

Recettes culinaires
et
hygiène alimentaire

DIXIÈME ÉDITION



DÉPARTEMENT DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE
DU CANTON DE NEUCHÂTEL

1957

Médiathèque VS Mediathek



1010749135

Recettes culinaires
et
hygiène alimentaire

Recettes culinaires

et

hygiène alimentaire

DIXIÈME ÉDITION

OUVRAGE ÉDITÉ PAR
LE DÉPARTEMENT DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE DU CANTON DE NEUCHÂTEL
*avec la collaboration de M^{lles} M. Bourquin, Ch. Evard
et de quelques maîtresses ménagères du canton de Neuchâtel*



— 1957 —

TA 14274

TOUS DROITS RÉSERVÉS



57/530

PRÉFACE

Ouvrage obligatoire pour l'enseignement ménager dans les écoles neuchâteloises et utilisé dans de nombreuses écoles du Jura bernois et du canton du Valais, notre manuel de « Recettes culinaires et hygiène alimentaire », constamment révisé et amélioré au cours des ans, arrive à sa dixième édition.

Par rapport à la précédente, cette nouvelle édition se présente sans grandes modifications en ce qui concerne toute la partie des « Recettes ». Afin de mieux tenir compte d'appétits variables, certaines recettes ont été enrichies de doubles proportions.

Ce manuel est conçu pour la préparation de repas simples et économiques. Toutes les recettes sont classées en groupes techniques ; elles se succèdent dans l'ordre des difficultés qu'elles présentent ; elles ont été élaborées suivant les principes de la diététique moderne, répondant ainsi aux exigences d'une alimentation saine et variée.

Pour faciliter l'utilisation des recettes se rapportant à la préparation des « Sauces, Pâtes levées, Crèmes », ces chapitres sont complétés par des tableaux suggestifs.

Toute la partie consacrée à « l'Hygiène alimentaire » a été soigneusement revue et bénéficie maintenant d'adjonctions résultant des récentes acquisitions de la science dans ce domaine. Quelques tableaux sont introduits dans les chapitres qui traitent de la digestion et de la ration alimentaire, afin de rendre ces questions plus compréhensibles.

D'une manière générale facile à consulter, présenté dans un style clair et précis, avec des données utiles sur le temps de cuisson des aliments, ce manuel doit continuer à rendre de précieux services dans les cours d'enseignement ménager.

Dans sa forme actuelle, cette réédition du manuel de « Recettes culinaires » sera certainement accueillie très favorablement aussi bien par les membres du corps enseignant que par les élèves pour lesquels il sera un guide sûr. Pour de jeunes épouses ayant peu d'expérience dans l'art culinaire, il constituera un précieux auxiliaire.

Il convient de remercier ici tout particulièrement M^{lles} Madeleine Bourquin et Christine Evard, maitresses ménagères, qui ont bien voulu se charger à nouveau de l'important travail de révision de cet ouvrage. A côté de leur expérience personnelle, elles ont bénéficié des observations et des conseils judicieux que M^{me} L. Aellig, expert fédéral de l'enseignement ménager, a bien voulu leur donner, ce qui a grandement facilité leur tâche. A toutes les personnes dévouées qui ont collaboré à la préparation de cette nouvelle édition, nous exprimons nos sentiments de reconnaissance et notre gratitude.

Neuchâtel, février 1957.

DÉPARTEMENT
DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE.

Proportions pour une personne

- 3 à 4 dl. de liquide pour la soupe.
- 1 à 1 ½ dl. de liquide pour une sauce.
- ½ dl. d'huile pour une mayonnaise.
- 80 à 100 g. de céréales pour le plat principal.
- 50 à 60 g. de céréales pour un dessert.
- 80 à 100 g. de légumineuses.
- 100 à 150 g. de viande pour rôtir, sans charge.
- 150 à 175 g. de viande pour bouillir, sans charge.
- 125 g. de filets de poissons.
- 150 g. de poisson avec arêtes.
- 200 à 350 g. de p. d. t. suivant la préparation.
- 250 à 350 g. de légumes.
- 50 g. de salade verte.
- 80 à 100 g. d'autres salades.
- 250 g. de fruits.

N.B. — Les recettes du manuel sont calculées pour un ménage de quatre personnes.

Suivant l'appétit, ces proportions peuvent être diminuées ou augmentées.

Poids et mesures

1 l. d'eau ou de jus de fruits	=	1 kg.
1 tasse ordinaire	=	2 dl.
1 verre »	=	1 ½ dl.
1 dl.	=	6 c. s.
1 c. à soupe	=	3 à 4 c. c.
3 c. s. bien pleines de sucre .	=	100 g.
4 c. s. » » » farine .	=	100 g.
3 c. s. » » » graisse	=	100 g.

<i>une tasse ordinaire rase</i>		<i>une c. à soupe rase</i>		
sucres et riz	=	200 g.	=	15 g.
semoule	=	150 g.	=	12 g.
farine	=	125 g.	=	10 g.

REMARQUE: Dans les recettes, les c. sont comptées à ras.

Abréviations

l.	=	litre	c. c.	=	cuillère à café
dl.	=	décilitre	h.	=	heure
kg.	=	kilogramme	min.	=	minutes
g.	=	gramme	q. q.	=	quelques
c. s.	=	cuillère à soupe	p. d. t.	=	pomme de terre

Quelques termes de cuisine

Certains termes employés dans l'art culinaire ont parfois un autre sens que dans le langage courant. Il est nécessaire de les connaître pour comprendre les recettes de cuisine.

- Abaisser** — Etendre une pâte au moyen d'un rouleau à pâtisserie.
- Appareil** — mélange de plusieurs substances servant à la préparation d'un mets.
- Aromates** — substances végétales douées d'une saveur très forte.
- Assaisonnement** — sel, poivre, épices, que l'on ajoute aux mets pour en relever la saveur.
- Bain-marie** — eau bouillante dans laquelle on met un récipient contenant le mets que l'on veut faire cuire ou chauffer.
- Barder** — entourer d'une mince tranche de lard gras une viande, une volaille pour les empêcher de se dessécher à la cuisson.
- Blanchir** — donner un début de cuisson dans de l'eau bouillante salée.
- Blondir** — chauffer un oignon, de la farine dans de la graisse chaude, jusqu'à coloration dorée.
- Bouquet garni** — plantes aromatiques telles que persil, poireau, carotte, oignon piqué d'un clou de girofle.
- Brider** — ficeler une volaille pour empêcher sa déformation pendant la cuisson.
- Caramel** — sucre fondu sur le feu jusqu'à coloration brun clair.
- Chapelure** — pain séché au four et écrasé.
- Court-bouillon** — liquide aromatisé dans lequel on cuit le poisson.
- Croûtons frits** — dés de pain rassis frits au beurre.
- Cuisson à blanc** — cuisson d'une pâte recouverte d'un papier graissé et garnie de noyaux d'abricots pour l'empêcher de gonfler à la cuisson.
- Décantier** — transvaser doucement un liquide tel que graisse fondue, jus ou bouillon, qui a fait un dépôt.
- Déglacer** — mouiller le jus de viande concentré au fond de la casserole avec un liquide tel que eau, bouillon ou vin.
- Déglaçage** — jus obtenu après avoir déglacé.
- Dégraissier** — retirer l'excès de graisse d'un bouillon, d'un jus de viande.

Dégorger — tremper une langue, une cervelle, etc., à l'eau courante pendant quelques heures pour les débarrasser du sang qu'elles contiennent.

Dresser — disposer sur un plat avec soin les mets que l'on veut servir.

Emincer — couper en tranches très fines.

Emporte-pièce — petit ustensile servant à découper régulièrement et suivant une forme déterminée.

Eteindre — (éteindre un caramel) ajouter 1 c. s. d'eau chaude au sucre caramélisé pour arrêter la cuisson et empêcher un trop rapide durcissement.

Etuver — cuire un mets dans un corps gras à couvert et à feu doux.

Farcir — remplir de farce.

Flamber — passer une volaille plumée à la flamme pour enlever le duvet.

Foncer — garnir de pâte un moule ou une plaque à gâteau.

Fontaine — (faire la fontaine) disposer la farine en couronne.

Frémir — maintenir un liquide très chaud en évitant l'ébullition.

Friture — corps gras dans lequel se fait la cuisson de certains aliments.

Gratiner — pousser au four un mets saupoudré de fromage afin qu'il se recouvre d'une croûte dorée.

Gril — grille sur laquelle on place certaines viandes qui doivent être saisies par le feu.

Julienne — (couper en julienne) couper en filets comme des allumettes.

Larder — introduire des filets de lard gras dans un morceau de viande au moyen d'une aiguille à larder.

Liaison — mélange d'œuf et de lait servant à lier une préparation.

Macérer — laisser séjourner dans un liquide des fruits, des légumes ou des viandes.

Mariner — tremper de la viande pendant quelques jours dans un liquide aromatisé, appelé marinade.

Mijoter — cuire lentement, à tout petit feu.

Monder — peler des amandes ou des noisettes (plonger les amandes quelques minutes dans de l'eau bouillante — mettre les noisettes quelques minutes dans un four chaud).

Mouiller — ajouter un liquide pour la cuisson d'un mets.

Napper — recouvrir de sauce ou de crème.

Paner — couvrir de panure ou de chapelure.

Panure — voir chapelure.

Panure à l'anglaise — mélange d'un œuf ou de 2 blancs d'œufs et de 2 c. s. d'huile — y tremper le mets puis le passer dans la panure.

Parer — débarrasser une viande de la peau et de la graisse.

Piquer — larder la surface d'un morceau de viande au moyen d'une aiguille à piquer.

Pocher — cuire par petites quantités dans un liquide bouillant : le mets doit être tendre, mais non défait.

Réduire — bouillir un liquide pour l'épaissir ou pour en faire évaporer l'alcool.

Revenir — (faire revenir) tourner quelques minutes dans de la graisse chaude des légumes, du riz, etc., sans laisser prendre couleur.

Rissoler — colorer ou brunir une viande, un légume à feu vif, dans de la graisse chaude.

Roussir — chauffer un oignon, de la farine dans de la graisse chaude jusqu'à coloration brune.

Roux — mélange de graisse et de farine servant à lier une sauce, une soupe, etc., dont la cuisson est plus ou moins longue suivant la préparation.

Sabler — mélanger de la graisse et de la farine pour obtenir une préparation ayant l'aspect du sable.

Sangler — garnir la machine à glace avec de la glace pilée mélangée de sel.

Sauter — cuire à feu vif des aliments dans de la graisse chaude en agitant la casserole.

Sorbetière — récipient de métal dans lequel on fait congeler les glaces ou on les conserve dans cet état.

Vider — sortir les viscères du ventre d'une volaille, d'un lapin, etc.

SOUPES

Bouillons

1. **Bouillon de viande** voir Pot-au-feu n° 65.
2. **Bouillon d'os**
2 l. eau froide
300 g. os
1 bouquet garni émincé
1 ½ c. c. sel
- porter à ébullition.
Cuisson lente, à couvert : 2 h. —
passer.
assaisonner au moment de servir.
3. **Bouillon de légumes**
400 g. légumes de saison
2 l. eau froide
1 ½ c. c. sel
- laver — éplucher, à volonté —
émincer.
ajouter — porter à ébullition.
Cuisson lente, à couvert : 2 h. —
passer, à volonté.
assaisonner au moment de servir.
4. **Bouillon de gruau d'avoine**
2 l. eau froide
120 g. gruau (8 c. s.)
1 bouquet garni
1 ½ c. c. sel
- porter à ébullition.
Cuisson lente, à couvert : 2 à 3 h.
— passer, à volonté.
assaisonner au moment de servir.
Dresser sur du persil haché et du
beurre frais.
- Pour diminuer le temps de cuisson, macérer le gruau 12 h. dans
l'eau froide.
Le gruau d'avoine peut être utilisé une 2^{me} fois.
5. **Bouillon d'orge** voir Bouillon de gruau n° 4.
6. **Bouillon de riz** voir Bouillon de gruau n° 4.
Cuisson : 40 min.

7. **Soupe aux pois** voir Bouillon de gruau n° 4.
Macérer les pois 12 h. dans l'eau bouillie refroidie.
Dresser sur des croûtons frits.

Bouillons avec garnitures

8. **Potage aux petites pâtes ou aux vermicelles**
1 ½ l. bouillon nos 1, 2 ou 3 porter à ébullition.
60 à 80 g. petites pâtes (4 à 6 c. s.) | ajouter — remuer.
Cuisson : 15 min.
Dresser sur du persil haché et du beurre frais, à volonté.
9. **Potage au riz** voir Potage aux petites pâtes n° 8.
10. **Potage aux flocons** voir Potage aux petites pâtes n° 8.
11. **Potage à la semoule** voir Potage aux petites pâtes n° 8
— verser la semoule en pluie, en remuant.
12. **Potage corail** voir Potage aux petites pâtes n° 8.
Remplacer une partie du bouillon par de la purée de tomates — garnir avec 80 g. de vermicelles cassés.
13. **Potage aux œufs filés**
1 ½ l. bouillon nos 1 ou 2 . porter à ébullition.
1 à 2 œufs | fouetter — verser dans le bouillon
1 pincée sel | en remuant continuellement.
Cuisson : 2 min.
Dresser sur du persil haché.
14. **Potage Xavier**
1 ½ l. bouillon nos 1 ou 2 . porter à ébullition.
30 g. farine (3 c. s.) | délayer dans un bol — fouetter —
1 pincée sel | verser lentement dans le bouillon
2 c. s. lait | en remuant.
1 œuf |
Cuisson : 5 min.
Dresser sur du cerfeuil haché.

15. Potage Célestine

1 ½ l. bouillon n° 1 . . . porter à ébullition.
Dresser sur du persil et un reste de crêpes émincées.

A volonté, préparer de petites crêpes avec le ¼ des proportions, voir Pâte à crêpes n° 424.

16. Potage à la royale

1 ½ l. bouillon n° 1 . . . porter à ébullition.
Dresser sur du persil haché — ajouter la garniture royale.

Royale :

2 œufs	fouetter légèrement dans une terrine.
1 pincée sel	
1 ½ dl. lait bouillant . . .	verser sur l'appareil en remuant.
	verser dans un moule uni huilé.
	Cuisson : pocher la royale au bain-marie au four 15 min. — refroidir — démouler — couper en dés.

Potages liés

17. Potage crème de légumes

1 ½ l. bouillon ou eau	porter à ébullition.
1 c. c. sel	
250 à 400 g. reste de légumes	passer au passe-tout — ajouter.
	Cuisson : 20 min.
	Dresser sur du persil haché et du lait.

18. Panade

1 ½ l. bouillon ou eau	porter à ébullition.
1 ½ c. c. sel	
150 à 200 g. pain rassis coupé	ajouter — fouetter.
	Cuisson : 30 min.
	Dresser sur du persil haché, du beurre frais et une liaison.

19. Potage à la vaudoise

1,2 l. eau	porter à ébullition.
3 dl. lait	
1 ½ c. c. sel	
100 g. pain rassis	

40 g. *semoule* verser en pluie, en remuant.
Cuisson : 30 min.
Dresser sur du persil haché et du
beurre frais.

20. Potage crème d'avoine

1 l. *bouillon ou eau*
1 ½ c. c. *sel*
60 à 80 g. *crème d'avoine*
(6 c. s.)
½ l. *eau et lait froids*

porter à ébullition.

délayer dans une terrine — verser
dans le liquide en remuant.

Cuisson : 15 min.

Dresser sur du persil haché et du
beurre frais — à volonté, garnir de
croûtons frits.

21. Potage crème d'orge

voir Potage crème d'avoine n° 20.

22. Potage crème de blé vert

voir Potage crème d'avoine n° 20.

23. Potage crème de pois

voir Potage crème d'avoine n° 20.

24. Potage velouté (farine)

voir Potage crème d'avoine n° 20.
Dresser sur une liaison et du persil
haché.

25. Potage velouté au potiron

1 l. *eau*
1 c. c. *sel*
400 à 500 g. *courge*

porter à ébullition.

couper en dés — ajouter.

Cuisson : 30 min.

passer au passe-tout — remettre sur
le feu.

60 à 80 g. *crème de riz*
(6 à 8 c. s.)
½ l. *lait froid*

délayer dans une terrine — verser
dans le potage, en remuant, 15 min.
avant de servir.

Dresser sur du persil haché et du
beurre frais.

Soupes aux légumes bouillis

26. Soupe aux pommes de terre et aux poireaux

1 ½ l. *eau*
1 ½ c. c. *sel*
150 à 250 g. *poireaux émincés*
250 à 500 g. *p. d. t. en dés*

porter à ébullition.

ajouter.

Cuisson à couvert : 30 min. — écraser les p. d. t.

Dresser sur du beurre frais.

27. Soupe aux pommes de terre et aux légumes

Elles se préparent comme la Soupe aux pommes de terre et aux poireaux n° 26, en utilisant les légumes de la saison.

28. Soupe aux pommes de terre et aux fines herbes

1 ½ l. eau

1 ½ c. c. sel

500 à 800 g. p. d. t. en dés .

porter à ébullition.

ajouter.

Cuisson à couvert : 30 min. — écraser les p. d. t.

Dresser sur du persil, de la ciboulette, de la marjolaine, etc., hachés et du beurre frais.

29. Soupe à la courge et aux pommes de terre

1 ½ l. eau

1 ½ c. c. sel

400 à 600 g. p. d. t.

400 à 800 g. courge

porter à ébullition.

couper en dés — ajouter.

Cuisson à couvert : 30 min. — passer au passe-tout.

Dresser sur du persil haché et du beurre frais.

30. Soupe à la courge et au riz

1 ½ l. eau

1 ½ c. c. sel

400 à 800 g. courge . . .

60 à 80 g. riz trié (4 à 5 c. s.)

porter à ébullition.

couper en dés — ajouter.

Cuisson à couvert : 30 min. — passer au passe-tout — remettre sur le feu.

ajouter 20 min. avant de servir.

Dresser sur du persil haché et du beurre frais.

Soupes aux légumes étuvés

31. Soupe aux tomates

20 g. graisse (1 c. s.) . . .

500 g. tomates

fondre dans une casserole.

peler — épépiner — émincer — ajouter — faire revenir 2 min.

- 1 ½ l. eau ou bouillon . . mouiller.
 1 ½ c. c. sel assaisonner.
 Cuisson : 15 min.
 Dresser sur du persil haché.

32. Soupe à la provençale

- 1 c. s. huile d'olive ou . . . chauffer légèrement dans une cas-
 20 g. graisse (1 c. s.) . . . serole.
 2 gousses d'ail . . . hacher — ajouter — faire revenir
 1 oignon 2 min.
 1 branche de persil . . .
 thym
 300 à 500 g. tomates . . . peler — épépiner — émincer —
 ajouter — faire revenir.
 1 ½ l. eau ou bouillon . . mouiller.
 1 ½ c. c. sel assaisonner.
 300 à 500 g. p. d. t. en dés . ajouter.
 Cuisson à couvert : 30 min.
 Dresser, à volonté, sur des croûtons
 frits.

33. Soupe aux haricots et aux tomates

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . fondre dans une casserole.
 200 g. haricots en dés . . .
 300 g. tomates pelées, épé- | ajouter — faire revenir 5 min.
 pinées, émincées
 1 ½ l. eau ou bouillon . . mouiller.
 1 ½ c. c. sel assaisonner.
 200 g. p. d. t. en dés ou . . .
 3 c. s. riz trié ajouter.
 Cuisson à couvert : 40 min.

34. Soupe julienne

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . fondre dans une casserole.
 300 g. carottes, céleri, navet, | couper en julienne — ajouter —
 chou, poireau faire revenir 10 min.
 1 ½ l. eau ou bouillon . . mouiller.
 1 ½ c. c. sel assaisonner.
 Cuisson : 30 min.

35. Soupe paysanne

Elle se prépare comme la Soupe julienne n° 34 — couper les légumes et les p. d. t. en dés.

36. Soupe aux dents-de-lion et aux pommes de terre

20 g. graisse (1 c. s.) . . . fondre dans une casserole.

100 à 200 g. dents-de-lion | hacher ou émincer — ajouter —
faire revenir 2 min.

1 ½ l. eau mouiller.

1 ½ c. c. sel
250 à 500 g. p. d. t. en dés | ajouter.

Cuisson à couvert : 30 min.

Dresser sur du lait ou de la crème.

37. Soupe aux légumes et aux pommes de terre

Elle se prépare comme la Soupe aux dents-de-lion et aux pommes de terre n° 36, en utilisant les légumes de la saison — compter 150 à 200 g. de légumes.

38. Soupe aux poireaux et au riz

20 g. graisse (1 c. s.) . . . fondre dans une casserole.

150 à 200 g. poireaux émincés | ajouter — faire revenir 5 min.

1 ½ l. eau mouiller.

1 ½ c. c. sel
40 g. riz trié (3 c. s.) | ajouter.

Cuisson à couvert : 20 min.

Dresser sur du lait.

39. Soupe aux légumes et au riz

voir Soupe aux poireaux et au riz n° 38.

40. Soupe aux légumes et aux flocons

voir Soupe aux poireaux et au riz n° 38 — compter 30 g. de flocons (4 c. s.)

41. Soupe aux légumes et à la semoule

voir Soupe aux poireaux et au riz n° 38 — compter 30 g. de semoule (3 c. s.)

42. Soupe Crécy au riz

voir Soupe aux poireaux et au riz n° 38 — râper les carottes.
Dresser sur du persil haché.

43. Soupe à l'orge et au chou

20 g. graisse (1 c. s.) . . .	fondre dans une casserole.
60 g. orge trié (4 c. s.)	ajouter — faire revenir 5 min.
1 petit chou émincé	
1 ½ l. eau	mouiller.
	Cuisson à couvert : 1 ¼ h.
1 ½ c. c. sel	assaisonner au moment de servir.
1 c. s. arôme	

44. Soupe au riz et aux tomates

20 g. graisse (1 c. s.) . . .	fondre dans une casserole.
60 g. riz trié (4 c. s.) . . .	ajouter — faire revenir 2 min.
1 ½ l. eau	mouiller.
1 ½ c. c. sel	assaisonner.
2 c. s. concentré de tomates .	ajouter.
	Cuisson : 30 min.
	Dresser sur 1 c. s. d'arôme.

45. Minestra

20 g. graisse (1 c. s.) ou	fondre dans une casserole.
40 g. lard en dés	
1 petit oignon	émincer — ajouter — faire revenir 10 min.
150 à 300 g. tomate, carotte, navet, p. d. t., chou, poi- reau	
1 ½ l. eau	mouiller.
1 ½ c. c. sel	ajouter.
30 g. haricots blancs bouillis	
20 g. pâtes ou riz (1 c. s.) .	ajouter à mi-cuisson.
	Cuisson à couvert : 1 h.
	Dresser sur une pointe d'ail écrasé et du cerfeuil haché.
	Servir avec du fromage râpé.

46. Soupe villageoise

20 g. graisse (1 c. s.) . . .	fondre dans une casserole.
2 poireaux	émincer — ajouter — faire revenir 5 min.
1 petit chou	
1 ½ l. eau ou bouillon . . .	mouiller.

1 ½ c. c. sel assaisonner.
Cuisson à couvert : 45 min.

2 c. s. vermicelles cassés | ajouter 20 min. avant de servir —
remuer.

47. Soupe franc-comtoise

20 g. graisse (1 c. s.) . . . fondre dans une casserole.

1 carotte
1 navet
1 petite laitue
2 p. d. t. | émincer — ajouter — faire revenir
5 min.

1 ½ l. eau mouiller.

1 ½ c. c. sel assaisonner.
Cuisson : 30 min.

2 c. s. vermicelles cassés | ajouter 20 min. avant de servir —
remuer.
Dresser sur du persil haché.

48. Soupe à l'américaine

20 g. graisse (1 c. s.) . . . fondre dans une casserole.

1 oignon haché
 fines herbes hachées
300 g. p. d. t. en dés | ajouter — faire revenir 5 min.

2 tomates émincées ou
2 c. s. concentré de tomates | ajouter.

1 ½ l. eau ou bouillon . . . mouiller.

1 ½ c. c. sel
1 feuille laurier | assaisonner.

Cuisson : 30 min.

2 c. s. tapioca | verser en pluie, en remuant, 20 min.
avant de servir.

49. Soupe vert-pré

20 g. graisse (1 c. s.) . . . fondre dans une casserole.

150 à 250 g. légume vert | émincer ou hacher — ajouter —
faire revenir 2 min.

40 g. farine (4 c. s.) . . . saupoudrer — mélanger.

1 ½ l. eau | mouiller — délayer — remuer
jusqu'à l'ébullition

1 ½ c. c. sel assaisonner.

Cuisson : 20 min.

Dresser sur une liaison.

50. Soupe à l'oignon

voir Soupe vert-pré n° 49.
Dresser sur de la crème ou du lait.
Servir avec du fromage râpé.

51. Soupe au céleri

20 g. *graisse* (1 c. s.) fondre dans une casserole.
250 à 300 g. *céleri* | couper en dés — ajouter — faire
revenir 5 min.
40 g. *farine* (4 c. s.) saupoudrer — mélanger.
1 ½ l. *eau* mouiller — délayer.
1 ½ c. c. *sel* assaisonner.
Cuisson : 30 min.
Dresser sur du persil haché et du
lait ou de la crème.

Potages à base de roux blond

52. Potage velours

40 g. *graisse* (2 c. s.) | chauffer légèrement dans une cas-
serole.
60 g. *farine* (6 c. s.) blondir (roux blond).
1 ½ l. *eau ou bouillon* | mouiller — délayer — remuer
jusqu'à l'ébullition.
1 ½ c. c. *sel* assaisonner.
Cuisson : 20 min.
Dresser sur une liaison et du persil
haché.

53. Potage aux tomates

voir Potage velours n° 52.
Remplacer une partie du liquide par de la purée de tomates.
Dresser sur des croûtons frits.

54. Potage à la florentine

40 g. *graisse* (2 c. s.) | faire un roux blond.
60 g. *farine* (6 c. s.) |
1 ½ l. *eau* | mouiller — délayer — remuer
jusqu'à l'ébullition.
1 ½ c. c. *sel* assaisonner.
150 à 200 g. *épinards* hacher — ajouter.
Cuisson : 20 min.
Dresser sur du lait ou de la crème.

- 55. Potage à la flamande** voir Potage à la florentine n° 54.
Remplacer les épinards par des choux de Bruxelles bouillis et passés au passe-tout.

56. Potage Argenteuil

40 g. graisse (2 c. s.)

60 g. farine (6 c. s.)

1 ½ l. bouillon d'asperges

300 g. asperges bouillies
n° 202 ou reste d'asperges

faire un roux blond.

mouiller — délayer — remuer jusqu'à l'ébullition.

réserver les pointes pour la garniture — passer les asperges au passe-tout — ajouter.

Cuisson : 20 min. — vérifier l'assaisonnement.

Dresser sur une liaison et sur les pointes d'asperges.

Potages à base de roux brun

57. Potage à la farine roussie I

40 g. graisse (2 c. s.) . . .

80 à 100 g. farine (8 à 10 c. s.)

1 ½ l. eau bouillante

1 ½ c. c. sel

chauffer dans une casserole.

roussir légèrement (roux brun).

mouiller — délayer — remuer jusqu'à l'ébullition.

assaisonner.

Cuisson : 45 min.

Servir avec du fromage râpé.

58. Potage à la farine roussie II

voir Potage à la farine roussie I n° 57.

Roussir la farine sans graisse.

Dresser sur du beurre frais.

59. Potage à la semoule ou aux vermicelles roussis

voir Potage à la farine roussie n°s 57 ou 58.

Dresser sur du persil haché.

- 60. Potage aux flocons roussis** voir Potage à la farine roussie n^{os} 57 ou 58.
Dresser sur du persil haché.
- 61. Potage au pain** voir Potage à la farine roussie n^o 57.
Dresser sur une liaison et du persil haché.
- 62. Potage à l'oignon**
- | | |
|---------------------------------|---|
| 30 g. graisse (1 ½ c. s.) . . . | chauffer dans une casserole. |
| 40 g. farine (4 c. s.) . . . | roussir légèrement (roux brun). |
| 150 à 200 g. oignons émincés | ajouter — dorer. |
| 1 ½ l. eau bouillante | mouiller — délayer — remuer jusqu'à l'ébullition. |
| 1 ½ c. c. sel | |
- Cuisson : 45 min.
Servir avec du fromage râpé.
- 63. Potage à l'orge roussie**
- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 20 g. graisse (1 c. s.) . . . | chauffer dans une casserole. |
| 80 à 100 g. orge (6 à 7 c. s.) | roussir. |
| 1 bouquet garni émincé . . . | ajouter. |
| 1 ½ l. eau bouillante . . . | mouiller. |
- Cuisson à couvert : 1 h.
1 ½ c. c. sel ajouter au moment de servir.
- 64. Potage aux carottes à l'ancienne**
- | | |
|--------------------------------|--|
| 40 g. graisse (2 c. s.) . . . | fondre dans une casserole. |
| 100 à 150 g. pain rassis . . . | couper en dés — ajouter — roussir. |
| | retirer les croûtons sur une assiette. |
| 100 à 150 g. carottes râpées | ajouter — faire revenir 5 min. |
| 1 ½ l. eau | mouiller. |
| 1 ½ c. c. sel | assaisonner. |
- ajouter les croûtons.
Cuisson : 20 min. — fouetter la soupe pour défaire le pain.
-

VIANDES

Viandes bouillies

65. Pot-au-feu

- | | | |
|---|--|---|
| 2 l. eau froide | | porter à ébullition. |
| 1 bouquet garni
os | | |
| 2 c. c. sel | | assaisonner. |
| 600 à 750 g. bœuf (côte-
plate, basse côte, jarret,
épaule) | | ajouter. |
| | | Cuisson lente, à couvert : 2 à 3 h.
écumer, à volonté. |
| 1 à 1.200 kg. carottes, raves,
céleri, chou | | ajouter 1 h. avant de servir. |
- Passer le bouillon — le dresser sur de fines tranches de pain et du persil haché.
- Découper la viande en tranches — la dresser dans un plat chaud et la garnir avec les légumes.

66. Blanquette de veau

- | | | |
|---|--|---|
| 1 l. eau froide | | porter à ébullition. |
| 1 bouquet garni
os | | |
| 1 c. c. sel | | assaisonner. |
| 600 à 750 g. veau (épaule ou
poitrine) | | couper en gros dés — ajouter. |
| | | Cuisson lente, à couvert : 1 à 1 ¼ h.
écumer, à volonté.
égoutter la viande — la dresser
dans un plat chaud. |
- Arroser la viande d'une Sauce au vin blanc n° 364 ou d'une Sauce poulet n° 365 ou d'une Sauce aux câpres n° 366.
- La blanquette de veau se sert dans une couronne de purée de pommes de terre ou de riz.

67. Poule au riz

- | | | |
|---------|--|---|
| | | voir Blanquette de veau n° 66. |
| 1 poule | | plumer — flamber — vider — bri-
der — ajouter au bouillon — la
poule doit être couverte de liquide. |
| | | |
| | | Cuisson lente, à couvert : 2 à 3 h. |
- Découper la poule — la dresser dans une couronne de riz.

68. Langue de veau ou de porc en sauce

1 ½ l. eau
1 ½ c. c. sel
1 bouquet garni

porter à ébullition.

1 langue

dégorger quelques heures à l'eau froide — laver — ajouter.

Cuisson lente, à couvert : 2 à 2 ½ h. pour le veau, 3 h. pour le porc.

Peler la langue — la découper en fines tranches — la dresser dans un plat chaud et l'arroser d'une Sauce au vin blanc n° 364, d'une Sauce poulette n° 365 ou d'une Sauce aux câpres n° 366.

69. Langue de bœuf en sauce

3 l. eau
3 c. c. sel
1 bouquet garni
1 langue

voir Langue de veau ou de porc en sauce n° 68.

Cuisson lente, à couvert : 4 à 5 h.

70. Tripes

1 à 1.500 kg. tripes cuites

voir Langue de veau ou de porc en sauce n° 68 — ajouter un jus de citron au bouillon pour blanchir les tripes.

Cuisson lente, à couvert : 1 à 2 h.

Arroser les tripes d'une Sauce au vin blanc n° 364 ou d'une Sauce tomate n° 372.

Si les tripes sont servies nature, elles s'accompagnent d'une Sauce vinaigrette n° 374 ou d'une Sauce mayonnaise n° 375 et de pommes de terre en robe des champs.

Remarque :

Si l'on utilise des tripes crues, en préparer une grande quantité et compter 8 heures de cuisson.

71. Tête de veau

50 g. farine (5 c. s.)
2 l. eau
2 c. c. sel
1 bouquet garni
1 filet vinaigre

porter à ébullition.

1 kg. tête de veau désossée

blanchir 5 min. — égoutter — couper en morceaux — ajouter au bouillon.

Cuisson lente, à couvert : 2 h.

Servir avec une Sauce au vin blanc n° 364 ou
» » poulette n° 365 ou
» » aux câpres n° 366 ou
» » vinaigrette n° 374 ou
» » mayonnaise nos 375 et 376.

72. Cervelles de veau ou de porc en sauce

1 l. d'eau		bouillir 20 min. — passer.
1 dl. vin blanc		
1 c. c. sel		
1 bouquet garni émincé		
2 cervelles de veau ou		dégorger 1 h. à l'eau froide — peler — ajouter au bouillon bouillant.
4 cervelles de porc		
		Cuisson : pocher 10 min. couper en tranches ou en dés. Dresser dans un plat chaud.

Servir avec une Sauce poulette n° 365 additionnée, à volonté, de champignons étuvés — garnir de croûtons frits.

73. Ris de veau

1 ris de 400 g.	voir Cervelles de veau n° 72. dégorger 1 h. à l'eau froide — peler. Cuisson : 30 min.
-------------------------	---

74. Quenelles de veau

1 petit oignon		hacher — faire revenir.
persil		
300 g. veau haché fin . . .		ajouter.
60 g. mie de pain		ramollir dans du lait bouillant — égoutter et serrer dans un linge — ajouter.
1 œuf battu		
1 c. c. sel		ajouter.
		pétrir soigneusement — former des boulettes de la grosseur d'une noi- sette.
1 ½ l. eau		porter à ébullition — y pocher les quenelles 5 min.
1 ½ c. c. sel		
Servir avec une Sauce au vin blanc n° 364 ou » » poulette n° 365.		

75. Garniture Toulouse (proportions pour 12 personnes)

- | | | |
|--|--|--|
| <p>1,2 l. sauce poulette n° 365,
relevée de
1 dl. madère</p> | | maintenir au chaud au bain-marie. |
| <p>1 langue de veau bouillie,
pelée n° 68</p> | | couper en dés — ajouter à la sauce. |
| <p>2 cervelles de veau bouillies
n° 72</p> | | |
| <p>1 ris de veau bouilli n° 73</p> | | ajouter à la sauce. |
| <p>quenelles de veau n° 74 . .</p> | | |
| <p>500 g. champignons de Paris
étuvés n° 313 ou</p> | | à volonté partager — ajouter à la sauce. |
| <p>¼ l. champignons en boîte</p> | | |
- Garnir un vol-au-vent, des bouchées à la reine ou une timbale de cette préparation — servir immédiatement.

76. Jambon

- | | | |
|--|--|----------------------|
| <p>1 jambon
eau froide à hauteur
1 bouquet garni</p> | | porter à ébullition. |
|--|--|----------------------|
- Cuisson lente, à couvert : 30 min. par livre de viande.
- Le jambon servi froid doit refroidir dans le bouillon — utiliser l'eau de cuisson pour une soupe.

77. Saucisson

- | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|
| <p>1 l. eau</p> | | porter à ébullition. |
| <p>1 saucisson de 400 g. . . .</p> | | laver — piquer — ajouter. |
- Cuisson à couvert, à très petit feu : 30 min.
- En général, le saucisson se cuit dans une soupe ou sur un légume.

78. Porc, lard salés ou fumés

voir Saucisson n° 77.
Cuisson : 1 à 1 ½ h.

79. Saucisses de Vienne (Wienerli)

- | | | |
|------------------------------|--|--|
| <p>4 paires de saucisses</p> | | Cuisson : pocher 5 min. — ne pas piquer les saucisses de Vienne. |
|------------------------------|--|--|

80. Potée aux haricots

1 ½ l. eau
1 ½ c. c. sel

porter à ébullition.

1 à 1.200 kg. haricots . . .

ajouter.

Cuisson lente, à couvert : 1 ½ h.

800 g. p. d. t.

400 g. lard

ou

400 g. saucisson

ajouter 1 h. avant de servir.

ajouter ½ h. avant de servir.

Dresser les haricots et les pommes de terre dans un plat chaud
— garnir avec la viande découpée — utiliser le jus comme un bouillon.

Remarque :

A volonté, faire revenir les haricots avant de mouiller.

81. Potée aux choux

voir Potée aux haricots n° 80.

82. Potée aux carottes et aux choux-raves

voir Potée aux haricots n° 80.

83. Potée irlandaise (Irish-stew)

1.200 kg. raves

couper en dés.

1 bouquet garni

émincer.

300 à 600 g. mouton (épaule,
cou ou poitrine)

couper en gros dés.

1 ½ c. c. sel

mettre par couches avec la viande et les légumes dans une cocotte.

1 l. eau bouillante environ .

ajouter aux ¾ de la hauteur.

Cuisson lente, à couvert : 1 ½ à 2 h.

800 g. p. d. t.

couper en gros dés — ajouter ¾ h. avant de servir.

La potée irlandaise peut se servir en cocotte ou dans un plat chaud.

84. Choucroute garnie

8 dl. eau

20 g. graisse (1 c. s.)

porter à ébullition.

800 g. à 1 kg. choucroute

laver — égoutter — serrer — ajouter.

quelques grains de poivre et
de genièvre

ajouter, à volonté.

Cuisson lente, à couvert : 2 h.

Cuire avec la choucroute du jambon, du porc salé ou fumé, du saucisson, du lard, des saucisses de Vienne.

800 g. p. d. t. | partager — ajouter 1 h. avant de servir.

1 c. c. sel assaisonner les p. d. t.

Dresser la choucroute en dôme dans un plat chaud — mettre les pommes de terre en couronne — garnir avec la viande découpée.

Remarque :

Pour relever le goût de la choucroute, la faire revenir dans la graisse avant de mouiller.

85. Compote aux raves

Elle se prépare comme la Choucroute garnie n° 84 — compter 1 à 1.200 kg. de compote.

Viandes sautées

86. Saucisse à rôtir ou atriaux

20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une poêle à frire.

300 à 400 g. saucisse à rôtir piquée ou 300 à 400 g. atriaux | rissoler à petit feu 10 min. — dégraisser éventuellement.

1 dl. eau déglacer — cuire encore 5 min. Dresser dans un plat chaud.

87. Escalopes de veau

30 g. graisse (1 ½ c. s.) . . . chauffer dans une poêle à frire.

4 tranches de 100 à 150 g. (noix, longe, quasi) | parer — battre légèrement — rissoler 3 min. de chaque côté.

½ c. c. sel assaisonner le côté rissolé.

Dresser dans un plat chaud, dégraisser la poêle.

1 dl. vin blanc et eau | déglacer — vérifier l'assaisonnement — arroser les tranches.

88. Tranches de porc

4 tranches de 100 à 150 g. (filet, jambon) | voir Escalopes de veau n° 87.

Cuisson des tranches dans le déglacage : 20 min.

89. Côtelettes de veau

- | | |
|---|--|
| <p>30 g. <i>graisse</i> (1 ½ c. s.)
 4 <i>côtelettes</i>
 ½ c. c. <i>sel</i>

 1 dl. <i>vin blanc et eau</i></p> | <p>chauffer dans une poêle à frire.
 parer — dégager le manche — battre légèrement — rissoler 3 min. de chaque côté.
 assaisonner le côté rissolé.
 Dresser dans un plat chaud, dégraisser la poêle.
 déglacer — vérifier l'assaisonnement — arroser les côtelettes.</p> |
|---|--|

90. Côtelettes de mouton

voir Côtelettes de veau n° 89.

91. Côtelettes de porc

voir Côtelettes de veau n° 89.
 Cuisson : 30 min. dans le déglacage.

92. Biftecks (beefsteaks)

- | | |
|---|--|
| <p>4 tranches de 125 à 150 g.
 (cœur du filet rassis,
 culotte)</p> | <p>parer — aplatir légèrement avec le couteau.</p> |
| <p>2 c. s. <i>huile</i></p> | <p>badigeonner — macérer 1 h. — rissoler 2 min. de chaque côté dans une poêle à frire bien chauffée.</p> |
| <p>½ c. c. <i>sel</i>
 1 prise <i>poivre</i></p> | <p>assaisonner le côté rissolé.</p> |
- Dresser dans un plat chaud — garnir chaque bifteck d'une coquille de beurre et d'un quartier de citron ou de Beurre à la maître d'hôtel n° 361 — servir immédiatement.

93. Entrecôtes

voir Biftecks n° 92.

- | | |
|--|---|
| <p>2 entrecôtes rassis (500 à
 600 g.)</p> | <p>Cuisson : 5 à 6 min. de chaque côté.</p> |
|--|---|
- Dresser les entrecôtes dans un plat chaud — garnir de beurre frais — découper en tranches au moment de servir.

94. Biftecks hachés

- | | |
|---|--|
| <p><i>oignon et persil hachés, re-
 venus au beurre</i>
 400 g. <i>bœuf, veau et porc
 hachés</i>
 1 c. c. <i>sel</i>
 1 œuf battu, à volonté</p> | <p>pétrir soigneusement pour obtenir une masse homogène — rouler en boudin sur une planche farinée — diviser en tranches de 1 cm. d'épaisseur.</p> |
|---|--|

- | | |
|---------------------------|--|
| 30 g. graisse (1 ½ c. s.) | chauffer dans une poêle à frire — rissoler les biftecks 2 min. de chaque côté. |
| | Dresser dans un plat chaud. |
| 1 dl. eau | déglacer — vérifier l'assaisonnement — arroser les biftecks. |

Remarque :

Pour une préparation économique, remplacer une partie de la viande par 100 g. de mie de pain ramollie.

95. Escalopes, tranches ou côtelettes panées

- | | |
|--------------------------------|--|
| 4 tranches ou côtelettes . . . | parer — battre légèrement. |
| ½ c. c. sel | assaisonner. |
| panure à l'anglaise . . . | y passer les tranches ou les côtelettes. |
| 40 g. graisse (2 c. s.) | chauffer dans une poêle à frire — rissoler à petit feu 8 à 10 min. de chaque côté. |
| | Dresser dans un plat chaud — garnir de persil et de citron. |

96. Tranches de foie

- | | |
|------------------------------------|--|
| 20 g. graisse (1 c. s.) . . . | chauffer dans une poêle à frire. |
| 4 tranches de foie de 100 à 150 g. | fariner au dernier moment — rissoler 2 min. de chaque côté. |
| 1 ½ c. c. sel | assaisonner le côté rissolé. |
| | Dresser dans un plat chaud — arroser de jus de citron et saupoudrer de persil haché. |

97. Foie à l'anglaise

- | | |
|----------------------------------|---|
| 20 g. graisse (1 c. s.) . . . | chauffer dans une poêle à frire. |
| 4 fines tranches de lard . . . | rissoler légèrement. |
| 4 tranches de foie, veau ou porc | voir Tranches de foie n° 96. |
| | Dresser en alternant avec les tranches de lard. |

Servir avec des Pommes de terre à l'anglaise n° 277.

98. Boudin

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une poêle à frire.
 600 à 800 g. boudin | rissoler à petit feu 10 min. de cha-
 que côté.
 Dresser dans un plat chaud — servir avec une Marmelade de
 pommes n° 595, des p. d. t. ou des nouilles.

Viandes rôties

99. Rôti de veau à la casserole

- 30 g. graisse (1 ½ c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
 500 à 600 g. veau (filet, | parer — ficeler — rissoler.
 cuisseau ou épaule) | dégraisser.
 1 ½ dl. eau mouiller.
 1 c. c. sel |
 1 petit oignon | ajouter.
 1 carotte |
 Cuisson lente, à couvert : 1 h.
 éventuellement, ajouter un peu d'eau.
 Déficeler — découper la viande dans le sens contraire des fibres
 — dresser dans un plat chaud — verser le jus autour de la
 viande.

100. Rôti de porc à la casserole

- 500 à 600 g. porc (filet, | voir Rôti de veau à la casserole
 jambon ou cou) | n° 99 — ajouter un brin de thym.
 Cuisson : 1 ¼ h.

101. Rôti de mouton à la casserole

- 500 à 600 g. mouton (filet, | piquer d'ail — voir Rôti de veau à
 gigot ou épaule) | la casserole n° 99.
 Cuisson : 1 ¼ h.

102. Rôti de bœuf à la casserole

- 500 à 600 g. bœuf (aloyau, | voir Rôti de veau à la casserole
 cuisse ou épaule) | n° 99.
 Cuisson : 1 ½ h.

103. Lapin rôti à la casserole

600 à 750 g. *lapin (râble)* . piquer à volonté.

Il se prépare comme le Rôti de veau à la casserole n° 99 — parfumer d'un brin de thym.

104. Poulet rôti à la casserole

40 g. *beurre fondu (2 c. s.)* . chauffer dans une cocotte.

1 *poulet de 1 kg. environ,* | plumer — flamber — vider — saler
bien tendre à l'extrémité | l'intérieur — brider — rissoler len-
du bréchet | tement, à couvert : 45 min.

1 c. c. *sel* assaisonner à mi-cuisson.
 dégraisser.

1 *dl. eau* | déglacer — cuire le poulet encore
 ¼ h.

Manière de découper le poulet :

Laisser reposer le poulet 10 min. à chaleur douce pour faciliter le découpage — débrider — détacher les ailes et les cuisses — couper les blancs en deux.

Dresser dans un plat chaud — verser le jus autour de la viande — garnir de persil.

105. Rôti haché à la casserole

400 à 500 g. *bœuf, veau et* |
porc hachés | pétrir soigneusement pour obtenir
 1 c. c. *sel* | une masse homogène — former un
oignon et persil hachés, re-
venus au beurre | boudin.

1 *œuf battu, à volonté* |
 1 *coiffe* | tremper ½ h. à l'eau tiède — enve-
 lopper la viande.

Terminer comme le Rôti de veau à la casserole n° 99.

Remarque :

Pour une préparation économique, remplacer une partie de la viande par 100 g. de mie de pain ramollie.

106. Rôti de veau au four

500 à 600 g. *veau (filet,* | parer — ficeler — déposer dans
cuisseau ou épaule) | une lèchefrite.

40 g. *graisse (2 c. s.)* | chauffer dans une poêle à frire —
 arroser la viande.

Cuisson à four moyen : 1 h.
arroser toutes les 10 min. avec la
graisse de la cuisson — couvrir
d'un papier graissé pour éviter que
la viande se dessèche et brûle.

- 1 c. c. sel assaisonner à mi-cuisson.
dégraisser aux $\frac{3}{4}$ de la cuisson.
1 dl. eau déglacer — arroser la viande.

Déficeler — découper la viande dans le sens contraire des fibres
— dresser dans un plat chaud — verser le jus autour de la
viande.

107. Rôti de porc au four

voir Rôti de veau au four n° 106.

500 à 600 g. porc (*filet, jambon ou cou*)

parfumer la viande d'un brin de
thym ou de sauge et de laurier ha-
ché.

Cuisson : 1 $\frac{1}{4}$ h.

108. Lapin rôti au four

voir Rôti de veau au four n° 106.

600 à 750 g. lapin (*râble*) . piquer.

A volonté, lier le jus d'un peu de crème.

109. Poulet, dinde, oie ou canard rôtis au four

voir Rôti de veau au four n° 106.

1 poulet de 1 kg. environ,
bien tendre à l'extrémité
du bréchet

plumer — flamber — vider — saler
l'intérieur — barder — brider —
déposer dans une lèchefrite.

Cuisson à four moyen : $\frac{3}{4}$ h.

Pour le découpage du poulet, voir Poulet rôti à la casserole n° 104.

1 dinde ou
1 oie »
1 canard

Cuisson : 1 h. par kg. de viande —
ne pas barder l'oie et le canard.

110. Gigot de mouton au four

1 gigot

désosser — piquer d'ail — ficeler
— déposer dans une lèchefrite.

100 g. graisse (5 c. s.)

chauffer dans une poêle à frire —
arroser la viande.

Cuisson à four chaud : $\frac{3}{4}$ h. par kg.
de viande — arroser toutes les 10
min. — couvrir d'un papier graissé.

- 2 c. c. sel assaisonner à mi-cuisson.
 déficeler — découper — dresser
 dans un plat chaud — dégraisser
 la lèchefrite.
- 3 dl. eau déglacer — arroser la viande.

111. Epaule d'agneau rôtie au four voir Gigot de mouton au four n° 110.
 1 épaule d'agneau Cuisson : 1 h. par kg. de viande.

112. Rosbif (roastbeef)

- 500 à 600 g. aloyau ou filet
 rassis | parer — piquer, à volonté — badi-
 geonner d'huile — macérer 1 h. —
 déposer dans une lèchefrite.
- 40 g. graisse (2 c. s.) | chauffer dans une poêle à frire —
 arroser la viande.
 Cuisson à four chaud : 15 à 20 min.
 par livre de viande — arroser tou-
 tes les 10 min.
- 1 c. c. sel assaisonner à mi-cuisson.
 retirer la viande — la laisser repo-
 ser au chaud — éventuellement, dé-
 graisser la lèchefrite.
- 1 dl. eau déglacer — cuire 2 min.

Découper la viande en tranches dans le sens contraire des fibres
 — dresser dans un plat chaud — servir avec le déglacage —
 à volonté, accompagner le rosbif d'une jardinière de légumes.

Remarque :

Le rosbif se fait généralement avec un morceau de viande plus grand.

113. Cuissot de chevreuil au four

- 1 cuissot ou gigue de che-
 vreuil | laver — essuyer — détacher la
 patte — parer — à volonté, piquer
 — à volonté, mariner (voir Mari-
 nade n° 132) 4 à 6 jours — égoutter
 — déposer la viande dans une lè-
 chefrite.
- 100 g. graisse (5 c. s.) | chauffer dans une poêle à frire —
 arroser le cuissot.

Cuisson à couvert, à four chaud :
 ½ h. par kg. de viande — arroser
 toutes les 10 min.

- 2 c. c. sel assaisonner à mi-cuisson.
 dégraisser aux $\frac{3}{4}$ de la cuisson.
- 3 dl. liquide (moitié eau, | déglacer — arroser la viande.
 moitié marinade)

Découper le cuissot — dresser dans un plat chaud — servir avec le déglacage lié d'un peu de fécule et de crème.

114. Rôti haché au four

Préparation :

Voir Rôti haché à la casserole n° 105.

déposer dans une lèchetrite.

40 g. graisse (2 c. s.)

chauffer dans une poêle à frire — arroser la viande.

Cuisson à four moyen : 1 h. — arroser toutes les 10 min. avec la graisse de la cuisson.

Dresser dans un plat chaud — dégraisser la lèchefrite.

1 dl. eau ou bouillon

déglacer — cuire 2 min. — servir autour de la viande.

Découper la viande sur la table.

115. Poitrine de veau farcie

600 à 750 g. poitrine de veau . faire une poche.

farce remplir la poche.

coudre l'ouverture — déposer dans une lèchefrite.

La cuisson de la poitrine de veau farcie se fait comme le Rôti de veau à la casserole n° 99 ou comme le Rôti de veau au four n° 106.

Farce :

100 g. chair à saucisse
 50 g. mie de pain ramollie
 oignon et persil hachés, re-
 venus au beurre
 1 jaune d'œuf
 1 pincée sel

pétrir soigneusement pour obtenir une pâte homogène.

116. Poitrine de veau farcie aux marrons

- 600 à 750 g. *poitrine de veau* . faire une poche.
 ½ c. c. *sel* assaisonner l'intérieur.
 300 g. *marrons* | peler — bouillir 10 min. — remplir
 la poche.
 10 g. *beurre* diviser — mélanger aux marrons.
 coudre l'ouverture.

La cuisson de la poitrine de veau farcie aux marrons se fait comme le Rôti de veau à la casserole n° 99 ou comme le Rôti de veau au four n° 106.

Viandes en ragoût

117. Ragoût de veau

- 40 g. *graisse* (2 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
 500 à 600 g. *veau* (*épaule, poitrine ou cou*) | couper en gros dés — rissoler.
 20 g. *farine* (2 c. s.) . . . saupoudrer — roussir.
 1 dl. *vin blanc* | mouiller — remuer.
 3 dl. *eau* |
 1 *bouquet garni* |
 1 c. c. *sel* | ajouter.
 1 *tomate* |

Cuisson lente, à couvert : 1 h.

Au moment de servir, retirer le bouquet garni.

Dresser dans un plat chaud.

118. Ragoût de porc

voir Ragoût de veau n° 117.
 ajouter un peu de thym ou de marjolaine.
 Cuisson : 1 ½ h.

119. Ragoût de bœuf (estouffade)

voir Ragoût de veau n° 117.
 Cuisson : 1 ½ h.

120. Ragoût de mouton (navarin)

- 1 à 1.200 kg. *navets*
 800 g. *p. d. t.*

voir Ragoût de veau n° 117.
 dégraisser après avoir rissolé la viande.
 | couper en dés — ajouter 1 h. avant
 de dresser.
 Cuisson : 1 ½ h.

121. Goulache (ragoût de bœuf à la hongroise)

La goulache se prépare comme le Ragoût de veau n° 117 — compter 600 à 750 g. de bœuf (épaule, cou ou jarret) — y ajouter un oignon haché, de la purée de tomates et du paprika.

Cuisson : 1 ½ h.

Servir avec des pommes de terre à la vapeur.

122. Gibelotte de lapin

20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.

100 g. lard maigre

couper en dés — rissoler — retirer le lard.

600 à 750 g. lapin

couper en morceaux — rissoler, terminer comme le Ragoût de veau n° 117.

12 petits oignons blanchis
lard rissolé

ajouter ½ h. avant de servir.

Cuisson : 1 ¼ h.

123. Paupiettes de veau ou roulades de bœuf

4 tranches (cuisse) de ½ cm.
d'épaisseur

parer — battre légèrement.

4 fines tranches de lard ou
4 lardons

déposer sur les tranches.

1 petit oignon
2 branches persil

hacher — parsemer les tranches.
rouler — ficeler ou fixer avec une cheville de bois.

Terminer comme le Ragoût de veau n° 117.

Cuisson : 1 h. pour les paupiettes,
1 ½ à 2 h. pour les roulades.

124. Emincé de veau ou de bœuf aux fines herbes

40 g. graisse (2 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.

400 à 500 g. viande sans
charge (cuisse ou épaule)

émincer — rissoler.

20 g. farine (2 c. s.) . . .

saupoudrer — roussir.

1 dl. vin blanc
3 dl. eau

mouiller — remuer.

1 c. c. sel

assaisonner.

quelques champignons . .

émincer — ajouter.

Cuisson lente, à couvert : $\frac{3}{4}$ h. pour le veau, 1 h. pour le bœuf.
Dresser dans un plat chaud — saupoudrer le mets de fines herbes.

125. Foie en ragoût

voir Emincé de veau n° 124.
supprimer les champignons.
Cuisson : 5 min.

Viandes braisées

126. Bœuf braisé

- | | |
|---|--|
| <p>40 g. graisse (2 c. s.) . . .</p> <p>500 à 600 g. bœuf (cuisse ou épaule)</p> <p>1 carotte émincée</p> <p>1 oignon émincé</p> <p>1 feuille de laurier</p> <p>1 clou de girofle</p>
<p>3 dl. eau</p> <p>1 c. c. sel</p>
<p>1 c. c. fécule</p> <p>1 c. s. eau froide</p> | <p>chauffer dans une cocotte.</p> <p>parer — à volonté, larder ou piquer — ficeler — rissoler — retirer sur un plat.</p> <p>rissoler dans la graisse laissée par la viande.</p> <p>déposer la viande sur les légumes. mouiller.</p> <p>assaisonner.</p> <p>Cuisson lente, à couvert, éventuellement au four : 1 $\frac{1}{2}$ h. — retourner la viande de temps en temps — $\frac{1}{4}$ h. avant de servir, retirer la viande — la déficeler — passer le jus — le remettre dans la cocotte.</p> <p>délayer — verser en remuant dans le jus.</p> <p>remettre la viande — l'arroser pour la glacer.</p> <p>Découper la viande en fines tranches — la dresser dans un plat chaud — arroser de sauce.</p> |
|---|--|

127. Bœuf à la mode

- | | |
|--|--|
| <p>1 pied de veau blanchi . . .</p> <p>1 dl. vin blanc</p> | <p>voir Bœuf braisé n° 126.</p> <p>rissoler avec la viande.</p> <p>déglacer — réduire avant d'ajouter l'eau.</p> <p>Servir avec une jardinière de légumes.</p> |
|--|--|

128. Epaule de veau ou de porc braisée

500 à 600 g. épaule

voir Bœuf braisé n° 126.

parer — désosser — rouler — ficeler.

Cuisson : 1 h. pour le veau —
1 ¼ h. pour le porc.

129. Epaule de mouton braisée

500 à 600 g. épaule de mouton

voir Bœuf braisé n° 126.

parer — désosser — tartiner d'ail écrasé — rouler — ficeler.

130. Cœur de veau braisé

1 cœur de veau

voir Bœuf braisé n° 126.

dégorger 1 h. — nettoyer — essuyer.
Cuisson : 2 h.

131. Cœur de veau farci

1 cœur de veau
farce

voir Bœuf braisé n° 126.

dégorger 1 h. — nettoyer — essuyer.
remplir le cœur — coudre l'ouverture.

Cuisson : 2 h.

Farce :

100 g. chair à saucisse
50 g. mie de pain ramollie
oignon et persil hachés, revenus au beurre
1 jaune d'œuf
1 pincée sel

pétrir soigneusement pour obtenir
une pâte homogène.

Viandes marinées

132. Marinades

Marinade crue :

1 carotte émincée
1 oignon émincé
1 gousse d'ail émincée
1 branche persil émincée
1 feuille laurier
1 clou girofle
3 grains poivre
1 pincée thym
pointes de sapin
genièvre

pr le gibier

déposer dans un récipient en rapport avec la grandeur du morceau de viande.

4 dl. vin blanc ou rouge
1 c. s. vinaigre, à volonté
2 c. s. huile

moûiller.

Mariner la viande quelques jours dans ce liquide, suivant la préparation.

Marinade cuite :

Faire dorer dans l'huile les aromates de la marinade crue — mouiller — cuire doucement $\frac{1}{4}$ h. — passer — verser froid sur la viande.

Cette marinade s'emploie pour les viandes tendres ou pour hâter l'imprégnation.

133. Daube

500 à 600 g. bœuf (cuisse ou épaule)
marinade n° 132

parer — battre — larder, à volonté.
mariner la viande 3 à 4 jours — la retourner chaque jour.
égoutter soigneusement.

La daube se cuit comme le Bœuf braisé n° 126 — mouiller avec la moitié de la marinade passée et du bouillon ou de l'eau.

134. Civet de lièvre ou de lapin

600 à 750 g. lièvre ou lapin
marinade n° 132
40 g. graisse (2 c. s.)

couper en morceaux.
mariner la viande 2 à 6 jours.
égoutter soigneusement.
chauffer dans une poêle à frire — y rissoler légèrement la viande.

Sauce :

60 g. graisse (3 c. s.)
60 g. farine (6 c. s.)
1 pincée sucre
2 dl. marinade passée
2 dl. vin rouge
2 dl. eau ou bouillon

faire un roux brun dans une cocotte.
moûiller.

à l'ébullition, ajouter la viande.
Cuisson lente, à couvert : $1\frac{1}{2}$ h.
ajouter à mi-cuisson.

1 c. c. sel
12 petits oignons blanchis
100 g. lard en dés et rissolés

ajouter $\frac{1}{2}$ h. avant de servir.

A la fin de la cuisson, lier la sauce avec un peu de crème — retirer du feu — remuer jusqu'à ce que la sauce soit de nouveau brune.
Dresser, à volonté, sur des croûtons frits.

135. Civet de chevreuil

voir Civet de lièvre n° 134.

Cuisson : 2 h.

136. Porc à la russe

- | | |
|--|--|
| 500 à 600 g. porc (<i>filet ou jambon</i>) | mariner 24 h. dans une marinade cuite mouillée avec moitié vin blanc et moitié eau, n° 132 — égoutter — déposer dans une lèchefrite. |
| 30 g. graisse (<i>1 ½ c. s.</i>) | chauffer dans une poêle à frire — arroser la viande. |
| | Cuisson à four moyen : 1 ¼ h. — arroser toutes les 10 min. avec la graisse de la cuisson — couvrir la viande d'un papier graissé pour éviter que la viande se dessèche et brûle. |
| 1 c. c. sel | assaisonner à mi-cuisson. |
| | retirer la viande — la garder au chaud — dégraisser la lèchefrite. |
| 1 dl. eau | déglacer. |

Sauce :

- | | |
|------------------------------------|---|
| 20 g. graisse (<i>1 c. s.</i>) | faire un roux brun. |
| 20 g. farine (<i>2 c. s.</i>) | |
| 1 échalote | ajouter. |
| 1 gousse d'ail | |
| 1 branche persil | |
| 3 dl. marinade | mouiller en remuant. |
| 1 dl. vin blanc | |
| 1 c. c. sel | assaisonner. |
| | Cuisson : 1 h. — verser la sauce passée sur le déglaçage. |
| ½ jus de citron
quelques câpres | ajouter au moment de servir. |

verser la sauce sur la viande découpée et dressée dans un plat chaud.

Restes de viande

137. Viande en vinaigrette

Préparer une Sauce à salade n° 373.

200 à 300 g. <i>reste de bouilli</i> , <i>de rôti ou de braisé</i>	émincer ou couper en dés — mélanger à la sauce 1 h. avant de servir.
---	--

138. Miroton

Préparer une Sauce brune n° 370 ou une Sauce madère n° 371.

200 à 300 g. <i>reste de bouilli</i> , <i>de rôti ou de braisé</i>	émincer — chauffer dans la sauce 10 min.
---	--

Servir avec des pommes de terre en robe des champs.

139. Bouilli sauté aux oignons

20 g. *graisse* (1 c. s.) . . . chauffer dans une poêle à frire.

200 à 300 g. <i>bouilli en tranches</i>	rissoler.
1 oignon émincé	

1 dl. <i>eau ou bouillon</i> . . .	mouiller — cuire 5 min. compléter l'assaisonnement.
------------------------------------	---

Servir avec des pommes de terre à l'anglaise ou du riz au bouillon.

140. Hachis

20 g. *graisse* (1 c. s.) . . . chauffer dans une poêle à frire.

1 petit oignon	hacher — rissoler.
2 branches persil	

200 à 300 g. <i>reste de viande</i>	ajouter — remuer.
20 g. <i>farine</i> (2 c. s.) ou mie de pain	

½ dl. <i>vin blanc</i>	mouiller.
1 dl. <i>eau</i>	

1 pincée *sel* assaisonner.

Cuisson : 5 min. en remuant.

60 g. *raisins secs* ajouter suivant la préparation.

141. Desserte au pauvre homme

<i>reste de p. d. t. en purée</i> n° 284	dresser la moitié dans un plat à gratin graissé.
---	--

- hachis n° 140* dresser sur la purée.
recouvrir du reste des p. d. t.
40 g. fromage râpé . . . saupoudrer.
10 g. beurre diviser — parsemer.
Gratiner à four chaud : 20 à 30 min.

142. Pâtes ou riz fourrés voir Desserte au pauvre homme n° 141.

Remplacer les pommes de terre par des pâtes ou du riz.

143. Tarte à la viande

- pâte brisée n° 427 avec 250 g. farine* | abaisser à 3 mm. d'épaisseur — foncer une plaque à gâteau graissée.
hachis n° 140 garnir la tarte.
décorer de bandelettes de pâte disposées en losanges — dorer.
Cuisson à four chaud : 30 min.

144. Rissoles à la viande

- pâte brisée n° 427 avec 300 g. farine* | abaisser à 3 mm. d'épaisseur — découper à l'emporte-pièce rond.
hachis n° 140 | déposer une cuillerée à café sur chaque rondelle de pâte.
mouiller le bord — replier la pâte — coller.
Cuisson : grande friture ou four chaud 20 à 30 min. — dans ce cas, dorer les rissoles.

145. Chaussons à la viande voir Rissoles à la viande n° 144, employer de la pâte feuilletée.

146. Petits pâtés à la ménagère

- pâte brisée n° 427 ou pâte feuilletée n° 429 avec 300 g. farine* | abaisser à 3 mm. d'épaisseur — découper à l'emporte-pièce rond — foncer des moules à tartelettes — piquer.
hachis n° 140 garnir les tartelettes.
mouiller le bord de la pâte — recouvrir d'un rond de pâte évidé au centre — coller — dorer.
Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.

147. Pâté à la viande

*pâte brisée n° 427 ou
pâte feuilletée n° 429 avec
300 g. farine*

hachis n° 140

diviser la pâte en deux — abaisser de la grandeur d'une assiette — déposer un des ronds sur une plaque à gâteau graissée ou mouillée.

déposer sur la pâte en laissant un bord de 1 ½ cm.

mouiller le bord — recouvrir du 2^{me} rond — coller — décorer — dorer.

Cuisson à four chaud : 30 min.

148. Croustade

*pâte feuilletée n° 429 avec
300 g. farine*

hachis n° 140

abaisser les $\frac{2}{3}$ de la pâte à 3 mm. d'épaisseur — foncer une plaque à gâteau mouillée.

déposer sur la pâte.

mouiller le bord — recouvrir du reste de pâte — coller — décorer — dorer.

Cuisson à four chaud : 30 min.

149. Biftecks hachés à la viande cuite

*oignon et persil hachés, re-
venus au beurre*

*200 à 300 g. reste de viande
hachée*

*mie de pain ramollie, à vo-
lonté*

1 œuf battu

½ c. c. sel

pétrir pour former une pâte homogène — rouler en boudin sur une planche farinée — diviser en tranches de 1 cm. d'épaisseur.

40 g. graisse (2 c. s.)

chauffer dans une poêle à frire — rissoler les biftecks 2 min. de chaque côté.

Servir avec une sauce tomate ou une salade.

150. Croquettes à la viande

Pour la préparation des croquettes, voir Biftecks hachés à la viande cuite n° 149 — former des boulettes ou des cylindres à l'aide d'un peu de farine.

panure à l'anglaise y passer les croquettes.

Cuisson : grande friture — égoutter.

Servir avec une salade ou une sauce tomate, ou en garniture.

POISSONS

151. Habillage du poisson

1. Ecailler le poisson en partant de la queue.
2. Couper les nageoires et égaliser la queue.
3. Vider en faisant une incision de l'ouverture naturelle à la tête.
4. Frotter l'intérieur avec du sel pour détacher la veine et la peau.
5. Laver à l'eau courante.
6. Essuyer le poisson destiné à être rôti ou frit.

152. Court-bouillon

2 l. eau froide
2 dl. vin blanc
1 carotte émincée
1 oignon émincé
persil
4 grains de poivre
laurier
½ citron en rondelles

porter à ébullition.

Cuisson : 20 min.
passer — laisser tiédir.

2 c. c. sel assaisonner.

Pour le poisson de mer, remplacer le vin blanc par ½ dl. vinaigre.

153. Truites au bleu

4 truites de 150 à 200 g.

1 dl. vinaigre

court-bouillon n° 152 ajouter les truites.

tuer au moment de les employer —
vider rapidement — ne pas les es-
suyer pour conserver le limon qui
donne la couleur bleue recherchée.

bouillir — arroser les truites pour
augmenter la teinte bleue.

Cuisson : laisser frémir 5 min.

Servir les truites dans la poissonnière — accompagner de 80 g. de
Beurre noisette très chaud n° 357 et de citron.

154. Poisson en sauce

600 g. poisson

palée, brochet, truite, colin, cabillaud, etc.

court-bouillon n° 152 . . . ajouter le poisson.

Cuisson : laisser frémir.

15 min. pour le poisson d'eau douce,
30 » » » » de mer.

Le poisson servi froid doit refroidir dans le court-bouillon.

Servir avec une Sauce au vin blanc n° 364 ou

» » poulette n° 365 ou

» » aux câpres n° 366 ou

» » mayonnaise n° 375 ou

» » hollandaise n° 378 ou

» » mousseline n° 379.

Accompagner le poisson de pommes de terre à l'anglaise.

155. Poisson au four

600 g. poisson palée, bondelle, brochet, etc.

1 c. c. sel assaisonner l'intérieur.

40 g. beurre frais fourrer et tartiner.

déposer dans un plat à gratin graissé.
Cuisson à four chaud : 10 min. en arrosant.

1 dl. vin blanc

1 dl. eau

ajouter — continuer la cuisson encore 10 min.

1 jaune d'œuf

1 c. s. vin blanc

délayer — ajouter hors du four — remuer.

Servir immédiatement.

156. Poisson en salade

Préparer une Sauce à salade n° 373.

400 g. reste de poisson bouilli

enlever la peau et les arêtes — diviser — mélanger à la sauce.

157. Croquettes de poisson

400 g. <i>reste de poisson</i>	enlever la peau et les arêtes — écraser à la fourchette.
200 g. <i>p. d. t. en robe des champs n° 275</i>	peler — passer au passe-tout — mélanger au poisson.
1 <i>œuf battu</i>	ajouter.
$\frac{1}{2}$ c. c. <i>sel</i>	

bien mélanger — former des croquettes — les passer dans la panure à l'anglaise.

Cuisson : grande friture très chaude.

Servir les croquettes avec une salade ou une sauce.

158. Filets ou tranches de poisson au four I

1 <i>oignon</i>	émincer — déposer dans un plat à gratin beurré.
500 g. <i>poisson</i>	palée, bondelles, brochet en tran- ches ou en filets — déposer sur l'oignon.
1 c. c. <i>sel</i>	assaisonner.
2 dl. <i>vin blanc</i>	mouiller.
1 c. s. <i>panure</i>	saupoudrer.
40 g. <i>beurre frais</i>	diviser — parsemer.

Cuisson à four chaud : 20 min. en arrosant.

Servir avec du persil haché.

159. Filets ou tranches de poisson au four II

2 dl. <i>lait</i>	mélanger.
1 c. c. <i>sel</i>	
500 g. <i>poisson de mer</i>	tranches ou filets — tremper $\frac{1}{2}$ h. dans le lait — égoutter.
4 c. s. <i>panure</i>	y passer le poisson, déposer dans un plat à gratin beurré — mouiller avec le lait de trempage.
40 g. <i>beurre frais</i>	diviser — parsemer.

Cuisson à four chaud : 20 min.

160. Filets de poisson aux tomates

500 g. filets de poisson
 200 g. tomates émincées
 1 gros oignon émincé
 1 c. c. sel

déposer par couches dans un plat
 à gratin beurré.

1 dl. vin blanc mouiller.

Cuisson à four chaud : 20 min.

beurre manié n° 360 ajouter 5 min. avant de servir.

161. Poisson à la matelote

600 g. carpe ou brème cou-
 pées en tronçons
 2 oignons émincés
 2 carottes émincées
 1 gousse d'ail émincée
 1 c. c. sel
 4 grains de poivre

disposer le tout par couches dans
 un plat à gratin beurré.

2 dl. vin rouge mouiller.

recouvrir d'un papier beurré.

Cuisson à four chaud : 20 min. en
 arrosant.

beurre manié n° 360 ajouter 5 min. avant de servir.

162. Filets de poisson sautés

500 g. filets de poisson . . . perches, bondelles, soles, sandres.

40 g. farine (4 c. s.) . . . y passer les filets.

40 à 60 g. beurre chauffer dans une poêle à frire.

Cuisson : sauter les filets 2 min. de
 chaque côté.

1 c. c. sel assaisonner le côté doré.

Dresser dans un plat chaud — arro-
 ser avec le beurre de la cuisson —
 garnir de persil et de citron.

163. Poisson à la meunière

- 600 g. poisson | bondelles, petites palées, ombres-
chevaliers, truites, etc.
1 dl. lait y tremper le poisson.
40 g. farine (4 c. s.) . . . y passer le poisson.
40 à 60 g. beurre chauffer dans une poêle à frire.
Cuisson : rôtir le poisson 8 à 10 min.
de chaque côté.
1 c. c. sel assaisonner le côté rôti.
Dresser dans un plat chaud — sau-
poudrer de persil haché — arroser
du beurre de la cuisson et garnir de
quartiers de citron.

164. Poisson pané

- 600 g. poisson couper en tranches.
1 c. c. sel assaisonner.
panure à l'anglaise y passer les tranches.
40 à 60 g. beurre chauffer dans une poêle à frire.
Cuisson : rôtir doucement les tran-
ches 10 à 15 min. de chaque côté.
Dresser — décorer de persil et de
citron.

165. Poissons frits

- 600 g. perches ou petits
poissons
1 c. c. sel assaisonner l'intérieur.
pâte à frire n° 425 y plonger les poissons.
Cuisson : grande friture chaude.
Dresser — garnir de persil et de
citron.
-

SALADES

Salades crues

166. Salade pommée

Préparer une Sauce à salade n° 373.

200 g. *salade très fraîche*

trier — laver — égoutter — diviser les grandes feuilles au dernier moment pour éviter l'oxydation des vitamines.

mélanger immédiatement à la sauce.

167. Salade de doucette

voir Salade pommée n° 166.

168. Salade de cresson

voir Salade pommée n° 166.

169. Salade de dents-de-lion

voir Salade pommée n° 166.

170. Salade de laitue ou de scarole

voir Salade pommée n° 166.

Couper les cœurs de laitue ou la scarole en morceaux de 1 cm.

171. Salade d'épinards

voir Salade pommée n° 166.

Émincer de jeunes épinards — compter 150 g.

172. Salade de fenouil

voir Salade pommée n° 166.

400 g. *fenouil* émincer.

173. Salade d'endives

voir Salade pommée n° 166.

400 g. *endives* couper en morceaux de 1 cm.

174. Salade de Pâques

Préparer une salade de dents-de-lion comme la Salade pommée n° 166.

4 œufs durs n° 319

couper en rondelles ou en quartiers
— ajouter à la salade.

175. Salade de chou

Préparer une Sauce à salade n° 373.

400 g. chou serré

nettoyer — laver — émincer — piler
pour briser la cellulose — ajouter
à la sauce — bien mélanger.

Cette salade se prépare ½ h. à l'avance.

176. Salade de chou rouge à la wallonne

Préparer une Sauce à salade n° 373.

300 g. chou rouge

nettoyer — laver — émincer — piler
pour briser la cellulose — ajouter
à la sauce — mélanger.

150 g. pommes acides râ-
pées

4 cornichons en rondelles

ajouter à la sauce — mélanger.

Garnir de câpres et de cerfeuil haché.

177. Salade de tomates

500 g. tomates

éventuellement peler — couper en
fines tranches — dresser dans un
plat allongé.

½ c. c. sel assaisonner,

laisser reposer 5 min.

sauce à salade n° 373 . . . arroser les tomates.

Saupoudrer les tomates de persil haché.

178. Salade de concombre ou de courgette

Préparer une Sauce à salade n° 373.

400 g. concombre ou courgette | peler — couper en fines tranches et mélanger immédiatement à la sauce.

179. Salade de carottes

Préparer une Sauce à salade n° 373.

400 à 500 g. carottes | peler — laver — au dernier moment, râper dans la sauce — mélanger au fur et à mesure.

180. Salade de céleri

voir Salade de carottes n° 179.

181. Salade Bircher

Choisir des salades de couleur différente (fruits, feuilles, racines).

Les assaisonner de jus de citron au lieu de vinaigre.

Dresser en alternant les couleurs pour former un joli plat.

182. Salade de choucroute

Préparer une Sauce à salade n° 373.

400 g. choucroute fraîche | égoutter — ajouter à la sauce — mélanger.

Salades cuites

183. Salade de pommes de terre

Préparer une Sauce à salade relevée n° 373.

1 dl. bouillon ou
1 œuf cru | ajouter à la sauce.

1 kg. p. d. t. en robe des
champs n° 275 | peler — couper en fines tranches — ajouter à la sauce.

Servir chaud ou froid.

184. Salade de haricots

Préparer une Sauce à salade relevée n° 373.

1 kg. haricots bouillis n° 190 ajouter à la sauce — mélanger.

185. Salade de légumineuses

Préparer une Sauce à salade relevée n° 373.

320 g. légumineuses bouil-
lies n° 269 | ajouter à la sauce — mélanger.

186. Salade de racines rouges

Préparer une Sauce à salade très relevée n° 373.

400 g. racines rouges bouil-
lies n° 203 | peler — couper en fines tranches ou
en filets — ajouter à la sauce —
bien mélanger.

Cette salade se prépare ½ h. à l'avance.

187. Macédoine de légumes en salade

La macédoine de légumes en salade se prépare avec les mêmes légumes que la Macédoine de légumes n° 207 — mélanger ces légumes bouillis, froids à une Sauce à salade relevée n° 373.

188. Salade russe

La salade russe se prépare avec les mêmes légumes que la Macédoine de légumes n° 207 — mélanger ces légumes bouillis, froids à une Sauce mayonnaise nos 375 ou 376.

Dresser en dôme — garnir à volonté.

LÉGUMES

Légumes bouillis

189. Epinards, laitues ou scaroles bouillis

1 l. eau		porter à ébullition.
1 c. c. sel		
1 à 1.200 kg. épinards, laitues ou scaroles		trier — laver à plusieurs eaux — ajouter.
		Cuisson à découvert : 5 min. pour les épinards, 30 min. pour les laitues et les scaroles.
		égoutter.

190. Haricots ou pois mange-tout bouillis

1 l. eau		porter à ébullition.
1 c. c. sel		
1 à 1.200 kg. légumes . . .		effiler — laver — ajouter.
		Cuisson à couvert : 1 à 1 ½ h.
		égoutter.

191. Petits pois bouillis

6 dl. eau		porter à ébullition.
1 c. c. sel		
2 à 2.500 kg. petits pois . . .		écosses — laver — ajouter.
		Cuisson à découvert : 20 à 30 min.
		égoutter.

192. Carottes bouillies

6 dl. eau		porter à ébullition.
1 c. c. sel		
1 à 1.200 kg. carottes		laver — peler — couper en rondelles, en filets ou en dés — ajouter.
		Cuisson à couvert : 30 à 40 min.
		égoutter.

193. Navets, céleri, choux-raves ou choux-pommes bouillis

6 dl. eau
1 c. c. sel

1.200 à 1.500 kg. légumes

porter à ébullition.

laver — peler — couper en dés ou en tranches — ajouter.

Cuisson à couvert : 30 à 40 min.
égoutter.

194. Chou-fleur bouilli

1 l. eau
1 c. c. sel
2 c. s. lait

1 à 1.200 kg. chou-fleur

porter à ébullition.

nettoyer — laver à l'eau salée ou vinaigrée — diviser en bouquets ou inciser le tronc en croix — ajouter.

Cuisson à couvert : 20 à 40 min.
égoutter.

195. Choux de Bruxelles bouillis

1 l. eau
1 c. c. sel

1 à 1.200 kg. choux de
Bruxelles

porter à ébullition.

nettoyer — laver à l'eau vinaigrée — ajouter.

Cuisson à découvert : $\frac{1}{2}$ h.
égoutter.

196. Chou bouilli

1 l. eau
1 c. c. sel

1 à 1.200 kg. chou

porter à ébullition.

nettoyer — laver — effeuiller ou couper en 4 — enlever le tronc — ajouter.

Cuisson à couvert : $\frac{1}{2}$ à 1 h. suivant l'espèce — égoutter.

197. Côtes de bette ou céleri-branche bouillis

1 l. eau
1 c. c. sel
2 c. s. lait

1.200 à 1.500 kg. légumes

porter à ébullition.

effeuiller — effiler — laver — couper en morceaux de 2 cm. — ajouter.

Cuisson à couvert : 20 à 30 min.
égoutter.

198. Salsifis ou scorsonères bouillis

1 l. eau
1 c. c. sel
2 c. s. lait

porter à ébullition.

1.200 à 1.500 kg. salsifis ou
scorsonères

laver — ratisser ou peler — tremper à l'eau vinaigrée — couper en morceaux de 3 cm. — ajouter.
Cuisson à couvert : 1 h. — égoutter.

199. Fenouil bouilli

1 l. eau
1 c. c. sel

porter à ébullition.

1.200 à 1.500 kg. fenouil

nettoyer — couper en 4 — laver — ajouter.
Cuisson à couvert : ½ h. — égoutter.

200. Poireaux bouillis

6 dl. eau
1 c. c. sel

porter à ébullition.

1 à 1.200 kg. poireaux

nettoyer — laver — couper en morceaux de 2 cm. — ajouter.
Cuisson à couvert : 30 à 40 min. — égoutter.

201. Courgettes bouillies

6 dl. eau
1 c. c. sel

porter à ébullition.

1.200 à 1.500 kg. courgettes

peler — partager — sortir les graines — couper en tranches de 1 cm. — ajouter.
Cuisson à couvert : 20 min. — égoutter.

202. Asperges bouillies

1,2 l. eau
2 c. c. sel

porter à ébullition.

1.200 à 1.500 kg. asperges

ratisser ou peler — laver — botte-
ler — ajouter.
Cuisson à couvert : 1 h. — égoutter
soigneusement.
Dresser dans un plat chaud garni
d'une serviette.

203. Racines rouges bouillies

- | | | |
|----------------------------|--|---|
| 1 ½ l. eau | | porter à ébullition. |
| 1 ½ c. c. sel | | |
| 2 kg. racines rouges . . . | | laver à la brosse — ajouter.
Cuisson lente, à couvert : 3 à 4 h. |
- Les racines rouges bouillies s'utilisent pour la préparation de la Salade n° 186 ou des Racines rouges au vinaigre n° 674.

204. Marrons bouillis

- | | | |
|---------------------------|--|---|
| ½ l. eau | | porter à ébullition. |
| 1 c. c. sel | | |
| 1 kg. marrons pelés . . . | | ajouter.
Cuisson lente, à couvert : ½ à ¾ h.
ajouter au moment de servir. |
| 40 g. beurre frais . . . | | |

205. Légumes au beurre

Tous les légumes bouillis peuvent se servir avec du beurre frais, du beurre noisette, du beurre noir ou du beurre à la polonaise.

206. Légumes sautés

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| légume bouilli | voir la recette particulière. |
| 40 g. beurre | chauffer dans une casserole. |
- Cuisson : sauter le légume 2 à 3 min.
Dresser dans un légumier chaud et garnir de persil haché.

207. Macédoine de légumes

- | | | |
|--|--|--|
| 1 l. eau | | porter à ébullition. |
| 1 c. c. sel | | |
| 200 à 250 g. carottes en
petits dés | | ajouter. |
| 200 à 250 g. céleri en petits
dés | | |
| 200 à 250 g. haricots en
petits dés | | |
| 400 à 500 g. petits pois | | |
| 200 à 250 g. p. d. t. en petits
dés | | Cuisson à couvert : ½ h.
ajouter 5 min. avant de servir.
égoutter. |

La macédoine de légumes peut se servir avec du beurre frais, du beurre noisette ou du beurre à la polonaise. Elle sert aussi de garniture.

208. Jardinière de légumes

*250 à 300 g. carottes entières
ou en filets
250 à 300 g. haricots
250 à 300 g. céleri en dés
500 à 600 g. petits pois*

bouillir séparément — égoutter —
dresser en alternant les couleurs —
arroser de Beurre noisette n° 357
ou de Beurre à la polonaise n° 359.

209. Potée aux haricots

voir n° 80.

210. Potée aux choux

voir n° 81.

211. Potée aux carottes et aux choux-raves

voir n° 82.

212. Choucroute garnie

voir n° 84.

213. Compote aux raves

voir n° 85.

Légumes en sauce

214. Légumes en sauce

*petits pois
carottes
navets, céleri, choux-pommes
choux de Bruxelles
choux
côtes de bette, céleri-branche
salsifis ou scorsonères
fenouil
poireaux*

Ces légumes bouillis sont ajoutés
à une Sauce veloutée n° 363 ou à
une Sauce béchamel n° 367 — laisser mijoter 5 min. — dresser dans
un légumier chaud.

215. Chou-fleur en sauce

Dresser le Chou-fleur bouilli n° 194 dans un légumier chaud — napper de Sauce béchamel n° 367.

216. Choux de Bruxelles aux marrons

Préparer des Choux de Bruxelles en sauce n° 214 — les dresser dans un légumier chaud — garnir de Marrons bouillis n° 204.

217. Poireaux en mayonnaise

6 dl. eau
1 c. c. sel

porter à ébullition.

1 à 1.200 kg. poireaux blancs

nettoyer — laver — couper en tronçons de 10 cm. — botteler — ajouter.

Cuisson à couvert : 40 min. — égoutter.

Dresser dans un plat chaud garni d'une serviette — servir avec une Sauce mayonnaise nos 375 ou 376.

218. Courgettes en sauce

Dresser les courgettes bouillies dans un légumier chaud — les napper de Sauce béchamel n° 367 ou de Sauce tomates n° 368.

219. Asperges en sauce

Préparer des Asperges bouillies n° 202.

Servir avec une Sauce veloutée n° 363 ou

» » vinaigrette n° 374 ou

» » mayonnaise nos 375 ou 376 ou

» » hollandaise n° 378 ou

» » mousseline n° 379.

Légumes au gratin

220. Légumes au gratin

navets, céleri, choux-pommes
choux
côtes de bette, céleri-branche
salsifis ou scorsonères
fenouil
poireaux
courgettes

80 g. *fromage râpé*

20 g. *beurre frais*

préparer ces légumes bouillis — les mélanger à une Sauce veloutée n° 363 ou à une Sauce béchamel n° 367 — les verser dans un plat à gratin graissé.

saupoudrer le légume.

diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

221. Chou-fleur au gratin

Préparer un Chou-fleur bouilli n° 194 — le dresser dans un plat à gratin graissé — le napper de Sauce béchamel n° 367.

80 g. *fromage râpé*

20 g. *beurre frais*

saupoudrer le chou-fleur.

diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

222. Chou au riz

1 kg. *chou bouilli n° 196,*
coupé grossièrement

240 g. *riz au bouillon n° 380*

1 dl. *eau de cuisson*

100 g. *fromage râpé*

20 g. *beurre*

disposer par couches dans un plat à gratin graissé.

mouiller.

saupoudrer.

diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

223. Endives au jambon

1 à 1.200 kg. *endives*

200 g. *jambon*

nettoyer — partager dans le sens de la longueur — laver.

placer une tranche entre 2 moitiés d'endives.

déposer dans un plat à gratin graissé.

1 c. c. *sel*

1 *jus de citron*

20 g. *beurre*

assaisonner.

arroser.

diviser — parsemer.

Cuisson à couvert, à four moyen : 45 min.

A volonté, napper les endives de Sauce veloutée épaisse n° 363 et supprimer le beurre.

224. Concombres et tomates au gratin

1 à 1.200 kg. concombres
pelés et émincés
500 à 600 g. tomates émin-
cées
1 oignon émincé
100 g. fromage râpé
1 c. c. sel
20 g. beurre

déposer par couches dans un plat
à gratin graissé.

diviser — parsemer.

Cuisson à couvert, à four chaud :
1 h.

Légumes à l'étouffée

225. Epinards en branches

20 g. graisse (1 c. s.) . . .
1 à 1.200 kg. épinards
1 c. c. sel

chauffer dans une cocotte.
trier — laver — ajouter — faire
revenir.
assaisonner.
Cuisson lente, à couvert : 20 min.
Dresser dans un légumier chaud.

226. Laitues à l'étouffée

20 g. graisse (1 c. s.) . . .
1 oignon haché, à volonté .
1 à 1.200 kg. laitues
1 c. c. sel

chauffer dans une cocotte.
ajouter — faire revenir.
trier — laver — couper à volonté
— ajouter — faire revenir.
assaisonner.
Cuisson lente, à couvert : $\frac{3}{4}$ à 1 h.
Dresser dans un légumier chaud.

A volonté, remplacer la graisse par 100 g. de lard en dés rissolés.

227. Endives à l'étouffée

voir Laitues à l'étouffée n° 226.

228. Petits pois à l'étouffée

20 g. graisse (1 c. s.) . . .
1 oignon haché, à volonté .
2 à 2.500 kg. petits pois
1 à 2 dl. eau ou bouillon .
1 c. c. sel

chauffer dans une cocotte.
ajouter — faire revenir.
écosses — laver — ajouter — faire
revenir.
mouiller.
assaisonner.
Cuisson lente, à couvert : 30 à 40
min.

229. Petits pois à la française

voir Petits pois à l'étouffée n° 228.

1 petite laitue
1 oignon, à volonté
persil

émincer — faire revenir avec les
petits pois.

230. Haricots à l'étouffée

20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
1 oignon haché, à volonté | ajouter — faire revenir.
1 à 1.200 kg. haricots effilés |
3 à 4 dl. eau ou bouillon | mouiller — assaisonner.
1 c. c. sel

Cuisson lente, à couvert : 1 à 1 ½ h.
Dresser dans un légumier chaud.

231. Pois mange-tout à l'étouffée

voir Haricots à l'étouffée n° 230.

232. Carottes à l'étouffée

20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
1 oignon haché, à volonté . ajouter — faire revenir.
1 à 1.200 kg. carottes | peler — laver — couper en dés —
| ajouter — faire revenir.
2 dl. eau ou bouillon . . . mouiller.
1 c. c. sel assaisonner.

Cuisson lente, à couvert : 30 à 40
min.
Dresser dans un légumier chaud.

A volonté, faire revenir avec les carottes 100 g. de jambon coupé
en dés.

233. Navets ou céleri à l'étouffée

voir Carottes à l'étouffée n° 232.

234. Choux-pommes à l'étouffée

voir Carottes à l'étouffée n° 232.

1.200 à 1.500 kg. choux-pommes. | couper en fines tranches.

235. Choux de Bruxelles à l'étouffée

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
- 1 à 1.200 kg. choux de Bruxelles | nettoyer — laver à l'eau salée ou vinaigrée — ajouter — faire revenir.
- 2 dl. eau ou bouillon . . . mouiller.
- 1 c. c. sel assaisonner.
- Cuisson lente, à couvert : 30 à 40 min.
- Dresser dans un légumier chaud.

236. Choux à l'étouffée

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
- 1 oignon haché, à volonté | ajouter — faire revenir.
- 1 à 1.200 kg. choux émincés
- 3 à 4 dl. eau ou bouillon . . . mouiller.
- 1 c. c. sel assaisonner.
- Cuisson lente, à couvert : 1 h.
- Dresser dans un légumier chaud.

237. Choux rouges à l'allemande

- 2 pommes acides | peler — couper en 4 — ajouter pendant la cuisson.
- 1 filet vinaigre | ajouter au moment de servir pour relever le goût et raviver la couleur.

238. Choux rouges aux marrons

- 1 kg. marrons | bouillir 10 min. — peler — ajouter aux choux.
- 1 filet vinaigre ajouter au dernier moment.

239. Fenouil à l'étouffée

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
 1 oignon haché, à volonté . . . ajouter — faire revenir.
 1.200 à 1.500 kg. fenouil | nettoyer — partager en 2 ou en 4
 — laver — ajouter — faire revenir.
 2 dl. eau ou bouillon . . . mouiller.
 1 c. c. sel . . . assaisonner.
 Cuisson lente, à couvert : 30 à 40 min.
 Dresser dans un légumier chaud.

240. Fenouil à la provençale

- 1 c. s. huile . . . chauffer dans une cocotte.
 1 oignon haché
 4 gousses d'ail hachées | faire revenir.
 1.200 à 1.500 kg. fenouil | nettoyer — partager en 2 ou en 4
 — laver — ajouter — faire revenir.
 500 g. tomates émincées ou
 2 dl. purée. | ajouter — mélanger.
 1 c. c. sel . . . assaisonner.
 Cuisson lente, à couvert : 30 à 40 min.
 Dresser dans un légumier chaud.

241. Poireaux à l'étouffée

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
 1 à 1.200 kg. poireaux | nettoyer — laver — couper —
 ajouter — faire revenir.
 1 c. c. sel . . . assaisonner.
 Cuisson lente, à couvert : 1 h.
 Dresser dans un légumier chaud.

242. Poireaux à la vaudoise

- 800 g. p. d. t. | peler — partager — ajouter au début de la cuisson.
 1 saucisse au foie de 400 g. | laver — ajouter 20 min. avant de servir.

voir Poireaux à l'étouffée n° 241.

243. Courgettes à l'étouffée

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
 1 oignon émincé, à volonté . ajouter — faire revenir.
 1.200 à 1.500 kg. courgettes | laver — peler — vider — couper
 en tranches — ajouter — faire re-
 venir.
 1 c. c. sel assaisonner.
 Cuisson lente, à couvert : 30 à 40
 min.
 Dresser dans un légumier chaud.

244. Courgettes aux tomates

- 400 à 500 g. tomates | voir Courgettes à l'étouffée n° 243.
 | laver — peler — épépiner — émin-
 cer — ajouter aux courgettes.

245. Côtes de bettes à l'étouffée

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
 1 oignon émincé, à volonté . ajouter — faire revenir.
 1 à 1.200 kg. côtes de bette | effiler — laver — couper en bâton-
 nets — ajouter — faire revenir.
 1 dl. eau ou bouillon . . . mouiller.
 1 c. c. sel assaisonner.
 Cuisson lente, à couvert : 1 h.
 Dresser dans un légumier chaud.

A volonté, remplacer le liquide par 400 à 500 g. de tomates émincées.

246. Tomates à l'étouffée

- 20 g. graisse (1 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.
 1 oignon émincé, à volonté . ajouter — faire revenir.
 1 à 1.200 kg. tomates | laver — peler — épépiner — cou-
 per en 2 ou en 4 — ajouter — faire
 revenir.
 1 c. c. sel assaisonner.
 Cuisson à couvert : 20 min.

Dresser dans un légumier chaud et garnir de persil haché.

Dans la préparation des Tomates à la provençale, remplacer la graisse par de l'huile et l'oignon par 4 gousses d'ail.

247. Ratatouille

2 c. s. huile chauffer dans une cocotte.
 2 à 4 gousses d'ail émincer — ajouter — faire revenir.
 1.200 à 1.500 kg. courgettes, aubergines, tomates et poivrons | laver — peler — épépiner — couper grossièrement — ajouter — faire revenir.

1 c. c. sel assaisonner.

Cuisson à couvert : 1 h.

Dresser dans un légumier chaud.

A volonté, ajouter 2 c. s. de riz 15 minutes avant de dresser pour lier le jus.

Légumes farcis, frits, divers

248. Tomates farcies

8 à 12 tomates moyennes | laver — enlever un couvercle — vider — saler.

Farce n° 1 : au thon

100 à 150 g. thon écrasé

½ jus de citron

1 pincée sel

1 dl. sauce mayonnaise n° 375

mélanger — remplir les tomates — décorer à volonté.

Servir comme entrée froide.

Farce n° 2 : à la russe

macédoine de légumes n° 207

(½ proportion)

sauce mayonnaise n° 375

mélanger — remplir les tomates — décorer à volonté.

Servir comme entrée froide.

Farce n° 3 : à la viande

hachis n° 140 remplir les tomates.

remettre les couvercles — déposer dans un plat à gratin graissé.

10 g. beurre diviser — parsemer.

Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.

Ce mets peut aussi se cuire à la casserole, à couvert, à feu doux.

Farce n° 4 : au maigre

<p><i>oignon, ail, persil hachés et revenus au beurre</i> 100 à 150 g. mie de pain ramollie 1 c. c. sel 1 œuf battu</p>	<p>mélanger le tout — remplir les to- mates — remettre les couvercles — déposer dans un plat à gratin graissé.</p>
<p>20 g. beurre</p>	<p>diviser — parsemer. Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.</p>

A volonté, remplacer cette farce par un reste de Risotto n° 384.

Farce n° 5 : à la comtoise

<p>200 à 300 g. fromage râpé .</p>	<p>remplir les tomates.</p>
<p>20 g. beurre</p>	<p>diviser — parsemer. Cuisson à four chaud : 20 min.</p>

Farce n° 6 : à la Médicis

Déposer les tomates vidées dans un plat à gratin graissé — glisser à four chaud 15 à 25 min.

<p>8 à 12 œufs frais</p>	<p>casser un œuf dans chaque tomate.</p>
<p>40 à 60 g. fromage râpé 2 à 3 c. s. panure</p>	<p>saupoudrer les tomates.</p>
<p>20 g. beurre</p>	<p>diviser — parsemer. Cuisson à four chaud : 4 à 5 min. pour terminer la cuisson des to- mates.</p>

A volonté, servir avec un Coulis de tomates n° 369.

249. Courgettes farcies

<p>1 à 1.200 kg. petites cour- gettes</p>	<p>peler — partager en 2 dans le sens de la longueur — vider — blanchir 5 min. — égoutter — déposer dans un plat à gratin graissé.</p>
<p><i>hachis n° 140 ou risotto n° 384</i></p>	<p>remplir les courgettes.</p>
<p>1 dl. eau ou bouillon</p>	<p>mouiller.</p>
<p>10 g. beurre frais</p>	<p>diviser — parsemer. Cuisson à couvert, à four chaud : 30 min.</p>

A volonté, remplacer le beurre par de fines tranches de lard posées sur chaque demi-courgette.

250. Concombres farcis voir Courgettes farcies n° 249.
 Eventuellement couper les concombres en tronçons de 5 cm.
 d'épaisseur — les creuser.

251. Aubergines farcies voir Courgettes farcies n° 249.

252. Laitues ou choux farcis

<i>1 à 1.200 kg. laitues ou chou</i>	choisir de grandes feuilles — trier — laver — blanchir 5 à 10 min. — égoutter.
<i>hachis n° 140</i>	déposer 1 c. s. sur chaque feuille. former de petits paquets — déposer dans un plat à gratin graissé.
<i>1 dl. bouillon</i>	mouiller.
<i>10 g. beurre frais</i>	diviser — parsemer.

Cuisson à couvert, à four chaud : 45 min.

A volonté, remplacer le beurre par de petits lardons.

253. Chou farci

<i>1 chou de 1 à 1.200 kg. pas trop serré</i>	nettoyer — laver — blanchir 20 min. — égoutter — écarter les feuilles — enlever le cœur.
<i>hachis n° 140</i>	remplir le milieu. reformer le chou — barder — ficeler — déposer dans un plat à gratin ou dans une cocotte graissés.
<i>1 dl. eau ou bouillon</i>	mouiller.

Cuisson à couvert, à four chaud : 1 h.

254. Oignons farcis

<i>1 à 1.200 kg. gros oignons</i>	peler — blanchir 10 min. — égoutter — vider — déposer dans un plat à gratin graissé.
<i>hachis n° 140</i>	farcir.
<i>2 dl. bouillon</i>	mouiller.

Cuisson à couvert, à four chaud : 20 min.

255. Chou-fleur en beignets

1 à 1.200 kg. chou-fleur

pâte à frire n° 425

nettoyer — diviser en bouquets —
blanchir 10 min. — égoutter.

y plonger les bouquets.

Cuisson : grande friture.

égoutter — dresser dans un plat
garni d'une serviette.

Servir avec une Sauce vinaigrette n° 374.

256. Côtes de bette en beignets

1 à 1.200 kg. côtes de bette

voir Chou-fleur en beignets n° 255.

effeuiller — effiler — laver — cou-
per en morceaux de 8 cm. — blan-
chir 10 min. — égoutter.

257. Salsifis ou scorsonères en beignets

1 à 1.200 kg. salsifis ou scor-
sonères

voir Chou-fleur en beignets n° 255.

laver — ratisser ou peler — jeter
au fur et à mesure dans de l'eau
acidulée — couper en morceaux de
8 cm. — blanchir 10 min. — égout-
ter.

258. Tomates à la vapeur

20 g. beurre

1 à 1.200 kg. tomates

1 c. c. sel

chauffer dans une cocotte.

laver — inciser la peau — ajouter.

assaisonner.

Cuisson à couvert, à la casserole
ou au four : 20 à 30 min.

259. Purée de tomates

1 à 1.200 kg. tomates cou-
pées

1 c. c. sel

cuisson à petit feu : 20 à 30 min. —
passer au passe-tout.

260. Epinards en purée

20 g. graisse (1 c. s.)

1 à 1.200 kg. épinards bouil-
lis n° 189

20 g. farine (2 c. s.)

2 dl. eau, bouillon ou lait

chauffer dans une cocotte.

hacher — ajouter — faire revenir.

saupoudrer — mélanger.

mouiller.

Cuisson : 5 min., en remuant —
vérifier l'assaisonnement.

Dresser dans un légumier chaud.

261. Soufflé d'épinards

- | | |
|---|---|
| <p>1 à 1.200 kg. épinards bouillis n° 189</p> <p>2 dl. sauce béchamel épaisse n° 367</p> <p>4 jaunes d'œufs</p> <p>4 blancs d'œufs en neige . . .</p> | <p> hacher.</p> <p> ajouter — mélanger.</p> <p> incorporer délicatement.
verser dans un plat à gratin graissé.
Cuisson à four doux : 30 min.</p> |
|---|---|
- Accompagner de beurre noisette (60 g.) et de jus de citron.

262. Laitues ou scaroles au lard

- | | |
|--|---|
| <p>1 à 1.200 kg. légume</p> <p>8 à 12 fines tranches de lard</p> <p>½ dl. bouillon</p> | <p> nettoyer — partager dans le sens de la longueur — laver — blanchir 5 min. — égoutter — rouler.</p> <p> entourer les paquets de légume. déposer dans un plat à gratin graissé.</p> <p> arroser.
Cuisson à couvert, à four chaud : 40 min.</p> |
|--|---|

263. Céleri pané

- | | |
|---|---|
| <p>800 g. à 1 kg. céleri</p> <p>1 c. s. farine</p> <p>panure à l'anglaise</p> <p>60 g. graisse (3 c. s.)</p> <p>1 c. c. sel</p> | <p> peler — couper en tranches de 1 cm. d'épaisseur.</p> <p> fariner les tranches de céleri, paner » » »</p> <p> chauffer dans une poêle à frire, y déposer les tranches.
Cuisson à couvert : 15 à 20 min.
assaisonner à mi-cuisson.</p> |
|---|---|
- Servir le céleri pané avec des tomates à l'étouffée ou des épinards.

264. Courgettes, concombres ou aubergines panés

Ces légumes se préparent comme le Céleri pané n° 263 — les couper en tranches dans le sens de la longueur.

Tartes aux légumes

265. Tarte aux épinards

pâte Brisée n° 427

600 g. épinards bouillis n° 189

3 dl. sauce béchamel n° 367 .

20 g. beurre frais

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau grais-
sée.

hacher.

mélanger aux épinards.

garnir la tarte.

diviser — parsemer.

Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.

266. Tarte aux tomates

pâte Brisée n° 427

400 à 500 g. tomates

½ c. c. sel

2 œufs

1 à 2 dl. lait

100 g. fromage râpé

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau grais-
sée.

laver — couper en rondelles — gar-
nir la tarte.

assaisonner.

mélanger — arroser les tomates.

saupoudrer.

Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.

267. Tarte aux oignons

pâte Brisée n° 427

20 g. beurre

400 g. oignons

20 g. farine (2 c. s.)

2 dl. lait

2 à 3 œufs

1 c. c. sel

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau grais-
sée.

chauffer dans une cocotte.

peler — émincer — ajouter — étu-
ver.

retirer du feu.

saupoudrer — mélanger.

ajouter en remuant.

battre — ajouter.

assaisonner.

verser sur la pâte.

Cuisson à four chaud : 30 min.

268. Talmouses aux épinards

pâte feuilletée n° 429

400 g. épinards bouillis n° 189

2 dl. sauce béchamel n° 367

40 g. fromage râpé

1 œuf battu

abaissier à 3 mm. d'épaisseur — découper des carrés de 10 cm. de côté.

hacher.

lier les épinards.

ajouter — mélanger.

déposer 1 c. s. de farce sur chaque carré de pâte — rapprocher les angles.

coller les angles — dorer.

Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.

Légumes secs

269. Légumineuses bouillies

320 à 400 g. légumineuses trier — laver.

1 ½ l. eau bouillie froide

y tremper les légumineuses 12 h., sauf les lentilles — égoutter.

1 l. eau froide

légumineuses trempées

1 bouquet garni

porter rapidement à ébullition.

Cuisson : 1 ½ à 2 ½ h. suivant l'espèce de légumineuses.

1 c. c. sel

ajouter à la fin de la cuisson pour éviter le durcissement des légumineuses.

270. Lentilles, haricots blancs ou pois secs en sauce

voir Légumineuses bouillies n° 269.

beurre manié n° 360

ajouter en remuant, à la fin de la cuisson.

1 filet vinaigre

ajouter au moment de servir pour améliorer le goût et faciliter la digestion.

Dresser dans un légumier chaud — garnir de persil haché.

271. Lentilles au lard

320 à 400 g. lentilles bouillies n° 269

beurre manié n° 360

1 filet vinaigre

200 à 300 g. lard

ajouter en remuant, à la fin de la cuisson.

ajouter au moment de servir.

cuire avec les lentilles ou couper en dés, rissoler et ajouter à la fin de la cuisson.

272. Cassoulet

320 à 400 g. haricots blancs

400 g. porc salé

2 c. s. panure

10 g. beurre frais

voir Légumineuses bouillies n° 269.

ajouter après ½ h. de cuisson.

lorsque tout est cuit, découper la viande — mélanger aux haricots — verser dans un plat à gratin graissé.

saupoudrer.

diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

273. Pois en purée

320 à 400 g. pois

4 dl. eau de cuisson, environ

40 g. beurre frais

1 filet vinaigre

voir Légumineuses bouillies n° 269. égoutter — passer au passe-tout — remettre sur un petit feu.

ajouter — mélanger soigneusement.

vérifier l'assaisonnement.

Dresser dans un légumier chaud.

274. Haricots secs

200 à 300 g. haricots secs . laver.

2 l. eau bouillante

verser sur les haricots.

couvrir — tremper 12 h. — égoutter.

Ces haricots se préparent comme les Haricots à l'étouffée n° 230 — compter 1 ½ à 2 h. de cuisson — ne pas utiliser l'eau de trempage.

POMMES DE TERRE

275. Pommes de terre en robe des champs

Dans une marmite munie d'une grille à légume, verser de l'eau jusqu'à 1 cm. au-dessous de la grille — porter à ébullition.

800 g. à 1.500 kg. p. d. t. laver — déposer sur la grille.

2 c. c. sel assaisonner.

Cuisson à couvert : 30 à 45 min.

276. Pommes de terre à la vapeur

Dans une marmite munie d'une grille à légume, verser de l'eau jusqu'à 1 cm. au-dessous de la grille — porter à ébullition.

800 g. à 1.500 kg. p. d. t. | laver — peler — partager — déposer sur la grille.

1 à 1 ½ c. c. sel assaisonner.

Cuisson à couvert : 30 min.

Servir suivant la recette.

277. Pommes de terre à l'anglaise

2 à 3 dl. eau

1 à 1 ½ c. c. sel

| porter à ébullition.

800 g. à 1.200 kg. p. d. t.

| laver — peler — couper en gros dés — ajouter.

Cuisson à couvert : 20 à 30 min.

l'eau doit être évaporée.

Dresser dans un légumier chaud.

278. Pommes de terre persillées

Préparer des Pommes de terre à la vapeur n° 276 ou des Pommes de terre à l'anglaise n° 277 — les dresser dans un légumier chaud — garnir de persil haché.

279. Pommes de terre au beurre noir

Préparer des Pommes de terre à la vapeur n° 276 ou des Pommes de terre à l'anglaise n° 277 — les dresser dans un légumier chaud — arroser de Beurre noir n° 358.

280. Pommes de terre à l'oignon

Préparer des Pommes de terre à la vapeur n° 276 ou des Pommes de terre à l'anglaise n° 277 — les dresser dans un légumier chaud.

40 g. *beurre* chauffer dans une poêle à frire.
1 *oignon émincé* ajouter — rissoler.
verser sur les p. d. t.

281. Pommes de terre au lard I

Préparer des Pommes de terre à la vapeur n° 276 ou des Pommes de terre à l'anglaise n° 277 — les dresser dans un légumier chaud.

100 g. *lard maigre* | couper en dés — rissoler — verser
sur les p. d. t.

282. Pommes de terre en sauce

Préparer des Pommes de terre en robe des champs n° 275 ou des Pommes de terre à la vapeur n° 276 — peler les pommes de terre en robe des champs — couper les pommes de terre en rondelles.

sauce au vin blanc n° 364 ou | y mettre les p. d. t.
sauce brune n° 370

laisser mijoter 5 min.

Dresser dans un plat chaud — garnir de persil haché.

283. Pommes de terre neige

Préparer des Pommes de terre en robe des champs n° 275 ou des Pommes de terre à la vapeur n° 276 ou des Pommes de terre à l'anglaise n° 277 — peler les pommes de terre en robe des champs.

Dresser dans un légumier chaud en les passant au passe-tout.

284. Pommes de terre en purée

Dans une marmite munie d'une grille à légume, verser de l'eau jusqu'à 1 cm. au-dessous de la grille — porter à ébullition.

1.200 à 1.500 kg. p. d. t. | laver — peler, à volonté — déposer sur la grille.

- 1 ½ c. c. sel assaisonner.
Cuisson à couvert : 30 à 45 min.
peler les p. d. t. en robe des champs
— passer au passe-tout ou écraser
— remettre sur un petit feu.
- 4 dl. lait bouillant
½ c. c. sel
muscade
20 g. beurre frais
- ajouter aux p. d. t. — bien travailler à la spatule de bois.
- Dresser dans un légumier chaud — décorer à volonté.

285. Purée moulée

Préparer une Purée de p. d. t. très épaisse n° 284 — verser la purée dans un moule uni, beurré et pané — démouler immédiatement dans un légumier chaud.

286. Pommes de terre à l'étouffée

- 40 g. graisse (2 c. s.) . . . chauffer dans une poêle à frire.
1 oignon émincé ajouter — rissoler.
- 1 à 1.200 kg. p. d. t. | laver — peler — couper en dés ou en tranches — ajouter — faire revenir.
- 2 à 3 dl. eau ou bouillon . mouiller.
1 c. c. sel assaisonner.
- Cuisson à couvert : 30 à 45 min.
remuer de temps en temps.
Dresser dans un légumier chaud.

287. Pommes de terre au lard II

- 100 g. lard | couper en dés — rissoler dans une casserole en fonte émaillée.
- 1 oignon émincé ajouter — rissoler.
- 1 à 1.200 kg. p. d. t. | laver — peler — couper en dés ou en tranches — ajouter — faire revenir.
- 1 dl. vin blanc | mouiller.
1 à 2 dl. eau
- 1 c. c. sel assaisonner.
- Cuisson à couvert : 40 à 45 min.
remuer de temps en temps.
Dresser dans un légumier chaud.

288. Pommes de terre au gratin I

1.200 à 1.500 kg. p. d. t. en
robe des champs n° 275

peler — couper en tranches.

120 à 150 g. fromage râpé

mettre par couches avec les p. d. t.
dans un plat à gratin graissé.

4 à 5 dl. lait

1 c. c. sel

muscade

mélanger — arroser les p. d. t.

20 g. beurre frais

diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 20 min.

289. Pommes de terre au gratin II

1.200 à 1.500 kg. p. d. t. . . .

préparer une Purée n° 284.

120 à 150 g. fromage râpé . . .

ajouter les $\frac{3}{4}$ à la purée.

Dresser dans un plat à gratin graissé
— saupoudrer du fromage restant.

20 g. beurre frais

diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 20 min.

290. Gratins dauphinois

1 gousse ail

frotter un plat à gratin.

graisser le plat.

1 à 1.200 kg. p. d. t. pelées et
coupées en fines tranches

disposer par couches dans le plat
à gratin.

100 g. lard maigre en dés

100 à 150 g. fromage râpé

4 dl. lait

1 c. c. sel

mélanger — arroser les p. d. t.

10 g. beurre frais

diviser — parsemer.

Cuisson à couvert, à four chaud :
1 h.

291. Pommes de terre à la savoyarde

1.200 à 1.500 kg. p. d. t. pe-
lées et coupées en fines
tranches

disposer par couches dans une co-
cotte fortement graissée.

50 g. fromage râpé

1 c. c. sel

1 saucisson de 300 g.

laver — piquer — déposer au milieu
de la préparation.

1 ½ dl. vin blanc
1 ½ dl. lait

| mouiller.

Couvrir la cocotte — porter à ébullition sur le feu — terminer la cuisson à four moyen : 1 h.

Servir en cocotte.

292. Soufflé aux pommes de terre

1.200 à 1.500 kg. p. d. t. préparer une Purée n° 284.

100 à 150 g. fromage râpé
3 jaunes d'œufs battus

| ajouter hors du feu.

3 blancs d'œufs en neige incorporer délicatement.

verser dans un plat à gratin graissé.

Cuisson à four doux : 30 à 40 min.

293. Pommes de terre au cumin

800 g. à 1 kg. p. d. t.

| laver — partager dans le sens de la longueur — poser sur une plaque à gâteau graissée.

20 g. beurre frais déposer sur les p. d. t.

1 c. c. sel
cumin

| assaisonner.

Cuisson à four chaud : 30 à 40 min.

Dresser dans un légumier chaud.

294. Pommes de terre sautées (Rösti)

60 g. graisse (3 c. s.) chauffer dans une poêle à frire.

1 oignon, à volonté émincer — ajouter — rissoler.

1 à 1.200 kg. p. d. t. en robe
des champs n° 275

| peler — couper en tranches — ajouter.

1 c. c. sel assaisonner — mélanger.

Cuisson : rôtir doucement à couvert 30 min. en remuant de temps en temps.

Dresser en retournant les p. d. t. dans un plat chaud.

295. Pommes de terre rissolées à la poêle

2 c. s. huile ou
40 g. graisse (2 c. s.)

1.200 à 1.500 kg. p. d. t.

1 c. c. sel fin

chauffer dans une poêle à frire.

laver — peler — couper en petits
dés — essuyer — ajouter — re-
muer.

Cuisson à couvert : 30 min. en re-
muant de temps en temps — lors-
que les p. d. t. sont tendres, les
découvrir pour finir de les dorer.

assaisonner au moment de servir.
Dresser dans un légumier chaud.

296. Pommes de terre à la parisienne

2 à 2.500 kg. p. d. t.

voir Pommes de terre rissolées
n° 295.

laver — peler — découper à la
cuillère à p. d. t. — essuyer.

297. Pommes de terre rissolées au four

2 c. s. huile ou
40 g. graisse (2 c. s.)

1.200 à 1.500 kg. p. d. t.

1 c. c. sel

chauffer dans un plat à gratin.

laver — peler — couper en petits
dés — essuyer — ajouter — re-
muer.

Cuisson à couvert au début, à four
chaud : 45 min. — remuer de temps
en temps.

assaisonner au moment de servir.
Dresser dans un légumier chaud.

298. Galettes de pommes de terre

1 à 1.200 kg. p. d. t. en robe
des champs n° 275

1 œuf battu
½ c. c. sel
muscade

peler — passer au passe-tout.

ajouter — bien mélanger.

former des galettes de 1 cm. d'épais-
seur.

100 g. graisse (5 c. s.) . . . chauffer dans une poêle à frire.
Dorer les galettes des 2 côtés.
Dresser dans un plat chaud.

A volonté, utiliser un reste de pommes de terre à la vapeur, de pommes de terre à l'anglaise, de pommes de terre neige ou de pommes de terre en purée — éventuellement, ajouter 100 g. de fromage râpé.

299. Pommes de terre frites

grande friture chauffer.

1.200 à 1.500 kg. p. d. t.

laver — peler — couper en bâtonnets — laver une seconde fois — essuyer — ajouter en 2 fois — cuire 7 à 8 min. jusqu'à ce que les p. d. t. soient tendres — égoutter.

chauffer à nouveau la friture — y plonger les p. d. t. pour les dorer — égoutter.

Dresser dans un plat chaud garni d'une serviette.

$\frac{1}{2}$ c. c. sel assaisonner les p. d. t. dressées.

300. Pommes de terre chips

grande friture chauffer.

600 à 800 g. p. d. t.

laver — peler — couper en fines tranches dans l'eau — essuyer — ajouter — remuer — dorer — égoutter.

Dresser dans un plat chaud garni d'une serviette.

$\frac{1}{2}$ c. c. sel assaisonner les p. d. t. dressées.

301. Pommes de terre en bricelets voir Pommes de terre chips n° 300.

Couper les pommes de terre avec l'appareil à bricelets.

302. Beignets de pommes de terre

<p>1 à 1.200 kg. p. d. t. en robe des champs n° 275</p>	<p>peeler — passer au passe-tout.</p>
<p>60 g. farine (6 c. s.) 2 jaunes d'œufs battus 1 c. c. sel muscade</p>	<p>ajouter — bien mélanger.</p>
<p>100 g. fromage râpé, à vo- lonté</p>	<p>chauffer.</p>
<p>grande friture</p>	<p>y faire tomber la préparation par cuillerées — dorer — égoutter. Dresser dans un plat chaud garni d'une serviette. Servir avec une salade.</p>

303. Croquettes de pommes de terre

<p>1 à 1.200 kg. p. d. t. en robe des champs n° 275</p>	<p>peeler — passer au passe-tout.</p>
<p>20 g. beurre frais</p>	<p>ajouter — dessécher sur le feu.</p>
<p>2 jaunes d'œufs battus 1 c. c. sel muscade</p>	<p>ajouter hors du feu — bien mélan- ger.</p>
<p>100 g. fromage râpé, à vo- lonté</p>	<p>former des boulettes ou des cylin- dres.</p>
<p>panure à l'anglaise</p>	<p>y passer les croquettes. Cuisson : grande friture chaude. Dresser dans un plat chaud ou en garniture.</p>

304. Pommes de terre à la duchesse

<p>1 à 1.200 kg. p. d. t. en robe des champs n° 275 ou à la vapeur n° 276</p>	<p>peeler les p. d. t. en robe des champs — passer au passe-tout — remettre dans la casserole.</p>
<p>50 g. beurre</p>	<p>ajouter. dessécher sur le feu — retirer.</p>
<p>2 œufs battus 1 c. c. sel muscade</p>	<p>ajouter — bien mélanger.</p>

Façonner à la main (galettes, petits pains, petites brioches) ou coucher à la douille cannelée sur une plaque à gâteau graissée — dorer.

Colorer à four très chaud : 5 min. — servir immédiatement, en garniture.

305. Pommes de terre à la dauphine

500 à 600 g. p. d. t. à la duchesse n° 304
pâte à choux salée n° 432
(½ proportion)

mélanger les 2 pâtes — former de petites boulettes.

Cuisson : grande friture modérément chaude — y plonger les boulettes par petites quantités — augmenter la chaleur de la friture jusqu'à ce que les boulettes soient dorées — égoutter.

Servir immédiatement.

306. Pommes de terre farcies

1.200 à 1.500 kg. p. d. t.

laver — peler — partager en 2 — creuser avec la cuillère à p. d. t. — blanchir 5 min. — égoutter — déposer dans un plat à gratin graissé.

farces nos 1 ou 2

remplir les p. d. t.

2 c. s. panure

saupoudrer.

1 à 1 ½ dl. bouillon

mouiller.

20 g. beurre frais

diviser — parsemer.

Cuisson à couvert, à four chaud : 40 min.

Farce n° 1 :

hachis n° 140.

Farce n° 2 :

déchets de p. d. t.

bouillir 15 min. — passer au passetout.

oignons et persil hachés, revenus au beurre

100 g. lard maigre en petits dés rissolés

mélanger aux p. d. t. passées.

CHAMPIGNONS

Préparation :

N'employer que des champignons connus, éventuellement les faire contrôler : morilles, chanterelles, bolets, cornes d'abondance, écailleux, champignons de Paris.

Éliminer les champignons véreux — éplucher les champignons — les laver rapidement — les égoutter et les employer immédiatement — émincer les gros champignons — laisser les petits entiers.

307. Champignons secs

40 à 50 g. *champignons secs* | trier — laver — tremper quelques h. à l'eau tiède — égoutter.

Ces champignons peuvent être utilisés dans la préparation des champignons à la crème, des champignons en sauce ou comme garniture dans des sauces de viande.

308. Champignons en boîte

Les champignons en boîte se préparent comme les champignons frais — les égoutter — éventuellement les diviser.

309. Champignons à l'étouffée

40 g. *beurre* fondre dans une cocotte.
1 *oignon, à volonté* émincer — ajouter — faire revenir.
500 à 600 g. *champignons* ajouter — faire revenir 5 min.
1 dl. *vin blanc* mouiller.
1 c. c. *sel* assaisonner.

Cuisson à petit feu, à couvert : 20 à 40 min. suivant l'espèce.

Dresser dans un plat chaud.

310. Champignons aux tomates

4 à 6 *tomates* | peler — épépiner — émincer — faire revenir avec les champignons.
persil haché saupoudrer le mets dressé.

311. Champignons en ragoût

- 40 g. *beurre* fondre dans une cocotte.
 1 *oignon émincé*
 500 à 600 g. *champignons* | ajouter — faire revenir 5 min.
 2 c. s. *farine* saupoudrer.
 2 dl. *vin blanc et eau* . . . mouiller.
 1 c. c. *sel* assaisonner.
- Cuisson à couvert : 30 à 40 min.
 Dresser dans un plat chaud.

312. Champignons à la crème

- 40 g. *beurre frais* fondre dans une cocotte.
 500 à 600 g. *champignons* . . . ajouter — faire revenir.
 Cuisson à couvert : 20 min.
 2 c. c. *fécule*
 1 dl. *crème fraîche* | délayer — ajouter à la fin de la
 cuisson en remuant.
 1 c. c. *sel* assaisonner.
- Dresser dans un plat chaud ou garnir des coques de vol-au-vent,
 des timbales, etc.

313. Champignons en sauce

- 40 g. *beurre* fondre dans une cocotte.
 500 à 600 g. *champignons*
 ½ *jus de citron*
 ½ c. c. *sel* | ajouter — étuver 20 min.
- Servir avec une Sauce au vin blanc n° 364 ou
 » » poulette n° 365 ou
 » » tomate n° 368 ou
 » » béchamel n° 367.

314. Croûtes aux champignons

- 8 à 12 *tranches de pain* . . . 1 cm. d'épaisseur.
 40 g. *beurre frais* tartiner les tranches.
 Dorer à four chaud : 10 min.
 Dresser dans un plat chaud.
- champignons à la crème*
 n° 312 ou
champignons en sauce n° 313 | garnir les croûtes au moment de
 servir.

315. Champignons farcis

- | | |
|---|---|
| <p>600 à 800 g. têtes de gros champignons</p> <p>farce</p> <p>2 c. s. panure</p> <p>10 g. beurre ou huile . . .</p> | <p> laver — creuser — saler — déposer dans un plat à gratin beurré.</p> <p> remplir les champignons.</p> <p> saupoudrer.</p> <p> arroser.</p> <p>Cuisson à four chaud : 30 min.</p> |
|---|---|

Farce ou Duxelle :

- | | |
|---|---|
| <p>20 g. beurre</p> <p>125 à 150 g. pieds et déchets des champignons</p> <p>1 oignon</p> <p>1 échalote</p> <p>60 à 80 g. jambon maigre haché, à volonté</p> <p>2 c. s. purée de tomate épaisse</p> <p>1 c. c. sel</p> | <p> chauffer dans une cocotte.</p> <p> hacher — rissoler légèrement.</p> <p> ajouter.</p> <p>laisser mijoter quelques min.</p> |
|---|---|

316. Gratin aux champignons

- | | |
|--|---|
| <p>1 à 1.200 kg. p. d. t.</p> <p>20 à 25 g. fromage râpé . . .</p> <p>500 à 600 g. bolets ou champignons de Paris</p> <p>20 à 25 g. fromage râpé . . .</p> <p>2 à 2 ½ dl. crème fraîche</p> <p>1 ½ c. c. sel</p> <p>1 prise poivre</p> | <p> laver — peler — couper en fines tranches — déposer la moitié dans un plat à gratin graissé.</p> <p> saupoudrer.</p> <p> éplucher — laver — émincer — déposer sur les p. d. t.</p> <p> recouvrir du reste des p. d. t.</p> <p> saupoudrer.</p> <p> mélanger — arroser.</p> <p>Cuisson à couvert, à four chaud : 1 h.</p> |
|--|---|

METS AUX OEUFS

317. Oeufs à la coque

8 dl. eau		porter à ébullition.
1 pincée sel		
4 à 8 œufs		laver — ajouter délicatement. Cuisson : 2 à 3 min.

318. Oeufs mollets

8 dl. eau		porter à ébullition.
1 pincée sel		
4 à 8 œufs		laver — ajouter délicatement. Cuisson : 5 min.

319. Oeufs durs

8 dl. eau		porter à ébullition.
1 pincée sel		
4 à 8 œufs		laver — ajouter délicatement. Cuisson : 8 à 10 min. — rafraîchir pour faciliter l'écalage.

320. Oeufs en sauce

4 à 8 œufs durs n° 319		écaler — partager — déposer dans un plat chaud.
sauce béchamel n° 367 ou		
» au vin blanc n° 364 ou		napper les œufs dressés.
» tomate n° 368		

321. Oeufs farcis froids

4 à 8 œufs durs n° 319		écaler — partager — sortir les jaunes — les passer au tamis.
1 dl. sauce mayonnaise n° 375		
persil, ciboulettes hachés		ajouter aux jaunes — mélanger — remplir les blancs à la douille.

322. Oeufs farcis chauds

4 à 8 œufs durs n° 319

1 dl. sauce béchamel n° 367
ou » tomate n° 368

3 dl. sauce béchamel ou
» tomate

60 g. fromage râpé

écaler — partager — vider — passer les jaunes au tamis.

ajouter aux jaunes — mélanger — farcir les blancs.

déposer dans un plat à gratin graissé.

arroser.

saupoudrer.

Gratiner à four chaud : 10 min.

323. Oeufs pochés

1 ½ l. eau
½ dl. vinaigre

4 à 8 œufs frais

porter à ébullition.

casser séparément dans une soustasse — verser délicatement dans le liquide.

Cuisson : pocher sans ébullition 3 à 5 min. — retirer délicatement — plonger dans de l'eau froide ou chaude salée — égoutter sur un linge.

324. Oeufs pochés à la florentine

épinards en purée n° 260 . . .
œufs pochés n° 323
3 dl. sauce béchamel n° 367
60 g. fromage râpé

dresser dans un plat à gratin graissé.

déposer sur les épinards.

napper.

saupoudrer.

Gratiner à four très chaud : 2 min.

325. Oeufs pochés sur croûtons

4 à 8 tranches de pain
40 g. beurre frais

1 cm. d'épaisseur.

tartinier.

Dorer à four chaud : 10 min.

Dresser dans un plat chaud.

œufs pochés n° 323

déposer sur les croûtons.

2 dl. sauce tomate nos 368
ou 372

napper les œufs.

Servir chaud.

326. Oeufs au plat

- 20 g. *beurre frais* chauffer dans une poêle à frire.
4 à 8 *œufs frais* | casser dans le beurre — laisser
prendre un instant à petit feu.
 $\frac{1}{2}$ c. c. *sel* saupoudrer le blanc.
1 *prise poivre* saupoudrer le jaune.
Servir immédiatement.

327. Oeufs au lard

voir Oeufs au plat n° 326.

Rissoler 100 g. de lard en dés dans 10 g. de beurre avant de casser les œufs par-dessus.

328. Oeufs brouillés

- 20 g. *beurre frais* chauffer dans une poêle à frire.
4 à 8 *œufs* | battre dans une terrine — verser
 $\frac{1}{2}$ c. c. *sel* | sur le beurre.
1 *prise poivre*
Remuer sans cesse avec une fourchette — les œufs doivent rester moelleux.
Servir immédiatement dans un plat chaud.

329. Oeufs brouillés au lard, au jambon ou aux croûtons

- 10 à 30 g. *beurre frais* . . chauffer dans une poêle à frire.
100 g. *lard, jambon ou pain* couper en dés — rissoler.
4 à 8 *œufs* | battre dans une terrine — verser
 $\frac{1}{2}$ c. c. *sel* | sur le lard, le jambon ou le pain.
1 *prise poivre*
Remuer sans cesse avec une fourchette — les œufs doivent rester moelleux.
Servir immédiatement dans un plat chaud.

330. Omelette (à la française)

- 20 à 40 g. *beurre frais* . . chauffer dans une poêle à frire.
8 à 12 *œufs* | battre *légèrement* au moment de
2 à 3 c. s. *eau* | faire l'omelette — verser dans la
1 c. c. *sel* | poêle.
1 *prise poivre*

Cuisson à feu vif en remuant à la fourchette jusqu'à ce que la masse commence à se solidifier — sauter l'omelette en secouant la poêle — dorer 1 min. — plier en 3 et glisser dans un plat chaud.

Servir immédiatement.

- 331. Omelette aux fines herbes** voir Omelette n° 330.
fines herbes hachées . . . ajouter aux œufs battus.
- 332. Omelette aux légumes** voir Omelette n° 330.
400 g. petits pois, carottes | étuver 20 min. au beurre avant de
en petits dés | verser les œufs dans la poêle.
- 333. Omelette fourrée aux légumes**
Préparer une Omelette (à la française) n° 330 — la dresser dans un plat chaud — y faire une incision dans le sens de la longueur.
Fourrer de petits pois ou de carottes en sauce ou d'épinards en purée ou d'une macédoine de légumes.
- 334. Omelette aux champignons** voir Omelette n° 330.
250 à 300 g. champignons | sauter rapidement au beurre avant
émincés | de verser les œufs dans la poêle.
- Remarque :
A volonté, dresser l'omelette sans champignons — y faire une incision dans le sens de la longueur — fourrer de Champignons à la crème n° 312 (250 à 300 g.).
- 335. Omelette aux rognons** voir Omelette n° 330.
1 rognon de veau émincé | sauter rapidement au beurre avant
 | de verser les œufs dans la poêle.
- 336. Omelette au fromage** voir Omelette n° 330.
80 g. fromage râpé ajouter aux œufs battus.

337. Crêpes (omelettes à la farine)

200 à 250 g. farine

1 ½ c. c. sel

4 à 5 dl. lait ou eau

4 à 6 œufs

60 g. graisse ou beurre
(3 c. s.)

délayer dans une terrine.

ajouter un à un en fouettant la pâte jusqu'à la formation de boucles. laisser reposer 1 h.

chauffer le ¼ dans une poêle à frire.

verser une poche de pâte dans la graisse.

Cuisson : sauter la crêpe en secouant la poêle — la retourner — la plier lorsqu'elle est dorée.

Dresser dans un plat chaud.

Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

338. Crêpes aux fines herbes

fines herbes hachées . . .

voir Crêpes n° 337.

ajouter à la pâte.

339. Crêpes à la viande

200 g. restes de viande . . .

voir Crêpes n° 337.

hacher — ajouter à la pâte.

340. Crêpes fourrées aux légumes

Fourrer les crêpes de Petits pois à l'étouffée n° 228 ou

de Carottes à l'étouffée n° 232 (500 g.).

voir Crêpes n° 337.

341. Crêpes fourrées à la viande

Fourrer de Hachis n° 140.

voir Crêpes n° 337.

342. Crêpes fourrées aux champignons

Fourrer de Champignons à la crème n° 312 (250 g.).

voir Crêpes n° 337.

343. Pannequets valaisans

crêpes très fines

2 dl. béchamel épaisse n° 367

40 g. fromage râpé

voir Crêpes n° 337.

mélanger — fourrer les crêpes.

déposer dans un plat à gratin graissé.

3 dl. sauce béchamel

40 g. fromage râpé

napper.

saupoudrer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

METS AU FROMAGE

344. Fondue

1 gousse d'ail

600 à 800 g. fromage (*Jura et Emmenthal*) coupé en lamelles

4 à 5 dl. vin blanc de Neuchâtel

1 pincée poivre

2 c. c. féculé

½ dl. kirsch ou vin

Maintenir la fondue au chaud sur un réchaud. Ce mets se mange avec des bouchées de pain (env. 150 g. par personne) piquées à une fourchette et plongées dans le « caquelon ».

écraser en frottant dans le « caquelon ».

ajouter — porter lentement à ébullition en remuant avec une fourchette.

délayer — ajouter en remuant pour lier la fondue.

345. Ramequin au pain et au fromage

300 à 400 g. pain en fines tranches

200 à 250 g. fromage râpé

2 à 3 œufs

6 dl. lait

1 c. c. sel

muscade

20 g. beurre

disposer par couches dans un plat à gratin graissé.

délayer dans une terrine — fouetter — verser sur le pain.

diviser — parsemer.

Cuisson à four moyen : 30 min.

346. Croûtes au fromage

1^{re} manière :

8 à 12 tranches de pain . .

40 g. beurre frais

1 dl. vin blanc ou eau . . .

300 à 400 g. fromage gras

1 prise poivre

1 cm. d'épaisseur.

tartiner les tranches.

y tremper légèrement les tartines. déposer sur une plaque à gâteau graissée.

couper en tranches de ½ cm. d'épaisseur — recouvrir la partie beurrée.

assaisonner.

Cuisson à four très chaud : 5 min.

Servir immédiatement.

2^{me} manière :

<p>100 à 150 g. farine (10 à 15 c. s.) 2 à 3 dl. eau ou lait 1 c. c. sel</p>		<p>délayer dans une terrine.</p>
<p>3 œufs 200 à 300 g. fromage râpé</p>		<p>ajouter — fouetter.</p>
<p>8 à 12 tranches de pain</p>		<p>1 cm. d'épaisseur — tremper dans la pâte.</p>
<p>80 à 120 g. graisse</p>		<p>chauffer dans une poêle à frire. Cuisson : dorer les tranches des 2 côtés. Dresser dans un plat chaud.</p>

347. Allumettes au fromage

<p>pâte brisée n° 427 avec 200 à 300 g. farine</p>		<p>abaisser à 3 mm. d'épaisseur — découper en rectangles de 10 cm. sur 6 cm.</p>
<p>200 à 300 g. fromage coupé en bâtonnets de 8×1×1 cm.</p>		<p>placer un bâtonnet sur chaque rectangle de pâte, mouiller le tour à l'œuf — rouler — coller. Cuisson : grande friture — égoutter.</p>

Dresser dans un plat recouvert d'une serviette.

Remarque :

Les allumettes peuvent aussi se cuire au four sur une plaque à gâteau graissée ; dans ce cas, les dorer à l'œuf.

348. Bâtons au fromage

<p>pâte feuilletée n° 429</p>		<p>abaisser 2 rectangles de 3 mm. d'épaisseur.</p>
<p>200 à 300 g. fromage coupé en bâtonnets de 8×1×1 cm.</p>		<p>déposer à intervalles réguliers sur une des abaisses. mouiller les intervalles à l'œuf — recouvrir de la 2^{me} abaisse — coller — découper. déposer sur une plaque à gâteau mouillée — dorer. Cuisson à four chaud : 20 min. Dresser dans un plat chaud.</p>

349. Tarte au fromage

*pâte brisée n° 427 ou
pâte feuilletée n° 429*

Liaison :

2 à 3 œufs
1 c. c. sel
2 à 2 ½ dl. lait
200 à 250 g. fromage râpé

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau grais-
sée ou mouillée — piquer.

mélanger — verser sur la pâte.

Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.
Servir immédiatement.

350. Petits ramequins au fromage

Verser la liaison dans 12 à 18 moules à tartelettes foncés de pâte.

351. D'Artois au fromage

pâte feuilletée n° 429

Farce :

2 à 3 œufs
60 g. beurre en crème
100 à 150 g. fromage râpé
½ c. c. sel

abaisser 2 rectangles de 3 mm. d'é-
paisseur — déposer la 1^{re} abaisse
sur une plaque à gâteau mouillée.

mélanger — verser sur la 1^{re} abaisse
en laissant un bord de 1 ½ cm.

mouiller le bord à l'œuf — recou-
vrir de la 2^{me} abaisse — coller —
dorer — rayer.

Cuisson à feu vif : 20 min.
Servir immédiatement.

352. Talmouses au fromage

*pâte feuilletée n° 429 ou
pâte brisée n° 427*

Farce :

Préparer une pâte à chou avec 1 ¼ dl. de liquide n° 432.
50 à 80 g. fromage râpé . . . ajouter à la pâte à chou.

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
découper des ronds de 10 cm. de
diamètre.

déposer 1 c. c. de farce sur chaque
rond de pâte — mouiller le bord
à l'œuf — le ramener au centre
pour former un tricorne — dorer —
déposer sur une plaque à gâteau
mouillée ou graissée.

Cuisson à four moyen : 30 min.
Servir immédiatement.

353. Soufflé au fromage

1^{re} manière :

<p>80 g. <i>beurre</i> 100 à 125 g. <i>farine</i> (10 à 12 c. s.)</p>	<p>faire un roux blond.</p>
<p>6 à 7 ½ dl. <i>lait bouillant</i></p>	<p>mouiller — remuer jusqu'à 1^{er} si- gne d'ébullition — refroidir.</p>
<p>1 c. c. <i>sel</i> <i>muscade</i> 200 à 250 g. <i>fromage râpé</i> 4 à 5 <i>jaunes d'œufs</i></p>	<p>ajouter — mélanger.</p>
<p>4 à 5 <i>blancs d'œufs en neige</i></p>	<p>incorporer délicatement. verser dans un plat à gratin graissé. Cuisson à four moyen : 30 à 40 min. Servir immédiatement.</p>

2^{me} manière :

<p>250 à 300 g. <i>fromage râpé</i> 60 à 80 g. <i>farine</i> (6 à 8 c. s.)</p>	<p>mélanger dans une terrine.</p>
<p>3 à 4 dl. <i>lait</i></p>	<p>ajouter — délayer.</p>
<p>4 à 5 <i>œufs</i></p>	<p>ajouter un à un.</p>
<p>1 c. c. <i>sel</i></p>	<p>assaisonner. verser dans un plat à gratin graissé. Cuisson à four moyen : 30 à 40 min. Servir immédiatement.</p>

354. Beignets au fromage

Préparer une Pâte à frire épaisse n° 425.

<p>8 à 12 <i>tranches de fromage</i> <i>de 1 × 4 × 8 cm.</i></p>	<p>tremper dans la pâte à frire. Cuisson : grande friture — égoutter.</p>
---	--

Servir dans un plat chaud recouvert d'une serviette.

355. Beignets soufflés au fromage

<p><i>pâte à choux</i> n° 432</p>	<p>ne mettre que 50 g. de <i>beurre</i>.</p>
<p>100 g. <i>fromage râpé</i></p>	<p>ajouter à la pâte.</p>
<p><i>grande friture</i></p>	<p>chauffer modérément — y faire tom- ber la pâte par c. s. — laisser gonfler et dorer — égoutter.</p>

Servir dans un plat chaud recouvert d'une serviette.

BEURRES

356. Beurre frais

20 g. *beurre de table* . . . ajouter au mets dressé — mélanger.
Ce beurre s'emploie pour augmenter la saveur et la valeur nutritive d'un mets.

357. Beurre noisette

40 g. *beurre frais*

chauffer dans une poêle à frire jusqu'à couleur noisette — verser sur le mets dressé.

358. Beurre noir

40 g. *beurre frais*

chauffer dans une poêle à frire jusqu'à ce qu'il commence à fumer — verser sur le mets dressé.

359. Beurre à la polonaise

40 g. *beurre frais* fondre dans une poêle à frire.
1 c. s. *panure* ajouter — dorer.
verser sur le mets dressé.

360. Beurre manié

20 g. *beurre frais* travailler en crème dans un bol.
20 g. *farine (2 c. s.)* ajouter — mélanger.
ajouter à la préparation, en remuant, 5 min. avant de dresser.

361. Beurre à la maître d'hôtel

40 g. *beurre frais* travailler en crème dans un bol.
 $\frac{1}{2}$ *jus citron*
1 *pincée sel*
1 c. s. *persil haché*

ajouter — mélanger.

Garnir le mets dressé.

TABLEAU

Sauce madère 371	Sauce brune 370	Sauce tomates 368	Sauce béchamel 367	Sauce aux câpres 366	Sauce poulette 365	Sauce au vin blanc 364
—	—	—	40 g. (2 c. s.)	40 g. (2 c. s.)	40 g. (2 c. s.)	40 g. (2 c. s.)
—	—	—	40 g. (4 c. s.)	40 g. (4 c. s.)	40 g. (4 c. s.)	40 g. (4 c. s.)
—	—	40 g. (2 c. s.)	—	—	—	—
—	—	40 g. (4 c. s.)	—	—	—	—
40 g. (2 c. s.)	40 g. (2 c. s.)	—	—	—	—	—
60 g. (6 c. s.)	60 g. (6 c. s.)	—	—	—	—	—
6 dl. bouillon $\frac{1}{2}$ dl. madère	6 dl. bouillon	4 à 6 dl. eau et concentré de tomates	4 à 6 dl. lait ou lait et bouillon	4 à 6 dl. eau ou bouillon	4 à 6 dl. eau ou bouillon	3 dl. vin blanc réduit 3 dl. bouillon
1 c. c.	1 c. c.	1 c. c.	1 c. c.	1 c. c.	1 c. c.	1 c. c.
40 min.	40 min.	15 à 20 min.	15 à 20 min.	15 à 20 min.	15 à 20 min.	15 à 20 min.

DES SAUCES

Sauce veloutée 363	Remarque : A volonté, ajouter à la sauce brune et à la sauce madère 1 oignon haché, 1 feuille de laurier, 1 c. s. de vinaigre ou ½ jus de citron et 1 dl. de vin blanc réduit.		
40 g. (2 c. s.)	<i>graisse</i>	fondre dans une casserole en fonte émaillée.	roux blanc
40 g. (4 c. s.)	<i>farine</i>	ajouter — mijoter 4 à 5 min. sans laisser colorer.	
—	<i>graisse</i>	chauffer légèrement dans une casserole en fonte émaillée.	roux blond
—	<i>farine</i>	ajouter — blondir 6 à 8 min.	
—	<i>graisse</i>	chauffer dans une casserole en fonte émaillée.	roux brun
—	<i>farine</i>	ajouter — roussir 8 à 10 min.	
4 à 6 dl. eau ou bouillon	<i>liquide bouillant</i>	mouiller en une fois — délayer — remuer avec le fouet <i>jusqu'à l'ébullition.</i>	
1 c. c.	<i>sel</i>	assaisonner.	
15 à 20 min.	Cuisson lente en remuant de temps en temps.	

SAUCES

362. Liaison à la farine (sauce économique)

- | | |
|---|---|
| <p>40 g. farine (4 c. s.)
4 à 6 dl. eau, bouillon ou
lait</p> | <p>délayer dans une casserole en fonte émaillée — porter à ébullition en remuant.</p> |
| <p>1 c. c. sel</p> | <p>assaisonner,
Cuisson lente : 15 min. — remuer de temps en temps.</p> |
| <p>10 g. beurre frais</p> | <p>ajouter à volonté.</p> |
- Cette liaison peut servir de base aux différentes sauces.

363. Sauce veloutée

- | | | |
|---|---|------------|
| <p>40 g. graisse (2 c. s.)</p> | <p>fondre dans une casserole en fonte émaillée.</p> | roux blanc |
| <p>40 g. farine (4 c. s.)</p> | <p>ajouter — mijoter 4 à 5 min. sans laisser colorer.</p> | |
| <p>4 à 6 dl. eau ou bouillon
bouillants</p> | <p>mouiller en une fois — délayer — remuer avec le fouet <i>jusqu'à l'ébullition</i>.</p> | |
| <p>1 c. c. sel</p> | <p>assaisonner,
Cuisson lente : 15 à 20 min. en remuant de temps en temps.</p> | |

364. Sauce au vin blanc (neuchâteloise)

- | | |
|--|---|
| <p>40 g. graisse (2 c. s.)
40 g. farine (4 c. s.)</p> | <p>faire un roux blanc dans une casserole en fonte émaillée.</p> |
| <p>3 dl. vin blanc réduit
3 dl. bouillon bouillant</p> | <p>mouiller en une fois — délayer — remuer avec le fouet <i>jusqu'à l'ébullition</i>.</p> |
| <p>1 c. c. sel</p> | <p>assaisonner,</p> |
| <p>12 petits oignons blanchis .</p> | <p>ajouter à volonté.</p> |
- Cuisson lente : 15 à 20 min. en remuant de temps en temps.

365. Sauce poulette

40 g. graisse (2 c. s.)

40 g. farine (4 c. s.)

4 à 6 dl. eau ou bouillon
bouillants.

1 c. c. sel

1 jaune d'œuf

20 g. beurre frais ou

2 c. s. crème

½ jus citron

faire un roux blanc dans une casserole en fonte émaillée.

mouiller en une fois — délayer — remuer avec le fouet *jusqu'à l'ébullition.*

assaisonner.

Cuisson lente : 15 à 20 min. en remuant de temps en temps.

délayer dans un bol — ajouter un peu de sauce en remuant pour éviter la coagulation de l'œuf.

hors du feu, verser dans la sauce en remuant.

ajouter.

Servir immédiatement.

366. Sauce aux câpres

Préparer une Sauce au vin blanc n° 364 ou une Sauce poulette n° 365.

1 c. s. câpres

ajouter à la sauce au moment de servir.

367. Sauce béchamel

40 g. graisse (2 c. s.)

40 g. farine (4 c. s.)

4 à 6 dl. lait bouillant ou
moitié lait, moitié bouillon

1 c. c. sel
muscade

faire un roux blanc dans une casserole en fonte émaillée.

mouiller en une fois — délayer — remuer avec le fouet *jusqu'à l'ébullition.*

assaisonner.

Cuisson lente : 15 à 20 min. en remuant de temps en temps.

368. Sauce tomate

40 g. graisse (2 c. s.)

40 g. farine (4 c. s.)

4 à 6 dl. eau bouillante et
concentré de tomates

1 c. c. sel

faire un roux blond dans une casserole en fonte émaillée.

mouiller en une fois — délayer — remuer avec le fouet *jusqu'à l'ébullition.*

assaisonner.

Cuisson lente : 15 à 20 min. en remuant de temps en temps.

369. Coulis de tomates

- | | |
|-------------------------------|---|
| 20 g. graisse (1 c. s.) . . . | fondre dans une casserole. |
| 1 oignon | hacher — ajouter — faire revenir
2 min. |
| persil | |
| 600 à 800 g. tomates | peler — épépiner — émincer —
ajouter.
Cuisson à petit feu : 10 min. |

Cette préparation peut remplacer la sauce tomate.

370. Sauce brune

- | | |
|------------------------------|---|
| 40 g. graisse (2 c. s.) | faire un roux brun dans une casse-
role en fonte émaillée — laisser tié-
dir. |
| 60 g. farine (6 c. s.) . . . | |
| 6 dl. bouillon bouillant | mouiller en une fois — délayer —
remuer avec le fouet <i>jusqu'à l'ébul-
lition.</i> |
| 1 c. c. sel | |
| 1 oignon haché fin | assaisonner.

ajouter à volonté pour relever le
goût de la sauce. |
| 1 feuille laurier | |
| 1 c. s. vinaigre ou | |
| ½ jus citron | |
| 1 dl. vin blanc réduit | |

Cuisson lente : 40 min. en remuant de temps en temps.

371. Sauce madère

Préparer une Sauce brune n° 370.

- | | |
|--------------|---|
| ½ dl. madère | ajouter à la sauce au début de la
cuisson. |
|--------------|---|

372. Sauce tomate à l'italienne

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 20 g. graisse (1 c. s.) . . . | chauffer dans une cocotte. |
|-------------------------------|----------------------------|

Mirepoix :

- | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------|
| 40 g. lard ou couenne | faire revenir 8 min. à feu doux. | |
| 1 carotte émincée | | |
| 1 oignon émincé | | |
| 1 échalote émincée | | |
| persil | | |
| 1 gousse d'ail | | |
| céleri, thym, laurier, basilic,
girolle | | |
| 60 g. farine (6 c. s.) . . . | | saupoudrer — roussir. |

6 dl. eau bouillante et concentré de tomates

mouiller en une fois — délayer — remuer avec le fouet jusqu'à l'ébullition.

Cuisson lente : 40 min. en remuant de temps en temps — vérifier l'assaisonnement — passer la sauce au moment de servir.

373. Sauce à salade

½ c. c. sel
1 noisette moutarde
2 c. s. vinaigre
3 à 4 c. s. huile, crème ou lait
1 petit oignon ou
1 gousse d'ail ou
persil ou ciboulette

délayer soigneusement dans un saladier.

ajouter — mélanger.

hacher — ajouter à volonté.

Suivant la salade, la sauce doit être plus relevée.

374. Sauce vinaigrette

1 c. c. sel
1 c. c. moutarde
4 c. s. vinaigre
4 à 6 c. s. huile
1 oignon haché
persil ou ciboulette hachés
1 œuf dur haché

délayer soigneusement dans un bol.

ajouter — mélanger.

ajouter à la sauce.

Dresser dans une saucière.

375. Sauce mayonnaise

½ c. c. sel
1 c. c. moutarde
1 jaune d'œuf frais
1 c. c. vinaigre ou citron

fouetter dans une terrine jusqu'à épaississement : 5 min.

2 dl. huile

ajouter lentement au début, en remuant énergiquement.

vérifier l'assaisonnement.

1 c. c. eau bouillante

ajouter à la sauce lorsque celle-ci n'est pas utilisée pour une décoration.

Dresser dans une saucière.

Remarque :

Si la mayonnaise tranche, la verser lentement, en remuant, dans une terrine chauffée contenant 1 c. s. d'eau bouillante.

376. Sauce mayonnaise économique

30 g. *beurre*
30 g. *farine* (3 c. s.)

faire un roux blanc.

2 dl. *lait bouillant*

mouiller — délayer — remuer jusqu'à consistance d'une sauce très épaisse — refroidir.

1 *jaune d'œuf*
 $\frac{1}{2}$ c. c. *sel*
1 c. c. *moutarde*
1 c. s. *vinaigre*
 $\frac{1}{2}$ *jus citron*
2 c. s. *huile*
fines herbes hachées, à volonté

ajouter dans la sauce en remuant.

Cette sauce doit être très relevée. Dresser dans une saucière.

377. Sauce tartare

Préparer une Sauce mayonnaise n° 375.

1 *cornichon*
1 c. s. *câpres*
fines herbes
1 *œuf dur*

hacher finement — ajouter à la sauce avant de la dresser.

378. Sauce hollandaise

1 dl. *vinaigre* réduire à 1 c. s. — refroidir.

3 *jaunes d'œufs*
 $\frac{1}{2}$ c. c. *sel*
1 *noisette beurre*
1 c. c. *jus de citron*

ajouter à la réduction — placer au bain-marie froid — mettre sur un petit feu — tourner avec le fouet jusqu'à la consistance d'une crème épaisse — retirer du bain-marie dès que l'eau est chaude.

150 g. *beurre frais*

diviser en petits morceaux — ajouter en tournant.

remettre la sauce au bain-marie tiède jusqu'au moment de servir.

Remarque :

Si la sauce tranche, la retirer du bain-marie, ajouter 1 c. s. d'eau froide et remuer vigoureusement.

379. Sauce mousseline

Préparer une Sauce hollandaise n° 378.

$\frac{1}{2}$ dl. *crème fouettée* . . . ajouter au moment de servir.

CÉRÉALES SALÉES

380. Riz au bouillon

9 à 12 dl. bouillon nos 1, 2, | porter à ébullition.
ou 3

320 à 400 g. riz trier — laver — ajouter au bouillon.

Cuisson lente, à couvert : 15 à 20 min. sans remuer.

vérifier l'assaisonnement.

Dresser dans un plat chaud — à volonté, servir avec du beurre frais.

L'orge et le millet se préparent de la même manière (cuire l'orge 1 h. dans un bouillon non salé).

381. Riz à la créole

2 l. eau | porter à ébullition.
2 c. c. sel

320 à 400 g. riz trier — laver — ajouter au liquide.

Cuisson vive : 15 à 17 min.

égoutter — rafraîchir — dresser dans un plat à gratin graissé — sécher à four doux.

Servir avec du beurre frais.

382. Riz ou orge gratiné

Préparer du Riz ou de l'orge au bouillon n° 380.

80 à 100 g. fromage râpé | disposer par couches avec le riz ou l'orge dans un plat à gratin graissé.

1 dl. bouillon arroser.

10 g. beurre frais diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

383. Soufflé au riz ou au millet salé

Préparer du Riz ou du millet au bouillon n° 380 — refroidir.

100 g. fromage râpé

3 jaunes d'œufs

ajouter — mélanger.

3 blancs d'œufs en neige

incorporer délicatement.

verser dans un plat à gratin graissé.

Cuisson à four moyen : 30 min.

384. Risotto

40 g. graisse (2 c. s.) . . . chauffer dans une cocotte.

1 oignon haché, à volonté . ajouter — blondir.

320 à 400 g. riz

trier — laver — mesurer — ajouter
— remuer jusqu'à ce que le riz soit
imprégné de graisse.

3 fois le volume du riz de
bouillon bouillant

mouiller.

1 c. c. sel

assaisonner.

Cuisson à couvert, à feu doux : 15
à 20 min. sans remuer — le liquide
doit être absorbé.

80 à 100 g. fromage râpé, à
volonté

ajouter délicatement au moyen d'une
fourchette.

Dresser dans un plat chaud.

385. Risotto à la piémontaise

Préparer un Risotto n° 384 — remplacer $\frac{1}{3}$ du bouillon par de la
Purée de tomates n° 259.

386. Risotto à la milanaise

Préparer un Risotto n° 384 — le colorer avec du safran.

387. Risotto à la tessinoise

40 g. graisse (2 c. s.) . . .	chauffer dans une cocotte.
1 oignon	hacher — ajouter — faire revenir.
persil	
1 feuille basilic	
1 tomate pelée	
320 à 400 g. riz	trier — laver — mesurer — ajouter — faire revenir jusqu'à ce que le riz soit imprégné de graisse.
9 à 12 dl. bouillon bouillant	mouiller peu à peu en remuant, jus- qu'à cuisson complète.
2 c. s. vin blanc	
1 c. c. sel	assaisonner.
safran	
100 g. champignons émincés	ajouter à la fin de la cuisson.
2 c. s. purée de tomates	
Dresser dans un plat chaud — saupoudrer de fromage — parsemer de noisettes de beurre.	

388. Orge en risotto

L'orge en risotto se prépare comme le Risotto n° 384 — mouiller avec 4 fois le volume de l'orge.

Cuisson à couvert : 1 h. — remuer de temps en temps — assaisonner au moment de servir.

389. Millet en risotto

Il se prépare comme le Risotto n° 384.

Cuisson : 15 min.

390. Riz à la turque

Préparer un Risotto n° 384.

1 petit poireau	émincer — blondir avec l'oignon.
½ pomme céleri	
2 carottes	
curry	ajouter à la fin de la cuisson.
paprika	

391. Riz à la chinoise

Préparer un Risotto n° 384.

400 à 500 g. riz *Patna*

mouiller avec 1 ½ fois le volume du riz.

Cuisson vive, à découvert : 10 min.
— verser dans une lèchefrite graissée — sécher à four chaud 15 min.
— remuer de temps en temps.

Dresser dans un plat chaud.

60 g. *fromage râpé* . . .

saupoudrer.

30 g. *beurre noisette* n° 357

arroser.

Servir immédiatement.

392. Croquettes de riz salées

Préparer un Risotto très épais n° 384 — refroidir.

60 g. *farine* (6 c. s.)

2 *jaunes d'œufs*

ajouter — mélanger.

vérifier l'assaisonnement — à l'aide d'un peu de farine, former des boulettes ou des cylindres.

panure à l'anglaise

y passer les croquettes.

Cuisson : grande friture chaude.

Dresser dans un plat chaud recouvert d'une serviette, ou en garniture.

393. Biftecks aux flocons d'avoine

6 dl. *lait* ou *lait et eau* . . .

porter à ébullition.

240 à 300 g. *flocons*

verser en pluie dans le liquide — cuire en remuant jusqu'à épaississement — refroidir.

oignon et persil hachés, revenus au beurre

2 *œufs battus*

1 c. c. *sel*

muscade

100 g. *fromage râpé* ou

80 g. *lard en dés rissolés* ou
reste de viande haché

1 c. s. *arome*, à volonté

ajouter aux flocons — mélanger.

rouler en boudin sur une planche farinée — diviser en tranches de 1 cm. d'épaisseur.

60 g. *graisse* (3 c. s.) | chauffer dans une poêle à frire —
rissoler les biftecks de chaque côté
Dresser dans un plat chaud.

Servir avec une Sauce au vin blanc n° 364 ou
» » tomate nos 368 ou 372 ou
avec une salade.

394. Croquettes aux flocons d'avoine

Pour la préparation des croquettes, voir Biftecks aux flocons d'avoine n° 393 — à l'aide d'un peu de farine, former des boulettes ou des cylindres — les passer à la panure à l'anglaise.

Cuisson : grande friture chaude.

Dresser dans un plat chaud garni d'une serviette.

395. Polenta

1 $\frac{1}{4}$ à 1 $\frac{1}{2}$ l. eau |
1 $\frac{1}{4}$ à 1 $\frac{1}{2}$ c. c. sel | porter à ébullition.
muscade |

250 à 300 g. *semoule de maïs* | verser en pluie dans le liquide en
remuant pendant 15 min. environ.

40 g. *beurre* | ajouter — mélanger.

Cuisson à feu très doux : 30 à 40 min.

Verser la polenta très épaisse sur une planche mouillée — après quelques minutes, découper en tranches au moyen d'un couteau ou d'un fil.

Dresser dans un plat chaud.

Servir avec une salade ou un miroton.

396. Bouillie de semoule salée

1,2 à 1,5 l. *lait et eau* |
1 à 1 $\frac{1}{4}$ c. c. *sel* | porter à ébullition.

240 à 300 g. *semoule (blé, maïs ou millet)* | verser en pluie dans le liquide en
remuant.

Cuisson lente : 15 à 30 min. — remuer de temps en temps.

20 g. *beurre frais* | ajouter — mélanger.

Dresser dans un plat chaud.

397. Bouillie de semoule au fromage

Préparer une Bouillie de semoule salée n° 396 — y ajouter 80 à 100 g. de fromage râpé au moment de servir.

398. Bouillie de semoule gratinée

Préparer une Bouillie de semoule salée n° 396.

100 g. fromage râpé . . . ajouter les $\frac{3}{4}$ à la bouillie.
verser dans un plat à gratin graissé.
— saupoudrer du fromage restant.

10 g. beurre frais diviser — parsemer.
Gratiner à four chaud : 15 min.

399. Bouillie de semoule salée épaisse

1 à 1 $\frac{1}{4}$ l. lait et eau

20 g. beurre

1 à 1 $\frac{1}{4}$ c. c. sel
muscade

250 à 300 g. semoule (blé,
maïs ou millet)

porter à ébullition.

verser en pluie dans le liquide en remuant.

Cuisson à feu doux : 15 min. en remuant.

retirer du feu.

1 à 2 œufs battus

60 à 80 g. fromage râpé

ajouter, à volonté.

Cette recette sert de base à la préparation des tranches et des croquettes.

400. Tranches de semoule gratinées

Préparer une Bouillie de semoule salée épaisse n° 399 — l'étendre de 1 $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur sur un plat mouillé — refroidir — découper en carrés — déposer dans un plat à gratin graissé — saupoudrer de fromage râpé.

10 à 20 g. beurre frais . . . diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

401. Tranches de semoule aux tomates

Préparer une Bouillie de semoule salée épaisse n° 399 — l'étendre de 1 ½ cm. d'épaisseur sur un plat mouillé — refroidir — découper en carrés — déposer dans un plat à gratin graissé.

sauce tomate nos 368 ou 372 arroser la préparation.

40 à 60 g. *fromage râpé* . . saupoudrer.

10 à 20 g. *beurre frais* . . . diviser — parsemer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

402. Tranches de semoule rôties

Préparer une Bouillie de semoule salée épaisse n° 399 — l'étendre de 1 ½ cm. d'épaisseur sur un plat mouillé — refroidir — découper en carrés.

100 g. *farine (10 c. s.)* . . . y passer les tranches.

60 g. *graisse (3 c. s.)*

chauffer dans une poêle à frire —
rôtir les tranches de chaque côté.

Dresser dans un plat chaud.

Servir avec une salade ou une sauce tomate.

403. Tranches de semoule panées

Préparer une Bouillie de semoule salée épaisse n° 399 — l'étendre de 1 ½ cm. d'épaisseur sur un plat mouillé — refroidir — découper en carrés.

panure à l'anglaise . . . y passer les tranches.

60 g. *graisse (3 c. s.)*

chauffer dans une poêle à frire —
rôtir les tranches de chaque côté.

Dresser dans un plat chaud.

404. Croquettes de semoule salées

Préparer une Bouillie de semoule salée épaisse n° 399 — refroidir — à l'aide d'un peu de farine, former des boulettes ou des cylindres — les passer à la panure à l'anglaise.

Cuisson : grande friture chaude —
égoutter.

Dresser dans un plat chaud garni d'une serviette.

PÂTES ALIMENTAIRES

405. Cuisson des pâtes

(cornettes, macaronis, spaghettis, nouilles, cannelonis).

2 à 2 ½ l. eau

2 à 2 ½ c. c. sel

320 à 400 g. pâtes ajouter — mélanger.

porter à ébullition.

Cuisson : 10 à 20 min.

égoutter — verser dans un plat.

10 g. beurre frais

ajouter — mélanger pour empêcher les pâtes de coller.

406. Pâtes au beurre

voir Cuisson des pâtes n° 405.

Dresser dans un plat chaud.

beurre frais n° 356 ou
beurre noisette n° 357

verser sur les pâtes dressées.

407. Pâtes à la polonaise

voir Cuisson des pâtes n° 405.

Dresser dans un plat chaud.

60 g. beurre frais fondre dans une poêle à frire.

2 c. s. panure ajouter — dorer.

verser sur les pâtes dressées.

408. Pâtes au fromage

voir Cuisson des pâtes n° 405.

80 à 100 g. fromage râpé

dresser par couches avec les pâtes dans un plat chaud.

beurre frais n° 356 ou
beurre noisette n° 357

à volonté, verser sur les pâtes dressées.

- 409. Pâtes sautées** voir Cuisson des pâtes n° 405.
40 g. *beurre frais* | chauffer dans une poêle à frire —
sauter les pâtes.
Dresser dans un plat chaud.
- 410. Pâtes, sauce tomate** voir Cuisson des pâtes n° 405.
80 à 100 g. *fromage râpé* | dresser par couches avec les pâtes
dans un plat chaud.
Servir les pâtes avec une Sauce tomate n°s 368 ou 372.
- 411. Pâtes gratinées** voir Cuisson des pâtes n° 405.
80 à 100 g. *fromage râpé* | dresser par couches avec les pâtes
dans un plat à gratin graissé.
10 à 20 g. *beurre frais* | diviser — parsemer.
Gratiner à four chaud : 15 min.
- 412. Pâtes à la napolitaine** voir Cuisson des pâtes n° 405.
100 g. *jambon en dés*
sauce tomate n°s 368 ou 372 | dresser par couches avec les pâtes
80 à 100 g. *fromage râpé* | dans un plat à gratin graissé.
Gratiner à four chaud : 15 min.
- 413. Spaghettis à la bolognese** voir Cuisson des pâtes n° 405.
60 à 80 g. *fromage râpé* | dresser par couches avec les pâtes
dans un plat allongé chaud.
sauce bolognese | arroser le mets dressé.
persil haché | saupoudrer.
- Sauce à la bolognese :
20 g. *graisse (1 c. s.)* | chauffer dans une cocotte.
1 *oignon*
1 *gousse d'ail*
1 *petit poireau*
1 *carotte* | hacher — ajouter — faire revenir.

200 à 250 g. *reste de rôti de bœuf émincé*

20 g. *farine (2 c. s.)*

4 à 5 dl. *bouillon*

4 c. s. *purée de tomates*

1 c. c. *sel*

1 *feuille laurier*

sauge, fines herbes

paprika

ajouter — mélanger.

mouiller.

assaisonner.

Cuisson lente : 15 à 20 min. en remuant de temps en temps.

414. Soufflé aux pâtes

4 à 5 dl. *sauce béchamel n° 367*

2 *jaunes d'œufs*

80 à 100 g. *fromage râpé*

2 *blancs d'œufs en neige* . . .

voir Cuisson des pâtes n° 405.

retirer du feu à l'ébullition — refroidir.

ajouter à la sauce.

mélanger les pâtes et la sauce. incorporer délicatement.

verser dans un plat à gratin graissé.

Cuisson à four moyen : 30 min.

415. Cannelonis farcis à la viande

hachis n° 140

sauce tomate nos 368 ou 372

40 à 60 g. *fromage râpé* . . .

voir Cuisson des pâtes n° 405.

remplir les cannelonis.

déposer dans un plat à gratin graissé.

arroser les cannelonis.

saupoudrer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

416. Cannelonis farcis aux champignons

duxelle n° 315

sauce tomate nos 368 ou 372

40 à 60 g. *fromage râpé* . . .

voir Cuisson des pâtes n° 405.

remplir les cannelonis.

arroser les cannelonis.

saupoudrer.

Gratiner à four chaud : 15 min.

417. Spätzlis (ou Knöpfli)

400 à 500 g. farine
1 à 1 ¼ c. c. sel
2 à 2 ½ dl. eau ou lait

délayer dans une terrine.

2 à 3 œufs

ajouter — bien mélanger pour obtenir une pâte lisse — laisser reposer 1 h.

2 à 2 ½ l. eau
2 à 2 ½ c. c. sel

porter à ébullition.

Déposer un peu de pâte sur une petite planche mouillée — à l'aide d'un couteau mouillé, faire tomber des lanières de pâte dans l'eau — les pocher quelques minutes — les sortir avec une écumoire.

Dresser dans un plat chaud.

Remarque :

A volonté, passer la pâte au travers d'une passoire à gros trous.

418. Spätzlis au beurre

voir Spätzlis n° 417.

Arroser les spätzlis de Beurre noisette n° 357 (60 à 80 g.).

419. Spätzlis à la polonaise

voir Spätzlis n° 417.

Arroser les spätzlis de Beurre à la polonaise n° 359 (60 à 80 g.).

420. Spätzlis au fromage

voir Spätzlis n° 417.

80 à 100 g. fromage râpé

dresser par couches avec les spätzlis dans un plat chaud.

20 g. beurre frais

diviser — parsemer.

Gratiner à volonté.

421. Raviolis à la viande

pâte à nouilles n° 426

abaisser la pâte en un grand rectangle très mince.

hachis n° 140 (½ proportion)

déposer par petits tas réguliers, de la grosseur d'une noisette, sur la moitié de la pâte.

mouiller les intervalles — recouvrir de la pâte restante — coller — découper à la roulette.

Cuisson : pocher 10 à 15 min. dans 2 l. d'eau bouillante salée — égoutter.

60 à 80 g. *fromage râpé*
sauce tomate n^{os} 368 ou 372

dresser par couches avec les raviolis dans un plat à gratin graissé. arroser.

Glisser à four chaud : 10 min.

422. Raviolis aux épinards

400 g. *épinards en purée*
n^o 260
40 g. *fromage râpé*
1 *jaune d'œuf*

voir Raviolis à la viande n^o 421.

mélanger — cette farce remplace le hachis.

423. Gnocchis à la parisienne

pâte à choux n^o 432 . . .
60 à 80 g. *fromage râpé* .
1 l. *eau*
1 c. c. *sel*

ne mettre que 50 g. de beurre.

ajouter à la pâte.

porter à ébullition.

au moyen de la douille unie, faire tomber la pâte par petites boulettes dans le liquide.

Cuisson : pocher sans bouillir 10 min. — égoutter — déposer dans un plat à gratin graissé.

sauce béchamel au lait n^o 367

arroser.

40 à 50 g. *fromage râpé* .

saupoudrer.

10 à 20 g. *beurre frais* . .

diviser — parsemer.

Gratiner à four modéré : 15 à 20 min.

Servir immédiatement.

P A T E S

424. Pâte à crêpes ordinaire

200 à 250 g. farine
1 ½ c. c. sel
4 à 5 dl. lait ou eau

délayer dans une terrine.

4 à 6 œufs

ajouter un à un en fouettant la pâte jusqu'à la formation de boucles.
laisser reposer 1 h.

425. Pâte à frire

1^{re} manière :

150 à 200 g. farine
1 pincée sel
1 à 1 ½ c. s. huile
¾ à 1 dl. eau, vin blanc ou bière

délayer dans une terrine.

2 œufs ajouter un à un en remuant.

Laisser reposer à couvert, dans un endroit tempéré, 1 h.

2^{me} manière :

200 g. farine
1 pincée sel
2 c. s. huile
1 à 1 ½ dl. vin blanc

délayer dans une terrine — laisser reposer à couvert 1 h.

3 blancs d'œufs en neige

incorporer à la pâte au moment de l'employer.

Remarque :

Pour les beignets aux fruits, à volonté, ajouter 1 c. s. de kirsch à la pâte.

426. Pâte à nouilles

250 à 300 g. farine

tamiser — faire la fontaine.

1 c. c. sel
1 à 2 œufs battus
éventuellement un peu d'eau

mettre dans la fontaine — délayer — mélanger peu à peu à la farine — pétrir longuement pour former une pâte lisse, très ferme.

laisser reposer à couvert 3 h. au frais.

427. Pâte Brisée ordinaire

200 g. farine tamisée

1 c. c. sel

100 g. graisse

1 dl. eau

sabler sur une planche à pâtisserie
ou dans une terrine — faire la fontaine.

verser dans la fontaine — mélanger
peu à peu à la farine.

Pétrir rapidement — former une boule — laisser reposer à couvert
 $\frac{1}{2}$ h. au minimum.

428. Pâte Brisée fine

200 g. farine tamisée

1 pincée sel

60 g. sucre (4 c. s.)

100 g. beurre frais

1 dl. liquide (œuf et eau)

sabler — faire la fontaine.

verser dans la fontaine — mélanger
peu à peu à la farine.

Pétrir rapidement — former une boule — laisser reposer à couvert
2 h.

429. Pâte feuilletée

200 g. farine

1 c. c. sel

20 g. beurre ou graisse

1,2 dl. eau

sabler — faire la fontaine.

verser dans la fontaine — mélanger
peu à peu à la farine.

pétrir rapidement — former une
boule — laisser reposer à couvert
 $\frac{1}{2}$ h. — abaisser en un rectangle.

100 g. margarine

40 g. beurre frais

pétrir — former une plaque — dé-
poser sur le rectangle de pâte.

fermer comme un paquet — tour-
ner dans le sens de la longueur.

1^{er} tour :

Etendre en une longue bande — plier en 4 (portefeuille) — tour-
ner la pâte à nouveau.

2^{me} tour :

Etendre à nouveau — plier en 4.

Laisser reposer au frais 20 min.

Donner 4 à 6 tours suivant la préparation culinaire.

Remarques :

1. Les rognures de feuilletage ne se pétrissent pas, mais se placent les unes sur les autres.
2. Cuire la pâte feuilletée sur une plaque à gâteau mouillée.

430. Pâte à génoise

120 g. sucre (8 c. s.)
3 œufs entiers

45 g. fécule (4 ½ c. s.)
45 g. farine (4 ½ c. s.)

fouetter jusqu'au ruban dans une terrine au bain-marie : 15 min. — retirer de la chaleur et fouetter encore 5 min.

tamiser sur la mousse — *mélanger délicatement.*

Cuisson suivant la recette.

431. Pâte levée (voir chapitre spécial pages 142 et 143)

432. Pâte à choux

2 ½ dl. eau ou lait
1 pincée ou ½ c. c. sel
20 g. sucre suivant la recette.
50 à 80 g. beurre

125 g. farine tamisée

3 à 4 œufs suivant la grosseur

porter à ébullition dans une cocotte — retirer du feu.

ajouter en une fois — remuer énergiquement à la spatule — remettre sur le feu — travailler jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole.

retirer du feu.

ajouter un à un en travaillant fortement entre chaque œuf.

Cuisson suivant la préparation.

CRÊPES - OMELETTES BEIGNETS

433. Crêpes fines

125 à 150 g. farine tamisée		délayer dans une terrine.
1 pincée sel		
20 à 25 g. sucre (1 ½ c. s.)		ajouter — fouetter.
2 ½ à 3 dl. lait froid		
1 œuf entier		ajouter — mélanger.
2 jaunes d'œufs		
30 g. beurre liquide ou		laisser reposer 2 à 3 h.
2 c. s. crème		

Graisser au pinceau la poêle à frire brûlante — verser une mince couche de pâte dans la poêle.

Cuisson : sauter la crêpe en secouant la poêle — la retourner — la dorer de l'autre côté.

Dresser dans un plat chaud — saupoudrer de sucre.

Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

434. Crêpes à la confiture

voir Crêpes fines n° 433.

Dresser les crêpes sur un plat à tourte en alternant avec une couche de confiture — terminer par une crêpe — saupoudrer de sucre.

Les crêpes peuvent être roulées après avoir été garnies de confiture.

435. Crêpes à la rhubarbe

voir Crêpes fines n° 433.

600 g. rhubarbe		couper en petits dés — ajouter à la pâte.

A volonté, utiliser de la marmelade de rhubarbe — dans ce cas, rouler les crêpes garnies de marmelade.

436. Crêpes aux pommes

voir Crêpes fines n° 433.

600 g. pommes

peler — émincer — ajouter à la pâte.

A volonté, étuver les pommes dans du beurre avant de verser la pâte dans la poêle.

437. Crêpes à la viennoise

voir Crêpes fines n° 433.

Farce :

100 g. pain blanc coupé en dés

1 dl. lait bouillant

60 g. noix hachées

60 g. raisins secs

60 g. sucre (4 c. s.)

½ écorce et jus de citron

1 œuf, à volonté

ramollir ½ h. à couvert — battre pour défaire le pain.

ajouter au pain — bien mélanger.

10 g. beurre frais

15 g. sucre (1 c. s.)

Dresser par couches avec les crêpes. tartiner la dernière crêpe.

saupoudrer.

Caraméliser à four chaud : 10 min.

Servir chaud.

438. Crêpes Suzette

voir Crêpes fines n° 433.

Crème Suzette :

50 g. beurre en crème

60 g. sucre (4 c. s.)

2 zestes d'oranges

1 c. s. curaçao

mélanger.

tartiner chaque crêpe de cette crème — rouler ou plier.

Dresser chaque crêpe dans une assiette chaude — à volonté, saupoudrer de sucre, arroser de rhum et flamber.

439. Omelette au rhum

20 à 40 g. beurre

8 à 12 œufs

2 à 3 c. s. eau

1 pincée de sel

40 g. sucre (3 c. s.)

chauffer dans une poêle à frire.

battre *légèrement* au moment de faire l'omelette — verser dans la poêle.

Cuisson à feu vif, en remuant à la fourchette jusqu'à ce que la masse commence à se solidifier — sauter l'omelette en secouant la poêle — dorer 1 min. — plier en 3 et glisser dans un plat chaud.

40 à 60 g. sucre (3 à 4 c. s.) saupoudrer l'omelette.

1 dl. rhum

arroser — allumer au moment de servir — arroser continuellement pour brûler l'alcool.

440. Omelette soufflée

150 g. sucre (10 c. s.)

3 jaunes d'œufs

½ écorce citron

5 blancs d'œufs en neige très ferme

travailler en mousse dans une terrine.

incorporer délicatement.

dresser en dôme dans un plat à gratin beurré.

Cuisson à four très doux : 20 à 30 min.

Servir immédiatement.

L'omelette soufflée peut aussi se cuire lentement à la poêle à frire — ne pas la retourner — la plier lorsqu'elle est dorée — la dresser dans un plat chaud — à volonté, la flamber.

441. Beignets à la rhubarbe

1 à 1.200 kg. rhubarbe

pâte à frire n° 425

laver — effiler — couper en bâtons de 10 cm. de longueur.

y plonger la rhubarbe.

Cuisson : grande friture — égoutter.

Dresser dans un plat garni d'une serviette — saupoudrer de sucre.

442. Beignets aux pommes

1 à 1.200 kg. pommes

pâte à frire n° 425

éplucher — vider — couper en rondelles épaisses.

y plonger les pommes.

Cuisson : grande friture — égoutter.

Dresser dans un plat garni d'une serviette — saupoudrer de sucre.

443. Rissoles à la confiture

voir Rissoles à la viande n° 144.

Remplacer le hachis par de la confiture.

444. Merveilles

200 g. farine
1 c. s. sucre
1 pincée sel
1 écorce citron
25 g. beurre
2 œufs
1 c. s. eau, éventuellement

préparer cette pâte comme une pâte brisée — laisser reposer à couvert 1 h. — étendre très mince — découper de différentes formes.

Cuisson : grande friture — égoutter.

Dresser dans un plat garni d'une serviette — saupoudrer de sucre.

445. Beignets sur le genou

2 œufs
10 g. sucre (1 c. s.)
1 pincée sel
20 g. beurre liquide tiède
1 c. s. kirsch
200 g. farine

travailler en mousse : 15 min.

ajouter l'un après l'autre — terminer en pétrissant sur la planche — laisser reposer 1 h. à couvert.

Étendre aussi mince que possible — découper en ronds de 15 cm. de diamètre — étirer sur le genou jusqu'à ce que la pâte soit mince comme du papier.

Cuisson : grande friture — égoutter.

Servir les beignets saupoudrés de sucre glace.

446. Beignets soufflés

pâte à choux n° 432 . . . ne mettre que 50 g. de beurre.
citron, kirsch ou rhum . . . parfumer à volonté.

Cuisson : grande friture modérément chaude — y laisser tomber la pâte par c. s. — augmenter la chaleur de la friture jusqu'à ce que les beignets soient cuits et dorés — égoutter.

Dresser les beignets dans un plat garni d'une serviette — saupoudrer de sucre.

447. Cuisses-dame

100 g. sucre (7 c. s.)
1 pincée sel
½ écorce citron
2 œufs
50 g. beurre liquide tiède
200 g. farine

travailler en mousse dans une terrine pendant 15 min.

ajouter — pétrir — former une boule.

Laisser reposer à couvert ½ h. ou même une nuit — rouler en bâtons de la grandeur du petit doigt.

Cuisson : grande friture modérément chaude jusqu'à belle couleur dorée — égoutter.

CÉRÉALES SUCRÉES POUDINGS

448. Riz au lait

8 à 10 dl. lait
1 pincée sel

200 à 250 g. riz

80 à 100 g. sucre (5 à 6 c. s.)
parfum

porter à ébullition.

trier — laver — blanchir 1 min. —
égoutter — rafraîchir — ajouter.

Cuisson lente, à couvert : 45 min.

ajouter au moment de servir.

à volonté.

449. Pouding froid au riz

Préparer un Riz au lait n° 448 — le verser dans un moule passé
à l'eau froide — refroidir — démouler.

Servir avec un sirop de fruits ou une compote de fruits.

450. Riz à l'impératrice

Préparer un Riz au lait vanillé n° 448.

8 à 10 g. gélatine

100 g. fruits confits en dés

2 dl. crème fouettée . . .

1 dl. crème Chantilly n° 556

ramollir à l'eau froide — égoutter
— ajouter au riz bouillant — mé-
langer.

refroidir.

macérer dans du kirsch — ajouter.

ajouter délicatement.

verser dans un moule passé à l'eau
froide — laisser prendre 2 h. —
démouler.

décorer, à volonté.

Servir entouré de sirop de fruits.

451. Pouding au riz

Préparer un Riz au lait vanillé n° 448.

20 g. beurre
1 écorce citron

ajouter au riz bouillant.

refroidir.

100 g. raisins secs nettoyés
2 œufs battus

ajouter.

verser dans un moule beurré et sucré, ou caramélisé.

Cuisson à four chaud, au bain-marie : 40 min. — démouler.

Servir chaud ou froid.

452. Soufflé au riz sucré

Préparer un Riz au lait n° 448 — le parfumer au citron — le laisser refroidir.

2 jaunes d'œufs battus . . . ajouter — mélanger.

2 blancs d'œufs en neige . . . incorporer délicatement.

verser dans un plat à gratin beurré.

Cuisson à four moyen : 30 min.

Servir immédiatement.

453. Croquettes de riz sucrées

Préparer un Riz au lait très épais n° 448 avec 6 à 7 ½ dl. de liquide.

2 jaunes d'œufs battus . . . ajouter à la préparation.

Remuer sur le feu jusqu'à ce que le riz se détache de la casserole — refroidir — à l'aide d'un peu de farine, former des boulettes ou des cylindres.

panure à l'anglaise . . . y passer les croquettes.

Cuisson : grande friture chaude — égoutter.

Dresser dans un plat garni d'une serviette.

Servir avec une crème à la vanille claire ou un sirop de fruits.

454. Porridge

- | | |
|--|---|
| <p>160 à 200 g. flocons d'avoine
ou grains cassés
6 à 7 ½ dl. eau
3 à 4 dl. lait
½ c. c. sel</p> | <p>trempier 12 h. — porter à ébullition
en remuant.</p> <p>ajouter.</p> <p>Cuisson à petit feu : 20 à 30 min.
en remuant.</p> |
| <p>20 à 25 g. beurre frais . .</p> <p>Dresser — saupoudrer de sucre.</p> | <p>ajouter — mélanger.</p> |

455. Soufflé aux flocons d'avoine

- | | |
|--|---|
| <p>160 à 200 g. flocons
4 à 5 dl. lait
60 à 75 g. raisins secs net-
toyés
60 à 75 g. sucre (4 à 5 c. s.)
1 écorce citron
2 à 3 jaunes d'œufs battus
2 à 3 blancs d'œufs en neige</p> | <p>trempier 2 h.</p> <p>ajouter — mélanger.</p> <p>incorporer délicatement.</p> <p>verser dans un plat à gratin beurré.</p> |
| <p>20 g. beurre frais</p> | <p>diviser — parsemer.</p> <p>Cuisson à four moyen : 30 min.</p> <p>Servir avec une compote de fruits.</p> |

456. Bouillie de semoule sucrée

- | | |
|--|---|
| <p>1 à 1 ¼ l. lait et eau
1 pincée sel</p> | <p>porter à ébullition.</p> |
| <p>160 à 200 g. semoule</p> | <p>verser en pluie dans le liquide en
remuant.</p> <p>Cuisson lente : 15 min. — remuer
de temps en temps.</p> |
| <p>20 à 25 g. beurre frais . .</p> <p>Dresser — saupoudrer de sucre.</p> | <p>ajouter — mélanger.</p> |

457. Bouillie de semoule sucrée épaisse

- | | |
|--|-----------------------------|
| <p>8 à 10 dl. lait et eau
1 pincée sel</p> | <p>porter à ébullition.</p> |
|--|-----------------------------|

- | | |
|---|--|
| 160 à 200 g. semoule | verser en pluie dans le liquide en remuant.
Cuisson lente : 15 min. en remuant. |
| 20 à 25 g. beurre frais
100 à 125 g. sucre (7 à 8 c. s.) | ajouter — mélanger. |
- Cette recette sert de base à différentes préparations.

458. Pouding froid à la semoule

Préparer une Bouillie de semoule sucrée n° 456 — parfumer au citron ou à la vanille.

60 g. raisins secs nettoyés . ajouter à la bouillie.

Verser dans un moule passé à l'eau froide — refroidir — démouler.

Servir avec un sirop de fruits ou une compote de fruits.

459. Pouding froid à la semoule et au chocolat

Préparer une Bouillie de semoule sucrée n° 456.

100 g. chocolat ajouter au lait.

Verser la bouillie dans un moule passé à l'eau froide — refroidir — démouler.

Servir avec une Crème à la vanille claire n° 561.

460. Pouding à l'espagnole

80 à 100 g. sucre (5 à 7 c. s.)	caraméliser dans une casserole — éteindre.
---------------------------------	--

8 à 10 dl. lait et eau bouillants 1 pincée sel	ajouter — porter à ébullition.
---	--------------------------------

120 à 150 g. semoule . . .	verser en pluie en remuant. Cuisson lente : 15 min. en remuant.
----------------------------	--

40 g. raisins secs nettoyés 60 g. amandes ou noisettes mondées, moulues, grillées 20 g. beurre frais ½ écorce citron	ajouter — mélanger.
---	---------------------

Verser dans un moule passé à l'eau froide — refroidir — démouler.
 Servir avec un sabayon, une crème vanille claire ou un sirop de fruits.

461. Oeufs façon

Préparer une Bouillie de semoule sucrée épaisse n° 457 — l'étendre de 1 ½ cm. d'épaisseur sur un plat mouillé — refroidir — découper des ronds à l'emporte-pièce — déposer sur un plat à gâteau.

4 à 6 gros abricots

laver — partager — dénoyauter — pocher dans un sirop de sucre.

imiter le jaune d'œuf en déposant un demi-abricot sur chaque rondelle de semoule.

2 dl. crème Chantilly n° 556

pousser un cordon autour de l'abricot.

Servir le sirop en saucière.

462. Croquettes de semoule sucrées

Préparer une Bouillie de semoule sucrée épaisse n° 457 — refroidir — à l'aide d'un peu de farine, former des boulettes ou des cylindres.

panure à l'anglaise . . . y passer les croquettes.

Cuisson : grande friture chaude — égoutter.

Dresser dans un plat garni d'une serviette — servir avec une crème à la vanille claire ou un sirop de fruits.

463. Pouding au pain

1^{re} manière :

4 à 5 petits pains au lait ou
200 à 250 g. pain ordinaire
coupés en fines tranches
100 g. raisins secs nettoyés

disposer par couches dans un moule uni, beurré et sucré.

100 à 125 g. sucre (7 à 8 c. s.)
1 écorce citron
2 à 3 œufs
3 dl. lait

délayer dans une terrine — fouetter — arroser le pain.

Cuisson à four chaud, au bain-marie : 45 min. — démouler.

Servir avec un sirop de fruits.

2^{me} manière :

200 à 250 g. pain coupé
20 à 25 g. beurre frais
1 pincée sel
3 dl. lait bouillant

ramollir $\frac{1}{2}$ h., à couvert — battre pour défaire le pain.

100 à 125 g. sucre (7 à 8 c. s.)
50 g. raisins secs nettoyés
1 écorce citron
2 à 3 jaunes d'œufs battus

ajouter — mélanger.

2 à 3 blancs d'œufs en neige

incorporer délicatement.
verser dans un moule uni, beurré et pané.

Cuisson à four chaud, au bain-marie : 45 min. — démouler.

Servir avec un sirop de fruits.

464. Croûtes dorées

3 à 4 dl. lait
30 à 40 g. sucre (2 à 3 c. s.)

porter à ébullition.

8 à 12 tranches de pain rassis de 1 cm. d'épaisseur

trempier rapidement dans le lait bouillant.

3 à 4 œufs
2 à 3 c. s. lait

battre — tremper les tranches de pain ramollies.

80 à 100 g. beurre frais . .

chauffer dans une poêle à frire.

Cuisson : dorer les croûtes des 2 côtés.

Dresser dans un plat chaud — saupoudrer de sucre et, à volonté, de cannelle.

TARTES ET TARTELETTES

465. Tarte aux fruits

pâte brisée ordinaire n° 427

1 kg. fruits

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau graissée
— piquer.

rhubarbe : coupée en dés.

cerises : avec ou sans noyaux.

abricots, prunes : dénoyautés et
coupés en 4.

poires, pommes : pelées, coupées en
quartiers.

ranger les fruits en couronne sur
la pâte.

Cuisson à four chaud : 20 à 30 min.

Sortir la tarte de la plaque — la refroidir sur une grille — la
saupoudrer de sucre au moment de servir.

466. Tarte aux fruits à la Chantilly

2 dl. crème Chantilly n° 556

voir Tarte aux fruits n° 465.

décorer la tarte froide.

467. Tarte aux fruits (avec liaison)

1 œuf

1 dl. lait

voir Tarte aux fruits n° 465.

délayer — verser sur la tarte au
moment de la mettre au four.

468. Tarte aux fraises

pâte brisée fine n° 428

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau graissée
— piquer.

Cuisson à blanc : 15 à 20 min. —
refroidir.

800 g. fraises laver — partager — garnir la tarte.

60 g. sucre (4 c. s.) saupoudrer.

A volonté, décorer de Crème Chantilly n° 556 ou de Meringage
n° 509.

469. Tarte aux fruits meringuée

- | | |
|--|--|
| <p><i>pâte brisée ordinaire n° 427</i>
ou
<i>pâte brisée fine n° 428</i></p> | <p>abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau graissée
— piquer.
Cuisson à blanc : 15 à 20 min. —
refroidir.</p> |
| <p>600 g. raisinets, framboises
ou fraises</p> | <p>couper les grosses fraises.</p> |
| <p>meringage n° 509</p> | <p>mélanger la moitié avec les fruits.
garnir la pâte — décorer la tarte
avec le meringage restant — pou-
drer de sucre glace.
Dorer à four doux : 10 min.</p> |

470. Tartelettes aux fruits

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| Voir Tarte aux fruits | n° 465 ou |
| » » » | à la Chantilly n° 466 ou |
| » » » | (avec liaison) n° 467 ou |
| » » fraises | n° 468 ou |
| » » fruits meringuée | n° 469. |

Cuire ces préparations dans des moules à tartelettes graissés.

471. Pie aux fruits

- | | |
|---|---|
| <p>4 tranches de pain</p> | <p>déposer dans un plat à gratin
graisé.</p> |
| <p>1 kg. rhubarbe en dés ou
prunes coupées en 4</p> | <p>disposer par couches dans le plat
à gratin.</p> |
| <p>80 g. sucre (5 c. s.)
cannelle à volonté</p> | <p>abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
recouvrir les fruits — coller sur le
bord du plat — faire une ouverture
au centre pour laisser échapper la
vapeur — à volonté, décorer —
dorer.</p> |
| <p><i>pâte brisée n° 427</i>
avec 100 g. farine</p> | <p>Cuisson à four chaud : 30 min.</p> |

472. Pâté aux pommes

- Il se prépare comme le Pâté à la viande n° 147 — remplacer le hachis par :
- | | |
|---|---------------------|
| <p>500 g. pommes pelées, émin-
cées</p> | <p>macérer ½ h.</p> |
| <p>80 g. sucre (5 c. s.)</p> | |
| <p>60 g. raisins secs nettoyés</p> | |

473. Pommes en cage

pâte brisée n° 427

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
découper des ronds.

4 grosses pommes

peler — vider — déposer sur les
ronds de pâte.

20 g. sucre (1 ½ c. s.)

1 pointe de couteau cannelle

mélanger — remplir les pommes.

Ramener les bords de la pâte sur la pomme en formant des plis —
coller à l'œuf — dorer — déposer sur une plaque à gâteau
graissée.

Cuisson à four chaud : 30 min.

474. Chaussons aux pommes

pâte feuilletée n° 429

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
découper des ronds.

500 g. pommes

préparer une Marmelade épaisse
n° 595 — en déposer 1 c. s. sur
chaque rond.

Mouiller le bord — replier la pâte — coller — déposer sur une
plaque à gâteau mouillée — dorer.

Cuisson à four chaud : 20 min.

475. Chaussons aux poires

pâte brisée fine n° 428

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
découper en rectangles.

4 grosses poires tendres

peler — partager — déposer sur les
rectangles de pâte.

Mouiller le bord — replier la pâte — coller — dorer — faire une
incision au milieu du chausson.

Cuisson à four chaud : 30 min.

3 dl. crème à la vanille n° 561

remplir les chaussons froids au mo-
ment de servir.

476. Tarte à la semoule

pâte brisée n° 427

4 dl. lait

1 pincée sel

40 g. semoule (3 ½ c. s.)

*60 g. amandes mondées,
moulues*

60 g. raisins secs nettoyés

½ écorce citron

80 g. sucre (5 c. s.)

2 jaunes d'œufs

2 blancs d'œufs en neige

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau graissée
— piquer.

préparer une bouillie — la refroidir.

ajouter à la bouillie.

incorporer délicatement.
verser l'appareil sur la pâte.

Cuisson à four moyen : 30 min. —
saupoudrer de sucre au moment de
servir.

477. Tarte à la parisienne

pâte brisée n° 427

*500 g. pommes, poires ou
abricots*

2 dl. lait

1 pincée sel

20 g. semoule (2 c. s.)

40 g. sucre (3 c. s.)

1 jaune d'œuf

1 blanc d'œuf en neige

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau graissée
— piquer.

couper en quartiers — disposer 1
ou 2 rangs sur la pâte.

préparer une bouillie — la refroidir.

ajouter à la bouillie.

incorporer délicatement.
verser la bouillie au centre de la
tarte.

Cuisson à four chaud : 30 min. —
saupoudrer de sucre au moment de
servir.

478. Tarte au riz

voir Tarte à la semoule n° 476.

Remplacer la semoule par 60 g. de riz blanchi.

479. Tartelettes au citron

pâte Brisée fine n° 428

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer des moules à tartelettes
graisés — piquer.

Cuisson à blanc : 15 min.

Crème au citron :

40 g. *beurre frais*

fondre dans une casserole en fonte
émaillée.

120 g. *sucré (8 c. s.)*

2 *citrons (écorce et jus)*

3 *jaunes d'œufs battus*

ajouter — remuer sur le feu jusqu'à
épaississement.

Remplir les tartelettes — à volonté, garnir d'un Glaçage n° 508.

480. Tarte aux noisettes

pâte Brisée fine n° 428 ou
pâte feuilletée n° 429

abaisser à 3 mm. d'épaisseur —
foncer une plaque à gâteau graissée
ou mouillée — piquer.

60 g. *beurre frais*

battre en crème.

80 g. *sucré (5 c. s.)*

ajouter — remuer.

2 *jaunes d'œufs*

$\frac{1}{2}$ *écorce citron*

120 g. *noisettes moulues*

30 g. *farine (3 c. s.)*

1 c. s. *rhum ou jus de citron*

ajouter à l'appareil.

2 *blancs d'œufs en neige* .

incorporer délicatement.

verser sur la pâte.

Cuisson à four doux : 20 à 30 min.

— glacer, à volonté (n° 506), au
sortir du four.

481. Tarte hollandaise

voir Tarte aux noisettes n° 480.

Remplacer les noisettes par des amandes mondées, moulues.

Avant de verser l'appareil, garnir la pâte d'une marmelade
d'abricots.

Décorer la tarte d'un grillage de pâte — glacer au sortir du four
(n° 506).

482. Bandes aux pommes

pâte feuilletée n° 429 | préparer 2 abaisses rectangulaires de 3 mm. d'épaisseur.
déposer une abaisse sur une plaque à gâteau mouillée.

500 g. pommes pelées, émincées | mélanger — macérer ½ h. — étendre sur la pâte en laissant un bord de 1 ½ cm.

80 g. sucre (5 c. s.)
60 g. raisins secs nettoyés

Mouiller le bord — recouvrir de la 2^{me} abaisse — coller — dorer — inciser.

Cuisson à four chaud : 30 min.
au moment de servir, couper en tranches de 3 cm.

483. Puits d'amour

pâte feuilletée n° 429 ou
pâte brisée n° 427 | abaisser à 3 mm. d'épaisseur — foncer des moules à tartelettes mouillés ou graissés — piquer.

crème pâtissière n° 562 . . . mettre 1 c. c. dans chaque tartelette.
Cuisson à four moyen : 20 min.

Garnir les tartelettes avec le reste de crème au sortir du four — saupoudrer de sucre — caraméliser avec une spatule de fer rougie au feu.

484. Cornets à la crème

pâte feuilletée n° 429 . . . abaisser à 3 mm. d'épaisseur.
Découper la pâte en bandes de 2 cm. de large — mouiller — enrouler sur un moule à cornet — déposer sur une plaque à gâteau mouillée — dorer.

Cuisson à four chaud : 20 min.

Retirer le moule — sécher quelques minutes au four.

Garnir les cornets de Crème pâtissière n° 562.

BISCUITS - TOURTES ET GLAÇAGE

485. Biscuit économique

80 g. sucre (5 c. s.)
1 pincée sel
 $\frac{1}{2}$ écorce citron
1 à 2 œufs entiers
2 c. s. huile, crème ou beurre
1 dl. lait
150 g. farine
1 c. c. poudre à lever

travailler en mousse dans une terrine pendant 20 min.

ajouter l'un après l'autre en remuant.

Verser la pâte dans un moule à tourte graissé et fariné.

Cuisson à four doux : 45 min. — démouler — refroidir.

A volonté, cuire cette pâte dans une plaque à gâteau ou dans de petits moules.

486. Biscuit au chocolat

40 g. chocolat en poudre
(4 c. s.)

voir Biscuit économique n° 485.

ajouter à la pâte pour remplacer le citron.

A volonté, glacer le biscuit avec une Glace au chocolat n° 507.

487. Biscuit simple

200 g. sucre
1 à 2 œufs entiers
1 écorce et 1 jus de citron
1 pincée sel
20 g. beurre liquide, froid
1 dl. lait ou crème de ménage
200 g. farine
1 c. c. poudre à lever

travailler en mousse dans une terrine pendant 20 min.

ajouter l'un après l'autre en remuant pour obtenir une pâte lisse.

Verser la pâte dans un moule à cake graissé et fariné.

Cuisson à four chaud au début : $\frac{3}{4}$ à 1 h. — démouler — refroidir.

A volonté, ajouter à la pâte des raisins secs et des fruits confits macérés dans du rhum.

Cette pâte peut aussi être utilisée pour la préparation d'un biscuit au chocolat — remplacer le citron par 100 g. de chocolat de ménage fondu dans 3 c. s. d'eau.

488. Biscuit aux pommes

250 g. farine
1 c. s. poudre à lever
200 g. sucre
1 écorce citron
2 ½ dl. lait ou crème
1 à 2 jaunes d'œufs

former une pâte lisse dans une terrine.

1 à 2 blancs d'œufs en neige incorporer délicatement.

Verser la préparation dans un moule à tourte ou une plaque à gâteau garnis d'un papier fortement beurré et pané — ne remplir qu'à mi-hauteur du moule.

2 pommes en quartiers
2 c. s. sucre

macérer ½ h. — disposer sur la pâte sans en mettre sur les bords.

Cuisson à four moyen : 30 min. — saupoudrer de sucre au sortir du four — démouler — refroidir.

A volonté, remplacer les pommes par 200 g. de cerises.

489. Biscuit aux amandes et aux raisins

80 g. beurre battre en crème dans une terrine.

80 g. sucre (5. c. s.)

1 pincée sel

½ écorce citron

2 jaunes d'œufs

ajouter — travailler en mousse pendant 15 min.

1 ½ dl. lait ajouter — mélanger.

250 g. farine

1 c. s. poudre à lever

60 g. raisins secs nettoyés

60 g. amandes mondées,
moulues

ajouter à la pâte — bien mélanger.

2 blancs d'œufs en neige . . incorporer délicatement.

Verser la pâte dans un moule à cheminée graissé et fariné.

Cuisson à four moyen : 60 min. — démouler — refroidir — saupoudrer de sucre glace.

490. Plum-cake

125 - 125 g. beurre frais

travailler en crème dans une terrine.

150 - 125 g. sucre (8 c. s.)

ajouter — travailler encore pendant 20 à 30 min.

<p>3 - 3 œufs entiers</p> <p>250 - 150 g. farine</p> <p>2 - 1 c. c. poudre à lever</p> <p>150 - 100 g. raisins secs nettoyés</p> <p>25 - 25 g. orangeat en dés</p> <p>25 - 25 g. citronnat en dés</p> <p>— 50 g. fruits confits en dés</p> <p>½ - ½ dl. rhum</p> <p>½ - — écorce citron</p> <p>½ - — dl. lait</p>	<p>ajouter un à un en travaillant entre chacun.</p> <p>mélanger — ajouter.</p> <p>macérer 1 h. — ajouter.</p> <p>ajouter à la préparation économique.</p>
<p>Verser la pâte dans un moule à cake garni d'un papier parchemin.</p> <p>Cuisson à four vif : 5 à 10 min. — fendre la croûte — modérer le four et continuer la cuisson doucement 40 à 50 min.</p> <p>Démouler — refroidir — festonner le bord du papier.</p> <p>Ce biscuit peut se garder 15 à 30 jours dans une boîte en fer blanc.</p>	

491. Tourte au chocolat

<p>150 g. beurre en crème</p> <p>150 g. sucre (10 c. s.)</p> <p>6 jaunes d'œufs</p> <p>1 paquet sucre vanillé</p> <p>½ écorce citron</p> <p>150 g. chocolat en poudre</p> <p>150 g. amandes mondées, moulues</p> <p>30 g. fécule (3 c. s.)</p> <p>1 c. c. poudre à lever</p> <p>2 c. s. kirsch, à volonté</p> <p>6 blancs d'œufs en neige . .</p>	<p>travailler en mousse dans une terrine pendant 10 min.</p> <p>ajouter un à un en travaillant entre chaque œuf.</p> <p>ajouter à la pâte l'un après l'autre — bien mélanger.</p> <p>incorporer délicatement.</p>
<p>Verser la pâte dans un moule à tourte bien graissé et fariné.</p> <p>Cuisson à four moyen : 50 à 60 min. — refroidir — démouler.</p> <p>A volonté, glacer la tourte ou la garnir de crème Chantilly.</p>	

492. Tourte aux noisettes

<p>150 g. sucre</p> <p>1 écorce citron</p> <p>3 jaunes d'œufs</p>	<p>battre en mousse dans une terrine pendant 15 min.</p>
---	--

225 g. noisettes mondées,
moulues

40 g. farine (4 c. s.)

3 blancs d'œufs en neige . . .

Verser la pâte dans un moule à tourte beurré et fariné.

ajouter — mélanger.

incorporer délicatement.
Cuisson à four moyen : 45 à 60 min.
— refroidir — démouler — sau-
poudrer de sucre glace.

493. Tourte aux carottes

125 g. sucre

½ écorce et jus de citron

3 jaunes d'œufs

125 g. carottes râpées

125 g. amandes moulues

60 g. fécule (6 c. s.)

1 c. s. kirsch, à volonté

3 blancs d'œufs en neige

Cette tourte se conserve quelques jours.

Cette tourte se prépare comme la
Tourte aux noisettes n° 492.

494. Tourte aux amandes

120 g. sucre

½ écorce citron

4 jaunes d'œufs

120 g. amandes mondées,
moulues

60 g. farine (6 c. s.)

1 c. s. kirsch, à volonté

4 blancs d'œufs en neige

Cette tourte se prépare comme la
Tourte aux noisettes n° 492.

495. Tourte chasseur

150 g. sucre

3 jaunes d'œufs

150 g. amandes moulues

1 c. s. farine

1 c. s. poudre à lever

1 c. s. kirsch, à volonté

3 blancs d'œufs en neige

Décorer de sucre glace ou d'un Glaçage n° 508.

Cette tourte se prépare comme la
Tourte aux noisettes n° 492.

496. Biscuit de Savoie

120 g. sucre
3 jaunes d'œufs
½ écorce citron, à volonté

100 g. farine et féculé
3 blancs d'œufs en neige

fouetter dans une terrine jusqu'au ruban : 20 min.

ajouter alternativement et délicatement.

Verser la pâte dans un moule à tourte graissé et fariné.

Cuisson à four doux : 30 à 40 min.
— laisser reposer avant de démouler.

497. Génoise

120 g. sucre (8 c. s.)
3 œufs entiers, moyens

45 g. féculé (4 ½ c. s.)
45 g. farine (4 ½ c. s.)

fouetter jusqu'au ruban dans une terrine au bain-marie : 15 min. — retirer de la chaleur et fouetter encore 5 min.

tamiser sur la mousse — mélanger délicatement.

Verser la pâte dans un moule à tourte graissé et fariné.

Cuisson à four doux : 30 à 40 min.
— démouler — refroidir — décorer à volonté.

498. Tourtes garnies

biscuit de Savoie n° 496 ou
génoise n° 497

confiture d'abricots ou
crème au beurre nos 583, 584
ou 585

couper le biscuit horizontalement en 2 ou 3 parties.

fourrer la tourte.

Tourte garnie de crème au beurre :

Couvrir la surface et le bord du biscuit de crème au beurre — garnir le tour d'amandes mondées, moulues et grillées ou de chocolat granulé — décorer la surface à volonté.

Tourte glacée :

Napper la surface du biscuit d'une fine couche de purée d'abricots — recouvrir entièrement d'un Glaçage nos 506 ou 507, ou d'une Glace royale n° 508 — à volonté, garnir le tour d'amandes mondées, moulues et grillées — décorer la surface à volonté.

499. Biscuit roulé

120 g. sucre (8 c. s.)
3 œufs entiers, moyens

fouetter jusqu'au ruban dans une terrine au bain-marie : 15 min. — retirer de la chaleur et fouetter encore 5 min.

45 g. féculé (4 ½ c. s.)
45 g. farine (4 ½ c. s.)

tamiser sur la mousse — mélanger délicatement.

Verser la pâte dans une plaque à gâteau rectangulaire garnie d'un papier parchemin *fortement* graissé.

Cuisson à four chaud : 8 à 10 min.

Retourner le biscuit sur un linge ou sur un papier saupoudré de sucre — recouvrir d'une couche de confiture — rouler le biscuit au moyen du linge ou du papier — refroidir — couper les extrémités en biais — saupoudrer de sucre glace.

500. Bûche de Noël

Préparer un Biscuit roulé n° 499 — ne pas le saupoudrer de sucre. Masquer la coupe de la bûche de Crème au beurre claire n° 583 — avec une crème au beurre moka ou au chocolat foncée, marquer l'âge du bois et recouvrir la bûche en imitant l'écorce — avec 1 ou 2 morceaux de biscuit, imiter les nœuds et les recouvrir également de crème au beurre.

Décorer au cornet d'une branche de sapin ou de gui.

501. Madeleine

100 g. beurre frais

travailler en crème dans une terrine.

100 g. sucre (7 c. s.)
½ écorce citron
1 pincée sel

ajouter — fouetter 10 min.

2 œufs entiers

ajouter un à un.

100 g. farine (10 c. s.)
1 c. c. poudre à lever

ajouter — mélanger.

Verser la pâte dans un moule à Madeleine ou à tourte graissé et fariné.

Cuisson à four chaud au début : 35 min. — démouler — refroidir.

502. Petites madeleines

voir Madeleine n° 501.

Verser la pâte dans de petits moules graissés et farinés.

Cuisson à four chaud au début : 15 à 20 min.

503. Tourte de Linz

100 g. farine (10 c. s.)
 1 c. c. poudre à lever
 175 g. amandes moulues
 100 g. sucre (7 c. s.)
 1 c. c. cannelle
 1 pincée girofle moulu
 75 g. beurre légèrement fondu
 2 œufs battus en mousse

faire la fontaine.

verser dans la fontaine.

pétrir rapidement — former une boule.

Abaisser les $\frac{2}{3}$ de la pâte en rond de $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — déposer sur une plaque à gâteau graissée — garnir la pâte avec une confiture de framboises ou d'abricots en laissant un bord de 1 cm. — garnir la tourte d'un grillage de pâte — cacher les extrémités au moyen d'une bordure de même largeur que les bandes — dorer.

Cuisson à four moyen : 25 min. — laisser refroidir — démouler.

504. Financier

6 blancs d'œufs
 75 g. farine (7 $\frac{1}{2}$ c. s.)
 75 g. féculé (7 $\frac{1}{2}$ c. s.)
 40 g. amandes mondées,
 moulues
 200 g. sucre
 75 g. beurre en crème

battre en neige très ferme.

ajouter très délicatement.

Verser la pâte dans un moule à financier ou à cake bien graissé, tapissé d'amandes mondées, effilées.

Cuisson à four doux : 45 min.

505. Vacherin

3 blancs d'œufs très frais

battre en neige très ferme dans une terrine.

150 g. sucre (10 c. s.)

ajouter peu à peu en fouettant toujours pour obtenir une pâte très ferme.

Sur une plaque à gâteau fortement graissée et farinée, coucher 2 grillages ronds au moyen de la douille.

Cuisson à four très doux (porte entr'ouverte) : 60 à 70 min.

Détacher les grillages au sortir du four — les refroidir — les dresser sur un plat à tourte — les fourrer et les masquer de 4 dl. de Crème Chantilly n° 556 — décorer à volonté.

506. Glaçage de tourtes

150 g. sucre glace tamiser dans une terrine.

1 à 2 c. s. eau chaude

1 à 2 c. s. jus de citron,
kirsch ou rhum

ajouter en remuant avec une spatule de bois jusqu'à ce que la masse soit lisse.

Employer immédiatement pour garnir les tourtes.

507. Glace au chocolat

50 g. chocolat

2 c. s. eau chaude

fondre à feu doux.

10 g. beurre frais ajouter.

100 g. sucre glace tamiser — ajouter — bien mélanger.

Employer immédiatement pour garnir les tourtes.

508. Glace royale

1 petit blanc d'œuf

150 g. sucre glace tamisé,
environ

mélanger peu à peu dans une terrine pour obtenir une pâte très blanche et assez consistante.

q. q. gouttes jus de citron ou
un peu de kirsch

ajouter à volonté — travailler longuement.

Etendre cet appareil sur les tourtes ou gâteaux — pour décorer au cornet, épaisir encore un peu la pâte.

509. Meringage

3 blancs d'œufs très frais

battre en neige très ferme dans une terrine.

120 g. sucre (8 c. s.)

ajouter peu à peu en fouettant toujours pour obtenir une pâte très ferme.

Utiliser cette préparation suivant la recette.

PATES

Savarin 519 et 520	Boules de Berlin 518	Couronne 515 — Rosaces fourrées 516 — Croissants fourrés 517	Gugelhopf 514	Taillaule 512 — Petits pains sucrés 513	Tresse 511	Pain 510
125 g.	400 g.	400 g.	400 g.	400 g.	500 g.	500 g.
10 g.	20 g.	15 g.	15 g.	10 g.	10 g.	8 g.
15 g.	60 g.	40 g.	80 g.	60 g.	20 g.	—
—	—	—	—	—	—	3 dl.
½ dl.	1 dl.	2 dl.	1¼ dl.	2 dl.	2½ dl.	—
1 pincée	1 pincée	1 pincée	1 pincée	8 g.	8 g.	8 g.
50 g.	60 g.	40 g.	60 g.	40 g.	40 g.	—
2	2	—	1 à 2	—	—	—
—	—	—	100 g.	100 g. à volonté	—	—
—	30 min.	30 min.	—	30 min.	30 min.	1 h.
1 à 2 h.	—	—	1 à 2 h.	—	—	—
—	1 h.	1 à 2 h.	—	1 à 2 h.	1 à 2 h.	1 à 2 h.
20 à 30 min.	grande friture chaude	20 à 30 min.	20 à 30 min.	30 à 40 min.	30 à 40 min.	30 à 40 min.

LEVÉES

Remarques :

1. Dans la préparation d'une grande quantité de pâte, préparer le levain à l'avance avec la levure, 1 c. s. de sucre, un peu de liquide et de la farine pour obtenir une pâte mollette.
2. Les denrées et les ustensiles doivent être tièdes (35°) pour faciliter le travail des levures.
3. Pendant la montée de la pâte, éviter les déplacements et les changements de température.

<i>farine</i>	tamiser dans une terrine — chauffer légèrement (35°) — faire la fontaine.
<i>levure émietée</i>	délayer dans un bol — verser dans la fontaine.
<i>sucre</i>	
<i>eau tiède</i>	
<i>lait tiède</i>	
<i>sel</i>	ajouter dans la fontaine.
<i>beurre liquide, tiède</i>	
<i>œufs battus</i>	
Mélanger en prenant la farine peu à peu — pétrir — battre énergiquement : 15 à 30 min. pour introduire de l'air — la pâte doit être lisse, brillante et se détacher de la terrine (sauf la pâte à savarin qui est liquide).	
<i>raisins secs nettoyés . . .</i>	ajouter.
.	laisser lever à couvert.
.	mettre en moule — laisser lever à couvert.
.	<i>façonner</i> (voir recette spéciale) — laisser lever à couvert une 2 ^{me} fois.
.	<i>Cuisson</i> à four moyen, sauf pour les boules de Berlin.

510. Pain

Former un pain long ou rond — le déposer sur une plaque à gâteau ou dans un moule farinés — laisser lever (voir tableau) — inciser la surface — à volonté, badigeonner d'eau sucrée au moment de mettre au four — cuisson : voir tableau.

511. Tresse

Partager la pâte — former 2 longs rouleaux amincis aux extrémités — les placer en croix — tresser — déposer la tresse sur une plaque à gâteau graissée — laisser lever (voir tableau) — dorer au moment de mettre au four — cuisson : voir tableau.

512. Taillaule

Former un pain — le déposer sur une plaque à gâteau graissée ou déposer la pâte dans un moule graissé — laisser lever (voir tableau) — ciseler et dorer la surface au moment de mettre au four — cuisson : voir tableau.

513. Petits pains sucrés

Former des boules de la grosseur d'une petite pomme — les déposer sur une plaque à gâteau graissée — laisser lever (voir tableau) — dorer et saupoudrer de sucre au moment de mettre au four — cuisson : voir tableau.

514. Gugelhopf

Mettre la pâte à mi-hauteur dans un moule à cheminée bien graissé et saupoudré d'amandes mondées, effilées — laisser lever à hauteur du moule et cuire au four : voir tableau.

Poudrer de sucre glace au sortir du four.

515. Couronne

Abaisser la pâte en un rectangle de $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — garnir la surface d'une farce aux noisettes en laissant un bord de $1\frac{1}{2}$ cm. — rouler — former la couronne — la déposer sur une plaque à gâteau ou dans un moule à couronne graissés — laisser lever (voir tableau) — dorer au moment de mettre au four — cuisson : voir tableau.

A volonté, glacer au sortir du four.

Farce aux noisettes :

80 g. noisettes moulues
60 g. sucre
60 g. raisins secs
1 pointe couteau cannelle ou
 $\frac{1}{2}$ écorce citron
 $\frac{1}{2}$ dl. crème ou lait

mélanger — la farce doit être humide.

516. Rosaces fourrées

Préparer un rouleau fourré comme pour la couronne — le couper en 8 tronçons — les dresser les uns à côté des autres sur une plaque à gâteau graissée — laisser lever et cuire au four : voir tableau.

Glacer les rosaces au sortir du four.

517. Croissants fourrés

Abaisser la pâte à 3 mm. d'épaisseur — la diviser en triangles — y étendre la farce de la couronne — rouler en commençant à la base des triangles — former les croissants — les déposer sur une plaque à gâteau graissée — laisser lever et cuire au four : voir tableau.

Glacer au sortir du four.

518. Boules de Berlin

Abaisser la pâte à 1 cm. d'épaisseur — la découper en ronds de 6 à 7 cm. de diamètre — déposer 1 c. c. de confiture sur le 1^{er} rond — mouiller le tour au blanc d'œuf — recouvrir du 2^{me} rond — les coller — les déposer sur une planche farinée — laisser lever (voir tableau).

Cuisson : grande friture chaude.

Egoutter les boules de Berlin — les rouler dans du sucre et de la cannelle.

519. Savarin au rhum

Verser la pâte, à mi-hauteur, dans un moule à couronne bien graissé et fariné — laisser lever à hauteur du moule et cuire au four : voir tableau.

Au sortir du four, démouler — imprégner immédiatement le savarin de sirop au rhum — badigeonner la surface de purée d'abricots.

Garnir de Crème Chantilly n° 556 au moment de servir (3 dl.).

Sirop au rhum :

150 g. sucre

3 dl. eau

½ dl. rhum ajouter au sirop.

| cuisson 15 min. — refroidir.

520. Savarin aux fruits

Il se prépare comme le savarin au rhum — garnir l'intérieur de la couronne d'une macédoine de fruits et imprégner le savarin avec une partie du sirop de la macédoine.

PETITE PATISSERIE ET CONFISERIE

521. Pains d'anis

250 g. sucre glace tamisé
2 œufs entiers

travailler en mousse dans une terrine pendant 20 min.

2 c. s. anis nettoyé
250 g. farine

ajouter peu à peu pour former une pâte.

Abaisser au rouleau à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — découper à l'emporte-pièce ou

Rouler sous la main dans du sucre en boudin de la grosseur du petit doigt — découper et former des croissants.

Déposer sur une plaque à gâteau graissée — laisser sécher une nuit.

Cuisson à four doux : 20 à 25 min.

522. Biscuits aux flocons d'avoine

60 g. beurre en crème
120 g. sucre (8 c. s.)

travailler en mousse dans une terrine pendant 15 min.

1 œuf entier

ajouter — travailler encore 5 min.

$\frac{1}{2}$ dl. lait

1 écorce citron

1 pincée sel

120 g. flocons

200 g. farine

1 c. c. poudre à lever

ajouter — bien mélanger — former une boule.

Abaisser à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — découper à l'emporte-pièce rond — déposer sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson à four doux : 15 min.

523. Biscuits aux noisettes ou aux amandes

250 g. farine

1 c. c. poudre à lever

125 g. noisettes ou amandes
moulues

1 pincée sel

125 g. sucre

100 g. beurre

sabler dans une terrine — faire la fontaine.

2 œufs battus

verser dans la fontaine — mélanger peu à peu à la farine.

Pétrir rapidement — former une boule — laisser reposer à couvert $\frac{1}{2}$ h. — abaisser à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — découper à l'emporte-pièce — déposer sur une plaque à gâteau graissée — dorer à volonté.

Cuisson à four moyen : 15 min.

524. Belgrades

1 œuf

125 g. sucre (8 c. s.)

$\frac{1}{2}$ jus de citron

60 g. amandes moulues

60 g. noisettes »

25 g. citronnat haché

1 c. c. cannelle moulue

1 c. c. poudre à lever

100 g. farine (10 c. s.)

travailler en mousse dans une terrine pendant 5 min.

ajouter — pétrir — former une boule.

Abaisser à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — découper en losanges — déposer sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson à four doux : 10 à 15 min.

50 g. sucre glace

1 c. s. eau chaude

mélanger — glacer les biscuits au sortir du four.

525. Milans

125 g. beurre en crème

125 g. sucre (8 c. s.)

$\frac{1}{2}$ écorce citron

1 pincée sel

2 petits œufs

250 g. farine

1 c. c. poudre à lever

battre en mousse dans une terrine pendant 15 min.

ajouter un à un.

ajouter — pétrir rapidement — former une boule.

Laisser reposer la pâte $\frac{1}{2}$ h. au frais — l'abaisser à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — la découper à l'emporte-pièce — la déposer sur une plaque à gâteau graissée — dorer.

Cuisson à four moyen : 15 min.

526. Petits-Ducs

Préparer une pâte à Milans n° 525 — l'abaisser à 3 mm. d'épaisseur — la découper en ronds unis — en évider la moitié — les coller à l'œuf sur les ronds entiers — remplir le vide de confiture — déposer sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson à four chaud : 8 à 10 min.

527. Tranches aux noisettes ou aux amandes

75 g. *beurre en crème*

75 g. *sucré (5 c. s.)*

$\frac{1}{2}$ *écorce citron*

1 *pincée sel*

battre en mousse dans une terrine pendant 15 min.

1 *œuf entier*

ajouter — mélanger.

75 g. *noisettes ou amandes moulues*

150 g. *farine*

1 c. c. *poudre à lever*

ajouter — pétrir rapidement — former une boule.

Abaisser la pâte à $\frac{1}{2}$ cm, d'épaisseur en longues bandes de 10 cm. de large — les déposer sur une plaque à gâteau graissée — les dorer.

Cuisson à four moyen : 15 min.

Découper en tranches au sortir du four.

528. Sablés

200 g. *farine*

100 g. *sucré (7 c. s.)*

1 *pincée sel*

$\frac{1}{2}$ *écorce citron*

150 g. *beurre frais divisé*

2 *jaunes d'œufs ou*

1 *œuf entier*

pétrir rapidement — former une boule.

Laisser reposer la pâte 1 h. au frais.

L'abaisser à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — la découper à l'emporte-pièce rond — déposer sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson à four très chaud : 7 à 8 min.

529. Tommies à l'abricot

150 g. *farine*

80 g. *noisettes grillées, moulues*

60 g. *sucré (4 c. s.)*

1 *pincée sel*

125 g. *beurre en crème*

3 c. s. *lait*

pétrir rapidement — former une boule.

Laisser reposer la pâte 1 h. — l'abaisser à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — la découper en ronds de 3 cm. de diamètre avec l'emporte-pièce cannelé.

Cuisson à four très chaud : 5 min.

Assembler 2 à 2 avec de la purée d'abricots — poudrer fortement de sucre glace vanillé.

530. Gaufres

160 g. farine
160 g. sucre
½ écorce citron
4 c. s. crème
4 œufs

préparer une pâte lisse, plutôt liquide.

Chauffer le gaufrier — le graisser — verser la pâte par petites poches — fermer le moule — dorer des 2 côtés.

Servir avec une crème Chantilly ou une compote de fruits.

531. Bricelets

1^{re} manière :

100 g. sucre (7 c. s.)
1 œuf entier
½ c. c. sel
½ écorce citron
80 g. beurre liquide, froid
4 c. s. lait ou eau
250 g. farine

travailler en mousse dans une terrine pendant 20 min.

ajouter au fur et à mesure — bien mélanger.

Laisser reposer la pâte une nuit.

Former des boulettes — chauffer le fer à bricelets — le graisser — y mettre les boulettes de pâte — fermer le fer — cuire jusqu'à belle couleur dorée — refroidir — conserver dans une boîte en fer blanc.

2^{me} manière :

150 g. beurre en crème
150 g. sucre
1 écorce citron
1 pincée sel

battre en mousse dans une terrine pendant 5 min.

2 jaunes d'œufs ajouter un à un.

2 ½ dl. eau
250 g. farine tamisée

ajouter peu à peu et alternativement en remuant (pâte épaisse).

Laisser reposer la pâte quelques heures.

Déposer la pâte par cuillerées sur le fer chaud — fermer le fer — cuire jusqu'à belle couleur dorée — refroidir.

3^{me} manière :

2 ½ dl. crème battre dans une terrine.

250 g. farine tamisée
200 g. sucre
2 ½ dl. eau

ajouter peu à peu et alternativement en remuant.

$\frac{1}{2}$ jus et écorce de citron . . parfumer la pâte.

Verser la pâte par cuillerées sur le fer chaud — fermer le fer — cuire jusqu'à belle couleur dorée — rouler à volonté — refroidir.

Remarque :

Conservier les bricelets dans une boîte en fer blanc.

532. Palets de dame

1 $\frac{1}{2}$ dl. crème fouetter très ferme.

125 g. sucre

125 g. farine tamisée

ajouter

4 blancs d'œufs en neige . . incorporer.

A l'aide d'une cuillère à café ou de la douille, former de grosses perles de pâte sur une plaque à gâteau graissée et farinée.

Cuisson à four moyen : 10 à 15 min.
— décoller immédiatement.

533. Etoiles à la cannelle

300 g. amandes moulues

200 g. sucre

1 c. s. cannelle

mélanger.

3 blancs d'œufs en neige . . incorporer et former une pâte.

Abaisser la pâte sur du sucre à $\frac{3}{4}$ cm. d'épaisseur — découper des étoiles — les déposer sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson à four très doux : 20 min.
— glacer au sortir du four n° 506.

534. Leckerlis

450 g. farine

200 g. amandes hachées

grossièrement

100 g. orangeat et citronnat

hachés

1 c. c. cannelle

1 pointe de couteau girofle

moulu

un peu de muscade

$\frac{1}{2}$ écorce citron

$\frac{1}{2}$ dl. kirsch

faire la fontaine.

300 g. vieux miel
250 g. sucre

porter à ébullition — verser dans la fontaine.

bien mélanger et pétrir pendant que la pâte est encore chaude.

Abaisser la pâte en rectangle à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — la déposer sur une plaque à gâteau largement farinée — marquer les leckerlis au couteau.

Cuisson à four chaud : 20 min.

Glaçage :

150 g. sucre
1 dl. eau

cuire au filet (voir n° 584) — badigeonner les leckerlis au sortir du four.

refroidir les leckerlis.

Casser les leckerlis sur le bord de la table — la cassure doit être soufflée et brillante.

Ces biscuits peuvent se conserver plusieurs mois dans une boîte en fer blanc.

535. Semelles

Préparer une Pâte feuilletée n° 429.

L'abaisser à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — la découper à l'emporte-pièce cannelé — saupoudrer de sucre et allonger au rouleau — déposer sur une plaque à gâteau mouillée.

Cuisson à four modéré : 7 à 8 min.

536. Bâtons salés

Préparer une Pâte feuilletée n° 429.

L'abaisser à $\frac{1}{4}$ cm. d'épaisseur — la découper en bâtons de 12 cm. de long sur 3 cm. de large — les déposer sur une plaque à gâteau mouillée — badigeonner de lait — saupoudrer de sel et de cumin.

Cuisson à four chaud : 7 à 8 min.

537. Sacristains

Préparer une Pâte feuilletée n° 429.

L'abaisser à 3 mm. d'épaisseur — la découper en longues bandes de 12 cm. de large — les dorer à l'œuf — les saupoudrer d'amandes mondées, moulues — poudrer de sucre — découper en tranches de 2 cm. de large — tordre en forme de tire-bouchons — déposer sur une plaque à gâteau mouillée.

Cuisson à four chaud : 5 min.

538. Cœurs de France

Préparer une Pâte feuilletée n° 429.

L'abaisser en carré, sur du sucre à $\frac{1}{2}$ cm. d'épaisseur — replier les 2 côtés opposés en 2 fois jusqu'au milieu — ramener une partie sur l'autre pour obtenir 6 épaisseurs de pâte — couper en tranches de 1 cm. de large — passer les 2 tranches dans le sucre — déposer sur une plaque à gâteau mouillée en écartant les 2 extrémités.

Cuisson à four chaud : 10 à 12 min.
en retournant les cœurs pour caraméliser les 2 côtés.

539. Mille feuilles

Préparer une Pâte feuilletée n° 429.

Faire 3 abaisses de 3 mm. d'épaisseur — les déposer sur des plaques à gâteaux mouillées — piquer la pâte.

Cuisson à four chaud : 5 à 8 min.
— aplatir au sortir du four.

Monter les 3 feuilles l'une sur l'autre en fourrant de Crème pâtissière au kirsch ou à la vanille n° 562.

Garnir la surface d'un Glaçage nos 506 ou 508.

Découper en tranches au moment de servir.

540. Choux à la crème

Préparer une Pâte à choux n° 432.

Déposer des boules de la grosseur d'un abricot sur une plaque à gâteau graissée — les dorer.

Cuisson à four moyen : 20 à 30 min.

Refroidir — ouvrir — fourrer de Crème Chantilly n° 556 ou de Crème pâtissière n° 562 ($\frac{1}{2}$ proportion).

541. Eclairs au café ou au chocolat

Préparer une Pâte à choux n° 432.

Pousser à la grosse douille des bâtons de 8 cm. de long sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson à four moyen : 20 à 30 min.

Fendre — fourrer de Crème pâtissière au chocolat ou au café n° 562 ($\frac{1}{2}$ proportion) — glacer la surface avec une Glace royale n° 508.

542. Meringues

3 blancs d'œufs battre en neige très ferme.

150 g. sucre

ajouter peu à peu en fouettant toujours pour obtenir une pâte très ferme.

Sur une plaque à gâteau graissée et farinée, coucher, au moyen de la grosse douille, des coques de la grosseur d'un demi-œuf — saupoudrer de sucre.

Cuisson à four très doux (porte entr'ouverte) : 1 ½ à 2 h.

Décoller — creuser — retourner — sécher à four ouvert.

Réunir 2 coques au moyen de Crème Chantilly n° 556 (4 dl.).

543. Rochers aux amandes

4 blancs d'œufs

250 g. sucre glace tamisé

½ c. c. sucre vanillé

fouetter au bain-marie : 20 à 30 min. (petit feu).

250 g. amandes

monder — couper en filets — sécher au four — ajouter.

déposer par petits tas sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson à four très doux : 30 à 40 min.

544. Rochers au chocolat

Ils se préparent comme les Rochers aux amandes n° 543.

Ajouter à la préparation 150 g. de chocolat de ménage râpé.

545. Petits fours aux amandes

250 g. amandes mondées,
moulues

250 g. sucre

2 blancs d'œufs

1 c. s. kirsch

piler dans une terrine au moyen d'un pilon.

ajouter peu à peu en malaxant.

Former des boulettes de la grosseur d'une petite noix — les déposer sur une plaque à gâteau recouverte d'un papier parchemin — garnir d'un morceau de fruit confit.

Cuisson à four très doux : 20 min.

Remarque :

Pour décoller les petits fours, verser un peu d'eau entre la plaque et le papier — laisser reposer 1 min. avant de les détacher.

546. Macarons aux noisettes

2 blancs d'œufs battre en neige.
150 g. sucre ajouter — fouetter encore 5 min.
250 g. noisettes moulues |
½ jus de citron ou | ajouter — mélanger délicatement.
1 c. s. kirsch

A l'aide d'une cuillère à café, déposer la pâte par petits tas de la grosseur d'une noix sur une plaque à gâteau recouverte d'un papier parchemin.

Cuisson à four très doux : 20 à 30 min.

Pour décoller les macarons, verser un peu d'eau entre la plaque et le papier — laisser reposer 1 min. avant de les détacher.

547. Macarons de ménage

4 blancs d'œufs battre en neige.
200 g. sucre ajouter — fouetter encore 5 min.
200 g. amandes moulues |
40 g. panure (6 c. s.) | ajouter peu à peu — mélanger délicatement.

A l'aide d'une cuillère à café, déposer la pâte par petits tas de la grosseur d'une noix sur une plaque à gâteau recouverte d'un papier parchemin.

Cuisson à four très doux : 20 à 30 min.

Pour décoller les macarons, verser un peu d'eau entre la plaque et le papier — laisser reposer 1 min. avant de les détacher.

548. Pains de seigle

85 g. amandes mondées, |
moulues | piler dans une terrine au moyen
85 g. sucre (6 c. s.) | d'un pilon.
25 g. farine (2 ½ c. s.) |
2 blancs d'œufs | ajouter peu à peu en travaillant la
pâte.
40 g. sucre (3 c. s.) | préparer un Pralin n° 555 — ajouter
40 g. amandes mondées | à la pâte.

Former des boules de la grosseur d'une petite noix — les badi-geonner au blanc d'œuf — les rouler dans le sucre glace — les déposer sur une plaque à gâteau recouverte d'un papier parchemin.

Cuisson à four très doux : 20 min.

Décoller les pains de seigle comme les Petits fours aux amandes n° 545.

549. Boules de neige

120 g. amandes et noisettes mondées, moulues	piler dans une terrine au moyen d'un pilon.
250 g. sucre glace vanillé	
2 blancs d'œufs	ajouter en travaillant la pâte.

Former de grosses noisettes — les passer dans le blanc d'œuf — les rouler dans le sucre glace — les déposer dans de petites caissettes de papier plissé.

Cuisson à four très doux : 20 min.

550. Pâte d'amandes (massepain)

125 g. amandes mondées, moulues	déposer dans une terrine.
¼ dl. eau	
325 g. sucre	ajouter peu à peu en pilant les amandes pour les empêcher de tour- ner en huile.
½ c. s. glucose ou mélasse	
1 dl. eau	cuire ce sirop au cassé — le verser sur les amandes en remuant.

Travailler la masse à la spatule jusqu'à ce qu'elle devienne sableuse — piler jusqu'à refroidissement — pétrir sur le marbre pour obtenir une pâte.

Conserver cette pâte au frais, enveloppée d'un linge humide ou d'un papier parchemin.

Utiliser cette préparation pour garnir des tourtes, pour farcir des noix, des amandes, des dattes, etc., ou pour imiter des fruits et des légumes.

Cuisson du sucre au cassé :

La cuisson au cassé est à point si, en versant une goutte du sirop dans un verre d'eau froide, il se durcit, se casse tout en restant collant.

551. Truffes au chocolat

1^{re} manière :

250 g. *chocolat râpé*
3 c. c. *cacao en poudre*
50 g. *beurre frais, liquide,*
froid
2 c. s. *crème*
1 c. s. *kirsch ou rhum*

bien mélanger — travailler jusqu'à consistance de pâte — former des boules de la grosseur d'une petite noix.

1. Rouler les boules dans du sucre, du cacao, du chocolat granulé ou des amandes mondées et moulues.
2. Garnir à volonté de noix, d'amandes ou de noisettes.
3. Farcir de pâte d'amandes teintée.

2^{me} manière :

500 g. *chocolat de ménage*
ou chocolat au lait

casser en morceaux dans une terrine — ramollir à four doux — retirer du four.

2 ½ dl. *crème* ajouter peu à peu en fouettant.

Laisser durcir 24 h. au frais — terminer comme dans la recette précédente.

3^{me} manière :

100 g. *beurre en crème*
75 g. *chocolat en poudre*
2 c. s. *sucre*

mélanger dans une terrine.

2 *jaunes d'œufs* ajouter un à un.

Laisser durcir 24 h. au frais — terminer comme dans la première recette.

Remarque :

Conserver les truffes au frais.

552. Caramels au lait

500 g. sucre
1 l. lait
50 g. beurre frais
2 c. s. glucose ou mélasse

cuire à feu vif en remuant jusqu'à coloration brun clair.

Verser sur une plaque à gâteau huilée — égaliser la masse — tiédir — marquer les caramels au moyen d'un couteau huilé — refroidir — détailler.

Conserver dans une boîte en fer blanc.

553. Caramels à la crème

250 g. sucre
 $\frac{1}{4}$ l. crème fraîche
2 c. s. glucose ou mélasse

voir Caramels au lait n° 552.

554. Caramels fondants

1 $\frac{1}{2}$ l. lait
1 kg. sucre
vanille

délayer — remuer jusqu'à l'ébullition — laisser mijoter 2 $\frac{1}{2}$ h. à petit feu.

Lorsque la préparation est brun clair, la retirer du feu — la remuer 10 min. — au moment où la masse s'épaissit et devient sableuse, la verser sur une plaque huilée — égaliser au rouleau à pâtisserie — marquer les caramels au moyen d'un couteau huilé — refroidir — détailler.

Conserver dans une boîte en fer blanc.

555. Prolin

60 g. sucre (4 c. s.) caraméliser dans une casserole.

60 g. amandes ou noisettes
mondées, séchées | ajouter — mélanger 2 min.

Verser sur une plaque à gâteau huilée — refroidir — moudre ou piler — ajouter aux préparations culinaires.

CRÈMES ÉCONOMIQUES

Chocolat 560	Caramel 559	Moka 558	
<p>150 g. sucre (10 c. s.) caramélisé, éteint</p> <p>100 g. chocolat fondu dans le caramel</p> <p>7 dl.</p> <p>25 g. (2½ c. s.) 1 dl.</p>	<p>150 g. sucre (10 c. s.) caramélisé, éteint</p> <p>—</p> <p>7 dl.</p> <p>40 g. (4 c. s.) 1 dl.</p>	<p>100 g. sucre (7 c. s.)</p> <p>1 c. s. café très fort</p> <p>7 dl.</p> <p>40 g. (4 c. s.) 1 dl.</p>	<p>parfums</p> <p>porter à ébullition <i>en remuant</i>.</p> <p>lait</p> <p>fécule lait</p> <p>délayer — verser dans le lait <i>en remuant</i>.</p> <p>Cuisson : 2 min. <i>en remuant</i>.</p> <p>Refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la forma- tion d'une peau.</p> <p>Dresser dans un compotier.</p>

CRÈMES

Pralin 5 6 6	Kirsch 5 6 1	Citron ou orange 5 6 1	Noisettes ou amandes 5 6 5	Caramel 5 6 1	Chocolat 5 6 1	Moka 5 6 1
15 g. (1½ c. s.)	15 g. (1½ c. s.)	15 g. (1½ c. s.)	15 g. (1½ c. s.)	15 g. (1½ c. s.)	15 g. (1½ c. s.)	15 g. (1½ c. s.)
40 g. (3 c. s.)	120 g. (8 c. s.)	120 g. (8 c. s.)	120 g. (8 c. s.)	40 g. (3 c. s.)	120 g. (8 c. s.)	120 g. (8 c. s.)
3	3	3	3	3	3	3
—	—	1 fine pelure citron ou orange	—	—	—	—
—	—	—	80 g. noi- settes ou amandes mondées moulues	150 g. sucre, cara- mélisé, éteint	100 g. chocolat fondu dans 3 c. s. eau	1 c. s. café très fort
8 dl.	8 dl.	8 dl.	8 dl.	8 dl.	8 dl.	8 dl.
60 g. pralin n° 555	2 c. s. kirsch	—	—	—	—	—

MÉNAGÈRES

<p>Vanille 561</p>		
<p>15 g. (1½ c. s.)</p> <p>120 g. (8 c. s.)</p> <p>3</p>	<p><i>fécule</i></p> <p><i>sucre</i></p> <p><i>œufs</i></p>	<p>fouetter l'appareil dans une terrine.</p>
<p>—</p>	<p>.</p>	<p>ajouter à l'appareil.</p>
<p>¼ bâton vanille fendu</p> <p>8 dl.</p>	<p><i>parfums</i></p> <p><i>lait</i></p>	<p>porter à ébullition — verser doucement sur l'appareil <i>en remuant</i>.</p>
<p>—</p>	<p>.</p>	<p>Remettre sur le feu — <i>remuer</i> jusqu'au premier signe d'ébullition — refroidir en remuant quelques fois.</p> <p>ajouter à la crème froide.</p> <p>Dresser dans un compotier.</p>

CRÈMES - GLACES ET MOUSSES

556. Crème Chantilly

4 dl. crème de lait fraîche . fouetter au frais.
40 à 80 g. sucre (3 à 5 c. s.) | ajouter délicatement.
 $\frac{1}{2}$ paquet sucre vanillé,
à volonté

Dresser dans un compotier.

557. Mousse au chocolat

Préparer une Crème Chantilly n° 556.

100 g. chocolat de ménage | ramollir à feu doux — refroidir —
4 c. s. eau | ajouter délicatement.

Dresser dans un compotier — décorer à la douille avec un peu de
crème Chantilly.

558. Crème économique

5 à 7 dl. lait |
1 gousse vanille ou | porter à ébullition dans une cocotte.
1 c. s. café très fort |
30 à 40 g. fécule (3 à 4 c. s.) | délayer — verser dans le lait en
75 à 100 g. sucre (5 à 7 c. s.) | remuant.
1 dl. lait

Cuisson : 2 min. en remuant.

Refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation
d'une peau.

Dresser dans un compotier.

559. Crème économique au caramel

100 à 150 g. sucre (7 à 10 c. s.)		caraméliser dans une casserole — éteindre le caramel avec 2 c. s. d'eau.
5 à 7 dl. lait		ajouter — porter à ébullition,
30 à 40 g. fécule (3 à 4 c. s.)		délayer — verser dans le lait <i>en</i> <i>remuant</i> .
1 dl. lait		

Cuisson : 2 min, *en remuant*.

Refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une peau.

Dresser dans un compotier.

560. Crème économique au chocolat

100 à 150 g. sucre (7 à 10 c. s.)		caraméliser dans une casserole — éteindre le caramel avec 2 c. s. d'eau.
75 à 100 g. chocolat de mé- nage fondu dans 2 c. s. eau ou		
30 à 40 g. cacao (2 à 3 c. s.)		porter à ébullition <i>en remuant</i> — verser sur le caramel.
6 à 8 dl. lait		
20 à 25 g. fécule (2 à 2½ c. s.)		

Cuisson : 2 min, *en remuant*.

Refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une peau.

Dresser dans un compotier.

561. Crème ménagère

10 à 15 g. fécule (1 à 1½ c. s.)		
100 à 120 g. sucre (6 à 8 c. s.)		fouetter l'appareil dans une terrine.
2 à 3 œufs		
6 à 8 dl. lait		porter à ébullition — verser douce- ment sur l'appareil <i>en remuant</i> .
parfum		

Remettre sur le feu — *remuer* jusqu'au premier signe d'ébullition — refroidir en remuant quelques fois.

Dresser dans un compotier.

Remarques :

Les parfums suivants : vanille, café, caramel, chocolat s'ajoutent au lait.

Le citron et l'orange se mélangent à l'appareil.

Le kirsch s'ajoute à la crème froide.

562. Crème pâtissière

50 g. farine (5 c. s.)
100 g. sucre (7 c. s.)
3 jaunes d'œufs ou
2 petits œufs entiers

fouetter l'appareil dans une terrine.

3 dl. lait bouillant
parfum à volonté

verser doucement sur l'appareil en remuant.

Remettre sur le feu — remuer jusqu'à l'ébullition.

Cuisson : 2 min. en remuant —
refroidir en remuant quelques fois.

Cette crème épaisse est utilisée pour garnir des tartes, des tartellettes, etc...

563. Crème anglaise

100 à 125 g. sucre (7 à 8 c. s.)
6 à 8 jaunes d'œufs ou
4 à 5 œufs entiers

fouetter l'appareil dans une terrine.

6 à 8 dl. lait bouillant
parfum à volonté

verser doucement sur l'appareil en remuant.

Remettre sur le feu — remuer jusqu'au premier signe d'ébullition — refroidir en remuant quelques fois.

Dresser dans un compotier.

564. Crème panachée

3 à 4 dl. crème au chocolat
3 à 4 dl. crème à la vanille

ménagère ou anglaise : voir nos 561
ou 563, de même consistance.

Refroidir — verser simultanément dans un compotier.

Prendre n'importe quelles crèmes de couleur différente.

565. Crème aux noisettes ou aux amandes

80 g. noisettes ou amandes mondées — hacher — ajouter au lait de la préparation d'une Crème ménagère n° 561 ou d'une Crème anglaise n° 563.

566. Crème pralinée

6 à 8 dl. crème ménagère
n° 561

ou crème anglaise n° 563

ne mettre que 30 à 40 g. (2 à 3 c. s.)
de sucre.

Ajouter un Pralin n° 555 à la crème froide.

Dresser dans un compotier.

567. Crème fourrée

100 g. macarons
confiture d'abricots
ou autre

assembler 2 à 2 au moyen de la con-
fiture — déposer dans un compotier.

6 à 8 dl. crème ménagère à
la vanille ou au caramel
n° 561

verser sur les macarons 15 min.
avant de servir.

568. Crème mousseline au caramel

10 à 15 g. fécule (1 à 1 ½ c. s.)
30 à 40 g. sucre (2 à 3 c. s.)
2 à 3 jaunes d'œufs

fouetter l'appareil dans une terrine.

60 à 80 g. sucre caramélisé
éteint
6 à 8 dl. lait

porter à ébullition — verser douce-
ment sur l'appareil *en remuant*.

Remettre sur le feu — *remuer* jusqu'au premier signe d'ébullition
— refroidir en remuant quelques fois.

2 à 3 blancs d'œufs en neige ajouter délicatement à la crème.

Cette crème doit être consommée le jour même, car les blancs
d'œufs ne sont pas cuits.

569. Boules de neige à la vanille, au chocolat ou au caramel

2 à 3 blancs d'œufs en neige
30 g. sucre (2 c. s.)

mélanger peu à peu en fouettant.

Former des boules à l'aide de 2 cuillères — pocher 1 min. de chaque
côté dans 7 à 9 dl. de lait bouillant — égoutter — laisser refroidir
sur une assiette.

Dresser les boules de neige sur une Crème ménagère n° 561 ou
une Crème anglaise n° 563 préparée avec le lait ayant servi à
les pocher.

570. Crème renversée ou flan

80 g. sucre caramélisé éteint
50 à 60 g. sucre (3 à 4 c. s.)
3 à 4 œufs

caraméliser un moule uni chaud.

battre dans une terrine.

5 à 6 dl. lait vanillé

porter à ébullition — verser sur l'appareil en remuant.

Laisser reposer pour enlever l'écume — verser dans le moule — couvrir.

Cuisson : pocher sans bouillir, au bain-marie dans le four $\frac{3}{4}$ à 1 h.

La crème est à point quand une aiguille enfoncée en son milieu en ressort sèche — refroidir complètement — plonger le moule dans l'eau bouillante pour démouler la crème.

Dresser en retournant sur un plat.

571. Crème bavaoise

Préparer 3 à 4 dl. de Crème ménagère n° 561 ou de Crème anglaise n° 563.

8 à 10 g. gélatine

ramollir à l'eau froide 1 h. — laver — égoutter — ajouter à la crème bouillante.

refroidir.

1 $\frac{1}{2}$ à 2 dl. crème fouettée . ajouter délicatement.

Verser dans un moule huilé et sucré — laisser prendre au frais 2 h. — démouler le bavarois en le retournant délicatement sur un plat.

1 dl. crème Chantilly n° 556 décorer à volonté.

572. Diplomate

100 g. pèlerines ou génoise avec 2 œufs n° 430, coupée en morceaux

100 g. fruits confits en dés, macérés dans du kirsch

3 à 4 dl. crème bavaoise n° 571.

dresser par couches dans un moule uni, huilé et sucré — laisser reposer 3 h. au frais.

Démouler sur un plat — à volonté, décorer de Crème Chantilly n° 556.

573. Glace

Préparer une Crème ménagère n° 561 ou une Crème anglaise n° 563 — compter 150 à 200 g. de sucre.

1. Refroidir la crème — à volonté, ajouter 1 dl. de crème fraîche.

2. Verser dans le cylindre de la sorbetière.

3. Sangler la sorbetière (entourer le cylindre de glace pilée et de sel : 1 kg. de sel pour 10 kg. de glace).

4. Tourner lentement la manivelle jusqu'à ce que la crème soit prise.
 5. Dresser dans un moule à glace.
 6. Souder la fermeture au beurre frais.
 7. Mettre dans la glace salée 1 h. au minimum.
 8. Plonger un instant dans l'eau froide pour démouler.
 9. Retourner sur un plat recouvert d'une serviette.
- A volonté, décorer de crème Chantilly.

574. Glace Alhambra

Préparer 4 à 5 dl. de Crème à la vanille nos 561 ou 563 — compter 150 à 200 g. de sucre.

200 à 250 g. fraises

passer au tamis de crin — mélanger à la crème froide.

Terminer comme la Glace n° 573.

575. Bombe amandine

Préparer 4 à 5 dl. de Crème à la vanille nos 561 ou 563 — compter 150 à 200 g. de sucre.

80 à 100 g. amandes . . . monder — moudre.

30 à 40 g. sucre (2 à 3 c. s.) piler avec les amandes.

2 c. s. lait ajouter peu à peu aux amandes.

Mélanger à la crème froide — faire prendre en glace : voir n° 573 — en garnir l'intérieur d'un moule à bombe.

1 ½ à 2 dl. crème Chantilly
n° 556

remplir le centre — recouvrir de
glace à la vanille.

Fermer hermétiquement le moule — sangler 2 h.

Démouler sur un plat recouvert d'une serviette — saupoudrer d'amandes effilées, grillées et de sucre glace.

576. Bombe Madeleine

4 à 5 dl. glace à la vanille
n° 573

garnir l'intérieur d'un moule à
bombe,

1 ½ à 2 dl. crème fouettée
100 g. fruits confits en dés,
macérés dans du kirsch

mélanger — remplir le centre.

recouvrir de glace à la vanille.

Fermer hermétiquement le moule — sangler 2 h.

Démouler sur un plat garni d'une serviette.

Décorer de crème Chantilly.

577. Mousse au vin blanc ou au cidre doux

90 à 120 g. sucre

3 à 4 œufs

2 ½ à 3 dl. vin blanc ou
cidre doux

battre en mousse dans une casserole
en fonte émaillée.

ajouter.

Fouetter sur un feu doux jusqu'au premier signe d'ébullition —
hors du feu, remuer encore quelques instants.

Servir chaud ou froid.

A volonté, ajouter au sucre 1 c. c. de fécule pour aider à épaissir
la mousse — éventuellement, ajouter ½ écorce de citron.

578. Mousse au citron

voir Mousse au vin blanc n° 577.

Remplacer le vin blanc par 2 jus de citrons et de l'eau — ajouter
l'écorce d'un citron.

579. Mousse à l'orange

voir Mousse au vin blanc n° 577.

Remplacer le vin blanc par 4 jus d'oranges et de l'eau — éventuel-
lement, ajouter 1 c. s. de liqueur.

580. Sabayon

90 g. sucre (6 c. s.)

2 œufs

2 dl. vin blanc

cette sauce se prépare comme la
Mousse au vin blanc n° 577.

Servir le sabayon chaud pour accompagner un pouding.

A volonté, préparer le sabayon au madère, au porto, ou au rhum.

581. Crème dame-blanche

pralin voir n° 555.

2 à 3 blancs d'œufs

60 à 90 g. sucre (4 à 6 c. s.)

2 à 3 dl. crème Chantilly . voir n° 556.

fouetter à bain-marie doux jusqu'à
épaississement — refroidir.

Au moment de servir, mélanger les trois préparations.

Dresser dans un compotier.

582. Ile flottante pralinée

2 à 3 blancs d'œufs en neige
pralin n° 555 (½ proportion)

mélanger très délicatement — ver-
ser dans un moule uni beurré et
sucré.

Cuisson : pocher, à four très doux,
au bain-marie : 15 min.

Laisser tiédir — glisser délicatement dans un compotier contenant 4 à 5 dl. de Crème à la vanille n° 561 ou n° 563, préparée avec les jaunes restants.

583. Crème au beurre (œufs entiers)

2 petits œufs
80 g. sucre (5 c. s.)

fouetter dans une terrine au bain-marie comme une génoise : 10 min.

200 g. beurre frais

travailler en crème — incorporer peu à peu à la mousse

Crème au beurre au kirsch :

1 c. s. kirsch ajouter à la crème terminée.

Crème au beurre au chocolat :

100 g. chocolat en plaque
2 c. s. eau

fondre — tiédir — ajouter à la crème terminée.

Crème au beurre moka :

2 c. s. café très fort ajouter à la crème terminée.

584. Crème au beurre (jaunes)

3 jaunes d'œufs

fouetter dans une terrine.

75 g. sucre (5 c. s.)
4 c. s. eau

cuire au filet — verser lentement sur les jaunes en remuant avec le fouet.

fouetter jusqu'à complet refroidissement — la masse doit tripler de volume.

150 à 200 g. beurre frais
Parfumer à volonté.

travailler en crème — incorporer peu à peu à la mousse.

Cuisson du sucre au filet :

La cuisson au filet est à point lorsqu'une goutte de sirop placée entre le pouce et l'index forme un fil en écartant les doigts.

585. Crème au beurre (blancs)

3 blancs d'œufs en neige
150 g. sucre

fouetter dans une terrine au bain-marie jusqu'à ce que la masse soit tiède — retirer — remuer jusqu'à refroidissement.

150 à 200 g. beurre frais
Parfumer à volonté.

travailler en crème — incorporer peu à peu à la mousse.

FRUITS

586. Fruits congelés ou surgelés

Acheter les fruits 5 à 7 h. avant la consommation.
Les laisser dégeler lentement dans un compotier.
Les utiliser comme garniture ou les accompagner de Crème Chantilly n° 556.

587. Fruits à la crème

600 g. fraises, framboises ou myrtilles	laver — nettoyer — à volonté, écraser.
100 à 120 g. sucre (7 à 8 c. s.) 2 à 3 dl. crème, fouettée à volonté	ajouter.
	mélanger délicatement.
Dresser dans un compotier — décorer à volonté.	

588. Macédoine de fruits crus

1 à 1.200 kg. fruits divers, suivant la saison	à volonté, peler — émincer.
100 à 120 g. sucre (7 à 8 c. s.)	disposer par couches avec les fruits dans un compotier.
1 jus citron ou 1 c. s. kirsch	arroser.
A volonté, décorer de Crème Chantilly n° 556.	

589. Oranges fourrées

4 grosses oranges	partager — vider — passer la pulpe au passe-tout.
1 banane coupée en dés 2 poires coupées » » 2 pommes » » » 40 g. raisins secs nettoyés 80 g. sucre (5 c. s.) 1 jus citron ou 1 c. s. kirsch	ajouter au jus — remplir les oranges.
A volonté, décorer de Crème Chantilly n° 556.	

590. Salade d'oranges I

1 à 1.200 kg. oranges

peeler — couper en rondelles —
sortir les pépins.

100 à 120 g. sucre (7 à 8 c. s.)

disposer par couches avec les oran-
ges dans un compotier.

1 jus citron

arroser.

mélanger au moment de servir.

591. Salade d'oranges II

1 à 1.200 kg. oranges

peeler — couper en rondelles —
sortir les pépins — déposer dans un
compotier.

2 dl. eau

100 à 120 g. sucre (7 à 8 c. s.)

cuire 10 min. — refroidir.

1 jus citron ou

1 c. s. kirsch

ajouter au sirop.

arroser les oranges.

592. Marmelade de pommes ou de poires crues

80 à 100 g. sucre (5 à 7 c. s.)

1 jus citron

mélanger.

1 à 1.200 kg. fruits

laver — râper dans le jus — mé-
langer au fur et à mesure.

Dresser dans un compotier — à volonté, ajouter quelques noix ou
noisettes moulues — servir immédiatement.

593. Birchermuesli

50 g. flocons

60 g. raisins secs nettoyés

2 dl. lait ou lait condensé

tremper quelques heures à l'avance.

40 g. noisettes ou amandes
moulues

1 jus citron

1 dl. cidre doux

3 à 4 pommes râpées

1 à 2 poires râpées ou

autres fruits de saison

80 à 100 g. sucre (5 à 7 c. s.)

ajouter — mélanger au fur et à
mesure.

Dresser dans un compotier — décorer — servir immédiatement.

594. Tourte aux fruits secs

600 g. fruits secs : pommes, poires et pruneaux	macérer 1 jour — égoutter — ha- cher.
60 g. sucre (4 c. s.) 1 écorce et 1 jus de citron	ajouter aux fruits — mélanger.
12 zwieback	

Déposer la moitié des zwieback sur un plat à tourte.

Les imbiber d'un peu d'eau de trempage.

Etendre l'appareil aux fruits en donnant la forme d'une tourte.

Recouvrir des zwieback restants — imbiber à nouveau.

Napper et décorer de Crème Chantilly n° 556 (2 dl.).

595. Marmelade ou purée de fruits

1 à 1.200 kg. fruits : rhu- barbe, prunes, poires ou pommes	Cuisson à couvert, jusqu'à ce que les fruits soient défaits — refroidir.
½ à 1 dl. eau	
100 à 120 g. sucre, environ (7 à 8 c. s.)	ajouter — mélanger.

Dresser dans un compotier.

Pour obtenir une belle marmelade, passer les poires et les pommes au passe-tout.

596. Marmelade aux croûtons

Préparer une Marmelade de fruits n° 595.

Croûtons :

40 g. beurre	chauffer dans une poêle à frire.
100 g. pain rassis	couper en dés réguliers — rôtir len- tement jusqu'à belle couleur dorée.

Dresser sur la marmelade au moment de servir.

597. Marmelade à la Chantilly

Préparer une Marmelade de fruits n° 595,

1 dl. crème Chantilly n° 556 décorer au moment de servir.

598. Croûtes aux fruits

60 à 80 g. <i>beurre ou graisse</i>	chauffer dans une poêle à frire.
12 tranches de pain ou de <i>einback</i> , de 1 cm. d'épaisseur	dorer de chaque côté — dresser sur un plat à tourte.
marmelade avec 500 à 600 g. <i>fruits n° 595</i>	recouvrir les croûtes quelques minutes avant de servir.

Remarques :

1. Les fraises et les framboises ne se cuisent pas — sucrer — écraser à volonté.
2. Les tranches de pain peuvent être tartinées de beurre et dorer au four au lieu de les rôtir à la poêle.

599. Croûtes aux fruits à la Chantilly

voir Croûtes aux fruits n° 598.

Au moment de servir, décorer de Crème Chantilly n° 556.

600. Croûtes Ninette

4 <i>einback</i>	partager.
40 g. <i>beurre</i>	tartiner les tranches.
	Cuisson : dorer à four doux.
80 g. <i>confiture d'abricots</i>	mélanger — tartiner les croûtes.
2 c. s. <i>eau</i>	
40 g. <i>noisettes mondées, moulues</i>	
	déposer sur un plat à tourte.
8 <i>demi-pêches</i>	cuire en Compote n° 603 — garnir les croûtes.
Servir le sirop restant en saucière.	

601. Charlotte aux pommes à la russe

Préparer une Marmelade de pommes très épaisse n° 595 avec 800 g. de fruits.

1 jus <i>citron</i>	ajouter à la marmelade chaude.
60 g. <i>raisins secs nettoyés</i>	

Verser cette préparation dans un moule à timbale tapissé de biscuits à la cuillère (125 g.) — refroidir — démouler sur un plat — décorer de Crème Chantilly n° 556 (1 dl.).

602. Fruits meringués

Préparer une Marmelade de fruits n° 595 — la déposer dans un plat à gratin beurré.

*meringage avec 2 à 3 blancs
d'œufs n° 509*

recouvrir les fruits — décorer à la douille.

saupoudrer de sucre.

Dorer à four doux : 20 min.

603. Compote de fruits

*4 à 5 dl. eau
100 à 120 g. sucre, environ
(7 à 8 c. s.)*

porter à ébullition.

1 à 1.200 kg. fruits préparés

pocher par petites quantités dans le sirop (les fruits doivent être tendres mais non défaits) — égoutter — dresser dans un compotier.

arroser avec le sirop réduit.

604. Poires Jeannette

1 à 1.200 kg. poires

peler — partager — cuire en Compote n° 603 — dresser dans un compotier.

pralin avec 80 g. sucre n° 555

saupoudrer les poires au moment de servir.

605. Compote de fruits secs

*300 à 500 g. fruits secs lavés
8 dl. eau tiède*

macérer une nuit à couvert — égoutter.

*80 g. sucre (5 c. s.)
1 bâton cannelle, à volonté*

ajouter à l'eau de trempage.

Porter à ébullition — pocher les fruits à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres — les égoutter — les dresser dans un compotier — arroser avec le sirop réduit.

606. Compote d'abricots secs

*300 g. abricots secs lavés
8 dl. eau tiède*

macérer une nuit à couvert — égoutter — dresser les abricots dans un compotier.

100 g. sucre (7 c. s.) . . .

ajouter à l'eau de trempage.

Cuisson : 10 min. — verser sur les abricots.

607. Macédoine de fruits secs

200 g. pruneaux lavés
200 g. poires lavées
4 dl. eau tiède

macérer une nuit à couvert —
égoutter.

80 g. sucre (5 c. s.)
eau de trempage

porter à ébullition.

ajouter les fruits.

Cuisson à couvert et à petit feu :
30 min.

60 g. pommes lavées
80 g. abricots lavés
4 dl. eau tiède

macérer une nuit à couvert —
ajouter 10 min. avant la fin de la
cuisson des autres fruits.

Dresser dans un compotier — arro-
ser avec le sirop réduit.

608. Pommes en hérissons

6 à 8 pommes ne se défaisant
pas à la cuisson

peler — partager — vider — cuire
en Compote n° 603.

Dresser sur un plat à tourte.

Amincir une des extrémités pour former le museau — simuler les
yeux avec des raisins secs et les piquants au moyen d'amandes
mondées, effilées et grillées.

Arroser avec le sirop réduit.

609. Fruits à la Chevreuse

Préparer une Bouillie de semoule sucrée épaisse n° 457 ($\frac{1}{2}$ pro-
portion).

$\frac{1}{2}$ écorce citron
2 jaunes d'œufs battus

ajouter à la bouillie hors du feu.

Verser dans un plat rond — refroidir.

compote d'abricots, de pê-
ches ou de pommes n° 603
avec 500 à 600 g. de fruits

disposer sur la semoule.

meringage avec 2 à 3 blancs
d'œufs n° 509

décorer à la douille.

saupoudrer de sucre.

Dorer à four doux : 20 min.

610. Fruits à la Condé

Préparer un Riz au lait vanillé très épais n° 448 ($\frac{1}{2}$ proportion) — verser dans un moule à couronne passé à l'eau froide — refroidir — démouler dans un plat.

Préparer une Compote de fruits n° 603 ($\frac{1}{2}$ proportion) — la disposer en dôme au milieu de la couronne de riz.

A volonté, décorer de Crème Chantilly n° 556.

611. Poires ou pommes au chocolat

Préparer une Compote de fruits n° 603 — dresser les fruits dans un compotier.

60 g. *chocolat*

2 c. c. *fécule*

$\frac{1}{2}$ dl. *lait ou eau*

ajouter au sirop — porter à ébullition.

délayer dans un bol — verser dans le sirop en remuant.

porter à ébullition — napper les fruits.

612. Poires au caramel

voir Poires ou pommes au chocolat n° 611.

Remplacer le chocolat par 60 à 75 g. (4 à 5 c. s.) de sucre caramélisé et lier le sirop avec 3 c. c. de fécule.

613. Crème aux fruits

Préparer une Crème à la vanille nos 561 ou 563 ($\frac{1}{2}$ proportion).

Préparer une Marmelade de rhubarbe ou de groseilles n° 595 ($\frac{1}{2}$ proportion).

Mélanger au moment de servir — dresser dans un compotier.

A volonté, remplacer la rhubarbe ou les groseilles par des raisinets crus.

614. Fruits cachés

500 à 600 g. *fruits : abricots, pêches, prunes, pruneaux, poires ou pommes*

3 à 4 dl. *crème à la vanille nos 561 ou 563*

préparer une Compote de fruits n° 603 — dresser les fruits égouttés dans un compotier.

napper les fruits.

615. Tutti-frutti

- | | |
|---|--|
| 500 g. fruits divers frais ou
en conserve, divisés | disposer par couches dans un com-
potier. |
| 60 g. biscuits à la cuillère
coupés en morceaux | |
| 3 à 4 dl. crème ménagère à
la vanille n° 561 | napper la préparation. |
| Décorer de fruits et de crème Chantilly. | |

616. Couronne de pommes aux amandes

- Préparer une Marmelade de pommes très épaisse n° 595 (600 à 800 g. fruits) — la disposer en couronne sur un plat.
- | | |
|--|------------------------------------|
| 3 à 4 dl. crème à la vanille
nos 561 ou 563, ou | garnir l'intérieur de la couronne. |
| 2 dl. crème Chantilly n° 556 | |
| 40 g. amandes mondées, ef-
filées et grillées | saupoudrer la crème. |

617. Charlotte aux pommes à la poêle

- | | |
|--|---|
| 80 à 100 g. beurre ou graisse | chauffer dans une poêle à frire. |
| 160 à 200 g. pain rassis | couper en fines tranches — rôtir
dans le beurre — retirer sur une
assiette. |
| 1 à 1.200 kg. pommes pelées,
émincées | disposer par couches avec le pain
dans la poêle. |
| 80 à 100 g. sucre (5 à 7 c. s.) | |
| 1 à 1 ½ dl. eau | mouiller. |
| Cuisson à couvert, à feu doux : 20 min. | |
| Dresser en retournant sur un plat. | |

618. Soupe aux cerises

- | | |
|--|----------------------|
| 20 g. beurre | faire un roux blond. |
| 20 g. farine (2 c. s.) | |
| 1 à 1.200 kg. cerises lavées | ajouter — remuer. |
| 60 à 80 g. sucre (4 à 5 c. s.) | |
| Cuisson à couvert : ¼ h. — éventuellement, ajouter un peu d'eau
(2 dl.) | |

619. Poires Alida

- | | | |
|--|--|---|
| 40 g. <i>beurre</i> | | étuver jusqu'à ce que les poires
soient tendres. |
| 1 à 1.200 kg. <i>poires pelées,
coupées en quartiers</i> | | |
| 20 g. <i>farine (2 c. s.)</i> . . . | | saupoudrer — remuer. |
| 4 dl. <i>lait bouillant</i> | | mouiller — mélanger. |
| 60 à 80 g. <i>sucre (4 à 5 c. s.)</i> | | mélanger — ajouter — remuer. |
| $\frac{1}{2}$ c. c. <i>cannelle</i> | | |
| Cuisson : 2 min. | | |
| Dresser dans un compotier. | | |

620. Purée de marrons

- | | | |
|---|--|----------------------|
| 600 g. <i>marrons</i> | fendre — bouillir 10 min. — peler. | |
| 3 dl. <i>lait vanillé</i> | porter à ébullition.
ajouter les marrons. | |
| Cuisson à couvert : 30 à 40 min. —
passer au passe-tout. | | |
| 80 g. <i>sucre (5 c. s.)</i> | | ajouter aux marrons. |
| 20 g. <i>beurre frais</i> | | |
| Continuer la cuisson en remuant jusqu'à consistance d'une purée
épaisse. | | |

621. Vermicelles de marrons à la Chantilly

- Préparer une Purée de marrons n° 620 — au moyen du passe-tout,
former un dôme de vermicelles sur un plat à tourte.
Garnir le tour de Crème Chantilly n° 556 (2 à 3 dl.).

622. Marrons aux pommes

- Préparer une Purée de marrons n° 620 — sur un plat, la disposer
en couronne, en dôme ou en croix.
Remplir l'espace restant de Marmelade de pommes n° 595 ($\frac{1}{2}$ pro-
portion).

623. Suédoise de pommes aux marrons

- Préparer une Purée de marrons n° 620 — au moyen du passe-tout,
former un dôme de vermicelles sur un plat à tourte.
Garnir le tour d'une Compote de pommes n° 603 ($\frac{1}{2}$ proportion).

624. Pommes au four

8 à 10 pommes moyennes

40 à 50 g. sucre (3 c. s.)
20 g. beurre

1 à 2 dl. vin blanc et eau

peler, à volonté — éventuellement, partager — vider.

remplir les pommes.

déposer dans un plat à gratin beurré.
mouiller.

Cuisson à four chaud : 30 à 40 min.

625. Pommes caramélisées au four

8 à 10 pommes moyennes

40 à 50 g. sucre (3 c. s.)
20 g. beurre

2 dl. lait

peler — partager — vider — déposer dans un plat à gratin beurré.

remplir le cœur des pommes.

mouiller.

Cuisson à four chaud : ½ h.

Les pommes doivent être caramélisées.

626. Pommes au gratin

1 à 1.200 kg. pommes

80 à 100 g. confiture d'abricots
2 à 3 c. s. eau

40 g. amandes mondées,
moulues, grillées

peler — partager — cuire en Compote n° 603 — dresser dans un plat à gratin beurré.

mélanger — verser sur les pommes.

saupoudrer la préparation.

Glisser à four chaud : 10 min.

627. Pommes farcies

8 à 10 pommes moyennes

20 à 25 g. farine (2 à 2 ½ c. s.)
60 à 80 g. sucre (4 à 5 c. s.)
60 à 80 g. noisettes mondées,
moulues, grillées

½ dl. lait
1 œuf battu

1 dl. eau

peler — vider — déposer dans un plat à gratin beurré.

mélanger — remplir les pommes.

verser au fond du plat.

Cuisson à four chaud : 30 min.

Servir chaud.

628. Fruits au plat

1 à 1.200 kg. fruits : rhu-
barbe, poires ou pommes
coupées en dés, cerises ou
groseilles

20 g. farine (2 c. s.)
80 à 120 g. sucre (5 à 8 c. s.)
2 dl. lait
2 à 3 œufs

déposer dans un plat à gratin beurré.

délayer — arroser les fruits.

Cuisson à four chaud : $\frac{1}{2}$ h.
Servir chaud ou tiède.

629. Pommes mousseline

Préparer une Marmelade de pommes n° 595 — refroidir.

3 blancs d'œufs en neige

incorporer délicatement à la mar-
melade.

verser dans un plat à gratin beurré.

Cuisson à four doux : 20 min.

Servir immédiatement.

630. Charlotte aux pommes au four

Voir Charlotte aux pommes à la poêle n° 617 — disposer les
pommes, le sucre et le pain par couches, dans un plat à gratin
beurré.

Cuisson à couvert, à four chaud :
 $\frac{1}{2}$ h.

631. Soufflé aux cerises

200 à 250 g. pain en dés
4 à 5 dl. lait bouillant

80 à 100 g. sucre (5 à 7 c. s.)
2 à 3 jaunes d'œufs
600 à 750 g. cerises

2 à 3 blancs d'œufs en neige

ramollir $\frac{1}{2}$ h. à couvert — battre
pour défaire le pain.

ajouter — mélanger.

incorporer délicatement.

verser dans un plat à gratin beurré.

Cuisson à four moyen : 30 à 40 min.

Servir immédiatement.

632. Pouding aux cerises

200 à 250 g. pain en dés
2 à 2 $\frac{1}{2}$ dl. lait bouillant

ramollir $\frac{1}{2}$ h. à couvert — battre
pour défaire le pain.

<p>80 à 100 g. sucre (5 à 7 c. s.) 60 g. amandes ou noisettes moulues 400 à 500 g. cerises dé- noyautées 2 à 3 jaunes d'œufs 2 à 3 blancs d'œufs en neige</p>	<p>ajouter — mélanger.</p> <p>incorporer délicatement.</p> <p>verser dans un moule uni, beurré et pané.</p> <p>Cuisson à four moyen : 30 à 40 min. — démouler — servir chaud.</p>
---	---

633. Pouding aux pommes

voir Pouding aux cerises n° 632.

Remplacer le lait par du vin blanc et de l'eau et les cerises par
 des pommes émincées — ajouter 60 g. de raisins secs.

Cuisson à four moyen : 30 à 40 min.
 — refroidir — démouler.

Servir avec un sirop de fruits.

634. Poires à la mauresque

<p>6 demi-poires</p>	<p>cuire en Compote n° 603 — dresser en étoile dans un plat à entremets.</p>
<p>3 dl. crème économique au chocolat épaisse n° 560</p>	<p>napper les poires.</p>
<p>2 petites bananes</p>	<p>peler — couper en bâtons — placer entre chaque poire.</p>
<p>1 dl. crème Chantilly n° 556</p>	<p>former une grosse rosace au centre du plat.</p>
<p>20 g. amandes</p>	<p>monder — couper en filets — gril- ler — saupoudrer la crème au cho- colat.</p>

635. Pêches Michelin

génoise avec 2 œufs n° 430

verser la pâte dans une plaque à
 gâteau foncée d'un papier graissé —
 cuisson à four chaud : 8 à 10 min.
 — refroidir — découper en ronds
 de la grandeur des pêches — dépo-
 ser sur un plat à tourte.

8 demi-pêches cuire en Compote n° 603.

- | | |
|--|--|
| <p>1 dl. sirop de pêches
2 c. s. kirsch</p> | <p>mélanger — imprégner le biscuit.
déposer une demi-pêche sur chaque rond de biscuit.</p> |
| <p>3 dl. crème au kirsch n° 561
pralin avec 20 g. sucre n° 555</p> | <p>teinter légèrement au carmin — napper le tout.
saupoudrer chaque dôme.</p> |
- A volonté, décorer de Crème Chantilly n° 556 (2 dl.)

636. Mousse aux fraises, framboises, abricots ou pêches

- | | |
|---|---|
| <p>2 blancs d'œufs
100 g. sucre (7 c. s.)</p> | <p>fouetter au bain-marie jusqu'à ce que la masse soit tiède — refroidir.</p> |
| <p>400 g. fruits passés au tamis
½ jus citron</p> | <p>mélanger — ajouter délicatement au meringage.</p> |
- 2 dl. crème fouettée . . . incorporer à la mousse.
Servir très froid.

637. Gelée d'oranges à la Chantilly

- | | |
|--|--|
| <p>6 grosses oranges</p> | <p>extraire le jus — ajouter de l'eau pour obtenir 4 dl. de liquide.</p> |
| <p>400 g. sucre
3 morceaux de sucre frottés sur l'écorce des oranges</p> | <p>ajouter au jus — porter à ébullition — écumer.</p> |
- Cuisson : jusqu'à clarification complète — filtrer.
- 10 g. gélatine ramollie . . . laver — ajouter au sirop bouillant.
2 c. s. curaçao ajouter hors du feu.
- Verser dans un moule passé à l'eau froide — faire prendre au frais 2 h. — démouler sur un plat à entremets — décorer de Crème Chantilly n° 556 (2 dl.).

638. Oranges à la tsarine

- Préparer une Gelée d'oranges n° 637.
En remplir les écorces d'oranges débarrassées des peaux.
Décorer de Crème Chantilly n° 556 (2 dl.).

639. Mousse renversée à l'orange

- | | |
|---|--|
| <p>80 g. sucre (5 c. s.)
2 jaunes d'œufs</p> | <p> battre en mousse : 15 min.</p> |
| <p>écorce et jus de 2 oranges
» » » de ½ citron
2 c. s. eau</p> | <p> porter à ébullition — filtrer.</p> |
| <p>80 g. sucre (5 c. s.)
7 g. gélatine ramollie . . .</p> | <p> laver — ajouter au sirop bouillant.
refroidir — verser sur l'appareil en remuant.</p> |
| <p>2 blancs d'œufs en neige . . .</p> | <p> incorporer délicatement.</p> |
- Verser dans un moule passé à l'eau froide — faire prendre au frais 2 h. — démouler au moment de servir.
- A volonté, décorer de crème Chantilly.

640. Bavaois aux fraises ou aux framboises

- | | |
|---|---|
| <p>250 g. fruits</p> | <p> passer au tamis.</p> |
| <p>½ jus citron
150 g. sucre glace
quelques gouttes de carmin
10 g. gélatine fondue au bain-marie</p> | <p> ajouter — mélanger — laisser prendre légèrement.</p> |
| <p>2 dl. crème fouettée . . .</p> | <p> ajouter à la gelée mi-prise.</p> |
- Verser dans un moule uni, huilé et sucré — faire prendre au frais 2 h. — démouler — dresser dans un plat à entremets.
- A volonté, décorer de quelques fraises entières et de crème Chantilly.

641. Glace aux fruits : fraises, framboises ou abricots

- | | |
|---|----------------------------------|
| <p>2 dl. eau
200 g. sucre</p> | <p> cuire ¼ h. — refroidir.</p> |
| <p>½ jus citron
400 g. fruits passés au tamis</p> | <p> ajouter au sirop.</p> |
- A volonté, ajouter 1 dl. de crème fraîche — faire prendre et dresser comme la Glace n° 573.

642. Pâte de coings

2 kg. coings

essuyer — peler — couper en quartiers — enlever le cœur.

pelures
cœurs
eau froide à hauteur

cuire 1 h. — passer à travers un linge humide.

quartiers de coings

ajouter au jus — cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres ($\frac{1}{2}$ h.) — passer au passe-tout — peser.

500 g. sucre pour 1 kg. purée
de coings

Cuisson : 1 à 2 h. environ, en remuant, jusqu'à consistance d'une purée très épaisse.

Verser la pâte sur un plat à tourte — égaliser à 1 cm. d'épaisseur — refroidir — laisser sécher quelques jours à l'abri de la poussière — découper à l'emporte-pièce — rouler dans du sucre — conserver dans une boîte en fer blanc.

BOISSONS

643. Jus de fruits

fraises
framboises
raisinets
raisins
oranges
citrons ou
pamplemousses

extraire le jus — servir pur ou additionné de sucre et d'eau.

Remarques :

Les jus de fruits se préparent au moment de servir pour éviter l'oxydation des vitamines.

Ces jus de fruits se servent comme apéritifs. Ils sont très sains et précieux grâce à leur richesse en sucre assimilable, en matières minérales et en vitamines B et C.

644. Jus de légumes

épinards
carottes ou
tomates, etc...

laver soigneusement — émincer ou râper — presser à travers un linge humide.

Servir immédiatement.

La valeur nutritive des jus de légumes est semblable à celle des jus de fruits.

645. Tisanes par infusion

4 pincées camomilles, menthe, sauge ou absinthe, etc.

déposer dans un pot ébouillanté.

1 l. eau bouillante

verser sur la tisane — couvrir — laisser infuser 2 à 3 min. — passer.

Servir la tisane avec ou sans sucre.

646. Tisanes par décoction

1 l. eau porter à ébullition.

4 pincées tilleul, thym, prêle,
queues de cerises, thé pec-
toral, etc.. | ajouter.

Cuisson à couvert : 5 à 10 min. —
passer.

Servir la tisane avec ou sans sucre.

647. Thé

2 à 4 c. c. thé déposer dans la théière ébouillante.

1 l. eau

| porter à ébullition — verser une
petite quantité sur les feuilles —
laisser infuser 2 min. à couvert, au
chaud — ajouter le reste d'eau
bouillante.

Accompagner la théière d'un pot d'eau bouillante ($\frac{1}{2}$ l.) pour offrir
éventuellement un thé plus léger.

Servir le thé avec du sucre, du citron ou du lait.

648. Café noir

ébouillanter la cafetière.

8 c. c. bon café moulu . . . déposer dans le filtre.

8 dl. eau bouillante

| verser peu à peu sur la poudre —
couvrir — laisser filtrer — mainte-
nir la cafetière au chaud.

Servir le café noir très chaud avec du sucre, de la crème ou du lait.

649. Café au lait

ébouillanter la cafetière.

6 c. c. café moulu

2 c. c. chicorée

| déposer dans le filtre.

1 l. eau bouillante

| verser peu à peu sur la poudre —
couvrir — laisser filtrer — mainte-
nir la cafetière au chaud.

Servir le café avec 1,2 l. de lait bouillant.

650. Cacao

1 l. lait

½ l. eau

4 c. s. cacao

8 c. s. sucre

2 dl. eau bouillante

porter à ébullition.

délayer — ajouter au liquide bouillant.

laisser cuire une onde.

Servir le cacao immédiatement.

651. Chocolat

100 g. chocolat de ménage

4 c. s. sucre

2 dl. eau

1 l. lait

½ l. eau

fondre à feu doux dans une casserole.

ajouter au chocolat fondu — porter à ébullition.

Servir immédiatement.

652. Limonade

8 l. eau

1 kg. sucre

2 citrons en rondelles

1 dl. vinaigre

1 poignée fleurs de sureau

mettre dans un pot de grès — laisser macérer 3 jours à couvert — remuer chaque jour.

Passer — mettre en bouteilles — boucher — conserver au frais.

Consommer la limonade après 3 ou 4 jours

CONFITURES - GELÉES ET SIROPS

653. Préparation des confitures

1. Choisir des fruits frais et sains — les laver.
2. Trier les baies — dénoyauter et diviser les fruits à noyaux.
3. Suivant l'espèce, compter 750 g. à 1 kg. de sucre par kg. de fruits — préparer les confitures par petites quantités (1 à 2 kg.).
4. Cuisson à feu vif jusqu'à la nappe en remuant continuellement avec une spatule de bois.
5. Verser bouillant dans des bocaux propres et essuyés.
6. Couvrir immédiatement avec du papier cellophane ou après refroidissement avec de la paraffine.
7. Conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.
8. Pour éviter la cristallisation des confitures, ajouter un jus de citron pendant la cuisson.

654. Confiture de fraises ou de cerises

2 dl. eau
750 g. à 1 kg. sucre

1 kg. fruits préparés . . .

voir Préparation des confitures
n° 653.

cuire 10 min.

ajouter — remuer délicatement.

Cuisson : fraises : 10 minutes.
cerises : 20 minutes.

655. Confiture de framboises, d'abricots ou de prunes

1 kg. fruits préparés
750 g. à 1 kg. sucre
1 dl. eau

voir Préparation des confitures
n° 653.

cuisson : 20 min.

656. Confiture d'oranges ou de pamplemousses

voir Préparation des confitures
n° 653.

1^{re} manière :

3 grosses oranges blondes ou 2 pamplemousses ½ citron	hacher — épépiner.
1 l. eau	ajouter. macérer 24 h. Cuisson : 2 h. à feu doux.
1 kg. sucre	ajouter à mi-cuisson.

2^{me} manière :

6 écorces d'oranges	peler au couteau économique — émincer.
6 oranges pelées	couper en rondelles — épépiner.
1 ½ l. eau	ajouter. macérer 24 h. Cuisson: 2 h. à feu vif.
1.250 kg. sucre 1 écorce d'orange émincée 1 jus citron	ajouter à mi-cuisson.

657. Confiture aux 4 fruits

fraises framboises raisinets groseilles	cette confiture de fruits mélangés se prépare comme la Confiture de framboises n° 655.
rhubarbe fraises cerises groseilles	idem.
cerises groseilles raisinets cassis	idem.

658. Préparation de la gelée

1. Choisir des fruits frais et sains.
2. Les laver — les trier.
3. Les écraser ou donner une onde.
4. Passer le fruit à travers un linge humide.
5. Peser le jus et ajouter le même poids de sucre.
6. Cuisson en remuant jusqu'à la nappe.
7. Verser la gelée dans de petits bocalx propres et essuyés.
8. Couvrir d'un linge — refroidir.
9. Lorsque la gelée est prise, couvrir de papier cellophane ou de paraffine.

659. Gelée de raisinets, de framboises, de mûres ou de cassis

1 kg. fruits voir Préparation de la gelée n° 658.
Cuisson : 10 min.

660. Gelée de coings

2 kg. fruits

quartiers de coings
eau froide à hauteur

pelures
cœurs
eau froide à hauteur

mélanger les 2 jus
poids égal de sucre

essuyer — peler — couper en quartiers — enlever le cœur.

cuire 1 h. — passer à travers un linge humide.

cuire 1 h. — passer à travers un linge humide.

cuire jusqu'à la nappe : 30 à 40 min.

Mettre en petits pots — refroidir — couvrir de papier cellophane ou de paraffine.

661. Gelée à froid

2 kg. raisinets très frais

1.200 kg. sucre par l. de jus

trier — laver — écraser — passer à travers un linge humide — mesurer.

ajouter au jus.

Remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu — mettre en petits pots — laisser prendre jusqu'au lendemain — couvrir de papier cellophane ou de paraffine.

662. Sirop de framboises ou de mûres

2 kg. fruits

1 kg. sucre par l. de jus . .

trier — laver — écraser — laisser
fermenter 3 à 4 jours — remuer de
temps en temps — passer à travers
un linge humide — mesurer.

ajouter au jus.

Cuisson à feu doux : 10 à 15 min.
— mettre en bouteilles — boucher.

663. Sirop d'oranges

pelures très fines de 6 oran-
ges

2 kg. sucre

1 ½ l. eau

30 g. acide citrique

macérer 3 jours — remuer de temps
en temps — filtrer.

ajouter — bien mélanger.

mettre en bouteilles — boucher.

664. Sirop de capillaire

2 poignées de capillaire

1 ½ l. eau

1 kg. sucre

1 c. s. eau de fleur d'oranger

cuisson : 15 min.

laisser infuser 1 h. — filtrer.

ajouter au liquide.

Cuisson : 15 min.

ajouter à volonté.

mettre en bouteilles — boucher.

CONSERVES

665. Conserve au naturel

rhubarbe très fraîche

laver — peler — couper en bâtonnets — remplir des bouteilles ordinaires très propres — bien tasser — boucher — paraffiner.

Conserver les bouteilles couchées, au frais, à l'abri de la lumière.

Remarque :

Procéder de même pour les côtes de bette — remplir les bouteilles d'eau fraîche à hauteur avant de boucher.

666. Remplissage à chaud

bouteilles ou bocaux spéciaux pour le remplissage à chaud

laver — chauffer — conserver dans un bain-marie chaud jusqu'au remplissage — vider.

fruits pochés dans un liquide bouillant, préparés suivant l'espèce

remplir de fruits la bouteille ou le bocal maintenu dans l'eau chaude.

liquide bouillant verser sur les fruits à ras du col.

Fermer les bocaux au moyen du couvercle spécial, de la gomme et du ressort — tenir à l'abri des courants d'air jusqu'à complet refroidissement — conserver au sec, à l'abri de la lumière.

Surveiller les conserves pendant les premières semaines.

Baies et fruits à noyaux :

$\frac{1}{2}$ l. eau
75 g. sucre (5 c. s.)

porter à ébullition.

1 kg. fruits

laver — trier — à volonté, dénoyauter et couper — ajouter au sirop bouillant.

porter à ébullition — mettre en bocaux.

Fruits à pépins :

1 l. eau
100 g. sucre (7 c. s.)

porter à ébullition.

1 kg. fruits

peler — à volonté, partager et enlever le cœur — ajouter au sirop bouillant.

Cuisson : jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

mettre en bocaux.

Marmelade :

1.500 kg. fruits préparer une Marmelade n° 595.

remplir les bocaux de marmelade bouillante.

Tomates entières :

1 l. eau
1 c. c. sel

porter à ébullition.

1 kg. petites tomates

laver — piquer — pocher 1 à 2 min. dans le liquide bouillant.

mettre en bocaux.

Tomates en quartiers :

voir Tomates entières.

Couper les tomates en quartiers.

Purée de tomates :

Préparer une Purée de tomates n° 259 — la verser bouillante dans les bouteilles.

667. Conserve au soufre

préparation voir Remplissage à chaud n° 666.

remplir les bocaux à 3 cm. du bord.

1 morceau de cellux déposer sur les fruits.

1 morceau de brant allumé,
piqué dans une rondelle
de liège

placer sur le cellux.

1 feuille double de cellux
mouillée

fermer le bocal pendant la combustion du soufre — tendre — fixer le cellux au moyen d'un élastique.

Remarque :

A volonté, soufrer le bocal au lieu de le maintenir au bain-marie.

668. Stérilisation

bocaux à stériliser
gommés
couvercles
ressorts

en parfait état — laver — rincer — égoutter.

fruits ou légumes préparés .

remplir à ras des bocaux.

solution sucrée ou salée, refroidie

verser sur les fruits ou les légumes aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur.

1. Sécher le bord du bocal, la gomme et le couvercle.
2. Fermer — fixer au moyen du ressort.
3. Vérifier la fermeture.
4. Déposer les bocaux dans une marmite à double fond : ils ne doivent pas se toucher, ni toucher les parois de la marmite.
5. Remplir la marmite d'eau froide aux $\frac{3}{4}$ des bocaux — couvrir — placer le thermomètre.
6. Stériliser suivant la recette.
7. Après la stérilisation, découvrir la marmite — attendre $\frac{1}{2}$ d'heure — sortir les bocaux — refroidir à l'abri des courants d'air.
8. Vérifier la stérilisation 24 h. plus tard.
9. Conserver au frais, à l'abri de la lumière.
10. Surveiller les conserves pendant les premières semaines.

Fruits :

fruits

trier — laver — à volonté, peler, partager et dénoyauter — remplir le bocal.

150 g. sucre pour 1 l. eau

bouillir — refroidir — verser aux $\frac{3}{4}$ du bocal.

fermer le bocal.

Stérilisation :

- | | | |
|------------|---|-------------------------------|
| 10 minutes | à | 80° pour les baies. |
| 20 » | à | 85° pour les fruits à noyaux. |
| 20 à 30 » | à | 90° pour les poires. |

Remarques :

1. Pour les fruits très juteux, remplacer à volonté le sirop par 4 c. s. de sucre pour un bocal de 1 l.
2. Pour que les poires restent blanches, ajouter du jus de citron au sirop.

Légumes :

<i>laitues</i>	nettoyer — laver — couper les bettes — blanchir 5 min. — égoutter — refroidir. remplir le bocal.
<i>bettes</i>	
<i>petits pois</i>	
<i>haricots</i>	
<i>1 c. c. sel pour 1 l. eau</i>	bouillir — refroidir — verser aux $\frac{3}{4}$ du bocal — fermer.

Stérilisation : 40 min. à 98° pour les laitues et les bettes.

2 × 60 min. à 98°, à 24 h. d'intervalle, pour les petits pois et les haricots.

669. Le séchage

<i>fruits à noyaux</i>	essuyer — à volonté, partager et dénoyauter — déposer sur une claie ou une planche, la tranche dessus. Sécher au soleil 3 à 4 jours.
<i>fruits à pépins</i>	essuyer ou peler — couper en rondelles ou en tranches — enfiler. Sécher au soleil 3 à 4 jours.
<i>champignons</i>	nettoyer — laver — à volonté, couper. Sécher sur une planche ou les enfiler.
<i>haricots</i>	effiler — laver — blanchir 2 min. — égoutter — refroidir — enfiler. Sécher à l'air, à l'ombre.
<i>légumes en julienne</i>	nettoyer — laver — couper en julienne. Sécher à four très doux ou sur un appareil spécial.

Remarque :

Conserver les fruits, les champignons et les légumes séchés dans de petits sacs de toile, dans un endroit sec et bien aéré.

670. Choucroute

<i>quelques grandes feuilles de chou</i>	tapisser le fond d'une seille à choucroute ou un grand pot de grès.
<i>choux émincés</i> <i>25 g. de sel par kg. de choux</i> <i>genièvre ou poivre en grains</i>	mettre par couches dans la seille — piler fortement entre chaque couche — terminer par du sel.
<i>quelques grandes feuilles de chou</i>	disposer à la surface de la seille.
<i>un linge propre</i>	recouvrir — enfoncer dans les bords.
<i>une planche trouée</i> <i>une grosse pierre</i>	poser par-dessus pour tasser les choux.

Après quelques jours, l'eau rendue doit dépasser la planche de 15 cm.

Au bout de 4 semaines, la fermentation est terminée.

Traitement de la choucroute :

1. Enlever l'eau — retirer la pierre, la planche, le linge et les feuilles.
2. Laver le bord de la seille, le linge, la pierre.
3. Remettre le tout en place.
4. Remplacer le liquide éliminé par de l'eau fraîche.
Renouveler ce traitement à chaque prélèvement et au moins toutes les 3 semaines.

Remarque :

Le sel n'est pas l'agent de conservation, mais c'est l'acide lactique produit par la fermentation.

671. Compote aux raves

La compote aux raves se prépare comme la Choucroute n° 670 — peler les raves — les couper au couteau spécial.

672. Cornichons au vinaigre

<i>1 kg. cornichons</i>	frotter dans un linge — déposer dans une terrine.
<i>50 g. sel</i>	saupoudrer — laisser dégorger 24 h. — égoutter.
	disposer les cornichons dans un bocal.

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <i>100 g. petits oignons blancs</i> | | ajouter aux cornichons. |
| <i>pelés</i> | | |
| <i>1 branche estragon</i> | | recouvrir les cornichons complètement. |
| <i>un bon vinaigre de vin</i> | | |
- Fermer le bocal avec une feuille de cellux — laisser macérer 6 semaines avant d'utiliser les cornichons.

673. Champignons au vinaigre

- | | | |
|---------------------------|--|---|
| <i>1 kg. champignons</i> | | nettoyer — laver à l'eau vinaigrée — bouillir 5 min. — émincer à volonté — déposer dans un bocal. |
| <i>vinaigre bouillant</i> | | |
- Fermer le bocal avec du papier cellux — laisser macérer 3 semaines avant d'utiliser les champignons.

674. Racines rouges au vinaigre

- Préparer des Racines rouges bouillies n° 203 — refroidir — peler — couper en fines tranches.
- | | | |
|-------------------------------|--|---|
| <i>100 g. oignons émincés</i> | | mettre par couches avec les racines rouges dans un pot de grès ou un bocal. |
| <i>q. q. grains de poivre</i> | | |
| <i>q. q. clous de girofle</i> | | |
| <i>2 feuilles de laurier</i> | | |
| <i>un bon vinaigre</i> | | recouvrir complètement les racines rouges. |
| | | fermer le bocal. |
- La salade doit être toujours couverte de liquide.

675. Conserve d'œufs

Au silicate :

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| <i>œufs très frais et propres</i> | | laver délicatement — déposer, la pointe en bas, dans un pot de grès. |
| <i>1 dl. silicate de soude pour</i> | | |
| <i>9 dl. d'eau</i> | | mélanger dans un pot — verser sur les œufs qui doivent être entièrement recouverts. |
| | | fermer le pot de grès.
Conserver au frais. |

Au garantol :

Voir le mode d'emploi sur le paquet.

676. Beurre fondu

1 kg. *beurre*

cuire à feu doux dans une cocotte jusqu'à ce que le beurre soit clair et la « drache » dorée — tiédir.

Verser le beurre fondu dans un récipient très propre en le filtrant à travers une gaze — couvrir le pot et le conserver au frais, à l'abri de la lumière.

Remarque :

Pour une plus grande quantité de beurre, procéder en 2 fois :

1. Fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit liquide — le refroidir — le décanter, c'est-à-dire retirer le babeurre.
2. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit clair et la « drache » dorée.

677. Saindoux

2 kg. *panne*

couper en dés — fondre à feu doux jusqu'à ce que la graisse soit claire et les « grabons » dorés — tiédir.

Verser la graisse dans un pot très propre — presser les « grabons » — refroidir la graisse.

Couvrir et conserver au frais, à l'abri de la lumière.

678. Graisse mélangée

500 g. *saindoux*
500 g. *beurre fondu*
5 dl. *huile ou*
500 g. *graisse végétale*

fondre séparément — mélanger — mettre en pot.

Couvrir après refroidissement.

Hygiène alimentaire

Ces pages d'hygiène alimentaire ne suppriment en aucun cas le cahier de l'élève, dans lequel la maîtresse fera noter les expériences réalisées en classe, leurs conclusions et leurs applications.

BUT DE L'ALIMENTATION

Pour vivre, l'être humain doit respirer, se nourrir et éliminer.

L'alimentation remplit trois fonctions essentielles :

1. Elle assure la construction et la réparation du corps.
2. Elle produit l'énergie humaine : chaleur (37°C) et travail (travail musculaire et fonctions organiques).
3. Elle favorise les fonctions de l'organisme et le protège de certaines maladies.

LA COMPOSITION DES ALIMENTS*

Quoique d'aspect, de consistance et de goût très variés, les aliments ne sont composés que de quelques éléments nutritifs distincts.

Ce sont :

1. *L'eau*, qui forme les $\frac{2}{3}$ du poids du corps.
2. *Les protides* (albumines) et *les matières minérales*, au moyen desquelles l'organisme construit sa substance et répare son usure.
3. *Les vitamines*, qui règlent les phénomènes de la vie et qui sont les principaux agents protecteurs de la santé.
4. *Les lipides* (graisses) et *les glucides* (sucres et amidons), producteurs d'énergie humaine : chaleur et travail.
5. *La cellulose*, stimulant des fonctions intestinales.

Le tableau ci-après résume brièvement les caractères essentiels de ces éléments nutritifs.

* La composition chimique des aliments a été tirée des ouvrages de M^{me} L. Randoïn. Elle sera mise en couleur par l'élève.

<i>l'eau</i>	=	bleu
<i>les protides (albumines)</i> . . .	=	rouge
<i>les matières minérales</i> . . .	=	brun
<i>les lipides (graisses)</i>	=	jaune
<i>les glucides (sucres et amidons)</i>	=	vert
<i>la cellulose</i>	=	noir

LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS et leurs particularités

Eléments de construction et de réparation	Eléments	Sources	Caractéristiques à démontrer par des expériences suggestives	Fonctions dans l'organisme
	<p>L'eau</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les boissons : l'eau naturelle, les eaux minérales, les jus de fruits, le thé, le café, les tisanes, les potages, etc... 2. Les aliments (en quantité plus ou moins grande) : les légumes, les fruits, le lait, etc... 	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'eau se solidifie à 0° C. 2. Plus sa température s'élève, plus l'eau s'évapore. 3. L'eau bout à 100° C. (au bord de la mer) et se vaporise rapidement. 4. L'eau extrait certains éléments nutritifs des aliments. 	<p>L'eau est indispensable à la vie :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elle entretient la souplesse du corps. 2. Elle régularise la température du corps. 3. Elle transporte les éléments nutritifs. 4. Elle permet les réactions chimiques et biologiques. 5. Elle favorise l'évacuation des déchets.
<p>Les protides (albumines)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les aliments d'origine animale : la viande, le poisson, le lait, le fromage, les œufs, etc... 2. Les aliments d'origine végétale : les légumineuses, les céréales, les pommes de terre, les fruits oléagineux, etc... 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les protides se dissolvent dans l'eau froide. 2. Ils se coagulent sous l'action de la chaleur ou d'un acide. 3. En brûlant, ils dégagent une odeur de corne brûlée. 4. Ils sont rapidement décomposés par les bactéries (odeur putride) et deviennent toxiques. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les protides forment les cellules des tissus. 2. En cas de nécessité, ils brûlent mais en laissant des déchets toxiques que le corps doit éliminer. 	

LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS et leurs particularités (suite)

	Eléments	Sources	Caractéristiques à démontrer par des expériences suggestives	Fonctions dans l'organisme
ÉLÉMENTS DE CONSTRUCTION ET DE RÉPARATION	<p>Les matières minérales (cendres)</p> <p><i>le sel de cuisine,</i> <i>le calcium,</i> <i>le fer,</i> <i>le phosphore,</i> <i>l'iode, etc...</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le sel de cuisine ajouté aux aliments. 2. Les aliments d'origine végétale: les céréales, le pain bis, les pommes de terre, les légumes et les fruits. 3. Les aliments d'origine animale: le lait, le fromage, les viandes, les poissons, les œufs, etc... 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les matières minérales subsistent sous forme de cendres après la combustion. 2. Elles sont indestructibles. 3. Elles déclenchent la combustion des sucres. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le calcium et le phosphore durcissent les os. 2. Le fer permet au sang de transporter l'oxygène. 3. L'iode régularise les échanges dans l'organisme. 4. Les matières minérales favorisent la combustion des sucres dans l'organisme. 5. Avec les vitamines, elles protègent l'organisme contre les infections.
Éléments protecteurs	<p>Les vitamines</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Certains aliments tant qu'ils sont très frais: les fruits, les légumes, le lait, la crème, le beurre, les œufs, etc... 2. D'autres aliments tant qu'ils ne sont pas raffinés: les céréales, les légumineuses, les fruits oléagineux et tous leurs dérivés. 3. Les abats, les viandes, les poissons gras, les fromages. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les unes sont solubles dans les corps gras, les autres dans l'eau. 2. Chaque vitamine a ses caractéristiques particulières. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elles sont indispensables à la vie. 2. Elles sont nécessaires à la croissance. 3. Elles assurent la bonne utilisation des éléments nutritifs 4. Elles augmentent la résistance de l'organisme aux maladies.

Voir tableau spécial des « Principales vitamines »

Les lipides
(graisses)

1. Les aliments d'origine végétale : les noix, les noisettes, les amandes, les huiles, etc...
2. Les aliments d'origine animale : le lait, le beurre, le fromage, les viandes et les poissons gras, les œufs.

1. Les lipides sont solides ou liquides.
2. Ils tachent.
3. Ils sont plus légers que l'eau.
4. Ils rancissent à l'air et à la lumière.
5. Ils s'émulsionnent.
6. Ils sont solubles dans l'alcool et dans la benzine.
7. Ils fondent à des températures différentes.
8. Ils sont imperméables à l'air et à l'eau.
9. Certains corps gras peuvent être chauffés fortement, jusqu'à 300° C.
10. A cette température, ils se décomposent (carbonisation) et s'enflamment facilement.

1. Les lipides brûlent et donnent de l'énergie (chaleur et travail).
2. Ils peuvent être mis en réserves dans l'organisme.
3. Ils donnent au corps ses formes arrondies.
4. Ils enveloppent certains organes (yeux, reins) et les protègent.

LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS et leurs particularités (suite)

	Eléments	Sources	Caractéristiques démontrer par des expériences suggestives	Fonctions dans l'organisme
Éléments énergétiques	Les glucides	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les aliments d'origine végétale : le raisin, les cerises, les poires, les pommes, les petits pois, les carottes, etc... 2. Le sucre tiré de la betterave sucrière et de la canne à sucre. 3. Le lait. 4. Le miel. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le sucre se dissout dans l'eau. 2. A la chaleur, il fond, se caramélise puis se carbonise. 3. A maturité, les végétaux transforment une partie de leur sucre en amidon et le mettent ainsi en réserve. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les glucides brûlent et fournissent l'énergie (travail). 2. Ils peuvent temporairement remplacer les lipides, mais donnent 2 1/2 fois moins de chaleur. 3. L'excédent des sucres est mis en réserve dans le foie (en partie) et sous forme de graisse.
	Les sucres et les amidons	Les aliments farineux : les céréales, le pain, les pâtes, les légumineuses, les châtaignes, les pommes de terre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'amidon ne se dissout pas dans l'eau froide. 2. Dilué et chauffé, il gonfle (70° C.). 3. Il est transformé partiellement en sucre par la salive. 4. La germination retransforme l'amidon en sucre. 5. Le gel transforme aussi l'amidon en sucre. 	
Élément stimulant de l'intestin	La cellulose	Tous les aliments végétaux.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La cellulose forme la structure des végétaux. 2. Elle n'est pas assimilable par l'organisme humain. 3. Elle durcit en vieillissant. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La cellulose oblige à la mastication. 2. Elle stimule le fonctionnement de l'intestin et l'évacuation des aliments non digérés.

LES PRINCIPALES VITAMINES – Généralités

Noms et besoins journaliers	Sources		Propriétés	Signes de carence	Fonctions dans l'organisme
	Origine végétale	Origine animale			
<p>Vitamine C</p> <p>80 mg.</p>	<p>Les légumes et les fruits frais :</p> <p>persil,</p> <p>choux,</p> <p>légumes à feuilles vertes,</p> <p>fruits acides,</p> <p>pommes de terre dans les premiers mois après la récolte,</p> <p>les cynorrhodons.</p>	<p>Le foie cru.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La vitamine C est soluble dans l'eau. 2. Elle s'oxyde très facilement : à l'air, à la chaleur, dans un milieu alcalin, au contact du cuivre. 3. La vitamine C se conserve : à l'abri de l'air, à basse température, dans un milieu acide. 4. La vitamine C ne peut pas être mise en réserve dans l'organisme. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tendance aux hémorragies. 2. Fragilité des os et troubles de la dentition. 3. Affections des gencives (<i>scorbut</i>). 4. Appauvrissement du sang. 5. Diminution du rendement physique et intellectuel. 6. Diminution de la résistance aux infections. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La vitamine C assure la santé et la solidité des tissus sanguins et osseux. 2. Elle est <i>antiscorbutique</i>. 3. Elle enrichit le sang. 4. Elle augmente le rendement physique et intellectuel. 5. Elle augmente la résistance de l'organisme aux maladies infectieuses.

LES PRINCIPALES VITAMINES — Généralités (suite)

Noms et besoins journaliers	Sources		Propriétés	Signes de carence	Fonctions dans l'organisme
	Origine végétale	Origine animale			
<p>Vitamine B</p> <p>20 mg.</p>	<p>Les céréales, surtout le germe,</p> <p>le pain complet,</p> <p>les légumineuses,</p> <p>les pommes de terre,</p> <p>les légumes verts,</p> <p>la levure de bière.</p>	<p>Les abats,</p> <p>les viandes maigres,</p> <p>les œufs,</p> <p>le lait,</p> <p>le fromage.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les vitamines B sont solubles dans l'eau. 2. Elles résistent mieux que la vitamine C à l'air et à la chaleur. 3. Elles se conservent dans un milieu acide. 4. Elles ne peuvent pas être mises en réserve dans l'organisme. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Troubles de la croissance. 2. Troubles dans le fonctionnement : du système nerveux, de l'appareil circulatoire, de l'appareil digestif, de la peau (<i>pelagre</i>). 3. Perte de l'appétit. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les vitamines B favorisent la croissance. 2. Elles assurent la santé et le bon fonctionnement : du système nerveux (<i>vitamine antitibérienne</i>), de l'appareil circulatoire, de l'appareil digestif (utilisation des glucides), de la peau. 3. Elles donnent de l'appétit.

<p>Vitamine</p> <p>A</p> <p>1,5 mg.</p>	<p>Les légumes et les fruits fortement colorés en rouge, jaune ou vert :</p> <p>tomates, carottes, abricots, courges, légumes à feuilles vertes, persil.</p>	<p>L'huile de foie de morue, le beurre, la crème, le lait, les fromages gras, le jaune d'œuf, les poissons gras.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La vitamine A est soluble dans les corps gras. 2. Elle s'oxyde au contact de l'air et de la lumière. (rancissement). 3. Elle peut être mise en réserve dans le foie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arrêt de la croissance et formation défectueuse de l'émail des dents. 2. Perte de poids. 3. Troubles visuels : difficulté d'adaptation à la lumière et à l'obscurité. 4. Altérations de la cornée. (<i>xérophtalmie</i>). 5. Troubles des muqueuses : peau, poumons, etc... 6. Diminution de la résistance aux infections. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La vitamine A favorise la croissance et la formation de l'émail des dents. 2. Elle est nécessaire au développement normal du corps. 3. Elle permet à l'œil de s'adapter rapidement à la lumière et à l'obscurité. 4. Elle est <i>antixérophtalmique</i>. 5. Elle maintient les muqueuses en bon état. 6. Elle protège l'organisme contre les infections.
---	--	--	---	---	--

LES PRINCIPALES VITAMINES — Généralités (suite)

Noms et besoins journaliers	Sources		Propriétés	Signes de carence	Fonctions dans l'organisme
	Origine végétale	Origine animale			
<p>Vitamine D</p> <p>0,01 mg.</p>	/	<p>En grande quantité dans :</p> <p>l'huile de foie de morue, les poissons gras.</p> <p>En petite quantité dans :</p> <p>le jaune d'œuf, le beurre d'été, le foie, la crème, le lait.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La vitamine D est soluble dans les corps gras. 2. Elle résiste : à l'air, à la chaleur, aux bases, aux acides. 3. Elle peut être mise en réserve dans l'organisme. 4. Le corps fabrique la vitamine D à l'aide des rayons du soleil agissant sur la peau. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arrêt de la croissance. 2. Calcification défectueuse des os et des dents. (<i>rachitisme</i>). 3. Diminution de la résistance aux infections. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La vitamine D favorise la croissance. 2. Elle favorise la fixation du calcium et du phosphore dans le squelette et dans les dents. (<i>vitamine antirachitique</i>). 3. Elle protège l'organisme contre les infections.

LA DIGESTION DES ALIMENTS

La digestion est l'ensemble des transformations physiques et chimiques que subissent les aliments avant leur passage dans le sang.

Ces transformations se font dans l'appareil digestif composé du tube digestif, de ses organes et de ses glandes. Il comprend principalement :

1. *La bouche* (langue et dents) qui reçoit la salive sécrétée par les glandes salivaires.
2. *L'œsophage*, canal qui conduit les aliments dans l'estomac.
3. *L'estomac*, poche musculaire dont la muqueuse sécrète le suc gastrique.
4. *L'intestin grêle* de 7 à 8 m. de long, replié en circonvolutions serrées. C'est la partie la plus importante du tube digestif dans laquelle se termine la décomposition des aliments. La bile, venant du foie, et le suc pancréatique, du pancréas, se déversent dans la première partie de l'intestin grêle (duodénum).

Le suc intestinal est sécrété par les glandes intestinales situées dans les parois de l'intestin.

(Voir tableau pages 210-211)

Seules l'eau, les matières minérales et les vitamines sont utilisées sans subir de transformation.

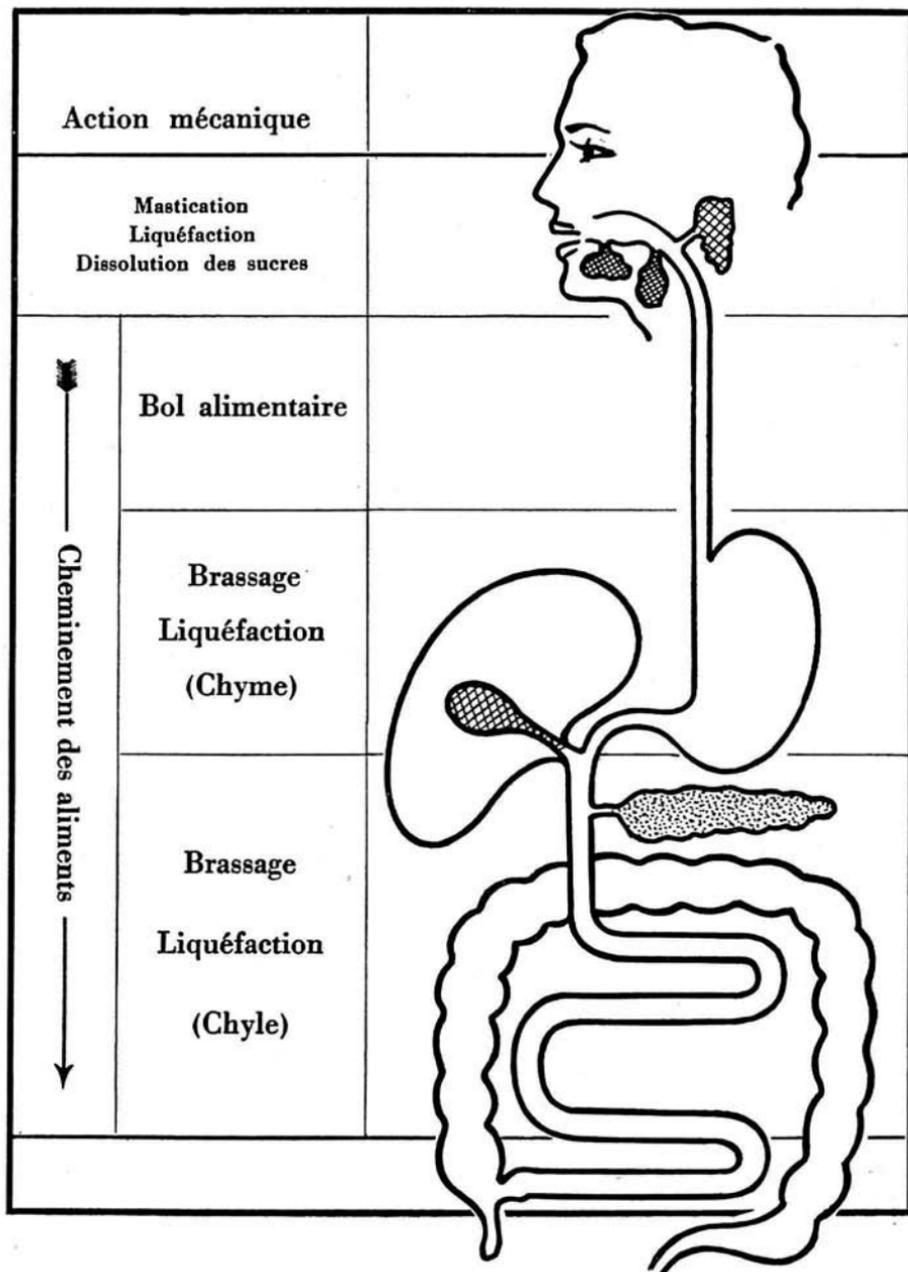
Les aliments complètement digérés traversent la muqueuse intestinale et pénètrent dans les vaisseaux sanguins ou chylifères (absorption).

Le sang transporte les éléments nutritifs décomposés jusqu'au niveau de toutes les cellules du corps. Celles-ci y puisent les matériaux nécessaires à leur construction et à leur réparation (assimilation).

C'est aussi dans les cellules que les lipides, les glucides et exceptionnellement les protides brûlent à l'aide de l'oxygène et dégagent l'énergie nécessaire à l'organisme: chaleur et travail. Cette combustion peut être comparée à celle du charbon dans une machine à vapeur.

Les résidus de la digestion (cellulose et aliments non digérés) sont rejetés par les selles. Quant aux déchets provenant de l'usure des cellules et de la combustion des éléments nutritifs, ils sont éliminés par les poumons (gaz carbonique et vapeur d'eau), par les reins (urine) et par la peau (sueur).

TABLEAU DE



LA DIGESTION

Action chimique (<i>à mettre en couleurs</i>)		
Amidons	+ salive	= transformation partielle en maltose, continuée dans l'estomac
↓		
Protides	+ suc gastrique	= albumoses peptones
↓		
Lipides	+ bile suc pancréatique	= émulsion saponification (glycérine et acides gras)
Albumoses	+ suc pancréatique	= acides aminés
Peptones	+ suc intestinal	=
Maltose	+ suc pancréatique suc intestinal	= glucose
Sucres	+ suc intestinal	= glucose
↓		
Absorption		

 Début de la digestion 

 Fin de la digestion 

Transformation en substances assimilables

LA RATION ALIMENTAIRE

Qu'est-ce que la ration alimentaire? C'est la quantité d'aliments nécessaires journellement à chaque être humain pour conserver la santé et assurer un travail normal. Pour remplir ce but, la ration alimentaire doit être :

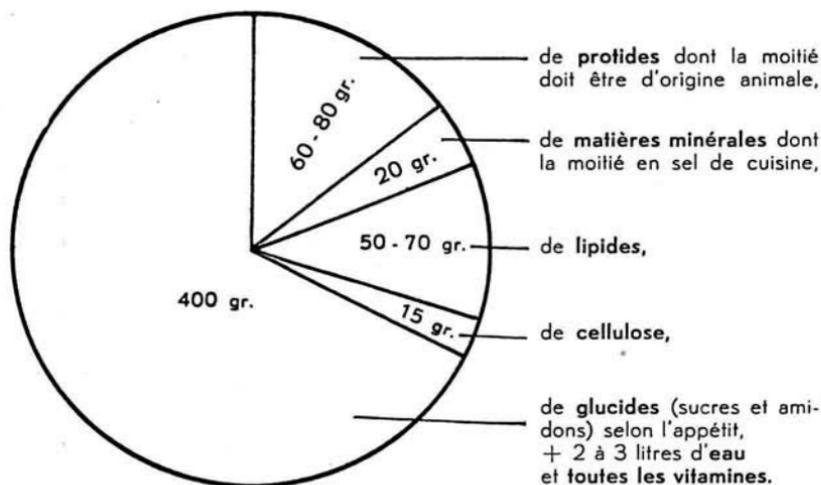
suffisante,
de qualité,
équilibrée.

Ration alimentaire suffisante

La ration alimentaire des divers membres d'une famille doit être composée en fonction des facteurs suivants : la stature, les activités, l'âge, l'état de santé, la température et le climat.

(Voir tableau pages 214-215)

En principe, un adulte de 70 kg. fournissant un travail moyen doit consommer chaque jour :



Dans la pratique, la ménagère obtient ces proportions en comptant 5 à 7 fois plus de légumes, de pommes de terre et de fruits que de viande, de céréales ou de légumineuses. En outre, la nourriture de la journée doit comprendre 5 à 6 dl. de lait.

Ration alimentaire de qualité

Une nourriture variée, fraîche et naturelle a beaucoup de chances d'être équilibrée et saine.

Elle est variée si les menus comprennent le choix des légumes, des fruits et des céréales de notre pays complété par les produits laitiers, les œufs et un peu de viande.

Elle est *fraîche* si les produits sont utilisés aussi rapidement que possible ou entreposés dans de bonnes conditions et si les mets sont préparés rationnellement.

Elle est *naturelle* si l'aliment est consommé tel que la nature nous l'offre ou si l'industrie lui a fait subir le moins de transformations possibles (raffinage).

Ration alimentaire équilibrée

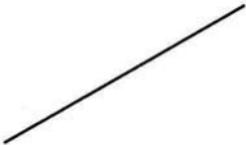
(Tableau d'après M^{me} L. Randoïn, adapté à nos ressources)

Pour assurer une alimentation quotidienne équilibrée, la ration alimentaire doit comprendre les 6 groupes d'aliments suivants :

Aliments	Enfants	Adolescents	Adultes *	Les aliments du groupe 2 peuvent être diminués au profit d'aliments du groupe 1 ; compléter éventuellement par quelques fruits oléagineux.
1. Lait	7 dl.	6 dl.	5 dl.	
Fromage	10 - 30 g.	40 - 80 g.	25 - 80 g.	
2. Viande ou	30 - 100 g.	120 - 150 g.	100 - 150 g.	
Poisson ou	30 - 100 g.	120 - 150 g.	100 - 150 g.	
Œufs ou	2 par sem.	3	2	
Légumineuses (1 fois par semaine)	5 - 15 g.	80 - 100 g.	80 - 100 g.	
3. Beurre	15 - 20 g.	30 g.	20 g.	
Huiles et graisses	10 g.	20 - 30 g.	30 - 50 g.	
4. Légumes et fruits frais, crus	Chaque jour à 1 ou 2 repas, en fonction de l'appétit. Légumes verts abondants.			
Légumes et fruits cuits				
5. Pommes de terre	En fonction de l'appétit, à condition que les 4 premiers groupes d'aliments soient consommés en quantité suffisante.			
Pain				
Céréales				
6. Compléter la ration alimentaire par des boissons et par quelques aliments sucrés.				

* Dans le groupe des adultes, ce sont les travailleurs de force, les femmes enceintes et allaitantes qui nécessitent les rations élevées.

Facteurs dont dépend la ration	Éléments composant la ration alimentaire journalière			
	Protides	Matières minérales	Éléments protecteurs	Éléments énergétiques
La stature	<p><i>Besoin moyen :</i></p> <p>1 g. par kg. du poids du corps de l'adulte.</p>	<p><i>Besoins nombreux :</i></p> <p>Exemples :</p> <p>Calcium pour la consolidation du squelette.</p> <p>Fer pour la composition du sang.</p> <p>etc...</p>	<p><i>Besoins variant selon :</i></p> <p>le poids et la nature de l'être humain.</p>	<p><i>Besoins variant selon :</i></p> <p>le poids et la nature de l'être humain.</p>
Les activités	<p><i>Besoins accrus pendant :</i></p> <p>la grossesse, l'allaitement, l'entraînement athlétique.</p>	<p><i>Besoins accrus pendant :</i></p> <p>la grossesse, l'allaitement.</p>	<p><i>Besoins accrus en cas de :</i></p> <p>grossesse, allaitement, forte consommation de glucides (vitamines B1).</p>	<p><i>Besoins accrus en cas de :</i></p> <p>grossesse, allaitement, dépenses musculaires (travail de force, sport, etc...).</p>

<p>L'âge</p>	<p><i>Besoins accrus</i> pendant :</p> <p>l'enfance, l'adolescence.</p> <p><i>Besoins légèrement diminués</i> avec l'avancement en âge.</p>	<p><i>Besoins accrus</i> pendant :</p> <p>l'enfance, l'adolescence.</p>	<p><i>Besoins accrus</i> pendant :</p> <p>l'enfance, l'adolescence.</p>	<p><i>Besoins accrus</i> pendant :</p> <p>l'enfance, l'adolescence.</p> <p><i>Besoins légèrement diminués</i> avec l'avancement en âge.</p>
<p>L'état de santé</p>	<p><i>Besoins accrus</i> en cas de :</p> <p>tuberculose, convalescence, etc...</p> <p><i>Besoins diminués</i> en cas de :</p> <p>maladies des reins, etc... (avis médical indispensable).</p>	<p><i>Besoins accrus</i> dans certains troubles :</p> <p>fièvre, anémie, décalkification, etc...</p>	<p><i>Besoins accrus</i> en cas de :</p> <p>maladies, blessures, convalescence.</p>	<p><i>Besoins variables</i> en cas de :</p> <p>maladies du foie, diabète, etc... (avis médical indispensable).</p>
<p>La température et le climat</p>				<p><i>Besoins accrus</i> en cas de :</p> <p>baisse de température, climat froid.</p>

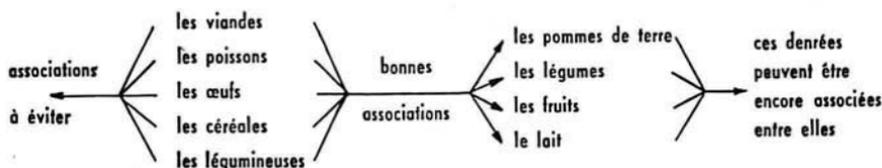
LA COMPOSITION DES MENUS

Une ménagère avisée compose ses menus plusieurs jours à l'avance et tient compte des 3 repas principaux. Cette habitude facilite sa tâche et lui permet de faire ses achats dans de bonnes conditions.

En outre, elle tiendra compte chaque jour :

de l'apport de son jardin,
de ses restes,
de ses provisions,
de la saison,
du temps et de l'aide dont elle dispose,
de son matériel de cuisine,
de ses ressources financières.

Par des associations judicieuses, il est possible d'assurer une bonne digestion et une utilisation plus complète des éléments nutritifs :



La ménagère s'efforcera d'apporter de la variété dans la préparation et la présentation des aliments. Elle les combinera agréablement quant à leur forme et à leur couleur.

Lorsqu'un mets est réchauffé, il est nécessaire de l'enrichir en vitamines par l'adjonction de beurre frais et de persil ou en l'accompagnant d'une salade crue.

Dans l'élaboration du menu, la ménagère choisira d'abord le plat principal : viande, gratin, etc. qu'elle complètera par un légume ou une salade, un potage et, éventuellement, un dessert.

Exemples :

1. Soupe aux poireaux

Rôti de bœuf

Purée de pommes de terre

Salade de chou rouge

Fruits frais.

Menu rationnel.

~~2. Potage aux vermicelles~~

~~Rôti de bœuf~~

~~Lentilles en sauce~~

~~Salade de chou~~

~~Crème au chocolat.~~

Erreurs :

Mauvaises associations.

Excès de protides.

Manque de glucides, de matières minérales et de vitamines.

Couleur uniforme.

Dans un menu sans viande, les protides sont fournis par le lait, le fromage, les œufs, les céréales ou les légumineuses.

Exemples :

1. Potage crème de blé vert

Ramequin aux pommes de terre

Salade variée

Poires au chocolat.

Menu rationnel.

~~2. Potage à la courge~~

~~Epinards à l'étouffée~~

~~Pommes de terre rissolées~~

~~Macédoine de fruits.~~

Erreurs :

Mauvaises associations.

Manque de protides.

Excès de cellulose, d'où perte de matières minérales et de vitamines.

Conseils concernant l'achat de fruits et de légumes

1. Acheter les fruits et les légumes en leur saison et en quantités adaptées aux besoins de la famille.
2. Les mettre immédiatement au frais et les utiliser le plus rapidement possible.
3. Consommer en premier les légumes à feuilles, plus périssables et qui perdent les vitamines C en 2 ou 3 jours.
4. Profiter d'acheter certaines denrées en plus grandes quantités lorsqu'elles sont plus avantageuses : pommes de terre, pommes, etc...

L'ALTÉRATION DES ALIMENTS

Les aliments ne peuvent pas se conserver longtemps tels quels à cause des micro-organismes qu'ils contiennent et que l'air leur apporte.

Les micro-organismes provoquent des décompositions : moisissures, fermentations, pourritures.

Micro-organismes	Terrain de développement	Manifestations	Conséquences
Moisissures	Les moisissures se développent sur les aliments riches en acide : le citron, les fraises, les cerises, la confiture peu sucrée, etc...	L'aliment est recouvert d'une fine mousse blanchâtre, verdâtre et, quelquefois, noirâtre.	Cette altération n'est pas dangereuse si elle est peu prononcée. Il suffit d'enlever la couche de moisissure.
Ferments ou levures	Les aliments sucrés fermentent : le moût devient du vin, le jus de pommes du cidre. Les conserves de fruits mal préparées peuvent aussi fermenter.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le jus pétille. 2. L'odeur et la saveur sont acides. 3. Le récipient peut sauter sous la pression du gaz carbonique. 	Cette altération n'est pas dangereuse, mais le goût est profondément modifié. Il y a perte d'un élément nutritif : le sucre qui est transformé en alcool et en gaz carbonique.
Bactéries	Les aliments protidiques pourrissent : la viande, les œufs, le lait, les haricots, les petits pois, etc...	<p>Les protides sont décomposés :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'aspect et la couleur des aliments changent. 2. Une odeur de pourriture s'en dégage. <p>Il faut se méfier des boîtes de conserves bombées.</p>	Cette altération est <i>dangereuse</i> ! par les sécrétions des bactéries qui provoquent des empoisonnements mortels.

Remarque. — Lorsque les bactéries ne trouvent pas un milieu favorable à leur développement, elles produisent des *spores* très résistantes et capables de vivre plusieurs années.

LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Pour se développer, les *moisissures*, les *ferments* et les *bactéries* ont besoin d'air (oxygène), d'une température favorable (10 - 35°) et d'humidité.

Il s'agira donc, pour conserver nos aliments, de choisir un des systèmes suivants :

1. Destruction des micro-organismes et précautions en vue d'éviter la réinfection.
2. Suppression des conditions favorables au développement des micro-organismes : air, température, humidité.

Les procédés de conservation suivants remplissent cette double fonction :

I. Destruction des micro-organismes

a) par la chaleur et la suppression de l'air :

1. *Stérilisation* : recette n° 668.

Les aliments protidiques doivent être stérilisés en 2 fois pour détruire, non seulement les bactéries, mais aussi leurs spores.

2. *Remplissage à chaud* : recette n° 666.
3. *Conserves au soufre* : » n° 667.

Nos 2 et 3 procédés de conservation pour les fruits seulement.

b) par l'addition d'un antiseptique :

Le sel :

Viande salée.

Le vinaigre :

1. Cornichons : recette n° 672.
2. Champignons : recette n° 673.
3. Racines rouges : recette n° 674.

L'acidité naturelle :

Certains fruits et légumes peuvent se conserver grâce à leur acidité ; rhubarbe, côtes de bette : recette n° 665.

I. Destruction des micro-organismes
(suite)

La fumée :

La fumée contient du phénol et de la créosote qui parfument la viande de porc tout en permettant sa conservation.

- b) par l'addition d'un antiseptique :

Le sucre :

En grande quantité, le sucre empêche le développement des micro-organismes; confitures: recette n° 653, sirop de fruits: recette n° 662.

- c) par l'addition d'un antiseptique et la formation d'acide lactique :

Le sel et l'acide lactique :

1. Choucroute : recette n° 670.
 2. Compote aux raves : recette n° 671.
-

II. Suppression

Enrobage :

- a) du contact avec l'air :

1. Emballage des œufs dans du papier.
 2. Conservation des œufs au silicate ou au garantol : recette n° 675.
 3. Fermeture de la confiture au moyen de la paraffine : recette n° 653.
 4. Protection de la viande par un corps gras.
 5. Enrobage des fruits dans un sirop de sucre.
-

- b) de la température favorable :

Réfrigération :

1. Conservation momentanée des aliments dans un frigidaire.
 2. Conservation idéale des aliments par la congélation et la surgélation.
-

- c) de l'humidité :

Dessiccation :

1. Conservation des haricots, des fruits, des champignons, etc. : recette n° 669.
 2. Viande séchée des Grisons et du Valais.
-

LE LAIT

Propriétés physiques

Liquide blanc mat, opaque.

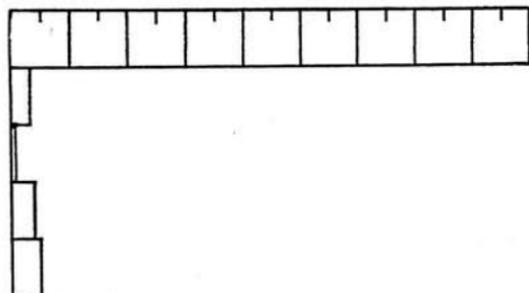
Odeur faible.

Saveur sucrée.

Densité = 1.032.

Composition chimique (voir note page 200)

1 litre de bon lait de vache contient:



900 g. d'eau

35 g. de protides (caséine)

7 g. de matières minérales

40 g. de lipides (graisse)

50 g. de glucides (sucfe)

et les vitamines A D B.

Valeur nutritive et digestibilité

Le lait est un aliment quasi complet ; il contient tous les éléments nutritifs excepté le fer et la vitamine C. Ces éléments (protides, lipides, glucides) sont de qualité supérieure. Le calcium et le phosphore, accompagnés des vitamines nécessaires, s'y trouvent en quantités suffisantes pour favoriser l'ossification et la dentition normales de l'enfant.

Généralement, le lait est bien digéré et facilement assimilé même par les enfants et les vieillards.

Si le lait n'est pas bien supporté, il peut être écrémé, coupé d'eau, de café. Il faut le boire lentement et par petites gorgées, éventuellement à la cuillère.

Valeur économique

Vu sa haute valeur nutritive, le lait est l'aliment le meilleur marché. C'est la raison pour laquelle il devrait jouer un plus grand rôle dans notre alimentation journalière (5 à 6 dl. par adulte et par jour).

Utilisation

Le lait est à la fois un aliment et une boisson saine.

Il constitue l'unique nourriture des bébés pendant les premiers mois de leur existence et entre dans l'alimentation des vieillards et des malades.

Il sert de complément à diverses préparations culinaires et s'associe particulièrement bien aux œufs, aux céréales et aux fruits.

Il est employé pour la fabrication du beurre, des fromages, des conserves de lait et autres spécialités comme le yoghourt, etc...

Altérations

Le lait est un milieu très favorable au développement des ferments et des bactéries. Il peut aussi contenir des microbes pathogènes (tuberculose, maladie de Bang, fièvre typhoïde) dangereux pour l'homme. Les autorités ont créé un service de contrôle très sévère du lait distribué dans les ménages.

Les ferments contenus dans le lait peuvent transformer une partie du lactose en *acide lactique* (odeur et goût aigres). Celui-ci fait coaguler la caséine : le lait tranche. Cette altération est accélérée par la malpropreté, la chaleur et les temps orageux.

Dans la préparation du junket, du yoghourt et des fromages, la coagulation de la caséine est provoquée artificiellement : voir chapitre « Le fromage ».

Conservation

Le producteur et le laitier doivent observer une propreté minutieuse pendant la traite, l'entreposage, la livraison du lait et le lavage des récipients. Le lait est refroidi rapidement après la traite en vue de retarder le développement des micro-organismes.

La ménagère doit conserver le lait dans des récipients parfaitement propres, au frais, loin des odeurs, à l'abri de la lumière et des poussières.

Les ustensiles (pots, bidons, casseroles) servant à la manutention du lait seront réservés exclusivement à cet usage ; ils doivent être d'un entretien facile et il faut les nettoyer immédiatement après leur emploi.

Ces précautions prises, le lait peut être conservé 1 à 2 jours suivant la saison. En été, il faut le bouillir et le refroidir dès sa réception.

Dans le commerce, le lait est conservé par refroidissement, par pasteurisation, par concentration ou par dessiccation.

1. La *pasteurisation* consiste à porter le lait frais à une température donnée et à le refroidir rapidement. On distingue 2 modes de pasteurisation :

a) la pasteurisation à haute température (72° C pendant 15 sec.);

b) la pasteurisation instantanée (85° C et refroidissement immédiat).

La pasteurisation a pour but de détruire les germes pathogènes que peut contenir le lait sans modifier sensiblement ses qualités et son goût.

Le lait pasteurisé doit être consommé dans les 24 heures. Il est souvent utilisé pour l'alimentation des bébés et pour la distribution dans les écoles. Il se vend en bouteilles dans la plupart des grandes villes.

2. *Les laits concentrés ou condensés* (sucrés et non sucrés) sont utiles comme provisions de course, de voyage ou de ménage.

La durée de conservation de ces laits varie de 6 mois à 3 ans; elle est toujours indiquée sur les boîtes. Une boîte ouverte de lait condensé sucré peut se conserver 15 jours. Par contre, une boîte ouverte de lait condensé non sucré doit être consommée dans l'espace d'un ou deux jours.

3. *Le lait entier en poudre* contient tous les éléments du lait frais. Il rend de grands services dans l'alimentation des bébés et en chocolaterie. Il se conserve une année environ. Le lait écrémé en poudre peut être conservé 2 ans.

Falsifications

Un contrôle officiel régulier lutte énergiquement contre le *mouillage* et l'*écrémage* qui diminuent la valeur nutritive du lait et modifient sa densité.

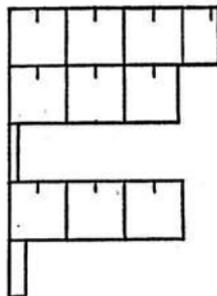


LE FROMAGE

Le fromage est fabriqué avec la caséine (protides) du lait, 10 à 12 litres de lait donnent 1, kg. de fromage.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de Gruyère contient en moyenne :



362 g. d'eau

295 g. de protides (caséine)

15 g. de matières minérales

300 g. de lipides (graisse)

28 g. de glucides (sucre)

et les vitamines A D et B.

Classification d'après la composition

Le lait entier donne du *fromage gras*, le lait plus ou moins écrémé du *fromage* $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ *gras* et le lait écrémé du *fromage maigre*.

Fabrication d'un fromage à pâte dure

1. Chauffage et caillage du lait au moyen de la présure.
2. Division du caillé.
3. Chauffage et égouttage du caillé, suivant le genre de fromage désiré.
4. Mise en forme et mise sous presse.
5. Salaison.
6. Ensemencement et fermentation dans une cave à température variable suivant le genre de fromage désiré.
7. Soins et maturation dans une cave fraîche.

Classification d'après la fabrication

<i>Fromages frais</i>	<i>Fromages à pâte molle</i>	<i>Fromages à pâte dure</i>
Coagulation : lente en quelques heures.	Coagulation : 30 à 40 min. pour fromages à croûte lavée et environ 2 h. pour fromages à moisissures.	Coagulation : normale en 25 à 30 minutes.
Température de coagulation : entre 15° et 16° C.	Température de coagulation : entre 27° et 30° C.	Température de coagulation : entre 31° et 34° C.
Le caillé n'est pas chauffé.	Le caillé n'est pas chauffé.	Le caillé est chauffé à la température de 52° à 56° C.
Egouttage lent et partiel du caillé placé dans des toiles très fines, suivi d'un pétrissage du caillé à la main ou à la machine afin de lui donner plus d'onctuosité.	Pas d'égouttage ou égouttage partiel par enlèvement du petit-lait.	Egouttage complet du caillé placé dans des toiles et des cercles.
Moulage du caillé non pressé.	Moulage du caillé pas ou peu pressé suivant le genre de fromage.	Moulage du caillé fortement pressé (10 kg. par kg. de fromage).
Pas de maturation.	Maturation : 4 à 8 semaines pour les fromages n° 1 environ 4 semaines pour les fromages n° 2 environ 8 semaines pour les fromages n° 3	Maturation : 6 à 12 mois avec formation de trous (ouverture).
<i>Exemples :</i>	<i>Exemples :</i>	<i>Exemples :</i>
Fromages blancs Petits suisses Bries frais	Vacherin Reblochon Mont d'Or Tommes N° 1 Camembert Brie N° 2 Roquefort (France) Gorgonzola (Italie) Sarrasin (Suisse) N° 3	Jura Gruyère Emmenthal

N° 1. Fromages à croûte lavée. — N° 2. Fromages à moisissures externes.
N° 3. » » » internes.

Valeur nutritive et digestibilité

La valeur nutritive du fromage est très grande ; c'est un aliment riche en caséine, en graisse et en matières minérales (calcium et phosphore) et en vitamines A et D.

100 g. de Jura ou d'Emmenthal contiennent environ 2 fois plus de protides et 3 fois plus de lipides que le même poids de viande de bœuf.

Le fromage est en général de digestion facile.

Valeur économique

Comparé à la viande, le fromage est un aliment bon marché et précieux pour varier les menus.

Utilisation

Le fromage est un excellent remplaçant de la viande.

Il s'associe aux céréales (pâtes, pain), aux pommes de terre et aux légumes.

Le fromage se consomme aussi comme dessert.

Il entre dans la préparation de spécialités : fondue, raclette, croûtes, etc.

Altérations

Les mouches, attirées par l'odeur du fromage, y déposent volontiers leurs œufs.

A l'air, le fromage se dessèche et « transpire » facilement.

Dans un milieu humide et chaud, il moisit.

Conservation

Le fromage doit être conservé au frais, à l'abri des mouches, des souris, de l'air et de la lumière.

Le papier paraffiné permet de conserver un petit morceau de fromage pendant quelques jours.

Un gros morceau de fromage est entreposé à la cave enveloppé d'un linge humide et salé.

Séré

En portant à ébullition et en acidifiant le petit-lait, résidu de la fabrication du fromage, on obtient le *séré*, aliment d'une valeur appréciable.

LA CRÈME

La crème est la partie grasse du lait. Elle est prélevée sur le lait qui a reposé 12 à 24 heures ou extraite au moyen de la centrifuge.

1 litre de lait donne 1 dl. de crème.

La crème est pasteurisée avant d'être livrée à la consommation.

Propriétés physiques

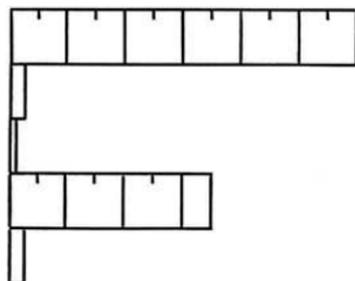
Liquide blanc, légèrement onctueux.

Odeur faible.

Saveur légèrement sucrée.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de crème contient :



Valeur nutritive et digestibilité

La crème contient une forte proportion de graisse. Elle est riche en vitamines A et D.

La crème nature se digère moins bien que le beurre ; toutefois, en petites quantités, elle est de digestion plus facile que la crème battue.

Valeur économique

Malgré son prix élevé, la crème est devenue aujourd'hui un produit de consommation courante.

Utilisation

La crème améliore certaines préparations culinaires ; elle lie, enrichit et affine les potages, les sauces et les entremets.

Battue, elle sert à la préparation et à la décoration de certains desserts.

Altérations

Comme le lait, la crème est un aliment sensible à l'air, à la lumière, à la chaleur et aux odeurs.

Elle s'acidifie puis rancit.

Elle peut aussi moisir ou se putréfier.

Conservation

La conservation de la crème est de courte durée : 1 à 3 jours suivant la saison. Dans un frigidaire, elle est prolongée.

Il faut tenir la crème au frais, à l'abri de la lumière et des odeurs.

LE BEURRE

Le beurre est obtenu par le barattage de la crème.
2 ½ litres de crème donnent 1 kg. de beurre.

Fabrication

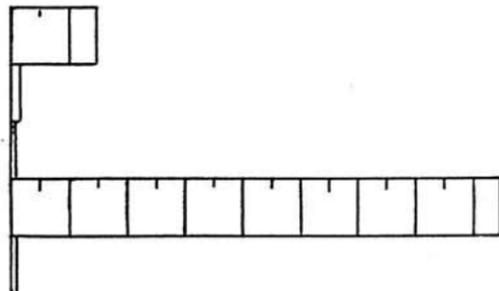
1. Maturation de la crème : 2 à 4 jours suivant la saison, ou Pasteurisation puis ensemencement pour améliorer l'arôme de la crème.
2. Barattage à une température de 12 à 15°.
3. Délaitage et malaxage, dont dépend partiellement la qualité du beurre.
4. Mise en forme.

Propriétés physiques

Pâte jaunâtre, molle, onctueuse.
Odeur fine, caractéristique.
Saveur douce, de noisette.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de beurre contient :



150 g. d'eau

7 g. de protides (caséine)

3 g. de matières minérales

835 g. de lipides (graisse)

5 g. de glucides (sucre)

et les vitamines A et D.

Valeur nutritive et digestibilité

Le beurre est un aliment gras de qualité supérieure, particulièrement indiqué dans l'alimentation des enfants et des malades.

Consommé frais, il apporte à l'organisme des éléments nutritifs de valeur.

C'est l'aliment gras le plus facile à digérer.

Valeur économique

La valeur alimentaire du beurre compense largement son prix élevé à condition toutefois qu'il soit utilisé frais.

Utilisation

Les beurrées et les canapés nous permettent d'apprécier le goût exquis du beurre frais.

Les préparations culinaires fines : légumes, sauces, pâtisserie, etc., nécessitent l'emploi de beurre frais.

Un morceau de beurre frais ajouté à un mets dressé en augmente la saveur et la valeur nutritive.

Le beurre frais est aussi très précieux dans les régimes.

Variétés

Le beurre de table est fabriqué avec du lait frais.

La crème extraite du petit-lait après la fabrication du fromage donne du beurre de cuisine.

Altérations

Le beurre rancit rapidement.

Exposé à la lumière, il prend une couleur blanchâtre et un goût désagréable.

Conservation

Le beurre doit être conservé au frais, à l'abri de la lumière, loin des odeurs, dans des récipients très propres (frigidaire).

Sa protection est bien assurée par un emballage de papier d'aluminium.

Le beurre salé (2 %) se conserve environ 6 mois et le beurre fondu une année : recette n° 676.

LES GRAISSES ET LES HUILES

Les graisses et les huiles sont des corps gras servant à la préparation des aliments.

Classification

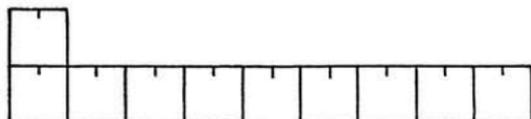
Origine animale : beurre, saindoux, graisse de boucherie.

Origine végétale : huiles de noix, noisettes, pavot, colza, olives, arachides, etc.
graisses végétales (astra, graisse de coco, végétaline, etc.).

Origine mixte : margarine.

Composition chimique (voir note page 200)

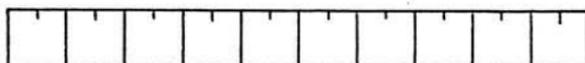
1 kg. de saindoux contient :



100 g. d'eau

900 g. de lipides (graisse)
très peu de vitamines.

1 kg. d'huile contient :



1000 g. de lipides
(graisse)

pas de vitamines.

Valeur nutritive et digestibilité

Les graisses et les huiles fournissent à l'organisme une grande partie de son énergie : chaleur et travail. Leur consommation doit être augmentée en saison froide. En outre, les matières grasses sont indispensables pour véhiculer et conserver les vitamines A D E.

Les corps gras sont particulièrement laborieux à digérer. Leur digestibilité varie néanmoins avec leur degré de fusion. Plus celui-ci est bas, plus une graisse est facile à digérer.

Voici les points de fusion de quelques corps gras :

huile	8°
graisse végétale	25°
beurre	30°
saindoux	32°
graisse de bœuf	40°

L'addition de matières grasses à une préparation culinaire augmente le pouvoir rassasiant ; cela s'explique par la longue durée de digestion des graisses.

Valeur économique

Les graisses animales (à l'exception du beurre) et les huiles sont d'un prix modéré.

Achat

Il faut, autant que possible, donner la préférence aux produits naturels qui ont subi moins de manipulations : beurre, huile vierge et saindoux.

Utilisation

Le saindoux convient pour la cuisson des mets aux pommes de terre, des viandes, de certains légumes (choucroute, etc.) et pour la préparation de la pâte brisée.

L'huile entre dans la préparation des salades, de la mayonnaise et de certains légumes. La friture et le rôtissage des viandes se font souvent à l'huile.

Les graisses végétales remplacent parfois le beurre pour la cuisson des aliments.

La margarine (mélange de composition variable) sert à la confection de la pâte feuilletée. Elle peut entrer dans diverses préparations culinaires ; mais elle ne devrait jamais remplacer le beurre frais pour les tartines destinées aux enfants.

La ménagère économe fait elle-même un mélange de graisses, convenant pour la plupart des préparations : recette n° 678.

Altérations

Comme le beurre, toutes les graisses rancissent au contact de l'air et de la lumière. Elles communiquent alors un goût désagréable aux préparations culinaires.

Les graisses et les huiles surchauffées se carbonisent et perdent ainsi leur valeur alimentaire ; elles deviennent alors toxiques pour l'organisme.

Conservation

1. Fondre les graisses dans de bonnes conditions : recettes nos 676 à 678.
 2. Les conserver dans des récipients propres, à l'abri de l'air et de la lumière (papier noir).
 3. Lors de l'utilisation d'une graisse, prélever celle-ci par couches horizontales, pour éviter le rancissement.
 4. Ne fondre que de petites quantités à la fois et ne pas les conserver trop longtemps : 6 à 12 mois.
-

LA VIANDE

La viande est fournie par les animaux de boucherie, la volaille et le gibier.

Propriétés physiques

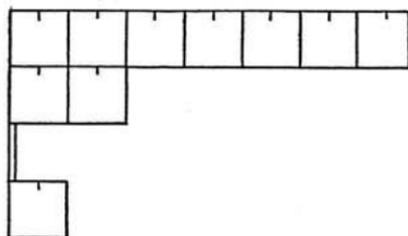
Chair plus ou moins rouge suivant l'espèce.

Graisse en plus ou moins grande quantité.

Os et, quelquefois, tendons.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de viande de bœuf contient :



Valeur nutritive et digestibilité

Par sa richesse en protides et en sels de fer, la viande est un aliment spécifiquement constructeur et réparateur. Elle convient tout particulièrement aux organismes en croissance : écoliers, adolescents, femmes enceintes et allaitantes.

La viande stimule les fonctions de l'organisme et rassasie sous un petit volume.

La viande de bœuf est la plus riche en protides.

Les abats (foie, cœur, rognon, etc...) sont particulièrement riches en vitamines A, B et en sels de fer. Il en est de même du boudin.

Pour être bien utilisée par l'organisme, la viande doit être associée aux pommes de terre et aux légumes.

La viande est facilement et rapidement attaquée par le suc gastrique. Il y a peu de différence de digestibilité entre les viandes rouges et les viandes blanches. Toutefois la rapidité de la digestion dépend :

1. de l'âge de l'animal,
2. de la mortification de la viande,
3. de sa teneur en graisse,
4. de la préparation culinaire : les grillades sont plus faciles à digérer que les viandes braisées ou en ragoût.

L'espèce, le sexe, la race, la nourriture, le travail de l'animal ainsi que le choix du morceau influent la succulence de la viande, mais non sa digestibilité.

Valeur économique

Comparée aux différents mets riches en protides (albumine), la viande est d'un prix très élevé.

Quoique toutes les viandes et tous les morceaux aient à peu près la même valeur nutritive, les prix en sont très différents. Il faut souvent payer cher la finesse et le goût d'un morceau.

Achat

La ménagère donnera la préférence à une viande de qualité qui diminue moins à la cuisson. Si ses revenus sont modestes, elle achètera des morceaux de 2^{me} ou même de 3^{me} catégorie. Ceux-ci, bien apprêtés (biftecks hachés, etc.), ont une valeur nutritive presque égale à celle d'un morceau de filet ou de contre-filet. Le boudin est un produit très riche et bon marché.

Le boucher a le droit de compter 250 g. d'os pour 1 kg. de viande avec charge.

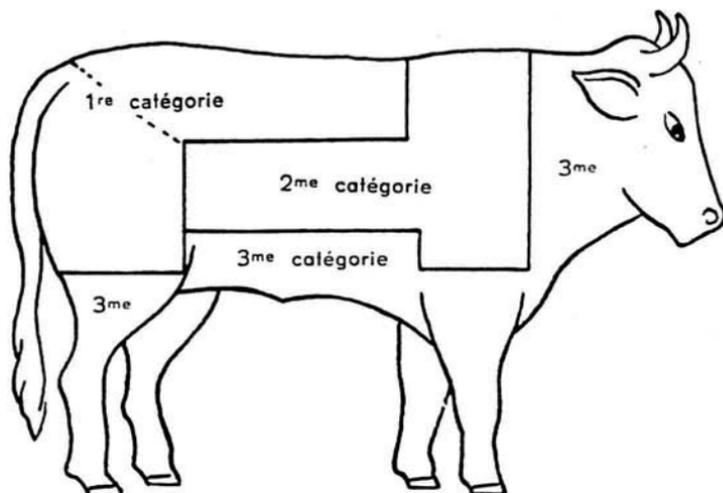
La conservation au frigidaire permet l'achat de grands morceaux de viande plus avantageux qui peuvent être découpés au fur et à mesure des besoins.

Altérations

1. Les mouches trouvent dans la viande un terrain favorable pour y déposer leurs œufs.
2. Au contact de l'air, la viande se dessèche et noircit.
3. La viande, aliment riche en protides (albumine), est attaquée rapidement par les bactéries, surtout en été ; elle devient alors un aliment dangereux.
4. Le bœuf et le porc peuvent contenir dans leur chair des parasites transmissibles à l'homme, si celui-ci consomme ces viandes crues ou insuffisamment cuites.

Tout animal abattu est soumis à un contrôle très sévère de *l'inspection des viandes* qui empêche la vente d'une viande impropre à la consommation.

Division de la viande et utilisation des morceaux :



	BŒUF	VEAU	PORC	MOUTON
1 ^{re} catégorie	Colonne vertébrale			
<i>Grillades</i> <i>Rôtis</i> <i>Sautés</i>	Filet Contre-filet Culotte	Filet Rognonnade Filet mignon Côtelettes	Filet Filet mignon Côtelettes	Filet Filet mign.
	} Aloyau			} Selle
	Côtes couvertes	Quasi		Côtelettes
	Cuisse			
<i>Rôtis</i> <i>Sautés</i> <i>Braisés</i>	Fausse tranche Tranche ronde Coin	Noix Sous-noix Longe Coin	Jambon frais	Gigot
	} Cuisse	} Cuisseau		
2 ^{me} catégorie <i>Rôtis</i> <i>Braisés</i> <i>Ragoûts</i> <i>Bouillis</i>	Epaule Epais du prin Côtes plates Basses côtes	Epaule Jarret	Epaule (palette)	Epaule
3 ^{me} catégorie <i>Bouillis</i> <i>Bouillon</i>	Poitrine Flanchet Cou Tête Jarrets Pieds, queue	Poitrine Cou Tête Jarrets Pieds	Poitrine (lard maigre) Cou Tête Pieds, queue	Poitrine Cou Tête Pieds

Conservation

1. Garder la viande au frais, à l'abri de la lumière et des mouches.
 2. En été, éviter d'acheter la viande à l'avance ou la badigeonner d'huile ou la rissoler pour la conserver jusqu'au lendemain.
 3. Mettre la viande en marinade (recette n° 132) pour la conserver quelques jours.
 4. La salaison, le fumage, la dessiccation et la stérilisation sont des procédés de conservation employés surtout à la campagne.
 5. Le frigidaire rend de grands services pour la conservation de la viande, spécialement en été. Retirer la viande du frigidaire une heure avant la préparation pour lui permettre de reprendre la température normale. Toutefois, ne sortir du frigidaire que la quantité à utiliser.
 6. Dans le commerce, la viande est conservée par congélation. Une viande congelée, ramenée à la température ordinaire, doit être apprêtée immédiatement pour éviter une décomposition très rapide.
 7. Les conserves de viande en boîtes rendent de grands services à la ménagère, aux touristes et aux voyageurs ; mais il faut refuser toute boîte bombée, la conserve ayant subi une altération dangereuse.
-

LES POISSONS

Propriétés physiques

Poissons d'eau douce :

Chair délicate.
Odeur faible.
Goût fin.

Exemples :

Bondelle.
Perche.
Palée.
Brochet.
Truite, etc.

Poissons de mer :

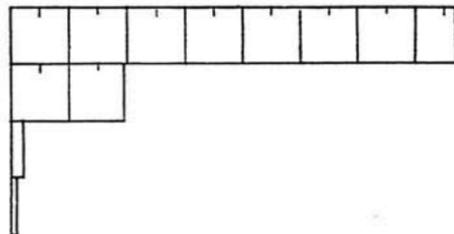
Chair plus grossière.
Odeur de marée.
Goût plus prononcé.

Exemples :

Cabillaud ou morue.
Colin.
Merlan.
Sole, etc.

Composition chimique (voir note page 200)

Une truite de 1 kg. contient :



772 g. d'eau

197 g. de protides (albumine)

20 g. de matières minérales.

11 g. de lipides (graisse)

très peu de vitamines.

Valeur nutritive et digestibilité

Le poisson est un aliment riche en protides (albumine) mais moins stimulant que la viande.

Les poissons gras (morue, thon, hareng, etc...) sont en outre riches en lipides (graisse) et en vitamines A et D.

Il est d'une digestion facile et convient particulièrement aux estomacs délicats.

Valeur économique

Le prix varie avec l'abondance de la pêche et l'espèce de poisson.

Achat

La ménagère n'achètera que du poisson très frais,
Celui-ci se reconnaît à la chair ferme,
aux écailles dures,
aux yeux brillants,
aux ouïes rouge-vif.

Les poissons salés, fumés, séchés ou en boîtes sont généralement d'un prix avantageux et permettent de varier les menus.

Utilisation

Le poisson, par sa composition, remplace la viande les jours maigres.
Dans les grands diners, il peut être servi comme entrée.
Sa digestibilité en fait une nourriture très appréciée des malades.

Altérations

La chair du poisson est très délicate ; elle se décompose rapidement et répand une odeur de putréfaction. Son utilisation est alors dangereuse.

Conservation

Le poisson d'eau douce doit se manger immédiatement.

Il peut être conservé 1 jour au maximum, saupoudré de sel et gardé au frais.

Le poisson de mer peut être salé et séché : morue,
salé et fumé : bondelles, harengs saurs,
conservé à l'huile ou | sardines, maquereaux,
en marinade, puis stérilisé | thon, anchois, etc...

Le frigidaire permet la conservation du poisson frais.

Dans le commerce, le congélateur est utilisé pour la conservation et le transport du poisson frais.

L'OEUF

Composition physique

Un œuf de 60 g. contient :
(d'après Larousse)

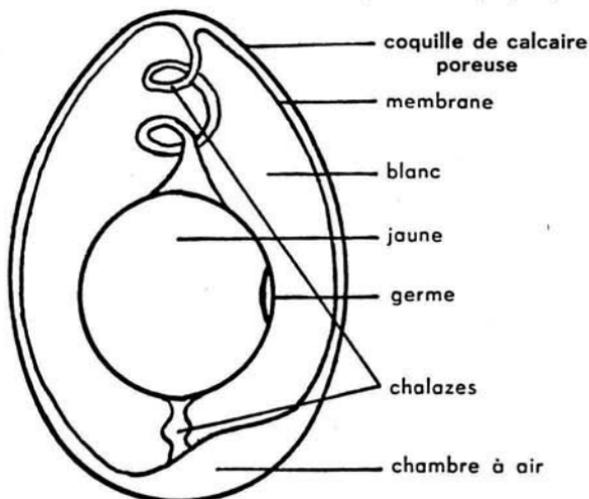
7 g. de coquille

39 g. d'eau

7,4 g. de protides
(albumine)

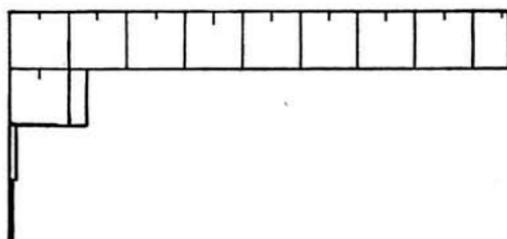
0,5 g. de matières
minérales

5,7 g. de lipides (graisse)
et les vitamines A D
et B.



Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de blancs d'œufs contient :



861 g. d'eau

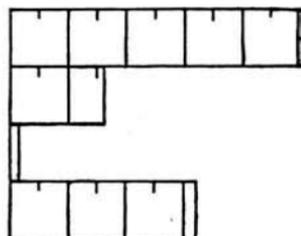
130 g. de protides (albumine)

7 g. de matières minérales

2 g. de lipides (graisse)

et très peu de vitamines B.

1 kg. de jaunes d'œufs contient :



506 g. d'eau

163 g. de protides (albumine)

11 g. de matières minérales

320 g. de lipides (graisse)

et les vitamines A D et B.

Valeur nutritive et digestibilité

L'œuf, consommé très frais, est un aliment de haute valeur, spécialement de croissance et de réparation. Le jaune en est la partie la plus riche.

L'œuf est rassasiant. En effet, il est aussi nourrissant que 1 ½ dl. de lait ou 50 g. de viande.

La digestibilité de l'œuf dépend de sa fraîcheur, du mode et du degré de cuisson :

Le lait de poule, l'œuf à la coque (cuisson : 3 min.), l'œuf mollet et l'œuf poché (cuisson : 5 min.) se digèrent très facilement.

L'œuf dur (cuisson : 10 min.) est de digestion plus longue, car les protides (albumine) sont fortement coagulés.

Les œufs au plat, en omelettes se digèrent difficilement, les protides (albumine) étant fortement coagulés et imprégnés de matières grasses.

Valeur économique

Le prix des œufs varie avec la ponte et les importations. Lorsque les œufs sont à prix moyen, ils remplacent avantageusement la viande.

Achat

Il est recommandé de s'approvisionner d'œufs au moment où ils sont abondants et bon marché (avril et mai) et d'en mettre en conserve pour l'hiver.

Utilisation

L'œuf est très utile en cuisine et en pâtisserie.

Il peut être consommé seul : cru, à la coque, mollet, dur, au plat ou en omelette.

Il s'associe parfaitement aux pommes de terre (ramequins), aux légumes verts (épinards ou dents-de-lion), aux fruits.

Dans un menu, il remplace la viande, le poisson ou les légumineuses, car il est riche en protides (albumine).

Le jaune lie et enrichit certains mets : potages, sauces, crèmes, etc.

Le blanc permet de clarifier les bouillons et les gelées de viande. Battu en neige, il emmagasine de l'air et fait monter les pâtes : soufflés et biscuits.

L'œuf entre dans la préparation de fortifiants : cognac aux œufs, lait de poule.

Altérations

La coquille poreuse laisse évaporer de l'eau et entrer de l'air contenant des bactéries et des moisissures. Peu à peu les protides (albumine) se décomposent : l'œuf prend alors une odeur et un goût fortement désagréables et il devient dangereux à consommer.

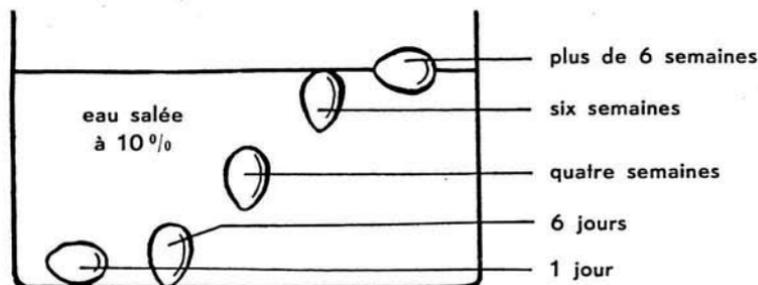
Pour la même raison, les préparations contenant des œufs peu ou pas cuits doivent être consommées le jour même (danger d'empoisonnement).

Il faut prendre la précaution de contrôler un à un les œufs de conserve avant de les ajouter à une préparation culinaire.

Comment reconnaître la fraîcheur d'un œuf ?

L'œuf frais est lourd ; il paraît plein lorsqu'on l'agite. Miré, il est rosé, translucide, sans tache et la chambre à air est petite.

Plus l'œuf est vieux, plus il est léger ; en l'agitant, il fait entendre un ballottement. Miré, il paraît trouble ou opaque.



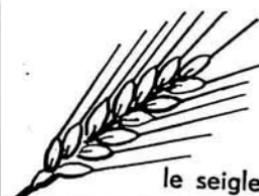
Conservation

En bouchant les pores de l'œuf, on cherche à empêcher la pénétration de l'air et des micro-organismes,

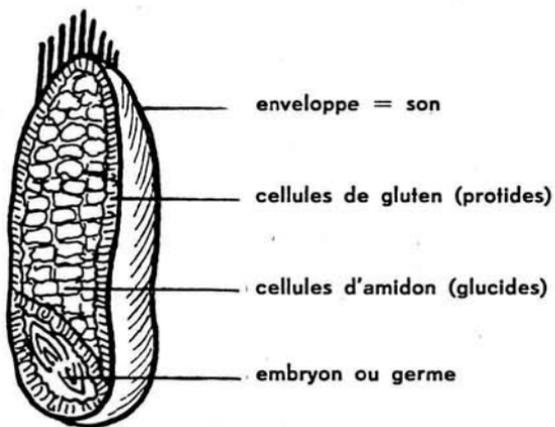
1. Pour une conservation de quelques semaines, les œufs peuvent être enveloppés dans du papier très serré ou enfouis dans du son très sec.
2. Pour une conservation de plusieurs mois, il est nécessaire de les immerger dans une solution de silicate de soude ou de garantol : recette n° 675.
3. Dans le commerce, les œufs sont conservés dans des appareils frigorifiques à une température de 0° ; ils sont mis en vente au moment où les œufs sont rares.

LES CÉRÉALES

Les céréales sont des graminées cultivées dont les graines servent à l'alimentation : le blé ou froment, le seigle, l'avoine, l'orge, le maïs, le riz et le millet.

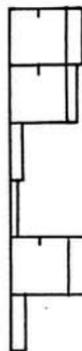
Céréales	Produits	Utilisation
 <p>le blé ou froment</p>	<p><i>les flocons</i></p> <p><i>la semoule</i></p> <p><i>la farine</i></p> <p><i>le germe</i></p>	<p>mélangé aux flocons d'avoine.</p> <p>soupes, bouillies et dérivés, pâtes alimentaires, entremets.</p> <p>soupes, sauces, pain, pâtisserie.</p> <p>fortifiant, potages, birchermuesli.</p>
 <p>le seigle</p>	<p><i>la farine</i></p>	<p>pain de seigle — quelquefois mélangé à la farine de blé pour la fabrication du pain bis.</p>
 <p>l'avoine</p>	<p><i>le grain</i></p> <p><i>les flocons</i></p> <p><i>la farine</i> (crème)</p>	<p>soupes, porridge (grain cassé).</p> <p>soupes, bouillies et dérivés, birchermuesli.</p> <p>potages, bouillies pour bébés.</p>
 <p>l'orge</p>	<p><i>le grain</i></p> <p><i>la farine</i> (crème)</p>	<p>soupes, orgetto.</p> <p>potages, bouillies pour bébés.</p>
 <p>le maïs</p>	<p><i>le grain vert</i></p> <p><i>la semoule</i></p> <p><i>la farine</i></p> <p><i>la fécule</i> (maïzena)</p>	<p>légume.</p> <p>soupes, bouillies et dérivés (polenta), entremets.</p> <p>pâtisserie.</p> <p>pâtisserie, crèmes, liaisons.</p>

Composition physique d'un grain de blé



Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de grains de blé contient :



136 g. d'eau

120 g. de protides (gluten)

18 g. de matières minérales

14 g. de lipides (graisse)

690 g. de glucides (amidon)

22 g. de cellulose

et les vitamines B.

Le gluten, les matières minérales et les vitamines se trouvent immédiatement sous l'enveloppe, dans le germe et autour de celui-ci ; le centre du grain est composé presque exclusivement de cellules d'amidon.

Valeur nutritive et digestibilité

Le blé et le seigle sont les céréales les plus riches en gluten.

L'avoine et le maïs sont les céréales les plus riches en lipides (graisse).

Le riz est la céréale la plus riche en glucides (amidon).

L'avoine est la céréale la plus riche en matières minérales et en lipides (graisse).

Les germes de blés, enlevés au cours de la transformation du grain en farine, sont très riches en lipides (graisse), en matières minérales (fer) et en vitamines B et E.

Les céréales apportent quotidiennement à la population suisse environ la moitié des glucides dont elle a besoin. Leur rôle est à la fois énergétique, constructeur et réparateur.

Le commerce livre des produits raffinés ayant subi une opération mécanique dans le but d'obtenir un grain plus régulier ou plus brillant : l'orge perlé, le riz glacé. Par ce procédé, ces céréales ont perdu presque totalement la partie la plus précieuse du grain, soit les éléments réparateurs et protecteurs ; leur valeur nutritive est fortement diminuée.

D'une manière générale, les céréales se digèrent facilement.

Valeur économique

Le prix modique des céréales permet leur utilisation fréquente dans tous les ménages.

Achat

Les produits naturels doivent être préférés aux produits raffinés.

Utilisation

Les céréales entrent dans la préparation d'un grand nombre de mets : potages, farineux, tartes, poudings, sauces, crèmes, etc...

Les germes de blés sont recommandés comme fortifiant ; ils peuvent être consommés tels quels ou ajoutés à un potage, à un birchermuesli, etc.

Les farines de blé et de seigle sont seules panifiables, grâce à leur forte teneur en gluten.

Les céréales (aliments acidifiants) ne doivent pas servir d'accompagnement à la viande ; elles s'associent parfaitement bien aux produits laitiers, aux légumes et aux fruits.

Altérations

Divers insectes peuvent attaquer les céréales.

La graisse contenue dans le germe rancit et communique un mauvais goût aux céréales et à leurs sous-produits. C'est la raison pour laquelle les meuniers enlèvent le germe au moment de la mouture.

Conservation

Pour assurer une bonne conservation des céréales, il faut les garder dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, des insectes et des souris, dans des sacs en papier ou dans des bocaux.

LA FARINE

Au moulin, le blé est mis en réserve dans de grands silos en attendant d'être transformé en farine.

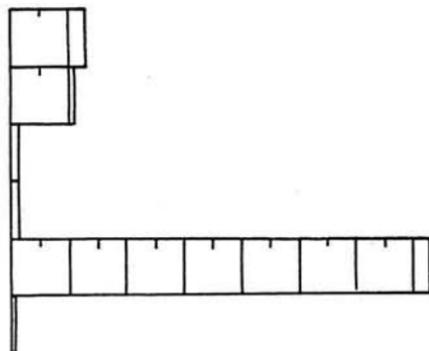
Transformation du blé en farine

1. Nettoyage : élimination des pierres, des graines étrangères et des poussières.
2. Décortiquage et épointage : le son et le germe sont enlevés.
3. Mouture : le grain est écrasé entre des meules ou des cylindres.
4. Blutage : le grain écrasé est tamisé.

Le résidu du blutage est broyé et tamisé à nouveau jusqu'à réduction complète en farine.

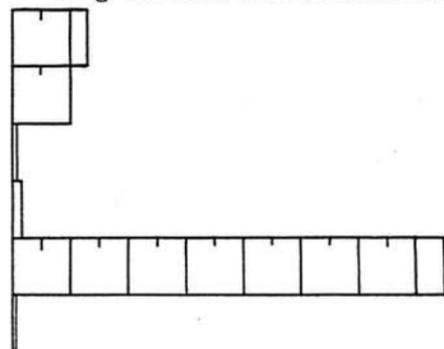
Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de farine bise contient :



- 128 g. d'eau
- 110 g. de protides (gluten)
- 13 g. de matières minérales
- 13 g. de lipides (graisse)
- 730 g. de glucides (amidon)
- 6 g. de cellulose
- et les vitamines B.

1 kg. de farine blanche contient :



- 130 g. d'eau
- 100 g. de protides (gluten)
- 6 g. de matières minérales
- 11 g. de lipides (graisse)
- 750 g. de glucides (amidon)
- 3 g. de cellulose
- et presque pas de vitamines.

Valeur nutritive et digestibilité

Le mélange des produits de la mouture donne des farines différentes, plus ou moins blanches. Le taux d'extraction indique, en principe, la quantité de farine extraite de 100 kg. de grains. Plus le taux d'extraction est élevé (80 à 90 %), plus la farine est complète et d'une valeur nutritive supérieure. La fleur de farine, très blanche, provenant des cellules centrales du grain (taux d'extraction 70 %) est pauvre en gluten, en matières minérales et en vitamines.

La digestibilité de la farine est aisée. La fleur de farine convient spécialement aux estomacs délicats. La farine complète nécessite un plus grand travail du tube digestif, vu sa teneur en cellulose.

Valeur économique

La différence de prix entre la fleur de farine et la farine bise ne correspond pas à la valeur nutritive de ces produits.

Achat

À la campagne, la ménagère achètera la farine bise pour la fabrication du pain. La confection de pâtisserie, sauce, etc., nécessite l'emploi de farine blanche, plus facile à travailler et d'un goût plus fin.

Utilisation

La farine entre dans la préparation de nombreux mets : potages, sauces, entremets et pâtisserie.

Elle sert à la fabrication du pain.

Altérations

Exposée à l'humidité, la farine moisit, elle devient impropre à la consommation.

Conservée dans de mauvaises conditions, elle est attaquée par divers insectes.

Conservation

La farine se conserve comme les céréales. Une farine attaquée par des parasites doit être tamisée et passée 30 minutes à four doux, sans laisser prendre couleur.

LE PAIN

La farine de blé, parfois celle de seigle et d'orge, servent à la fabrication du pain.

Fabrication

1. Préparation du levain avec la levure pressée (100 g. de levure pour 10 kg. de farine).
2. Pétrissage de la pâte (pour 10 kg. de farine, 6 l. d'eau, 150 g. de sel et le levain).
3. Fermentation de la pâte, à une température de 30 à 35°.
4. Mise en forme.
5. Deuxième fermentation.
6. Cuisson à four moyen : 1 à 1 ½ heure.
7. Refroidissement lent pour que le pain reste frais plus longtemps.

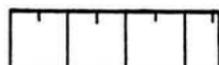
Propriétés physiques

La croûte doit être brune, égale, cassante, sonore.

La mie sera légère, trouée, plus ou moins blanche.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de pain complet contient :



356 g. d'eau

78 g. de protides (gluten)

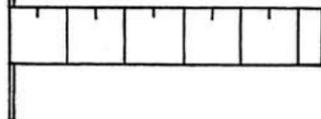
12 g. de matières minérales

8 g. de lipides (graisse)

540 g. de glucides (amidon)

6 g. de cellulose

et les vitamines B.



Valeur nutritive et digestibilité

Le pain est un excellent aliment qui joue un grand rôle dans notre pays.

Sa valeur nutritive dépend du taux d'extraction de la farine. La farine complète donne le pain correspondant le mieux aux besoins physiologiques de l'homme. Le pain bis est donc un aliment très précieux pour petits et grands ; sa consommation favorise une saine dentition et une bonne santé.

Le pain blanc, aliment pauvre en gluten, en matières minérales et en vitamines ne devrait être consommé qu'occasionnellement ou par les personnes qui digèrent difficilement le pain bis du fait de sa teneur en cellulose.

La croûte du pain est plus digestible que la mie et le pain rassis se digère mieux que le pain frais.

Le pain grillé est recommandé aux estomacs délicats.

Valeur économique

Le pain est d'un prix très modique.

Achat

Il faut donner la préférence à un pain bien levé et bien cuit. Les malades choisiront un pain long, plus riche en croûte.

Utilisation

Le pain constitue la base de divers repas et des collations intermédiaires. Il entre dans la préparation de plusieurs mets farineux et de desserts.

Le pain sec est utilisé sous forme de potages (panade), de ramequin, de poudings, de croûtons ou de panure.

Altérations

Placé dans un endroit humide, le pain moisit.

En été, le pain peut devenir filant ; cette altération est due à des micro-organismes qui se développent sous l'influence de la chaleur.

Ces pains sont impropres à la consommation.

Conservation

Il faut garder le pain au frais, emballé dans un linge, dans un endroit aéré.

LES PÂTES ALIMENTAIRES

Les pâtes alimentaires sont fabriquées avec des semoules de blés durs étrangers, riches en gluten, qui donnent des produits de qualité supérieure, ne se défaisant pas à la cuisson.

Fabrication

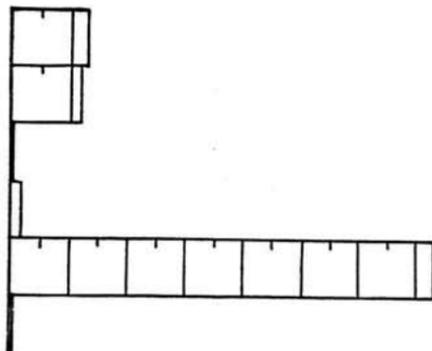
1. Pétrissage de la semoule avec de l'eau et, parfois, des œufs (3 œufs pour 1 kg. de semoule).
2. Moulage : la pâte est poussée à travers une filière dont les trous varient de forme et de grandeur suivant le produit désiré : macaronis, cornettes, spaghettis, nouilles, etc.
3. Séchage des pâtes par une circulation d'air chaud.

Variétés

les macaronis,
les cornettes,
les spaghettis,
les nouilles,
les cannelonis,
les vermicelles,
les pâtes pour potages, etc.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de pâtes alimentaires sèches contient :



128 g. d'eau
120 g. de protides (gluten)
3 g. de matières minérales
16 g. de lipides (graisse)
730 g. de glucides (amidon)
3 g. de cellulose
et très peu de vitamines B.

Valeur nutritive et digestibilité

Les pâtes alimentaires, de digestion facile, sont riches en amidon mais pauvres en matières minérales et en vitamines. Les pommes de terre peuvent les remplacer avantageusement.

Valeur économique et achat

Le prix des pâtes aux œufs est plus élevé que celui des pâtes ordinaires, mais leur valeur nutritive est plus grande. A qualité égale, les pâtes en vrac sont meilleur marché que les pâtes vendues en paquets dont il faut payer l'emballage. C'est une dépense que la ménagère économe peut éviter.

Utilisation

Les pâtes alimentaires rendent service dans la préparation de mets rapides : potages, plat principal, etc. Il faut éviter de les associer à la viande, car tous deux sont des aliments acidifiants. Le fromage, les salades, les tomates, les fruits sont les meilleurs compléments des pâtes alimentaires.

Pour compléter leur valeur alimentaire, il est nécessaire de leur ajouter un corps gras : beurre, huile ou jus de rôti.

Cuisson : voir recette n° 405. Compter 3 l. d'eau pour 500 g. de pâtes.

Altérations

Certains insectes et les moisissures peuvent attaquer les pâtes alimentaires et les rendre impropres à la consommation.

Conservation

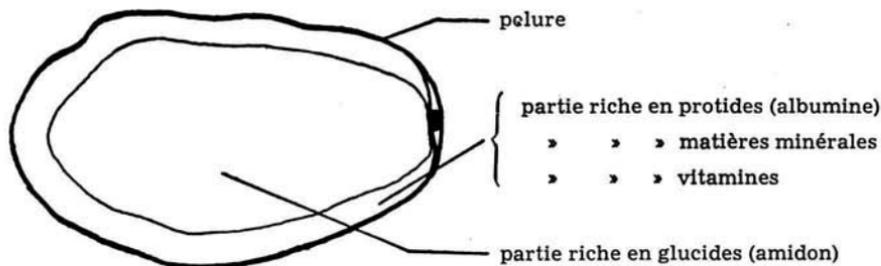
Les pâtes alimentaires au détail doivent être entreposées dans des bocaux et placées dans un endroit frais, sec, aéré, à l'abri de la lumière et des insectes. En paquets, leur conservation est plus facile.

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre est un légume-tubercule qui occupe une place prépondérante dans l'alimentation grâce à sa valeur nutritive, bien supérieure à celle de tous les autres légumes.

Propriétés physiques

Ce tubercule est la partie renflée des tiges souterraines d'une solanée.

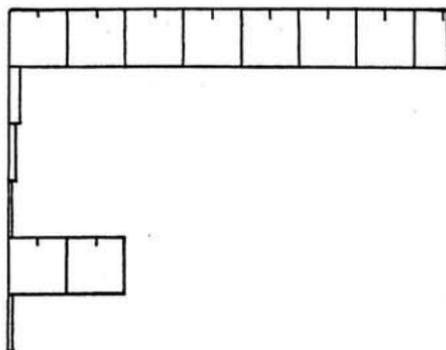


Coupe d'une pomme de terre

La partie la plus riche de la pomme de terre se trouve immédiatement sous la pelure.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de pommes de terre contient :



759 g. d'eau

20 g. de protides (albumine)

9 g. de matières minérales

4 g. de lipides (graisse)

200 g. de glucides (amidon)

8 g. de cellulose

et les vitamines C et B.

Valeur nutritive et digestibilité

La pomme de terre est très nutritive du fait de sa richesse en amidon, en matières minérales et en vitamines, spécialement en vitamines C. Ses protides, comparables à ceux du lait et des œufs, sont de qualité supérieure.

Dans notre alimentation, la pomme de terre constitue le complément idéal de la viande, du poisson, des œufs, des produits laitiers et des graisses.

La pomme de terre est de digestion facile. L'adjonction de graisse dans sa préparation la rend plus nourrissante mais aussi plus difficile à digérer.

Comment conserver les éléments nutritifs dans la préparation des pommes de terre ?

1. Cuire de préférence les pommes de terre en robe des champs, car la pelure empêche les pertes d'amidon, de matières minérales et de vitamines.
2. Les cuire à la vapeur ou dans une très petite quantité d'eau.
3. Dans les préparations de pommes de terre pelées, ne pas faire ce travail à l'avance. Se servir d'un couteau économique inoxydable et faire des épluchures très minces ; ne couper les pommes de terre qu'au moment de la cuisson.

Valeur économique

Le prix modique des pommes de terre en fait un aliment de première nécessité comme le pain et le lait.

Achat

Les provisions de pommes de terre (50 à 100 kg. par personne) se font en octobre ou au début de novembre par un temps sec. Il faut choisir si possible deux variétés de pommes de terre (farineuse et mouillée) dont l'utilisation culinaire diffère.

Utilisation

La pomme de terre ne lasse pas ; elle peut être utilisée chaque jour dans les préparations culinaires les plus variées.

Les pommes de terre farineuses conviennent pour les soupes et les purées : Couronne impériale, Up to date, etc.

Les pommes de terre qui ne se défont pas à la cuisson sont utilisées pour la préparation des pommes de terre à l'anglaise, des pommes de terre frites ou rissolées : Bœhm, Industrie, etc.

La pomme de terre Bintje convient à toutes les préparations culinaires et laisse très peu de déchets.

Les pommes de terre gelées peuvent être traitées dans l'industrie qui en extrait de la fécule.

Altérations

1. Les pommes de terre mal butées prennent une coloration verte ; ces parties, impropres à la consommation (solanine), doivent être enlevées.
2. Le mildiou des pommes de terre provoque la pourriture des tubercules qui répandent alors une odeur fétide. Le cultivateur prévient cette maladie par le sulfatage des plantes.
3. Entassées trop haut, les pommes de terre ne sont plus suffisamment aérées et elles pourrissent.
4. Lorsque la température du local de conservation est inférieure à 2°, les pommes de terre gèlent : l'amidon est transformé en sucre.
5. A la fin de l'hiver, les pommes de terre poussent facilement des germes qui, comme les tubercules trop jeunes, contiennent un poison : la solanine. Il est recommandé de dégermer les pommes de terre, mais seulement au moment de l'emploi, pour éviter de les blesser. Lors de l'épluchage, il faut enlever soigneusement les parties voisines des germes.

Conservation

Encaver les pommes de terre dans un local propre, frais, bien aéré et obscur.

Rentrer des tubercules sains, par un temps sec ; s'ils sont humides, les étendre au fond de la cave pour les sécher, avant de les entasser.

Les pommes de terre peuvent être déposées dans des silos ou dans des caisses surélevées ; dans ce cas, ne pas dépasser 50 cm. de hauteur pour permettre l'aération des tubercules. Pour éviter le gel, couvrir les pommes de terre ou fermer le soupirail dès que la température extérieure est voisine de 0°.

LES LÉGUMES

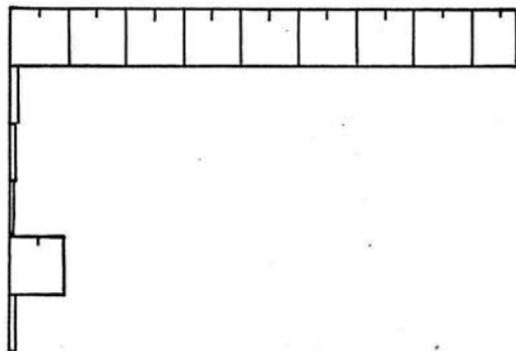
Les légumes sont des parties de plantes potagères indispensables à la santé.

Classification

- les légumes - racines
- » » - tiges
- » » - feuilles
- » » - bulbes
- » » - fleurs
- » » - fruits.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de carottes contient :



880 g. d'eau

10 g. de protides (albumine)

6 g. de matières minérales

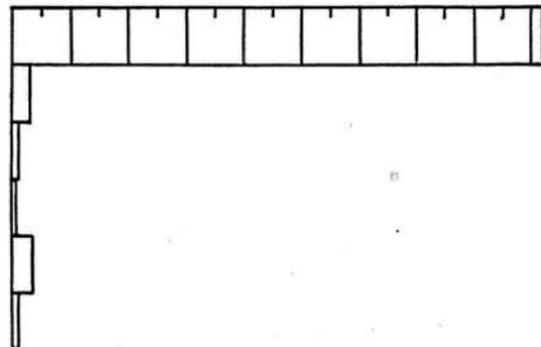
3 g. de lipides (graisse)

92 g. de glucides (sucre)

9 g. de cellulose

et les vitamines A B
et C.

1 kg. d'épinards contient :



920 g. d'eau

26 g. de protides (albumine)

9 g. de matières minérales
(sels de fer)

4 g. de lipides (graisse)

32 g. de glucides (sucre)

9 g. de cellulose

et les vitamines A B
et C.

Valeur nutritive et digestibilité

Les légumes, quoique peu nourrissants, jouent un rôle important dans notre alimentation par leur richesse en matières minérales, en vitamines et en cellulose, à l'exception des légumes blanchis ou forcés en cave.

Ils sont rafraîchissants (alcalinisants), c'est-à-dire qu'ils accompagnent utilement les aliments échauffants (acidifiants) tels que la viande, les œufs, les céréales.

Râpés, émincés ou cuits, les légumes sont généralement de digestion facile, car leurs parois de cellulose ont été déchirées et les sucs digestifs attaquent aisément les substances nutritives.

Comment conserver les éléments nutritifs dans la préparation des légumes ?

1. Utiliser des légumes très frais.
2. Les laver entiers et éviter de les laisser séjourner dans l'eau.
3. Ne pas les couper d'avance.
4. Cuire les légumes de préférence à l'étouffée.
5. Eventuellement les blanchir dans peu d'eau bouillante salée et utiliser celle-ci (sauf l'eau de cuisson des épinards) le jour même pour la préparation d'un potage ou d'une sauce.
6. Cuire les légumes rapidement.
7. Eviter de les réchauffer.
8. Dans la préparation des salades, couper ou râper les légumes au dernier moment et les mélanger immédiatement à la sauce préparée.
9. Employer des couteaux inoxydables.
10. Supprimer les ustensiles de cuivre ou de laiton qui oxydent la vitamine C.

Valeur économique

Le prix varie suivant la saison et l'abondance de la récolte.

Achat

Les légumes cueillis le jour même de la consommation apportent à l'organisme le maximum de leurs vitamines. Pour cette raison, la ménagère achètera les légumes de la saison ; ils sont abondants, très frais et cueillis à maturité. Les primeurs, forcés et souvent importés, n'ont pas toutes ces qualités.

Utilisation

Les légumes apportent une grande variété dans les menus, car ils se prêtent à tous les modes de cuisson. Frais et crus, ils se mangent en salades et devraient figurer chaque jour sur la table (matières minérales, vitamines, etc.). Cuits à l'étouffée, ils conservent leur arôme et presque tous leurs éléments nutritifs.

Altérations

Les légumes verts se flétrissent quelques heures déjà après la cueillette, surtout par un temps chaud.

Mouillés et laissés en tas, tous les légumes se gâtent et perdent de leur valeur alimentaire.

Conservation

1. *Frigidaire.* Les légumes se déposent dans les cases inférieures du frigidaire pour éviter qu'ils gèlent.

2. *Encavage.* Il faut choisir des légumes de variétés tardives, sains, intacts, pas trop mûrs, secs et non lavés. Le moment favorable à l'encavage est la fin d'octobre ou le début de novembre.

Les légumes doivent être récoltés par temps sec, débarrassés de leur terre puis étendus pour qu'ils sèchent. Ils seront triés au moment de la mise en cave.

Une bonne cave est fraîche, pas trop sèche, bien aérée et obscure. Un sol de terre battue est préférable au fond de ciment.

Pour l'encavage, on dépose les légumes-racines dans du sable ou de la sciure humides (hauteur 80 cm.), on plante les poireaux et le céleri dans des caisses de terre humide, on suspend les choux et les oignons.

3. *Stérilisation* : voir recette n° 668.

4. *Dessiccation* : voir recette n° 669.

5. *Légumes au sel* : voir recettes nos 670 et 671.

6. *Légumes au vinaigre* : voir recettes nos 672 à 674.

7. *Entrepôts frigorifiques.* Les grandes centrales maraîchères prolongent la conservation des légumes dans des caves frigorifiques.

8. *Surgélation.* Certains légumes sont conservés par surgélation (refroidissement rapide à -50°C .) après un léger blanchiment. Ces conserves se trouvent dans le commerce de détail possédant une installation spéciale. La valeur des légumes surgelés est comparable à celle des légumes frais. Toutefois, c'est un produit coûteux.

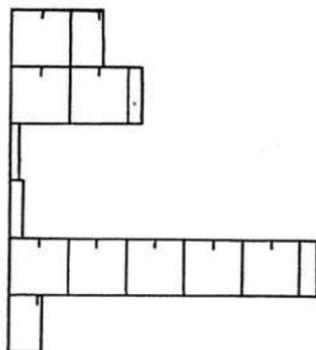
LES LÉGUMINEUSES

Définition

Ce sont les graines séchées des pois, des lentilles, des haricots, des fèves et du soya.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de pois secs contient :



155 g. d'eau

226 g. de protides (légumine)

14 g. de matières minérales (sels de fer)

17 g. de lipides (graisse)

532 g. de glucides (amidon)

56 g. de cellulose

et les vitamines A et B.

Valeur nutritive et digestibilité

Les légumineuses sont riches en glucides, en protides et en sels de fer. Leur valeur énergétique est très grande, mais leurs protides sont incomplets, c'est pourquoi les légumineuses ne peuvent remplacer tout à fait la viande.

Les protides d'origine végétale d'un menu sont valorisés par l'adjonction d'une petite quantité de protides d'origine animale.

Les matières nutritives des légumineuses, enfermées dans des parois de cellulose très résistantes, sont difficilement attaquées par les sucs digestifs. Au cours d'une digestion laborieuse, elles provoquent souvent des fermentations. Pour obvier partiellement à ces inconvénients, les légumineuses peuvent être réduites en purées, servies en potages ou utilisées sous forme de farines.

Pour améliorer la digestibilité et le goût des légumineuses, il faut :

1. Les tremper 12 h. dans de l'eau bouillie refroidie ou adoucie avec une pointe de couteau de bicarbonate de soude (lentilles exceptées).
2. Les cuire assez longtemps ; lentilles : 1 ½ h., haricots ou fèves : 2 ½ h.
3. Relever le goût avec un bouquet garni, des tomates et quelques dés de lard.

4. Ajouter le sel à la fin de la cuisson (pour éviter le durcissement de la cellulose).
5. Au moment de servir, ajouter un filet de vinaigre qui facilite la digestion.

Valeur économique

Le prix modique des légumineuses permet la préparation de repas riches en protides et en sels de fer.

Achat

La ménagère achètera des légumineuses de la dernière récolte dont la cuisson est plus rapide. Elle les reconnaîtra aux grains bien pleins et à la peau sans ride.

Utilisation

1. Par leur composition, les légumineuses peuvent constituer le plat principal du repas et remplacer partiellement la viande. Elles seront accompagnées d'un potage aux pommes de terre, d'une salade fraîche et d'un dessert à base de lait (yoghourt, junket, etc...).
2. La cuisson lente des légumineuses permet à la ménagère de vaquer à d'autres occupations : lessive, nettoyages, etc.
3. Réduites en farines, les légumineuses rendent de grands services dans la préparation de potages rapides et nourrissants.
4. Les légumineuses se mangent volontiers en hiver (1 fois par semaine).
5. Il ne faut pas abuser des légumineuses dont la digestion est toujours laborieuse.

Altérations

Exposées à l'humidité, les légumineuses peuvent moisir ou fermenter et, parfois même, subir un commencement de putréfaction. Elles sont alors impropres à la consommation.

Divers insectes attaquent les légumineuses.

Conservation

Les légumineuses sont les aliments albumineux qui se gardent le plus facilement.

Il ne faut conserver que des légumineuses de qualité : les trier avant de les mettre dans des sacs en papier ou en toile forte et les suspendre au frais et au sec.

Les farines, même conservées en bocaux, ont une durée de conservation moins longue que les produits entiers.

Il faut trier les légumineuses, tamiser les farines, puis les chauffer légèrement, lorsque les conserves ont été attaquées par des parasites.

LES FRUITS

Les fruits, considérés souvent à tort comme un aliment de luxe, sont indispensables à la santé.

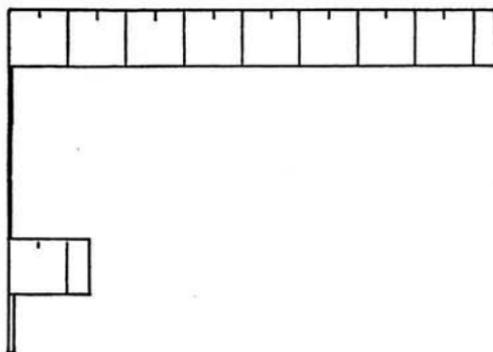
Division

les fruits aqueux { les baies
les fruits à noyaux
les fruits à pépins

les fruits oléagineux
les fruits amylacés.

Composition chimique (voir note page 200)

1 kg. de pommes contient :



842 g. d'eau

3 g. de protides (albumine)

2 g. de matières minérales

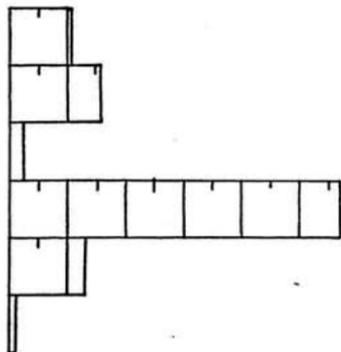
3 g. de lipides (graisse)

140 g. de glucides (sucre)

10 g. de cellulose

et la vitamine C.

1 kg. de noix contient :



104 g. d'eau

158 g. de protides (albumine)

22 g. de matières minérales

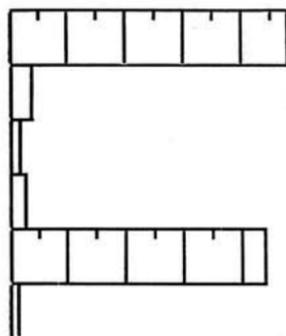
574 g. de lipides (graisse)

130 g. de glucides (amidon)

12 g. de cellulose

et les vitamines B en fortes proportions.

1 kg. de châtaignes contient :



480 g. d'eau

40 g. de protéides (albumine)

13 g. de matières minérales

25 g. de lipides (graisse)

430 g. de glucides (amidon et sucre)

12 g. de cellulose

les vitamines B en fortes proportions
et les vitamines C.

Valeur nutritive et digestibilité

Les fruits aqueux sont rafraîchissants et alcalinisants. Ils apportent à l'organisme des matières minérales, des vitamines et spécialement du sucre facilement assimilable. Consommés à maturité, crus ou cuits, ils sont faciles à digérer. Ils entrent dans l'alimentation des bébés, des malades, des vieillards. Les pommes constituent, avec le pain complet, le meilleur goûter des enfants. Le raisin est le fruit idéal, car son sucre est directement assimilable ; il est recommandé d'en faire une cure au moment des vendanges.

Les fruits oléagineux, riches en protéides, en lipides et en vitamines B, sont très nourrissants mais de digestion lente.

Les fruits amylacés, riches en glucides, en protéides et en vitamines B, doivent être consommés cuits (châtaignes).

Valeur économique

En général, le prix des fruits est assez élevé (pommes exceptées). Dans les années d'abondance, néanmoins les fruits du pays sont à la portée de toutes les bourses, excepté les fraises, les framboises, les abricots et les pêches qui restent toujours des fruits coûteux.

S'il y a possibilité, les baies seront cultivées au jardin. La cueillette des petits fruits de la forêt peut être une source de joie et de santé en même temps qu'un apport précieux d'éléments de qualité sur la table de famille.

Les fruits importés, à l'exception des oranges et des citrons, sont souvent trop chers par rapport à leur valeur nutritive.

Achat

Il faut choisir des fruits bien mûrs qui ont acquis toute leur valeur nutritive. La ménagère profitera du moment où ils sont abondants, c'est-à-dire meilleur marché, pour faire des conserves et des confitures.

En vue de l'encavage, elle achètera diverses espèces de fruits dont la maturité s'échelonne jusqu'au printemps.

Utilisation

Il faut consommer chaque jour le plus possible de fruits frais et crus, car ils complètent admirablement un repas ou une collation.

Les fruits entrent aussi dans la préparation de desserts variés et plusieurs, grâce à leur teneur en pectine, se prêtent à la confection de confitures et de gelées.

Les jus de fruits, additionnés de sucre, se conservent sous forme de sirops.

Les fruits secs, aliments énergétiques concentrés, sont très appréciés en excursions ; ils permettent aussi de varier les menus.

Altérations

Les fruits aqueux sont très délicats, surtout les baies et les fruits à noyaux. Ils moisissent, fermentent ou pourrissent. Les fruits oléagineux, conservés dans de mauvaises conditions, rancissent.

Conservation

Les méthodes suivantes permettent de conserver les fruits aqueux pendant l'hiver :

1. L'encavage (pommes et poires de garde).
2. Le remplissage à chaud : recette n° 666.
3. La conservation au soufre : recette n° 667.
4. La conservation au sucre (confitures, gelées, sirops) : recettes nos 653 à 663.
5. La stérilisation : recettes n° 668.
6. La dessiccation : recette n° 669.
7. Comme les légumes, les fruits peuvent être conservés dans des entrepôts frigorifiques ou par surgélation.

Les fruits oléagineux, amylicés et les fruits secs se conservent au frais, dans un endroit sec et aéré.

LES CHAMPIGNONS

Les champignons, coûteux pour ceux qui ne peuvent les récolter eux-mêmes, varient agréablement notre alimentation.

La quantité de cellulose qu'ils contiennent allonge leur temps de digestion. Par contre, les champignons sont appréciés comme condiments, grâce à leur saveur et à leur parfum.

Certaines variétés étant dangereuses, voire mortelles, il ne faut préparer que des champignons bien connus. De plus, il est recommandé de les consommer très frais.

La morille, le mousseron, la chanterelle, le bolet, l'écailleux, etc., sont les variétés comestibles les plus connues chez nous.

LES CONDIMENTS

Les condiments relèvent la saveur des aliments. En impressionnant agréablement l'odorat et le goût, ils excitent aussi l'appétit, favorisent la sécrétion des sucs digestifs et, de ce fait, facilitent la digestion.

Il est bon d'en faire un usage modéré, car leur abus irrite et fatigue les organes de la digestion. De plus, la sensibilité du goût diminuant par accoutumance, la recherche d'une alimentation toujours plus assaisonnée provoque la soif et peut mener à l'alcoolisme.

Le sel entre dans l'assaisonnement de la plupart des préparations culinaires. Toutefois son emploi est souvent exagéré, car l'organisme n'utilise journalièrement que 10 grammes de sel de cuisine.

Les condiments les plus sains sont les *herbes aromatiques*, encore trop peu connues dans nos ménages. Leur culture demande peu de place et peu de soins; elle serait facile dans chaque jardin. La ménagère aurait ainsi à sa disposition un choix de condiments naturels, sains et riches en vitamines, qui remplaceraient avantageusement les épices exotiques.

En vue de l'hiver, il est recommandé de cueillir les plantes aromatiques avant la floraison et, si possible, avant l'évaporation de la rosée, de les sécher à l'ombre et de les conserver en boîtes ou dans des récipients de verre (bouteilles à gros col, etc.).

L'usage judicieux des herbes aromatiques, utilisées seules ou associées suivant les goûts personnels, est un des secrets de la bonne cuisine de famille. Voici quelques suggestions à ce sujet :

	Persil	Ciboulette	Cerfeuil	Céleri	Laurier	Thym	Marjolaine	Menthe	Sauge	Basilic	Romarin	Sarriette	Genièvre	Estragon	Cumin	Livèche	Anis
Potages	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●					●
Bœuf	●				●				●	●	●						
Veau	●	●			●					●	●						
Porc	●					●	●				●					●	
Mouton	●							●	●		●						
Volaille	●				●	●	●		●		●						
Gibier	●				●		●		●	●			●				
Poisson	●				●												
Salades	●	●															
Haricots	●											●					
Pois	●									●							
Tomates, etc.	●	●							●	●	●	●		●		●	
Choux										●			●		●		
Légumineuses	●			●	●	●			●	●		●					
Pommes de t.	●	●	●			●	●									●	
Champignons	●																
Omelettes	●	●															
Sauces	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●		●	●	●	
Pâtisserie																●	●

L'usage des *condiments exotiques* peut se borner à l'emploi de la vanille et de la cannelle. Les clous de girofle, la noix de muscade, le poivre et la moutarde ne doivent être utilisés qu'en très petites quantités. Dans certains cas, le poivre facilite la digestion d'un aliment : bifteck, entrecôte, œufs au plat, croûtes au fromage, fondue, etc.

LES BOISSONS

L'eau intervient dans toutes les fonctions de l'organisme et joue un grand rôle dans notre alimentation. Chaque jour le corps élimine 2 à 3 litres d'eau qu'il faut remplacer. Les aliments, et particulièrement les boissons, nous la fournissent.

L'eau

L'eau est une boisson naturelle dont la composition varie un peu : eau de pluie (eau douce), eau de source ou du lac (eau dure), eaux minérales (eaux sulfureuse, ferrugineuse, etc.).

L'eau entre dans la préparation des boissons aromatiques, des tisanes, des limonades et des sirops. Elle est utilisée dans un grand nombre de préparations culinaires.

Les boissons aromatiques

1. Le thé provient d'un arbrisseau originaire de Chine. Les feuilles fraîches sont torréfiées (thé vert) ou préalablement soumises à une légère fermentation (thé noir). L'infusion de ces feuilles (recette n° 647) donne une boisson aromatique, stimulante par sa teneur en théine. L'abus du thé peut être une cause d'insomnie et de troubles cardiaques.
2. Le café est le fruit du caféier. La torréfaction développe l'arome et le goût des grains. Moulus, préparés en infusion (recette n° 648) ou en décoction (café à la turque), ils donnent une boisson dont les propriétés sont identiques à celles du thé. Le café contient aussi un principe excitant : la caféine.

Le commerce livre un café décaféiné convenant aux personnes nerveuses et à celles qui souffrent de troubles cardiaques.

Lorsque le café accompagne le lait, il est nécessaire d'y ajouter un peu de chicorée pour en accentuer la couleur. En Suisse, le café au lait (recette n° 649) se consomme au petit déjeuner et souvent au repas de famille, le soir.

3. Le cacao provenant des graines du cacaoyer est une boisson nutritive, riche en lipides, en protides et en amidon. Elle contient aussi un principe excitant : la théobromine. Le cacao (recette n° 650) et le chocolat (recette n° 651) se digèrent lentement et ne conviennent pas à chacun.

Les tisanes

Ces boissons désaltèrent tout en apportant à l'organisme des principes médicamenteux utiles.

Elles sont :

- calmantes* : fleurs et feuilles de mauves,
- pectorales* : fleurs de tussilage, de primevère officinale, de violettes ; bourgeons de sapin, feuilles de lierre terrestre et bois de réglisse,
- apéritives* : feuilles d'absinthe,
- digestives* : fleurs de camomilles, feuilles de menthe, racines de gentiane,
- vermifuges* : fougère mâle,
- diurétiques* : queues de cerises, grains de genièvre, raisin d'ours,
- sudorifiques* : fleurs de bourrache, de sureau, de reine des prés, de tilleul.

La récolte des plantes médicinales se fait par temps sec et à un moment déterminé. On recommande de cueillir les fleurs avant leur complet épanouissement (violettes exceptées), les feuilles en pleine période de végétation et les racines en automne ou au premier printemps.

Ces plantes sont conservées par dessiccation. Séchées rapidement à l'ombre (à l'exception des plantes non aromatiques), on les mettra en réserve dans des sacs de toile ou de papier et on les suspendra dans un local bien aéré. Les plantes médicinales perdant rapidement leurs propriétés, il est indiqué d'en faire de petites provisions et de les renouveler chaque année.

Les tisanes se préparent par infusion (recette n° 645) ou par décoction (recette n° 646). Les renouveler toutes les 24 heures, car elles s'altèrent très vite.

Les limonades et les sirops

Les limonades et les sirops du commerce, préparés à base d'essences chimiques, n'ont qu'une faible valeur alimentaire. Par contre, lorsque ces boissons sont préparées à la maison (recettes nos 652, 662, 663, 664) avec des fruits et du sucre, elles apportent des principes nutritifs à l'organisme.

Les boissons naturelles

1. *Les jus de fruits, le cidre doux et le vin sans alcool* sont des boissons naturelles, très saines et nutritives grâce à leur richesse en sucres assimilables, en matières minérales et en vitamines. Elles prennent chaque année plus d'importance et devraient figurer sur toutes les

tables. Ce sont des boissons délicieuses pour les enfants et les adolescents.

2. Le lait, à la fois aliment et boisson, a déjà fait l'objet d'un chapitre spécial.

Les boissons alcooliques

On les qualifie ainsi parce qu'elles contiennent de l'alcool. Elles se divisent en boissons fermentées et en boissons distillées.

Les boissons fermentées sont obtenues par la fermentation de jus de fruits ou de moûts provenant des céréales. Les liquides sucrés fermentent spontanément en présence de levures qui transforment le sucre du liquide en gaz carbonique et en alcool. Celui-ci reste dissous dans le liquide tandis que le gaz carbonique s'échappe dans l'air (danger d'intoxication dans les caves pendant la fermentation).

Les principales boissons fermentées sont :

le vin, produit de la fermentation du jus de raisin (7 à 12 % d'alcool) ;

le cidre, jus fermenté de pommes ou de poires (4 à 7 % d'alcool) ;

la bière, obtenue par la fermentation du moût de l'orge germée et aromatisée de houblon (4 à 6 % d'alcool).

Les boissons distillées s'obtiennent par évaporation et condensation de l'alcool contenu dans le liquide fermenté (distillation).

Les eaux-de-vie sont des boissons composées d'alcool et d'eau (40 à 55 % d'alcool) : cognac, marc, kirsch, eau-de-vie de cidre, prune, rhum, whisky, gentiane, schnaps.

Les bitters (apéritifs) sont fabriqués avec de l'alcool, de l'eau, des extraits de plantes, parfois du sucre.

Le vermouth est une boisson composée de vin, d'alcool, de sucre et d'un extrait de plantes aromatiques.

Les liqueurs sont des eaux-de-vie parfumées, additionnées d'un sirop de sucre.

L'ALCOOLISME

L'alcool dans le corps

L'alcool pénètre rapidement dans le sang qui le transporte dans tous les tissus du corps. On peut mesurer la teneur du sang en alcool (« prise de sang » lors des accidents de la circulation dus à l'ivresse).

La disparition de l'alcool des tissus est relativement lente (plusieurs heures).

L'effet principal de l'alcool se manifeste sur le système nerveux, spécialement (déjà en doses relativement petites) sur l'écorce cérébrale, organe de la pensée, du contrôle de soi, du sentiment de responsabilité morale et sociale.

La médecine distingue deux états d'alcoolisme :

1. *L'alcoolisme aigu* (ivresse) est dû à une absorption exagérée (sans être régulière) de boissons alcooliques.
2. *L'alcoolisme chronique* est le résultat d'une consommation forte et régulière de boissons alcooliques.

Les accidents d'auto offrent souvent des illustrations vivantes d'abus de boissons alcooliques.

L'alcoolisme est la cause d'une proportion élevée d'accidents, de crimes et de résistance diminuée aux infections.

Sous l'influence de la boisson, l'individu ne devient pas seulement un danger pour lui-même, mais (notamment au volant d'un véhicule à moteur) pour d'autres encore.

Les familles de buveurs fournissent un nombre relativement élevé d'enfants faibles, organiquement infirmes, tuberculeux, arriérés, difficiles à éduquer.

L'organisme infantile est particulièrement sensible aux effets de l'alcool. Aussi les enfants ne doivent-ils *en aucun cas* consommer des boissons alcooliques, si légères soient-elles. Les lois sur les auberges interdisent de donner des boissons alcooliques aux mineurs d'âge scolaire.

Le rôle de la femme

Il est immense et commence déjà sur le plan de l'éducation. En effet, beaucoup de buveurs sont d'anciens enfants gâtés auxquels on ne savait rien refuser et qui n'ont, par conséquent, pas appris à se discipliner.

Le choix des denrées et la préparation des repas sont aussi de première importance. Une nourriture riche en viande, fortement épicée et salée, surexcite la sensation de soif. Un régime habituel riche en fruits et en légumes, avec suffisamment de crudités, diminue la soif.

En mettant sur la table des jus de fruits ou en préparant des boissons aromatiques, etc., la femme peut lutter efficacement contre le danger de l'alcoolisme.

Un intérieur soigné, arrangé avec goût, où la femme accueille tout le monde avec bonne humeur est un foyer où le mari et les enfants resteront volontiers.

La mère doit aussi penser à occuper les loisirs, les congés des membres de sa famille. Notre pays, riche en sites charmants, en montagnes facilement accessibles, offre des ressources inépuisables de courses et de promenades.

L'éducation des enfants doit les mettre en garde contre les mauvaises compagnies, les influences dangereuses. Dès qu'ils sont en âge de comprendre, il faut les instruire des dangers de l'alcool pour l'organisme humain et de ses ravages sur le plan familial et social.

Pour lutter victorieusement contre l'alcoolisme dans sa famille, la femme doit être elle-même un exemple et un appui constants. L'enjeu en vaut la peine : c'est le bonheur des siens.

TABLE DES MATIÈRES

	Page
<i>Préface</i>	5
<i>Proportions pour une personne</i>	6
<i>Poids et mesures</i>	7
<i>Abréviations</i>	7
<i>Quelques termes de cuisine</i>	8

SOUPES

Bouillons

1. Bouillon de viande	11
2. Bouillon d'os	11
3. Bouillon de légumes	11
4. Bouillon de gruau d'avoine	11
5. Bouillon d'orge	11
6. Bouillon de riz	11
7. Soupe aux pois	12

Bouillons avec garnitures

8. Potage aux petites pâtes ou aux vermicelles	12
9. Potage au riz	12
10. Potage aux flocons	12
11. Potage à la semoule	12
12. Potage corail	12
13. Potage aux œufs filés	12
14. Potage Xavier	12
15. Potage Célestine	13
16. Potage à la royale	13

Potages liés

Page

17.	Potage crème de légumes	13
18.	Panade	13
19.	Potage à la vaudoise	13
20.	Potage crème d'avoine	14
21.	Potage crème d'orge	14
22.	Potage crème de blé vert	14
23.	Potage crème de pois	14
24.	Potage velouté (farine)	14
25.	Potage velouté au potiron	14

Soupes aux légumes bouillis

26.	Soupe aux pommes de terre et aux poireaux	14
27.	Soupes aux pommes de terre et aux légumes	15
28.	Soupe aux pommes de terre et aux fines herbes	15
29.	Soupe à la courge et aux pommes de terre	15
30.	Soupe à la courge et au riz	15

Soupes aux légumes étuvés

31.	Soupe aux tomates	15
32.	Soupe à la provençale	16
33.	Soupe aux haricots et aux tomates	16
34.	Soupe julienne	16
35.	Soupe paysanne	16
36.	Soupe aux dents-de-lion et aux pommes de terre	17
37.	Soupe aux légumes et aux pommes de terre	17
38.	Soupe aux poireaux et au riz	17
39.	Soupe aux légumes et au riz	17
40.	Soupe aux légumes et aux flocons	17
41.	Soupe aux légumes et à la semoule	17
42.	Soupe Crécy au riz	17
43.	Soupe à l'orge et au chou	18
44.	Soupe au riz et aux tomates	18
45.	Minestra	18
46.	Soupe villageoise	18
47.	Soupe franc-comtoise	19
48.	Soupe à l'américaine	19
49.	Soupe vert-pré	19
50.	Soupe à l'oignon	20
51.	Soupe au céleri	20

Potages à base de roux blond

52.	Potage velours	20
53.	Potage aux tomates	20
54.	Potage à la florentine	20
55.	Potage à la flamande	21
56.	Potage Argenteuil	21

Potages à base de roux brun

	Page
57. Potage à la farine roussie I	21
58. Potage à la farine roussie II	21
59. Potage à la semoule ou aux vermicelles roussis	21
60. Potage aux flocons roussis	22
61. Potage au pain	22
62. Potage à l'oignon	22
63. Potage à l'orge roussie	22
64. Potage aux carottes à l'ancienne	22

VIANDES

Viandes bouillies

65. Pot-au-feu	23
66. Blanquette de veau	23
67. Poule au riz	23
68. Langue de veau ou de porc en sauce	24
69. Langue de bœuf en sauce	24
70. Tripes	24
71. Tête de veau	24
72. Cervelles de veau ou de porc en sauce	25
73. Ris de veau	25
74. Quenelles de veau	25
75. Garniture Toulouse	26
76. Jambon	26
77. Saucisson	26
78. Porc, lard salés ou fumés	26
79. Saucisses de Vienne (Wienerli)	26
80. Potée aux haricots	27
81. Potée aux choux	27
82. Potée aux carottes et aux choux-raves	27
83. Potée irlandaise (Irish-stew)	27
84. Choucroute garnie	27
85. Compote aux raves	28

Viandes sautées

86. Saucisse à rôtir ou atriaux	28
87. Escalopes de veau	28
88. Tranches de porc	28
89. Côtelettes de veau	29
90. Côtelettes de mouton	29
91. Côtelettes de porc	29
92. Biftecks (beefsteaks)	29
93. Entrecôtes	29
94. Biftecks hachés	29

95.	Escalopes, tranches ou côtelettes panées	30
96.	Tranches de foie	30
97.	Foie à l'anglaise	30
98.	Boudin	31

Viandes rôties

99.	Rôti de veau à la casserole	31
100.	Rôti de porc à la casserole	31
101.	Rôti de mouton à la casserole	31
102.	Rôti de bœuf à la casserole	31
103.	Lapin rôti à la casserole	32
104.	Poulet rôti à la casserole	32
105.	Rôti haché à la casserole	32
106.	Rôti de veau au four	32
107.	Rôti de porc au four	33
108.	Lapin rôti au four	33
109.	Poulet, dinde, oie ou canard rôtis au four	33
110.	Gigot de mouton au four	33
111.	Epaule d'agneau rôtie au four	34
112.	Rosbif (roastbeef)	34
113.	Cuissot de chevreuil au four	34
114.	Rôti haché au four	35
115.	Poitrine de veau farcie	35
116.	Poitrine de veau farcie aux marrons	36

Viandes en ragoût

117.	Ragoût de veau	36
118.	Ragoût de porc	36
119.	Ragoût de bœuf (estouffade)	36
120.	Ragoût de mouton (navarin)	36
121.	Goulache (ragoût de bœuf à la hongroise)	37
122.	Gibelotte de lapin	37
123.	Paupiettes de veau ou roulades de bœuf	37
124.	Emincé de veau ou de bœuf aux fines herbes	37
125.	Foie en ragoût	38

Viandes braisées

126.	Bœuf braisé	38
127.	Bœuf à la mode	38
128.	Epaule de veau ou de porc braisée	39
129.	Epaule de mouton braisée	39
130.	Cœur de veau braisé	39
131.	Cœur de veau farci	39

Viandes marinées

	Page
132. Marinades	39
133. Daube	40
134. Civet de lièvre ou de lapin	40
135. Civet de chevreuil	41
136. Porc à la russe	41

Restes de viande

137. Viande en vinaigrette	42
138. Miroton	42
139. Bouilli sauté aux oignons	42
140. Hachis	42
141. Desserte au pauvre homme	42
142. Pâtes ou riz fourrés	43
143. Tarte à la viande	43
144. Rissoles à la viande	43
145. Chaussons à la viande	43
146. Petits pâtés à la ménagère	43
147. Pâté à la viande	44
148. Croustade	44
149. Biftecks hachés à la viande cuite	44
150. Croquettes à la viande	44

POISSONS

151. Habillage du poisson	45
152. Court-bouillon	45
153. Truites au bleu	45
154. Poisson en sauce	46
155. Poisson au four	46
156. Poisson en salade	46
157. Croquettes de poisson	47
158. Filets ou tranches de poisson au four I	47
159. Filets ou tranches de poisson au four II	47
160. Filets de poisson aux tomates	48
161. Poisson à la matelote	48
162. Filets de poisson sautés	48
163. Poisson à la meunière	49
164. Poisson pané	49
165. Poissons frits	49

SALADES

Salades crues

166. Salade pommée	50
167. Salade de doucette	50

	Page
168. Salade de cresson	50
169. Salade de dents-de-lion	50
170. Salade de laitue ou de scarole	50
171. Salade d'épinards	50
172. Salade de fenouil	50
173. Salade d'endives	50
174. Salade de Pâques	51
175. Salade de chou	51
176. Salade de chou rouge à la wallonne	51
177. Salade de tomates	51
178. Salade de concombre ou de courgette	52
179. Salade de carottes	52
180. Salade de céleri	52
181. Salade Bircher	52
182. Salade de choucroute	52

Salades cuites

183. Salade de pommes de terre	52
184. Salade de haricots	53
185. Salade de légumineuses	53
186. Salade de racines rouges	53
187. Macédoine de légumes en salade	53
188. Salade russe	53

LÉGUMES

Légumes bouillis

189. Epinards, laitues ou scaroles bouillis	54
190. Haricots ou pois mange-tout bouillis	54
191. Petits pois bouillis	54
192. Carottes bouillies	54
193. Navets, céleri, choux-raves ou choux-pommes bouillis	55
194. Chou-fleur bouilli	55
195. Choux de Bruxelles bouillis	55
196. Chou bouilli	55
197. Côtes de bette ou céleri-branche bouillis	55
198. Salsifis ou scorsonères bouillis	56
199. Fenouil bouilli	56
200. Poireaux bouillis	56
201. Courgettes bouillies	56
202. Asperges bouillies	56
203. Racines rouges bouillies	57
204. Marrons bouillis	57
205. Légumes au beurre	57
206. Légumes sautés	57
207. Macédoine de légumes	57

	Page
208. Jardinière de légumes	58
209. Potée aux haricots	58
210. Potée aux choux	58
211. Potée aux carottes et aux choux-raves	58
212. Choucroute garnie	58
213. Compote aux raves	58

Légumes en sauce

214. Légumes en sauce	58
215. Chou-fleur en sauce	59
216. Choux de Bruxelles aux marrons	59
217. Poireaux en mayonnaise	59
218. Courgettes en sauce	59
219. Asperges en sauce	59

Légumes au gratin

220. Légumes au gratin	60
221. Chou-fleur au gratin	60
222. Chou au riz	60
223. Endives au jambon	60
224. Concombres et tomates au gratin	61

Légumes à l'étouffée

225. Epinards en branches	61
226. Laitues à l'étouffée	61
227. Endives à l'étouffée	61
228. Petits pois à l'étouffée	61
229. Petits pois à la française	62
230. Haricots à l'étouffée	62
231. Pois mange-tout à l'étouffée	62
232. Carottes à l'étouffée	62
233. Navets ou céleri à l'étouffée	62
234. Choux-pommes à l'étouffée	62
235. Choux de Bruxelles à l'étouffée	63
236. Choux à l'étouffée	63
237. Choux rouges à l'allemande	63
238. Choux rouges aux marrons	63
239. Fenouil à l'étouffée	64
240. Fenouil à la provençale	64
241. Poireaux à l'étouffée	64
242. Poireaux à la vaudoise	64
243. Courgettes à l'étouffée	65
244. Courgettes aux tomates	65
245. Côtes de bette à l'étouffée	65
246. Tomates à l'étouffée	65
247. Ratatouille	66

Légumes farcis, frits, divers

	Page
248. Tomates farcies	66
249. Courgettes farcies	67
250. Concombres farcis	68
251. Aubergines farcies	68
252. Laitues ou choux farcis	68
253. Chou farci	68
254. Oignons farcis	68
255. Chou-fleur en beignets	69
256. Côtes de bette en beignets	69
257. Salsifis ou scorsonères en beignets	69
258. Tomates à la vapeur	69
259. Purée de tomates	69
260. Epinards en purée	69
261. Soufflé d'épinards	70
262. Laitues ou scaroles au lard	70
263. Céleri pané	70
264. Courgettes, concombres ou aubergines panés	70

Tartes aux légumes

265. Tarte aux épinards	71
266. Tarte aux tomates	71
267. Tarte aux oignons	71
268. Talmouses aux épinards	72

Légumes secs

269. Légumineuses bouillies	72
270. Lentilles, haricots blancs ou pois secs en sauce	72
271. Lentilles au lard	73
272. Cassoulet	73
273. Pois en purée	73
274. Haricots secs	73

POMMES DE TERRE

275. Pommes de terre en robe des champs	74
276. Pommes de terre à la vapeur	74
277. Pommes de terre à l'anglaise	74
278. Pommes de terre persillées	74
279. Pommes de terre au beurre noir	74
280. Pommes de terre à l'oignon	75
281. Pommes de terre au lard I	75
282. Pommes de terre en sauce	75
283. Pommes de terre neige	75

	Page
284. Pommes de terre en purée	75
285. Purée moulée	76
286. Pommes de terre à l'étouffée	76
287. Pommes de terre au lard II	76
288. Pommes de terre au gratin I	77
289. Pommes de terre au gratin II	77
290. Gratin dauphinois	77
291. Pommes de terre à la savoyarde	77
292. Soufflé aux pommes de terre	78
293. Pommes de terre au cumin	78
294. Pommes de terre sautées (rösti)	78
295. Pommes de terre rissolées à la poêle	79
296. Pommes de terre à la parisienne	79
297. Pommes de terre rissolées au four	79
298. Galettes de pommes de terre	79
299. Pommes de terre frites	80
300. Pommes de terre chips	80
301. Pommes de terre en bricolets	80
302. Beignets de pommes de terre	81
303. Croquettes de pommes de terre	81
304. Pommes de terre à la duchesse	81
305. Pommes de terre à la dauphine	82
306. Pommes de terre farcies	82

CHAMPIGNONS

307. Champignons secs	83
308. Champignons en boîte	83
309. Champignons à l'étouffée	83
310. Champignons aux tomates	83
311. Champignons en ragoût	84
312. Champignons à la crème	84
313. Champignons en sauce	84
314. Croûtes aux champignons	84
315. Champignons farcis	85
316. Gratin aux champignons	85

METS AUX OEUFS

317. Oeufs à la coque	86
318. Oeufs mollets	86
319. Oeufs durs	86
320. Oeufs en sauce	86
321. Oeufs farcis froids	86
322. Oeufs farcis chauds	87
323. Oeufs pochés	87

	Page
324. Oeufs pochés à la florentine	87
325. Oeufs pochés sur croûtons	87
326. Oeufs au plat	88
327. Oeufs au lard	88
328. Oeufs brouillés	88
329. Oeufs brouillés au lard, au jambon ou aux croûtons	88
330. Omelette (à la française)	88
331. Omelette aux fines herbes	89
332. Omelette aux légumes	89
333. Omelette fourrée aux légumes	89
334. Omelette aux champignons	89
335. Omelette aux rognons	89
336. Omelette au fromage	89
337. Crêpes (omelettes à la farine)	90
338. Crêpes aux fines herbes	90
339. Crêpes à la viande	90
340. Crêpes fourrées aux légumes	90
341. Crêpes fourrées à la viande	90
342. Crêpes fourrées aux champignons	90
343. Pannequets valaisans	90

METS AU FROMAGE

344. Fondue	91
345. Ramequin au pain et au fromage	91
346. Croûtes au fromage	91
347. Allumettes au fromage	92
348. Bâtons au fromage	92
349. Tarte au fromage	93
350. Petits ramequins au fromage	93
351. D'Artois au fromage	93
352. Talmouses au fromage	93
353. Soufflé au fromage	94
354. Beignets au fromage	94
355. Beignets soufflés au fromage	94

BEURRES

356. Beurre frais	95
357. Beurre noisette	95
358. Beurre noir	95
359. Beurre à la polonaise	95
360. Beurre manié	95
361. Beurre à la maitre d'hôtel	95

SAUCES

	Page
Tableau des sauces	96
362. Liaison à la farine (sauce économique)	98
363. Sauce veloutée	98
364. Sauce au vin blanc (neuchâteloise)	98
365. Sauce poulette	99
366. Sauce aux câpres	99
367. Sauce béchamel	99
368. Sauce tomate	99
369. Coulis de tomates	100
370. Sauce brune	100
371. Sauce madère	100
372. Sauce tomate à l'italienne	100
373. Sauce à salade	101
374. Sauce vinaigrette	101
375. Sauce mayonnaise	101
376. Sauce mayonnaise économique	102
377. Sauce tartare	102
378. Sauce hollandaise	102
379. Sauce mousseline	102

CÉRÉALES SALÉES

380. Riz au bouillon	103
381. Riz à la créole	103
382. Riz ou orge gratinés	103
383. Soufflé au riz ou au millet salés	104
384. Risotto	104
385. Risotto à la piémontaise	104
386. Risotto à la milanaise	104
387. Risotto à la tessinoise	105
388. Orge en risotto	105
389. Millet en risotto	105
390. Riz à la turque	105
391. Riz à la chinoise	106
392. Croquettes de riz salées	106
393. Biftecks aux flocons d'avoine	106
394. Croquettes aux flocons d'avoine	107
395. Polenta	107
396. Bouillie de semoule salée	107
397. Bouillie de semoule au fromage	108
398. Bouillie de semoule gratinée	108
399. Bouillie de semoule salée épaisse	108
400. Tranches de semoule gratinées	108
401. Tranches de semoule aux tomates	109

	Page
402. Tranches de semoule rôties	109
403. Tranches de semoule panées	109
404. Croquettes de semoule salées	109

PÂTES ALIMENTAIRES

405. Cuisson des pâtes	110
406. Pâtes au beurre	110
407. Pâtes à la polonaise	110
408. Pâtes au fromage	110
409. Pâtes sautées	111
410. Pâtes, sauce tomate	111
411. Pâtes gratinées	111
412. Pâtes à la napolitaine	111
413. Spaghettis à la bolognese	111
414. Soufflé aux pâtes	112
415. Cannelonis farcis à la viande	112
416. Cannelonis farcis aux champignons	112
417. Spätzlis (ou knöpfli)	113
418. Spätzlis au beurre	113
419. Spätzlis à la polonaise	113
420. Spätzlis au fromage	113
421. Raviolis à la viande	113
422. Raviolis aux épinards	114
423. Gnocchis à la parisienne	114

PÂTES

424. Pâte à crêpes ordinaire	115
425. Pâte à frire	115
426. Pâte à nouilles	115
427. Pâte brisée ordinaire	116
428. Pâte brisée fine	116
429. Pâte feuilletée	116
430. Pâte à génoise	117
431. Pâte levée	117
432. Pâte à choux	117

CRÊPES - OMELETTES - BEIGNETS

433. Crêpes fines	118
434. Crêpes à la confiture	118
435. Crêpes à la rhubarbe	118
436. Crêpes aux pommes	119
437. Crêpes à la viennoise	119

	Page
438. Crêpes Suzette	119
439. Omelette au rhum	119
440. Omelette soufflée	120
441. Beignets à la rhubarbe	120
442. Beignets aux pommes	120
443. Rissoles à la confiture	120
444. Merveilles	121
445. Beignets sur le genou	121
446. Beignets soufflés	121
447. Cuisses-dame	121

CÉRÉALES SUCRÉES - POUDINGS

448. Riz au lait	122
449. Pouding froid au riz	122
450. Riz à l'impératrice	122
451. Pouding au riz	123
452. Soufflé au riz sucré	123
453. Croquettes de riz sucrées	123
454. Porridge	124
455. Soufflé aux flocons d'avoine	124
456. Bouillie de semoule sucrée	124
457. Bouillie de semoule sucrée épaisse	124
458. Pouding froid à la semoule	125
459. Pouding froid à la semoule et au chocolat	125
460. Pouding à l'espagnole	125
461. Oeufs façon	126
462. Croquettes de semoule sucrées	126
463. Pouding au pain	126
464. Croûtes dorées	127

TARTES ET TARTELETTES

465. Tarte aux fruits	128
466. Tarte aux fruits à la Chantilly	128
467. Tarte aux fruits (avec liaison)	128
468. Tarte aux fraises	128
469. Tarte aux fruits meringuée	129
470. Tartelettes aux fruits	129
471. Pie aux fruits	129
472. Pâté aux pommes	129
473. Pommes en cage	130
474. Chaussons aux pommes	130
475. Chaussons aux poires	130
476. Tarte à la semoule	131
477. Tarte à la parisienne	131

	Page
478. Tarte au riz	131
479. Tartelettes au citron	132
480. Tarte aux noisettes	132
481. Tarte hollandaise	132
482. Bandes aux pommes	133
483. Puits d'amour	133
484. Cornets à la crème	133

BISCUITS - TOURTES ET GLAÇAGES

485. Biscuit économique	134
486. Biscuit au chocolat	134
487. Biscuit simple	134
488. Biscuit aux pommes	135
489. Biscuit aux amandes et aux raisins	135
490. Plum-cake	135
491. Tourte au chocolat	136
492. Tourte aux noisettes	136
493. Tourte aux carottes	137
494. Tourte aux amandes	137
495. Tourte chasseur	137
496. Biscuit de Savoie	138
497. Génoise	138
498. Tourtes garnies	138
499. Biscuit roulé	139
500. Bûche de Noël	139
501. Madeleine	139
502. Petites madeleines	139
503. Tourte de Linz	140
504. Financier	140
505. Vacherin	140
506. Glaçage de tourtes	141
507. Glace au chocolat	141
508. Glace royale	141
509. Meringagé	141

PÂTES LEVÉES

	Tableau des pâtes levées	142
510.	Pain	144
511.	Tresse	144
512.	Taillaule	144
513.	Petits pains sucrés	144
514.	Gugelhof	144
515.	Couronne	144
516.	Rosaces fourrées	145
517.	Croissants fourrés	145

	Page
518. Boules de Berlin	145
519. Savarin au rhum	145
520. Savarin aux fruits	146

PETITE PÂTISSERIE ET CONFISERIE

521. Pains d'anis	147
522. Biscuits aux flocons d'avoine	147
523. Biscuits aux noisettes ou aux amandes	147
524. Belgrades	148
525. Milans	148
526. Petits-Ducs	148
527. Tranches aux noisettes ou aux amandes	149
528. Sablés	149
529. Tommies à l'abricot	149
530. Gaufres	150
531. Bricelets	150
532. Palets de dame	151
533. Etoiles à la cannelle	151
534. Leckerlis	151
535. Semelles	152
536. Bâtons salés	152
537. Sacristains	152
538. Cœurs de France	153
539. Mille feuilles	153
540. Choux à la crème	153
541. Eclairs au café ou au chocolat	153
542. Meringues	154
543. Rochers aux amandes	154
544. Rochers au chocolat	154
545. Petits fours aux amandes	154
546. Macarons aux noisettes	155
547. Macarons de ménage	155
548. Pains de seigle	155
549. Boules de neige	156
550. Pâtes d'amandes (massepain)	156
551. Truffes au chocolat	157
552. Caramels au lait	158
553. Caramels à la crème	158
554. Caramels fondants	158
555. Pralin	158

CRÈMES - GLACES ET MOUSSES

Tableau des crèmes économiques	159
Tableau des crèmes ménagères	160
556. Crème Chantilly	162

	Page
557. Mousse au chocolat	162
558. Crème économique	162
559. Crème économique au caramel	163
560. Crème économique au chocolat	163
561. Crème ménagère	163
562. Crème pâtissière	164
563. Crème anglaise	164
564. Crème panachée	164
565. Crème aux noisettes ou aux amandes	164
566. Crème pralinée	165
567. Crème fourrée	165
568. Crème mousseline au caramel	165
569. Boules de neige à la vanille, au chocolat ou au caramel	165
570. Crème renversée ou flan	165
571. Crème bavaroise	166
572. Diplomate	166
573. Glace	166
574. Glace Alhambra	167
575. Bombe amandine	167
576. Bombe Madeleine	167
577. Mousse au vin blanc ou au cidre doux	168
578. Mousse au citron	168
579. Mousse à l'orange	168
580. Sabayon	168
581. Crème dame-blanche	168
582. Ile flottante pralinée	168
583. Crème au beurre (œufs entiers)	169
584. Crème au beurre (jaunes)	169
585. Crème au beurre (blancs)	169

FRUITS

586. Fruits congelés ou surgelés	170
587. Fruits à la crème	170
588. Macédoine de fruits crus	170
589. Oranges fourrées	170
590. Salade d'oranges I.	171
591. Salade d'oranges II	171
592. Marmelade de pommes ou de poires crues	171
593. Birchermuesli	171
594. Tourte aux fruits secs	172
595. Marmelade ou purée de fruits	172
596. Marmelade aux croûtons	172
597. Marmelade à la Chantilly	172
598. Croûtes aux fruits	173
599. Croûtes aux fruits à la Chantilly	173
600. Croûtes Ninette	173
601. Charlotte aux pommes à la russe	173

	Page
602. Fruits meringués	174
603. Compote de fruits	174
604. Poires Jeannette	174
605. Compote de fruits secs	174
606. Compote d'abricots secs	174
607. Macédoine de fruits secs	175
608. Pommes en hérissons	175
609. Fruits à la Chevreuse	175
610. Fruits à la Condé	176
611. Poires ou pommes au chocolat	176
612. Poires au caramel	176
613. Crème aux fruits	176
614. Fruits cachés	176
615. Tutti-frutti	177
616. Couronne de pommes aux amandes	177
617. Charlotte aux pommes à la poêle	177
618. Soupe aux cerises	177
619. Poires Alida	178
620. Purée de marrons	178
621. Vermicelles de marrons à la Chantilly	178
622. Marrons aux pommes	178
623. Suédoise de pommes aux marrons	178
624. Pommes au four	179
625. Pommes caramélisées au four	179
626. Pommes au gratin	179
627. Pommes farcies	179
628. Fruits au plat	180
629. Pommes mousseline	180
630. Charlotte aux pommes au four	180
631. Soufflé aux cerises	180
632. Pouding aux cerises	180
633. Pouding aux pommes	181
634. Poires à la mauresque	181
635. Pêches Michelin	181
636. Mousse aux fraises, framboises, abricots ou pêches	182
637. Gelée d'oranges à la Chantilly	182
638. Oranges à la tsarine	182
639. Mousse renversée à l'orange	183
640. Bavarois aux fraises ou aux framboises	183
641. Glace aux fruits : fraises, framboises ou abricots	183
642. Pâte de coings	184

BOISSONS

643. Jus de fruits	185
644. Jus de légumes	185
645. Tisanes par infusion	185
646. Tisanes par décoction	186

	Page
647. Thé	186
648. Café noir	186
649. Café au lait	186
650. Cacao	187
651. Chocolat	187
652. Limonade	187

CONFITURES - GELÉES ET SIROPS

653. Préparation des confitures	188
654. Confiture de fraises ou de cerises	188
655. Confiture de framboises, d'abricots ou de prunes	188
656. Confiture d'oranges ou de pamplemousses	189
657. Confiture aux quatre fruits	189
658. Préparation de la gelée	190
659. Gelée de raisinets, de framboises, de mûres ou de cassis	190
660. Gelée de coings	190
661. Gelée à froid	190
662. Sirop de framboises ou de mûres	191
663. Sirop d'oranges	191
664. Sirop de capillaire	191

CONSERVES

665. Conserve au naturel	192
666. Remplissage à chaud	192
667. Conserve au soufre	193
668. Stérilisation	194
669. Le séchage	195
670. Choucroute	196
671. Compote aux raves	196
672. Cornichons au vinaigre	196
673. Champignons au vinaigre	197
674. Racines rouges au vinaigre	197
675. Conserve d'œufs	197
676. Beurre fondu	198
677. Saindoux	198
678. Graisse mélangée	198

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

	Page
1. But de l'alimentation	199
2. La composition des aliments	200
3. Les éléments nutritifs et leurs particularités	201
4. Les principales vitamines	205
5. La digestion des aliments	209
6. La ration alimentaire	212
7. La composition des menus	216
8. L'altération des aliments	218
9. La conservation des aliments	219
10. Le lait	221
11. Le fromage	224
12. La crème	227
13. Le beurre	229
14. Les graisses et les huiles	231
15. La viande	233
16. Les poissons	237
17. L'œuf	239
18. Les céréales	242
19. La farine	245
20. Le pain	247
21. Les pâtes alimentaires	249
22. La pomme de terre	251
23. Les légumes	254
24. Les légumineuses	257
25. Les fruits	259
26. Les champignons	262
27. Les condiments	262
28. Les boissons	264
29. L'alcoolisme	267

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES



