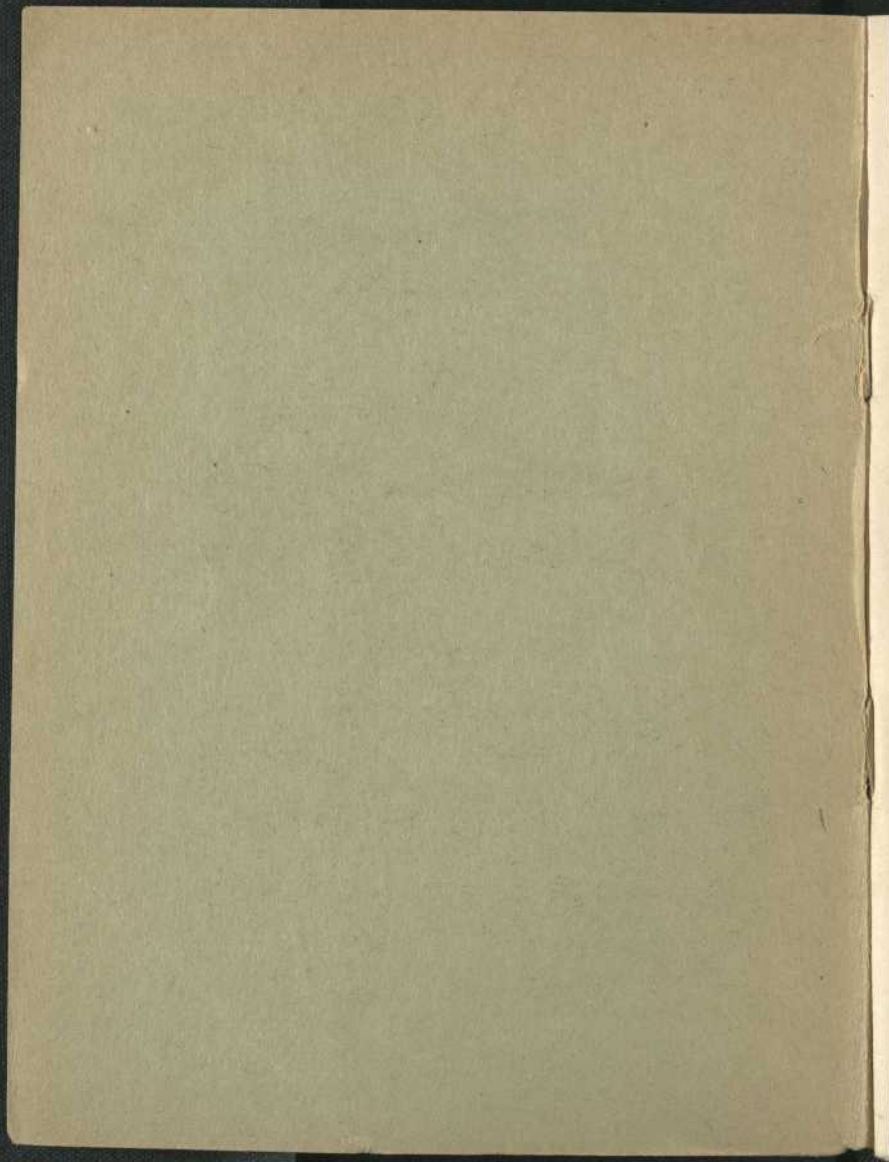


LA CUISINE AU CAMP

S2N8
C838
OFF



PREPARE ET PUBLIE PAR
La DIVISION de la NUTRITION
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
PROVINCE DE QUÉBEC
1949



LA CUISINE AU CAMP

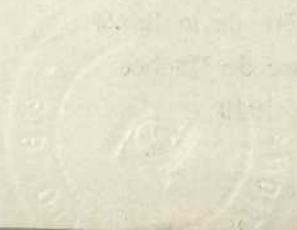
MANUEL A L'USAGE DES SCOUTS ET DES GUIDES

Préparé et publié par
La Division de la Nutrition
Ministère de la Santé
Province de Québec
1949

LA COURSE AU CARRÉ

MARQUE A L'USAGE
DES SCOUTS ET DES GUIDES

S2N8
C838
OFF



Chers Amis Scouts,

En préparant pour vous ce livret, la Division de la Nutrition au Ministère de la Santé a voulu mettre à votre disposition un manuel qui vous aide à vous mieux nourrir au camp, pour continuer ensuite cette bonne habitude à la maison, si vous ne l'avez pas déjà.

Ce n'est pas une sinécure que de préparer convenablement les 3 repas de chaque jour pendant une quinzaine. Quoique généralement la vie au grand air et l'activité débordante ouvre l'appétit et dispose à faire proie de tout ce qui apparaît sur la table, on se lasse encore assez rapidement de la monotonie des menus et surtout des plats trop souvent mal réussis.

Les recettes que contient ce manuel permettront au Scout, en charge de la cuisine, de se tirer d'affaire en maître marmiton. Quant aux menus tracés pour la quinzaine, tout en vous protégeant contre la monotonie, ils vous assurent, pour chaque jour, un ensemble d'aliments susceptibles de vous fournir toutes les substances dont votre organisme a besoin pour maintenir chez vous l'ardeur au jeu et au travail, tout en favorisant votre croissance, l'harmonie de toutes les fonctions organiques de votre corps et même l'augmentation de votre résistance contre la maladie.

Oui, c'est bien cela, une bonne alimentation est un facteur essentiel de santé; aussi, dit-on à bon droit:

“Qui mange bien — se porte bien”.

Chacun de vous se gardera bien de laisser de côté un seul de ces aliments inscrits au me-

nu quotidien et, encore moins, de n'en pas consommer d'une catégorie en particulier plusieurs jours de suite. De ce fait, l'équilibre serait rompu, et celui qui agirait ainsi risquerait fort de ne pas avoir la quantité voulue de certains éléments essentiels, dont les représentants de cette catégorie délaissée sont souvent les meilleures sources.

Tous les aliments inscrits au menu ont leur importance; il faut manger de tout. Si vous ne mangez pas de tous ces aliments chez vous, c'est le temps d'en acquérir l'habitude. Même si vos compagnons semblent ne pas vouloir y toucher, faites une B.A., en leur donnant un bon exemple, ça vous portera profit à vous-même, et qui sait si cette amélioration dans le régime alimentaire de chacun ne marquera pas un tournant heureux dans la vie de plusieurs, en leur apportant une meilleure santé.

En vue de vous faire mieux comprendre pourquoi il importe de faire un choix judicieux des aliments que l'on doit consommer tous les jours, je ne crois pas qu'il soit superflu de vous rappeler quels sont les besoins physiologiques du corps humain, et comment il est possible de satisfaire ces besoins par les aliments.

LES BESOINS DU CORPS HUMAIN

pouvant être satisfaits par les aliments consommés :

I Matériaux de construction et de réparation :

1. Protéines

2. Sels minéraux { a. calcium
b. fer
c. iode

3. Eau

II Substances régulatrices :

Vitamines : "A"—"B" complexe — "C" — "D".

III Combustible pour la chaleur et l'énergie :

1. Hydrates de carbone (amidons et sucres)

2. Graisses (animales ou végétales)

Voyons un peu quelques détails sur chacun de ces besoins.

I MATERIAUX DE CONSTRUCTION ET DE REPARATION

1° Les PROTEINES sont des substances azotées qui constituent la base de toute cellule vivante. L'être humain, dont toutes les parties sont formées de cellules, a donc besoin de ces substances et, s'il en manque, il ne peut pas remplacer celles qui se désagrègent, et l'enfant ne peut pas croître et se développer normalement.

Les protéines nous sont fournies par les aliments de provenance animale et végétale ; mais comme les protéines animales se rapprochent beaucoup par leur composition des protéines hu-

maines, il faut trouver dans notre alimentation un ou plusieurs des aliments qui suivent : chair ou organes des animaux qui vivent sur terre, dans l'air ou dans l'eau ; des oeufs, du lait ou du fromage. Toutefois, les plantes, (feuilles, légumes et fruits) nous fournissent aussi des protéines (surtout les pois et les fèves) mais en moins grande proportion et moins bien utilisables pour la formation de nos protéines humaines. Cependant, si on leur associe quelque aliment d'origine animale, la valeur nutritive de leurs protéines devient presque aussi grande que celles de provenance animale.

2° Les SELS MINÉRAUX : Parmi les 13 minéraux dont on a absolument besoin, il n'en est que trois dont il faille surveiller la présence dans notre alimentation, parce que ce sont pratiquement les seuls dont on ait remarqué des signes fréquents d'insuffisance, ce sont : le calcium, le fer et l'iode.

a) Le CALCIUM est nécessaire à la formation des os et des dents ainsi qu'à leur conservation en bon état. Quand il n'y en a pas assez dans nos aliments, les os n'ont pas une résistance normale et sont, par conséquent, plus facile à briser ; les dents, n'ayant pas la dureté qu'elles devraient avoir, ne résistent pas aussi bien à l'action des agents destructeurs du milieu buccal et, de ce fait, se carient plus facilement. C'est le lait et le fromage qui sont nos aliments les plus riches en calcium. Viennent ensuite, les feuilles vertes, certains légumes et les céréales à grain entier avec une teneur bien moindre.

b) Le FER est nécessaire à la régénération des globules rouges du sang. Ce sont les globules rouges qui transportent l'oxygène dont on a besoin pour l'oxydation des substances combustibles de nos aliments, oxydation qui produit l'énergie nécessaire à la vie et aux mouvements. Faute de quantité suffisante de fer dans nos aliments, on fait de l'anémie, qui se caractérise par la pâleur de la peau et des téguments, et on fatigue au moindre effort.

c) L'IODE est nécessaire au fonctionnement normal de la thyroïde, glande située à la base antérieure du cou. Le liquide, que sécrète cette glande, joue un rôle sur l'état général, la croissance, le développement physique et intellectuel. L'insuffisance d'iode dans les aliments diminue donc les bons effets de la glande, et cause généralement son hypertrophie qu'on appelle le goître simple. Dans toutes les régions éloignées des côtes de la mer, les aliments sont généralement trop pauvres en iode pour satisfaire nos besoins. C'est pourquoi, on conseille l'usage exclusif du sel de table iodé dans la préparation des aliments, en attendant que l'on redonne au sol l'iode que les plantes pourront ensuite nous offrir.

3° L'EAU entre dans la composition de nos tissus et sert de base à tous les liquides qui circulent dans notre corps. Elle forme, en moyenne, deux tiers de notre poids. Les liquides apportent aux cellules les substances nutritives fournies par les aliments et absorbées au niveau de l'intestin, puis, en retour, l'eau ramène vers les

émonctoires (poumons, peau, reins), les déchets provenant de l'activité cellulaire ou les débris de nos tissus désagrégés. On perd beaucoup d'eau chaque jour et il faut la remplacer si on veut que l'élimination des déchets et des poisons de l'organisme se fasse normalement.

II SUBSTANCES REGULATRICES

En plus des matériaux de construction et de réparation dont nous venons de parler brièvement, l'organisme doit être pourvu de certaines substances particulières dont le rôle est excessivement important : ce sont les vitamines.

Les VITAMINES sont des substances accessoires, différentes des substances nutritives mieux connues de tous, protéines, graisses, hydrates de carbone et sels inorganiques ; ces substances accessoires sont tout de même indispensables, car la croissance, la santé et la vigueur ne peuvent atteindre la perfection sans leur présence dans l'organisme, en quantité désirable.

Les vitamines concourent à l'utilisation complète des substances nutritives et au maintien de l'harmonie entre certaines fonctions de l'organisme. Il faut donc surveiller notre alimentation à ce point de vue, car s'il y a déficit, la croissance ne peut pas être normale, la santé n'est pas parfaite et l'efficacité des individus est toujours diminuée. Chacune des vitamines a certaines fonctions qui lui sont propres, et leur insuffisance se manifeste par des troubles ou des lésions assez bien définis.

Vitamine A. Son insuffisance est cause de troubles de la vision et de lésions oculaires, prédispose aux infections, surtout celles des voies respiratoires supérieures, et produit parfois des lésions dégénératives du système nerveux.

Vitamines B (au pluriel, car il est plusieurs facteurs désignés sous ce vocable). Un déficit

de ces substances entraîne des troubles et des lésions du système nerveux, perte de l'appétit, constipation, lésions de la peau et certains troubles oculaires.

Vitamine C. L'absence ou même l'insuffisance de cette vitamine dans l'alimentation cause le scorbut ou, du moins, certaines manifestations scorbutiques caractérisées par des hémorragies autour des dents ou dans différentes parties du corps.

Vitamine D. Indispensable à l'utilisation des sels de chaux et de phosphore. Si l'organisme n'en est pas suffisamment pourvu, il s'en suit du rachitisme chez les enfants, les os sont plus friables et les dents sont défectueuses même chez les adultes.

III COMBUSTIBLE POUR LA CHALEUR ET L'ENERGIE

Chacun sait pour l'avoir éprouvé personnellement que, pour vivre et pour exécuter les mouvements extérieurs (travail, exercice et jeu), il faut en avoir la force. Cette force est maintenue par la combustion de substances contenues dans les aliments. Les choses se passent un peu comme dans le monde mécanique. Les moteurs tirent les forces qu'ils déploient de la combustion des produits adaptés à leur genre particulier; ainsi, par exemple, le moteur à gazoline brûle de la gazoline, le moteur Diesel brûle de l'huile, etc., etc. Dans l'organisme humain, cette combustion ne se fait pas évidemment avec production de flamme ou d'explosion, c'est une combustion lente qu'on appelle oxydation mais qui, tout de même, dégage une certaine quantité de chaleur.

Il est, dans les aliments, trois substances dont la combustion sert au maintien de la chaleur normale du corps et peut engendrer la force motrice à mesure qu'on en dépense, ce sont: les protéines, les hydrates de carbone et les graisses. Peut-on employer indifféremment ces trois combustibles? Non! Les trois n'ont pas les mêmes qualités de rendement comme nous allons le voir dans les lignes qui suivent.

1° Les PROTEINES. Nous avons déjà parlé de ces substances comme étant indispensables

à la réparation des cellules de l'organisme, ainsi qu'à la production de nouvelles cellules durant la croissance et la convalescence. Ce sont donc, avant tout, des substances qui font partie du groupe des matériaux de construction et de réparation.

Cependant, il arrive parfois que les protéines doivent servir de combustible, lorsque l'organisme ne reçoit pas assez des deux autres pour répondre à ses besoins d'énergie, parce que l'individu a consommé plutôt des protides (aliments azotés) que des glucides (amidons et sucres) et des lipides (graisses). Toutefois, gardons-nous bien de compter habituellement sur les substances azotées pour nous donner la force et l'énergie, car leur utilisation comme combustible n'est pas avantageuse. En effet, une partie de la chaleur dégagée par l'oxydation des protéines n'est pas convertible en énergie et, de plus, pour brûler les protéines, il faut que le foie enlève l'azote qui devient des poisons pour l'organisme. Plus on consomme de protides, plus le foie aura de travail et plus il aura tendance à devenir insuffisant aux tâches qu'il doit remplir; les poisons constitués par l'azote ainsi libéré (acide urique, urée, ammoniacque, etc.) sont irritants pour les reins à travers lesquels ils passent pour être éliminés hors de l'organisme. Les gros mangeurs d'aliments azotés (de viandes surtout) finissent généralement par souffrir de troubles sérieux du foie et des reins.

2° LES GRAISSES. On comprend dans ce groupe les graisses animales et végétales, qu'elles se présentent à l'état solide ou liquide aux températures ordinaires de nos maisons. Comme combustible, les graisses dégagent plus de chaleur que les protéines et les hydrates de carbone, mais leur utilisation comme source d'énergie nécessite une foule de transformations qui fatiguent l'organisme. De plus, si l'on doit compter trop exclusivement sur les graisses pour cette production de l'énergie nécessaire aux activités extérieures, le foie, qui doit préparer ces substances à la combustion, se trouvant toujours rempli de graisses, finit par dégénérer et causer des troubles généraux sérieux.

Il en faut des graisses dans l'alimentation, mais n'en abusons pas. Leur digestion est souvent pénible et cause des ennuis sérieux à l'estomac. Nombre de dyspeptiques doivent leurs malaises à l'abus des aliments gras. Autre désavantage que nombre de personnes devraient considérer avec plus de souci, c'est l'embonpoint excessif que produit généralement l'usage abusif des aliments gras. Même si ces personnes conservent un peu de leur souplesse, elles perdent tout de même beaucoup de leur efficacité au travail, parce que leur endurance est amoindrie par le poids que doivent mouvoir leurs muscles ; leur coeur fatigue, parce que le réseau sanguin étant plus étendu, le chemin que doit parcourir le sang est plus long.

Inutile de considérer plus longuement les désavantages d'une alimentation trop riche en

graisses ; ceux que nous venons d'énumérer sont déjà assez sérieux. Toute personne soucieuse de sa santé et de son efficacité au travail se gardera bien de manger habituellement des viandes enrobées de graisses ou servies avec des sauces grasses, des pâtisseries qui suintent la graisse tant on en a utilisé dans leur confection. Comme il faut une certaine quantité de substances grasses dans l'alimentation quotidienne, on donnera plutôt la préférence aux aliments gras qui nous apportent en même temps des substances essentielles à la santé.

La crème et le beurre sont pourvus de vitamine "A" dont la quantité fournie, même par une ration raisonnable, est assez appréciable pour qu'on en tienne compte. De plus, la crème et le beurre sont les graisses les mieux tolérées par le tube digestif, pourvu, toutefois, que ce dernier n'ait pas été bruni dans la poêle, car alors les acides qui le composent subissent une transformation qui en fait un composé irritant pour l'estomac.

Les huiles de foie de certains poissons, par la Vitamine "D" qu'elles contiennent, doivent entrer dans l'alimentation de beaucoup de gens, et particulièrement des jeunes, durant la période de croissance, afin que les sels de chaux et de phosphore soient utilisés avec le plus grand profit possible à la formation des os et des dents, ainsi qu'à leur conservation. Les rayons ultra-violetts du soleil, quand on y expose directement sa peau au cours de l'été, engendrent de la Vitamine D que l'on peut accumuler. Mais

la période de croissance en exige des quantités trop considérables pour que cette accumulation suffise pour les mois d'hiver; c'est pourquoi, les aliments ordinaires n'étant pratiquement pas pourvus de cette Vitamine D, il est recommandable d'inclure dans l'alimentation des jeunes, en particulier, l'huile de foie de morue ou de flétan durant toute l'année. En plus de la Vitamine D, les huiles de foie de poissons de mer contiennent aussi de la Vitamine A dont on a tant besoin pour conserver intactes nos premières lignes de défense contre les infections: la peau et les muqueuses. Quand on emploie ces huiles, il faut tout de même tenir compte de leur valeur calorifique, car si on les prend à la dose d'une cuillerée à soupe ou de 3 cuillerées à thé par jour, ces huiles produisent environ 100 à 125 calories.

Comme sources de vitamines, les autres huiles ou graisses n'ont pas une valeur extraordinaire, et, en fait, on ne les compte pas comme sources de vitamines. Les substances grasses du jaune d'oeuf, du foie et des rognons d'animaux terrestres font exception cependant, car elles contiennent des Vitamines, "A" et "D".

3° LES HYDRATES DE CARBONE (amidon et sucres) constituent le combustible de choix pour la production d'énergie. Les amidons se rencontrent dans tous les végétaux et particulièrement les céréales, les racines (pommes de terre, carottes, navets, betteraves, etc.), les pois et les fèves; les fruits verts sont riches en amidon qui se transforme en sucres à mesure

que le fruit mûrit. Il n'est pas besoin de mentionner les aliments riches en sucres, tout le monde les connaît.

Qu'on absorbe des hydrates de carbone sous forme d'amidons ou de sucres, ces substances, une fois entrées dans la circulation, s'accumulent en réserve sous forme de glycogène dans le foie et dans les muscles. Si le Créateur de notre machine humaine a voulu que ce combustible s'en aille en réserve dans les muscles, prêt à servir en ces parties de l'organisme où se produisent des dépenses soudaines d'énergie, c'est évidemment parce que cette substance est le combustible de choix. De plus, l'utilisation des hydrates de carbone, par l'organisme, ne demande pas un travail considérable de la part des organes de la Nutrition et, pourvu qu'on ait assez de Vitamine B, l'oxydation de ces substances est complète, ne laissant comme produit final de leurs transformations que de l'eau et du gaz acide carbonique.

Quoique les sucres fassent partie de ce groupe des hydrates de carbone, combustible idéal pour l'énergie, il ne faut pas se servir de ce prétexte pour faire un usage abusif de certains aliments agréables au goût, mais qui n'ont pratiquement pas d'autre valeur nutritive que le sucre qu'ils contiennent; tels sont le sucre raffiné, les bonbons, les chocolats, les confitures, les gelées et certains sirops. Les sucreries prises en excès, irritent l'estomac et causent des troubles digestifs sérieux. Leur usage habituel, et surtout entre les repas, diminue l'appétit et

empêche de prendre suffisamment des autres aliments qui fournissent en même temps des substances indispensables à la santé. Comme les graisses prises en excès, les hydrates de carbone peuvent produire un embonpoint qui n'est pas désirable. En effet, les personnes qui, par usage immodéré des sucreries, absorbent plus de calories qu'elles en dépensent pour leurs activités, engraisent, parce que les substances calorigènes non brûlées, sont transformées en graisse humaine qui s'accumule sous forme de tissus adipeux sous la peau, et un peu partout dans l'organisme.

En résumé, le corps humain a besoin de combustible pour maintenir sa chaleur, et produire l'énergie dépensée pour ses activités vitales et les mouvements extérieurs. Trois substances contenues dans les aliments ordinaires peuvent servir à ces fins. Mais la science et l'expérience nous apprennent que, ces trois substances ayant des qualités différentes, l'ensem-

ble des aliments consommés doit constituer un mélange balancé. Les protéines, hydrates de carbone et graisses doivent figurer en des proportions bien définies, suffisamment larges pour que l'organisme en retire tous les avantages possibles, mais assez restreintes en protéines, en graisses et en sucres concentrés, pour qu'il ne souffre pas de leurs effets nocifs.

Il est bon que vous soyez au courant de toutes ces notions afin de mieux comprendre le but pour lequel on mange. Cependant, il me sem-

ble vous entendre me poser une question très au point: Comment ferons-nous pour choisir, chaque jour, cet ensemble d'aliments capables de répondre à tous les besoins de notre corps ? La meilleure solution, à date, c'est de suivre à la lettre le Programme National de Saine Alimentation. C'est un menu type, tracé par nos experts en Nutrition qui, après avoir mûrement étudié le problème alimentaire à la lumière des faits, d'un côté les besoins du corps humain et de l'autre la composition chimique des aliments, en sont venus à la conclusion que, pour nous assurer la présence de toutes les substances essentielles mentionnées plus haut, il est bien difficile de faire mieux qu'en suivant le programme que voici:

REGLES ALIMENTAIRES AU CANADA

Approuvées par le Conseil Canadien de la Nutrition

Il est bon de manger ces aliments.

Consommez-en chaque jour pour votre santé.

Prenez au moins trois repas par jour.

1. LAIT—Enfants, jusque vers l'âge de 12 ans —au moins 1 chopine.
Adolescents, au moins 1½ chopine.
Adultes, au moins ½ chopine.
2. FRUITS—Un service de fruits citrins (agrumes) ou tomates ou le jus de ces fruits; en plus, un service d'autres fruits.
3. LEGUMES—Au moins 1 service de pommes de terre; au moins deux services d'autres légumes, de préférence feuillus, vert foncé ou jaune, mangés crus fréquemment.
4. CEREALES ET PAIN—Un service de céréales à grain entier et au moins 4 tranches de pain, (avec beurre).
5. VIANDE OU POISSON—Un service de viande, poisson, volaille ou succédanés de la viande, tels que: haricots secs, oeufs et fromage. Mangez du foie de temps en temps.
En plus:
Oeufs et fromage, au moins 3 fois par semaine de chacun.
6. VITAMINE D—Au moins 400 Unités Internationales tous les jours de l'année pour toute personne en période de croissance, parce

que les aliments n'en contiennent pas assez et on ne peut pas compter sur l'efficacité normale et quotidienne des rayons solaires, pour satisfaire aux besoins de la croissance.

C'est en faisant entrer l'ensemble de tous ces groupes, par l'introduction d'un représentant de chacune des catégories (1) comprises dans chaque groupe, qu'il est possible de compter, avec assez d'assurance, sur une provision suffisante de toutes les substances nécessaires à la croissance normale des jeunes, au maintien de la santé et de la vigueur chez tous. Il est important de ne pas omettre la première catégorie d'un groupe. Il est même permis, de temps à autre, de ne manger que des aliments choisis parmi ceux de cette première catégorie, pourvu qu'on en consomme une quantité globale correspondante au total des représentants de ce groupe.

Naturellement, la quantité désirable pour chaque aliment doit entrer en ligne de compte, et, bien qu'elle varie nécessairement avec l'âge et certaines circonstances particulières de la vie, il n'en reste pas moins vrai qu'il vaut mieux se rapprocher le plus possible des quantités mentionnées, et même les dépasser, (du moins pour le lait, les légumes, les fruits et les céréales) plutôt que d'en prendre trop peu.

Il serait sans doute intéressant pour vous, de savoir quelles sont parmi ces catégories d'aliments les meilleures sources d'éléments nutri-

—(1) V. Catégories: Appendice 1, pp. 77-81.

tifs. Ceci vous permettrait d'apprécier davantage la valeur nutritive de certains aliments que vous laissez peut-être complètement de côté ou dont vous ne vous souciez guère. Il n'est peut-être pas téméraire d'espérer qu'une meilleure compréhension en décidera plusieurs à chérir ce qu'ils ont méprisé jusqu'à présent.

LE PROGRAMME NATIONAL DE SAINNE ALIMENTATION

vous propose donc de consommer ces aliments parce qu'ils vous fournissent surtout les substances essentielles énumérées ici :

SUBSTANCES ESSENTIELLES PREPONDERANTES

- | | | |
|---|---|---|
| 1° Lait | } | Calcium pour les os et les dents ;
Protéines pour les cellules et les
tissus ; |
| et | | Vitamine A pour le maintien,
en bon état, des tissus épithé-
liaux ; |
| Fromage | | Vitamines B (surtout Riboflavi-
ne) pour le bon fonctionnement
du système nerveux, meilleur
état de l'oeil et des cellules en
général. |
| 2° Légumes | } | Vitamine "A" pour les tissus
épithéliaux. |
| a) Feuilles
vertes
et
légumes
jaunes | | Vitamine "C" pour le bon état
des vaisseaux capillaires san-
guins.
Calcium pour les os et les dents.
Fer pour les globules rouges. |
| b) Autres
légumes,
Pois
Fèves
et
Lentilles | | Sels minéraux divers.
Vitamines en quantité variable.
Vitamines "B" pour le système
nerveux.
Protéines pour les tissus.
Calcium pour les os et les dents.
Fer pour la richesse du sang. |

- | | |
|---|---|
| c) Pommes de terre | Vitamine "C" pour les vaisseaux capillaires et tissus intercellulaires.
Sels minéraux divers.
Fer pour la richesse du sang et globules rouges. |
| 3° Fruits
a) Agrumes et tomates | Vitamine "C" pour les vaisseaux capillaires et tissus intercellulaires.
Vitamine "A" pour les tissus épithéliaux.
Sels minéraux divers. |
| b) Autres Fruits | Quelques-uns sont riches en Vitamine "A".
Tous contiennent un peu de Vitamine "C", certains en sont très riches à l'état frais.
Sels minéraux divers. |
| c) Noix
Arachides
et Beurre d'arachides | Protéines pour les cellules et les tissus.
Certaines noix contiennent de la Vitamine A pour les tissus épithéliaux.
Vitamines "B" pour le système nerveux et la bonne utilisation des aliments. |
| 4° Céréales à grain entier | Vitamines B pour le système nerveux.
Calcium pour les os et les dents.
Fer pour le sang. |

5° Viandes	{	Protéines pour les cellules et les tissus.
a) muscles		Fer pour le sang.
Foie et Rognons	{	Particulièrement riches en fer et en Vitamines diverses (quantités variables).
		Protéines pour les cellules et les tissus.
Poissons	{	Protéines pour les cellules et les tissus.
		Fer pour le sang.
Poissons de mer	{	Protéines pour les cellules et les tissus.
		Fer pour le sang.
		Iode pour la glande thyroïde.
		Vitamine D dans les poissons gras et dans l'huile de leur foie.
b) Succédanés	{	Protéines pour les cellules et les tissus.
Oeufs		Calcium pour les os et les dents.
	{	Fer pour le sang.
		Vitamines: A. B. et D.
Fromage	{	Protéines pour les cellules et les tissus.
		Calcium pour les os et les dents.
		Vitamine A pour les tissus épithéliaux.
		Vitamines B (surtout Riboflavine) pour le système nerveux, meilleur état de l'oeil et des cellules en général.

Pois	}	Vitamines B pour le système nerveux.
Fèves		Protéines pour les tissus.
et Lentilles,		Calcium pour les os et les dents.
Noix,		Fer pour la richesse du sang.
Arachides		Protéines pour les cellules et les tissus.
et Beurre	}	Certains noix contiennent de la Vitamine A pour les tissus épithéliaux.
d'arachides		Vitamines B pour le système nerveux et la bonne utilisation des aliments.

Voilà un résumé succinct qui permet de se rappeler en un coup d'oeil pourquoi telle catégorie d'aliments est recommandée.

Voir énumération des aliments par groupes et catégories en page 19 et Appendice No. 1. p. 77-81.

IIe partie

LE MENU QUOTIDIEN

Après cette étude des principes d'une bonne alimentation, il nous reste encore un point de vue à considérer et c'est, en somme, le plus pratique: Comment distribuer aux trois repas de la journée ces aliments essentiels mentionnés plus haut?

Sans prétendre que le plan tracé soit absolu et qu'on ne puisse pas trouver un autre agencement aussi convenable, sinon plus, nous croyons qu'il est tout de même très acceptable, et il est pour le moins absolument conforme aux principes établis par les experts en Nutrition.

DISTRIBUTION DES ALIMENTS AUX TROIS REPAS

DEJEUNER

Fruits ou jus de fruits
Céréales à grain entier
Pain et beurre
Lait ou breuvage au lait.

DINER

(pris le midi ou le soir).

Au choix: { Viande
Poisson
Succédanés de la viande.
Pommes de terre
Autre légume
Pain et beurre
Dessert simple ou fruit
Lait ou breuvage au lait.

LUNCH OU SOUPER

Au choix, un de ces succédanés de la viande { Lait
Oeufs } Nature
Fromage } ou
Haricots } incorporé à
ou } d'autres
Pois secs } aliments.

Salade de légumes
Pain et beurre
Dessert simple ou fruit
Lait ou breuvage au lait.

REMARQUES :

A ceux qui ont meilleur appétit, il est souvent nécessaire de servir un déjeuner plus substantiel. On peut alors ajouter: un oeuf, du fromage, de la marmelade, un dessert simple ou un autre aliment au choix.

Il est bon de noter en passant que le déjeuner est un repas plus important que la plupart se l'imagine. Le déjeuner est souvent la cause d'un déséquilibre complet de toute l'alimentation d'une journée, parce qu'il est insuffisant. Vous, les jeunes, les adolescents, vous devez prendre un bon déjeuner, sinon, vous ne réussirez pas à compenser au manque d'aliments par les deux autres repas et ne pourrez satisfaire tous les besoins de votre organisme.

Il est un autre fait propre à votre âge et qui joue de bien vilains tours à nos jeunes. Non contents d'escamoter le déjeuner, parce qu'on se lève trop tard, un grand nombre, trop pressés de retourner au jeu, prennent leurs repas à la hâte. Ils pigent au hasard des aliments qui s'avalent facilement, qu'on ramollit avec un breuvage quelconque parce que ça va plus vite que de les imprégner de salive. Ces accrocs aux lois de la nature se payent tôt ou tard; la croissance est ralentie, parce que l'organisme ne reçoit pas assez de matériaux de construction, l'estomac finit par se fatiguer, parce que les aliments n'ont pas reçu une préparation convenable en passant dans la bouche.

Ne vous exposez donc pas volontairement, ou même inconsidérément à des ennuis qui peuvent changer tout le cours de votre vie. Prenez trois bons repas, à heures fixes; prenez le temps

de bien mastiquer vos aliments, soyez gais à table, vous y trouverez le temps moins long et vous digérerez mieux.

MENUS POUR LA QUINZAINE AU CAMP

Voilà bien le chapitre qui vous rendra le plus de services au camp: La forme sous laquelle vous pouvez servir les aliments inscrits dans les cadres du MENU idéal quotidien et les recettes qui vous permettront de réaliser ces mets suggérés.

On ne répète pas chaque jour le menu du déjeuner, car il n'est pas compliqué; il suffit de varier les fruits et les céréales pour modifier le menu régulier que nous avons décrit plus haut, sans cependant en changer les caractères nutritifs.

Comme céréales à grain entier, choisissez plutôt celles qui sont faites d'avoine ou de blé, car elles ont plus de valeur nutritive que les céréales constituées de maïs ou de riz.

Dans la rédaction de ces menus, nous nous sommes appliqués à vous suggérer des plats faciles à préparer; toutefois, si, pour une raison ou pour une autre, ils ne conviennent pas, vous pouvez les substituer par d'autres sans changer la qualité de l'alimentation, pourvu que vous serviez à la place un aliment de la même catégorie ou du même groupe, afin que l'ensemble des aliments de la journée comprenne tous les groupes recommandés par les principes d'une bonne alimentation.

RECETTES

Chaque recette porte le numéro correspondant à celui qui est inscrit à la suite du mets en liste sur le menu. Pour vous faciliter la tâche, les recettes se suivent selon l'ordre numérique.

Vous trouverez au commencement de ce chapitre des recettes, certaines données générales qui se rapportent à la préparation de certains aliments. Comme ces notes s'appliquent chaque fois que ces aliments sont visés, on ne les a pas numérotées.

MENUS POUR LES SCOUTS ET LES GUIDES

REMARQUES: A certains repas, vous avez le choix entre deux mets de même catégorie. Si nous avons procédé de cette façon, c'est en vue de donner suite aux suggestions que nous ont faites les scouts et les guides qui ont expérimenté l'usage de ces menus. Il peut arriver que certains aliments nécessaires à la préparation d'un mets inscrit au menu ne soient pas disponibles, ou que la préparation de ce mets soit trop compliquée; vous remplacez alors cet aliment par un autre de la même catégorie. Voir catégories: Appendice No. 1.

DEJEUNERS

Fruit ou jus de fruits
Céréales à grain entier (A-B-p. 48)
Pain — Beurre
Fromage ,miel ,marmelade ou beurre
d'arachide, Cacao ou café d'orge. (K —
p. 52 — N — p. 53)
N. B. Voir 2e alinéa en page 29 et tenir
compte des remarques faites en page 28
au sujet du déjeuner.

LUNDI

DINER

Soupe (facultatif) (1)
Boeuf à la mode (avec légumes) (3)
Pommes de terre bouillies avec pelure
(p. 44)
Pain — Beurre
Riz au lait avec cassonade (4)
Thé ou lait.

SOUPER

Soupe (facultatif) (1)
Macaroni à la viande ou aux tomates
(5) (5b)
Salade de chou et carottes crus avec
mayonnaise
Pain — Beurre
Compote de pommes
Cacao ou lait. (K. — p. 52)

MARDI

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
Choix : { Grillades (6)
 { Foie de veau (33)
 Oignons rotis
 Pommes de terre bouillies avec pelure
 (p. 44)
 Pain — Beurre
 Blanc-manger au chocolat (7)
 Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
Omelette (8)
Tomates en conserve froides
Pain — Beurre
Compote de rhubarbe.
Cacao ou lait (K — p. 52)

MERCREDI

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
Steak haché (25)
Carottes bouillies (p. 42)
Pommes de terre bouillies avec pelure
(p. 44)
Pain — Beurre
Choix : { Mélasse avec Galette (44)
 { Pouding au pain à la mélasse (34)
 Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
- Choix : { Riz espagnol (9)
 { Ditty sur rôties (35)
- Choix : { Salade de céleri, chou et pommes avec
 { mayonnaise
 { Salade de chou et de céleri
 { Pain — Beurre
 { Pruneaux confits
 { Cacao ou lait (K — p. 52)

JEUDI

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
- Saucisse et pommes (10)
- Salade de laitue avec mayonnaise
- Pommes de terre bouillies avec pelure.
(page 44)
- Pain — Beurre
- Choix : { Confitures avec Sauce aux Oeufs (45)
 { Bagatelle (36)
 { Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
- Légumes à la sauce blanche (11)
- Choix : { Sandwich au fromage
 { Pain et beurre avec céleri cru
 { Petits fruits frais
 { Cacao ou lait. (K — p. 52)

VENDREDI

DINER

- Soupe aux pois (facultatif) (2)
Poisson rôti (12)
Choix : { Betteraves au beurre, (en conserve)
 { Macédoine
 Pommes de terre bouillies avec pelure
 (page 44)
 Pain et beurre
 Crème de tapioca (13)
 Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
Oeufs à la coque (14)
Tomates en conserve
Pain — Beurre
Compote de pommes avec Biscuits (41)
Cacao ou lait (K —p. 52)

SAMEDI

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
Hachis (15)
Navets bouillis (p. 42)
Pommes de terre bouillies avec pelure
(p. 44)
Pain — Beurre
Choix : { Caramel (16)
 { Beurre de sucre (acheté)
 Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
Rôties au fromage et au bacon (17)
Choix : { Salade de carottes et raisins secs avec
 { mayonnaise.
 { Bâtonnets de carottes crues
 { Pain et beurre
 { Compote de rhubarbe
 { Cacao ou lait (K — p. 52)

DIMANCHE

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
Choix : { Rosbif (18)
 { Steak de bœuf (E — p. 49)
 { Carottes et navets pilés
 { Pommes de terre bouillies avec pelure
 { (p. 44)
 { Pain — Beurre
 { Petits fruits frais
 { Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
Salade de légumes et oeufs cuits dur
(Laitue, chou, tomates, oignons, pommes de terre, avec mayonnaise).
Pain — Beurre
Sirop de maïs
Biscuits (41)
Cacao ou lait (K — p. 44)

LUNDI

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
Fèves au lard (19)
Oignons bouillis
Pommes de terre bouillies avec pelure
(facultatif) (p. 44)
Pain — Beurre
- Choix : { Compote de citrouille (consERVE)
{ Pommes cuites
{ Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
Omelette au lard salé (20)
Tomates en conserve froides
Pain — Beurre
Gâteau (acheté: voir notes générales,
page 45)
Cacao ou lait (K — p. 52)

MARDI

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
- Choix : { Steak de veau farci (37)
{ Bouilli de bœuf (p. 45)
- Choix : { Betteraves
{ Blé d'Inde en conserve
Pommes de terre bouillies avec pelure
p. 44)
Pain — Beurre
Pain doré et mélasse (M — p. 52)
Thé ou lait.

SOUPER

Soupe (facultatif) (1)
Macaroni au fromage (21)
Salade de laitue
Pain — Beurre
Pruneaux confits
Cacao ou lait (K — p. 52)

MERCREDI

DINER

Choix : } Soupe (facultatif) (1)
 } Ragoût de boulettes de porc (38)
 } Ragoût de pattes (22)
 Navets pilés
 Pommes de terre bouillies avec pelure
 (p. 44)
 Pain — Beurre
 Pommes au tapioca (23)
 Thé ou lait.

SOUPER

Soupe (facultatif) (1)
Oeufs à la sauce blanche (24)
Tomates en conserve froides
Pain — Beurre
Beurre de sucre (acheté) avec Galette
(44)
Cacao ou lait (K — p. 52)

JEUDI

DINER

Soupe (facultatif) (1)
Boulettes de viande hachée (25)
Oignons rôtis
Pommes de terre bouillies avec pelure
(p. 44)
Pain — Beurre
Blanc-manger avec confitures (26)
Thé ou lait.

SOUPER

Soupe (facultatif) (1)
Choix : Riz aux légumes (27)
Crêpes au blé d'Inde (39)
Salade de laitue et de chou cru avec
mayonnaise
Pain — Beurre
Compote de rhubarbe
Cacao ou lait (K. — p. 52)

VENDREDI

DINER

Soupe aux pois (facultatif) (2)
Poisson à la sauce blanche (28)
Carottes bouillies
Pommes de terre bouillies avec pelure
(p. 44)
Pain — Beurre
Sirop de maïs
Biscuits (41)
Thé ou lait.

SOUPER

Soupe (facultatif) (1)
Spaghetti aux tomates et au fromage
(29)
Salade de chou et de navet crus avec
mayonnaise.
Pain — Beurre
Petits fruits frais
Cacao ou lait (K — p. 52)

SAMEDI

DINER

Soupe (facultatif) (1)
Saucisse (30)
Chou bouilli
Pommes de terre bouillies avec pelure
(p. 44)
Pain — Beurre
Choix : { Compote de pommes
 { Mousse aux pommes (40)
 { Thé ou lait.

SOUPER

Soupe (facultatif) (1)
Oeufs pochés (31)
Tomates en conserve froides
Pain — Beurre
Confitures avec Biscuits (41)
Cacao ou lait (K — p. 52)

DIMANCHE

DINER

- Soupe (facultatif) (1)
Choix : { Foie et bacon (33)
 { Jambon
 { Haricots jaunes (conserves)
 { Pommes de terre bouillies avec pelure
 (p. 44)
 { Pain — Beurre
 { Petits fruits frais
 { Thé ou lait.

SOUPER

- Soupe (facultatif) (1)
Salade de viande et de pommes de terre
(32b)
Laitue
Pain — Beurre
Crêpes et sirop (42 ou 43)
Cacao ou lait (K — p. 52)

RECETTES SUGGEREES AUX SCOUTS

Notes Générales

POISSON FRAIS:

Poisson entier — on sert 3 personnes par livre;

Filets frais ou congelés — on sert 4 personnes par livre;

Poisson en conserve — on sert 4 personnes par livre.

Le poisson doit être cuit très rapidement à une température élevée. On estime qu'une livre de filet, un pouce d'épais, cuit en 10 minutes à une température de 450 à 500° F. Si le poisson est plus épais, il cuira en 15 minutes par livre. Plus le poisson cuit longtemps, plus il devient dur, sec et plus il perd sa saveur. Il devient aussi de plus en plus difficile à digérer.

Pour que le poisson brunisse plus rapidement, on le trempe dans le lait salé et ensuite on le roule dans la farine. La poêle ou le four devra être très chaud. On se sert de très peu de gras pour la cuisson.

LEGUMES:

On sert 4 ou 5 personnes à la livre.

Les légumes doivent être cuits avec la pelure autant que possible. Si on les pèle, on doit les laisser tremper le moins possible avant la cuisson. Afin de conserver au légume ses valeurs nutritives, on le cuit dans très peu d'eau bouillante salée.

Aussitôt qu'on peut transpercer le légume d'une fourchette, on doit le retirer du feu, l'enlever du bouillon et le servir immédiatement. Le bouillon doit être gardé précieusement et utilisé dans les soupes, les sauces ou les ragoûts.

Les légumes forts, comme le chou, le navet, l'oignon, le chou-fleur et le poireau sont mieux cuits dans plus d'eau et sans couvercle afin de permettre à l'odeur prononcée de s'échapper. Ces légumes doivent cuire rapidement car une cuisson prolongée change la couleur du légume et le rend difficile à digérer.

Il est encore bien préférable de manger les légumes crus, puisqu'à l'état frais, ils conservent tous leurs éléments nutritifs et en plus, encourage la mastication et stimule le péristaltisme.

LES CEREALES:

On sert de 6 à 8 personnes par tasse de céréales sèches, (farine d'avoine, blé concassé, etc.).

Les céréales qui nécessitent une cuisson doivent être jetées, en pluie fine, dans de l'eau

salée qui bout rapidement. On laisse cuire 5 minutes sur le feu en brassant continuellement, puis on complète la cuisson au bain-marie.

Les deux céréales les plus nutritives et les plus complètes sont le blé broyé ou concassé et la farine d'avoine. On augmente la valeur des autres céréales en ajoutant du son et du germe de blé.

Les pâtes alimentaires se cuisent exactement comme les céréales. Le macaroni, le spaghetti, et le riz doivent être égouttés lorsqu'ils sont tendres et rincés à l'eau froide afin de séparer chaque parcelle et d'enlever l'apparence pâteuse.

SUGGESTIONS POUR SALADES DE LEGUMES CRUS.

Chou haché, carottes et navets râpés.

Chou haché, céleri et pommes coupés en dés.

Chou haché, céleri haché, betteraves crues râpées.

Chou haché, épinards crus et oignons hachés.

Oseille et échalottes hachées.

Oseille et épinards hachés.

Laitue, échalottes et concombre.

Laitue, tomates et concombre.

Carottes râpées, céleri haché et raisins secs.

POMMES DE TERRE BOUILLIES AVEC PELURE.

Choisir des pommes de terre moyennes, dont la pelure est saine, belle et lisse. Les bien laver avec une brosse à légumes, et les rincer à l'eau froide. Les mettre dans un chaudron, ajouter un peu de sel et assez d'eau bouillante pour empêcher les pommes de terre de coller (un ou deux doigts d'épais dans le fond du chaudron). En ajouter d'autre si elle s'évapore trop vite. Bien couvrir le chaudron et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre puissent être transpercées d'une fourchette. Retirer immédiatement du feu et enlever l'eau.

VIANDES.

Rôtis — on sert 3 personnes à la livre, si la viande n'est pas désossée;

on sert 4 personnes à la livre, si la viande est désossée.

Steak — on sert 3 personnes à la livre;

Steak haché — on sert 4 personnes à la livre.

La viande devrait être cuite plutôt à une température modérée (300—350°F) pour toute la période de cuisson. On épargne $\frac{1}{4}$ lb par 4 lb. de viande en la faisant cuire à une température modérée et uniforme. La durée de la période de cuisson dépend de la forme du rôti, du genre de rôti, et du goût des gens.

La viande de porc doit être très cuite, car autrement elle pourrait être contaminée et infecter les personnes qui en mangent.

BOUILLI DE BOEUF

Pour un bouilli de viande — boeuf, veau ou agneau, on fait cuire les parties moins tendres de la viande dans l'eau bouillante salée, aromatisée d'oignons, de poivre, de persil, etc.... On laisse mijoter le bouilli jusqu'à ce que la viande soit tendre, environ trois heures. Une heure avant la fin de la cuisson, on ajoute des carottes, navets et oignons. Une demi-heure plus tard, on ajoute les pommes de terre et le chou coupé en quartiers. On peut aussi faire cuire $\frac{1}{4}$ lb. de lard salé avec la viande. Dans ce cas, on n'ajoutera pas de sel au commencement de la cuisson, quitte à en rajouter plus tard, si nécessaire.

GATEAUX

Il se vend maintenant des farines préparées pour la confection de gâteaux et biscuits. Il ne s'agit que d'ajouter du liquide pour délayer une pâte et en faire des pâtisseries très savoureuses. Ces préparations seraient sans doute très pratiques pour les groupes de campeurs qui ont un fourneau à leur disposition. Même les novices en art culinaire pourraient faire des gâteaux très réussis en employant ces produits. Ils se transportent facilement et se conservent très bien.

LAIT

Nous recommandons aux scouts et aux guides l'emploi du lait concentré ou du lait en poudre.

Ces laits sont tout aussi nutritifs que le lait frais. L'exception est le lait écrémé en poudre, qui manque d'un peu de matière grasse.

Mais on remédie vite à cette perte en mangeant plus de beurre et plus de légumes verts et jaunes.

En plus, ces laits sont pasteurisés, sains, propres, faciles à conserver et plus faciles à transporter que le lait frais. Et ils sont ordinairement moins dispendieux que le lait frais.

Au lait concentré, il s'agit d'ajouter une partie d'eau froide pour chaque partie de lait pour le reconstituer à son état naturel. Le lait en poudre demande aussi une préparation très simple et très commode.

MODE DE RECONSTITUER LE LAIT EN POUVRE

INGREDIENTS	POUR 8 onces	POUR 40 onces	POUR 1 gal.
Poudre de lait	1 c. à soupe	1 tasse (4 oz)	1 livre
Eau froide	1 tasse	1 pinte (40 oz)	9 livres

1. Mesurer l'eau froide, la verser dans un récipient assez grand, et saupoudrer la poudre de lait sur le dessus de l'eau.

2. Battre avec un fouet jusqu'à ce que toute la poudre soit absorbée et qu'il n'y ait plus de grumeaux.

3. Verser dans des récipients bien propres, fermer hermétiquement et garder au froid jusqu'au moment de servir.

N.B. 1. Si on n'a pas de fouet ou de batteur, on peut verser l'eau mesurée dans un bocal de verre qui ferme hermétiquement, y ajouter la poudre de lait, couvrir le bocal et brasser énergiquement jusqu'à ce que le lait semble bien homogène.

2. Ne jamais verser l'eau sur la poudre.

3. Ne jamais employer de l'eau chaude, ni même tiède, pour la préparation du lait.

4. Pour remplacer le lait frais dans les recettes, employer la poudre sèche, la tamiser avec la farine par exemple, et ajouter l'eau seule à la place du lait.

5. Il est préférable de faire cuire les aliments contenant du lait en poudre au bain-marie, car ces mets brûlent plus facilement que s'ils étaient préparés au lait frais. (sauce blanche, blancs-mangers, etc.).

6. Le lait reconstitué a une meilleure saveur s'il est préparé une journée avant d'être employé comme breuvage. Il est impérieux de le conserver au froid. Si la chose est impossible faute de glace ou d'endroit assez frais, il vaut mieux le préparer au fur et à mesure qu'on en a besoin.

7. Garder la poudre de lait dans un contenant en métal de préférence. Tenir le contenant fermé hermétiquement et le conserver dans un endroit frais et sec. La poudre humide favorise la formation de grumeaux.

A) GRUAU D'AVOINE (7 services)

- 1 1/3 tasse de farine d'avoine (cuisson rapide)
- 4 tasses d'eau
- 1 c. à thé de sel.

Mesurer l'eau et l'amener au point d'ébullition, y ajouter le sel. Lorsque l'eau bout rapidement, y verser la farine d'avoine en pluie tout en brassant continuellement. Laisser cuire sur le feu 5 minutes, et continuer la cuisson au bain-marie pour 20 minutes.

B) GRUAU DE BLE CONCASSE (7 services)

- 1 1/5 tasse de blé concassé
- 4 1/2 tasses d'eau
- 1 c. à thé de sel.

Même méthode de préparation que pour le gruau d'avoine. Laisser cuire au bain-marie 4 heures ou jusqu'à ce que le blé soit bien tendre. On peut le faire cuire la veille et le recouvrir d'une mince couche d'eau froide. Faire réchauffer le matin sans brasser. Le bien mélanger au moment de servir.

C) POISSON GRILLE (7 services)

14 petits poissons frais (Filet 1 1/4 à 2 lb.).

Couper en portions individuelles (les petits poissons peuvent être laissés entiers), badigeonner de gras fondu ou d'huile et cuire directement au-dessus de la flamme ou des charbons rouges dix minutes environ.

D) POISSON AU FOUR (7 services)

(2 lb. de filet).

Préparer le poisson comme dans la recette précédente. Le rouler dans les miettes de pain séché ou de cornflakes plutôt que dans la farine. Ranger les morceaux dans une lèchefrite bien beurrée, et parsemer de noisettes de beurre. Faire rôtir au four très chaud (500°F) pour 15 minutes.

E) STEAK (7 services)

Steak de bœuf: 2½ lb.

Steak de lard ou autre: 2½ lb.

DE BOEUF: Prendre un peu de suif et en frotter le fond d'une poêle qui fume. Y tourner la viande rapidement pour la bien saisir, puis la laisser cuire rapidement au degré de cuisson voulu. On assaisonne et on met un petit morceau de beurre sur la viande chaude. On peut aussi faire une sauce au beurre noir et la verser sur le steak après la cuisson.

DE LARD: Procéder de la même manière que pour le steak de bœuf. Lorsque le steak a pris belle couleur, recouvrir la poêle et laisser cuire 30 minutes sur feu doux. Si le steak est trop sec, ajouter 1 ou 2 c. à soupe d'eau.

F) ROTI DE VEAU (7 services)

Avec os: 3 lb. à 3½ lb.

Sans os: 2½ lb.

Préparer la viande et la mettre dans une rôtissoire. Saupoudrer de sel et poivre et parsemer de noisettes de beurre. Cuire de 35 à 45 minutes par livre à 300°F. On peut ajouter un peu d'eau vers la fin de la cuisson.

G) ROTI D'AGNEAU (7 services)

Avec os: 3 lb.

Sans os: 2½ lb.

Préparer la viande et la mettre dans la rôtissoire. Saler, poivrer et faire cuire de 35 à 45 minutes par livre à 300°F. Ne pas ajouter de gras mais on peut mettre un peu d'eau vers la fin de la cuisson.

H) HACHIS SEC (7 services)

1 tasse de viande cuite.

2½ tasses de pommes de terre cuites.

1 oignon.

2 c. à soupe de beurre.

Sel et poivre.

Chauffer le beurre, ajouter l'oignon haché, faire prendre couleur. Ajouter les pommes de terre et la viande coupées en cubes. Assaisonner et laisser cuire quelques minutes.

I) SAUCE BLANCHE:

Pour chaque tasse de lait, on emploie 2 c. à soupe de beurre ou de graisse, et 2 c. à soupe de farine. Pour assaisonner, on ajoute sel et

poivre après la cuisson et juste au moment de servir.

On fait fondre le beurre, on y ajoute la farine et l'on brasse bien afin d'avoir un mélange lisse. Puis, on ajoute le lait graduellement en brassant bien. Il est préférable de faire cuire la sauce au bain-marie, bien qu'on puisse la faire sur le feu en brassant continuellement pour empêcher la formation de grumeaux.

On peut faire rôtir de l'oignon, du persil, de la ciboulette, des feuilles de céleri ou du poireau dans le beurre avant d'y ajouter la farine.

N.B. Pour 7 services, sauce blanche pour mettre sur légumes, viande, oeufs, etc. — 3 tasses de lait suffiraient.

J) POTAGES, CREMES DE LEGUMES

(7 tasses)

2 tasses de légumes en purée

3 tasses de lait

2 tasses de bouillon de légume

7 c. à soupe de farine

7 c. à soupe de beurre

1 c. à thé de sel

Poivre.

Faire fondre le beurre dans un chaudron (le haut d'un bain-marie de préférence) retirer du feu, incorporer la farine au beurre, puis ajouter le lait graduellement en brassant bien. Faire cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les légumes et laisser chauffer en brassant. Assaisonner et servir bien chaud.

K) CACAO (7 services)

7 c. à thé de cacao
7 tasses de lait
Pincée de sel.

Délayer le cacao dans de l'eau bouillante et ajouter le sel. Faire cuire ce mélange sur le feu pour 5 minutes tout en brassant continuellement. Ajouter au lait qu'on aura fait chauffer séparément. Bien brasser et servir immédiatement.

L) OEUFS FRITS (7 services)

1 ou 2 oeufs par personne

Beurre, sel et poivre

Faire blondir le beurre dans la poêle. La retirer du feu, y casser les oeufs et remettre à cuire au feu doux. Les oeufs frits trop rapidement deviennent durs et sont plus difficiles à digérer.

M) PAIN DORE (7 services)

7 tranches de pain
3 oeufs
1½ tasse de lait
3 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de sel

Battre les oeufs, y ajouter le lait, le sucre et le sel. Y faire tremper le pain et le faire cuire dans une poêle bien graissée.

N) CAFE D'ORGE (7 services)

- 7 grosses c. à soupe d'orge grillée
- 3 tasses d'eau froide
- 4 tasses de lait chaud
- 1 pincée de sel (1/8 c. à thé).

Jeter l'orge et le sel dans les 3 tasses d'eau froide et laisser chauffer jusqu'au point d'ébullition puis laisser bouillir 20 minutes. Faire chauffer le lait, l'ajouter au café d'orge coulé et servir immédiatement. Sucrez au goût.

RECETTES NUMEROTEES

No. 1 CONSOMME (7 services)

- 3½ lb. de viande et d'os à soupe
- 2½ pintes d'eau froide
- 2 gros oignons tranchés
- 2 branches de céleri ou des feuilles de céleri
- 3 branches de persil
- Sel et poivre.

Couper la viande en petits morceaux. Oter la moëlle des os, la faire fondre et y faire rôtir le tiers de la viande. Mettre le reste de la viande et les os dans un chaudron, couvrir d'eau froide et laisser reposer 1 heure. Ajouter la viande rôtie et les assaisonnements, et laisser venir au point d'ébullition. Diminuer la chaleur et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Laisser refroidir puis dégraisser. Se servir de ce consommé pour faire les soupes, en y ajoutant soit des légumes, du riz ou des pâtes alimentaires.

No. 2 SOUPE AUX POIS (7 à 8 services)

2 tasses de pois secs
¼ lb. de lard salé
1 c. à thé de soda à pâte
3 pintes d'eau froide
2 oignons
Poivre.

Faire tremper les pois pendant toute une nuit dans de l'eau froide additionnée d'une cuillerée à thé de soda. Jeter cette eau et cuire les pois dans les 3 pintes d'eau froide. Ajouter le lard salé, les oignons et les assaisonnements.

Laisser mijoter 4 ou 5 heures.

No. 3 BOEUF A LA MODE (7 services)

2 lb. de boeuf à bouillir
4 carottes
1 petit navet
3 oignons
Sel et poivre.

Couper la viande en morceaux, la faire rôtir dans un peu de graisse. Ajouter les carottes et le navet coupés en dés, et l'oignon haché. Ajouter un peu d'eau, du sel et du poivre, et laisser cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre.

No. 4 RIZ AU LAIT AVEC CASSONADE

(7 services)

14 c. à soupe de riz blanc (7/8 de tasse)
3½ tasses de lait

Faire chauffer le lait, y ajouter le riz et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre,

ayant bien soin de brasser continuellement pour ne pas laisser coller, ni brûler. Si le lait est absorbé, avant que le riz soit complètement cuit, ajouter d'autre lait. Après la cuisson, sucrer avec cassonade selon le goût de chacun. (Faire cuire le riz au bain-marie de préférence).

No. 5 MACARONI A LA VIANDE (7 services)

- ¾ tasse de macaroni cru
- 2 lb. de viande crue hachée (boeuf, porc, etc.)
- 2 tasses de tomates en conserve
- 2 gros oignons hachés fin
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à thé de sucre
- Sel et poivre.

Faire cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Bien égoutter, le passer à l'eau froide et l'égoutter de nouveau.

Assaisonner la viande, la former en boulettes. Faire roussir les boulettes dans un peu de gras, les couvrir et les laisser cuire. Enlever les boulettes de la poêle, y faire roussir l'oignon et le persil. Ajouter les tomates, la feuille de laurier, le sucre, le sel et le poivre. Laisser mijoter dix minutes puis verser sur le macaroni cuit. Ajouter les boulettes et laisser chauffer quelques minutes. Servir très chaud. S'il n'y a pas assez de liquide on peut ajouter de la sauce ou du bouillon de viande ou de légume.

Si l'on veut se servir de viande cuite pour ce mets, on la coupera en petits morceaux et on l'ajoutera au macaroni quelques minutes avant de servir, afin de la réchauffer.

On peut recouvrir ce mets de chapelure et le faire gratiner au four une quinzaine de minutes.

No. 5b MACARONI AUX TOMATES
(7 services)

Se prépare de la même manière que le macaroni à la viande, excepté qu'on omet la viande.

No. 6 GRILLADES (7 services)

1½ lb. de steak coupé en cubes (22"x2"x½)

7 tranches de bacon (coupé en quatre)

7 petits oignons coupés en deux.

Prendre une branche solide, y enfiler un morceau de viande, un morceau de bacon et une moitié d'oignon et répéter. Cuire au-dessus de la braise. Manger entre des tranches de pain beurré.

No. 7 BLANC-MANGER AU CHOCOLAT
(7 services)

3 tasses de lait chaud

2 c. à soupe de beurre

6 c. à soupe de cacao

1 tasse de cassonade

6 c. à soupe de farine
1 tasse de lait froid
½ c. à thé de sel.

Ajouter le beurre au lait chaud. Mélanger tous les autres ingrédients secs et délayer avec le lait froid jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Ajouter lentement au lait chaud. Cuire en brassant continuellement pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Lorsque le mélange est comme une belle crème, retirer du feu et faire refroidir.

No. 8 OMELETTE (7 services)

Même recette qu'une omelette au lard salé, mais omettre le lard salé. (Voir recette No. 20)

No. 9 RIZ ESPAGNOL (7 services)

1 tasse de riz cru
5 tasses d'eau bouillante
3 tasses de tomates en conserve
¼ lb. fromage râpé
1 gros oignon haché fin
Sel et poivre au goût.

Faire cuire le riz dans l'eau bouillante légèrement salée. Lorsque le riz est tendre, ajouter les autres ingrédients, excepté le fromage, et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient cuits. Ajouter le fromage râpé et brasser rapidement jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servir immédiatement.

No. 10 SAUCISSE ET POMMES (7 services)

14 bouts de saucisse

3 pommes moyennes

Faire rôtir la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. La retirer de la poêle et la garder au chaud. Couper les pommes en tranches d'un pouce d'épaisseur et les faire cuire dans la graisse de saucisse jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servir avec la saucisse.

No. 11 LEGUMES A LA SAUCE BLANCHE

(7 services)

1 tasse de carottes coupées en cubes

1 tasse de navets coupés en cubes

1 tasse de pommes de terre coupées en cubes

1 tasse de petits pois verts

2 oignons hachés fin

3 tasses de sauce blanche (recette donnée en page 50)

Faire cuire tous les légumes dans de l'eau légèrement salée. Lorsque les légumes sont tendres, les égoutter, garder une tasse de ce bouillon et l'ajouter à la sauce blanche, assaisonner de sel et de poivre, et verser la sauce sur les légumes cuits.

No. 12 POISSON ROTI A LA POELE

(7 services)

Poisson entier 2½ lb.

Filet 1¼ à 2 lb.

Couper le poisson en portions individuelles, le bien essuyer avec un linge humide. Le faire tremper quelques instants dans du lait salé, l'égoutter et le rouler dans de la farine. Faire rougir une poêle, y mettre un peu de beurre, d'huile ou de graisse à friture, et lorsque le tout est bien chaud, y mettre le poisson. Faire dorer d'un côté, retourner, saler et poivrer. Compléter la cuisson de l'autre côté. Il ne faut pas, cependant, laisser sécher le poisson, car plus il est cuit, plus il est sec et plus il est difficile à digérer.

No. 13 CREME DE TAPIOCA (7 services)

1/3 tasse tapioca fin ("Minute tapioca")

½ tasse de sucre

¼ c. à thé de sel

1 oeuf battu

4 tasses de lait

1 c. à thé de vanille.

Ajouter le tapioca et le sel au lait, et cuire jusqu'à ce que le tapioca soit transparent, en brassant continuellement. Ajouter le sucre et, graduellement, l'oeuf battu. Cuire quelques minutes de plus et ajouter la vanille. Servir chaud ou froid.

No. 14 OEUFS A LA COQUE

1 ou 2 oeufs par personne.

Faire bouillir une assez grande quantité d'eau pour bien couvrir les oeufs. Lorsque l'eau bout, y déposer les oeufs et retirer la marmite du feu. Laisser cuire les oeufs de 5 à 8 minutes, au goût individuel.

No. 15 HACHIS (7 services)

3 tasses de viande cuite

4 tasses de pommes de terre coupées en morceaux.

1 oignon

2 c. à soupe de beurre

Bouillon ou eau

Sel et poivre.

Chauffer le beurre, ajouter l'oignon coupé finement, faire prendre couleur. Ajouter le boeuf haché et les pommes de terre. Laisser dorer pendant quelques minutes avant d'ajouter le bouillon et les assaisonnements. Ne pas retirer du feu avant que les pommes de terre soient tendres.

No. 16 CAMEL (7 services)

1½ tasse de sucre blanc

2/3 tasse de sirop de maïs

1½ tasse de lait riche

1 c. à thé de vanille.

Mélanger les trois premiers ingrédients et faire cuire sur un feu doux, en brassant **continuellement**. Lorsque le mélange est de l'épaisseur du sirop d'érable, le retirer du feu, ajouter la vanille, puis verser dans un plat beurré. Servir comme sauce sur du pain ou des gâteaux.

No. 17 ROTIES AU FROMAGE AVEC BACON

(7 services)

7 tranches de pain assez minces

7 tranches de fromage minces

14 tranches de bacon.

Faire rôtir le bacon sur un feu doux jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Le retirer de la poêle et enlever de la graisse. Faire rôtir le pain dans la poêle, le retourner et mettre une tranche de fromage sur chaque morceau de pain. Laisser fondre le fromage tranquillement. Servir avec le bacon.

No. 18 ROSBIF (7 services; avec os: 2½,

sans os: 2 lb.)

Essuyer la viande avec un linge humide; on peut la saupoudrer de farine, d'un peu de moutarde sèche et de sel, ou simplement déposer la viande (le côté gras en haut) dans une rôtissoire. On peut ajouter quelques noisettes de beurre si la viande n'est pas assez grasse.

Mettre la viande au four modéré (350°F) pour toute la durée de la cuisson. Si la pièce de viande est très grosse, il serait préférable d'avoir une température de 300°F tout le temps de la cuisson.

On ne doit jamais couvrir un rosbif, ni ajouter de l'eau durant la cuisson.

La durée de la cuisson dépend du goût des gens. Pour les personnes qui aiment la viande saignante, on laissera la viande cuire 20 minutes par livre à 300°F; pour une viande rose, 25 minutes par livre à 300°F. Pour un rôti roulé on ajoute de 10 à 15 minutes par livre.

No. 19 FEVES AU LARD (7 services)

1¼ lb. fèves sèches
1 c. à thé de soda à pâte
½ lb. de lard salé
1 c. à soupe de sel
2/3 tasse de mélasse
½ c. à thé de moutarde
Poivre au goût
Eau bouillante
2 oignons ronds.

Bien trier les fèves, les laver et les faire tremper dans de l'eau froide additionnée de soda à pâte, pendant une nuit. Les égoutter et les recouvrir d'eau puis les faire cuire lentement jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève. Les égoutter de nouveau. Placer la moitié du lard salé dans le fond d'un chaudron ou d'un pot en terre cuite, y mettre les fèves et recouvrir de l'autre morceau de lard. Délayer le sel, la moutarde, la mélasse et le poivre dans de l'eau bouillante et verser sur les fèves. Ajouter assez d'eau bouillante pour couvrir les fèves. Enfouir les deux oignons ronds dans les fèves et mettre au four modéré (250°F) pour 6 ou 8 heures. Si l'on veut, on peut remplacer une partie de l'eau bouillante par du jus de tomates. Ajouter de l'eau bouillante durant la cuisson si les fèves deviennent trop sèches.

No. 20 OMELETTE AU LARD SALE
(7 services)

½ lb. de lard salé coupé en petits morceaux
10 oeufs
1 tasse de lait
Sel et poivre

Faire rôtir le lard salé jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlever un peu de graisse fondue. Battre les oeufs, ajouter le lait, le sel et le poivre. Verser sur le lard salé et cuire l'omelette à feu doux .

No. 21 MACARONI AU FROMAGE
(7 services)

2 tasses de macaroni cassé en morceaux
8 tasses d'eau bouillante
2 tasses de lait
2 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
2 c. à soupe de beurre
½ lb. de fromage râpé

Jeter le macaroni dans les 8 tasses d'eau bouillante auxquelles vous aurez ajouté 2 c. à thé de sel. Laisser bouillir environ une demi-heure ou jusqu'à ce que le macaroni soit tendre. Ajouter le beurre et le lait. Délayer la farine, le sel et le poivre dans un peu de lait froid, ajouter au macaroni. Laisser épaissir un peu, puis ajouter le fromage. Retirer immédiatement du feu, brasser jusqu'à ce que le fromage soit fondu et servir immédiatement.

No. 22 RAGOUT DE PATTES (7 services)

4 pattes de cochon
4 oignons
8 c. à table de farine grillée
Sel et poivre
Clous de girofle.

Laver les pattes et les griller à la chandelle. Les gratter avec un couteau coupant. Les faire cuire dans de l'eau, y ajouter les oignons, les clous, le sel et le poivre. Une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée, délayée avec de l'eau froide. Laisser épaissir et servir.

Si l'on veut servir un ragoût avec boulettes, on prépare les boulettes de maigre de porc, on les fait roussir dans le beurre, puis on les ajoute au ragoût pour en compléter la cuisson.

No. 23 POMMES AU TAPIOCA (7 services)

2½ c. à soupe de tapioca granulé (minute)
2½ tasses d'eau
1 tasse de cassonade
4 pommes tranchées
1/8 c. à thé de sel.

Faire cuire tous les ingrédients jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Servir chaud ou froid. (cuire au four (300°F) ou au bain-marie).

No. 24 OEUFS A LA SAUCE BLANCHE

(7 services)

7 oeufs cuits dur
3 tasses de sauce blanche (Voir page 50)

Faire cuire les oeufs à la coque une dizaine de minutes. Enlever la coquille, les couper en quatre morceaux, et ajouter à la sauce blanche. Servir immédiatement. (après avoir bien assaisonné).

No. 25 STEAK HACHE (7 services)

1½ lb. de boeuf haché (ronde ou épaule)

1 c. à soupe d'eau

1 jaune d'oeuf

Sel

Poivre

Oignon haché fin.

Mélanger tous les ingrédients à la viande hachée et en former des boulettes, les étendre mince et les faire rôtir rapidement dans du beurre ou du gras. Servir avec sauce.

No. 26 BLANC-MANGER A LA VANILLE

(7 services)

4 c. à soupe de cornstarch

1/3 tasse de sucre blanc

¼ c. à thé de sel

1/3 tasse de lait froid

2 2/3 tasses de lait chaud

1 c. à thé de vanille.

Mélanger le sucre, le cornstarch et le sel. Ajouter 1/3 tasse de lait froid et bien délayer. Verser lentement ce mélange dans le lait chaud. Brassier continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit comme une belle crème. Laisser refroidir et servir seul ou avec sirop ou confitures.

No. 27 RIZ AUX LEGUMES (7 services)

½ tasse de carottes hachées fin
½ tasse de navet haché fin
½ tasse de chou haché fin
½ tasse de haricots jaunes coupés
½ tasse de pois verts en conserve
2 gros oignons hachés fin
¼ tasse de riz cru
3 c. à soupe de beurre
Sel et poivre au goût.

Mélanger tous les ingrédients et ajouter assez d'eau pour couvrir le tout. Laisser cuire jusqu'à ce que le riz et les légumes soient tendres. Ajouter de l'eau à mesure qu'il sera nécessaire pour que le mets ne soit pas trop sec. (remplacer l'eau par des tomates pour varier).

**No. 28 POISSON A LA SAUCE BLANCHE
(7 services)**

2½ lb. poisson entier ou
1¾ à 2 lb. filet ou

2 boîtes d'une livre de poisson en conserve.

Couper le poisson en portions individuelles, le bien essuyer avec un linge humide. Placer le poisson dans du lait bouillant assaisonné et laisser cuire en mijotant. Egoutter le poisson et le placer dans un plat de service. Lier la sauce à raison de 2 c. à table de farine, 2 c. à table de beurre pour une tasse de liquide. Bien assaisonner et verser sur le poisson. Garnir de persil haché ou de tranches d'oeufs cuits dur.

On peut se servir de cette recette pour apprêter le poisson en conserve. Faire chauffer le poisson rapidement dans son bouillon, l'égoutter et ajouter assez de lait au bouillon pour faire la quantité nécessaire de sauce. Lier la sauce avec la farine et le beurre (si le bouillon n'est pas déjà trop gras).

No. 29 SPAGHETTI AU FROMAGE ET AUX TOMATES (7 services)

- 3 tasses de spaghetti
- 3 tasses de sauce blanche (Voir page 50)
- 3 tasses de tomates en conserve ou jus de tomates
- 1 tasse de fromage râpé fin
- 1 oignon haché fin
- Sel, poivre et sucre.

Faire cuire le spaghetti à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Bien égoutter et passer à l'eau froide. Ajouter l'oignon et les assaisonnements aux tomates et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les tomates à la sauce blanche en brassant continuellement. Ajouter le fromage râpé et brasser jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Beurrer un plat, y mettre un rang de spaghetti et un rang de sauce jusqu'à ce que le tout soit utilisé. Recouvrir de chapelure et gratiner au four de 15 à 20 minutes. On peut omettre cette dernière opération et servir le spaghetti et la sauce tout simplement.

No. 29a **MACARONI OU SPAGHETTI AU FROMAGE** (7 services)

Même recette que la précédente, excepté qu'on omet les tomates, et qu'on augmente la quantité de sauce blanche et de fromage.

No. 30 **SAUCISSE** (7 services; 2 à 2½ lb.)

AU FOUR: Ranger la saucisse dans une lèchefrite et la faire cuire au four modéré jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

A LA POELE: Mettre la saucisse dans une poêle pas trop chaude, afin d'extraire du gras de la saucisse même pour la cuisson. Retourner souvent afin de bien dorer.

No. 31 **OEUFS POCHEES** (7 services)

1 ou 2 oeufs par personne

Beurre

Sel et poivre.

Faire bouillir de l'eau dans une marmite, et y ajouter du sel (2 petites c. à thé par 4 tasses d'eau), casser les oeufs dans une soucoupe et les glisser un à un dans l'eau. Ne pas laisser l'eau bouillir après l'addition des oeufs. L'eau doit recouvrir les oeufs durant la cuisson. Lorsque les oeufs sont cuits, les retirer de l'eau, les saler et les poivrer, puis mettre un petit morceau de beurre sur chaque oeuf. Servir sur des rôties ou sur un nid de légumes.

No. 32 ROTI DE PORC (7 services; avec os: 3 lb.; sans os: 2½ lb.).

Préparer la viande et la faire roussir de tous les côtés. Mettre la viande au four (350°F) et laisser cuire de 30 à 40 minutes par livre. On peut ajouter de l'eau à la fin de la période de cuisson. Le porc a meilleur goût si on le cuit bien assaisonné, (sel, poivre, oignon et ail).

No 32b SALADE DE VIANDE ET DE POMMES DE TERRE (7 services)

3 tasses de pommes de terre cuites coupées en dés.

1 tasse de viande froide hachée

1 tasse de pois verts

1 tasse de céleri haché

2 c. à thé d'oignon haché fin

Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients, ajouter la mayonnaise et assaisonner. Servir sur des feuilles de laitue.

No. 33 FOIE DE VEAU (7 services)

1¼ lb. de foie

Lard salé ou bacon

Farine, sel et poivre.

Bien essuyer le foie avec un linge humide; le trancher. Faire chauffer la poêle, y faire cuire deux ou trois grillades de lard salé et les retirer. Saupoudrer le foie de farine, de sel et de poivre, le faire cuire dans la graisse de lard. Servir avec les grillades.

N.B. Le foie de boeuf ou de porc se prépare de la même manière.

No. 34 POUDING AU PAIN A LA MELASSE
(7 services)

4 tasses de lait chaud
4 tasses de pain rassis
2 oeufs
1 c. à thé de sel
½ tasse de mélasse
¼ tasse de beurre
1 c. à thé de vanille
½ tasse de raisins secs

Verser le lait sur le pain et laisser tremper 5 minutes. Battre les oeufs, ajouter le sel, la mélasse, la vanille et le beurre. Verser sur le pain et bien mélanger. Ajouter les raisins. Mettre dans des plats beurrés et cuire au four modéré jusqu'à ce que le pouding soit ferme. (50 à 60 minutes). Servir avec sauce ou mélasse.

No. 35 DITTY AVEC CROUTONS (7 services)

1 oignon moyen haché fin
1½ c. à soupe de graisse
3½ tasses de tomates en conserve
Sel et poivre
1 c. à soupe de sucre
¾ lb. de fromage râpé
2 oeufs battus.

Cuire l'oignon dans la graisse jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les tomates, le sel, le poivre et le sucre. Laisser jeter un bouillon, ajouter le fromage et laisser cuire, en brassant continuellement, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter les oeufs battus petit à petit en

brassant continuellement. Cuire une minute seulement. Servir sur des rôties ou avec croûtons.

No. 36 BAGATELLE (7 services)

2 tasses de lait
2 oeufs battus
2 c. à soupe de sucre
Pincée de sel
Essence.

Faire chauffer le lait. Ajouter le sel et le sucre aux oeufs battus. Verser petit à petit le lait chaud sur les oeufs battus, en brassant continuellement. Remettre sur le feu et cuire en brassant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaisse légèrement. Si le mélange a tendance à faire des grumeaux, retirer immédiatement du feu et battre vigoureusement. Ajouter une cuillerée à thé d'essence après la cuisson. Verser cette sauce sur du gâteau rassis ou des miettes de biscuits et des confitures.

No. 37 STEAK DE VEAU FARCI (7 services)

1¼ lb. de steak de veau (tranché assez mince)

Farce { ¾ tasse de miettes de pain frais
3 c. à soupe d'oignon haché fin
3 c. à soupe de graisse fondue
Sel et poivre
¼ tasse d'eau
¼ tasse de farine
¼ tasse de graisse et beurre
1 tasse d'eau ou de bouillon de légumes.

Bien essuyer le steak, enlever les os et les tours. Couper en 7 morceaux. Mélanger les miettes, la graisse fondue, l'oignon, le sel et le poivre. Ajouter juste assez d'eau pour humecter le pain. Mettre de la farce sur chaque morceau de viande, rouler et ficeler. Saupoudrer de farine, faire dorer dans la graisse et le beurre. Ajouter l'eau ou le bouillon, couvrir et mijoter pour 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. On peut se servir de steak de boeuf ou de porc dans cette recette.

No. 38 RAGOUT DE BOULETTES DE PORC
(7 services)

2 lb. de porc
1 oignon moyen haché
Farine grillée
Sel et poivre.

Hacher la viande au petit moulin, ainsi que l'oignon; assaisonner. Façonner des boulettes, les passer dans la farine. Faire fondre un peu de graisse dans le chaudron, y faire rôtir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajouter de l'eau pour couvrir et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée délayée avec de l'eau froide. Faire cuire jusqu'à ce que la sauce ne goûte plus la farine.

No. 39 CREPES AU BLE D'INDE (7 services)

1 boîte de blé d'Inde en conserve

3 oeufs battus

Sel et poivre

½ c. à thé de poudre à pâte

½ tasse de farine

Lait.

Ajouter les oeufs battus au blé d'Inde. Assaisonner et ajouter la farine et la poudre à pâte. Ajouter assez de lait pour faire une pâte à crêpe assez épaisse. Mettre par cuillerée dans une poêle où il y a de la graisse chaude, et cuire comme des crêpes.

No. 40 MOUSSE AUX POMMES (7 services)

1½ tasse de compote de pommes bien sucrées

1 c. à thé de jus de citron

Pincée de sel

2 blancs d'oeufs

1 ou 2 c. à soupe de sucre.

Passer les pommes au tamis. Ajouter le jus de citron et le sel. Juste à l'heure du dîner, battre les blancs d'oeufs, jusqu'à ce qu'ils soient fermes, ajouter le sucre, et incorporer légèrement la compote de pommes. Il ne faut préparer ce dessert qu'à la dernière minute, car il tend à se séparer. On peut remplacer les pommes par tout autre fruit.

No. 41 BISCUITS (6 ou 7 petits)

- 1 tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à soupe de graisse
- ¼ c. à thé de sel
- 1/3 tasse de lait.

Mesurer tous les ingrédients secs et les tamiser ensemble trois fois. Incorporer le gras dans la farine en frottant entre le bout des doigts. Ajouter le lait et brasser légèrement jusqu'à ce que la pâte soit presque lisse.

Déposer la pâte par cuillerée à thé sur une tôle bien graissée et cuire au four chaud (450° F) pendant 12 ou 15 minutes.

N.B. Si on n'a pas un fourneau à sa disposition, on dépose les biscuits dans une poêle bien graissée, on couvre et on fait cuire à feu modéré jusqu'à ce que les biscuits soient dorés en dessous. Les retourner et les faire dorer de l'autre côté.

No. 42 CREPES (Griddlecakes) (1)

- (I) 2 tasses farine
- 4 c. à thé de poudre à pâte
 - 2 c. à soupe de graisse fondue
 - ½ c. à thé de sel
 - 2 c. à soupe de sucre
 - 1 1/3 tasse de lait

Tamiser les ingrédients secs trois fois. Ajouter le lait et la graisse fondue et bien brasser pour avoir une pâte bien lisse.

Verser par cuillerée dans une poêle chaude bien graissée. Lorsque la crêpe a pris couleur et qu'elle est croustillante sur les bords, la retourner et la laisser prendre couleur de l'autre côté.

No. 43 CREPES (II)

- (II) 1 tasse de lait
2 oeufs battus
2 c. à soupe de beurre ou graisse fondue
3 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
Farine.

Verser le lait dans les oeufs battus. Ajouter assez de farine pour faire une pâte assez claire pour qu'elle coule en la versant. Ajouter le sel et la graisse fondue. Ajouter la poudre à pâte en dernier et bien mélanger.

Verser dans une poêle bien graissée et laisser dorer. Tourner et dorer de l'autre côté.

No. 44 GALETTE

- ½ tasse de farine de blé d'Inde
½ tasse de farine ordinaire
3 c. à soupe de sucre
1½ c. à soupe de graisse fondue
¼ c. à thé de sel
1 oeuf battu
Lait

Bien mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter l'oeuf battu, la graisse fondue et assez de lait pour faire une pâte assez molle pour l'é-

tendre à $\frac{1}{2}$ pouce d'épaisseur dans une poêle bien graissée. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner la galette et faire dorer l'autre côté.

N.B. Si on a un fourneau à sa disposition, on peut mettre la pâte dans des moules à muffins et faire cuire à feu assez vif (425°F).

No. 45 SAUCE AUX OEUFS (Flan)

(7 services)

4 tasses de lait

4 oeufs

4 c. à soupe de sucre

1 pincée de sel

Faire chauffer le lait à feu doux, ou au bain-marie. Battre les oeufs, y ajouter le sucre et le sel. Verser un peu de lait chaud sur les oeufs en brassant bien. Verser les oeufs dans le lait chaud, toujours en brassant, et retourner au feu doux. Cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange adhère à la cuillère. Bien surveiller pour ne pas brûler. Si la sauce voulait cailler, la retirer immédiatement du feu et brasser vigoureusement. Cette sauce est délicieuse sur les fruits frais et elle peut remplacer la crème fraîche sur les confitures, les gâteaux ou les desserts.

APPENDICE No. 1
TIRE DU TABLEAU
"ELABORATION DE MENUS
POUR LA SANTE",

publié par

La Division d'Hygiène Alimentaire, Ottawa.

ALIMENTS CLASSES PAR GROUPE
ET CATEGORIES.

1 — LAIT ET FROMAGE

Lait entier	Lait évaporé
Lait écrémé	Lait desséché
Lait de beurre	Fromage — tous genres.-

2 — FRUITS

A

AGRUMES ET AUTRES FRUITS RICHES
EN VITAMINE "C"

Cassis	Groseilles rouges
Citrons	Oranges
Fraises	Pamplemousses
Fruits du rosier	Tomates

B

AUTRES FRUITS

Abricots	Pêches
Ananas	Poires
Bananes	Pommes
Cantaloups	Pruneaux
Cerises	Prunes
Coings	Raisins
Dattes	Raisins de Corinthe
Figues	Raisins secs
Melons	Rhubarbe.
Mûres	

A

3 — LEGUMES JAUNES ET VERTS

* Asperges	* Feuilles de betteraves
* Bettes à carde	Fougère comestible, pissenlit, chou--gras
Carottes	* Haricots verts
* Brocoli	Ketmie comestible
Céleri vert	Laitue (feuilles vertes)
* Chou chinois	Mais jaune
* Chou (feuilles vertes extérieures)	* Oignons verts
* Chou frisé	* Patates (sucrées)
* Choux de Bruxelles	Persil
Citrouille	* Pois verts
* Courges jaunes	Poireaux
Cresson	* Piments (rouges ou verts)
Endives	* Tomates
* Epinards	
Escaroles (feuilles vertes)	

B

AUTRES LEGUMES

Aubergines	* Fèves soya (fraîches)
Artichauts	* Haricots de Lima
Betteraves	(frais)
Céleri blanchi	* Haricots jaunes
Champignons	Laitue pommée
* Chou	Maïs blanc
* Chou-fleur	* Navets
* Chou-rave	Oignons mûrs
Concombres	Panais
Courge à la moelle	* Pommes de terre
Courge blanche	Radis.

* — Des portions généreuses de légumes indiqués par un *, surtout s'ils sont crus, peuvent remplacer partiellement les fruits du groupe A.

4—CEREALES

PAIN ET PETITS PAINS

* blé entier	Petits pains
* brun à vitamine B	Biscuits secs,
* blanc à vitamine B	Biscuits Graham,
blanc	Biscuits soda.
* seigle	

FARINES

* de blé entier	blanche
* blanche à vitamine B	* de seigle
	de maïs.

CEREALES A GRAIN ENTIER

- | | |
|-------------------|----------------------|
| * Avoine roulée | * Riz non décortiqué |
| * Farine d'avoine | * Orge mondé |
| * Blé concassé | * Certaines céréales |
| * Blé en flocons | toutes prêtes |
| | (voir étiquettes) |

CEREALES RAFFINEES

- | | |
|--------------------|-----------------|
| Orge perlé | Riz décortiqué |
| Macaroni, Nouilles | Autres céréales |
| Spaghetti, Farina | toutes prêtes |

* GERME DE BLE

- * Indique les céréales qui contiennent le plus de vitamines et de minéraux.

5 — VIANDE, POISSON ET SUCCEDANES

VIANDE

- | | |
|-------|--------|
| Boeuf | Mouton |
| Veau | Agneau |
| | Porc |
- Foie, Coeur, Rognons, Viandes de fantaisie,
(langue, ris, pain de viande, et le reste)

VOLAILE

- | | |
|--------|--------|
| Poulet | Oie |
| Dinde | Canard |

POISSON ET COQUILLAGES

- | | |
|----------|--------------|
| frais | salé |
| congelé | fumé |
| desséché | en conserves |

SUCCEDANES

Oeufs	Fromage
Noix	Beurre d'arachides

LEGUMINEUSES

Haricots secs: blancs	Pois secs: verts
" flageolets	" jaunes
" de Lima	" cassés
" Soya	Lentilles

GRAISSES, SUCRES, SUPPLEMENTS

GRAISSES

Beurre	Saindoux
Graisse végétale ("shortening")	
Huile à salade	Mayonnaise
Autres graisses (y compris la graisse de rôti).	

SUCRES

Sucre blanc	Desserts préparés à la gélatine
Cassonade	Gâteaux, galettes,
Sirops	Biscuits sucrés, pâtis- series et beignets.
Confitures, gelées etc.	

SUPPLEMENTS

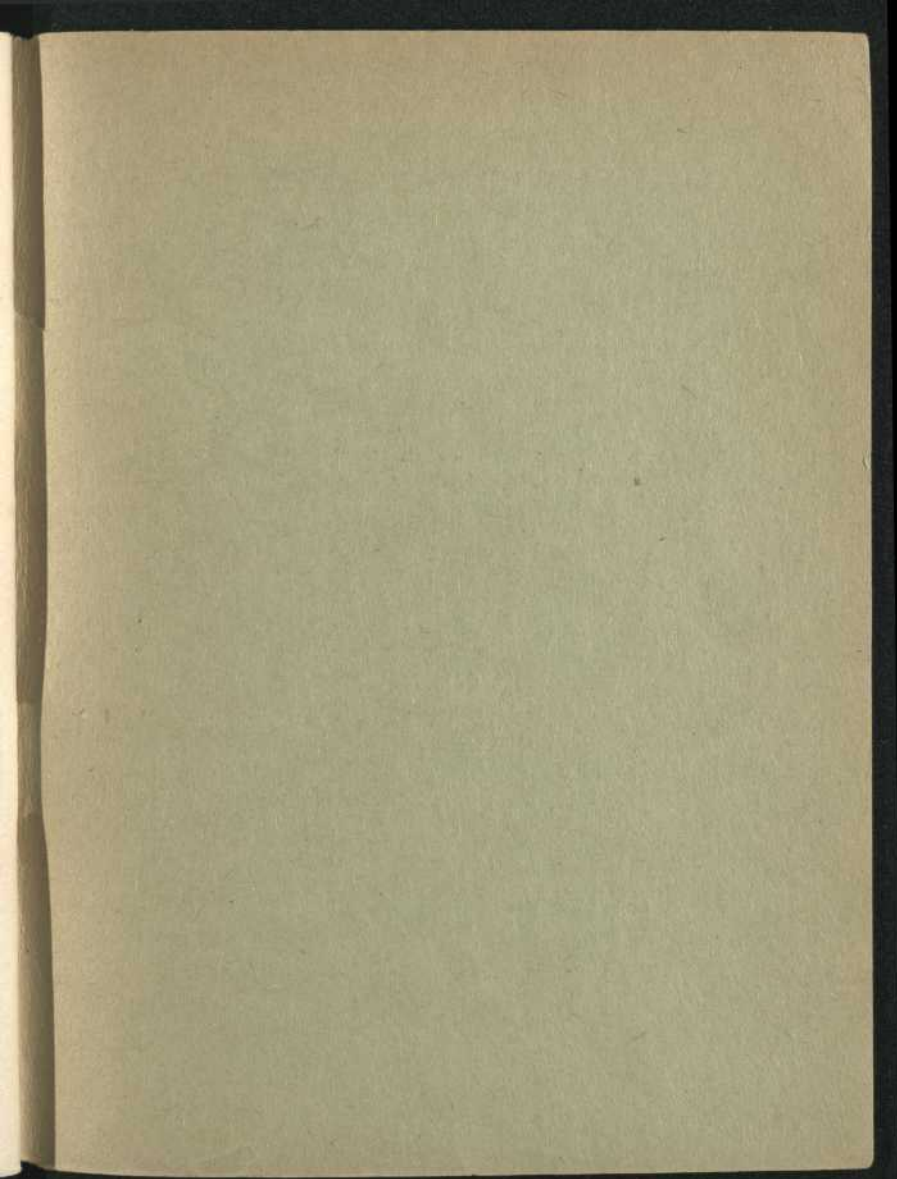
Breuvages	Sauces
Condiments	Marinades et le reste.

TABLE DES MATIERES

		Notions sur la Nutrition.	Page
		Avant-propos	3
		Les besoins du corps humain	5
		Règles alimentaires au Canada	19
		Substances essentielles prépondérantes dans chaque catégorie d'aliments..	22
	II	A propos de menus.	
		Le menu quotidien	26
		Distribution des aliments aux trois repas	27
		Remarques	28
		Menus pour la quinzaine	29
	III	Les recettes.	
		Notes générales sur les aliments	41
		Recettes — lettrées	48
		Recettes — numérotées	53
Lait		Notes générales	45
		Lait en poudre	46
Breuvages	K	Cacao	52
	N	Café d'orge	53
Céréales		Notes générales	42
	A	Gruau d'avoine	48
	B	Gruau de blé	48
Desserts	36	Bagatelle	71
	41	Biscuits	74
	26	Blanc-manger à la vanille	65
	7	Blanc-manger au chocolat	56
	16	Caramel	60
	13	Crème de tapioca	59
	42	Crêpes I	74
	43	Crêpes II	75
	44	Galette	75
		Gâteaux	45
	40	Mousse aux pommes	73

		Page
	M Pain doré	52
	23 Pommes au tapioca	64
	34 Pouding au pain	70
	45 Sauce aux oeufs	76
	4 Riz au lait avec cassonade	54
Légumes	Notes générales	42
	11 A la sauce blanche	58
	35 Ditty sur rôties	70
	19 Fèves au lard	62
	Pommes de terre bouillies avec pelure	44
	27 Riz aux légumes	66
	9 Riz espagnol	57
	Salades crues	43
	32b Salade de pommes de terre avec viande	69
Oeufs	39 Crêpes au blé d'Inde	73
	14 Oeufs à la coque	60
	24 Oeufs à la sauce blanche	64
	L Oeufs frits	52
	31 Oeufs pochés	68
	8 Omelette (nature)	57
	20 Omelette au lard salé	63
Pâtes alimentaires.	5 Macaroni à la viande	55
	21 Macaroni au fromage	63 et 68
	5b Macaroni aux tomates	56
	29 Spaghetti au fromage et aux tomates	67
Poisson	Notes générales	41
	28 A la sauce blanche	66

		Page
	D Au four	49
	C Grillé	48
	12 Rôti à la poêle	59
Sauce	I Sauce blanche	50
Soupes	I Consommé	53
	2 Aux pois	54
Potage	J Crème de légumes	51
Viandes	Notes générales	44
	3 Boeuf à la mode	54
	Bouilli de boeuf	45
	33 Foie de veau, de boeuf, ou de porc	69
	6 Grillades	56
	15 Hachis	60
	H Hachis sec	50
	22 Ragoût de pattes	64
	38 Ragoût aux boulettes de porc	72
	17 Rôties au fromage avec bacon	61
	G Rôti d'agneau	50
	18 Rosbif	61
	32 Rôti de porc	69
	F Rôti de veau	50
	30 Saucisse	68
	10 Saucisse et pommes	58
	E Steak de boeuf ou de lard	49
	37 Steak de veau farci	71
	25 Steak haché	65
Appendice:		
	No. 1 Aliments classés par groupes et catégories	77



Ce Manuel
est gracieusement offert
aux Scouts et aux Guides
de la Province de Québec

BNQ



000 474 298



par
l'Honorable Dr J.H.A. Paquette M.D.
Ministre de la Santé.
1949