVOINE

2 livres de graisse
1 livre, 5½ onces de cassonade
8 oeufs
1 livre, 6 onces avoine roulée
1-1/3 tasse lait évaporé mélangé de
1-1/3 c. à table de vinaigre
1-1/3 c. à table de soda à pâte
2 livres de farine
1 c. à thé de sel
2-2/3 c. à table de cannelle
1 c. à table de clou moulu
19 onces de raisin, bien lavé et égoutté.

Mode de préparation: —

1. Défaire la graisse et le sucre. Ajouter les oeufs. Bien battre et ajouter l'avoine et le lait.
2. Tamiser les ingrédients secs ensemble dans la première préparation. Bien mélanger et ajouter le raisin.
3. Placer par cuillerée sur une tôle graissée. Cuire au four modéré (375° F.) à peu près 15 minutes. Rendement: 24 douzaines.

RÔTIES DORÉES

4½ pintes d'eau, ou
2¼ gal. de lait frais
200 tranches de pain.
4 douzaines d'oeufs
¼ tasse de sel
4½ pintes de lait évaporé

Mode de préparation: —

1. Battre les oeufs. Ajouter le sel, le lait et l'eau.
2. Tremper le pain des deux côtés dans la mixture. Dorer dans une poêle chaude, bien graissée.
3. Saupoudrer de sucre et servir sans retarder. Ou servir avec du sirop ou de la gelée. On peut ajouter le sucre à la préparation de lait. Rendement: 200 tranches, 100 services.

PAIN DE CÉRÉALES "MALTEX"
(100 services).

2 pintes (2 livres) de céréales Maltex
¾ livre de graisse ou de beurre
5 c. à table de sel
2 pintes de lait chaud
2 pintes d'eau bouillante
1 tasse de sucre blanc
9 pintes (9 livres) de farine
1½ tasse de cassonade
8 galettes de levure dissoute dans 2 tasses d'eau tiède.

Mode de préparation: —

Verser l'eau bouillante et le lait chaud sur les céréales, le sucre, la graisse et le sel, et bien mélanger. Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange soit tiède. Alors, ajouter la levure dissoute dans 2 tasses d'eau tiède et ensuite tamiser la farine. Pétrir à la main ou tourner dans le pétrin mécanique. Couvrir et laisser lever 4 ou 5 heures, ou toute la nuit. Pétrir la pâte de nouveau, la façonner en douze pains et les déposer dans 12 moules graissés. Laisser lever au double volume: cuire au four chaud, à 500° F. pendant 20 minutes, et à 325° F. pendant 40 minutes.

GALETTES À LA MÉLASSE, ANCIENNE MODE

1 pinte de mélasse
2 livres de sucre
4 tasses de graisse (2 livres)
1 pinte d'eau bouillante
3 tasses céréales "Maltex", crue
2 c. à thé de sel
4 pintes de farine (4 livres)
8 c. à thé de soda à pâte
2 tasses raisin, épipiné
8 c. à thé chaque de cannelle et de gingembre.

Mode de préparation: —

Mettre la mélasse, le sucre et la graisse dans un bol à démêler. Verser l'eau bouillante sur ces ingrédients et laisser reposer jusqu'à ce que la graisse soit fondue. Tamiser la farine, le soda et le sel et les ajouter au liquide. Ajouter le raisin. Mettre par cuillerées sur une tôle à biscuits et faire cuire au four modéré (350° F.).

FRUITS FOUETTÉS
½ tasse par service

3 pintes lait évaporé
3 pintes fruits broyés ou en purée
1½ tasse de jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Bien refroidir le lait (40° F.) et le fouetter jusqu'à ce qu'il se tienne.
2. Ajouter le jus de citron et fouetter jusqu'à ce que la mixture soit très épaisse.

3. Ajouter de la purée de fruits séchés (prunes, abricots, pêches, ou autre): ou des fruits en conserve, égouttés et broyés; ou de petits fruits frais (fraises, framboises, etc.); ou de la compote aux pommes. Ajouter du sucre, la quantité varie selon le fruit dont on se sert. Bien refroidir les fruits et incorporer au lait fouetté. A volonté, on peut faire geler les fruits fouettés.

PLATS DE RÉSISTANCE

Pour 100 services

RAGOÛT D'AGNEAU

1½ tasse par service

45 livres d'agneau, pour ragoût, maigre et sans os, coupé en cubes
3 gal. d'eau
12 livres de pommes de terre
3 tasses de farine
¾ tasse sel, poivre
3 livres (4 à 5 moyens par livre) oignon
1½ livre de céleri
9 livres (3 grosses par livre) carottes
4½ pintes petits pois cuits ou 1½ boîte No. 10.

Mode de préparation: —

1. Rissoler la viande sur tous les côtés. Recouvrir d'eau bouillante et mijoter.
2. Quand la viande est à moitié cuite, ajouter les légumes coupés, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ne pas ajouter les pois.
3. Délayer la farine dans de l'eau froide. Ajouter au ragoût et laisser cuire. Ajouter les pois.

Servir avec des biscuits à l'eau. Rendement total: 18¾ gal.

PAIN DE VIANDE

Services de 3 onces

2½ livres pain rassis, mou
16 livres de boeuf, haché
2 livres de porc, haché
2 livres (4 à 5 par livre) oignon, haché
De l'eau
1 c. à thé de poivre
¼ livre (½ tasse) sel
1 pinte d'eau ou de bouillon
6¾ pintes sauce brune.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper le pain dans de l'eau. Le presser pour en exprimer l'eau.
2. Mélanger tous les ingrédients, excepté la sauce. Verser la préparation dans des tôles beurrées et faire saisir au four (450° F.) pendant quelques minutes. Terminer la cuisson à la vapeur ou au four à 300° F. pendant une heure et 55 minutes. Servir chaud avec la sauce chaude. Rendement total: 25 livres.

RÔTI DE BOEUF AU POT

3 onces par service

31 livres boeufs, dans l'épaule
10 onces (2½ tasses) farine
½ livre suif de boeuf, ou graisse
2 onces (4¼ c. à table) sel
1½ gal. eau
1 c. à thé de poivre
1 once (¼ tasse) paprika
3-1/3 lbs. oignons
2 pintes tomates en conserve.

Mode de préparation: —

1. Saupoudrer la viande de farine et la rissoler dans la graisse chaude. Ajouter sel, poivre, oignons hachés et paprika. Bien recouvrir et cuire pendant 1 heure à feu très lent.
2. Ajouter les tomates et l'eau et mijoter lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Lier le jus avec la farine.

ALTERNANTS POUR VIANDE

100 services

MAQUEREAU CRÉMÉ ET PETITS POIS

¾ tasses par service

3 gal. sauce blanche, moyenne
8 boîtes No. 2 petits pois verts
8 livres ou (4 boîtes) maquereau.

Sauce blanche:

3 gal. lait et eau des pois
1 livre de beurre
½ tasse de sel
6 tasses (1½ livre) farine.

Mode de préparation: —

1. Faire la sauce blanche au bain-marie. (Voir mode de préparation à la page 35).
2. Quand la sauce est cuite, ajouter les petits pois et le maquereau (déchiqueté) et laisser cuire encore 10 minutes (ou un temps plus long si la quantité est plus grande.)
3. Servir sur pommes de terre cuites au four. Coucher les pommes de terre, couper le dessus en forme de croix et les presser de telle manière afin qu'elles s'ouvrent et se tiennent debout. Verser ¾ tasse de maquereau et pois crémés dessus.

FÈVES AU LARD

Service: 1 tasse

15 livres de fèves naval
4½ livres lard salé
2 livres oignons, tranchés
3 c. à table de moutarde sèche
1½ livre (4½ tasses) cassonade
1 tasse de mélasse
8¾ pintes d'eau.

Même mode de préparation que les fèves au lard au chapitre XVII. Rendement: 6¼ gal.

PAIN DE POISSON

3 onces par service

16 boîtes No. 1 de saumon
2 livres de céleri, en dés
3 livres de mie de pain
3 pintes lait (ou lait et liqueur de saumon)
20 oeufs
1 c. à thé de paprika
1 once (2⅛ c. à table) de sel
1 livre (2 2/3 tasses) cornichons sucrés.

Mode de préparation: —

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans des moules graissés. Placer les moules dans des lèchefrites contenant de l'eau bouillante. Cuire au four à 350° F. pendant 1¾ heure. Ou cuire à la vapeur. Rendement total: 6 moules de 13" x 4½" x 3".

BOULETTES AU POISSON

2 boulettes par service

4½ pintes pommes de terre en purée
4½ pintes poisson cuit, ou en conserve, déchiqueté
5½ tasses lait évaporé
2-2/3 c. à table de sel
1 c. à thé de poivre.

Mode de préparation: —

1. Ajouter les pommes de terre en purée au poisson. Ajouter le lait, le sel et le poivre et bien mélanger.
2. Façonner des boulettes, les applatir et frire dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Rendement: 200 boulettes.

MACARONI ET FROMAGE

1 tasse par service

8-2/3 livres de macaroni
5-1/3 livres fromage Cheddar
1 once (3¾ c. à table) paprika
1 once (5 c. à table) moutarde préparée
1½ c. à table de sauce Worcestershire
2-2/3 gals. sauce blanche, moyenne.

Mode de préparation: —

1. Cuire le macaroni dans 3¼ gals d'eau bouillante, salée, pendant 20 minutes. Egoutter et verser de l'eau froide dessus afin qu'il n'adhère pas.
2. Passer le fromage au moulin à hacher (s'il n'est pas trop mou). Mélanger avec le paprika, la moutarde, la sauce Worcestershire et la sauce blanche.
3. Mettre le macaroni dans des plats beurrés. Verser la préparation au lait et fromage dessus. Cuire au four à 350° F. pendant 20 à 25 minutes. Rendement total: 5¼ gals.

POISSON AU GRATIN

½ tasse par service

12 livres de poisson cuit, ou en conserve
¼ tasse jus de citron ou de vinaigre
1½ tasse (¾ livre) beurre ou graisse
2½ tasses farine
2 c. à thé de sel
Poivre, au goût
4½ pintes lait évaporé
4½ pintes d'eau du poisson en conserve ou d'eau claire
2 gals mie de pain ou biscuits à l'eau
1 livre de beurre.

Mode de préparation: —

1. Déchiqueter le poisson à l'aide d'une fourchette et ajouter le jus de citron ou le vinaigre.
2. Faire fondre le beurre, incorporer la farine et les assaisonnements. Quand la mixture est lisse, ajouter l'eau lentement, en remuant afin d'éviter les grumaux.
3. Quand la mixture commence à se lier, ajouter le lait et prolonger la cuisson jusqu'à ce qu'elle épaississe. Remuer constamment.
4. Ajouter le poisson et bien faire chauffer.
5. Verser dans des terrines graissées, recouvrir de mie de pain beurré et gratiner au four modéré (350° F.).

FÈVES CUITES DANS DU LAIT

½ tasse par service

7½ livres de fèves sèches
1½ gal. d'eau
2 c. à table de sel
5 tasses de céleri, en dés
7½ tasses lait évaporé mélangé de 7½ tasses d'eau
1-1/3 tasse d'oignon, haché
½ livre (1 tasse) de graisse de bacon ou autre.

Mode de préparation: —

1. Faire tremper les fèves dans l'eau toute la nuit.
2. Le matin, ajouter le sel et cuire dans la même eau pendant 1½ heure.
3. Ajouter la graisse fondue, l'oignon, le céleri et le lait mouillé d'eau.
4. Verser dans des terrines, recouvrir et cuire au four lent (300° F.) pendant 2 heures. Enlever le couvercle pendant la dernière demi-heure.

SALADE POUR 100

SALADE AU CHOU ET CAROTTES

½ tasse par service

13½ livres de chou, haché
7 livres de carottes, râpées
2½ c. à table de sel
2½ pintes sauce à salade.

Mode de préparation: —

Bien mélanger tous les ingrédients et servir froide. Rendement total: 12½ pintes.

SALADE AU CHOU ET PIMENT

¼ tasse par service

8 livres de chou, haché
1½ livre piment vert, doux
¼ livre de piment, fort
2-2/3 tasses vinaigre
2 tasses de jus de cornichons sucrés
1 c. à thé de poivre blanc
1 c. à table de paprika
1 livre de sucre
2-2/3 c. à table de graines de céleri.

Mode de préparation: —

Hacher les légumes et combiner tous les ingrédients. Rendement: 6¼ pintes.

"COLE SLAW" SALADE AU CHOU, No. 1

½ tasse par service

24 livres de chou, haché
2 pintes vinaigre
¾ tasse sel
3¼ pintes sauce à salade
3 livres de cassonade.

Mode de préparation: —

Ajouter le vinaigre, le sel et la cassonade, au chou. Laisser reposer 1 heure, au froid. Rendement total: 12½ pintes.

"COLE SLAW," No. 2

½ tasse par service

3 gals chou, haché
¼ tasse de sel
Poivre, au goût
1½ tasse sucre
1½ pinte lait évaporé
1-1/3 tasse vinaigre ou jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Saupoudrer le chou de sel, de poivre et de sucre. A volonté, ajouter de l'oignon haché finement.
2. Mélanger le lait et le vinaigre et verser sur le chou. Se servir d'assez de vinaigre pour épaissir le lait.
3. Mélanger légèrement. Tenir froid jusqu'au moment de servir.

SALADE AUX LÉGUMES CRUS

½ tasse par service

4½ livres chou, haché
2¼ livres carottes, en dés
2¼ livres céleri, en dés
2 livres piment vert, haché
2¼ lbs. (9 moyennes) Tomates, tranchées minces
1 pinte sauce à salade
1 livre de cornichons sucrés
5 c. à table d'oignon doux, râpé
9 livres (16 pieds) laitue.

Mode de préparation: —

Bien mélanger tous les ingrédients, servir froid. Rendement: 12½ pintes.

SALADE AUX TOMATES
3 tranches par service

6½ livres (26 moyennes) tomates
9 livres (16 pieds) laitue.

ASPIC AUX TOMATES

2½ gal. de purée de tomates
1-1/3 tasse de vinaigre
½ livre (2 tasses) gélatine granulée
5 tasses d'eau froide.

Mode de préparation: —

1. Si on se sert de tomates fraîches, les faire mijoter et les passer en purée. Ajouter le vinaigre au jus de tomates.
2. Faire gonfler la gélatine dans l'eau. Ajouter à la purée de tomates chaude et remuer jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.
3. Verser dans des tôles basses et mettre au froid pour prendre.
4. Couper en carrés et servir sur de la laitue ou sur autres feuilles vertes avec de la sauce à salade.

SAUCE A SALADE, CUITE

1 tasse de sel
½ tasse de moutarde sèche
½ c. à thé poivre rouge, à volonté
¾ livre (3 tasses) farine
3 tasses sucre, sirop ou miel
2 douzaines oeufs
1½ gal. lait évaporé
1½ pinte vinaigre ou jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Mélanger le sel, la moutarde, le poivre rouge, la farine et le sucre.
2. Faire chauffer le lait et le lier avec la première préparation délayée dans un peu de lait froid et laisser cuire 10 minutes.
3. Battre les oeufs. Les incorporer au lait chaud et cuire encore quelques minutes.
4. Laisser refroidir un peu et ajouter le vinaigre lentement et en remuant.

SAUCE A SALADE FRANÇAISE

6½ c. à table oignon, haché
5 c. à table de sel
5 c. à table de sucre
5 c. à table de moutarde sèche
1½ gousse d'ail, entière
9½ tasses d'huile à salade
3¼ tasses vinaigre
5 c. à table de paprika.

Mode de préparation: —

Mélanger l'oignon aux ingrédients secs et à l'ail. Ajouter l'huile et le vinaigre. Battre pendant 20 minutes. Laisser reposer au froid pendant quelques jours. Enlever l'oignon et l'ail avant de servir. Rendement: 3¼ pintes.

MAYONNAISE SANS OEUFS

6 c. à table de sucre
1-2/3 c. à table moutarde sèche
3-1/3 c. à table de sel
1-2/3 c. à table de paprika
7 tasses lait évaporé, froid (40° F.)
1¾ gal. huile à salade
2½ tasses vinaigre ou jus de citron.

Mode de préparation: —

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol à démêler et ajouter ½ pinte de lait évaporé froid. Battre vigoureusement.
2. Ajouter l'huile, peu à la fois, bien battre chaque fois.
3. Quand la mixture commence à épaissir un peu, ajouter du vinaigre ou du jus de citron alternativement avec l'huile et bien battre chaque fois qu'on ajoute de l'huile et du vinaigre.
4. Ajouter le reste du lait et bien battre. Mettre au froid.

PRÉPARATIONS AUX LÉGUMES

POTAGE CRÉMÉ DE TOMATES

1 tasse par service

2½ gals sauce blanche, claire
4 boîtes No. 10 de tomates
2 paquets persil, à volonté
2 c. à table poivre rond
2 c. à thé clou de girofle entier
2 moyens oignons, tranchés
2/3 tasse sucre
2 feuilles laurier.

Mode de préparation: —

1. Faire bouillir les tomates avec les assaisonnements pendant 5 minutes et les passer au tamis. Il devrait rester 3 gals de purée. S'il en manque ajouter de l'eau.
2. Verser la purée de tomates chaude lentement dans la sauce blanche, chaude, juste au moment de servir et bien mélanger.

Voir à la page 35 pour la recette de la sauce blanche.

POTAGE AUX POIS VERTS SECS, FENDUS

1 tasse par service

6 livres pois verts, secs et fendus
3 gals d'eau froide
1 once feuille de céleri
2 moyens oignons
½ livre de beurre ou de margarine
¼ livre (1 tasse) farine
6 c. à table de sel
2 c. à table de poivre
3 gals lait ou
2/3 de lait et 1/3 de bouillon de jambon.

Mode de préparation: —

1. Trier les pois et les laver. Les faire tremper à l'eau froide toute la nuit.
2. Le matin, les faire cuire dans l'eau de trempage avec les feuilles de céleri et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Passer au tamis. Ajouter le lait. Incorporer le beurre à la farine et lier le potage. Assaisonner.

BETTERAVES AU BEURRE

½ tasse par service

4½ boîtes No. 10 de betteraves entières ou
21½ livres de betteraves crues
2 onces (¼ tasse) sel
½ c. à table de poivre
1 livre de beurre ou de margarine.

Mode de préparation: —

Faire cuire les betteraves, si elles sont crues. Les couper en quartiers. Réchauffer le bouillon. Egoutter, ou non, le bouillon avant d'ajouter le beurre, le sel et le poivre. Rendement: 12½ pintes.

CAROTTES AU BEURRE

½ tasse par service

19 livres de carottes, en dés
1 livre de beurre ou de margarine
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

Cuire les carottes à la vapeur pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les couper en dés. Ajouter le beurre, le sel et le poivre. Rendement: 12½ pintes.

FÈVES VERTES AU BEURRE

½ tasse par service

4 boîtes No. 10 de fèves vertes, coupées en bouts de 1 pouce
1 livre de beurre ou de margarine vitaminisée
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

Faire chauffer les fèvres dans l'eau des boîtes. Egoutter l'eau, ou non, à la volonté. Ajouter le beurre et les assaisonnements. Rendement: 12½ pintes.

PETITS POIS AU BEURRE

½ tasse par service

4 boîtes No. 10 de petits pois
1 livre de beurre
Sel et poivre.

Mode de préparation: —

Même préparation que la recette précédente. Même rendement.

CAROTTES ET POIS CRÉMÉS

½ tasse par service

1 boîte No. 10 de pois en conserve
9½ livres de carottes, en dés
1½ gal. sauce blanche, moyenne.

Mode de préparation: —

Voir à la page 35: Sauce Blanche. Cuire les carottes à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Combiner avec les pois à la sauce blanche.
Note: L'eau des pois devrait remplacer une partie du lait de la sauce blanche.

Dans toutes les recettes au lait de ce chapitre, le lait évaporé peut être remplacer par du lait frais, mais il faudra doubler la quantité et ne pas ajouter d'eau. On peut aussi se servir de poudre de lait, ou des deux ensemble, moitié de l'un et moitié de l'autre.

Appendice

CONSEILS AUX DONATEURS DE SANG

Depuis le début de la dernière guerre, les fréquentes donations de sang par le public nous amènent à nous demander s'il n'est pas opportun d'instruire ces généreux donateurs au sujet de la régération du sang.

Sans entrer dans les détails d'un sujet long et difficile, notons simplement que la nutrition du donateur de sang importe beaucoup et qu'une bonne alimentation favorise la régénération rapide du sang. Il semble raisonnable qu'une diète riche en fer et en protéine assurera au donateur un regain normal du sang qu'il a perdu. Comme mesure de sureté la diète doit aussi inclure une quantité abondante d'autres éléments essentiels, tels que le cuivre aussi bien que les facteurs dont la relation à la régénération chez l'homme est déjà bien établie, nous voulons parler des vitamines du B-complexe. Soulignons qu'en générale les rations de *fer* et de *protéine* doivent être augmentées.

On conseille quatre onces d'aliments protéiques tous les jours: viande, volaille, poisson, fèves de soya. (Voir dans Aliments et Nutrition pour la valeur nutritive de ses aliments). Le foie de viande de boucherie doit être servi au moins deux ou trois fois par semaine. Le foie devra cuire juste assez pour perdre sa couleur. Une cuisson trop prolongée le rendra coriace. Le coeur des animaux de boucherie est aussi un aliment efficace pour le donateur de sang. Du porc frais et du jambon une fois par semaine augmentera la ration de thiamine. Les huîtres ont une haute teneur de fer.

On recommande un oeuf par jour et une chopine de lait. Une once de fromage Cheddar peut remplacer un verre de lait. Le fromage fournit la même quantité de calcium, de phosphore, de fer et de protéine que le lait, cependant, sa teneur de thiamine et de riboflavine est beaucoup moindre.

Deux ou trois services de légumes sont recommandés tous les jours. Ils doivent être préparés selon les règles données au chapitre vingt-deuxième dans Aliments et Nutrition. Au moins deux services de fruits doivent entrer dans le régime quotidien, surtout un bon service de fruits agrumes: oranges, ou pamplemousses, ou tomates fraîches ou en conserve. Les abricots et les prunes sont très efficaces à la régénération du sang.

Les céréales et le pain entier sont aussi conseillés. Le donateur de sang doit éviter de manger trop d'aliments gras et trop de sucre, parce que ceux-ci enlèvent l'appétit et donnent un gain de poids inutile. Ce n'est pas de l'embonpoint qu'il lui faut mais plutôt, un sang riche, afin de prévenir l'anémie.

Il est bon de prendre une ou deux tasses de cacao immédiatement après la saignée afin d'assurer un stimulant qui est en même temps nourissant. Si l'on n'a pas de cacao, qu'on prenne du lait chaud.

QUELQUES RECETTES SUBSTANTIELLES POUR LES DONATEURS DE SANG

SANDWICHS:

1. Hacher ensemble des abricots, prunes et raisin séchés. Ajouter du jus de citron. Excellent avec du pain de blé entier.

2. Hacher ensemble du foie cuit et du céleri. Assaisonner d'un peu de jus d'oignon et de sauce à salade. Se servir de pain de seigle.
3. Un mélange de beurre d'arachide, de raisin et de jus d'orange avec du pain d'avoine.

PRÉPARATIONS AU FOIE: Voir chapitre XIV "LES ABATS DE VIANDE DE BOUCHERIES" pour des recettes préparées avec du foie.

METS SUCRÉS:

1. Hacher ensemble du raisin, des abricots et des prunes séchées et des noix. Humecter de jus de citron. Façonner des boulettes et les rouler dans de la cassonade. Ces délicieuses boulettes remplacent les bonbons avec avantage.
2. N'oublions pas que la mélasse est une bonne source de fer.
3. On recommande les biscuits au gruau d'avoine et les biscuits au beurre d'arachide.

C'EST UN FAIT INCONTESTÉ QUE LA TABLE EST LE CHEMIN DE LA SANTÉ OU DE LA MALADIE

L'être humain est constitué d'un estomac et de quelques trente pieds d'intestins qui demandent des **ALIMENTS** pour leur bon fonctionnement. L'organisme n'est pas constitué pour une diète de **PILULES** et de **CAPSULES.**

Il y a deux classes de coupables:

1. Ceux qui se **nourrissent** de **VITAMINES** et de **SELS MINERAUX** qu'ils achètent chez les pharmaciens à prix exorbitants.
2. Ceux qui laissent perdre les valeurs alimentaires dans l'entreposage des denrées et dans la préparation des aliments.

L'homme ne vit pas seulement de vitamines, de fer, d'iode et de calcium, mais il a besoin, aussi, pour un certain optimum de santé, d'un nombre énorme de substances qui peuvent facilement se deviner: ce sont les protéines, les hydrates de carbone, les graisses, les sels minéraux et les vitamines.

TOUS CES ÉLÉMENTS DOIVENT ÊTRE SERVIS DANS NOS TROIS REPAS QUOTIDIENS

Une alimentation saine dépend essentiellement:

du choix judicieux des aliments
de la préparation des aliments
de la consommation des aliments
de l'absorption des aliments.

En mangeant toutes sortes d'aliments nous sommes certains de nous assurer la quantité d'éléments nécessaires qui peuvent être inconnus jusqu'à présent, mais qui peuvent jouer un rôle essentiel dans l'alimentation de l'être humain.

Au lieu de prendre des capsules contenant 5000 unités de vitamine A il sera plus économique de manger des carottes et des feuilles vertes qui nous en fournissent autant. Il en est de même pour toutes les autres vitamines et les sels minéraux qu'on prend sans discrétion et de ceux et de celles qu'on laisse perdre dans la préparation des aliments.

Il vaudra mieux combiner ses repas avec plus de sagacité.

Habituée à l'abondance, l'Amérique n'est pas soigneuse. Elle n'a jamais connu la faim.

CONSERVONS LES VALEURS NUTRITIVES QUI SONT À NOTRE DISPOSITION.

Certaines vérités, déjà soulignées, mérient d'être répétées.

Nous ajoutons de la riboflavine à nos céréales et nous laissons perdre cette même vitamine en laissant le lait reposer à la lumière pendant une heure et plus; ou encore, nous mangeons le caillé du lait et nous jetons le petit lait qui est une de nos excellentes sources de riboflavine.

Nous préparons nos aliments sans soin: les fruits et les légumes sont préparés longtemps d'avance et on les laisse séjourner longtemps avant le repas à la lumière et à la température de la cuisine au détriment de la vitamine C qui s'oxide en moins d'une heure..

Nous jetons l'eau de cuisson des légumes. Nous détruisons les valeurs alimentaires par une cuisson défectueuse, trop prolongée et à feu trop ardent.

Il est vrai que la margarine enrichie de vitamine A a la même valeur nutritive que le beurre.

MESURES ET POIDS APPROXIMATIFS DE QUELQUES DENRÉES ORDINAIRES

Aliment	Poids	Mesures
Abricots, séchés	1 livre	3 tasses
Arachides dans l'écale	1 livre	1¾ tasse
Avoine roulée	1 livre	4¾ tasses
Beurre	1 livre	2 tasses
Cacao	1 livre	3½ tasses
Café moulu	1 livre	4½ tasses
Cassonade	1 livre	2-2/3 tasses
Farine de blé d'Inde	1 livre	3 tasses
Farine de blé entier	1 livre	3½ tasses
Farine Graham	1 livre	3¼ tasses
Farine à pâtisserie	1 livre	4 tasses

Aliments	Poids	Mesures
Fèves séchées	1 livre	2½ tasses
Gélatine granulée	1 once	4 c. à table
Macaroni, concassé	1 livre	3 tasses
Fécule de maïs	1 once	3 c. à table
Noix dans les écales	1 livre	2 tasses
Oeufs, entiers	1 livre	9 oeufs
Pois secs, fendus	1 livre	2 tasses
Pommes	44 — 50 livres	1 boisseau
Pommes de terre	60 livres	1 boisseau
Prunes séchées	1 livre	3 tasses
Raisin séché	1 livre	3 tasses
Riz	1 livre	2-1/3 tasses
Saindoux	1 livre	2 tasses
Sel de table	1 livre	1½ tasse
Sucre blanc	1 livre	2 tasses
Sucre en poudre	1 livre	2-2/3 tasses
Tapioca	1 livre	2⅜ tasses

POIDS ET MESURES

Toutes les mesures dans ce volume sont mesures rases.

2 c. à thé ..... 1 c. à dessert
3 c. à thé ..... 1 c. à table
4 c. à table ..... ¼ tasse
8 c. à table ..... ½ tasse
16 c. à table ..... 1 tasse
2 tasses ..... 1 chopine
2 chop. ..... 1 pinte
4 tasses ..... 1 pinte
4 pintes ..... 1 gallon

ABRÉVIATIONS

Cuillerée à thé ..... c. à thé
Cuillerée à table ..... c. à table
Chopine ..... Chop.
Pinte ..... pin.
Gallon ..... gal.
Livre ..... lb.

LES BOITES DE CONSERVES (1)

Grandeur de la boîte	Mesure	Poids ou volume du contenu
No. 10	13 tasses	6 lb. à 8 lb.
No. 5	7 tasses	1 pin. 1 chop. 2 onces de liquide à 1 pin. 1 chop. à 4 onces de liquide
No. 2½	3½ tasses	1 lb. 10 onces à 2 lbs. 3 onces
No. 2	2½ tasses	1 lb. 2 onces à 1 lb. 8 onces
No. 300	1¾ tasse	13 onces à 1 lb. 2 onces
No. 1	1¼ tasse	9½ onces à 13 onces
8Z	1 tasse	8 onces

Boîtes No. 10: (grandeur restaurant) pour fruits et légumes.

No. 5: pour tomates et jus de fruits.

No. 2½: pour fruits, tomates, citrouille, choucroute, betteraves.

No. 2: pour fruits et légumes.

No. 300: pour fèves au lard, jus de tomate, spaghetti.

No. 1: pour fruits, légumes, soupes.

8Z: pour fruits, champignons, poisson.

Autrefois les tomates étaient mises en boîtes No. 3. Cette boîte est maintenant rare sur le marché.

Le piment et le poisson sont quelquefois mis en conserve dans des boîtes plus petites que la boîte 8Z.

DÉSINFECTANT POUR LAVER LA VAISSELLE

Faire dissoudre 4 onces de chaux chlorurée (bi-chlorure de chaux) et 1½ livre de soda à laver (carbonate de soude) dans un gallon d'eau.

Embouteiller dans une bouteille de verre ou dans une cruche de grès. Laisser reposer jusqu'à ce que le liquide soit clair. Il se formera un dépot blanc au fond du récipient. Verser dans des bouteilles ou des cruches. Bien fermer le contenant.

Se servir de 2 c. à table de cette solution par gallon d'eau.

(1) Ces standards sont établis au Canada depuis au moins vingt-cinq ans.

LAVAGE DE LA VAISSELLE

Il faut bien laver la vaisselle à l'eau chaude, à une température pas trop élevée afin de ne pas se brûler les mains. Avoir soin d'enlever toutes parcelles d'aliments qui auraient pu adhérer aux parois.

Le nettoyage terminé, déposer la vaisselle ou les ustensiles sur un égouttoir; ébouillanter chaque morceau afin de tuer les bactéries qui séjournent par milliers sur la vaisselle de service et sur les ustensiles de cuisine. Essuyer, ou laisser sécher, chaque morceau et déposer en ordre, dans l'armoire. Il ne faut pas ébouillanter le verre.

Des recherches ont été faites et on a trouvé que 150,000 bactéries, pleines de vie, séjournaient sur chaque assiette de service après le repas; 90,000 demeuraient après le lavage de la vaisselle à l'eau tiède; 50,000 après un lavage à l'eau chaude, et pas une seule quand la vaisselle avait été ébouillantée. Quand la vaisselle et les ustensiles sont très bien lavés, il est préférable de ne pas les essuyer. Le linge pourrait contenir des bactéries et les communiquer aux ustensiles.

Bibliographie

Recettes, tableaux et autres, empruntés de "FOODS FOR HOME AND SCHOOL" par Carlotta C. Greer, Directrice du département d'Economie Domestique, John Hay High School, Cleveland, Ohio, édition 1944, publiée par la compagnie Allyn and Bacon, Boston, Massachusetts.

Extraits de "THE FOOD FOR MANY USES" par Inez Searles Wilson, publié dans la revue WHAT'S NEW IN HOME ECONOMICS de Chicago, Illinois, mai 1944.

Extraits de "CÉRÉALES, BLÉ, AVOINE, ORGE ET LEURS USAGES", feuillet publié par la Section des Consommateurs, Service des Marchés, Ministère Fédéral de l'Agriculture, Ottawa, Canada, sous l'autorité de l'Honorable James G. Gardiner.

Extraits de "MENU MARKET ORDER AND RECIPES FOR 100 PEOPLE FOR A WEEK" publié par American Red Cross, Washington, D. C.

Extraits de "RECIPES FOR SERVING ONE HUNDRED PEOPLE" et pour 6, publié par la Maltex Company, Burlington, Vermont. Photographies gracieusement offertes par la même compagnie.

Extrait de la revue "WHAT'S NEW IN FOODS AND NUTRITION" publié par Harvez and Howe, Inc., Chicago, Illinois, dans le numéro de janvier 1943.

Extrait de "FARINE ET PAINS" "Approuvés-Canada", bulletin publié par le Service d'hygiène alimentaire, Ministère des Pensions et de la Santé Nationale, Ottawa, Canada, mai 1942.

Extraits de "EGG DISHES AT LOW COST", feuillet préparé par le Bureau of Home Economics, United States Department of Agriculture, Washington, D. C., 1941.

Extraits de "CE QUE LE CONSOMMATEUR DOIT SAVOIR AU SUJET DES PRODUITS ALIMENTAIRES", publié par la Section des Consommateurs, Services des Marchés, Ministère Fédéral de l'Agriculture, Ottawa, Canada, juin 1942.

Extraits de "SCHOOL LUNCHES", Quantity Recipes Using Evaporated Milk, publié par Evaporated Milk Association, Chicago, Illinois.

Extraits de "MEAL PLANNING GUIDE", avril 1944, dans lequel nous avons puisé largement. Publié par Westinghouse Electric and Manufacturing Compagny, Mansfield, Ohio.

Extraits de "PLATS AU FROMAGE", feuillet préparé par la Section des Consommateurs, Service des Marchés, Ministère Fédéral de l'Agriculture, Ottawa, Canada, Honorable James G. Gardiner, Ministre.

Extraits de "CHEESE IN YOUR MEALS", feuillet publié par le Bureau of Human Nutrition and Home Economics, United States Department of Agriculture, Washington, D. C., juillet 1943.

"Peter Pan Peanut Butter in Your Daily Diet", publié par Derby Food Inc., Chicago, Illinois.

Extraits de "ROOT VEGETABLES IN WARTIME MEALS" et "GREEN VEGETABLES IN WARTIME MEALS", feuillets publiés par le Bureau

of Human Nutrition and Home Economics, Agricultural Research Administration, Department of Agriculture, U. S. A. Washington, D. C., mai 1943.

Extraits de "CONSERVING FOOD VALUE, FLAVOR, AND ATTRACTIVENESS IN COOKING VEGETABLES", by Rosemary Laughlin, Associate Specilist in Foods, Foods and Nutrition Division, Bureau of Home Economics, United States Department of Agriculture, Washington, D. C., mars 1933.

Extraits de "SALAD SATISFACTIONS" publié dans la revue "WHAT'S NEW IN HOME ECONOMICS" de Chicago, Illinois, en mars 1944.

Extraits de "SALADES NOUVEAU GENRE" par Edith L. Eliot, Service des Marchés, publié par l'ordre de l'Honorable James G. Gardiner, Ministre de l'Agriculture, Ottawa, Canada, 1941.

Recettes extraites des feuillets publiés par The Quaker Oats Company de Chicago, Illinois.

Extraits des publications suivantes publié par The National Live Stock and Meat Board de Chicago, Illinois:

"FOOD AND NUTRITION IN WARTIME"
"TEN LESSONS ON MEAT", éditions 1933 et 1943
"BETTER NUTRITION FOR THE NATION"
"VARIETY MEATS", feuillet, (recettes pour coeur, foie, rognons, etc.)
"LAMB" feuillet
"VICTORY MEAT EXTENDERS"
"MEAT, IT'S GOOD FOR YOU", feuillet, 1940.

"MEAT FOR THRIFTY MEALS", extraits de Farmers' Bulletin, No. 1908, publié par le Département d'Agriculture des Etats-Unis, Washington, D. C.

Recettes, Menus, etc. par Inez Searles Wilson et Dorothy E. Shank, extraits de la revue "What's New in Home Economics", dans les numéros d'octobre 1943, de novembre, 1943, de janvier 1944 et de février 1944.

"QUELQUES NOTES ET RECETTES SUR LA VIANDE", feuillet publié par le Ministère de l'agriculture, Ottawa, Canada.

Extraits de "POULTRY COOKERY", Farmers' Bulletin, No. 1888, publié par le Département d'Agriculture des Etats-Unis, Washington, D. C., oct. 1941.

Extraits "DU MARCHÉ À LA TABLE", Guide du Consommateur de Volaille, Ministère Fédéral de l'Agriculture, Ottawa, Canada, Honorable James G. Gardiner, Ministre.

Extraits de "LE POISSON ET COMMENT LE CUIRE" publication du Ministère des Pêcheries, Ottawa, Canada, sous l'Honorable J.-E. Michaud, M. P., 1932.

Extraits de "100 DÉLICIEUSES RECETTES DE POISSON", opuscule émané du Ministère des Pêcheries, Ottawa, Canada, sous l'Honorable Ernest Bertrand, M. P., 1943.

Extraits de "HOW TO BUY AND COOK FISH", publié par The Atlantic Coast Fisheries Company, de Boston, Massachusetts, 1942.

Extraits de "PRACTICAL FISH COOKERY" par Agnes I. Webster et W. T. Conn, publié par le Département de Commerce des Etats-Unis, Bureau des Pêcheries, Washington, D. C., 1935.

Extraits de "DRIED BEANS AND PEAS IN WARTIME MEALS" feuillet publié par le Département d'Agriculture des Etats-Unis, Washington, D. C., juin 1943.

Extraits de "SOYBEANS FOR THE TABLE" feuillet No. 166 par Elizabeth Fuller Whiteman et Ellen Kingsley Keyt, publié par le Bureau of Human Nutrition and Home Economics, Département d'Agriculture des Etas-Unis, Washington, D. C., 1938.

Extraits de "COOKING WITH SOYA FLOUR AND GRITS" publication préparée par le Bureau of Human Nutrition and Home Economics, du Département d'Agriculture des Etats-Unis, Washington, D. C., oct. 1943.

Extraits de "SOYBEAN RECIPES" préparé par Agriculture Development Department, Baltimore and Ohio Railroad, Baltimore, Maryland.

Extraits de "HOMEMADE BREAD, CAKE, AND PASTRY" publié par le Département d'Agriculture des Etats-Unis, Washington, D. C., révisé en 1942.

Extraits de "A B C, A PRIMER OF BREAD MAKING" publié par la Wheat Flour Institute de Chicago, Illinois. Photographies gracieusement offertes par la même compagnie.

Photographies gracieusement offertes par la "SPRY KITCHEN" de Cambridge, Massachusetts.

Extraits de "Food Preparation" par Marion Deyoe Sweetman, Ph. D., professeur d'Economie Domestique à l'Univrsité du Maine, 2e édition, 1937, publié par John Wiley and Sons, Inc. New-York, N. Y.

Extraits de "Prunes and Variety" publié par California Foods Research Institute, San Francisco, California.

Extraits de "No Fat for Wasting" dans la revue Consumers' Guide, le 15 mars 1942, publication du Département d'Agriculture des Etats-Unis, Washington, D. C.

Extraits de "OH, DEAR, WHAT CAN THE MATTER BE WITH MY PIES" — "MY COOKIES", publiés dans la revue "What's New in Home Economics", Chicago Illinois, en février 1944.

Extraits de "HOME CANNING OF FRUITS, MEATS, AND VEGETABLES" par Kathryn E. Briwa, Extension Food Specialist, publié par l'Extension Service de l'Université du Maine, Orono, Maine, Bulletin 315, juin 1943. Arthur L. Deering, Directeur.

Extraits de "HOME CANNING GUIDE" par Kathryn E. Briwa, feuillet No. 164, publié par l'Extension Service de l'Université du Maine, Orono, Maine, Mai 1944, Arthur L. Deering, Directeur.

Extraits de "CONSERVES DE GUERRE, Fruits et Légumes" préparé par la Section du Consommateur, Service des Marchés, Ministère Fédéral de l'Agriculture, Ottawa, Canada, Honorable James G. Gardiner, Ministre.

Extraits de "MARINADES DU TEMPS DE GUERRE", feuille publiée par la Section des Consomateurs, Ministère Fédéral de l'Agriculture, Ottawa, Canada, Honorable James G. Gardiner, Ministre.

Extraits de "EVAPORATED MILK DRINKS", feuillet publié par "The Health Council, Louisville Community Chest et distribué par Evaporated Milk Association of Chicago, Illinois, en juin 1944.

Extraits de "CITRUS FRUITS WITH EVAPORED MILK", feuillet publié par Community Health Association de Boston et distribué par Evapored Milk Association, Chicago, Illinois, sept. 1941.

Table des tableaux

	Pages
Les aliments protecteurs	10
Durée de la cuisson des céréales	21
Proportions des ingrédients pour la sauce blanche	39
Coupes des viandes qui servent pour la soupe	99
Le coeur, le foie, les rognons, les ris, la langue, la panse, ont tous une haute valeur alimentaire	157
Durée de la cuisson de la volaille au gril	161
Les volailles sont bonnes à rôtir	162
Durée du rôtissage (volaille)	163
Directions pour faire usage de la farine de soya en se servant de ses propres recettes	195
Se servir de la farine de soya tous les jours	195
Pourquoi les biscuits sont-ils souvent manqués?	229
Pourquoi les tartes sont-elles souvent manquées?	246
Rendement approximatif des produits en conserve	263
Tableau indicateur — Conserves de fruits au bain d'eau bouillante	273
Tableau indicateur — Conserves de légumes	277
Tableau indicateur pour conserves de viande et de volaille à l'autoclave	282
Tableau indicateur pour conserves de viande et de volaille au bain d'eau bouillante	283
Les meilleurs usages des graisses alimentaires	295
Valeur alimentaire d'un menu pour un convive	308
Poids — Mesures — Equivalents	311
Les 7 Groupes d'Aliments de Base	318
Mesures et poids approximatifs de quelques denrées ordinaires	338
Les boîtes de conserves	340

Index des recettes

Abats des viandes de boucherie

Pages

Recettes pour cervelles:

Cervelles brouillées 154
Cervelles dans les oeufs brouillés 155
Cervelles "huîtres" 154
Cervelles panées 155

Recettes pour coeurs:

Coeur braisé avec pommes 143
Coeur braisé "spécial" 145
Coeur de boeuf à l'étuvée 142
Coeur de boeuf farci 144
Coeur de boeuf "sucré-sur" et nouilles 144
Coeurs de veau avec sauce au raisin 143
Coeurs de veaux et riz 145
Fricassée de coeurs 145

Recettes pour foie:

Casserole de foie, délicieuse 147
Crêpes au foie 148
Farce pour sandwichs au foie ..... 148 et 149
Fricassée de foie 146
Foie braisé avec légumes 146
Foie crémé 149
Foie cuit au four 150
Foie et épinards 150
Foie et légumes, braisés 149
Omelette au foie 149
Pain de foie 147
Pain de foie de boeuf 148
Rouleau de foie, farci 146

Recettes pour langues:

Langue avec riz et épinards 156
Langue braisée avec sauce aux légumes 156
Aspic de langue 156

Recettes pour ris:

Ris de veau ou d'agneau sur tranches de jambon 151
Ris en salade 151
Ris panés 150
Ris suprêmes 151

Recettes pour rognons:

Gâteaux de rognons à la cuillère 153
Pain de rognons 153
Ragoût aux rognons 153
Rognons à la Créole 154
Rouleaux aux rognons 152

BISCUITS

Pages

Biscuits à la crème et aux prunes 225
Biscuits à la cuillère, 100 services 325
Biscuits à la farine d'avoine, 100 services 325
Biscuits à la mélasse "Maltex" 225
Biscuits à l'eau, croustillants, pour servir avec potages 39
Biscuits au beurre d'arachide, No. 1 222
Biscuits au beurre d'arachide, No. 2 227
Biscuits au beurre écossais 220
Biscuits aux carottes et avoine roulée 223
Biscuits au chocolat en spirales 221
Biscuits au coco et au sirop d'érable 221
Biscuits aux dattes 226
Biscuits au gingembre 220
Biscuits au gruau d'avoine roulée No. 1 223
Biscuits au gruau d'avoine roulée No. 2 224
Biscuits au gruau d'avoine et au sirop d'érable 222
Biscuits au gruau d'avoine et au citron 223
Biscuits secs à la mélasse 222
Biscuits aux oranges 221
Biscuits aux prunes et mélasse 225
Biscuits au sucre 220
Biscuits soya 193
Biscuits soya aux épices 193
Bouchées chinoises 227
Carrés aux dattes 226
Choux à la crème 227
Lutins au chocolat 227
Galettes à la mélasse, 100 services 326
Macarons au beurre d'arachide 224
Macarons à l'avoine roulée 224
Croquignoles 228
Pâte pour beignets 229

BREUVAGES

Cacao pour déjeuner, 6 services ..... 23 et 290
Cacao pour déjeuner, 100 services 23
Café 23
Café au lait 24
Cocktail au jus de tomates 292
Jus de tomates chaud 292
Lait épicé, No. 1 289
Lait épicé, No. 2 289
Lait de poule aux bananes 292
Lait de poule au chocolat 290
Lait de poule aux fruits 291
Lait de poule à la mélasse 291
Lait de poule aux oeufs (egg nog) 292
Lait de poule aux oranges 291
Lait de poule au jus de pamplemousse 291
Lait de poule aux prunes 292
Lait de poule à la vanille 291
Sirop de cacao 290

Sirop de chocolat 290
Thé 24

CEREALES

Procédés de cuisson des céréales 21
Céréales "Maltex" 22
Céréales chaudes, 100 services 313

CONSERVES

Beurre de tomates, No. 1 284
Beurre de tomates, No. 2 284
Catsup aux tomates 285
Choucroute 286
Conserves de légumes pour soupes, salades ou ragoûts 280
Délicieux "chow-chow" 285
Marmelade aux fruits 284
Pâte de foie en conserve 283
Pelures d'orange et de citron confites 284
Sauce chili 285
Sauce piquante aux carottes 286
Sauce piquante aux tomates vertes 286
Viande hachée en conserve 283

DESSERTS

Blanc-manger 248
Blanc-manger aux pommes 250
Blanc-manger aux oranges 256
Charlotte Russe caramel 258
Crème à la glace aux abricots ou aux pêches 259
Crème à la glace au chocolat 258
Crème à la glace au citron 259
Crème à la glace aux fraises 259
Crème à la glace aux framboises 259
Crème à la glace aux oranges 259
Crème aux ananas 252
Crème aux oeufs cuite au four 252
Crème au tapioca 248
Crème bavarienne à l'orange 257
Crème cuite (custard) au sirop d'érable 249
Crème espagnole 250
Custard aux oranges 252
Custard liquide 252
Escalopes aux pommes 251
Escalopes aux prunes 252
Mousse aux abricots 258
Neige aux pommes 256
Pommes et raisins croquants 256
Pommes croustillantes, 50 services ..... 304 et 305
Prunes fouettées, cuites 254
Prunes fouettées 255
Pouding au caramel 249
Pouding aux carottes 254
Pouding au chocolat 248
Pouding au chocolat, 100 services 324
Pouding au dattes 253

Pages

Pouding aux fruits, de Noël 253
Pouding au pain 251
Pouding au pain et beurre avec raisin, 100 services 323
Pouding au pain et chocolat 251
Pouding au pain et au citron 251
Pouding au pain et à l'orange 257
Pouding aux prunes 254
Pouding au riz 250
Pouding au sirop d'érable 249
Pouding au suif 253
Pouding en rouleau aux bleuets 255
Pouding Indienne "Maltex" 257
Pouding velouté aux prunes 255
Rôties dorées, 100 services 325
Tapioca au sirop d'érable et de coco 249

FARCES

Farces à sandwichs: voir recettes pour sandwichs 49, 50, 51 52
Farce à sandwich de luxe 191
Farce au céleri 164
Farce au lard salé 164
Farce au pain ..... 119 et 152
Farce au raisin 124
Farce au riz et aux abricots 164
Farce aux huîtres 164
Farce aux pommes 126
Farce pour coeurs 143
Farce savoureuse ..... 128 et 163

FEVES DE SOYA

Alternant pour viande

Biscuits soya 193
Biscuits soya aux épices 193
Casserole de fèves de soya 189
"Chile con carné" de fèves soya 189
Crêpes soya 193
Escalopes de fèves de soya 190
Farce à sandwich de luxe 191
Fèves de soya frites 187
Fèves de soya au four 190
Fèves de soya rôties 188
Fèves vertes de soya 187
Fromage de fèves de soya 187
Gâteau de soya à la compote aux pommes 194
Gâteau de soya délicieux 194
La fève de soya germée 196
Lait de fèves de soya 187
Muffins soya 192
Pain de gingembre soya 193
Pain rapide de fèves soya 192
Pain de soya No. 1 191
Pain de soya No. 2 192
Pain de soya No. 3 192
Pain de soya No. 4 195

Pages

Pain de soya et de son 192
Pain à la viande soya 188
Pâte à tarte soya 194
Pâté tamale-soya 188
Potage au lait de soya 189
Potage crémé de soya 38
Salade aux germes de fèves de soya 191
Salade parfaite aux fèves de soya 190
Salade soya 190
Soufflé aux fèves de soya 189
Tomates farcies (aux fèves de soya) 191

FROMAGE

Casserole de maïs et de fromage 44
Croquettes de fromage et d'avoine 45
Custard au fromage 44
Escalopes aux pommes de terre et au fromage 43
Escalopes au fromage, 100 services ..... 314 et 315
Fondu au fromage 41
Macaroni ou spaghetti au fromage 42
Macaroni et fromage 329
Macaroni et tomates en escalopes 43
Rôties au fromage 44
Sauce crémée au fromage 44
Volcan de pommes de terre et fromage 42
"Welsh rabbit" 41

FRUITS

Compote aux pommes, 100 services 323
Compote aux pommes, entières 16
Coupes de fruits, 100 services 324
Compote aux pommes en purée 15
Fruits fouettés, 100 services 326
Fruits séchés 19
Fruits séchés cuits à la vapeur 19
Pommes cuites au four 16
Pommes et raisins cuits au four, 100 services 323
Prunes cuites, 100 services 325

GATEAUX

Gâteau au beurre, recette standard 212
Gâteau caramel 213
Gâteau au chocolat 212
Gâteau aux épices 214
Gâteau aux fruits, de Noël 214
Gâteau aux noix et aux pommes de terre 216
Gâteau aux oranges et avoine roulée 215
Gâteau au sirop d'érable 216
Gâteau d'épices, 100 services 325
Gâteau des anges 211
Gâteau doré 213
Gâteau de la reine 213
Gâteau éponge, No. 1 209
Gâteau éponge, No. 2 210

Pages

Gâteau éponge aux oranges 210
Gâteau éponge au sirop 211
Gâteau renversé aux prunes et abricots 215
Gâteau soya à la compote aux pommes 194
Gâteau soya délicieux 194
Pain aux bananes, No. 1 216
Pain aux bananes, No. 2 217
Pain d'épice au beurre d'arachide 217
Gâteau aux pommes de terre et gingembre 215
Petits gâteaux fleurs d'oranger 218
Petits gâteaux au chocolat, No. 1 218
Petits gâteaux au chocolat, No. 2 218
Petits gâteaux au gingembre Hawaiian 219
Petits gâteaux au lait évaporé 219
Petits gâteaux à la mélasse et au citron 218
Petits gâteaux au raisin 217
Rouleau à la gelée 211

GLACES ET CREMES POUR GATEAUX

Garnitures:

Crème pour choux à la crème 228
Garniture à la guimauve 233
Garniture à la reine 235
Garniture aux bananes et aux ananas 234
Garniture au beurre écossais 235
Garniture aux dattes 235
Garniture aux fruits et aux noix 234
Garniture aux tomates 234
Garniture "custard" 235
Garniture de cacao et d'amandes 234

Glaces:

Fondant au chocolat 231
Fondant, ou crème française 231
Glace à la reine 231
Glace au beurre 233
Glace au café 233
Glace au caramel 232
Glace au chocolat 233
Glace au citron 231
Glace au coco 232
Glace aux oranges 233
Glace non cuite 232
Glace 7-minutes 232

LEGUMES

Arachides et oignons en escalopes 61
Asperges crémées sur rôties 58
Betteraves au beurre 334
Carottes au beurre 334
Carottes en escalopes 53
Carottes et épinards au four 59

Pages

Carottes et pois crémés 334
Carottes farcies 55
Chou au gratin avec fromage et tomates 56
Chou en casserole avec lait 58
Chou gratiné 54
Chou frisé servi dans une couronne de riz 57
Epinards en soufflé 54
Escalopes d'asperges et de spaghetti 57
Escalopes de pommes de terre et de fromage 43
Feuilles vertes, beurrées 59
Fèves vertes au beurre 334
Foie et épinards 150
Légumes en escalopes 53
Légumes cuits au lait 56
Légumes en custard 55
Légumes glacés 55
Légumes sautés 53
Légumes soufflés 54
Macaroni et tomates en escalopes 43
Navets en casserole, 100 services 314
Oignons du printemps sur rôties 58
Pain aux épinards 57
Panais en escalopes 53
Pâté de légumes avec croûte au beurre d'arachide 60
Petits pois au beurre 334
Petits pois verts et pommes de terre 57
"Pilaf" (mets turque) 58
Piments verts farcis 127
Pommes de terre au persil 59
Pommes de terre crémées 59
Pommes de terre lyonnaises 58
Potage crémé aux légumes, No. 1 37
Potage crémé aux légumes, No. 2 37
Soupe aux légumes et au gruau d'avoine, No. 1 56
Soupe aux légumes et au gruau d'avoine, No. 2 60
Timbales de carottes 55
Tomates farcies au fèves de soya 191
Volcan de pommes de terre 42

LEGUMINEUSES

ALTERNANTS POUR VIANDES

"Chili con carné" plat mexicain 186
Fèves au lard, 100 services 328
Fèves au lard de Boston 185
Fèves cuites dans le lait 330
Matelote de fèves 186
Pain aux fèves 185
Pâté d'agneau et de fèves de Lima 131
Pois secs, fendus, avec jambon 127
Potage crémé de pois fendus 38
Salade aux fèves, chaude 186
Saucisses aux fèves 185
Soupe aux fèves, No. 1 103
Soupe aux fèves, No. 2 186
Soupe aux pois 103

OEUFS

Pages

Cervelles dans des oeufs brouillés 155
Oeufs à la Créole 46
Oeufs à la coque 30
Oeufs à la coque cuits durs 30
Oeufs au miroir 45
Oeufs brouillés 30
Oeufs cuits au four 47
Oeufs et asperges au gratin 47
Oeufs piquants 46
Oeufs pochés, crémés, sur rôties 47
Oeufs pochés, sur rôties 31
Omelette au foie 149
Omelette aux pommes de terre ou au riz 45
Omelette ordinaire 31
Omelette soufflée 31
Omelette type 31
Pouding au maïs (et oeufs) 46
Soufflé 40
Soufflé à l'agneau ou au veau 130
Soufflé à la viande 41
Soufflé aux fèves de soya 189
Soufflé au fromage 41
Soufflé aux légumes 41

PAINS

Pains au levain:

Couronne suédoise 205
Pain au raisin, No. 1 200
Pain au raisin ou autres fruits, No. 2 201
Pains au raisin, variations 201
Pains au réfrigérateur 206
Pain blanc, ordinaire 199
Pain d'avoine 202
Pain de blé entier 200
Pain de céréales "Maltex", 100 services 326
Pain de farine soya 203
Pain de seigle 202
Pain fait de blé tendre 201
Pâtes pour ragoût (grands-pères) 122
Petits pains à la cannelle, roulés, No. 1 205
Petits pains à la cannelle, roulés, No. 2 206
Petits pains aux pacanes 206
Petits pains aux prunes 207
Petits pains au rhum 206
Petits pains en bourses 205
Petits pains en trèfles 203
Petits pains aux pommes de terre ..... 203 et 228

Pains de viande:

Pain à la viande-soya 188
Pain de boeuf 115
Pain de foie 147

Pages

Pain de foie de boeuf 148
Pain de poisson, 100 services 329
Pain de poulet 169
Pain de rognons 153
Pain de veau 123
Pain de viande, 100 services 327
Pain de viande, farci 119
Pain de viande "Quaker" 115
Pâté à la viande sens-dessus-dessous 120
Pâté de poisson 180

Pains rapides:

Biscuits à la poudre à pâte, recette standard 85
Biscuits à la poudre à pâte, variations 88
Boules de pâte aux tomates 131
Crêpes à la céréale "Maltex" 92
Crêpes aux pommes de terre 95
Gaufres "Waffles" 93
Muffins à la compote aux pommes 94
Muffins aux carottes 92
Muffins au gruau d'avoine 92
Muffins de céréale "Maltex" 27
Muffins au jus de tomates 91
Muffins, recette standard 26
Pain à la cannelle 26
Pain à la cuillère, à la mode du sud 89
Pain aux bananes, No. 1 216
Pain aux bananes, No. 2 217
Pain au beurre d'arachide 90
Pain au dattes et au fromage 91
Pain aux noix 89
Pain brun de Boston 94
Pain de blé d'Inde 88
Pain de blé d'Inde, variations 89
Pain de céréale "Maltex" aux raisins ou aux prunes 90
Pain de gingembre, soya 193
Pains de soya, voir recettes de fèves de soya 192
Pain de viande "Maltex" 123
Pâte pour ragoût (grands'pères) 122
Petites crêpes 92
Petits pains aux pommes de terre 203
Petits soufflés frisés 43
Popovers 93
Variations pour biscuits à la poudre à pâte 88

PATISSERIES

Eponge au citron 243
Meringue 244
Pâte brisée, No. 1 236
Pâte brisée, No. 2 236
Pâte brisée, No. 3 237
Pâte feuilletée 238
Pâté à la viande 134
Pâté à la viande et à l'avoine 117

Pages

Pâté au bifteck 113
Pâté aux légumes avec croûte au beurre d'arachide 60
Pâté au poulet 169
Pâté d'agneau et de fèves de Lima 131
Pâté de boeuf et de rognons 152
Pâté de viande sens-dessus-dessous 120
Pâté mexicain 115
Présidents 239
Tartelettes 239
Tartes à la citrouilles, No. 1 241
Tarte à la citrouille, No. 2 241
Tarte à la mélasse, No. 1 242
Tarte à la mélasse, No. 2 242
Tarte à la mélasse, No. 3 242
Tarte au beurre écossais 245
Tarte aux bleuets 240
Tarte aux canneberges et aux pommes 240
Tartes aux canneberges et au raisin 241
Tarte aux cerises 239
Tarte au chocolat 246
Tarte au citron, No. 1 244
Tarte au citron, No. 2 244
Tarte au citron, No. 3 245
Tarte aux fraises 239
Tarte au fromage 243
Tarte aux oeufs 243
Tarte aux pommes 239
Tartes aux pommes et carottes 241
Tartes aux prunes et aux oranges 240
Tarte de crème cuite au sirop d'érable 243
Tarte meringuée au citron 244

POISSON

Aiglefin fumé, au lait 181
Bouillabaisse 178
Boulettes au poisson 329
Chopino 177
Croquettes de poisson 180
Cuisson d'un poisson entier, au four, à la Spencer 176
Filets de poisson apprêtés à la Spencer 175
Hachis de poisson 179
Homard à la Newburg 182
Maquereau crémé et petits pois verts, 100 services 328
Matelote au poisson 178
Pâté au poisson 180
Pain de poisson, 100 services 329
Poisson à la King 178
Poisson au gratin ..... 179 et 330
Poisson cuit au four 174
Poisson cuit à l'eau ou à la vapeur 174
Poisson cuit dans le lait 175
Poisson cuit dans le parchemin végétal 175
Poisson cuit sur planche, No. 1 176

Pages

Poisson cuit sur planche, No. 2 176
Poisson en casserole 179
Poisson épicé et mariné 181
Poisson et pommes 181
Poisson frit 173
Poisson grillé 174
Potage crémé, au poisson 177
Saumon agité 180
Soupe aux huîtres 181

POTAGES

Potage au blé d'Inde, 50 services 303
Potage au lait de soya 189
Potage aux pois verts, secs, fendus, 100 services 333
Potage crémé, aux épinards 37
Potage crémé, aux légumes, No. 1 37
Potage crémé, aux légumes, No. 2 37
Potage crémé, aux petits pois verts 37
Potage crémé, au poisson 177
Potage crémé, aux tomates, No. 1 36
Potage crémé, aux tomates, No. 2 36
Potage crémé, aux pois fendus 38
Potage crémé, aux pommes de terre 38
Potage crémé, de soya 38
Potage crémé, de tomates, 100 services 333

RECETTES POUR 100 SERVICES

Desserts:

Biscuits à la cuillère 325
Biscuits à la farine d'avoine 325
Compote aux pommes 323
Coupes de fruits 324
Fruits fouettés 326
Galettes à la mélasse, ancienne mode 326
Gâteau d'épices 325
Pommes et raisins cuits au four 323
Pain de céréale "Maltex" 326
Pouding au chocolat 324
Pouding au pain et beurre avec raisin 323
Prunes cuites 325
Rôties dorées 325
Sauce à la vanille 324

Légumes:

Betteraves au beurre 334
Carottes au beurre 334
Carottes et pois crémés 334
Fèves vertes au beurre 334
Petits pois au beurre 334
Potage aux pois verts, secs, fendus 333
Potage crémé aux tomates 333

Pages

Plats de résistance:

Boulettes au poisson 329
Fèves au lard 328
Fèves cuites dans le lait 330
Macaroni au fromage 329
Maquereau crémé et petits pois 328
Pain de poisson 329
Pain de viande 327
Poisson au gratin 330
Ragoût d'agneau 327
Rôti de boeuf au pot 328

Salades:

Aspic aux tomates 332
"Cole slaw", salade au chou No. 1 331
"Cole slaw", No. 2 331
Mayonnaise sans oeuf 332
Salade au chou et carottes 330
Salade au chou et piment 331
Salade aux légumes crus 331
Salade aux tomates 332
Sauce à salade cuite 332
Sauce à salade française 332

SALADES

Bol à salade, agrumes 70
Bol à salade aux oranges et aux légumes 75
Bol à salade des Bermudes 69
"Cole slaw" 71
"Cole slaw No. 1, pour 100 331
"Cole slaw" No. 2, pour 100 331
"Cole slaw" piquante 71
Délicieuse salade dorée 72
Ris en salade 151
Salade à la laitue et aux épinards 74
Salade à la ménagère 79
Salade aux arachides, pour 100 315
Salade aux bananes 79
Salade aux betteraves et laitue 69
Salade aux carottes et ananas 70
Salade aux carottes et pamplemousses 73
Salade aux carottes et au raisin 70
Salade aux carottes râpées 70
Salade au chou-céleri chinois 70
Salade au chou et carottes 69
Salade au chou et carottes pour 100 330
Salade au chou et piment, pour 100 331
Salade au chou-pommes et cornichons 69
Salade aux épinards, laitue et oignons du printemps 74
Salade aux épinards crus et laitue avec sauce au bacon 76
Salade aux épinards, secouée 76
Salade aux feuilles vertes de moutarde 81
Salade aux fèves 186

Pages

Salade aux fruits en gélatine 71
Salade aux germes de fèves de soya 191
Salade aux haricots "kidney" 79
Salade de homard 80
Salade aux légumes en moule 78
Salade aux légumes crus, pour 100 331
Salade aux oeufs 67
Salade aux oignons doux 74
Salade aux oranges, ananas et pommes 74
Salade aux oranges et laitue 75
Salade aux pamplemousses ou aux oranges 73
Salade aux pêches ou aux poires et au fromage (cottage) 75
Salade au poisson, No. 1 67
Salade au poisson, No. 2 79
Salade aux pommes avec poulet 80
Salade aux pommes de terre 68
Salade aux pommes et carottes 68
Salade aux raisins frais en moule sur un nid de feuilles de laitue 72
Salade aux tomates et à la laitue 77
Salade aux tomates pour 100 332
Salade, combinaison 70
Salade de poulet et de légumes en gelée 80
Salade de santé 74
Salade d'hiver, dorée 73
Salade dorée, No. 1 68
Salade dorée, No. 2 68
Salade facile et rapide 76
Salade parfaite aux fèves de soya 190
Salade porte d'or 72
Salade rayonnante, aux pêches 75
Salade soleil couchant 76
Salade soya 190
Salade Waldorf 78
Salade Waldorf de surprise 78
"Slaw" chaude 71
Tomates en aspic avec fromage cottage 78
Tomates farcies 77
Tomates farcies avec salade au chou 77

SANDWICHS

Comment procéder pour faire une grande quantité de sandwichs 309
Farce à sandwich pleine de "sève" 49
Farce au beurre d'arachide et raisin 310
Farce aux carottes-raisin-arachides 49
Farce au faux-poulet 51
Farce au fromage à la crème 50
Farce au fromage-carottes-raisin 50
Farce au fromage "cottage" 50
Farce au fromage "cottage" et piment vert 50
Farce au fromage préparé, 25 services 310
Farce de foie, haché 52
Farce au foie cuit, haché 52
Farce au jambon, haché 51

Pages

Farce aux oeufs et céleri 51
Farce aux piments 52
Farce au poisson en déchiqueté 51
Farce de restes de viande 51
Farce piquante au fromage 50
Farce piquante aux oeufs 51
Farce pour sandwichs au foie, No. 1 148
Farce pour sandwichs au foie, No. 2 149
Foie cuit haché, et oignons hachés 52
Mesures approximatives pour 50 sandwichs 310
Pain beurré, mayonnaise et laitue 52
Restes de poisson, ou poisson en conserve 52
Restes de viande de boeuf ou autre 52
Sandwich au bacon 49
Sandwich au bacon et cornichons 49
Sandwich au bacon et fromage 49
Sandwichs au beurre d'arachide avec fruits 48
Sandwichs au beurre d'arachide avec légumes 48
Sandwichs au beurre d'arachide et mélasse 49
Sandwichs au beurre d'arachide avec viande 49
Sandwich au beurre d'arachide et raisin, 25 services 310
Sandwich au beurre d'arachide et marinades de tomates vertes 49
Sandwich aux fèves au lard 52
Sandwich au fromage grillé et bacon 50
Sandwich au lait 52
Sandwich aux oeufs, hachés, 50 services 304
Sandwich aux prunes-raisin-beurre d'arachide 49
Sandwichs piquants, au fromage 50

SAUCES

Sauces à desserts:

Crème fouettée 262
Lait fouetté, No. 1 261
Lait fouetté, No. 2 262
Sauce à la vanille, 100 services 324
Sauce au beurre 260
Sauce au beurre écossais 260
Sauce au caramel 261
Sauce au citron, No. 1 260
Sauce au citron, No. 2 260
Sauce aux framboises 261
Sauce à l'orange 261
Sauce, crème au chocolat 260
Sauce mousseuse 261

Sauces à salades:

Ancienne sauce à salade 83
Mayonnaise, No. 1 63
Mayonnaise, No. 2 83
Mayonnaise facile 81
Mayonnaise piquante 82
Mayonnaise sans oeufs 83
Mayonnaise sans oeufs, pour 100 332

Pages

Quelques notes précieuses sur la sauce à salade 66
Sauce à salade à la crème sure 82
Sauce à salade à la moutarde 84
Sauce à salade aux fruits 82
Sauce à salade au vinaigre 82
Sauce à salade au bacon 84
Sauce à salade cuite 63
Sauce à salade cuite, pour 100 332
Sauce à salade française 63
Sauce à salade française, pour 100 332
Sauce à salade française, facile 81
Sauce à salade française, spéciale 81
Sauce à salade non cuite 82
Sauces à salades types 63
Sauce à salade pour servir avec salade aux fruits 83
Variations de la mayonnaise 65
Variations de la sauce à salade cuite 65
Variations de la sauce à salade française 64

Sauces pour viande, poisson, etc:

Beurre de citron 182
Beurre maître d'hôtel 183
Sauce à la menthe 136
Sauce au raisin 143
Sauce aux biscuits de gingembre 110
Sauce aux tomates, No. 1 136
Sauce aux tomates, No. 2 136
Sauce "barbecue" 137
Sauce blanche ..... 35 et 39
Sauce brune savoureuse ..... 135 et 166
Sauce crémée 136
Sauce crémée au fromage 44
Sauce Créole 137
Sauce tartre 182
Sauce "sucrée-sûre" 144

SOUPES

Accompagnements pour soupes:

Bâtonnets au fromage 102
Biscuits à l'eau, soufflés 101
Biscuits croustillants ..... 39 et 101
Biscuits au fromage 101
Croûtons ..... 39 et 102
Assaisonnements pour soupes 100

Bouillons:

Bouillon de mouton ou à l'agneau 100
Bouillon blanc 100
Bouillon brun 100
Comment clarifier la soupe 101
Soin que l'on doit prendre du bouillon 101
Consommé 100

Pages

Garnitures pour soupes:

Oeuf filé 102
Quenelles pour soupe 102
Recette pour quenelles 102
Soupe à la queue de boeuf 135
Soupes au bouillon 102
Soupe claire 100
Soupe aux fèves, No. 1 103
Soupe aux fèves, No. 2 186
Soupe en gelée 100
Soupe aux huîtres 181
Soupe aux légumes et au gruau d'avoine, No. 1 56
Soupe aux légumes et avoine, No. 2 60
Soupe aux oignons et au fromage 102
Soupe aux pois 103
Soupe aux tomates, anglaise 103
Soupe du chasseur 113
Soupe pétillante 101
Soupe printanière 103

VIANDES DE BOUCHERIE

Agneau:

Bouchées d'agneau et ananas 129
Bouchées d'agneau avec sauce aux tomates 129
Côtelettes d'agneau et légumes 130
Epaule d'agneau roulée 128
Jarrets d'agneau farcis 128
Pâté d'agneau et de fèves de Lima 131
Poitrine d'agneau farcie d'orge 128
Ragoût d'agneau, 100 services 327
Ragoût d'agneau avec boules de pâte aux tomates 131
Ragoût irlandais (Irish stew) 130
Rôti en couronne de côtelettes d'agneau 132
Soufflé à l'agneau ou au veau 130
Tranches d'agneau grillées 129

Boeuf:

Bifteck de flanc farci 109
Bifteck Hamburg et sauce crémée 118
Boeuf haché servi sur rôties 118
Boeuf mariné servi avec sauce au gingembre 110
Bouilli de boeuf 108
Boulettes de viande 117
"Chili con carné" (mets mexicain) 118
Côtelettes Parkerhouse 117
Côtes découvertes de boeuf, braisées 110
Oiseaux de boeuf 109
Pain de boeuf 115
Pain de viande, 100 services 327
Pain de viande farci 119
Pain de viande "Quaker" 115
Pâté de bifteck 113

Pages

Pâté de viande et d'avoine 117
Pâté de viande sens-dessus-dessous 120
Pâté mexicain 115
Plates côtes et légumes 110
Poitrine de boeuf et fèves 109
Ragoût de boeuf, 100 services 314
Ragoût de boeuf aristocrat 108
Ragoût de boeuf avec biscuits 114
Rôti de boeuf au pot, 100 services 328
Rôti de mie de pain 114
Rouleau de viande 120
Soupe du chasseur 113
Viande en rouleau (roly-poly) 119
Sablé de boeuf et de carottes 115

Porc:

Bacon cuit au four 32
Bacon cuit dans la poêle 32
Bacon pour le déjeuner 32
Boulettes de jambon et de pommes de terre 126
Boulettes de porc frais 127
Côtelettes de porc frais et pommes de terre, en escalopes 125
Epaule de porc farcie 125
Epaule fumée rôtie 124
Grillades de porc frais et patates sucrées 125
Jarrets de porc et chou 128
Piments verts farcis (de viande) 127
Pois secs fendus, avec jambon 127
Porc frais et riz, en casserole 124
Rôti de côtes découvertes de porc, farci 126
Rôti dans le haut de l'épaule 124

Veau:

Epaule de veau, braisée 120
Fausses cuisses de poulet 122
Fricassée de veau avec pâtes 121
"Goulache" Hongroise 121
Oiseaux de veau 123
Pain de veau 123
Ragoût de veau 122

Viandes, (divers):

Boeuf salé, pressé 135
Chaussons (viande) 133
"Chop suez" (mets chinois), No. 1 133
"Chop suez", No. 2 133
Hachis brun 132
Pâté à la viande 134
Pâté pasteur 132
Soupe à la queue de boeuf 135
Timbales de viande 134

VOLAILLE

Alternant pour viande

	Pages
Aspic de poulet	170
Casserole de volaille avec légumes	165
Croquettes de poulet	169
Excellente manière de servir une volaille cuite à l'eau ou à la vapeur	167
Fricassée à la volaille	168
Pain de poulet	169
Poulet à l'étouffé	166
Poulet à la King	168
Poulet au four	167
Poulet au gril	161
Poulet crémé, savoureux	167
Poulet frit à grande friture	162
Poulet "jumbo"	168
Poulet sauté dans la poêle	161
Pâté de poulet	169
Rôtissage du poulet ou autres jeunes oiseaux	162
Volaille braisée	163 et 165
Volaille cuite à l'eau	166

Table des matières

Chapitres		Pages
I.	Le déjeuner	15
	Que le déjeuner soit simple mais substantiel	15
	Mesures usuelles à la cuisine	17
	Comment mesurer avec précision	18
II.	Céréales pour le déjeuner	20
	Valeur alimentaire des céréales	20
	Achat et conservation des céréales	20
III.	Breuvages pour le déjeuner	23
IV.	Pain pour le déjeuner	25
	Classement de la farine aux Etats-Unis	25
	Farines et pains "Approuvés-Canada"	25
	Moyens de savoir la différence entre la farine à pain et la farine à pâtisserie	25
V.	Oeufs pour le déjeuner	28
	L'oeuf est un aliment protecteur	28
	Classement des oeufs au Canada	28
	Classement des oeufs aux Etats-Unis	28
	Comment on peut reconnaître si un oeuf est frais	29
	Le secret pour réussir la cuisson des oeufs	29
VI.	Le souper	35
	Patron d'un menu pour le souper	35
VII.	Le plat de résistance pour le souper	40
	Les aliments protéiques	40
	Le soufflé	40
	Le plat crémé	41
VIII.	Les sandwichs, plat de résistance	48
IX.	Légumes pour le souper	53
X.	Les salades	62
	Secret pour réussir les salades	62
	Comment mélanger la salade	65
	Quelques conseils pratiques pour réussir la salade	65
	Quelques notes précieuses sur la sauce à salade	66
	Huiles à salades	67
XI.	Pain pour le souper	85
	Qualités que doivent avoir les biscuits (à la poudre à pâte)	86
	La poudre à pâte	86
	Comment il faut employer le lait sûr et le soda à pâte dans les pains rapides	86
	Quelle quantité de soda devons-nous employer avec du lait sur	86
	Combien de poudre à pâte faut-il ajouter?	87
	Résumé de la théorie donnée plus haut	87
	Pour changer une recette au soda et au lait sur pour une, à la poudre à pâte et au lait frais	88
	Desserts pour le souper	95

Chapitres		Pages
XII.	Le dîner. La soupe	99
	Viande pour la soupe	99
XIII.	La viande: les viandes de boucherie	104
	Conservons et allongeons la viande	104
	Allongements de la viande	105
	Pour rôtir une pièce de boeuf tendre	107
	Les coupes coriaces et à bon marché peuvent être braisées	116
	Rôti au pot pour pièces moins tendres	111
	Grillades et côtelettes tendres, au gril	112
	Le porc	124
	Manière de couper la viande pour le service	138
XIV.	Les abats de la viande de boucherie	142
	Recettes pour coeurs	142
	Les foies des animaux de boucherie	146
	Recettes pour ris	150
	Les rognons des animaux de boucherie	151
	Cervelles des animaux de boucherie	154
	Langues des animaux de boucherie	155
XV.	Volailles, alternants pour viande	158
	Poids de volailles "habillées"	159
	L'habillage et le nettoyage des volailles	159
	Comment vider un oiseau	159
	Comment laver un oiseau	160
	Comment farcir un oiseau	160
	Comment trousser et brider les poulets ou les dindes	160
	Catégories des volailles	161
XVI.	Le poisson, alternants pour viande	171
	Valeur nutritive du poisson	171
	Achat du poisson	172
	Conservation du poisson frais	172
	Préparation du poisson pour la cuisson	173
	Ecaillage, écorchage, nettoyage	173
XVII.	Les légumineuses, alternants pour viande	184
	Préparation des légumineuses pour la cuisson	184
	Varier les façons de servir les fèves	185
XVIII.	La fève de soya, alternant pour la viande	187
	Autres alternants pour viande: oeufs, fromage, lait	196
XIX.	La panification	197
	Farines pour pain	197
	Qualités que doit avoir la miche de pain	197
	Le levain	198
	La fermentation	198
	Comment reconnaître si le levain est frais	198
	La pâte à levain surit	199
	Le liquide	199
	Le sel, le sucre, la graisse	199
	Pour s'assurer si le pain est assez cuit	200
	Comment pétrir la pâte à pain	200
XX.	Gâteaux et biscuits	208
	Les gâteaux	208

Chapitres		Pages
	Ingrédients pour gâteaux	208
	Les moules à gâteaux: pour gâteau éponge, pour gâteau au beurre	209
	Préparer le moule avant de démêler la pâte	209
	Petits gâteaux	217
	Biscuits	220
XXI.	Glaces et crèmes pour gâteaux	231
XXII.	La pâtisserie	236
	Les tartes	239
XXIII.	Desserts	248
XXIV.	Les conserves	263
	De l'importance des conserves domestiques	263
	Comment les aliments se détériorent	264
	Moisissures; levures; bactéries; enzymes; botulisme	264
	Qualités des produits	265
	Contenants: bocaux de verre	265
	boîtes de ferblanc	266
	Les anneaux de caoutchouc pour bocaux	266
	Etiquettes pour bocaux et boîtes	266
	Ustensiles nécessaires pour la stérilisation	266
	Bain d'eau bouillante	267
	L'épuisement, ou cuisson préalable	267
	Stérilisation	267
	Préparation et essai des bocaux	267
	Méthodes de conserves: le bain d'eau bouillante, l'autoclave	268
	Remplissage des bocaux et des boîtes	269
	Conserves sans sucre	269
	N'employer jamais de produits chimiques	270
	Conserves à froid, conserves à chaud	270
	On ne recommande pas la cuisson dans une marmite découverte	270
	Directions générales pour faire les conserves	270
	Ne serrez jamais le couvercle vissé après le refroidissement	272
	La stérilisation dans l'autoclave	272
	Conserves de viande et de volailles	280
XXV.	Breuvages	288
	Valeur alimentaire du cacao et du chocolat	288
	Le thé et le café	288
	Principes renfermés dans la préparation du thé et du café	288
	Le thé	289
	Breuvages hygièniques	289
XXVI.	Graisse et fritures	293
	Les aliments frits	293
	Alternants pour les graisses	293
	Les graisses ne doivent jamais fumer	293
	Comment clarifier la graisse afin de la ménager	294 et 295
	Comment mesurer la graisse	294
	Comment tirer parti de tous les restes de graisse	294
	Quelques règles générales pour la grande friture	294
XXVII.	La boîte à lunch en marche vers l'usine, l'école	296

Chapitre		Pages
	Le plan des menus de la boîte à lunch	296
	La préparation de la boîte à lunch	297
	Un bon lunch bien préparé, bien balancé	297
	Emballez de la santé et de la variété dans la boîte à lunch	298
	Pains pour la boîte à lunch	298
	Salades pour la boîte à lunch	298 et 299
	Plats de résistance pour la boîte à lunch	299
	Desserts pour la boîte à lunch	299
XXVIII.	Menus, recettes et suggestions pouvant aider à procéder avec ordre et économie tout en servant toujours des repas bien balancés	301
	Repas en cas de ration extraordinaire	303
	Liste des provisions nécessaires pour le menu	305
	Liste des ustensiles essentiels à la préparation du menu	306
	Nombre de travailleuses et leurs fonctions	307
	Menu pour un jour donnant la ration par tête	311
	Liste des provisions nécessaires pour le menu, 100 services	312
	Menu simple, mais adéquat, contenant des aliments pris dans les 7 Groupes d'Aliments de Base, pour aider à dresser des menus bien balancés	317
	Menu pour un jour, No. 1	319
	Menu No. 2, dans lequel figurent les céréales	320
XXIX.	Recettes pour 100 services	323

Appendice

Conseils aux donateurs de sang	336
C'est un fait incontesté que la table est le chemin de la *Santé* ou de la *Maladie*	337
Conservons les valeurs nutritives qui sont à notre disposition	338
Mesures et poids approximatifs de quelques denrées ordinaires	338
Poids et mesures. Abréviations	339
Les boîtes de conserves	340
Désinfectant pour laver la vaisselle	340
Règles pour laver la vaisselle	341

Des ateliers de l'Institut St-Jean-Bosco

Date d'échéance du prêt Date of return	

BNQ
000 276 374