ÉDOUARD DE POMIANE

Le Code de la Bonne Chère

700 RECETTES SIMPLES
publiées sous les auspices de la
SOCIÉTÉ SCIENTIFIQUE
D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

1925

ALBIN MICHEL, ÉDITEUR
PARIS — 22, RUE HUYGHENS, 22 — PARIS

GA

Ka

Panu da nobis hodie:

"Give us this day our daily bread"
—the universal supplication of all people in all times and places.

LE CODE
DE LA BONNE CHÈRE

OUVRAGES DU MEME AUTEUR

Bien manger pour bien vivre.

Essai de gastronomie théorique. Préface par *Ali-Bab*. Ouvrage couronné par l'Académie française.
Un volume de 350 pages, chez Albin Michel.... 12 fr.

Cuisine juive. Ghettos modernes.

700 recettes simples.
Un volume de 528 pages, chez Albin Michel.... 12 fr.

Radio-Cuisine.

Chroniques gastronomiques diffusées par T.S.F.
Un volume de 342 pages, chez Albin Michel.... 15 fr.

La Cuisine en six leçons ou l'Initiation au Bonheur familial.

Un volume de 256 pages. Editions Paul Martial, Paris. 90e mille ..... Epuisé

La Cuisine en dix minutes ou l'Adaptation au Rythme moderne.

Un volume de 256 pages. Editions Paul Martial, Paris. 50e mille ..... Epuisé

La Cuisine pour la Femme du Monde.

Un volume de 210 pages. Editions de la Société du Gaz de Paris. 10e mille..... Epuisé

Good Fare.

Un volume de 530 pages, chez Gerald, Hove LTD London ..... 6 Shellings

Édouard DE POMIANE

LE CODE DE LA BONNE CHÈRE

ooo

700 RECETTES SIMPLES
publiées sous les auspices de la
SOCIÉTÉ SCIENTIFIQUE
D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

ALBIN MICHEL, ÉDITEUR
22, Rue Huyghens, 22 — PARIS (XIVe)

PROLOGUE

A l'époque où j'écrivais mon livre *Bien manger pour bien vivre,* j'avais la profonde conviction que la cuisine est un art qui peut se passer de formules. Je croyais qu'il suffisait de s'assimiler quelques principes généraux, quelques lois de Gastrotechnie et que, fort de ceux-ci, on pouvait, grâce à son propre talent, créer des plats en nombre infini.

L'expérience que j'ai acquise pendant les années de mon enseignement de l'Université des Annales et de l'Institut d'Hygiène alimentaire a fait tant soit peu évoluer mon idéalisme. Certes, nombreuses sont les personnes qui, se basant sur leur savoir théorique, sont capables d'improviser des plats avec les éléments qu'elles trouvent au jour le jour. Mais nombreuses sont celles qui, quoique instruites, manquent d'initiative, d'esprit créateur et, par suite, se cantonnent dans l'exécution d'un certain nombre de préparations qui, à force de se répéter, lassent et l'amateur et son entourage.

Après cette constatation, et sur l'insistance de

la Société scientifique d'Hygiène alimentaire, je me suis mis à l'œuvre pour écrire ce petit recueil de formules destiné à donner quelques idées directrices et pratiques à mes élèves.

Un nouveau livre de Cuisine ! me dira-t-on. Qu'avons-nous à en faire? Quelle prétention, me suis-je dit moi-même, de chercher à faire mieux que ce qui est déjà!

En effet, les livres de Cuisine abondent. On peut les classer en trois catégories. Les uns, véritables monuments historiques, livres saints de la Cuisine française, nous transmettent de véritables rites. Ils donnent les techniques exactes qui permettent d'exécuter des plats répondant à un certain nom immuable. Ces techniciens, il nous est interdit de les modifier en quoi que ce soit, sans commettre un sacrilège.

Ces livres sont les guides des Officiants à la veste blanche, des Chefs réputés qui perpétuent en France le culte de la « Bonne Chère » et font de notre pays le Paradis de la Gastronomie. Ces livres ne doivent pas être mis entre les mains du public... il les profanerait.

Une seconde catégorie de livres traitent de Cuisine dite « bourgeoise ». Ils sont faits à l'usage de certaines cuisinières professionnelles qui, lorsqu'elles sont à court d'idées, trouvent dans ces manuels des éléments pour augmenter leur gamme culinaire. Ces livres s'adressent à des gens privés d'instruction générale, connaissant leur métier par empirisme, par routine. Ces livres ont découragé la jeune fille française qui a fait ses Humanités au lycée et qui veut concilier son acti-

vité intellectuelle avec son rôle de maîtresse de maison.

Tout enseignement s'adressant à la jeune fille instruite doit reposer sur les bases scientifiques et méthodiques que celle-ci a acquises pendant ses études. Or, les livres de Cuisine « bourgeoise » ne sont que des recueils de cas particuliers n'ayant aucun rapport entre eux.

De plus, ces livres n'ont pas évolué au point de vue artistique. Ils sont en général des redites d'ouvrages plus anciens. Or, la Cuisine est un art qui évolue comme la Musique, la Peinture ou la Danse.

Comparez une exposition de Peinture d'aujourd'hui à celles de 1830. Entendez de la Musique de Debussy ou de Ravel et souvenez-vous de Meyerbeer. Regardez la jeunesse se livrer à la Danse d'aujourd'hui, véritable interprétation de la Musique, et pensez au rythme giratoire de la polka ou de la mazurka. Vous constatez dans tous ces arts une évolution certaine et même une révolution.

Les formules de Cuisine, elles aussi, ont subi des changements provoqués par la perturbation des conditions économiques et par l'évolution du sens esthétique. Les livres de Cuisine bourgeoise sont d'une autre époque. La jeune fille moderne les a délaissés.

Une troisième catégorie de livres de Cuisine existe aussi. Ce sont de volumineux in-quarto dans lesquels les auteurs, avec un art infini, ont mis à la portée de leurs lecteurs les secrets de la grande Cuisine. Les formules classiques y sont un peu déformées, mais il n'en reste pas moins

des recettes de tout premier ordre dignes de figurer sur la table des gourmets les plus réputés.

Malheureusement ces livres n'ont d'utilité que dans la cuisine de gens très aisés. Les formules qu'ils contiennent sont des bouquets merveilleux dans lesquels les relents de la truffe et des vieilles eaux-de-vie rivalisent avec le velours de la crème fraîche et l'or des vieux portos. Des coquilles d'énormes écrevisses dissimulent des filets de sole artistiquement roulés, tandis que la chair des crustacés finement pilée fait un lit moelleux à des huîtres à peine cuites et à des crevettes roses qui dardent leurs longues moustaches vers les invités émerveillés. De monstrueuses croûtes laissent échapper, lorsqu'on y plonge le couteau, un jet de vapeurs parfumées et le cratère béant laisse entrevoir le corail rose du saumon et le corps vieillot et fripé des morilles. Toutes ces délices, tous ces trésors, tous ces fumets, tous ces jus ne peuvent paraître aujourd'hui que sur la table de gens très riches qui ne sont pas toujours très connaisseurs.

La guerre a créé fatalement un déséquilibre complet des classes. Telle famille qui avait largement de quoi vivre avant la Tourmente se trouve aujourd'hui dans une gêne relative, du fait même que les membres qui la composent ont continué à se livrer aux spéculations toutes platoniques de l'esprit.

Toute une classe nouvelle est créée, enfantée par les événements, toute une classe d'individus aux goûts éduqués et raffinés qui, malgré leurs moyens relativement restreints, aspirent à participer à toutes les manifestations artistiques qui

éduquent leur intellect. Ils sont le public de la Galerie des Concerts classiques; ils sont les juges éclairés des Salons de Peinture et de Sculpture.

Ce sont surtout les enfants de ces « nouveaux pauvres » qui fréquentent les lycées; ce sont les jeunes filles issues de ces classes instruites qui seront les gardiennes des traditions du passé, l'espoir du progrès intellectuel futur de la France. C'est pour ces jeunes filles que j'ai écrit ce livre, afin de les encourager à cultiver l'Art si français de la Gastronomie.

Si, pour les éduquer, on leur donne des livres de Cuisine « bourgeoise », on met entre leurs mains une prose inférieure à leur intellectualité. Si elles jettent les yeux sur les volumineux traités de Cuisine raffinée, elles ne peuvent éprouver que regret et découragement, car elles savent très bien que le budget familial ne leur permettra jamais la confection des plats qui y sont décrits.

Un livre nouveau s'imposait donc, dont le but est de montrer à la jeune fille moderne l'importance de la Gastronomie dans l'éducation du sens artistique et l'existence d'une véritable science, la Gastrotechnie qui se trouve à la base de la Gastronomie.

Comme corollaire direct de ces principes, il fallait offrir aussi à la jeune fille un manuel, un recueil de formules d'une exécution raisonnée, facile et relativement peu coûteuse. Ces formules sont le terme de passage entre la Cuisine bourgeoise et les manifestations transcendantes de la grande Cuisine.

Par l'expérimentation, je me suis efforcé de trouver la note dominante des nombreuses for-

mules du Grand Art. J'ai cherché à simplifier ces dernières en évitant l'emploi des éléments très onéreux. Je me suis efforcé à mettre à la portée de toute personne cultivée une série de plats faciles à reconstituer et au point de vue technique et au point de vue économique. De plus, j'ai puisé dans les cuisines étrangères quelques plats nationaux, considérant que, puisqu'ils ont survécu des siècles, c'est qu'ils sont bons.

Et je publie ce livre non sans une grande crainte, non sans une grande hésitation. Je m'en excuse tout d'abord devant les grands Chefs, les cuisiniers professionnels qui verront peut-être, en moi, un intrus indigne de leur Art si complet. Certes, je n'ai pas comme eux traité des milliers de gourmets; j'ai tout simplement depuis trente ans préparé mon dîner et celui des miens en éprouvant dans ma cuisine les mêmes jouissances scientifiques et artistiques que dans mon laboratoire de physiologie ou devant un pupitre de quatuor à cordes. Ces lignes n'ont donc nullement la prétention de corriger ou de surpasser ce qui a déjà été écrit.

Les grands Chefs s'adressent à un certain public, moi je parle à un tout autre auditoire. Les grands Chefs s'adressent à une élite de connaisseurs; moi j'écris pour de futures maîtresses de maison, en leur parlant le langage qu'elles ont l'habitude d'entendre au cours de leurs études secondaires.

J'ai eu l'honneur et la satisfaction d'enseigner la Gastrotechnie aux futurs professeurs d'enseignement technique des écoles de l'Etat. Elles se sont dispersées dans les différents établissements

où l'on enseigne aux jeunes Françaises à devenir des femmes instruites tout en restant des femmes d'intérieur. Mes élèves ont été ainsi munies d'une méthode d'enseignement scientifique et expérimentale; elles ont donc bien des chances de se faire comprendre par les lycéennes et d'inspirer aux jeunes générations l'intérêt des études gastronomiques.

Je m'excuse aussi devant mes Lectrices, car ce livre n'est certainement pas au point. Mais existe-t-il une œuvre au point? Si on cherchait la perfection dans son travail, on en garderait toujours, uniquement pour soi, les résultats.

Il a fallu l'encouragement de la Société scientifique d'Hygiène alimentaire pour m'obliger à sortir mon manuscrit de ses cartons... C'est fait.

Ce petit livre est divisé en trois parties bien distinctes. Dans la première, je cherche à situer la Gastronomie dans le cadre des Arts humains et à montrer l'utilité de la Gastrotechnie dans ses rapports avec l'art du « bien manger » et avec la vie quotidienne.

Dans la seconde partie, j'expose les lois sur lesquelles se base la technique culinaire en les illustrant de quelques applications pratiques.

Dans la troisième partie, la plus longue, je donne une série d'exemples sous forme de formules dans lesquelles je n'ai nullement la prétention de fixer des chiffres exacts. En effet, en Cuisine, comme en tout ici-bas, les chiffres sont fonction d'une certaine relativité. Ainsi, *cinquante* grammes de farine, sera toujours un nombre approché si nous ne savons pas de quelle farine il s'agit. Or, de nos jours, la composition

des farines est éminemment variable depuis que tous les mélanges sont autorisés par la loi. Les chiffres désignés dans ce livre sont donc une moyenne de laquelle on devra se rapprocher en « plus ou moins ».

Quelques essais personnels instruiront le lecteur et quelques échecs, que je lui souhaite très rares, lui montreront que la Gastrotechnie, ou science de la « Bonne Chère », est, comme toutes les sciences expérimentales, une source continuelle de satisfactions, de déboires, d'enthousiasmes et d'espérances.

Considérations générales

L'enseignement moderne de la Cuisine

Les étudiants d'aujourd'hui sont pauvres, c'est un fait. Mais, parmi leurs anciens d'il y a vingt ans, il en était d'aussi mal partagés. J'étais de ceux-là. Je préparais alors ma thèse de doctorat ès sciences chez mon regretté Maître Albert Dastre.

A midi, autant par goût que par économie, je confectionnais moi-même mon déjeuner au laboratoire. Comme tous les honnêtes gens, je n'affichais pas ma pauvreté; aussi mon Maître ignorait-il l'existence de ma salle à manger et surtout de ma cuisine dans le temple de la science.

Un jour d'orage, la hotte de ma chambre tirait mal et une odeur de côtelette grillée se répandit, par le couloir, jusqu'au laboratoire du patron. Dastre, piqué de curiosité, rechercha la source de ce relent et vint vers moi. Je rougis, balbutiai quelques excuses. Il me traita avec son indulgence infinie et la conversation s'engagea. Il en résulta que, le lendemain, mon Maître, portant

dans ses mains une côtelette et un superbe gâteau feuilleté, vint s'inviter à déjeuner.

Je fis la cuisine et, sans fausse modestie, mes côtelettes furent très bien grillées. Dastre, par-dessus ses besicles, me regardait faire et parut un peu surpris de ma dextérité.

— Où avez-vous appris à faire la cuisine? me demanda-t-il.

— A votre cours de physiologie, lui répondis-je.

C'était un fait. A son enseignement si clair, j'avais appris ce qu'étaient la viande, les albumines et le sucre des tissus. Je l'avais entendu parler de la coagulation des albuminoïdes et de la caramélisation des sucres. J'en avais déduit qu'un morceau de viande, pour rester succulent, devait être saisi par la chaleur du foyer pour emprisonner dans une coque d'albumine coagulée tout le plasma savoureux des tissus.

— Mais alors, me dit Dastre, Brillat-Savarin se trompe lorsqu'il avance que « l'on devient cuisinier mais qu'on naît rôtisseur ». Chacun sait donc griller la viande s'il se donne la peine de réfléchir à ce qui se passe pendant l'opération de la grillade.

Ce jour-là, mon Maître m'avait ouvert les yeux sur la nécessité de chercher l'explication scientifique de tous les *empirismes* de la cuisine. Journellement, je luis fis part de mes observations et il me fit promettre de les réunir en un livre qu'il devait préfacer. Les années se passèrent et, lorsque le livre parut, mon Maître n'était plus.

Certes, on peut respecter l'empirisme de la cuisine, puisque, grâce à lui, de savoureuses formules se sont perpétuées, mais il faut reconnaître,

cependant, qu'à notre époque où les femmes sont instruites, tant en art qu'en science, l'empirisme est un obstacle à l'enseignement de la technique culinaire. La jeune fille qui a fait ses Humanités, qui interprète une musique savante ou qui cherche à comprendre Einstein se trouve abaissée lorsqu'on veut, sans lui expliquer le pourquoi des choses, lui faire tourner un roux dans une casserole ou surveiller les changements de couleur d'un rôti. La jeune fille moderne considère la cuisine comme une technique indigne de sa culture intellectuelle. Aussi, en France, la cuisine familiale est-elle en voie de subir une crise.

Comment réagir contre ce funeste état de choses qui a pour cause la transformation complète de la psychologie féminine? En relevant le niveau de l'enseignement de la Gastronomie.

Pour ramener à la cuisine la jeune fille française, il faut lui faire comprendre que la Gastronomie est en même temps un art et une science.

La Gastronomie est un art, parce qu'elle s'adresse à nos sens qu'elle affine et parce qu'elle évolue à son tour à mesure que les sens de l'homme s'affinent eux-mêmes. Un plat qui nous réjouit agit sur tous les sens : sur la vue, sur l'odorat, sur le goût, sur le sens de l'esthétique. La Gastronomie est donc un art complet.

La Gastronomie est une science parce que la majorité des phénomènes qui se passent sur un fourneau de cuisine peuvent être expliqués par les lois de la physique, de la chimie et de la chimie-physique. D'autres phénomènes sont encore

expliqués; le champ de l'expérimentation est donc ouvert.

Lorsqu'on aura fait comprendre à la jeune femme que la cuisine peut devenir un atelier d'artiste aussi bien qu'un laboratoire de savant, on aura triomphé de sa répulsion et la cause sera gagnée.

La Gastrotechnie.

Depuis une trentaine d'années, les progrès du féminisme en France ont été très rapides. L'opinion publique qui, de prime abord, était hostile à l'institution du lycée féminin, s'accoutuma à l'idée d'envoyer les jeunes filles faire leurs Humanités. De ce fait, la psychologie de la femme se transforma petit à petit. La femme française, instruite à l'égal de l'homme, put aborder les carrières libérales. Cependant, comme les élèves des lycées étaient recrutées en général parmi la bourgeoisie aisée, la plupart des jeunes filles n'entreprirent pas d'études supérieures après le baccalauréat ou le diplôme de fin d'études.

Au cours de leurs travaux de lycée, ces jeunes filles avaient acquis un esprit critique et une instruction scientifique qui leur faisaient paraître terre à terre toute étude basée sur la routine. Parmi celles-ci figurait la Cuisine.

Les jeunes bachelières se croyaient déshonorées de s'occuper d'art culinaire et il s'ensuivit une crise de la Cuisine française. Certains esprits, prévenus contre l'instruction des femmes, en conclurent que la nouvelle pédagogie formait de

mauvaises maîtresses de maison et trouvèrent là une arme contre l'évolution du féminisme.

Il est cependant bien facile de ramener les jeunes Françaises aux pratiques de leurs grand'-mères en leur démontrant que la préparation des aliments est une science appliquée et que la cuisine est un laboratoire digne d'une bachelière. Si la Gastronomie est un art très ancien, la Gastrotechnie est une science toute nouvelle puisque, jusqu'à nos jours, on n'a jamais cherché à expliquer scientifiquement les empirismes de la Cuisine.

Les livres de Cuisine donnent des formules d'une exécution impossible pour qui ne possède pas de données théoriques, de principes fondamentaux de Cuisine. L'exposé de ceux-ci constitue la Gastrotechnie.

Pour comprendre ce qui se passe pendant la cuisson des aliments, il faut avant tout connaître, dans ses grandes lignes, leur constitution chimique. On peut classer les principes qui composent nos aliments en quelques catégories qui sont : les albumines, l'amidon, les sucres, les graisses et les sels minéraux.

Les *albumines* sont des substances dont le type est le blanc d'œuf. Presque tous les aliments contiennent des albumines. La viande en est formée presque en totalité; les légumes et les céréales en contiennent sous la forme de gluten.

Une des propriétés fondamentales des albumines est leur coagulabilité par la chaleur. Tout le monde sait que le blanc d'œuf devient dur à la cuisson; personne n'ignore que la viande devient ferme lorsqu'on la porte dans l'eau bouillante.

L'*amidon* est contenu dans les végétaux et surtout dans les céréales. L'amidon constitue la presque totalité de la farine. Mis en suspension dans l'eau froide, puis chauffé à la température d'ébullition, l'amidon se gonfle et se transforme en une colle épaisse appelée empois.

Les *sucres* sont contenus dans les tissus animaux sous forme de glucose. Ce sont surtout les végétaux qui en sont très riches; tout le monde connaît la saveur sucrée des fruits et de certaines racines telles que celles de la betterave, qui contient un sucre appelé saccharose. Celui-ci est extrait de la plante et constitue le sucre du commerce.

Le sucre dissous dans l'eau chaude donne, à une certaine concentration, des sirops épais. Le sucre chauffé sans eau prend une couleur brune, acquiert un goût spécial, il se caramélise.

Les *graisses* sont des substances de réserve contenues soit dans les tissus animaux (réserves adipeuses), soit dans les végétaux (huiles). Les graisses animales sont solides, elles fondent à la chaleur. Ces graisses rendues liquides, ainsi que les graisses végétales déjà fluides, portées sur le feu, bouillent à une température très haute, entre 130 et 300 degrés. Chauffées plus haut, elles brûlent, noircissent et prennent un goût âcre dû à l' « acroléine ».

Les *sels minéraux* sont contenus dans tous les tissus animaux et végétaux. Notre alimentation serait en déficit de sel marin si nous n'en ajoutions à tous nos mets. Les sels indispensables sont : le sel marin, les phosphates contenus en grande quantité dans le lait et les jaunes d'œufs,

puis les sels de fer qu'on trouve dans les plantes.

Ceci étant posé, il sera facile de comprendre ultérieurement ce qui se passe pendant la cuisson des aliments, c'est-à-dire au cours des transformations qu'ils subissent sous l'influence de la chaleur.

La Gastrotechnie et la Gastronomie.

Lorsque, à mon cours de l'Institut d'Hygiène alimentaire, je prononçai pour la première fois le mot de *Gastrotechnie*, je m'attirai les critiques de certains de mes auditeurs : celles des Savants, d'une part, et celles des Gastronomes, d'autre part.

Des Savants, chimistes, physiologistes ou médecins virent avec une pointe de mépris et beaucoup de scepticisme, l'apparition de cette nouvelle science aux applications, disaient-ils, terre à terre. Les Gastronomes vinrent me dire que la Cuisine ne saurait être rangée parmi les sciences, attendu qu'elle est un art et uniquement un art.

La seule façon de répondre aux objections était l'emploi de la méthode expérimentale. Les leçons de Cuisine raisonnée se succédèrent les unes aux autres, les élèves firent rapidement les progrès que j'avais rêvés et, à la fin du cours, les Savants durent convenir que seule une méthode rigoureusement scientifique pouvait former des techniciennes très respectables en une dizaine de leçons. Quant aux Gastronomes, ils purent constater que

les principes scientifiques n'empêchaient nullement les élèves de se laisser aller à toutes les fantaisies artistiques dont le résultat était l'obtention de plats qui charment l'œil et le goût.

On m'a reproché le « grand mot » de *Gastrotechnie* qui venait remplacer celui de Cuisine... C'est à dessein que j'ai évité le mot « Cuisine », non pas par mépris, mais parce que je considère que la « Cuisine » est un ensemble constitué par un art, la *Gastronomie*, et par une technique, une science pour laquelle j'ai proposé le nom de *Gastrotechnie*.

La Gastrotechnie est donc, si on le veut bien, la technique de la Gastronomie.

Mais, en réalité, l'Art ne s'enseigne pas, puisqu'il est l'expression du coefficient personnel de chacun. Lorsqu'on enseigne les Arts on n'enseigne que les techniques scientifiques qui permettent d'exprimer les sentiments artistiques. Voilà pourquoi la *Gastrotechnie* seule doit être enseignée lorsqu'on veut faire comprendre la *Gastronomie*.

Les gastronomes détracteurs de la Gastrotechnie doivent avant tout se souvenir que leur Art, la Gastronomie, a aussi ses ennemis acharnés. Nombreux sont les esprits qui refusent à la Gastronomie sa place à côté des Arts. Ceux-là aussi ont tort. La Gastronomie est un Art tout comme la Peinture, la Sculpture ou la Musique. La Peinture, la Sculpture s'adressent au sens de la vue, la Musique s'adresse au sens de l'ouïe.

Le sens de la vue s'éduque et s'affine devant les productions des peintres et des sculpteurs. Le sens de l'ouïe suit la même courbe ascen-

dante de perfectionnement sous l'influence des ondes sonores savamment combinées.

Le peintre qui a médité sur la composition et la décomposition des couleurs rend à son tour, avec de nouvelles techniques, ses impressions d'Art. Le musicien qui connaît les lois du contrepoint saura créer des accords nouveaux qui seront une manifestation nouvelle de l'Art musical.

L'Art peut donc être considéré comme la cause et l'effet de l'affinement de nos sens.

On peut étendre cette notion à tous les sens et en particulier à celui du goût. La Gastronomie est donc un Art puisqu'elle s'adresse à un de nos sens qu'elle éduque et qu'elle affine.

Les physiologistes nous disent même que la Gastronomie s'adresse plus qu'au sens seul du goût, car le fait de goûter un bon plat éveille en nous le fonctionnement physiologique de nombreux sens. Nous sentons, en effet, venir « l'eau à la bouche » à la seule vue d'une préparation que nous affectionnons. Le relent d'une bonne sauce nous remplit d'aise et la sensation que nous éprouvons en dégustant un doigt de vieille eau-de-vie est le résultat d'excitations multiples portant sur les papilles gustatives et sur les terminaisons olfactives. Ainsi, les sens de la vue, de l'odorat et du goût sont affinés, éduqués par des préparations que nous devons à la Gastronomie. Cette dernière est donc un Art, par définition.

Comme nous le disions plus haut, l'Art ne s'enseigne pas. Seules les techniques qui conduisent à l'art peuvent être enseignées. La technique de la Gastronomie étant la Gastrotechnie, c'est à

cette science qu'il faut s'initier pour arriver à devenir gastronome.

Mais, me dira-t-on, est-il indispensable au gourmet de savoir comment ont été exécutés les plats qu'il déguste? Oui, certainement, si le gourmet est ce qu'il doit être, c'est-à-dire un esprit cultivé, un artiste. L'auditeur qui connaît les lois du contrepoint et de la fugue entendra une symphonie d'une tout autre oreille que l'ignorant qui se targue de « comprendre » Beethoven. L'homme qui a étudié l'archéologie, les styles, les lois du travail des voûtes et de la résistance des piliers aura, dans la nef d'une cathédrale, d'autres prétextes d'émerveillement que l'individu qui ignore tout de la science de l'architecte. De même les lois de la Gastrotechnie permettent au gourmet de faire l'analyse des éléments qui entrent dans la confection d'un plat qui lui plaît. La connaissance des méthodes physiques de cuisson le guidera dans la reconstitution de cette préparation. Le plaisir que le gourmet instruit ressent en dégustant un plat est d'autant plus grand qu'il pourra le refaire chez lui et en faire jouir son entourage et ses amis.

Mais quelle est donc la différence entre cette Gastrotechnie nouvelle et la Cuisine telle qu'on l'enseignait il y a encore quelques années? Cette différence est celle qui existe entre une science raisonnée et un empirisme vieillot.

Jusqu'à ce jour, la Cuisine était enseignée par des gens de métier, véritables Artistes parfois, devant lesquels je m'incline comme devant les propagateurs d'un des Arts les plus aimables dont la France s'honore. La Cuisine était enseignée

tantôt lentement, sans discours, à de futurs professionnels par la cohabitation de ces derniers avec leurs Maîtres, tantôt à des jeunes femmes et des jeunes filles du monde qui voulaient apprendre à devenir de bonnes maîtresses de maison. Or, dans ce dernier cas, il existait un abîme entre la psychologie du Maître et de l'élève. Le Maître était un empirique. L'élève, au contraire, était une femme ayant acquis, avec ou sans diplôme, une instruction basée sur la connaissance de sciences exactes et appliquées.

L'élève à l'intellect éduqué ne pouvait se contenter des explications de son professeur. Alors, ou bien elle se rebutait et abandonnait l'étude d'une technique qu'elle considérait indigne d'elle, ou bien elle cherchait, avec ses connaissances, à expliquer scientifiquement les procédés qu'on lui enseignait. Elle se créait alors, pour elle-même, une Gastrotechnie d'autodidacte.

Pour cette classe de jeunes femmes voulant comprendre la technique de l'Art si français qu'est la Gastronomie, il fallait réunir les divers principes de physique, de chimie, de physiologie, d'hygiène qui sont à la base de la technique culinaire. Il fallait les simplifier et faire comprendre quels sont leurs rapports avec les empirismes de la Cuisine. C'est pour cet ensemble de principes, constituant une véritable science appliquée, que j'ai proposé le nom de Gastrotechnie.

La Gastrotechnie et l'Hygiène.

Ma définition de la Gastrotechnie fit soulever une petite tempête dans un grand journal. La Gastrotechnie, a-t-on écrit, est une science inutile. « Les meilleurs cordons bleus seront toujours ces excellentes femmes de grand bon sens et d'esprit peu orné qui auront appris la cuisine à la manière de nos grand'mères. C'est-à-dire, tout simplement, en la faisant. »

Certainement, il existera toujours de bons cordons bleus autodidactes, tant qu'il existera des cordons bleus. Mais ceux-ci, devenant de plus en plus rares et de plus en plus exigeants, seuls les privilégiés pourront se payer le luxe d'héberger dans leur cuisine de telles artistes-nées.

La question qui se pose aujourd'hui est d'éduquer au point de vue culinaire la jeune Française qui fait ses études, qui passe sa semaine au lycée et ses dimanches au tennis ou au concert symphonique. Cette jeune fille n'aura jamais le temps d'apprendre à faire la cuisine en regardant faire sa mère ou sa grand'mère.

La jeune fille moderne apprend tout avec méthode. Il n'y a aucune raison pour qu'elle apprenne sans méthode l'Art de la Gastronomie et la Science de la cuisine.

Est-ce une faute d'échafauder des principes qui lui permettront d'apprendre en une heure, à la cuisine, ce qu'elle aurait appris en un mois sans aucune méthode? Je ne le crois pas.

La Gastrotechnie telle que je la conçois n'est

pas une Science dont l'étude aboutit à la réussite certaine de petits fours ou de caramels mous; c'est un ensemble de principes qui permettra à la femme devenue maîtresse de maison de préparer elle-même, ou de faire préparer sous sa direction, toute une série de combinaisons culinaires répondant, d'une part, au goût artistique de son mari, et, d'autre part, aux exigences de l'hygiène indispensable pour ses enfants.

Chaque âge, en effet, doit avoir son régime alimentaire, et seule l'étude de la physiologie ouvrira les yeux de la maîtresse de maison pour lui permettre d'établir des menus dans lesquels jeunes et vieux trouveront ce qui leur est utile et indispensable. Cette physiologie est à la base de la Gastrotechnie, on le conçoit aisément, car il ne suffit pas de savoir préparer, tel ou tel plat, il faut savoir si, à la table familiale, on peut le servir impunément en même temps au grand-père et aux enfants en bas âge. Tout cela fait partie de la Gastrotechnie.

Mais, me dira-t-on, le rôle de la maîtresse de maison devient bien complexe et, s'il faut suivre ces principes à la lettre, la maison familiale devient une maison de santé! Non, car une maîtresse de maison qui possède les bases de la Gastrotechnie saura toujours organiser un menu simple dans lequel chacun trouvera ce qui est utile à son tempérament.

Chacun de nous passe, pendant sa vie, par trois stades auxquels répondent trois hygiènes alimentaires toutes différentes : un stade de croissance, un stade d'état et un stade de déclin.

Pendant les vingt-cinq années de leur existence,

l'enfant, puis l'adolescent, construisent leur édifice. Cet édifice est composé, au point de vue chimique, surtout de substances albuminoïdes. Aussi, doivent-ils recevoir une alimentation albuminoïde, c'est-à-dire carnée. Pour que les matériaux pris dans les aliments soient utilisables, l'organisme doit trouver dans la ration alimentaire des substances encore mystérieuses pour nous qui s'appellent les *Vitamines*.

Celles-ci sont contenues dans le jaune d'œuf, dans le beurre, dans les fruits, dans les légumes... Mais les vitamines sont détruites par le chauffage prolongé ou atteignant une température élevée telle que celle de l'ébullition de la graisse ou du beurre.

La maître de maison saura donc qu'il faut donner à ses jeunes enfants de la viande, des œufs et du beurre. Sachant que les vitamines sont détruites par une chaleur élevée, elle ajoutera le beurre au dernier moment, dans le plat même, pour ne pas faire disparaître les précieux auxiliaires de croissance. Des salades, des fruits crus entreront largement dans le menu quotidien. La viande devra être servie saignante, les œufs à peine cuits, à la coque ou mollets.

De vingt-cinq à quarante-cinq ans, l'homme reste à une période d'état. Il ne construit plus son édifice, il l'entretient. Un surplus de matériaux albuminoïdes sera d'autant plus nuisible que le sujet sera plus âgé. A vingt-cinq ans, il pourra se payer le luxe de manger impunément de la viande deux fois par jour. Vers trente-cinq ans, il devra déjà se rationner. A midi, il mangera comme ses enfants, mais le soir, il trouvera

dans le plat, conçu intelligemment, une quantité suffisante de légumes autour du morceau de viande réservé à la jeunesse.

A partir de la cinquantaine, l'homme, sans être pour cela un vieillard, se trouve sur la partie descendante de la courbe de son existence. Son organisme commence à s'user et, suivant les cas, tel ou tel organe est plus ou moins touché. En général, les fonctions du foie sont troublées et l'acide urique qui, dans un état physiologique normal, est transformé en urée par le foie, ne subit plus sa métamorphose. Il s'accumule dans l'organisme en produisant des troubles multiples. Il faut donc éviter de donner à l'organisme des éléments générateurs d'acide urique. Ceux-ci sont les purines qui proviennent des noyaux des cellules animales. La viande qui, pour l'homme mûr, était un luxe, devient donc un poison pour le vieillard.

La maîtresse de maison saura tout cela dorénavant, puisque, à la base de ses études de Gastrotechnie, elle a reçu des notions de cette physiologie qu'on me reproche d'inculquer à propos de cuisine.

Quelques considérations pratiques.

Le jargon culinaire.

Comme toutes les sciences, comme tous les métiers, la cuisine possède son jargon, c'est-à-dire sa terminologie spéciale.

La connaissance de cette dernière est indispensable pour comprendre le langage des livres de cuisine. Dans ce petit traité où je compare les manipulations de la cuisine à des techniques de laboratoire, j'emploierai souvent le langage des professionnels.

Mes lectrices, ayant pris goût à la cuisine, chercheront certainement à parfaire leur instruction dans les traités classiques; aussi est-il bon qu'elles connaissent les expressions le plus souvent usitées par les maîtres de l'Art. Je cite ces mots usuels dans leur ordre alphabétique; ils seront plus faciles à retrouver au moment où ils seront indispensables à la compréhension d'un texte.

ABAISSE est un morceau de pâte amenée, à l'aide d'un rouleau de pâtisserie, à la forme d'un disque plat d'une épaisseur de 2 millimètres à 1 centimètre environ.

AMALGAMER n'a rien de commun avec les amalgames, alliages mercuriels de la chimie. Ce verbe veut simplement dire mélanger intimement deux ou plusieurs éléments.

APPAREIL (du latin *apparatus*, apprêt) est un mélange de plusieurs éléments constituant un tout suffisant, à lui seul, pour confectionner un plat. Ainsi, un mélange d'œufs, de farine, de lait, de sel et d'huile est un appareil à crêpes.

BAIN-MARIE. Faut-il rappeler que le bain-marie est un bain d'eau bouillante qui reste sur le feu et dans lequel on plongera les récipients qu'on veut chauffer à une température ne dépassant pas 90 à 95 degrés?

BARDES sont des tranches de lard gras avec lesquelles on entoure une pièce de viande à cuire soit au four, soit à la broche.

BARDER veut dire : couvrir de bardes.

BLANCHIR veut dire, je ne sais pourquoi, immerger pour quelques instants seulement un aliment dans l'eau bouillante. Se dit, surtout, pour les légumes.

BRAISER, c'est cuire dans un récipient clos placé sur des braises ardentes et sous des braises incandescentes disséminées sur le couvercle. Par extension, on dit qu'une viande est braisée lorsqu'elle est cuite à l'étouffée longuement, même en dehors de l'usage de braise.

BRIDER une volaille, c'est la lier *secundum arte* pour maintenir ses membres.

CISELER est synonyme de « faire des incisions ».

CONCASSER est un mot très impropre qui veut dire écraser grossièrement. Ainsi on dit du beurre concassé, pour exprimer que ce beurre a été divisé en morceaux et écrasé.

COULIS est un jus concentré par évaporation et caramélisé par le feu jusqu'à obtention d'une couleur brune.

DARNE est une tranche, de poisson par exemple.

DÉCANTER est emprunté au langage des chimistes. Ce mot veut dire enlever la couche supérieure de deux éléments qui se superposent par ordre de densité.

DÉGLAGER veut dire : faire une sauce en rinçant, avec un liquide bouillant, le fond d'un récipient dans lequel on fait frire ou revenir de la viande.

DORER c'est enduire de jaune d'œuf, à l'aide d'un pinceau, une pièce de pâtisserie qui, par ce fait, sera jaune et brillante en sortant du four.

DRESSER un plat, c'est l'arranger avec esthétique suivant son propre sentiment artistique.

EMINCER une viande, c'est la débiter en fines languettes.

ESCALOPER c'est tailler de minces tranches dans une pièce de viande.

ETOUFFÉE est la méthode qui consiste à cuire les aliments à la vapeur, en vase hermétiquement clos.

FONCER un moule ou une casserole, c'est en garnir le fond avec un élément à cuire.

FRAISER une pâte, c'est la pétrir avec les mains.

GLACE est un extrait de viande amené, à la suite d'une longue cuisson et d'une longue évaporation, à une consistance gélatineuse.

GLACER veut dire : enduire une pièce quelconque soit avec de la glace de viande, soit avec un sirop de sucre ayant atteint par la cuisson une certaine viscosité.

LIAISON, technique par la laquelle on épaissit un liquide par l'adjonction d'éléments acquérant à la chaleur une consistance plus ou moins épaisse.

MIREPOIX est une essence de viande et de légumes employée pour corser les sauces.

MOUILLER veut dire : ajouter un liquide à une préparation qui cuit.

PANER c'est couvrir un aliment de mie de pain ou de chapelure, avant de le cuire.

POCHER des œufs ou des quenelles veut dire les faire cuire rapidement dans l'eau bouillante.

RÉDUIRE un liquide, c'est diminuer son volume par évaporation.

REVENIR (faire) de la viande ou des légumes, veut dire : les faire passer assez rapidement dans une petite quantité de graisse bouillante, afin d'en raffermir la surface par coagulation et caramélisation.

SAISIR une viande veut dire : en coaguler brusquement la surface par exposition à une chaleur intense.

SALMIS (un) de volaille est un plat constitué par un volatile rôti, découpé puis servi sous une sauce.

SAUTER (faire) est à peu près synonyme du mot *revenir*. Il s'applique cependant à des éléments plus petits que l'on peut projeter en l'air pour les faire retomber sur une autre face, dans le but de les faire « revenir » de chaque côté.

ROUX (un) est de la farine transformée dans sa composition chimique et dans sa texture physique par son contact avec de la graisse bouillante. Suivant que cette transformation est plus ou moins poussée, le roux est brun, blond ou blanc.

La batterie de cuisine.

Lorsqu'on possède une batterie de cuisine de cuivre venant de sa grand'mère, il faut se considérer comme très heureux.

En effet, de tels ustensiles à parois épaisses servent d'écran entre le feu et les aliments qui cuisent. Avec ces récipients jamais de coups de feu, jamais de roux brûlés! Malheureusement, de nos jours, une batterie de cuisine de cuivre est un luxe très grand. On peut la remplacer, non sans quelques désavantages, par la batterie de cuisine en aluminium épais, de bonne qualité. On l'entretient facilement dans un état de propreté

absolue. Il est seulement recommandé de ne pas la nettoyer avec des produits alcalins, car l'aluminimum subit par ce fait des altérations chimiques.

Voici un aperçu des ustensiles nécessaires et suffisants qui doivent se trouver dans la cuisine d'une famille de quatre ou cinq personnes.

1 *pot-au-feu* en fonte d'une contenance de 5 à 7 litres.

2 *cocottes* de fonte avec couvercle. L'une de 25 centimètres de diamètre, l'autre de 22 cm.

2 *poêles à frire* en fer dont les ouvertures mesurent 31 centimètres et 27 cm. de diamètre.

1 *fait-tout* en aluminium dont l'ouverture mesure 25 centimètres de diamètre.

4 *casseroles d'aluminium* de diamètres différents, variant entre 25 et 15 centimètres.

1 *petite casserole de cuivre* de 15 centimètres de diamètre et haute de 10 à 12 centimètres pour y faire des sauces. La dimension assez grande de la hauteur permet de porter ce récipient au bain-marie sans crainte de voir l'eau bouillante faire irruption dans la sauce.

1 *sauteuse* en cuivre d'un diamètre de 25 centimètres. Cet ustensile précieux est un terme de passage entre la poêle à frire (dont les parois latérales sont évasées et par suite le font trop petit) et la casserole dont les parois sont trop hautes.

1 *poissonnière d'aluminium* d'une longueur de 50 centimètres.

1 *plat en fer* rectangulaire, allant au four, de 28 centimètres de long.

1 *plat en fer* ovale, d'une longueur de 25 centimètres, pour faire des gratins.

plats à œufs pour 12, 6 ou 2 œufs.

bassine à friture en fer de 27 à 30 centimètres de diamètre.

2 *passoires* de 19 centimètres de diamètre; l'une percée de gros trous, l'autre de petits.

1 *chinois* ou passoire conique, indispensable pour passer les sauces.

1 *coquille à rôtir* avec la broche et le support à charbon de bois.

2 *grils* en fer.

3 *fouets* en fil de fer de différentes tailles.

1 *fouet mécanique.*

1 *louche* d'aluminium.

1 *cuillère à écumer* en aluminium.

1 *pelle en fil de fer* pour cueillir la friture.

1 *tamis* métallique.

1 *pilon* de bois.

1 *planche à hacher.*

1 *hachoir-couperet.*

1 *hachoir incurvé.*

1 *machine à hacher.*

1 *poche à douilles.*

6 *cuillères et fourchettes de fer.*

4 *couteaux pointus* de différentes tailles.

1 *curette à évider les légumes.*

1 *longue fourchette de fer* à deux dents pour retourner les rôtis.

1 *longue cuillère de fer* pour arroser les rôtis.

3 *cuillères de bois.*

2 *spatules en bois* à cuillère rectangulaire.

1 *planche à pâtisserie.*

1 *rouleau à pâte.*

3 *tourtières de diamètres différents,* à fond mobile.

1 *moule à kougloupf.*

1 *moule à savarin.*

12 *moules à tartelettes.*

1 *mortier avec son pilon.*

1 *paire de ciseaux robustes.*

Une telle batterie de cuisine n'est pas une collection d'exposition, mais elle suffit à faire la cuisine dans de très bonnes conditions.

Si vous êtes à Paris, employez toujours le fourneau à gaz, à l'exclusion de tout autre appareil de chauffage. Vous pouvez en régler le feu suivant les besoins de vos préparations; vous ne perdez aucun temps pour l'allumage ni aucun combustible une fois le travail terminé. Il existe des fourneaux très bien aménagés permettant de cuire trois plats à la fois, tandis qu'en même temps on prépare soit un rôti, soit une pièce de pâtisserie au four. On peut tout y faire, sauf les grillades qui doivent toujours être faites sur le charbon de bois.

Si vous êtes à la campagne, profitez-en pour faire mijoter des plats sur les braises de l'âtre.

Faites des grillades ou des rôtis à la broche en plein vent. Employez le petit fourneau à charbon de bois qui se trouve dans toutes les maisons de paysans.

La grande cuisinière au charbon de terre est difficile à manier. Elle a une supériorité incontestée lorsqu'elle se trouve devant les professionnels qui doivent traiter un grand nombre de personnes. Ce n'est plus un petit établi d'amateur, c'est un vaste chantier d'artisan et d'artiste.

De la correspondance des poids et des volumes.

La meilleure façon de reproduire une formule culinaire est d'employer les poids exacts des substances énumérées. Pour cela, il faut peser ces dernières.

Cependant, nombreuses sont les personnes à qui ce travail paraît fastidieux. Il est en effet très minutieux. Pour celles-ci, nous dressons ce tableau approximatif qui leur permettra d'évaluer non des poids, mais des volumes.

Mesure des liquides.

1 verre à eau moyen = 1/5 de litre = 200 grammes d'eau.
5 verres à eau = 1 litre = 1 kilogramme d'eau.
1 cuillère à soupe = 15 grammes d'eau.
1 cuillère à café = 5 grammes d'eau.

Mesure des matières pulvérulentes.

(Sel, sucre en poudre, farine, cacao, etc.)

1 cuillère à soupe garnie du monticule qui la surmonte = 20 à 25 grammes.

1 cuillère à café garnie du monticule qui la surmonte = 8 grammes environ.

Pour la pâtisserie.

Achetez du beurre en pains de 125 ou 250 grammes. Il sera facile d'en prélever des poids approchés : 40, 60 grammes, etc.

Achetez la farine en paquets de 250 grammes. Le dosage sera ainsi fait de lui-même .

Comment concevoir un menu d'amis.

Il semble que l'art de composer les menus a évolué depuis quelques années. En cela, il a suivi la tendance à la simplification de bien des arts, la peinture et la sculpture par exemple.

Tout le monde a pu constater, en effet, le changement complet de l'aspect d'un Salon de peinture. Les grandes compositions à la Delacroix ne paraissent que rarement à la cimaise. Elles sont remplacées par des sujets beaucoup plus simples, dans lesquels le public juge le talent de l'artiste, non plus par l'idée générale que lui a dictée le thème de son tableau, mais par l'esprit particulier qui a su créer une technique nouvelle pour traduire la nature.

La sculpture aussi a subi le courant général et les lignes se sont simplifiées, synthétisées. Les sujets sont traités d'une façon beaucoup plus large, moins ciselée. Certes, au début l'œil n'était pas fait à cette esthétique nouvelle et les critiques furent nombreuses. Mais, petit à petit, le public

s'habitua à la conception des artistes et leurs œuvres acquirent droit de cité.

L'Art de composer un menu a suivi les mêmes tendances à la simplification. Le fait peut s'expliquer par bien des causes. Tout d'abord, il faut reconnaître que, dans une même époque, tous les arts évoluent dans le même sens. Les règles de l'esthétique qu'on adopte alors sont les mêmes quel que soit l'art auquel elles s'appliquent; c'est ainsi que se crée la *Mode*. Aujourd'hui, la note dominante de la mode est la simplicité de la ligne, que ce soit en peinture, en couture ou en gastronomie.

Cette mode, qui pousse à la simplification des menus de nos repas, s'est imposée, car elle est venue à son temps.

Les hygiénistes, depuis de nombreuses années, trouvent que l'humanité mange trop. La Faculté a condamné les repas pantagruéliques. Elle a trouvé dans l'excès de nourriture la cause de bien des affections. Aussi, les sages, ceux qui veulent se réserver une vieillesse à l'abri de la goutte et des rhumatismes, ont-ils mis un frein à leur appétit.

Et puis, avouons-le, on regarde aujourd'hui à la dépense qu'occasionne un repas servi à la façon de nos grands-pères. Les matières premières sont devenues tellement chères que le budget d'une famille moyenne ne pourrait s'équilibrer s'il fallait, à chaque dîner d'amis, servir un potage, un poisson, une entrée de viande, un rôti, un légume, un entremets, un fromage et des desserts.

Aujourd'hui, le public cultivé est beaucoup

plus éclectique que celui d'il y a cinquante ans. Il reconnaît comme art toutes les manifestations de l'esprit qui tendent à nous montrer la matière sous une forme nouvelle. La Gastronomie a conquis une place honorable aux côtés des autres arts et une jeune maîtresse de maison moderne est aussi fière du bon plat qu'elle a préparé elle-même ou qu'elle a fait préparer sous sa direction, que du store en filet ou en macramé qu'elle a dessiné et exécuté.

Ce plat qu'elle a conçu, elle désire le faire apprécier par ses hôtes, aussi cherche-t-elle à le mettre en valeur. Il ne faut donc pas distraire l'attention des invités par de nombreuses préparations meilleures les unes que les autres. Le plat choisi doit, non pas composer à lui seul tout le repas, mais être encadré par des compositions légères, sans aucune prétention. Il faut cependant savoir choisir ces dernières pour faire ressortir le point culminant du repas.

Ce besoin de simplification des menus s'était fait sentir bien avant la crise économique que nous traversons. Il s'était fondé, à Paris, avant la guerre, une association de Gastronomes qui avait pris pour devise : « Deux plats, deux vins. » Aujourd'hui on pourrait réduire encore la devise et dire : « Un plat, un vin. » Un plat voulant dire une préparation dans laquelle la maîtresse de maison a mis tout son effort, tout son talent, tout son art.

Choisir ce plat n'est pas chose commode. Il doit plaire à tous les hôtes qu'on reçoit. La maîtresse de maison doit le savoir. Et ainsi, à propos d'un plat, elle devra mettre en œuvre toute

sa perspicacité, tout son instinct de psychologue.

Il faut savoir assortir ses invités, les grouper d'après leurs caractères communs qui se traduisent toujours par certaines aspirations gastronomiques communes. Ceci étant fait, il faut choisir le plat qu'on veut leur donner. Ce plat sera, suivant le cas, un plat copieux et rustique ou une préparation raffinée et recherchée.

Ne craignez pas de sortir du cadre classique des menus habituels, et si vos invités aiment le poisson et le soleil, préparez une Bouillabaisse qui ne sera suivie d'aucun plat de viande... Vos hôtes ne s'en plaindront pas et ils auront emporté de votre réception un souvenir inoubliable.

Il est de coutume de commencer le déjeuner par des hors-d'œuvre et le dîner par un potage. Conservez ces habitudes en n'abusant cependant pas des hors-d'œuvre.

Quant au potage, on en réduit de plus en plus la ration. Donnez un bon consommé qui plaît toujours au goût et fait sécréter, disent les physiologistes, l'estomac et les autres glandes digestives.

Ces préambules du repas peuvent êre suivis d'un plat d'œufs à midi ou d'un poisson bouilli, le soir. Ne vous mettez pas en frais de composition pour ces plats. Plus ils seront simples, plus ils seront naturels, meilleurs ils seront. Portez tout votre effort sur le plat principal qui doit suivre.

Ce plat sera abondant. Chacun en redemandera certainement, puisque vous avez mis tout votre art à le préparer. Il sera suivi d'une feuille de salade, d'un morceau de fromage et d'un plat sucré. Rappelez-vous que les hommes sont plus gourmands que les femmes et qu'eux surtout

seront heureux de la présence d'un entremets sur le menu. Les femmes ont goûté; elles ont mangé des gâteaux; elles se contentent très bien de quelques fruits pour leur dessert...

Une tasse de café et une bonne topette de vieille eau-de-vie de vin termineront ce repas que vous aurez arrosé avec votre petit vin blanc habituel et une bonne bouteille assortie au plat capital.

Les Lois fondamentales de la cuisson.

La cuisson à l'eau.

Cuire un aliment, c'est modifier par la chaleur, d'une part, sa texture physique, d'autre part, sa composition chimique. La texture physique est changée très rapidement; la composition chimique, au contraire, l'est beaucoup plus lentement. Pour obtenir ce dernier résultat, il faut donc employer des méthodes de cuisson lente, à une température relativement basse. Le prototype de cette méthode est la cuisson à l'eau.

Avant de porter sur le feu une marmite contenant un morceau de viande immergé dans de l'eau, observons ce qui se passe tant que l'eau est froide. Nous remarquons qu'après un temps relativement court, une demi-heure, par exemple, l'eau prend une teinte rosée, accentuée surtout au contact de la pièce de viande. Ce changement de teinte du liquide est provoqué par la diffusion d'une substance colorante contenue dans la viande et qui s'appelle l'hémoglobine. Retenons ce fait important.

L'hémoglobine ne passe pas toute seule dans le liquide environnant, à travers les parois des fibres de la viande. D'autres substances diffusent (dialysent, comme disent les physiciens); ce sont des sucres, des sels, etc.

Si l'eau froide est légèrement salée (7 grammes par litre), la diffusion se fera beaucoup plus lentement.

Faisons maintenant une autre expérience. Plongeons le morceau de viande dans de l'eau salée bouillante. Brusquement, la couleur de la viande change. Elle était rose, elle devient grise. La surface de la viande a été « saisie » par la chaleur. Les parois des fibres musculaires se sont durcies, l'albumine qui les compose s'est coagulée. Ces parois, ainsi transformées, laisseront beaucoup plus difficilement diffuser les sucs de la viande. Ceux-ci resteront dans les tissus et le morceau de viande perdra beaucoup moins et de son goût et de ses principes nutritifs. Sur l'observation de ces transformations physiques, nous allons baser presque toutes les méthodes de cuisson des aliments.

Pendant la cuisson des aliments à l'eau, nous pouvons chercher à obtenir deux résultats bien différents : 1° cuire un morceau de viande, un fruit, un légume en lui conservant le maximum de son goût; 2° cuire les mêmes aliments en recherchant, au contraire, la diffusion des produits sapides, afin d'obtenir un liquide parfumé, une décoction agréable, un bouillon. Pour obtenir ces deux résultats tout à fait différents, nous emploierons les deux techniques toutes différentes

que nous avons décrites en faisant les deux expériences précédentes.

Si nous voulons conserver le maximum de goût à notre pièce de viande, nous la plongerons dans l'eau salée bouillante.

Si nous voulons, au contraire, favoriser la diffusion des sucs de la viande, c'est-à-dire faire un bouillon, nous plongerons la viande dans de l'eau salée froide et nous élèverons très lentement la température.

Appliquons ces principes à la confection du Pot-au-feu et à la cuisson des légumes.

Le Pot-au-feu.

Eau froide	4 litres.
Plat de côte maigre	1 k. 500.
Carottes	250 gr.
Navets	250 gr.
Poireaux	250 gr.
Sel	35 gr.
Une gousse d'ail.	
Deux oignons.	

Vous voulez obtenir un bon bouillon. Vous allez donc plonger la viande dans l'eau salée froide et laisser monter lentement la température. La diffusion des produits sapides se fera, et vous verrez monter à la surface de l'eau une écume grisâtre. Celle-ci est composée de phosphates et d'albumines coagulées. Si vous voulez obtenir un bouillon clair, non trouble, il faut absolument enlever cette écume avant le commencement de l'ébullition. Aussi, au fur et à mesure de l'apparition de cette mousse grisâtre, vous « écumerez » le bouillon avec une cuillère spéciale.

Une fois l'écume enlevée, une fois l'ébullition

commencée, vous immergerez vos légumes et vous réglerez votre feu de façon à obtenir une ébullition très lente, se manifestant par une ou deux petites bulles de vapeur se dégageant toutes les secondes. Le pot-au-feu « frissonne ». Laissez-le frissonner trois à quatre heures en récipient couvert; vous aurez un bouillon très respectable et un « bouilli » mangeable.

La cuisson des légumes.

En principe, il faut éviter de cuire les légumes à l'eau. Ils abandonnent au liquide ambiant une grande partie de leurs principes sapides et nutritifs. Seuls, les légumes un peu ligneux doivent être bouillis, les haricots verts, par exemple.

Pour cela, on les plongera dans l'eau salée bouillante, suivant les règles que nous avons établies au début de ce chapitre. Si, au contraire, on veut favoriser la diffusion du parfum des légumes dans l'eau, c'est-à-dire obtenir une soupe aux légumes, on plongera ces derniers dans l'eau salée froide et on élèvera lentement la température.

La friture.

Faire frire un aliment, c'est le cuire dans un bain constitué par une graisse liquide portée à une température voisine de celle de la décomposition de cette graisse. Disons de suite que cette température est très élevée. Elle est de 130 degrés environ si on emploie le beurre. Elle monte vers 180 à 200 degrés si on se sert de graisse de bœuf fondue. Elle peut même monter jusqu'aux envi-

rons de 300 degrés si on a affaire à des graisses végétales, telles que l'huile d'olive et l'huile d'arachide. Si on chauffe plus haut ces corps gras ils se décomposent, ils brûlent, deviennent noirâtres, dégagent des vapeurs qui « prennent à la gorge » à cause de la teneur de ces dernières en composés voisin de l'*acroléine*.

On conçoit aisément qu'au point de vue du résultat final ce mode de cuisson est tout à fait différent de celui de la cuisson dans un bain d'eau bouillante, c'est-à-dire aux environs de 100 degrés. D'autre part, on peut se douter qu'il existe des incompatibilités entre la substance à cuire et le bain de friture. En particulier, on ne peut faire frire des aliments mouillés, couverts d'une couche même très mince d'eau. En effet, tout le monde sait que dans les conditions normales de pression atmosphérique, l'eau ne peut dépasser une température supérieure à 100 degrés. Si donc on trempe un aliment mouillé dans un bain de graisse à 200 degrés, par exemple, l'eau qui se trouve à la surface de l'aliment à frire se vaporisera tumultueusement. Il en résultera une projection de graisse sur le feu et sur l'opérateur. Puis une atmosphère de vapeur surchauffée adhérera à la substance que l'on veut cuire. Cette couche de vapeur sera un isolant contre la chaleur. De ce fait la graisse n'aura aucun contact avec l'aliment, celui-ci restera mou et flasque.

De ces données un peu théoriques il faut tirer des conclusions pratiques.

1° Puisque nous voulons atteindre la température maxima, il faut chauffer le bain de graisse jusqu'à la limite inférieure de sa décomposition,

c'est-à-dire jusqu'au moment où la graisse ou friture commence à fumer;

2° A ce moment seulement, et sans attendre une seconde de plus (autrement la friture brûlera), on immergera les aliments à frire;

3° Ceux-ci seront préalablement desséchés au maximum, c'est-à-dire qu'ils seront, lorsque c'est possible, essuyés avec un linge.

Il existe cependant des aliments qui restent toujours légèrement mouillés, malgré l'insistance avec laquelle on les a essuyés. Les poissons, par exemple, sont dans ce cas, car ils sont couverts d'un mucus humide très adhérent. On use alors d'un subterfuge, très employé dans l'art de la friture : on farine l'objet à frire. Pour le poisson, rien de plus simple. On n'a qu'à le rouler dans une assiette contenant de la farine. Le mucus fait adhérer celle-ci facilement. On emploie aussi une autre technique, qui permet de faire frire des rondelles de pommes, des légumes cuits à l'eau, c'est-à-dire des aliments restant mouillés. On les recouvre d'une pâte composée de farine, d'œuf et d'eau. La pâte à friture adhère aux objets à frire.

Si on veut que cette pâte soit légère, on y ajoutera, quelques heures avant de s'en servir, un peu de levure de boulanger. Cette addition, et par suite la pullulation des levures dans la pâte, a pour conséquence directe le dégagement d'une quantité innombrable de petites bulles de gaz carbonique au sein de la pâte. Lorsqu'on plongera celle-ci dans la graisse bouillante, ces bulles se dilateront et transformeront la mince couche de pâte en une espèce d'éponge, qui sera solidifiée

par la cuisson de l'amidon et la coagulation de l'albumine de la farine.

Pour que la pâte ne s'imbibe pas de graisse de friture, on lui ajoute, au moment de sa confection, soit du beurre fondu, soit une huile dépourvue de goût.

Nous voici armés maintenant de toutes les données théoriques qui nous permettront de voler de nos propres ailes, tout en employant des moyens empiriques que nous n'aurions pas pu comprendre sans ces quelques lignes de principes.

Les fritures sont des préparations répandues surtout dans les pays latins.

J'en ai peu mangé en Orient; je n'en ai jamais vu, ni en Russie, ni en Allemagne. En France, au contraire, la pomme de terre frite est un aliment presque national. Dans le Nord, on en vend de toutes prêtes, sur de petites voitures à bras. A Paris, dans les quartiers populeux, on voyait, à l'heure du déjeuner, les enfants descendre avec une assiette pour acheter (dans le temps) pour six sous de ces exquises rondelles croustillantes. C'était un régal de gosse de se payer, dans un cornet de papier, un sou de « frites » bien salées. On les mangeait avec les doigts en se brûlant la bouche.

En Espagne, on commence rarement un déjeuner sans manger des œufs frits dans l'huile d'olive. En Italie, on vend, comme les pommes de terre à Paris, des morceaux de poulpe frits à l'huile, sous le nom de « calamaretti ».

Revenons à notre plat national et confectionnons des pommes de terre frites.

Les Pommes de terre frites.

Ayez une bassine spéciale d'assez grande dimension, pouvant contenir facilement deux kilos de graisse, lorsqu'elle est à moitié pleine. Cette graisse peut être, suivant le goût et les usages du pays où l'on se trouve, soit de la graisse de rognon de bœuf fondue, soit de l'huile d'olive ou d'arachide. N'employez jamais le beurre, qui brûle à une température relativement basse, et rarement le saindoux, qui est beaucoup plus cher que la graisse de bœuf.

Taillez vos pommes de terre, que vous avez choisies dans un lot de « hollandes blanches ». Coupez-les, soit en rondelles de 5 millimètres d'épaisseur, soit en parallélipipèdes allongés de la grosseur d'un doigt environ. Essuyez-les soigneusement.

Faites fondre la graisse, activez le feu. Lorsque la graisse commence à fumer très légèrement, jetez-y vos pommes de terre. N'en mettez pas trop à la fois, de façon à ce qu'elles ne se touchent pas et qu'elles soient brassées par l'ébullition. Bien entendu, maintenez un feu ardent, car l'immersion des pommes de terre froides a fait baisser la température du bain de graisse.

Après dix minutes environ, les pommes de terre deviennent plus transparentes. Elles sont cuites, mais ne sont pas croustillantes. Que faire? Deux procédés s'offrent à vous : 1° vous pouvez les laisser dans la graisse bouillante jusqu'à ce qu'elles aient acquis la consistance désirée. Cette méthode peut vous donner des déboires; 2° retirez les pommes de terre de la graisse, à l'aide

d'une cuillère à claire-voie, portez-les sur un égouttoir et laissez-les refroidir. Pendant ce temps réchauffez la graisse puis immergez les pommes de terre dans le bain. Immédiatement elles se dorent et deviennent croustillantes après trois à quatre minutes de cuisson.

Cette méthode de friture en deux temps est celle que je vous recommande.

Elle vous permet de faire cuire vos pommes de terre bien avant de vous mettre à table. Il n'y a plus, à l'heure du repas, qu'à exécuter la seconde phase de l'opération, ce qui prend très peu de temps.

Salez, avant de servir, au moment où vous faites égoutter pour la seconde fois.

Les Pommes de terre soufflées.

Pour faire des pommes soufflées, vous épluchez de très grosses pommes de terre; vous les coupez en rondelles de 5 millimètres d'épaisseur, vous les essuyez soigneusement et vous procédez comme il suit :

1° Plongez une trentaine de rondelles dans une bassine placée sur le feu et contenant de la graisse de rognon de bœuf fondue, chaude, *mais ne commençant pas à fumer*. Laissez cuire deux minutes, en secouant la bassine, pour empêcher les rondelles d'adhérer entre elles.

2° Retirez la bassine du feu pour sept minutes. Les rondelles cuisent loin du feu à la chaleur de la graisse;

3° Remettez la bassine sur un feu moyen. Secouez-la sans cesse. Laissez cuire jusqu'au mo-

ment où la circonférence des rondelles commence à se colorer. Pendant ce troisième temps, un certain nombre de rondelles gonflent;

4° Retirez les rondelles de la graisse, à l'aide d'une pelle en fil de fer. Posez-les sur un égouttoir.

Rechauffez la graisse jusqu'à émission de fumées;

5° Remettez les rondelles dans ce bain fumant. Elles soufflent immédiatement.

Les fritures à la pâte.

Certains aliments supportent mal le contact de la friture, soit qu'ils soient difficiles à dessécher comme les poissons, soit qu'ils soient, après la cuisson, de consistance trop friable, comme des rondelles de pomme reinette. On les enrobe alors, si on veut les faire frire, dans une pâte à base de farine. Cette pâte peut être simplement composée de farine surajoutée à l'eau qui mouille l'aliment. C'est le cas qui se présente lorsqu'on roule un poisson dans la farine avant de l'immerger dans la graisse bouillante.

Le plus souvent on compose une pâte visqueuse avec du lait, un œuf et de la farine. Faites cette pâte comme il vous plaira pourvu qu'elle soit assez épaisse pour adhérer à la substance à frire. pour faciliter l'adhérence, on peut, dans le cas des poissons par exemple, les rouler tout d'abord dans la farine, puis ensuite les enduire de pâte.

Pour obtenir des pâtes plus légères, on ajoute soit de la levure, soit des blancs d'œufs battus en neige. On remplace quelquefois le lait par un liquide riche en gaz, tel que la bière.

De nombreuses formules de pâtes à friture seront données dans le courant de ce livre.

La cuisine à l'étouffée.

La cuisine à l'étouffée est la bonne vieille cuisine française qui consiste à faire cuire les aliments à la vapeur, dans un espace clos. Par cette méthode, on concentre l'arome des viandes et des légumes. On ne dissout pas les principes sapides dans une grande quantité de liquide que l'on jette ensuite, comme dans la cuisson à l'eau. On ne transforme pas le goût des aliments comme dans la friture ou la grillade.

Occupons-nous de l'étouffée et, tout d'abord, choisissons soigneusement le récipient que nous allons adopter.

Servons-nous de la « cocotte » de fonte, d'assez grande dimension. Cet ustensile est toujours accompagné d'un couvercle admirablement compris, car il est en forme de calotte à concavité tournée vers l'intérieur de la marmite. Ce couvercle est lourd, c'est là sa seconde qualité. Si vous portez la cocotte sur le feu après y avoir introduit un peu de liquide, celui-ci entrera rapidement en ébullition. La vapeur d'eau aura tendance à soulever le couvercle, mais, comme ce dernier est lourd, il résistera par son poids, et la vapeur acquerra une pression supérieure à la pression atmosphérique; elle sera donc surchauffée. Retenons ce fait : *l'atmosphère du récipient est rempli de vapeur surchauffée.*

Cette vapeur se refroidira partiellement au con-

tact du couvercle plus froid, elle se condensera. Mais, comme le couvercle est bombé, cette eau de condensation ruissellera à la face inférieure du dôme et viendra s'écouler le long des parois de la marmite, au lieu de tomber goutte à goutte au milieu du récipient. Ainsi donc, pendant tout le temps de la cuisson à l'étouffée, la viande ou les légumes, que nous aurons placés dans la marmite, seront cuits à la vapeur surchauffée. Si nous avons pris la précaution de ne mettre que très peu d'eau, ils ne tremperont pas dans le liquide et ne seront pas bouillis. Comme l'eau de condensation ne tombera pas goutte à goutte sur eux, ils ne seront pas lavés.

Nous pouvons, si nous le voulons, parfumer cette atmosphère confinée avec des épices et des aromates qui imprégneront les aliments qui cuisent. Nous pouvons corser le jus par d'autres parfums, et, en laissant se faire les échanges pendant des heures sur un tout petit feu, nous obtiendrons un plat digne des palais les plus raffinés.

Le type de ces préparations est le *Bœuf mode*. Passons donc à la cuisine, et essayons de mettre en pratique les quelques principes que nous venons d'apprendre.

Le Bœuf Mode.

Procurez-vous ce qui suit :

Bœuf dans la tranche	1	*kg.* 500.
Un demi-pied de veau.		
Oignons	200	*grammes.*
Lard gras	125	—
Lard fumé	75	—
Couennes de lard	100	—
Carottes	750	—
Sel, poivre, muscade, thym.		

Le morceau de viande a été préalablement lardé, c'est-à-dire qu'il aura été transpercé de part en part, en de nombreux endroits, par une longue aiguille. Dans les trous ainsi faits on introduit des bandelettes de lard gras.

Posez sur un feu vif la cocotte de fonte; lorsqu'elle commence à s'échauffer, introduisez les 125 grammes de lard gras, ainsi que le lard fumé coupés en petits dés. Remuez à la spatule de bois, de façon à empêcher le lard d'attacher au fond du récipient. Le lard fond; il commence à roussir. Alors, avec une écumoire, retirez les lardons avant qu'ils ne soient tout à fait secs et plongez, dans cette graisse bouillante, votre morceau de bœuf. La viande est « saisie », elle prend une couleur sympathique; vous la retournez alors. Sur toutes les faces vous faites la même opération, et lorsque le tout est bien caramélisé, vous ajoutez les oignons épluchés et coupés en quatre. Dans la graisse bouillante, ils se colorent.

Lorsqu'ils sont bien dorés, vous portez dans la cocotte le pied de veau coupé en morceaux, les lardons que vous aviez réservés, les couennes de lard coupées en tranches minces, les carottes taillées en rondelles. Salez la viande, ajoutez au tout un peu de muscade râpée et les brindilles de thym. Couvrez le récipient et attendez un instant.

Après cinq ou six minutes, vous apercevrez un jet de vapeur s'échapper entre marmite et couvercle. Elle provient de la vaporisation de l'eau contenue dans la viande, les carottes et les oignons. Mais cette eau est peu abondante, il faut augmenter son volume. Ajoutez donc la valeur d'un verre à vin, soit d'eau bouillante, soit de

bouillon, et diminuez l'intensité du feu. Soulevez de temps à autre le couvercle pour voir où en est l'ébullition. Lorsqu'elle se manifestera par de petites bulles de vapeur éclatant régulièrement à la surface du liquide, le feu sera bien réglé. Vous pourrez alors vous absenter de la cuisine pour une demi-heure environ. Revenez au bout de ce temps faire une petite visite à votre bœuf mode. Vérifiez le feu, la quantité de liquide qui reste dans la marmite; retournez la viande; allongez la sauce avec un peu d'eau bouillante, ou mieux de porto sec, et abandonnez le bœuf mode pour quelques quarts d'heure. Laissez-le sur le feu le plus longtemps possible : cinq heures au moins.

— Que de temps perdu, me direz-vous!

— Mais non, puisque vous avez décidé de faire le bœuf mode un jour de pluie, un jour où des occupations d'art ou d'économie ménagère vous retiennent à la maison. Pendant que le bœuf mijote, vous pouvez faire de la musique, de la peinture, de la broderie; vous pouvez lire, écrire. Le bœuf mode est une préparation qui se fait « toute seule », comme bien des préparations qui sont longues à cuire.

La pièce de viande, bien revenue, macère dans la vapeur surchauffée et parfumée par les essences de muscade et de thym. La vapeur odorante la pénètre grâce aux nombreux pertuis que vous avez ménagés en la lardant. Le lard fondu imbibe les fibres musculaires, et pendant ce temps le jus prend naissance par la macération des carottes et des oignons, tandis que la gélatine du

pied de veau et des couennes lui donne de l'onctuosité.

Après cinq heures de tous ces échanges complexes, vous n'avez qu'à enlever les os du pied de veau et sortir le bœuf mode de la marmite. Découpez-le en tranches bien minces avec un couteau très effilé, dont vous vous servirez à la façon d'une scie.

S'il vous en reste pour le lendemain, dressez les tranches sur un plat creux. Entourez-le de carottes. Dégraissez un peu la sauce et versez-la sur la viande. Quelques heures après, le tout est gélifié. Vous laissez le plat au frais. Vous n'aurez plus qu'à le servir le lendemain au déjeuner.

Quelques œufs brouillés le précédant et une salade l'accompagnant, le bœuf mode froid constituera un déjeuner exquis ne nécessitant aucun temps de préparation.

Le Goulache à la Hongroise.

Il serait erroné de croire que la France a le monopole de la cuisine à l'étouffée. Les Italiens ont leur « Stufatta », les Polonais leurs « Rôtis à la hussarde », les Hongrois ont le « Goulache ».

Le Goulache est une préparation de tout premier ordre, que l'on peut faire en employant la viande de bœuf, de veau ou de porc. Généralement, on le fait avec de la viande de bœuf que l'on fait cuire à l'étouffée avec beaucoup d'oignons et de poivre rouge appelé « paprika ». Ce dernier emporte la bouche; aussi, pour nos palais moins robustes, vaut-il mieux employer très peu de « paprika » et beaucoup de piment rouge

doux d'Espagne. C'est une épice qui donne aux aliments le parfum du poivre, sans communiquer aux papilles gustatives un feu désagréable. Je donne ici la formule d'un Goulache de bœuf que j'ai vu confectionner par des paysans dans un village de Hongrie et dont j'ai apprécié la saveur.

Gîte à la noix	1	*kilogr.*
Oignons	500	*grammes.*
Piments doux en poudre	20	—
Paprika	5	—
Lard gras	150	—
Sel.		

Epluchez les oignons et hachez-les très fin. Ne croyez pas que je me trompe et employez bien 500 grammes d'oignons pour 1 kilogramme de viande.

Coupez la viande en morceaux. Prenez une petite marmite; tapissez-la avec le lard coupé en dés. Recouvrez ce dernier avec une couche de morceaux de viande. Salez, saupoudrez très copieusement avec 5 à 10 grammes de piment doux et un peu de paprika. Puis une couche épaisse d'oignons. Recommencez : viande, épices, sel et oignons. Couvrez le récipient et portez sur le feu. Laissez mijoter quatre heures sans vous occuper de rien. Rajoutez un peu d'eau bouillante, si l'eau provenant des oignons s'était évaporée. Servez avec des pommes de terre bouillies cette préparation, dans laquelle vous ne trouverez plus aucune trace des oignons que vous aurez employés.

Bien entendu, un vin rouge généreux se marie très bien avec la « paprika ».

Quelques légumes.

Ne croyez pas que l' « étouffée » est une méthode ne s'employant que pour faire cuire la viande. C'est, au contraire, le procédé de choix pour préparer certains légumes.

Dans une casserole de cuivre, mettez des petits pois avec un peu de beurre. Une goutte d'eau dans le fond du récipient et un peu de sel. Couvrez, laissez sur un petit feu une demi-heure. Vous obtiendrez une merveille.

Rangez dans une casserole des endives bien essuyées. Ajoutez un morceau de beurre, du sel, une pincée de sucre cristallisé. Couvrez, à même les feuilles, avec une feuille de papier beurré, puis posez le couvercle. Trois quarts d'heure de cuisson sur feu doux... les endives ne seront jamais amères.

Faites de même avec des carottes, des navets nouveaux, des bulbes de fenouil ou des aubergines. Pour ces dernières, je vous conseille l'huile d'olive et non le beurre et beaucoup d'oignons comme accompagnement. Vous aurez ainsi les célèbres aubergines « Imam baïldi », que les Turcs mangent froides en guise d' « entrée ».

Les liaisons et les sauces.

Lier un jus ou un potage veut dire, en cuisine, lui communiquer une consistance spéciale qui fait adhérer le jus au morceau de viande qu'il accompagne ou qui donne au potage un velouté qui en fait le charme.

Pour lier un liquide, que ce soit un jus ou un potage, il faut donc lui ajouter un élément qui

l'épaississe. Deux de ces éléments sont surtout employés en cuisine : 1° l'amidon sous forme de farine ou de fécule; 2° le jaune d'œuf.

La liaison à la farine.

Prenez une cuillerée de farine. Délayez-la dans un verre d'eau froide. Portez le tout sur le feu, dans une casserole, en agitant continuellement la masse. Rapidement le liquide épaissit, puis se transforme en une gelée qui s'appelle « empois ».

Si vous employez beaucoup de farine et peu d'eau, l'empois sera solide. Si vous employez peu de farine et beaucoup d'eau, l'empois sera tout simplement un liquide plus ou moins visqueux.

Jusqu'à présent, vous avez fait de la chimie. Si vous voulez faire de la cuisine, remplacez l'eau par du bouillon ou du lait et vous obtiendrez un potage lié ou une très mauvaise sauce Béchameil.

En cuisine, faire une liaison à la farine consiste donc à ajouter de la farine, en plus ou moins grande quantité, à un liquide, suivant le degré de cohésion qu'on recherche.

Quelle technique employer pour obtenir une bonne liaison? Bien entendu, il ne faut pas jeter la farine dans un liquide bouillant. Si vous procédez ainsi, avant que vous ayez eu le temps de répartir la farine dans toute la masse de liquide, celle-ci aura été transformée par la chaleur en empois épais et vous aurez une boule de pâte flottant dans un liquide.

Procédez donc comme il suit. Prélevez une petite partie de liquide froid. Portez le reste sur le feu. Dans le liquide froid, mettez en suspension

la farine en évitant la formation de grumeaux. La suspension ainsi obtenue doit être liquide.

Attendez que le liquide qui est sur le feu commence à bouillir. Versez-y alors la suspension de farine en tournant rapidement le tout avec le fouet. L'amidon se répartit dans toute la masse. Laissez l'ébullition se rétablir et gardez la casserole au feu pendant dix minutes sur une faible flamme. L'empois cuit et la liaison est prête.

La farine ainsi ajoutée à une sauce lui communique toujours une saveur spéciale qui rappelle celle de la colle. Pour l'éviter on lui fait subir une torréfaction préalable dans un corps gras. On provoque ainsi la formation d'un « *Roux* ».

Les roux.

Prenez du beurre. Laissez-le fondre à petit feu dans une casserole. Ajoutez-y de la farine; amalgamez ces deux éléments au moyen du fouet, et tournez toujours. Au début du chauffage la masse est jaune clair; elle devient rapidement blond doré. Elle prend ensuite une teinte acajou. Vous avez obtenu un roux clair, un roux blond, un roux foncé.

A chacun de ces trois stades, ajoutez petit à petit un liquide froid. Délayez la pâte de farine en agitant au fouet; vous obtenez une sauce blanche, une sauce blonde, une sauce brune.

Pendant la confection du roux, la farine a été plus ou moins torréfiée, plus ou moins transformée au point de vue chimique. Elle acquiert successivement des saveurs différentes qui se communiquent aux sauces correspondantes.

Tel est le principe de la confection des sauces liées à la farine.

Si vous aimez l'oignon, faites-en frire quelques morceaux dans le beurre avant de torréfier la farine. Votre roux prendra rapidement une belle couleur et un goût spécial.

Les sauces liées à la farine.

La technique de chacune de ces sauces sera exposée dans un chapitre spécial. Disons simplement ici qu'un roux blanc mouillé avec de l'eau ou du bouillon constitue la *Sauce blanche*. Mouillez le roux blond avec du lait, vous obtenez la *Sauce Béchameil*.

Mouillez les roux foncés avec du bouillon et du vinaigre pour obtenir la *Sauce piquante*, avec du vin rouge pour faire la *Sauce matelote* ou avec du madère pour confectionner la *Sauce madère*. Le principe pour réussir ces sauces liées est toujours le même.

La liaison à l'œuf.

Le jaune d'œuf a la propriété, connue de tout le monde, d'épaissir et même de durcir sous l'influence de la chaleur. Si donc vous émulsionnez des jaunes d'œufs dans un liquide, celui-ci s'épaissira et deviendra velouté lorsque vous l'aurez porté sur le feu.

Bien entendu, il ne faut pas faire bouillir ce liquide, autrement les particules éparses de jaune d'œuf durciront et le liquide, au lieu d'être lié, tiendra en suspension des grumeaux de jaune d'œuf dur. La liaison aura « tourné ».

Tout ce que nous avons dit à propos de l'amidon se rapporte aussi au jaune d'œuf, c'est-à-dire qu'il ne faut pas jeter les jaunes d'œufs dans un liquide bouillant sans les avoir préalablement mis en suspension dans une certaine quantité du liquide froid.

En observant ces précautions vous ferez d'excellentes liaisons aux jaunes d'œufs.

Les sauces émulsionnées.

Une émulsion est une suspension de particules très fines au sein d'un liquide. Les graisses s'émulsionnent très facilement dans l'eau légèrement alcaline comme l'eau de Vichy. Tout le monde sait que des amandes broyées avec de l'eau donnent un liquide blanc qui est le lait d'amandes. Ce lait est constitué par une émulsion d'huile d'amande dans l'eau.

La propriété de l'émulsion des graisses est exploitée en cuisine. On fait des sauces émulsionnées. Le type en est la *Sauce Mayonnaise.*

Si on fait tomber goutte à goutte de l'huile dans des jaunes d'œufs, en tournant vigoureusement ce mélange naissant, il se crée des émulsions complexes d'huile et de jaune d'œuf. Le résultat est la sauce mayonnaise. La technique pour l'obtenir sera décrite au chapitre spécial des sauces.

La genèse de cette sauce est encore inexpliquée par les chimico-physiciens. Il se crée certainement au cours de sa fabrication une infinité de sphérules d'œuf et d'huile qui s'attirent et se repoussent à cause de leurs charges électriques. La résultante de ces différentes forces d'attraction et

de répulsion fait que l'émulsion reste stable et constitue une sorte de gelée qui devient crémeuse par l'adjonction de quelques gouttes de vinaigre ou d'eau.

Par quel mystère cet équilibre est-il quelquefois détruit? C'est l'inconnu. Le fait est que parfois la sauce « tourne » et l'huile se sépare de l'œuf. On n'a plus qu'à refaire une nouvelle mayonnaise en prenant un nouveau jaune d'œuf et en se servant de la sauce manquée, comme huile, qu'on verse goute à goutte.

On peut obtenir une émulsion de moutarde et d'huile, sans adjonction de jaune d'œuf. C'est la *Sauce Remoulade.*

Les sauces émulsionnées et semi-coagulées.

Ce sont des sauces à base de jaune d'œuf émulsionné, préparées à une température de semi-coagulation du jaune. Le type de ces sauces est la *Sauce Hollandaise.*

Pour faire une sauce hollandaise on met dans une casserole un peu d'eau, des jaunes d'œufs et on porte le tout au bain-marie. On fait tomber du beurre morceau par morceau. Celui-ci fond et les émulsions s'organisent. Au fur et à mesure de leur naissance, les particules de jaune d'œuf subissent un début de coagulation. Tous ces processus réunis engendrent la sauce hollandaise qui est une crème exquise sentant l'œuf et le beurre.

La *Sauce Béarnaise* est une hollandaise spécialement parfumée et relevée. La *Sauce Provençale* est une émulsion semi-coagulée d'œuf et d'huile.

Si par hasard la sauce tourne, il n'y a pour la

« rattraper » qu'à ajouter un peu d'eau froide et à mélanger loin du feu. On réussit toujours... Encore un mystère.

Griller et rôtir.

Griller un aliment, c'est l'exposer, dans le but de le cuire, *au-dessus* d'une source de chaleur rayonnante. Rôtir un aliment, c'est l'exposer, dans le but de le cuire, soit *devant* une source de chaleur rayonnante ou obscure, soit *au sein* d'une atmosphère sèche plus ou moins chauffée par une source de chaleur.

La différence entre ces deux procédés est capitale. Dans la grillade, l'aliment, étant placé au-dessus du foyer, est imprégné de tous les produits aromatiques provenant de la distillation du combustible. Dans le rôti, l'aliment, se trouvant sur le côté de la source de chaleur (rôti à la broche) ou au-dessous de cette source (rôti au gaz), échappe à cette imprégnation. On comprend de suite pourquoi, dans la grillade, le choix du combustible a une grande importance. Pour griller une viande, il faut employer du charbon de bois. Le charbon de terre, dont les produits de distillation sont malodorants, tout le monde le sait, est à rejeter. Le coke lui-même, employé dans bien des endroits pour griller les viandes, est un mauvais combustible, car il n'est jamais complètement débarrassé de produits volatils à odeur désagréable. Le charbon de bois doit être porté à l'incandescence et ne doit pas fumer, pour ne pas communiquer à la pièce à griller un goût trop

prononcé. Le charbon de bois ainsi transformé constitue ce que l'on appelle la braise.

Les amateurs de viande grillée soutiennent que le choix de l'essence de l'arbre qui a donné la braise a une importance très grande. C'est là un raffinement qui se défend très bien. Il est certain que la braise de genévrier, arbre très résineux, communiquerait à une côtelette un tout autre goût que celle qui provient du châtaignier ou du bouleau. Le bois le plus recherché est le sarment de vigne. La braise qui en provient est, paraît-il, celle qui convient le mieux pour les petites grillades.

La grillade est une opération qui se fait à l'air libre, ce qui la distingue encore du rôti. En effet, pour griller un morceau de viande, on le place sur un ustensile à claire-voie qui s'appelle un gril. Celui-ci est mis au-dessus du foyer. La pièce à griller se trouve donc exposée à l'action de la température d'un côté seulement. Pendant ce temps, l'autre face se trouve à l'air libre, échappant ainsi à la cuisson. Un rôti, au contraire, se fait, nous le verrons, soit dans une rôtissoire, soit dans un four. Toute la pièce se trouve alors soumise à une haute température.

Pendant la grillade on a donc une perte considérable de calorique. Il serait impossible, dans ces conditions, de cuire une grosse pièce de viande. Aussi la grillade est une opération qui porte sur des pièces relativement petites (600 à 700 grammes au maximum). Le rôti, au contraire, permet la cuisson de pièces plus importantes. Il suffit de rappeler que les Argentins font rôtir un bœuf entier avec le cuir (Asado con cuero) et soutien-

nent que c'est la seule façon de manger une tranche de bon faux filet.

La grillade.

Posons-nous, tout de suite, le problème pratique de la confection d'un beefsteak sur le gril. Comment allons-nous choisir la viande? Tendre, de bonne qualité, bien entendu. Il faut la prendre de préférence persillée, c'est-à-dire infiltrée de graisse. L'entrecôte est une région de l'animal qui se prête très bien à cette opération. Si la viande est maigre, si elle ne présente pas trace de graisse interstitielle, il faudra, si on ne veut pas qu'elle « colle » au gril, la badigeonner d'huile d'arachide à l'aide d'une plume d'oie ou d'un pinceau.

Puis nous allons allumer notre fourneau à charbon de bois et laisser, sous la cheminée mobile qui s'appelle un « diable », le charbon rougir, flamber, puis devenir incandescent. L'emploi de braise de boulanger, au lieu de charbon de bois, abrège ce temps de l'opération.

Nous posons alors le gril sur le foyer. Il doit être très propre, débarrassé de la graisse figée provenant d'une opération précédente. Cette recommandation paraît inutile; elle est cependant à faire, car nombreuses sont les personnes qui ne nettoient que rarement les grils en fonte, sous prétexte que le feu purifie tout.

Le gril ne doit pas être plus grand que le foyer; autrement, on place sur lui des morceaux de viande qui dépassent eux-mêmes les diamètres de la bouche à feu. Les bords échappent ainsi à la cuisson : l'effet est alors déplorable.

Laissons le gril s'échauffer légèrement et disposons sur lui l'entrecôte. Celui-ci doit peser au maximum 750 grammes, nous l'avons vu. Il doit être épais de quatre centimètres environ.

Si le feu est convenable, c'est-à-dire très ardent, la viande sera « saisie ». Que veut dire ce mot? Il exprime que l'albumine sera brusquement coagulée et formera rapidement, à la face inférieure de la pièce à cuire, une coque imperméable qui empêchera l'issue du plasma musculaire, c'est-à-dire du jus de la viande. Le feu continue son œuvre : la graisse qui ne coagule pas à la chaleur suinte, se carbonise légèrement; le glucose, le sucre contenu dans la viande, se caramélise. Une bonne odeur de viande grillée flotte dans l'atmosphère, c'est une preuve que le feu n'est pas trop fort. Si l'intensité du foyer est exagérée, l'albumine coagulée se carbonise, la graisse se transforme en acroléine dont l'odeur irrite la gorge... la grillade brûle, il faut soulever le gril pour l'éloigner du feu.

Pendant ce travail de coagulation, de caramélisation, la température de l'intérieur du morceau de viande s'élève. Un début de coagulation se produit dans les couches les plus inférieures. Il sera temps de retourner la pièce si on veut qu'elle reste saignante.

Sans piquer la viande, à l'aide de deux fourchettes on retourne l'entrecôte, et le même travail physique, les mêmes transformations chimiques de l'albumine, des graisses et des sucres, commencent. Une coque imperméable se forme à la partie inférieure; la température interne de la pièce monte. L'eau s'y vaporise, la vapeur exerce

une pression de l'intérieur vers l'extérieur, la pièce à cuire tend à devenir bombée. Cet aspect se voit peu sur un entrecôte à large surface, mais est très appréciable sur des pièces plus petites, telles que les côtelettes de mouton. Celles-ci, lorsqu'elles sont bien grillées, deviennent presque sphéroïdales.

La pression de la vapeur distend les parois externes et quelques petites gouttes de plasma, de jus viennent sourdre à la surface de la pièce. Celle-ci est prête, on n'a plus qu'à la servir sur un plat très chaud, près l'avoir salée.

Mais pourquoi n'avons-nous pas salé la viande avant de la poser sur le gril? Parce que le sel déposé en cristaux sur les fibres de la viande provoque, par un phénomène appelé « osmose » par les physiciens, l'exsudation de l'eau des tissus. La pièce devient humide, mouillée. Lorsqu'on la porte sur le feu, cette eau entre en ébullition, il se forme à la surface inférieure une atmosphère humide surchauffée. La viande cuit à la vapeur, au lieu d'être saisie, caramélisée.

Salez donc toujours vos grillades une fois terminées. Ne les poivrez pas, *toujours*. Le poivre est un condiment qu'il ne faut pas employer à tout bout de champ, en suivant les indications des formulaires de cuisine, qui terminent toujours leurs descriptions par la phrase sacramentelle : « Salez et poivrez suivant le goût. » Le sel est indispensable. Ce n'est ni une épice, ni un condiment. Sans sel, nos papilles gustatives ne sont pas excitées. Le poivre, au contraire, est un condiment. Il faut l'employer dans certains cas; dans

d'autres, il faut le remplacer par la muscade, le gingembre, le clou de girofle, le curry, etc.

Revenons à notre grillade. Que se serait-il passé si le feu n'avait pas été assez vif? La température aurait été insuffisante pour coaguler brusquement l'albumine. Le plasma musculaire se serait écoulé, aurait bouilli, le sucre n'aurait pu caramériser. La surface serait devenue grisâtre, flasque; la préparation aurait été manquée.

Pour obtenir une grillade réussie, il faut donc: 1° un feu de braises ardentes; 2° un gril propre; 3° une pièce de viande dont la surface est sèche, privée d'eau, voire même huilée; 4° une attention soutenue pour empêcher la viande de se carboniser; 5° laisser cuire dix minutes, environ, par 500 grammes de viande.

Les mêmes principes s'appliqueront à la grillade de toutes autres pièces qu'un beefsteak. On peut griller des poissons, des préparations toutes faites, telles que boudins, andouillettes, cervelas, pieds de porc panés, etc...

On peut aussi faire griller quelques légumes, rarement il est vrai. Le meilleur est le cêpe, choisi un peu grand, non véreux, qui, passé légèrement à l'huile d'arachide, puis grillé, constitue un plat remarquable accompagné de coquilles de beurre et salé avec du gros sel.

Le rôti.

Le rôti à la broche. — S'il est vrai qu'il n'est de bon beefsteak que fait sur le gril, il est vrai qu'il n'est de bon gigot que rôti à la broche. Embrochons donc notre gigot barbouillé de beurre. Por-

tons la broche ainsi garnie dans la rôtissoire à concavité bien brillante, et plaçons le tout devant la coquille chargée de charbons ardents. Ici, pas de confusion pour le combustible. Seul le charbon de bois, allumé d'avance, brûle dans la coquille. Rapidement le beurre fond, s'écoule; la viande est saisie par le rayonnement calorifique des charbons, cependant que le fond de la rôtissoire reflète la chaleur rayonnante et chauffe la face opposée du rôti. La température intérieure de tout l'appareil s'élève. Mais... la face du gigot qui regarde le feu s'échauffe trop, elle va brûler. L'œil du rôtisseur veille... Sa main imprime à la broche une rotation d'un angle de 45 degrés, et une nouvelle partie de la surface se trouve en face des charbons. Après quatre opérations pareilles, le gigot est cuit à l'extérieur, mais il est cru à l'intérieur. Que faire? Si on le laisse tel que devant le feu, il va brûler; si on le retire, il sera cru. Comment sortir de ce dilemme?

En laissant le rôti au feu, tout en l'arrosant continuellement avec le beurre fondu, dont la masse a été augmentée par la graisse de fusion du gigot. Cet enduit gras, continuellement renouvelé, après un refroidissement relatif protège l'albumine de la viande contre la carbonisation. Sous l'effet de la chaleur interne de la rôtissoire, la viande cuit. Laissez-la dans l'appareil un quart d'heure par livre en l'arrosant, en la retournant. Vous aurez un rôti saignant cuit à point. Ne salez qu'à la fin de l'opération.

Le rôti au four. — On ne peut pas toujours, surtout à la ville, employer la rôtissoire. Aussi porte-t-on simplement la pièce à rôtir dans le

four de la cuisinière. Là, la cuisson se fait sous l'influence de la chaleur obscure rayonnée par les parois. Seule, la paroi mitoyenne avec le foyer est quelquefois rouge et émet quelques calories de chaleur rayonnante. La température monte vers 200°, elle est tout à fait suffisante pour coaguler et caraméliser. Là encore il faut arroser et retourner la pièce; autrement la surface brûlera, tandis que le centre sera cru. Un temps de séjour au four d'un quart d'heure par livre de viande sera nécessaire et suffisant pour donner un rôti saignant cuit à point.

Le rôti à la cocotte. — C'est un pis aller. Il est cependant bien commode. La cocotte est un récipient en fonte qui, placé sur le feu, est en quelque sorte un four chauffé par sa partie inférieure et ouvert à sa partie supérieure. Si on y introduisait une pièce à rôtir, elle brûlerait par contact avec le fond surchauffé. Aussi interpose-t-on une très petite quantité d'un corps gras : du beurre ou de la graisse de veau de préférence. La coagulation, la caramélisation se font au contact de cette surface chaude. On retourne la pièce, de façon à saisir toutes ses faces. On baisse alors le feu et on cuit un quart d'heure par livre, *sans couvrir la cocotte.*

Rôti à la poêle. — Un mot au sujet d'une méthode de cuisson qui s'impose d'elle-même. Si la pièce à rôtir est plate, il faut employer un récipient plat, c'est-à-dire une poêle à frire. On y fait des beefsteaks convenables à la seule condition de ne mettre que très peu de beurre; autrement la viande n'est pas rôtie, elle est frite.

Soupes et potages.

Dans mon jeune âge, les enfants qui refusaient de manger du potage étaient menacés par leurs parents d'un nanisme certain. Pour grandir il fallait manger la Soupe. Celle-ci se composait d'une décoction de viande ou de légumes, versée dans la soupière sur des tranches de pain. On « trempait » la soupe un quart d'heure avant de se mettre à table. La pâtée ainsi obtenue possédait la propriété miraculeuse de faire grandir les enfants.

Les miracles devenant de plus en plus rares avec le progrès des ans, on oblige de moins en moins les enfants à commencer leur dîner par de telles panades assez peu nourrissantes et très bourratives. La soupe, qui était le plat de résistance il y a quarante ans (puisque manger la soupe était synonyme de dîner), n'est plus maintenant, à la ville, qu'un simulacre d'aliment; du reste, on n'apporte plus la soupière sur la table. En arrivant dans la salle à manger, on trouve, distribuée avec parcimonie dans de larges assiettes à peine creuses, une préparation agréable à la vue, parfumée convenablement et ne ressemblant en rien aux soupes de jadis. Point de pain trempé... Quelquefois seulement des croûtons frits dans le beurre viennent émerger à la surface d'une crème veloutée ou d'un liquide clair et doré.

Par contre, à la campagne, la soupe conserve sa noblesse d'antan. Lorsqu'on rentre, harassé de fatigue, après une course à travers les bois et les champs, la vue de la soupière fait naître en nous un état d'âme spécial, une sorte d'euphorie, de détente. Celui-ci n'est que le prodrome de la sensation adorable que nous éprouverons après avoir eu le visage caressé par les vapeurs odorantes qui montent de l'assiette bien pleine d'un mélange exquis de pommes de terre, de choux, de bouillon, de saucisse et de lard salé.

Adoptez donc, suivant les circonstances, la bonne soupe villageoise ou le délicat potage citadin.

Voici quelques potages, choisissez celui qui vous plaira. La plupart vous sont connus; il en est d'autres que vous ignorez. Je ne les ai point inventés; j'en ai recueilli les formules au cours de mes pérégrinations. Si quelques-uns vous paraissent trop éloignés de votre sens artistique, modifiez-les, arrangez-les à votre idée. Les recettes que vous trouverez dans ce livre n'ont pas la prétention de vous imposer le goût de l'auteur. Ce sont des thèmes qui ne demandent qu'à faire naître des variations.

Le pot-au-feu, ses dérivés, ses succédanés.

Le Consommé.

Le Consommé n'est que le bouillon d'un « Pot-au-feu » dans lequel vous avez augmenté la quan-

tité de viande. Le pot-au-feu n'a plus de secrets pour nous; vous avez compris sa genèse au début de ce livre.

Pour faire un bon Consommé, prenez :

Gîte de bœuf	1 *kil.* 500 *gr.*
Un abatis de poulet.	
Os de bœuf	250 *grammes.*
Carottes, navets	500 —
Trois gros poireaux.	
Sel, épices	*au goût.*
Eau froide	3 *litres.*

Portez l'eau sur le feu, salez. Immergez les viandes. Elevez lentement la température. Ecumez avant l'ébullition, puis ajoutez les légumes et les épices. Lorsque le tout commence à bouillir, laissez « frissonner », c'est-à-dire bouillir très lentement pendant quatre heures en récipient couvert. Colorez avec du caramel ou un colorant de commerce. Enlevez viande et légumes. Dégraissez au maximum. Passez le bouillon sur un linge fin. Laissez refroidir. Le lendemain, enlevez la graisse figée à la surface. Vous avez alors un consommé qui peut être servi tel que, froid ou chaud, dans des tasses, ou bien additionné d'éléments variés qui, suivant leur choix judicieux, vous donneront les potages que je vous offre.

Les Potages aux pâtes et semoules.

Faciles à exécuter, on ne les manque que par un excès de cuisson. En effet, les pâtes telles que vermicelles, pâtes d'Italie, semoules de blé, de maïs (polenta) ou de manioc (tapioca) prennent à la longue, dans un liquide bouillant, une consistance désagréable. Pour obtenir ces potages,

procédez de la façon suivante. Prenez, pour quatre personnes :

Consommé	1 *litre.*
Pâtes	75 *grammes.*

Portez le consommé sur le feu, ajoutez-y un verre d'eau qui s'évaporera au cours de l'opération. Faites bouillir. Au premier bouillon, ajoutez les pâtes. Rétablissez l'ébullition, baissez le feu et laissez cuire dix minutes environ. Goûtez. Dès que les pâtes s'écrasent facilement entre la langue et le palais, servez le potage sans plus tarder.

La Petite marmite.

Par une sorte de besoin de rusticité, bien des personnes, à la ville, adoptent pour leur salle à manger un mobilier campagnard. Une haute horloge regarde de son gros œil tout rond le « beau monde » groupé autour de la table de ferme. Un pétrin, dans un coin, fait l'office de desserte et un vaste vaisselier montre à tous ses assiettes anciennes qui sont là, comme un anachronisme, au milieu des invités en smoking ou en fourreau de soie.

Sur la table, on apporte une petite marmite de cuivre avec deux vastes oreilles en fer. Le couvercle enlevé, un exquis parfum monte avec les vapeurs. La maîtresse de maison, pour rappeler les antiques usages, verse elle-même une louche de soupe dans une assiette et le valet de chambre bien stylé porte celle-ci à l'invité qui doit être servi le premier. Avec le même rite, chacun reçoit le liquide doré et il ne lui reste plus pour déguster la petite marmite, qu'à ajouter dans son assiette quelques croûtons bien secs et une

petite pluie de parmesan. Qu'est-ce donc, cette petite marmite? Tout simplement un Pot-au-feu dont vous servez, en même temps, la viande préalablement débitée en morceaux de la grandeur d'un écu, les abatis de volaille, et les légumes.

Inutile de dire que dans ce semblant de rusticité, la maîtresse de maison ne donne à chacun qu'un tout petit morceau de Bœuf bouilli, tandis que la quantité d'abatis de volaille fait deviner aux invités le secret du parfum de la petite marmite.

Le Puchero argentin.

Ce pot-au-feu exotique se compose des ingrédients suivants :

Gîte de bœuf	1 *kilogr.*
Une poule.	
Carottes, navets, poireaux ...	500 *grammes.*
Pois chiches	125 —
Quatre épis de maïs vert	
Sel, poivre	*au goût.*
Eau froide	5 *litres.*

Manipulez comme pour le Pot-au-feu français. Servez d'abord le bouillon, ensuite les viandes bouillies flanquées des légumes et des épis de maïs.

La Cazuela chilienne.

Epaule de mouton roulée ...	1 *kilogr.*
Une petite poule.	
Potiron	500 *grammes.*
Quatre épis de maïs.	
Ail	2 *gousses.*
Haricots secs détrempés	60 *grammes.*
Pois chiches	60 —
Riz	50 —
Saindoux	60 —
Sel, épices	*au goût.*
Eau froide	5 *litres.*

Faites un Pot-au-feu. Servez le bouillon lié avec des jaunes d'œufs puis, ensuite, les viandes avec les légumes.

Le Borchtch russe.

Variante du Pot-au-feu qui constituait la nourriture quotidienne de tout le peuple russe il y a quelques années.

Faites-le et servez-le comme il suit, vous obtiendrez une soupe rappelant un borchtch russe à s'y méprendre.

Plat de côte maigre	1 *kilogr.*
Deux oignons.	
Carottes, navets, poireaux ...	500 *grammes.*
Un chou moyen.	
Betterave cuite au four	500 *grammes.*
Sel, poivre	*au goût.*
Vinaigre	45 *grammes.*
Eau	4 *litres.*

Portez la viande dans l'eau salée froide. Elevez lentement la température. Ecumez avant l'ébullition. Ajoutez les légumes coupés en julienne, c'est-à-dire en morceaux longs de 4 à 5 centimètres et larges d'un demi-centimètre environ.

Réservez la betterave pour un usage ultérieur. Laissez bouillir trois heures sur un tout petit feu en récipient couvert. Avant de servir, ajoutez la betterave hachée très fin, puis 3 cuillères de vinaigre de vin. Donnez un bouillon de deux minutes et servez. Vous distribuerez dans les assiettes le bouillon, les légumes et un morceau de viande bouillie. Chacun ajoutera à son potage une cuillère à soupe de crème épaisse qu'il trouvera sur la table, dans une saucière.

Les Russes font une quantité de borchtch diffé-

rents. Retenez les variantes suivantes dans lesquelles vous remplacerez le chou par de la choucroute, ou la betterave par de la purée de tomates. Inutile d'ajouter que le vinaigre est inutile si on emploie une choucroute suffisamment acide.

Il est de coutume de servir avec le Borchtch, des *Pierajki* ou petits pâtés à la russe.

Le Barchtch polonais.

C'est un potage plus léger que le borchtch des Russes. Confectionnez-le comme je vous l'indique.

Pour 4 personnes :

Consommé	1 *litre et demi.*
Betterave cuite au four	500 *grammes.*
Vinaigre	20 —
Crème épaisse	125 —

Faites bouillir le consommé. Ajoutez la betterave hachée très fin et le vinaigre. Laissez bouillir trois minutes. Passez et rejetez la pulpe de betterave. Ajoutez la crème dans la soupière. Mélangez le tout et servez.

Cette soupe peut se servir sans crème. Il est alors d'un usage courant de donner en même temps, dans chaque assiette, une ou deux saucisses chipolata ou quelques quenelles de volaille bouillies préalablement dans le consommé.

Le Potage aux céleris.

Excellente préparation, précieuse pour un dîner du soir, lorsqu'un déjeuner trop copieux vous a laissé quelques remords et le vague sentiment d'avoir été trop gourmand.

Pour 4 personnes :

Consommé	1 *litre et demi.*
Céleri	1 *petit pied.*
Beurre	20 *grammes.*
Crème	125 —

Faites dorer le beurre sur une poêle. Jetez-y les tiges de céleri coupées en petits dés et laissez-les revenir jusqu'à coloration brun plus que clair. Portez le tout dans une casserole, ajoutez le consommé. Couvrez, laissez bouillir vingt minutes. Passez et ajoutez la crème.

Le Potage à la grecque.

Je n'ai jamais servi ce potage à un ami, sans le voir ensuite figurer à sa table.

Consommé	1 *litre et demi.*
Riz	100 *grammes.*
Deux œufs.	
Un citron.	

Faites bouillir le consommé. Ajoutez le riz. Laissez cuire vingt minutes. Retirez du feu. Dans la soupière, battez les œufs avec le jus du citron. Versez-y le bouillon chaud et le riz, en battant au fouet. Servez.

Le Potage à la Reine.

Consommé	1 *litre et demi.*
Riz	25 *grammes.*
Chair de poulet cuit, hachée	100 *grammes.*

Faites cuire le riz dans le consommé. Ajoutez la chair de poulet et liez avec les jaunes.

La Poule au pot.

Plat national français du temps des rois de France. De nos jours il se fait plus rarement pour bien des raisons. Cependant, ne soyons pas pessimistes. Certainement, bien des paysans pourraient suivre les conseils du bon roi Henri IV et mettre la poule au pot tous les dimanches, si cette poule n'était déjà vendue à bon prix aux citadins.

Les vieux médecins disaient que le bouillon de poule est « rafraîchissant ». Si donc, vous voulez vous « rafraîchir », faites comme il suit. Prenez :

Poule	1
Carottes, navets, poireaux ..	500 *grammes.*
Une saucisse de porc.	
Sel, poivre	*au goût.*
Eau	4 *litres.*

Laissez bouillir pendant trois heures en suivant toutes les règles du Pot-au-feu et servez le bouillon, exquis breuvage, dans des tasses, sans le colorer, après l'avoir dégraissé.

Le Bouillon de poule à l'agar-agar.

Ce potage est un pastiche de la soupe aux nids d'hirondelles des Chinois. Ces nids sont, on le sait, tressés avec des algues marines. L'agar-agar ou gélose est une de ces algues. Elle se vend dans les drogueries; les bactériologistes l'emploient pour la confection de leurs milieux de culture.

Préparez ce potage comme je vous l'indique; je l'ai servi à des Chinois qui s'en sont montrés très satisfaits.

Bouillon de poule	1 *litre.*
Agar-agar	30 *grammes.*

L'agar-agar se présente sous la forme de longues lanières desséchées. Coupez-les en morceaux d'un centimètre de longueur. Couvrez-les d'eau froide et laissez-les gonfler un quart d'heure.

Faites bouillir le bouillon. Ajoutez la gélose gonflée. Laissez bouillir cinq minutes, servez.

Le Bouillon aux abatis d'oie.

Abatis d'oie	1
Orge perlé	80 *grammes.*
Carottes, navets, poireaux ..	500 —
Crème épaisse	125 —
Sel, poivre	*au goût.*
Noix de muscade.	
Eau froide	3 *litres.*

Faites bouillir les abatis dans l'eau salée. Ecumez. Ajoutez l'orge, le poivre et un peu de muscade râpée. Laissez bouillir trois heures en récipient couvert. Passez, liez à la crème et servez avec les abatis.

La Soupe au lièvre.

Lorsque vous devez faire rôtir un râble de lièvre, vous pouvez employer l'avant-train de l'animal pour confectionner ce potage qui plaira beaucoup aux chasseurs.

Consommé	2 *litres.*
Thorax du lièvre mariné.	
Quatre oignons.	
Carottes	200 *grammes.*
Porto	100 —
Foie et sang de lièvre.	
Poivre, quatre épices.	

Ajoutez deux verres d'eau au consommé. Faites-le bouillir trois heures en récipient couvert

avec le lièvre, les carottes, les oignons. Passez sur un linge. Ajoutez le porto, le sang et le foie pilé. Donnez dix minutes d'ébullition au maximum. Passez au tamis et servez avec des croûtons de pain de seigle frits au beurre.

Les soupes aux légumes.

Les soupes aux légumes sont des préparations savoureuses. On peut les varier à l'infini à cause du nombre très grand des matières premières qui servent à les confectionner et du nombre non moins grand de combinaisons que l'on peut obtenir avec tous ces éléments en les groupant deux à deux ou trois à trois.

Le facteur « temps » intervient au plus haut point dans la préparation des soupes aux légumes. Nous savons, en effet, que les principes nutritifs et sapides des végétaux sont enfermés dans de petites prisons de cellulose. Il faut donc, par la coction, ramollir cette dernière substance pour libérer les parfums. Lorsque ceci sera fait, la soupe sera prête.

Voici quelques soupes aux légumes.

La Soupe à l'oignon.

Oignon	200	*grammes.*
Beurre	60	—
Farine	15	—
Parmesan râpé	60	—
Sel, poivre	*au goût.*	
Pain rassis	125	*grammes.*
Eau froide	1	*litre et demi.*

Dans une poêle à frire, portez le beurre sur un feu vif. Lorsqu'il fume, jetez-y les oignons coupés très fin. Laissez-les se dorer, puis brunir sans noircir. A ce moment, ajoutez une cuillerée de farine, maniez la masse, la farine brunit rapidement. Versez alors petit à petit de l'eau froide en mêlant le tout avec le fouet. Lorsque la bouillie est devenue assez liquide, versez-la dans une casserole. Ajoutez le reste de l'eau. Augmentez la flamme. Instituez l'ébullition. Couvrez et laissez bouillir lentement pendant vingt minutes. Passez votre bouillon... il est prêt. Servez-vous-en pour confectionner une des trois soupes suivantes :

1° *Soupe au pain.* — Taillez de minces tranches de pain rassis, posez-les dans le fond de la soupière; mouillez avec le bouillon. Servez rapidement aux convives qui ajouteront eux-mêmes le parmesan dans leur assiette.

2° *Soupe aux croûtons.* — Faites des croûtons avec le pain rassis que vous taillerez en petits cubes et que vous ferez rissoler dans du beurre. Servez à part : bouillon, croûtons et fromage.

3° *Soupe gratinée.* — Remplacez le parmesan par du gruyère râpé. Augmentez la dose de fromage. Plus il y en aura, meilleure sera la soupe. Dans une marmite de terre émaillée, disposez des couches successives de tranches de pain et de fromage. Ceci fait, mouillez avec le bouillon. Saupoudrez d'une couche épaisse de gruyère et portez au four pour gratiner.

Si vous voulez réjouir vos invités, ayez autant de petites jattes de terre que de personnes à votre table. Faites pour chacune un gratin individuel.

La Julienne.

Carottes	400	*grammes.*
Navets	400	—
Un petit chou pommé.		
Beurre	80	*grammes.*
Eau froide	3	*litres.*
Sel.		

Taillez au couteau, ou mieux avec une râpe spéciale, les légumes en julienne, c'est-à-dire en minces lanières. Mettez le beurre dans le fond de la casserole; lorsqu'il est fondu, ajoutez les légumes. Laissez sur le feu en retournant la masse toutes les deux minutes.

Lorsque le beurre a bien enduit vos légumes, et que ceux-ci commencent à rissoler, mouillez avec l'eau froide, salez, couvrez et laissez bouillir une heure et demie. Servez à la fois bouillon et légumes et, si vous voulez recueillir des louanges, faites passer une jatte de crème épaisse dont chacun mélangera une cuillère au contenu de son assiette.

La Soupe aux choux.

Chou pommé moyen	1	
Pommes de terre	500	*grammes.*
Saindoux	80	—
Sel, épices	*au goût.*	
Eau froide	4	*litres.*

Séparez les feuilles du chou, enlevez les grosses côtes. Coupez les feuilles en deux ou trois suivant leurs dimensions. Coupez les pommes de terre en quatre. Rangez le tout dans une marmite, ajoutez le saindoux, le sel, les épices, l'eau froide et portez sur le feu pour faire bouillir deux heures en récipient couvert.

Si vous n'êtes pas fanatique du parfum du chou, vous pouvez, avant de faire tous ces mélanges, en faire blanchir les feuilles à l'eau bouillante et jeter cette eau. Puis, vous procédez comme il a été décrit.

J'ajoute qu'un morceau de lard salé ou fumé ou bien une saucisse, n'ont jamais nui à la qualité de la soupe aux choux en y mijotant durant tout le temps de l'ébullition. Leur présence est du reste indispensable pour obtenir la classique soupe aux choux française.

La Minestra.

C'est la julienne italienne. Faites-la comme la soupe précédente, mais ajoutez de la purée de tomate dès le commencement de la manipulation. Puis, une demi-heure avant de servir, ajoutez du riz ou des pâtes à raison de 25 grammes par litre de liquide. A table, chacun ajoute du parmesan dans son assiette.

La Soupe à l'oseille.

Oseille	250	—
Pommes de terre	250	—
Beurre	60	—
Crème épaisse	125	—
Eau froide	2	*litres.*

Epluchez l'oseille. Rejetez les queues. Lavez la convenablement. Portez le beurre sur le feu dans une casserole. Jetez-y l'oseille. Rapidement, si vous mélangez la masse, l'oseille se transforme en une pommade épaisse. Mouillez avec l'eau. Ajoutez les pommes de terre coupées en menus morceaux. Salez. Couvrez. Laissez bouillir lente-

ment pendant une heure. Passez au tamis. Ceci fait, ajoutez la crème, réchauffez sans laisser bouillir. Servez.

Vous pouvez agrémenter ce potage avec des chipolatas que vous faites bouillir dans la soupe pendant le dernier quart d'heure. Deux saucisses par personne suffisent.

La Soupe à la tomate.

Ce potage est une ressource en hiver comme en été. En hiver, faites-le avec de la purée de tomates en conserve. En été, faites-le avec de la tomate fraîche.

Par les fortes chaleurs, servez ce potage glacé. Pour cela, une heure avant de le servir, versez-le dans un récipient assez haut, une boîte au lait, par exemple. Plongez cette dernière dans un mélange de glace et de sel. Servez avec un morceau de glace dans la soupière.

Préparez le potage comme il suit :

Tomates fraîches	1	*kilogr.*
ou purée de tomate	100	*grammes.*
Semoule fine	30	—
Crème épaisse	150	—
Beurre	60	—
Sel.		
Eau froide	2	*litres.*

Faites cuire la tomate concassée dans le beurre. Ajoutez l'eau, salez et faites bouillir vingt minutes en récipient couvert. Passez au tamis ou à la passoire. Faites bouillir le liquide à nouveau. Laissez tomber la semoule en pluie. Agitez la masse. Laissez bouillir un quart d'heure. Ajoutez la crème et servez.

La Soupe au potiron.

Potiron	750	*grammes.*
Riz	60	—
Beurre	60	—
Sel, muscade	*au goût.*	
Lait	2	*litres.*

Faites fondre le beurre. Ajoutez le potiron coupé en morceaux. Couvrez-le d'eau. Salez, muscadez. Chauffez. Rapidement le potiron se transforme en purée. Passez-la au tamis. Rincez ce dernier avec du lait chaud. Mélangez tout ce qui a passé avec le reste du lait. Portez sur le feu. Faites bouillir. Ajoutez le riz. Laissez cuire une demi-heure à très petit feu, sans couvrir. Servez avec des croûtons et du sucre en poudre pour les amateurs.

La Soupe au potiron et aux haricots.

Même formule que la précédente, mais remplacez le riz par une purée de haricots que vous ajoutez en quantité suffisante pour épaissir convenablement la soupe.

La Soupe aux concombres.

Concombres	1	*kilogr.*
Beurre	80	*grammes.*
Semoule	80	—
Crème	125	—
Cerfeuil	20	—
Vinaigre	15	—
Sel, poivre.		
Eau froide	2	*litres.*

Epluchez les concombres. Coupez-les en morceaux. Faites-les bouillir quinze minutes dans un

peu d'eau. Passez au tamis. Rincez à l'eau bouillante. Ajoutez le reste de l'eau. Salez. Faites bouillir. Ajoutez la semoule en pluie. Ajoutez le beurre. Laissez bouillir vingt minutes sans couvrir. Ajoutez le vinaigre. Faites bouillir cinq minutes. Ajoutez la crème et le cerfeuil haché très fin, servez.

Cette soupe peut se servir glacée en été.

Le Potage aux orties.

Peut se faire aussi sans orties.

Epinards	125	*grammes.*
Jeunes orties	125	—
Oseille	125	—
Oignons	125	—
Crème	125	—
Beurre	60	—
Sel.		
Eau froide	2	*litres.*

Faites revenir les oignons coupés menus. Ajoutez les herbes hachées, maniez avec le beurre et faites cuire dix minutes. Ajoutez l'eau. Salez. Faites bouillir. Passez au tamis. Liez avec la crème.

Le Potage aux pommes de terre.

Pommes de terre	500	*grammes.*
Lard gras	60	—
Farine	15	—
Lait	500	—
Eau	1	*litre et demi.*

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et cuisez-les dans très peu d'eau. D'autre part, faites fondre le lard, réservez les lardons. Maniez les pommes de terre avec le lard

fondu et la farine. Mouillez avec l'eau et le lait. Laissez bouillir un quart d'heure à découvert. Passez au tamis. Salez. Servez après avoir ajouté les lardons dans la soupière.

La Purée de navets.

Navets	500 *grammes.*
Graisse d'oie	60 —
Sel, muscade	*au goût.*
Farine	15 *grammes.*
Eau froide	1 *litre et demi.*
Sel.	

Faites fondre la graisse d'oie. Faites-y dorer la farine. Ajoutez les navets épluchés et coupés en petits morceaux. Mouillez avec un peu d'eau. Salez et muscadez. Laissez cuire une demi-heure environ, en vase fermé, suivant l'âge et la race des navets. Lorsque les navets sont cuits, passez-les au tamis. Ajoutez l'eau. Laissez bouillir dix minutes. Servez avec ou sans croûtons de pain passés à la graisse d'oie.

Le Kapousniak polonais.

Petit chou blanc	1
Lard	80 *grammes.*
Oignons	50 —
Vinaigre	15 —
Eau froide	3 *litres.*

Coupez le chou en julienne. Faites fondre le lard. Réservez les lardons. Dans le lard fondu, faites revenir les oignons coupés fins. Ajoutez les choux (500 gr. environ). Maniez bien le tout ensemble. Mouillez avec l'eau. Salez. Laissez bouillir à petit feu pendant deux heures, en ré-

cipient couvert. Avant de servir, ajoutez le vinaigre.

Elzekarïa.

Pour faire cette soupe basque, prenez :

Chou blanc	1
Haricots secs	250 *grammes.*
Potiron	250 —
Saindoux	80 —
Oignons	100 —
Ail	2 *gousses.*
Sel, poivre	*au goût.*
Eau	4 *litres.*

Dans le saindoux, faites revenir les oignons émincés. Ajoutez le potiron coupé en morceaux. Laissez-le fondre sur le feu. Ajoutez alors les feuilles de chou coupées en morceaux, les haricots trempés de la veille, l'ail coupé très menu. Salez et poivrez abondamment. Laissez cuire pendant trois heures en récipient couvert.

La Garbure gasconne.

Navets	150 *grammes.*
Pommes de terre	200 —
Un petit chou	
Oignons	125 *grammes.*
Graisse d'oie	80 —
Confit d'oie	500 —
Eau	3 *litres.*

Faites fondre la graisse d'oie. Faites revenir les oignons jusqu'à une teinte à peine dorée. Ajoutez les légumes coupés en morceaux. Couvrez d'eau et laissez bouillir deux heures au moins en récipient couvert.

Dans une marmite de terre, superposez des couches de tranches de pain, de légumes cuits et de morceaux de confit d'oie. Mouillez avec le bouillon, portez au four vif pendant dix minutes pour gratiner.

L'Aïgo boulido.

Cela veut dire, en provençal : eau bouillie. C'est un potage savoureux rapidement exécuté qui, sous le ciel provençal, passe très bien.

Pour le confectionner, on fait bouillir dans un litre d'eau : deux gousses d'ail coupées en morceaux, une feuille de laurier, une cuillère à soupe d'huile d'olive. Le tout est salé à point et copieusement poivré. Après vingt minutes d'ébullition en récipient couvert, on passe ce bouillon et on le lie avec trois jaunes d'œufs. On verse sur des tranches de pain et on sert très chaud.

La Purée St-Germain.

Pois verts secs	200	*grammes.*
Beurre	80	—
Farine	30	—
Eau froide.		
Sel, poivre.		

Faites tremper les pois cassés à l'eau froide pendant douze heures. Cuisez-les ensuite dans cette eau pendant une heure environ. Passez au tamis. Réservez la purée.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine. Amalgamez le tout. Ajoutez alors la purée de pois. Mouillez petit à petit avec la quantité d'eau chaude nécessaire pour obtenir

un potage un peu plus clair que celui que vous voulez avoir finalement. Salez. Poivrez. Laissez bouillir vingt minutes à découvert. Servez avec des croûtons de pain passés au beurre.

L'addition de farine rend le potage plus lié. Elle forme avec l'eau un empois léger au sein duquel la purée de pois reste bien en suspension.

Le Potage aux fèves.

Ce potage est exquis lorsqu'il est confectionné avec des fèves fraîches. Avec les graines sèches, il est beaucoup moins savoureux.

Fèves fraîches	750	*grammes.*
Beurre	60	—
Trois jaunes d'œufs.		
Sucre	10	*grammes.*
Eau froide	2	*litres.*

Faites cuire les fèves à l'eau salée. Réservez l'eau. Passez les fèves au tamis.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez-y la purée de fèves. Amalgamez. Mouillez avec l'eau de cuisson. Laissez bouillir dix minutes. Ajoutez le sucre. Avant de servir, ajoutez les jaunes d'œufs. Réchauffez sans faire bouillir.

La Purée de lentilles à l'oseille.

Lentilles	200	*grammes.*
Lard	80	—
Oseille	250	—
Oignons	50	—
Trois jaunes d'œufs.		
Crème épaisse	60	*grammes.*
Eau froide	2	*litres et demi.*

Faites tremper les lentilles douze heures à l'eau froide. Faites-les bouillir ensuite en récipient clos dans l'eau salée, avec les oignons, jusqu'à cuisson complète. Passez. Réservez l'eau. Passez au tamis. Réservez la purée.

Faites fondre l'oseille dans le beurre. Passez au tamis. Mélangez la purée de lentilles avec l'oseille. Mouillez avec toute l'eau. Laissez bouillir un quart d'heure à découvert. Liez avec les jaunes d'œufs et la crème. Ne laissez plus bouillir.

Les crèmes veloutées.

Au cours de l'évolution qui tend à faire disparaître, du moins à la ville, l'usage du potage, les soupes épaisses dont nous venons de parler ont été remplacées par des préparations qui commencent fort bien un dîner. Je veux parler de tous les potages liés, soit à la crème, soit au jaune d'œuf, épaissis par l'adjonction de crème d'orge ou de riz et parfumés de différentes façons. A ces compositions, dans la confection desquelles la maîtresse de maison peut montrer toute sa fantaisie, on a réservé le nom de crèmes. Je donne ici quelques types de ces potages. Vous pouvez les varier à l'infini, en puisant dans le monde végétal tous les éléments qu'il vous offre.

Le Consommé velouté.

Consommé	2 *litres.*
Crème de riz	80 *grammes.*
Quatre jaunes d'œufs.	
Estragon	1 *branche.*

Délayez la crème de riz dans une tasse de bouillon froid. Veillez à ce qu'il ne se produise pas de grumeaux pendant la manipulation. Portez tout le bouillon sur le feu, dans une casserole. Pendant l'ébullition, versez dans le liquide bouillant la tasse de fécule délayée, en mélangeant la masse avec le fouet métallique. Laissez bouillir à petit feu pendant quinze minutes sans couvrir. Enlevez du feu. Laissez refroidir trois à quatre minutes et ajoutez les jaunes d'œufs délayés dans un peu de bouillon froid que vous aviez réservé. Portez sur le feu sans faire bouillir. Remuez tout le temps jusqu'à épaississement convenable. Avant de servir, ajoutez les feuilles d'estragon dont vous avez rejeté la tige.

La Crème de cèpes.

C'est un potage que je vous recommande tout spécialement. Vous surprendrez toujours vos invités en le leur offrant.

Consommé	2	*litres.*
Cèpes secs	70	*grammes.*
Crème d'orge	100	—
Crème épaisse	125	—

Commencez comme pour le consommé velouté, c'est-à-dire liez le bouillon à l'aide de la crème d'orge. Dès que l'ébullition commence, ajoutez les cèpes secs que vous avez préalablement lavés très rapidement à l'eau froide. Couvrez.

Laissez bouillir très doucement pendant vingt minutes. Passez le potage sur un linge qui retiendra, avec les champignons, le sable qui aurait pu rester fixé sur eux. Ramenez, avec de l'eau

chaude, le volume à deux litres, pour récupérer l'eau perdue par évaporation. Remettez sur le feu un instant. Au premier bouillon, retirez du feu, ajoutez la crème. Délayez-la bien et servez.

Ce potage peut aussi se servir glacé, en été.

La Crème d'asperges.

Asperges vertes	500	*grammes.*
Crème de riz	80	—
Beurre	60	—
Crème épaisse	125	—
Eau froide	2	*litres.*

Epluchez les asperges et coupez-les en tronçons. Salez l'eau, portez-la sur le feu, plongez-y les asperges et faites bouillir une demi-heure. Réservez quelques pointes vertes. Passez le reste au tamis. Liez le liquide ainsi obtenu avec la crème de riz. Salez. Ajoutez le beurre. Couvrez et laissez bouillir vingt minutes. Avant de servir, ajoutez la crème et les pointes vertes que vous avez réservées.

La Crème de citrons.

Citrons	2	
Crème de riz	80	*grammes.*
Crème épaisse	125	—
Eau froide	2	*litres.*

Pressez un citron. Mélangez le jus à l'eau que vous avez légèrement salée. Ajoutez quelques morceaux de zeste. Laissez bouillir cinq minutes. Enlevez le zeste. Liez avec la crème de riz. Couvrez, laissez bouillir vingt minutes.

Ajoutez la crème et servez en mettant dans la soupière autant de rondelles de citron, débarrassées de leur écorce, qu'il y a de convives.

Soupe très bonne à servir glacée en été.

Les soupes aux poissons, crustacés et mollusques.

Ce groupe de potages paraît bien rarement sur les tables de nos villes continentales. Par contre, dans les ports et les petits villages du littoral, les soupes aux poissons constituent des plats presque nationaux. Elles varient avec la couleur du ciel et les produits de la faune et de la flore locale. En Bretagne, la soupe au congre est brune; en Provence, la bouillabaisse apparaît, dans la soupière, comme un bain d'or liquide.

Sur les tables parisiennes, on ne sert guère que la bisque d'écrevisses que l'on se complaît à rendre le plus canaille possible par l'abus des épices et des aromates. On peut cependant, avec les produits de la marée, confectionner des potages très simples et surtout très économiques. Il suffit d'employer l'eau de cuisson qui a servi à faire bouillir les poissons; cette eau, liée d'une façon quelconque, constitue toujours une très bonne soupe.

On peut aussi faire l'emplette de têtes de gros poissons qui ne se vendent qu'au détail : congre, colin, etc... Ces têtes sont laissées à un prix tout à fait bas et constituent des matières premières excellentes pour faire la soupe.

Le Potage à la tête de congre.

Tête de congre	1
Foie de raie	125 *grammes.*
Curry	3 —
Laurier	1 *feuille.*
Oignons	125 *grammes.*
Ail	1 *gousse.*
Farine	30 *grammes.*
Beurre	60 —
Eau froide	2 *litres et demi.*

Dans une casserole, faites revenir les oignons dans le beurre. Faites roussir la farine. Ajoutez le foie de raie. Ecrasez-le. Mouillez avec toute l'eau froide, en évitant les grumeaux de farine. Immergez la tête de congre. Salez, ajoutez les épices et l'ail râpé très fin sur les pointes d'une fourchette. Couvrez.

Laissez bouillir vingt-cinq minutes. Après ce temps, la tête de congre sera complètement désagrégée. Passez le tout sur une passoire à l'aide d'un pilon. Servez avec des croûtons de pain, desséchés au four.

La Soupe marseillaise.

Poireaux	125 *grammes.*
Carottes	125 —
Tomates	250 —
Ail	2 *gousses.*
Poissons de mer	750 *grammes.*
Huile d'olive	60 —
Safran	0 *gr.* 50.
Vermicelle	80 *grammes.*
Eau froide	3 *litres.*

Faites revenir les légumes et l'ail dans l'huile. Ajoutez des poissons de mer quelconques, petits

ou gros. Mouillez avec l'eau. Salez, ajoutez le safran et épicez fortement à votre guise. Couvrez. Laissez bouillir trois quarts d'heure. Passez à l'aide du pilon. Remettez sur le feu. Faites bouillir dix minutes avec le vermicelle. Servez.

Fantaisie sur le thème Bouillabaisse.

Je ne me permettrai jamais de donner une recette de Bouillabaisse, du fait même que je suis né sur la Butte Montmartre et qu'il y a loin du Sacré-Cœur à la Canebière.

Les Marseillais soutiennent qu'on ne mange de bonne Bouillabaisse qu'à Marseille... Ils ont raison. Tout se prête, sous le ciel bleu de la Méditerranée, à confectionner et à savourer la soupe nationale. La mer donne ses poissons de roche : la rascasse, la galinette, la vive, la baudroie, le loup, le saint-pierre. La terre produit sa flore parfumée : le fenouil, l'ail, l'olive, la tomate, le thym, l'oignon et le safran. Le ciel prête son soleil qui réjouit les hôtes les plus maussades. Le Marseillais prodigue sa bonne humeur et possède « l'accent ». Celui qui mange la Bouillabaisse a la « foi », je ne veux pas la lui enlever... J'ai été trop heureux de l'avoir en face du « Vieux Port ».

Mais, puisque la Bouillabaisse est infaisable loin de la cité phocéenne, qu'il me soit au moins permis de conseiller une recette qui permettra à chacun de confectionner un plat qui rappellera, quoique de loin, la divine préparation marseillaise.

La Bouillabaisse que je vous propose est un

plat très rapidement fait, en employant les poissons de mer que vous pouvez trouver sur les marchés de toutes les villes. Dans le choix de ces poissons, il faut se laisser guider par la fermeté de leur chair. Plus leurs tissus seront compacts, meilleurs ils seront pour la confection de votre plat. Si vous prenez plusieurs espèces de poissons et que ceux-ci aient une chair de texture différente, ne les cuisez pas tous en même temps. Consacrez un temps de cuisson plus long pour les poissons qui ont la chair la plus ferme. Ainsi, aucun d'eux ne sera en bouillie; aucun d'eux, par sa désagrégation, ne laissera ses arêtes éparses dans le bouillon, ce qui le rend très désagréable à manger. Ceci étant posé, allez au marché, laissez-vous guider par l'arrivage du jour et achetez, par exemple, ce qui suit :

Pour 6 personnes :

Dorade	500	*grammes.*
Vive	500	—
Maquereau	500	—
Merlan	500	—
Moules	1	*litre.*
Oignons	250	*grammes.*
Persil, Feuille de laurier.		
Ail	3	*gousses.*
Huile d'olive	125	*grammes.*
Safran en poudre	1	—
Sel, poivre.		
Eau froide	3	*litres.*

Coupez très fin l'oignon, râpez l'ail sur une fourchette, ajoutez la feuille de laurier, un peu d'eau, couvrez et faites cuire vingt minutes.

D'autre part, faites ouvrir les moules, sans eau, sur le feu, dans une casserole. Gardez l'eau reje-

tée par ces mollusques, après l'avoir décantée pour éliminer le sable. Retirez les moules de leurs coquilles.

Dans une grande casserole, réunissez les oignons cuits, l'eau des moules, l'huile d'olive, le safran, l'eau froide. Salez et épicez. Portez le tout sur le feu. Coupez les poissons en tronçons. Lorsque l'ébullition est violente, plongez les espèces fermes : dorades, vives, maquereaux. Laissez bouillir dix minutes. Ajoutez les espèces molles telles que le merlan. Ajoutez les moules cuites. Laissez bouillir cinq minutes.

La Bouillabaisse est prête.

Passez. Servez le bouillon dans une soupière. Versez-le dans les assiettes sur des tranches de pain. C'est la soupe.

Dans un plat creux, servez le poisson arrosé d'un peu de bouillon et orné de persil haché très fin. C'est le plat de résistance... Une Bouillabaisse est un repas complet.

Les jours de grande fête, ajoutez les homards coupés en tronçons et cuits avec les espèces fermes.

La Bourride.

C'est aussi une fantaisie sur le thème Bourride que je vous expose.

Le jour où vous aurez fait cuire un poisson de mer au court-bouillon, celui-ci ayant été parfumé et arrangé suivant votre goût, ne jetez pas ce liquide précieux.

Préparez un aïlloli, c'est-à-dire une mayonnaise au jaune d'œuf, à l'ail et à l'huile d'olive suivant

la technique que vous trouverez au chapitre des *Sauces émulsionnées.*

Dans une casserole, mettez pour 6 personnes :

6 cuillerées de mayonnaise.
6 jaunes d'œufs.

Versez dessus 7 fortes louches de court-bouillon tiède. Faites-le doucement, en délayant aïlloli et jaunes d'œufs.

Portez sur un feu doux en tournant au fouet métallique. Quelques secondes avant le moment de l'ébullition, la soupe s'épaissit, devient crémeuse. Ne laissez pas bouillir et servez immédiatement sur des croûtons de pain passés à l'huile d'olive.

La Soupe aux moules.

Moules	1	*litre.*
Crème de riz	80	*grammes.*
Beurre	60	—
Curry	4	—
Crème épaisse	125	—
Eau froide	2	*litres.*

Laissez les moules s'ouvrir sur le feu dans une casserole, après les avoir lavées et nettoyées très soigneusement. Retirez-les de leurs coquilles. Réservez-les. Décantez l'eau provenant des moules pour la débarrasser du sable.

Mélangez cette eau aux deux litres d'eau froide. Salez. Réservez un peu de liquide froid pour délayer la crème de riz.

Faites bouillir toute la masse du liquide avec le curry, le beurre. Après cinq minutes, incorporez la farine délayée. Couvrez. Laissez bouillir

un quart d'heure. Enlevez du feu, ajoutez la crème épaisse, les moules, et servez avec des croûtons de pain passés au beurre.

La Soupe aux crabes.

Un gros tourteau.	
Huile d'olive	40 *grammes.*
Une feuille de laurier.	3 *grammes.*
Quatre épices	
Eau froide	2 *litres.*

Faites cuire le tourteau dans l'eau. Ouvrez-le. Sortez l'intérieur; rejetez la carapace et faites bouillir dans la même eau les tissus de crustacé pendant vingt minutes avec la feuille de laurier, les épices et l'huile d'olive.

Passez le tout sur la passoire à gros trous, à l'aide d'un pilon. Servez en versant sur des tranches de pain rassis disposées dans le fond des assiettes.

Ouka.

Soupe russe.

Carottes	125 *grammes.*
Navets	125 —
Poireaux	125 —
Beurre	60 —
Laurier	1 *feuille.*
Quatre épices	3 *grammes.*
Un petit brochet de	750 —
Eau froide	2 *litres.*

Coupez les légumes en julienne. Faites-les cuire dans toute l'eau, avec du sel et les aromates pendant une heure. Ajoutez le brochet coupé en petits tronçons, sans oublier la tête. Laissez

bouillir un quart d'heure. Enlevez la tête de poisson et servez après avoir ajouté le beurre dans la soupière.

Le Potage bisque d'écrevisses.

Ecrevisses	24
Riz	500 *grammes.*
Vin blanc sec	250 —
Beurre	80 —
Bouillon	2 *litres.*
Quenelles de poisson	150 *grammes.*
Fenouil.	
Poivre de Cayenne.	
Sel, poivre.	

Faites bouillir pendant dix minutes les écrevisses dans le vin blanc allongé d'un litre de bouillon et aromatisé avec le fenouil, le poivre et le cayenne.

Sortez les écrevisses, dégagez les queues. Réservez-les, ainsi que les carapaces thoraciques. Pilez les pattes et les carapaces abdominales.

Portez sur le feu le liquide de cuisson avec le reste du bouillon. Ajoutez le riz et les carapaces pilées. Couvrez. Laissez cuire une heure. Passez au tamis.

Réchauffez ce potage épais. Ajoutez le beurre par morceaux. Laissez-le fondre. Evitez l'ébullition. Ajoutez les queues et une dizaine de carapaces thoraciques que vous avez bourrées chacune avec une quenelle. Réchauffez le tout sans faire bouillir. Servez.

Quelques hors-d'œuvre.

Il existe plusieurs façons classiques de servir les hors-d'œuvre : à la française, à la russe, à l'orientale.

En France, on sert les hors-d'œuvre à table. En Russie, on les mange debout, au salon ou dans une pièce attenant à la salle à manger. En Orient, on grignote les « mézelés » à la terrasse d'un café, à l'ombre, en buvant de l'eau fraîche et du mastic, sorte d'eau-de-vie apéritive.

Les Hors-d'œuvre à la française.

N'en abusez pas, ne tombez pas dans l'exagération des brasseries où les hors-d'œuvre constituent un repas complet et obligent à manger beaucoup de pain. Les ultérieurs plaisirs que l'on doit ressentir à table en sont atténués. Si vous êtes gastronome, glanez quelques parcelles dans les raviers qui sont sur la table et réservez-vous pour la pièce de résistance, non sans avoir observé du coin de l'œil le menu qui est sur la table.

Lorsque vous recevez vos amis, ne décorez jamais plus de quatre raviers. Que ceux-ci contiennent : le premier de la charcuterie, le second une salade de légumes, le troisième du poisson, des crustacés ou des mollusques et le quatrième des

olives ou des radis. Je vous propose les combinaisons suivantes :

Jambon fumé de Parme.	*Salade de pommes de terre.*
Anchois.	*Olives noires.*
Mortadelle.	*Salade de tomates.*
Thon à l'huile.	*Olives vertes.*
Saucisson de Lyon.	*Salade de concombres.*
Mayonnaise de moules.	*Radis roses.*
Cervelas de Strasbourg.	*Radis noir à la crème.*
Clovisses en vinaigrette.	*Olives noires ou vertes.*
Coppa de Bologne.	*Salade de riz aux piments doux.*
Mayonnaise de homard.	*Olives.*
Pâté de foie de porc.	*Macédoine en vinaigrette.*
Saumon à l'huile.	*Céleris à la moutarde.*

Je n'insiste pas davantage sur les infinies combinaisons que vous offrent la faune et la flore de la saison et quelquefois les restes de la veille qui peuvent s'accommoder en salade ou en mayonnaise.

Les Hors-d'œuvre à la russe.

Ce sont les « Zakouski ». Ils consistent en de petits carrés de pain de mie de 4 centimètres de côté. Chacun est beurré et supporte un élément différent. Toutes ces petites bouchées sont en-

suite disposées sur un plateau recouvert préalablement d'une serviette blanche. La maîtresse de maison s'ingénie à en varier la composition. Comme les bouchées sont de couleurs différentes, on arrive à confectionner une sorte de mosaïque qui flate l'œil et surprend agréablement les invités.

En Russie, les « Zakouski » sont placés sur un guéridon et voisinent avec les verres de « Vodka », eau-de-vie de grain presque sans goût.

Chez nous, nous servons les Zakouski avec des vins apéritifs tels que le vermouth de Turin ou un porto de bonne provenance.

Faites au moins cinq bouchées par personne. Donc, pour six personnes, faites trente tartinettes beurrées sur lesquelles vous pourrez disposer : cervelas, mortadelle, coppa, saucisson de Lyon, jambon de Parme, jambon d'York, pâté de foie de porc, jambon enduit de moutarde et saupoudré de gruyère râpé, anchois, filet de hareng, thon à l'huile, saumon fumé, saumon à l'huile, sardines désossées, beurre de sardines, mayonnaise de mollusques ou de crustacés, olives noires, demi-radis roses, et caviar, lorsqu'il sera moins cher. Comme pour les Hors-d'œuvre à la française, vous pouvez n'employer que quatre à cinq éléments se répétant plusieurs fois sur différents carrés de pain. Il est cependant préférable de les varier au maximum.

Les Hors-d'œuvre à l'orientale.

J'ai dit qu'en Orient les « Mézelés » se mangent dehors au Café, entre hommes, en dégustant

du « mastic » et de l'eau fraîche. Cette coutume n'existant pas en France, la présentation des Hors-d'œuvre à l'orientale ne peut donc se faire d'une façon tout à fait orthodoxe. Cependant, si vous recevez vos amis à la campagne, par une forte chaleur, vous pouvez reconstituer chez vous un petit coin d'Orient. Alors, dans le jardin, à l'ombre, vers midi moins un quart, servez, à défaut de « mastic », de l'anisette à l'eau très fraîche et, sur un plateau, donnez, sans pain, des radis roses, des olives noires, de petits poissons fumés, des tranches de radis noirs. On grignote, on cause, puis on se met à table dans d'excellentes dispositions.

Jus et sauces.

Les jus.

Les jus sont des extraits qui servent à corser les préparations culinaires. Dans la cuisine classique, ils sont un adjuvant tellement indispensable qu'on leur donne le nom de *fonds*.

Tout comme en peinture, un tableau a besoin d'un fond pour que les détails principaux en ressortent, en Gastronomie, un plat a besoin d'un fond pour faire valoir telle ou telle de ses qualités.

Par définition, un jus est un extrait concentré de principes odorants et sapides contenus dans les viandes et les légumes. On peut concevoir tous les jus possibles et imaginables. On peut faire des jus de viande fraîche, de viandes fumées, de poissons, de venaisons, etc... Pour les préparer, la méthode sera toujours la même. Dans une petite quantité d'eau, il faut faire bouillir pendant six heures les substances qu'on désire épuiser pour en extraire les parfums. On passe sur un linge. Le liquide constitue le jus. Il faut se garder de trop saler, car les sels minéraux des substances qui cuisent passent dans le liquide. Si ce jus n'est pas assez clair, c'est-à-dire s'il tient en suspension des petites particules qui lui com-

muniquent un aspect désagréable, il suffit de délayer un blanc d'œuf dans un verre d'eau, l'ajouter au jus froid, porter le tout sur le feu jusqu'à l'ébullition. L'albumine, en se coagulant, englobe toutes les impuretés. Il suffit alors de passer sur un linge pour obtenir un jus translucide. Il est *clarifié*.

Dans la cuisine de famille, on emploie rarement les jus surajoutés aux préparations culinaires. Il est cependant bon de savoir faire un jus de viande, pour rehausser de temps à autre certains plats, les jours où l'on veut se laisser aller à quelques prodigalités gastronomiques.

Le Jus de veau.

Jarret de veau	500	*grammes.*
Couennes de lard maigres..	100	—
Oignons	70	—
Carottes	70	—
Epices	*au goût.*	
Ail	1	*gousse.*
Eau	1	*litre.*

Faites revenir le jarret de veau dans *très* peu de graisse de veau. Lorsqu'il est presque revenu, ajoutez les carottes, les oignons, l'ail râpé très fin. Laissez revenir. Lorsque l'oignon est doré, ajoutez l'eau, les épices et les couennes. Ne salez pas, les couennes étant en général assez salées. Couvrez. Portez sur un tout petit feu pendant six heures. Passez sur un linge. Au besoin, clarifiez au blanc d'œuf et ramenez au volume de 1 litre en ajoutant de l'eau bouillante. Ce jus peut se conserver pendant quelques jours dans un endroit frais. Une ébullition quotidienne de

cinq minutes vous permettra une conservation beaucoup plus longue.

Ce jus ajouté à des pâtes les rend délicieuses. Il donne à des tranches de veau une couleur vermeille. Lorsqu'il arrose des légumes, il les transforme en des préparations de grande allure.

Vous pouvez varier les jus, en ajoutant à votre décoction, du lard fumé, des champignons, des aromates divers.

La Gelée de viande.

Lorsque le jus est assez riche en gélatine provenant des tissus animaux, il se prend en masse par refroidissement. On obtient alors la gelée de viande. Voici une formule pour faire une gelée :

Gîte de bœuf	500 *grammes.*
Jarret de veau	500 —
Oignons	70 —
Carottes	70 —
Un pied de veau.	
Couennes maigres	50 *grammes.*
Epices	*au goût.*
Eau	1 *litre.*

Faites revenir les viandes et les légumes comme pour un jus. Laissez bouillir six heures dans l'eau. Passez, clarifiez à l'œuf, suivant la technique indiquée plus haut. Ramenez le volume à 1 litre. Laissez refroidir; vous aurez une gelée de viande.

Les sauces aux roux blancs.

Nous avons, au début de ce livre, posé les principes de la liaison à la farine. Nous n'y revien-

drons pas. Rappelons seulement que la farine laissée plus ou moins longtemps en contact avec le feu dans une graisse bouillante devient de plus en plus foncée. De blanche qu'elle était, elle devient blonde, puis brune. En la mouillant à ces différents stades de torréfaction, on obtient des roux blancs, blonds ou bruns. En mélangeant ces roux avec différents éléments ou en les mouillant avec différents liquides, on arrive à confectionner une variété très grande de sauces liées, blanches, blondes ou brunes. Chacun peut imaginer de nouvelles sauces. Il doit, dans sa recherche, éviter de créer une désharmonie entre la sauce et l'élément qu'elle doit accompagner. La recherche de cet accord parfait est la base de l'art du Saucier.

La Sauce blanche.

C'est la plus simple des sauces au roux blanc. Elle ne doit être employée que pour accompagner des aliments ayant un goût très prononcé, car elle est elle-même très peu sapide. Faites-la comme il suit :

Beurre	80 *grammes.*
Farine	50 —
Sel, poivre	*au goût.*
Eau froide	1 *demi-litre.*

Portez la moitié du beurre sur un feu très doux, dans une petite casserole à parois très épaisses. Dès qu'il commencera à fondre, ajoutez la farine. Maniez le tout. Lorsque le beurre est fondu et la farine bien amalgamée, incorporez petit à petit de l'eau froide, en agitant le tout au fouet métallique. La masse est d'abord très pâ-

teuse. Elle s'éclaircit au fur et à mesure de l'addition de l'eau. Lorsque vous êtes arrivé à l'épaisseur voulue, ajoutez encore un peu d'eau. Salez, poivrez au goût. Laissez cuire vingt minutes sur un feu très doux. Avant de servir incorporez le reste du beurre, morceau par morceau.

C'est là, la sauce blanche. Certainement elle ne suffira jamais à votre goût. Vous serez toujours porté à toutes sortes d'additions : câpres, vinaigre, champignons, crevettes, etc...

Je vous conseille de remplacer l'eau par du bouillon de viande blanche additionné de Chablis ou de vin d'Alsace.

La Sauce normande.

Sauce que vous ferez comme la précédente, mais que vous additionnerez, avant de servir, de 125 gr. de crème épaisse. Réchauffez sans laisser bouillir.

La Sauce aurore.

Faites une sauce blanche et teintez-la légèrement en rose avec une pointe de purée de tomate.

La Sauce poulette.

Faites une sauce blanche. Après les vingt minutes d'ébullition, ajoutez quatre jaunes d'œufs. Maniez le tout et portez sur le feu. Vous pouvez faire bouillir une seconde car les jaunes d'œufs additionnés de farine « tournent » très tardivement sur le feu.

Ajoutez ensuite les 40 grammes de beurre frais et servez après avoir incorporé le jus d'un demi-citron.

La Sauce suprême.

C'est une sauce blanche relevée par de la glace de viande et liée avec de la crème.

La Sauce citron.

Sauce normande additionnée du jus d'un demi-citron.

La Sauce Béchameil.

On écrit à tort sauce Béchamel. Pour soutenir mon orthographe, je cite le baron Brisse qui écrit :

« *La Sauce Béchameil* ".

« Le Vicomte de Béchameil de Nointel, premier maître d'hôtel du Régent, en est le parrain, mais en est-il l'inventeur?

« D'après Mme de Crequy, il est permis d'en douter, on lit dans ses mémoires : « Est-il heureux ce petit Béchameil, disait toujours le vieux d'Escars. J'avais fait servir des émincés de blancs de volaille à la *crème cuite* plus de vingt ans avant qu'il ne fût au monde et voyez pourtant, je n'ai jamais eu le bonheur de donner mon nom à la plus petite sauce. »

« Père ou non, il n'en est pas moins le propagateur de ces excellentes sauces, ce qui est fort déjà recommandable. »

Ecrivons donc sauce Béchameil en l'honneur du petit vicomte et voyons comment on la fait de nos jours.

C'est bien simple.

Vous faites une sauce blanche ordinaire, mais au lieu de la mouiller avec de l'eau froide, vous employez du lait frais. Je vous conseille d'ajouter après la cuisson, non seulement du beurre, mais encore de la crème épaisse.

La Sauce Mornay.

Faites une sauce Béchameil et incorporez au dernier moment 80 grammes de fromage de Gruyère râpé.

La Sauce Nantua.

Faites une sauce Béchameil en employant au lieu de beurre frais du beurre d'écrevisses. Le beurre d'écrevisses se fait comme il suit :

Faites cuire vingt écrevisses dans du vin blanc. Epluchez-les. Réservez la chair des queues. Pilez alors tout le reste, c'est-à-dire les carapaces et les pattes. Faites fondre 500 grammes de beurre. Jetez-y les éléments pilés. Couvrez. Laissez mijoter sur petit feu pendant vingt minutes. Passez sur un linge. Dans ce beurre fondu, ajoutez les queues. Laissez le beurre se solidifier. Vous avez obtenu un beurre ayant un goût d'écrevisse très prononcé. Vous pouvez le conserver longtemps.

Pour faire la sauce Nantua, employez donc du beurre d'écrevisses et incorporez au dernier moment quelques queues de ces crustacés.

La Sauce raifort.

Faites une sauce Béchameil. Ajoutez, pendant les dernières minutes d'ébullition, une bonne tasse à café de raifort râpé et 125 grammes de

crème épaisse. Vous obtiendrez une sauce parfaite pour accompagner les poissons d'eau douce cuits au court-bouillon.

La Sauce aux champignons.

Faites une Béchameil à laquelle vous ajoutez pendant les vingt minutes de cuisson 125 grammes de champignons de couche, coupés en tranches minces.

La Sauce au curry.

Cette sauce au Curry n'a rien de commun avec le Curry « by indian Cook ». C'est une préparation française moins heurtée que celle qu'on obtient en suivant la formule hindoue. Elle constitue néanmoins une sauce exquise qui sera, pour vous, un succès chaque fois que vous la servirez avec un poisson orné d'une couronne de riz.

Faites une Béchameil, mais, dès le début, avec la farine ajoutez au beurre une bonne cuillerée à café de « curry » (1) que vous trouverez dans tous les magasins de produits exotiques.

Finissez votre sauce par l'addition de crème épaisse et de lait de noix de coco.

Les sauces aux roux foncés.

La coloration dorée puis brune des roux foncés est due à la torréfaction de l'amidon de la

(1) La composition du curry est variable; en voici une des nombreuses formules :
Pour 100 : coriandre 50, racine de curcuma 36, clous de girofle 6, anis étoilé 6, muscade 2.

farine et à la caramélisation des sucres contenus dans cette dernière.

Si on veut obtenir des roux plus colorés, on ajoute à la farine des éléments qui se dorent rapidement par caramélisation. Au premier plan, nous placerons l'oignon, puis la carotte. Voici pourquoi nous trouverons toujours ces deux végétaux dans les formules de sauces brunes.

Le type de ces sauces est la démocratique sauce piquante qui est l'accompagnement des côtelettes de porc sautées dans la poêle.

Voici comment on la confectionne.

La Sauce piquante.

Beurre	60 *grammes.*
Farine	40 —
Oignons	125 —
Quelques cornichons.	
Vinaigre	15 *grammes.*
Sel, poivre	*au goût.*
Eau froide	500 *grammes.*

Dans une casserole de cuivre, ou sur une poêle à frire, faites fondre le beurre et attendez qu'il commence à fumer. Jetez-y les oignons émincés. Remuez-les à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'ils aient acquis une belle couleur d'or foncé. Ajoutez alors la farine. Mélangez et, tout en remuant la masse, attendez que la farine soit devenue acajou. Mouillez alors avec de l'eau froide, petit à petit, en maniant au fouet. La consistance de la masse passera par tous les stades que vous avez étudiés lors de la confection de la sauce blanche. Lorsque vous êtes arrivé à l'épaisseur voulue, salez, poivrez et laissez cuire un quart d'heure.

Suivant votre goût, passez la sauce au chinois ou laissez-la telle quelle. Puis ajoutez les cornichons et le vinaigre. Laissez bouillir lentement pendant cinq minutes.

Cette sauce est un peu « plate », c'est-à-dire qu'elle ne provoque pas sur nos papilles gustatives cette excitation caractéristique produite, par exemple, par les jus de viande ou de poisson. Aussi faut-il corser la sauce piquante par l'addition de jus ou de glace de viande.

Cependant, si vous avez fait sauter des côtelettes de porc dans la poêle, vous pouvez les noyer dans une sauce piquante non corsée, préparée avec la graisse de cuisson et obtenir ainsi un ensemble dans lequel la viande a abandonné assez de principes sapides à la sauce pour lui donner du corps.

La Sauce madère.

Comme pour une sauce piquante, faites un roux à l'oignon. Mouillez avec du vin blanc. Passez toujours cette sauce au moment que j'ai indiqué pour la sauce piquante, puis faites-la cuire dix minutes avec 125 grammes de champignons de couche émincés. Ajoutez un peu de glace de viande. Cinq minutes seulement, avant de servir, ajoutez un verre de madère. Laissez bouillir doucement.

La Sauce Robert.

Sauce piquante à laquelle vous ajoutez, cinq minutes avant de servir, une bonne cuillerée à café de purée de tomate, et autant de moutarde.

La Sauce moutarde.

C'est une sauce Robert sans tomate, mais très chargée en moutarde. Elle constitue l'accompagnement classique pour les harengs frais grillés ou frits.

La Sauce bourguignonne.

Faites bouillir, une demi-heure, du vin rouge de Bourgogne avec des épices et aromates. Passez. Liez, en faisant fondre, dans le liquide maintenu sur le feu, des morceaux de beurre manié préalablement avec de la farine. Salez. Une seconde, seulement, d'ébullition.

La Sauce au sang.

Sauce bourguignonne que l'on additionne, deux minutes avant de servir, d'un verre à vin de sang de lapin ou de porc. Une seconde d'ébullition seulement et vous obtenez une très bonne sauce pour les viandes marinées.

La Sauce grand veneur.

Voici une formule plus compliquée d'une sauce qui accompagne très bien un reste de rôti de bœuf ou de gigot.

Lard gras	50 *grammes.*
Farine	25 —
Carottes	60 —
Oignons	60 —
Echalotes	30 —
Ail	1 *gousse.*
Persil	1 *bouquet.*
Gelée de groseilles	50 *grammes.*
Sel, poivre de Cayenne....	*au goût.*
Jus de viande.	
Vin de Bourgogne	1 *bouteille.*

Faites fondre le lard coupé en petits dés. Réservez les lardons. Dans la graisse bouillante, faites revenir oignons, carottes, échalotes et ail, le tout émincé très fin. Puis ajoutez la farine. Faites le roux. Mouillez avec le vin de Bourgogne. Salez, poivrez, cayennez. Ajoutez les lardons et le jus de viande. Laissez cuire à petit feu deux heures et demie. Ajoutez la confiture de groseille. Cuisez encore une demi-heure en récipient ouvert pour amener, par évaporation, votre sauce à la consistance désirée.

Les sauces émulsionnées.

Toutes les données théoriques relatives à la confection des sauces émulsionnées ont été exposées au début de ce livre, au chapitre *Liaisons et Sauces*. On trouvera, au même chapitre, la technique pour faire la sauce mayonnaise; nous n'en dirons que quelques mots ici.

La Sauce mayonnaise.

Jaunes d'œufs	2
Huile d'olive	250 *grammes.*
Sel, poivre	*au goût.*
Vinaigre	5 *grammes.*

Avant de commencer, laissez tous les éléments de cette sauce se mettre en équilibre de température en les laissant à la cuisine pendant trois heures au moins.

Séparez les jaunes. Rejetez les blancs.

Opérez au fouet mécanique ou au fouet de fil de fer. Mélangez les jaunes avec l'huile, en ver-

sant cette dernière goutte à goutte, au début, puis en un tout petit filet ensuite. L'émulsion se fait. La sauce s'épaissit. Si elle devient trop épaisse, cassante, ajoutez quelques gouttes de vinaigre. Elle redevient alors blanche et crémeuse. Salez, épicez et continuez à incorporer l'huile avec les mêmes précautions. Conservez la sauce à l'office, mais non dans un endroit trop frais.

La Sauce remoulade.

C'est une mayonnaise sans œufs. Videz, dans un bol, un pot de moutarde. Faites une émulsion avec 250 grammes d'huile d'olive en prenant les précautions d'usage pour confectionner une mayonnaise.

La Sauce verte.

C'est une mayonnaise tintée au jus d'herbes. Cette sauce fut imaginée par M. Balvay, cuisinier de Napoléon III.

Pour obtenir le jus d'herbes, prenez du persil, du cerfeuil, de l'estragon. Hachez le tout très fin. Broyez dans un mortier avec une cuillerée ou deux d'eau froide. Passez et pressez à travers une étamine fine. Vous obtiendrez un suc très riche en chlorophylle qui donnera à la mayonnaise couleur et parfum.

L'Ailloli.

L'Ailloli est une mayonnaise additionnée d'ail pilé. Mais tandis qu'on sert la mayonnaise en petite quantité pour accompagner un assez fort

morceau de poisson, on donne, au contraire, l'Ailloli à la dose de cinq ou six cuillères à soupe par convive, pour accompagner quelques filets de morue ornés de carottes et d'escargots.

On fait donc de grandes quantités d'Ailloli. La confection prendrait beaucoup de temps s'il fallait verser l'huile en petit filet comme pour la mayonnaise. Grâce à une technique très employée dans le Midi, on peut incorporer l'huile à grand jet. Voici comment on procède.

Mie de pain rassis	40 *grammes.*
Lait	50 —
Quatre jaunes d'œufs.	
Huile d'olive	1 *litre.*
Vinaigre	10 *grammes.*
Ail	4 *gousses.*
Sel, poivre	*au goût.*

Prenez un morceau de mie du volume d'un petit œuf. Imbibez-le de lait. Exprimez et rejetez l'excès de liquide par compression dans la main.

Portez ce pain mouillé dans une soupière. Ajoutez l'ail râpé sur les pointes d'une fourchette. Ajoutez les jaunes d'œufs. Versez une cuillère à café d'huile. Amalgamez le tout. Procédez ensuite comme pour une mayonnaise en versant l'huile beaucoup plus rapidement.

La mie de pain mouillé favorise, c'est un fait inexpliqué, la genèse de l'émulsion.

La Sauce ravigote.

C'est une sauce émulsionnée qui s'obtient en partant de jaunes d'œufs durs :

Œufs	2
Citron	1
Huile d'olive	100 *grammes.*
Sel, poivre	*au goût.*
Fines herbes.	

Faites cuire les œufs en les plongeant dans l'eau bouillante et les laissant sur le feu pendant dix minutes. Cuits plus longtemps, les jaunes deviendraient coriaces. Plongez alors les œufs dans l'eau froide pour favoriser l'opération de l'épluchage.

Pilez dans un bol les jaunes avec le jus de citron et les fines herbes hachées très fin. Salez, poivrez et incorporez l'huile en la versant en petit filet, comme pour faire une mayonnaise.

Les sauces émulsionnées et semi-coagulées.

Ce sont des sauces à l'œuf faites à chaud, dont la genèse a été exposée au chapitre des *Liaisons et Sauces.*

La Sauce hollandaise.

Œufs	4	
Beurre	250	*grammes.*
Eau froide	30	—
Sel, pouvre	*au goût.*	

Opérez au bain-marie. Dans une petite casserole versez l'eau froide, ajoutez les 4 jaunes. Tournez toujours au fouet en incorporant le beurre par petits morceaux. Une fois tout le beurre employé, continuez à chauffer et à fouetter. La sauce épaissit. Si elle tournait, retirez-la du feu. Ajoutez une cuillère à café d'eau froide et tournez au fouet. L'émulsion se rétablit toujours.

La Sauce béarnaise.

Laissons la parole au baron Brisse (vers 1865).

« C'est au pavillon Henri IV, à Saint-Germain, que pour la première fois on servit (il y a 30 ans environ) les filets de bœufs à la sauce Béarnaise qui n'a, du reste, de béarnais que le nom.

« Voici comment on opérait : on hachait très fin des échalotes qu'on faisait bouillir dans du vin blanc, on ajoutait ensuite 5 jaunes d'œufs, un morceau de beurre fin, l'assaisonnement convenable et l'on tournait cette sauce sur un feu modéré avec un fouet à blancs d'œufs, un peu vivement pour la rendre légère; quand elle était assez épaisse, on en couvrait le filet grillé, en réservant au milieu une place de la grandeur d'une pièce de cinq francs où l'on versait de la glace de viande. Ce mets eut à cette époque une très grande vogue. »

Ce détail historique a son intérêt. Je me permets d'y ajouter quelques précisions techniques.

Pour faire la Béarnaise, opérez comme pour la Hollandaise, mais au lieu d'employer 30 grammes d'eau froide, employez 30 grammes de décoction d'échalotes, d'estragon et de cerfeuil dans du vinaigre ou du vin blanc.

Pour faire cette décoction, hachez très fin les végétaux. Mouillez avec un verre de vin ou un demi-verre de vinaigre et laissez bouillir lentement jusqu'à *évaporation presque complète* du liquide. Ajoutez 30 grammes d'eau froide. Continuez alors comme pour la Hollandaise. Passez la sauce à travers une étamine pour éliminer les débris végétaux qui nuisent à son esthétique.

La Sauce provençale.

Ail	2	*gousses.*
Echalotes	6	*têtes.*
Estragon	20	*grammes.*
Quatre jaunes d'œufs.		
Huile d'olive	250	*grammes.*
Vinaigre	50	—
Sel, poivre.		

Faites la réduction de végétaux comme pour la béarnaise. Aux 30 grammes de liquide parfumé, ajoutez les jaunes d'œufs, portez au bain-marie; fouettez en ajoutant l'huile d'olive comme pour une mayonnaise. Salez, poivrez.

La Sauce mousseline.

Faites une sauce hollandaise. Additionnez-la de son volume de crème fouettée et réchauffez au bain-marie avec beaucoup de précaution en fouettant toujours.

La Sauce aux huîtres.

Eléments nécessaires pour une sauce hollandaise.
Huîtres ..... *une douzaine.*

Ouvrez les huîtres. Filtrez l'eau sur une étamine serrée. Enlevez les huîtres de leurs coquilles. Faites-les cuire dans leur eau. Réservez ces huîtres cuites. Faites réduire l'eau jusqu'à 30 grammes. Avec cette eau, les jaunes d'œufs et le beurre, faites une sauce hollandaise. Ajoutez-y au dernier moment les mollusques, le jus d'un demi-citron et une pointe de poivre de Cayenne.

La Sauce au citron.

Accompagnement très adéquat pour de jeunes poulets de grain, rôtis ou des pigeons en cocotte.

Beurre	60	*grammes.*
Consommé	200	—
Vin blanc	200	—
Quatre jaunes d'œufs.		
Un citron.		
Sel, poivre.		

Portez le beurre sur le feu. Lorsqu'il a pris une couleur légèrement ambrée, enlevez-le du feu. Laissez-le refroidir un peu. Ajoutez le consommé, le vin blanc, le jus d'un demi-citron et quelques petits morceaux de zeste. Laissez bouillir un quart d'heure. Eloignez du feu. Ajoutez les jaunes d'œufs. Chauffez alors avec précaution, en agitant sans laisser bouillir, jusqu'à épaississement de tout l'appareil.

Les sauces aux purées végétales.

Voici quelques formules pour exécuter des sauces originales qui serviront à accompagner certaines préparations bien déterminées.

La Sauce forte.

Spéciale pour l'entrecôte grillé.

Echalotes	500	*grammes.*
Vinaigre de vin	1	*litre.*
Sel, poivre.		
Sucre	70	*grammes.*

Epluchez les échalotes... Ce n'est pas gai! Si vous pleurez par trop, sentez une croûte de pain. On m'a dit que ça arrête le larmoiement. Je l'ai vérifié.

Portez sur le feu, dans une casserole, les échalotes, le vinaigre, le sucre, 3 grammes de sel et force poivre. Laissez bouillir une demi-heure à petit feu. Forcez la flamme, établissez une ébullition tumultueuse jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse. Couvrez-en l'entrecôte grillé et servez avec une demi-douzaine d'huîtres par personne.

Mangez une bouchée de viande à la sauce, gobez une huître... Continuez ainsi.

La Sauce douce.

Excellente avec la langue de bœuf bouillie.

Beurre	60	*grammes.*
Farine	30	—
Amandes	30	—
Raisins de Smyrne	60	—
Oignons	150	—
Sucre	40	—
Vin blanc	500	—
Sel, poivre.		

Faites fondre le beurre. Ajoutez les oignons. Faites-les dorer légèrement. Ajoutez la farine. Faites un roux. Mouillez avec le vin blanc. Salez et poivrez. Laissez sur un petit feu. Pendant ce temps, dans une petite casserole, portez le sucre sur le feu avec une cuillère à café d'eau. Laissez-le devenir caramel. Dissolvez ce caramel dans la sauce. Ajoutez les amandes coupées très fin ainsi que les raisins de Smyrne. Laissez bouillir et

évaporer. Arrêtez-vous lorsque la sauce a la consistance désirée.

La Sauce tomate.

La meilleure sauce tomate est celle que vous obtenez en concassant les tomates, en les faisant cuire à petit feu avec une goutte d'eau et en les passant au tamis à l'aide du pilon. Faites alors réduire cette purée et assaisonnez-la avec du beurre ou de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Si les tomates sont rares ou chères, vous pouvez obtenir une sauce assez épaisse en en employant moins. Faites alors un roux blond au beurre et à la farine et mélangez-le à la pulpe de tomate que vous aurez obtenue en passant sur le tamis la tomate concassée et cuite.

La purée de tomate est aussi vendue, toute préparée, en boîtes. Les marques françaises sont très bonnes quoique très claires. Les purées italiennes sont peut-être moins parfumées, mais elles sont beaucoup plus épaisses et représentent sous un petit volume une masse de tomates beaucoup plus grande.

La Sauce à l'oseille.

Oseille	500	*grammes.*
Consommé	100	—
Beurre	80	—
Deux jaunes d'œufs.		
Sucre	15	—
Sel, poivre.		

Laissez fondre, dans une casserole, l'oseille avec le beurre. Ajoutez le consommé. Passez au tamis. Portez de nouveau sur le feu. Ajoutez le

sucre. Salez et poivrez. Laissez évaporer jusqu'à consistance d'une purée légère. Enlevez du feu. Incorporez les jaunes d'œufs. Maniez le tout. Servez comme garniture pour un poisson grillé ou du Plat-de-côte bouilli.

La Sauce Soubise.

Excellente avec des œufs pochés ou mollets. Très bonne avec des andouillettes grillées ou avec les poissons au court-bouillon.

Oignons	250	*grammes.*
Riz	30	—
Beurre	30	—
Crème épaisse	100	—
Muscade.		
Sel, poivre.		

Emincez les oignons, portez-les dans une casserole avec le riz. Couvrez d'eau froide, salez, poivrez, muscadez et laissez cuire quarante minutes en récipient couvert. Passez le tout au tamis; ajoutez le beurre et la crème épaisse. Donnez un bouillon seulement.

La Sauce hachée.

Oignons	250	*grammes.*
Echalotes	100	—
Champignons	125	—
Beurre	60	—
Anchois	50	—
Câpres	50	—
Persil	50	—
Farine	10	—

Epluchez oignons, échalotes, champignons, anchois et persil. Hachez le tout très fin. Portez sur le feu avec le beurre. Laissez cuire à petit

feu pendant vingt minutes. Laissez refroidir légèrement. Incorporez la farine. Maniez le tout ensemble. Portez sur le feu et laissez épaissir. Si la sauce était trop épaisse, éclaircissez-la avec du vin blanc.

La Sauce diable.

Echalotes	500	*grammes.*
Vin blanc	500	—
Beurre	80	—
Farine	10	—
Cerfeuil	30	—
Sel, poivre.		

Epluchez l'échalote, hachez-la, salez et poivrez. Faites cuire avec le vin blanc et réduire en purée très légère. Maniez le beurre avec la farine. Mélangez avec la purée. Laissez épaissir sur le feu. Ajoutez, avant de servir seulement, le cerfeuil haché très fin.

Le Curry " by Indian Cook ".

Ce Curry est plutôt une garniture qu'une sauce. Lorsque vous en ferez, préparez-en beaucoup. Servez-le dans un légumier pour accompagner un poulet rôti ou fricassé avec un plat de riz à la créole. Cette préparation est la plus courante de toutes celles que l'on fait aux Indes, sous le nom de Curry.

Oignons	250	*grammes.*
Pommes reinettes	250	—
Noix de coco	*un quart.*	
Lait de la noix de coco.		
Curry	20 *à* 30	*grammes.*
Jus de viande	100	*grammes.*
Consommé	1	*litre.*
Beurre	60	*grammes.*
Crème épaisse	175	—
Sel, poivre.		

Mettez 60 grammes de beurre dans une casserole. Faites-le fumer. Jetez-y les oignons émincés. Lorsqu'ils seront revenus, ajoutez le curry. Maniez le tout. Mouillez avec le consommé. Salez, poivrez. Incorporez les pommes reinettes émincées, la noix de coco râpée, couvrez et laissez cuire une bonne heure. A ce moment la sauce doit avoir la consistance d'une purée très légère. Ajoutez alors le lait de coco, le jus de viande et incorporez la crème. Réchauffez sans faire bouillir.

Ce plat exotique sera toujours un grand succès.

Les sauces aux poissons.

Dans notre cuisine occidentale, les sauces aux poissons sont l'exception. Par contre en Extrême-Orient, en Chine, en Indochine et au Japon on arrose tout ce que l'on mange avec un jus de poissons salés puis fermentés. Ces sauces brunâtres s'appellent Nyoc-Mam en Chine et Choyou au Japon. Leur confection dure des mois et des mois; il serait donc inutile d'en donner ici les secrets de fabrication. On peut en trouver dans le commerce, chez les marchands de denrées exotiques. Ces sauces ne sont pas prisées par les Européens, cependant certains plats apprêtés au Nyoc-Mam sont excellents.

En Occident, seul l'anchois et quelquefois le hareng-saur servent de matière première à la confection de sauces. En voici deux formules.

La Sauce aux anchois.

Beurre	125 *grammes.*
Echalotes	2 *têtes.*
Anchois de Norwège	50 *grammes.*
Porto	1 *verre.*
Piment doux	3 *grammes.*
Poivre en grains	2 —
Deux jaunes d'œufs.	

Faites fondre le beurre; ajoutez les deux échalotes émincées; faites cuire à petit feu pendant un quart d'heure. Ajoutez le porto. Laissez réduire. D'autre part, pilez avec les jaunes d'œufs la chair des anchois désossés et nettoyés. Mélangez le tout loin du feu. Portez au bain-marie. Fouettez. La sauce deviendra légère. Vous la servirez avec des côtes de veau panées.

La Sauce aux harengs saurs.

Beurre	90 *grammes.*
Un hareng saur.	
Un oignon.	
Farine	15 *grammes.*
Consommé	200 —
Poivre	*au goût.*

Nettoyez et désossez le hareng saur. Hachez ou pilez-en la chair avec l'oignon coupé très fin et 30 grammes de beurre. D'autre part, faites un roux avec 60 grammes de beurre et la farine. Mélangez le roux et l'appareil fait précédemment. Faites cuire dix minutes. Mouillez avec le consommé. Laissez réduire sur petit feu pendant dix minutes.

Cette sauce se sert en Hollande avec le bœuf bouilli.

Quelques garnitures classiques.

J'ai voulu ne pas passer sous silence quelques garnitures qui sont employées couramment en cuisine.

La Mirepoix.

Pour préparer cette garniture inventée par le cuisinier du maréchal de Mirepoix prenez :

Oignons	100	*grammes.*
Carottes	100	—
Lard gras	100	—
Thym, laurier.		

Coupez les trois premiers éléments en dés. Additionnez ce mélange d'une feuille de laurier et d'une brindille de thym. Portez le tout dans le récipient qui vous servira à braiser une viande.

Le Salpicon.

Le Salpicon est plutôt un plat qu'une garniture... Servez quelques œufs mollets sur un salpicon bien fait et vous en serez convaincu. Je donne du reste cette recette par acquit de conscience, car c'est une préparation très onéreuse.

Jambon	125	*grammes.*
Ris de veau	125	—
Blanc de volaille	125	—
Lard gras	60	—
Un oignon.		
Farine	15	*grammes.*
Beurre	60	—
Porto	200	—
Trois jaunes d'œufs.		
Sel, poivre	*au goût.*	

Coupez le lard en dés. Faites-le fondre et revenir l'oignon émincé. Coupez en dés le jambon, le ris de veau blanchi, le blanc de volaille et faites revenir le tout dans le lard fondu.

D'autre part, faites un roux avec le beurre, la farine. Mouillez avec le porto. Mélangez ce roux avec l'appareil précédent. Faites cuire une heure. Liez avec les jaunes d'œufs.

La Financière.

C'est un salpicon dont les éléments sont : rognons et crêtes de coq, quenelles, ris de veau, cervelles, foie gras.

Le Godiveau.

Les quenelles qui figurent dans la financière sont faites d'un appareil appelé Godiveau. On peut faire des godiveaux de veau, de volaille ou de poisson. On en fait des quenelles qui portent le nom de la chair qui les compose.

Le godiveau est un mélange à parties égales : 1° d'une panade; 2° de chair pilée au mortier; 3° de graisse de veau.

Pour faire la panade :

Prenez 150 grammes de mie de pain rassis. Laissez-le tremper un quart d'heure dans l'eau froide. Exprimez l'eau entre les mains. Portez sur le feu avec 50 grammes de beurre. Maniez le tout et laissez sur le feu jusqu'à ce que la masse n'attache plus au fond de la casserole. Laissez refroidir et incorporez 3 jaunes d'œufs crus.

Pour faire les quenelles, pilez au mortier 200 grammes de chair de poulet, de veau ou de poisson avec 200 grammes de graisse de veau.

Mélangez cette pommade avec la panade. Ajoutez 3 œufs entiers. Amalgamez le tout. Façonnez de petits cylindres. Coupez-les en tronçons et faites pocher à l'eau bouillante. Vous aurez ainsi des quenelles.

Les œufs.

Les œufs sont une ressource précieuse en cuisine... Maintes fois, en effet, nous nous sommes déjà servis d'œufs pour rehausser le goût d'un potage ou d'une sauce, pour donner à ceux-ci du velouté ou augmenter leur valeur nutritive. Dans ces différents cas, les œufs étaient employés presque comme un condiment. Ils peuvent cependant, à leur tour, servir d'élément noble et représenter la partie capitale de nombreuses préparations culinaires.

A eux seuls, sans aucune sauce surajoutée, les œufs peuvent provoquer sur les papilles gustatives des sensations toutes différentes, suivant qu'ils sont : soit plus ou moins cuits dans leurs coquilles, soit servis entiers débarrassés de leur enveloppe, soit battus en omelettes ou tout simplement brouillés. En effet, plongez trois œufs dans l'eau bouillante; retirez l'un après trois minutes, le second après six minutes et le troisième après dix minutes. Chacun aura un goût tout à fait différent. Nombreuses sont les personnes qui aiment les œufs à la coque et ne supportent pas les œufs durs.

De cette simple constatation, il est facile de conclure que les plats d'œufs peuvent être très nombreux. Quelle que soit la façon dont vous

les avez fait cuire, vous pourrez les accommoder avec les diverses sauces que vous connaissez, et vous obtiendrez autant de préparations nouvelles. Passons-en quelques-unes en revue.

Les œufs cuits à l'eau.

Un œuf peut être cuit à l'eau dans sa coquille. Dans ce cas, suivant le temps de cuisson vous obtiendrez l'*œuf à la coque*, l'*œuf mollet* ou l'*œuf dur*. On peut aussi cuire l'œuf en laissant choir rapidement son contenu dans l'eau bouillante. On obtient alors l'*œuf poché*.

On peut encore le faire cuire après l'avoir cassé dans un petit récipient qui sera lui-même porté dans un bain-marie. C'est l'*œuf en cocotte*.

Les Œufs à la coque.

Ne croyez pas qu'il soit toujours facile de réussir des œufs à la coque. Tout d'abord il faut que l'œuf soit « du jour » ou de la veille. Il faut ensuite le laisser cuire un certain temps qui sera fonction de la grosseur de l'œuf. Vous comprenez fort bien qu'un gros œuf doit être cuit plus longtemps qu'un petit.

Pour ne pas se heurter à des non réussites, on a coutume d'employer des œufs dits « à la coque ». Ce sont des œufs frais pesant 60 grammes environ. Ce sont de beaux gros œufs. Ceci étant posé, souvenez-vous qu'un de ces œufs doit rester deux minutes et demie ou trois minutes dans l'eau en ébullition pour être cuit à point. Deux

minutes et demie est le temps pour obtenir un œuf à la coque peu cuit; trois minutes est celui qui est nécessaire et suffisant pour obtenir un œuf à la coque bien cuit. Demandez donc toujours à vos hôtes quel degré de cuisson ils désirent.

Les œufs devant rester un temps déterminé dans l'eau en ébullition, il faut que le temps qui sépare le moment de l'immersion de l'œuf de celui de la reprise de l'ébullition, qui s'était arrêtée à cause du refroidissement provoqué par l'œuf, soit négligeable. Il faut donc immerger les œufs à la coque dans une *grande quantité* d'eau *bouillante*.

Tels sont les principes pour réussir un œuf à la coque dont le jaune sera tiède et fluide et le blanc bien laiteux.

Servez les œufs sous une serviette; accompagnez-les de coquilles de beurre dans des raviers et avec un vin blanc bien sec dans les verres.

En France, chacun décapite son œuf et le mange à même la coquille. En Espagne, en Amérique latine, chacun casse ses deux, trois ou quatre œufs, les vide dans un verre et les accommode avec du beurre, du sel et du piment. La mode française est plus esthétique car la petite cuisine espagnole, vue par transparence à travers les parois du verre, n'a rien de joli.

Les Œufs en cocotte.

Videz un œuf dans un petit récipient spécial, fait de porcelaine ou de métal, et portez ce dernier au bain-marie. L'œuf cuira assez rapide-

ment, mais plus lentement cependant qu'un œuf plongé dans l'eau bouillante avec sa coquille. Il faut au moins cinq minutes pour cuire un œuf en cocotte. L'opération est rendue facile du fait même que la cuisson se fait à ciel ouvert. Vous pourrez toujours observer ce qui se passe dans la cocotte et retirer du bain-marie au moment voulu.

Dans le petit récipient, vous pouvez ajouter à l'œuf tel ou tel condiment, tel ou tel accompagnement suivant votre goût... Vous pourrez ainsi réserver de nombreuses surprises à vos invités.

Faites des œufs en cocotte :

à la crème épaisse,
au gruyère râpé,
au gruyère et à la crème,
au jambon,
au beurre d'anchois,
à la tomate,
à la sauce Soubise,
etc..., etc...

Les Œufs pochés.

Pour réussir un œuf poché, cassez-le dans une tasse et versez-le vivement dans une grande casserole d'eau vinaigrée bouillant à gros bouillon. Laissez cuire une à deux minutes.

Lorsqu'on a « la main » on arrive à obtenir de petits sphéroïdes à surface bien lisse. Le plus souvent les œufs pochés sont recouverts de bavures de blanc coagulé; on enlève celle-ci au couteau avant de servir.

On vend des cuillères spéciales, dans lesquelles

on vide l'œuf et qu'on plonge ensuite dans l'eau bouillante. Les professionnels s'en servent rarement. Si vous les utilisez, je vous conseille de les huiler préalablement, sans quoi l'œuf poché s'en détache assez mal.

Servez les œufs pochés :

Aux épinards,
A la purée de tomate,
Au beurre noir,
A la sauce Soubise,
A la sauce Mornay,
A la sauce grand veneur,
Sur des croûtons avec du beurre d'anchois,
A la sauce Béchameil, puis gratinés,
etc..., etc...

Les Œufs mollets.

Pour obtenir les œufs mollets procédez comme pour les œufs à la coque, mais laissez six minutes dans le bain bouillant. Retirez-les et plongez dans l'eau froide. Cette dernière opération provoque la rétraction brusque de la pellicule qui enveloppe l'œuf, et empêche cette dernière d'adhérer à la coquille.

Lorsque les œufs sont encore tièdes, cassez délicatement les coquilles, enlevez-les. Vous aurez ainsi des œufs ayant conservé leurs formes géométriques. La surface est constituée par le blanc coagulé, durci; l'intérieur contient le jaune tout à fait liquide.

Servez les œufs mollets soit avec une sauce chaude, soit froids à la gelée. Voici quelques idées :

A la sauce raifort;
— Béchameil puis gratinés;
— Béchameil;
— Soubise;
— tomate;
— tomate, porto et poivre de Cayenne;
— Mornay, sur du riz, puis gratinés;
A la gelée, etc.., etc...

Les Œufs durs.

Pour obtenir les œufs durs procédez comme pour les œufs à la coque, mais laissez-les dix minutes dans le bain bouillant. Plongez ensuite dans l'eau froide.

On mange rarement les œufs durs au naturel, avec du sel ou du raifort râpé. Le plus souvent on les apprête avec des sauces.

Il existe de nombreuses préparations classiques pour les œufs durs. En voici quelques-unes:

Les Œufs à la tripe.

Préparez cinq œufs durs, épluchez-les et coupez-les en tranches. Réservez. Faites un roux blond avec 60 grammes de beurre, 400 grammes d'oignons, 15 grammes de farine. Mouillez avec du vin blanc. Laissez cuire trente minutes.

Dans un plat allant au feu rangez les tranches d'œufs. Arrosez avec la purée d'oignons. Saupoudrez de mie de pain rassis émiettée, de parmesan. Gratinez au four.

Les Œufs du carême.

Préparez 6 œufs durs. Ouvrez-les en deux. Retirez les jaunes et broyez-les avec de la morue préalablement cuite à l'eau.

Remplissez chaque moitié d'œuf avec cette masse. Rangez les œufs dans un plat allant au feu. Arrosez avec une sauce Béchameil. Gratinez sous une couche de gruyère râpé.

Les Œufs aux nouilles.

Rangez des œufs durs sur des nouilles cuites à l'eau. Arrosez avec de la crème épaisse. Saupoudrez de gruyère râpé. Passez quelques minutes au four.

Les œufs frits.

On appelle œuf frit un œuf précipité dans un bain de graisse bouillante. Après vingt secondes de séjour dans la friture, l'œuf est prêt. La surface en est croustillante, l'intérieur, c'est-à-dire le jaune, est tout à fait mollet. Les œufs ainsi préparés sont plus appétissants que les œufs pochés à l'eau bouillante. Le secret de la réussite consiste à se servir de friture très chaude, fumant franchement.

Cassez un œuf dans une tasse à thé. Jetez-le dans la friture. Préparez immédiatement un second œuf dans la tasse. Pendant ce temps le premier est cuit à point si la friture était assez chaude. Sortez-le sur une pelle à friture et immergez le second œuf. Procédez ainsi pour tous

les œufs que vous voulez préparer. Tenez au chaud ceux qui sont déjà faits. Salez.

La friture que je vous recommande est l'huile d'olive. Sa température d'ébullition est très élevée et, de plus, elle communique aux œufs un goût particulier très agréable.

Les Œufs frits à l'espagnole.

Faites frire dans l'huile d'olive des saucisses chipolata. Faites frire les œufs. Dressez un plat en alternant saucisses et œufs sur une pyramide de riz cuit à l'orientale.

Pour préparer ce riz inspirez-vous de ce qui est dit au chapitre consacré à sa cuisson. Faites-le revenir, sec, dans l'huile d'olive. Mouillez-le avec un volume et demi d'eau bouillante; parfumez-le avec quelques brindilles de safran ou du curry, et laissez-le cuire vingt minutes en récipient clos. Après ce temps, si vous jugez que le riz n'est pas assez desséché, laissez-le sur petit feu en récipient découvert.

Les Œufs frits à la vénitienne.

Faites un hachis de foie de veau que vous accommodez avec une sauce tomate épaisse. Servez les œufs frits sur un lit de cet appareil.

Les œufs au four.

La cuisson d'œufs non battus, dans un four, est un procédé ne comportant que peu d'applications. Vous pouvez cependant l'employer pour

les œufs en cocottes, au lieu de porter au bain-marie les petits récipients spéciaux.

Voici un plat classique d'œufs au four :

Les Œufs bonne femme.

Préparez : 1° des croûtons passés au beurre et offrant une surface d'une grande rondelle d'orange; 2° un hachis de champignons revenus au beurre.

Beurrez copieusement un plat allant au four, disposez-y les croûtons de façon à ce qu'ils se touchent les uns les autres. Enduisez-les avec la purée de champignons. Avec précaution cassez un œuf sur chacun des croûtons. Portez au four très chaud. Surveillez la cuisson. Servez avec le plat dès que les œufs sont cuits.

Je dirai ici un mot des œufs *sous la cendre.* C'est une façon de cuire les œufs à la coque. La technique de ce mode de cuisson ne peut être déterminée exactement, car les cendres de deux foyers n'ont jamais la même température. C'est une cuisson « au petit bonheur ». Je vous la recommande à la campagne si vous avez un bon feu de bois dans une grande cheminée.

Accumulez des cendres en avant de l'âtre, devant les bûches en ignition. Enterrez-y les œufs et laissez-les quatre à cinq minutes environ. Vous aurez des œufs semi-mollets.

Les œufs sur le plat.

Lorsque les œufs sur le plat ne sont pas assez cuits, ils offrent un aspect peu appétissant à

cause du blanc non coagulé. Lorsque les œufs sur le plat sont trop cuits, ils ont un goût désagréable, car le jaune devient coriace et prend, à la température élevée de la poêle, une saveur caractéristique supportée par bien peu de personnes.

Si vous voulez réussir 6 œufs sur le plat, procédez comme il suit :

Cassez tout d'abord les œufs et réunissez-les tous dans un bol. Evitez, pendant cette opération, d'abîmer les jaunes qui doivent rester entiers. Pour faciliter ce temps il faut employer des œufs parfaitement frais.

Mettez le plat au feu avec 60 grammes de beurre. Laissez fondre ce dernier et attendez qu'il commence à fumer. A ce moment inclinez le bol au-dessus du plat, laissez couler les œufs. Ils s'étalent et, immédiatement, le blanc coagule. Salez et poivrez si vous le désirez. De temps à autre, avec un couteau ou une fourchette, effondrez le blanc coagulé aux endroits où il est surmonté par de l'albumine non coagulée. Cette dernière durcit alors rapidement. Opérant ainsi, vous pourrez coaguler tout le blanc, alors que le jaune a eu à peine le temps de tiédir. Servez ces œufs sur le plat.

Si vous avez employé beaucoup de beurre, le blanc coagulé n'adhère pas au récipient. Vous pouvez alors faire glisser le tout sur un plat de table. Ce sont *les Œufs au miroir* des Allemands.

Les œufs sur le plat peuvent être accommodés de différentes façons et constituer des entrées nombreuses et rapidement exécutées.

Eggs and bacon.

C'est un plat qui constitue le petit déjeuner de la majorité des Anglais. Le matin, de 7 à 8 heures, toute l'Angleterre est parfumée par le bacon qui rissole dans la graisse. Le bacon est du lard de poitrine fumé. On le débite en tranches minces. Celles-ci sont placées dans un plat allant au feu. Lorsque le lard est à moitié fondu, on casse sur ces lardons des œufs que l'on cuit suivant les préceptes précédemment dictés. Le résultat est exquis.

Les Œufs au jambon.

Laissez revenir du jambon coupé en tranches minces sur un plat beurré. Procédez alors comme pour les œufs anglais.

Les Œufs à la crème.

Faites quatre œufs sur le plat. Lorsqu'ils sont à moitié cuits, ajoutez deux bonnes cuillères de crème épaisse que vous répartissez sur toute la surface du blanc. Dès que la crème commence à bouillir, servez.

Les Œufs Bercy.

Faites frire dans le beurre, sur le plat à œufs, des saucisses chipolata. Ceci fait, cassez des œufs dans ce plat. Au moment de la demi-cuisson ajoutez de la purée de tomates.

On peut créer de nombreuses variations avec les œufs sur le plat. On peut les faire avec du foie gras et des truffes (ce sont les *œufs Rossini*), avec des rognons (ce sont des *œufs Meyerbeer*), avec des foies de volaille, avec des piments doux, etc....

Les Œufs battus.

Lorsque vous mélangez les blancs et les jaunes dans un récipient, en les battant avec un fouet, vous obtenez un liquide crémeux d'autant plus homogène que vous l'aurez battu plus longtemps et avec plus d'énergie. Le premier principe pour obtenir de bons œufs battus est donc de les mélanger vivement et longuement, soit avec le fouet à main, soit avec le fouet mécanique.

Avec le liquide ainsi obtenu vous pouvez confectionner soit des préparations crémeuses et légères, ce sont les *œufs brouillés;* soit des préparations plus consistantes ayant une forme bien définie, ce sont les *omelettes*. Ces dernières peuvent être rendues très légères par un subterfuge que nous décrirons; elles prennent alors le nom d'*omelettes soufflées*.

Les Œufs brouillés.

Prenez six œufs bien frais. Cassez-les dans un récipient creux et battez-les longuement avec le fouet. Salez. Prenez une petite casserole à longue queue; mettez-y 50 grammes de beurre très frais. Portez au bain-marie. Dès que le beurre est fondu, versez les œufs battus. Mélangez la masse et tournez-la énergiquement au fouet. Après trois à quatre minutes les œufs commencent à épaissir, accélérez le mouvement giratoire, en décollant de la paroi de la casserole les parties coagulées qui y adhèrent. Retirez du bain-marie quelques secondes avant la consistance désirée, car les œufs continuent à cuire sous l'effet de la chaleur du récipient.

Cette méthode est idéale pour obtenir les œufs brouillés. Elle a l'inconvénient d'être un peu longue, surtout si on prépare une douzaine d'œufs. Pour aller plus vite on peut porter la casserole, non point au bain-marie, mais directement sur le feu. Il faut alors *sans arrêt* décoller, du fond du récipient, la masse coagulée et la mélanger à la masse liquide. Le résultat obtenu est certainement moins parfait qu'au bain-marie, mais il est encore très suffisant lorsqu'on a acquis une certaine dextérité.

Vous pouvez mélanger la masse des œufs battus avec différents ingrédients, vous obtiendrez autant d'entrées savoureuses. En voici quelques-unes :

Les œufs brouillés aux champignons,
aux truffes,
aux pointes d'asperges,
aux piments doux,
aux croûtons,
aux lardons,
aux fonds d'artichauts,
aux pommes de terre sautées,
aux foies de volaille,
au jambon,
au fromage.

Vous pouvez servir les œufs brouillés en les versant sur des tomates passées au beurre, sur des fonds d'artichauts et même sur des œufs durs coupés en deux à condition, dans ce dernier cas, de relever le goût des œufs brouillés par une bonne quantité d'estragon.

Il est bien entendu que tous les *addenda* aux œufs brouillés doivent être cuits et cuisinés préalablement.

Comme terme de passage entre les œufs brouillés et les omelettes, je vous signale les deux préparations suivantes :

Les Œufs bûcheronne.

Préparez des rondelles de pain grillé. Tapissez-en un plat bien beurré. Sur chaque croûton posez une tranche de jambon. Arrosez le tout avec des œufs battus salés et poivrés. Portez au four très chaud pour cinq à six minutes... C'est très bon.

Les Œufs Mirador.

Beurrez de petites cocottes à œufs. Remplissez-les à moitié avec des œufs battus et salés. Portez au four. Lorsqu'ils sont pris, démoulez et servez avec une sauce tomate.

L'Omelette.

C'est un des plats nationaux français. Aussi, insistons un peu. J'ai mangé en Russie et en Allemagne des carrés d'œufs coagulés, durs, compacts, arrosés de confiture. Ils étaient baptisés du nom d'omelette.

En Espagne, j'ai mangé des poches oblongues bourrées de piments. Le tout était un plat de légumes couvert d'une cuticule croustillante frite à l'huile : c'était une omelette. J'ai mangé en Pologne une sorte d'éponge aux œufs sucrée à

point et parfumée à la myrtille. C'était encore, me disait-on, une omelette.

Mais les seules préparations qui méritent le nom d'omelette, je les ai mangées en France.

L'omelette à la française est aussi dodue que dorée. Elle arrive sur la table imprégnée du beurre dans lequel elle a pris naissance. Elle a une forme géométrique bien définie, on la dirait faite au moule. Au moment d'y porter la cuillère pour l'effondrer, chacun la regarde d'un regard curieux et inquiet... Est-elle cuite à point? Oui, elle est réussie, car sa section se présente comme une spirale faite d'une manière moelleuse. Les tours de spire sont séparés par un liquide onctueux.

— Oh! Elle est bien baveuse, s'écrie l'invité qui a déjà passé le coin de sa serviette entre cou et col... Le mot n'est pas joli, mais il est consacré par le temps et les générations.

Oui... l'omelette doit être baveuse; elle doit laisser échapper de ses flancs meurtris par la cuillère une substance semi-fluide, semi-pâteuse constituée par une partie des œufs battus, incomplètement coagulés. Le reste a été durci par le feu et constitue le corps de l'omelette.

Tout cet appareil aussi complexe composé d'œuf cuit et imprégné de beurre, d'œuf presque cru mais épaissi à point, d'une cuticule si dorée et si esthétique, a pris naissance en deux minues à peine sous l'œil scrutateur de celui qui a exécuté la préparation. L'omelette n'est pas un de ces plats qui, une fois posé sur le feu, vous donne le loisir de fumer une cigarette ou d'aller bavarder au salon... Non.

Du moment où vous avez décidé de faire une omelette, ne pensez plus à autre chose; elle serait manquée. Sachez que vos invités attendent le moment précis de se mettre à table. L'omelette une fois faite ne peut pas attendre une seconde... Aussi je vous conseille de la servir dès le début du repas. Son arrivée sur la table ne dépendra alors que de vous et non pas du temps plus ou moins long que vos hôtes auront mis à grignoter les hors-d'œuvre.

Si vous voulez donner à vos amis une omelette et des hors-d'œuvre, servez ces derniers « à la russe » au salon. Lorsque vous jugez que les derniers zakouski vont disparaître, éclipsez-vous, allez à la cuisine, faites l'omelette, prenez vous-même le plat sur la main, faites irruption dans la salle à manger en criant : « A table! »...

Pour faire l'omelette, vous avez pris vos dix œufs bien battus, salés et épicés à point. Vous les avez fouettés énergiquement... C'est un des secrets..., dit-on, pour réussir. Redonnez quelques coups de fouet et laissez tomber dans les œufs une dizaine de petits morceaux de beurre gros comme des noisettes.

Alors prenez une large poêle à frire, posez-la sur un feu ardent. Mettez-y 60 grammes de beurre... Il fond... Il va fumer... Versez alors, d'un seul coup, les œufs battus dans la poêle.

Au contact du beurre brûlant, les œufs coagulent. Ils forment une sorte de crêpe couvrant toute la surface de la poêle. Sur ce gâteau très mince, vous voyez la presque totalité des œufs liquides, séparés de la poêle chaude par la couche coagulée. Que va-t-il advenir? Cette dernière

va brûler et le liquide n'épaissira point? Non, parce que vous veillez. Vous baissez le feu, vous prenez la queue de la poêle dans la main gauche, vous inclinez légèrement l'ustensile et, avec une fourchette tenue de la main droite, vous soulevez la masse coagulée... Immédiatement le liquide s'engouffre dans l'interstice ainsi créé par vous... Vous êtes sauvé... Vous recommencez la même manœuvre sur différents points de la circonférence de l'omelette... Le liquide s'épuise... il n'en reste plus qu'une épaisseur d'un demi-centimètre. L'omelette est prête... Dépêchez-vous... Retirez la poêle du feu. Rapidement, avec l'aide de la fourchette, décollez les bords de l'omelette, roulez-là, laissez-la choir dans un plat bien chaud. Glissez une serviette entre le plat et la paume de votre main... A table!

Quelquefois l'opération ne se déroule pas aussi heureusement. L'omelette adhère à la poêle; ceci arrive lorsque cette dernière n'est pas d'une propreté parfaite ou que le beurre n'est pas en quantité suffisante.

Quelquefois l'omelette est brûlée à sa face inférieure... Ceci arrive lorsque le feu est trop fort ou la poêle défectueuse.

L'omelette doit être légère, baveuse, dorée... Telles sont ses trois qualités. Elle sera toujours légère si elle a été bien battue et si vous avez ajouté quelques noisettes de beurre en fouettant les œufs. Elle sera toujours baveuse et dorée si vous surveillez sa cuisson avec amour.

L'appareil à omelette peut être mélangé avec une foule d'éléments les plus variés. Reportez-vous au chapitre des œufs brouillés, et inspirez-

vous-en pour faire des omelettes farcies avec art et fantaisie.

Les Basques font d'excellentes omelettes *aux piments verts*. Les Espagnols les font à l'*huile d'olive* avec quelques *gousses d'ail* finement râpées disséminées dans les œufs avant leur cuisson. Le tout est arrosé de *sauce tomate*. En France, à la campagne, on fait d'exquises omelettes *au lard*.

On peut servir l'omelette comme entremets en la saupoudrant de sucre et l'arrosant de *Kirsch*, de *Rhum* ou d'une *Eau-de-vie* quelconque que vous faites flamber sur la table.

Les œufs aux blancs fouettés.

Lorsqu'on bat un œuf entier, jaune et blanc mélangé, on obtient un liquide crémeux et moussant très peu. Si on bat au fouet, le blanc séparé du jaune, un tout autre spectacle se présente. Rapidement le blanc d'œuf se transforme en une mousse de plus en plus légère, de plus en plus sèche. A un moment donné, le blanc d'œuf prend l'aspect de l'écume de mer; si on souffle dessus, des particules légères s'en détachent et voltigent avec le vent. On dit que les œufs sont battus en neige.

Le mécanisme de la genèse de cette mousse paraît très simple au premier abord. En battant le blanc d'œuf on y incorpore de l'air. On brise ensuite les grosses bulles et on les transforme en petites. Le blanc se trouve ainsi divisé en une infinité de minuscules alvéoles contenant de l'air.

En réalité le problème doit être plus complexe, car souvent on n'arrive pas à obtenir une mousse bien sèche, *très ferme*, comme disent les professionnels. Des phénomènes électriques doivent intervenir. Les chimico-physiciens nous les expliqueront peut-être un jour. Retenons seulement que l'ensemble des instruments employés pour battre les blancs, doit représenter un élément de pile. En effet, pour obtenir *toujours* le résultat voulu, il faut battre les œufs dans un récipient hémisphérique en cuivre non étamé et avec un fouet de fil de fer galvanisé... Vous reconnaissez là l'élément de la pile de Volta.

Quelle que soit l'explication du phénomène, battons les blancs *secundum arte* et voyons ce que nous pouvons en faire.

Si vous mélangez des blancs battus en neige avec un appareil à omelette, qu'adviendra-t-il lorsque vous porterez le tout au feu? La chaleur provoquera en même temps la coagulation des œufs et la dilatation de l'infinité de bulles d'air dispersées dans la masse. L'omelette gonflera donc; elle sera *soufflée*.

Pour la réussir faites comme il suit:

L'Omelette soufflée.

Battez 4 jaunes d'œufs avec 150 grammes de sucre en poudre. Battez 8 blancs en neige très ferme. Vanillez. Mélangez jaunes et blancs. Disposez cet appareil dans un plat beurré. Les œufs sont assez fermes pour être arrangés en dôme. Saupoudrez de sucre glace et portez au four chaud pour dix à quinze minutes environ. Servez

immédiatement; autrement l'omelette, qui a pris des proportions monumentales, retombe et l'effet que vous vouliez produire est perdu.

Les Œufs Orsini.

Prenez 6 œufs. Séparez les blancs et réservez chaque jaune dans une demi-coquille. Battez les blancs en neige ferme. Disposez la mousse dans un plat beurré. Avec une cuillère, rendez-en la surface bien plane. En cercle, faites 6 trous, de la dimension d'un jaune. Versez dans chacun un jaune d'œuf. Salez, saupoudrez de parmesan râpé et portez au four pour huit à dix minutes. Servez rapidement.

Les pâtes.

Nous réunirons sous le nom de *Pâtes* les préparations dans la composition desquelles la farine représente l'élément principal. Rappelons que cette dernière est extraite des céréales par la mouture. Pendant cette opération on concasse de plus en plus finement l'amande, ou cœur, du grain. Lorsque les fragments obtenus sont encore assez gros on a *la semoule;* lorsque les particules obtenues après la mouture sont très fines on a *la farine*. Pour faire des pâtes on part soit de la semoule, soit de la farine.

Dans le commerce on trouve des pâtes sèches sous le nom de macaroni, spaghetti, lazagnes, coudes, vermicelles, pâtes d'Italie, etc... Elles sont fabriquées avec des bouillies très épaisses de semoule et d'eau. Ces bouillies sont comprimées puis desséchées; elles ne contiennent jamais d'œufs.

On peut faire soi-même des pâtes à la maison. Mais, comme on ne possède pas de presse pour les agglomérer, on ajoute des œufs à une bouillie de farine. Ces œufs coagulent à la cuisson et donnent de la fermeté aux pâtes ainsi confectionnées.

Les pâtes sèches.

Faites toujours cuire les pâtes sèches en récipient découvert. Projetez-les dans une *très grande* quantité d'eau salée bouillante. Dès qu'elles ont perdu leur consistance croquante, elles sont prêtes. Egouttez-les soigneusement, remettez-les dans le récipient qui a servi à les cuire. Ajoutez du beurre frais et un fond de sauce, si vous le désirez. Servez très rapidement; donnez du parmesan râpé dans un ravier. Chacun en ajoutera sur son assiette.

Le temps de cuisson est éminemment variable suivant la qualité et la provenance des pâtes. Si le blé qui a servi à les faire est un blé dur, c'est-à-dire riche en gluten et relativement pauvre en amidon, les pâtes seront cuites en un quart d'heure environ. Tel est le cas des pâtes de Naples ou des produits qui se faisaient avant la guerre avec les blés de Taganrok.

Les pâtes françaises cuisent beaucoup plus rapidement, car elles proviennent en général de blés tendres. Surveillez bien leur cuisson, autrement vous aurez la désagréable surprise de les voir se transformer en bouillie.

Les pâtes, une fois cuites, doivent conserver leur forme : les spaghetti doivent rester bien cylindriques, les nouilles bien plates et les lazagnes non fragmentés. Les pâtes les plus difficiles à réussir sous ce rapport sont les macaroni; ne les employez que rarement. Ils sont presque inconnus en Italie.

Voici quelques types de préparations pour quatre personnes.

Les Spaghetti à l'anglaise.

Spaghetti	300 *grammes.*
Beurre	60 —
Eau salée bouillante	5 *litres.*
Parmesan râpé	125 *grammes.*

Jetez les spaghetti dans l'eau salée bouillante. Rétablissez l'ébullition. Dispersez les spaghetti à l'aide d'une fourchette pour les empêcher de s'agglutiner. Dès qu'ils sont à bonne consistance, égouttez-les. Envoyez à table dans un légumier chaud, en même temps que deux raviers, l'un contenant le beurre en coquilles, l'autre le fromage râpé. Chacun fait dans son assiette le mélange : pâte, beurre et fromage.

Les Spaghetti à la tomate.

Faites cuire les spaghetti à l'eau salée. Egouttez. Ajoutez du beurre frais, puis additionnez de sauce tomate épaisse. Servez le parmesan sur des raviers.

Les Spaghetti au jus de veau.

Faites comme précédemment, mais remplacez la sauce tomate par un jus de veau que vous avez fait cuire avec des cêpes secs.

Les Spaghetti au jus de porc.

Faites un jus avec des restes de rôti de porc auquel vous ajoutez du *bacon* (lard de poitrine fumé).

Assaisonnez avec ce jus des spaghetti cuits à l'eau et traités par du beurre frais.

Les Macaroni au gratin.

Faites cuire 500 grammes de macaroni à l'eau salée bouillante. Egouttez-le soigneusement. Dans un plat beurré disposez des couches de macaroni que vous alternerez avec des coquilles de beurre et du fromage de gruyère. Arrosez l'appareil avec le mélange suivant :

Crème épaisse	125	*grammes.*
Lait bouilli et refroidi	125	—
Trois jaunes d'œufs.		

Saupoudrez avec une bonne quantité de fromage de gruyère et gratinez au four pendant un quart d'heure.

Servez dans le plat qui sort du four.

Les pâtes aux œufs.

Le type de ces pâtes est la nouille alsacienne. Pour la faire il faut procéder comme il suit. Prenez :

Œufs entiers	3	
Farine	500	*grammes.*
Eau froide	200	—

Dans une petite bassine de terre mélangez les œufs et l'eau. Ajoutez la farine, petit à petit, en mélangeant la masse, d'abord au fouet, puis à la cuillère de bois. Lorsque la pâte devient consistante elle ne peut plus être travaillée dans la bassine. Portez-la alors sur la planche à pâtisserie que vous avez copieusement farinée. Farinez aussi vos mains et pétrissez en ajoutant de la farine, jusqu'au moment où la pâte ne colle plus

ni à la planche ni aux mains. A ce moment, elle est prête.

Déposez-la, pour une demi-heure au moins, dans une bassine légèrement farinée où elle attendra, couverte d'une serviette, d'être cueillie pour la confection des préparations suivantes.

Les Nouilles alsaciennes.

Faites une pâte comme il a été dit plus haut. Laissez-la reposer une heure. Prélevez-en un morceau gros comme le poing. Posez-le sur la planche enfarinée et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez cette pâte de façon à lui donner la forme d'un disque de 2 millimètres environ d'épaisseur. Saupoudrez cette abaisse de farine et roulez-la sur elle-même. Vous obtenez ainsi un cylindre de pâte. A l'aide d'un couteau bien effilé débitez-le en tranches minces. Chaque rondelle est formée par un étroit ruban de pâte. Travaillez et coupez ainsi toute la pâte. Ceci fait, avec les mains, éparpillez le plus possible ces rubans, laissez-les sécher, pendant une heure, sur une table enfarinée.

Traitez ensuite ces nouilles comme des spaghetti en réduisant beaucoup le temps de cuisson. Cinq à six minutes de séjour dans l'eau salée bouillante suffisent pour les cuire.

Servez avec du beurre, sans fromage.

Les Lazagnes.

Même pâte que précédemment. Au lieu de rouler l'abaisse pour la débiter en nouilles, découpez

immédiatement, à l'aide de la roulette à pâte, des losanges que vous ferez légèrement sécher, pour les faire cuire ensuite comme des nouilles.

Les Nouilles à la tchèque.

Faites des nouilles alsaciennes. Faites-les cuire à l'eau salée bouillante. Egouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide. Dans une bassine, mélangez délicatement les nouilles avec 3 jaunes d'œufs, 125 grammes de coquilles de beurre et 150 grammes de jambon coupé en minces languettes. Versez cet appareil dans un plat beurré et saupoudré de chapelure. Disposez sur la surface quelques coquilles de beurre et une légère couche de chapelure et portez au four pour une demi-heure environ. Servez chaud dans le moule ou froid après avoir démoulé.

Les Knèfles.

Voici un plat alsacien d'origine juive, je crois, puisqu'on le retrouve dans tous les pays où les Israélites ont conservé religieusement leurs usages.

Œufs entiers	3
Lait	200 *grammes.*
Farine	500 —
Muscade râpée	*au goût.*

Dans une terrine battez les œufs et le lait. Incorporez de la farine, en mélangeant au fouet, jusqu'au moment où la pâte sera assez épaisse pour ne couler que très difficilement. On obtient cette consistance avec 450 grammes de farine environ. Ajoutez la muscade si vous le désirez,

puis battez la pâte pendant cinq minutes avec une cuillère de bois. Laissez reposer cet appareil pendant une heure. Ayez sur le feu une bassine avec de l'eau salée bouillant à gros bouillons. Procédez alors très rapidement.

Avec une cuillère à café, mouillée dans l'eau chaude, cueillez une grosse noix de pâte. Portez-la dans l'eau salée bouillante; la pâte tombe et se fixe dans sa forme. Continuez et pochez ainsi le tout, cuillère par cuillère. Avec une écumoire décollez avec précaution les knèfles qui auraient pu adhérer au fond du récipient.

Laissez bouillir dix minutes. Sortez les knèfles de l'eau. Egouttez et servez en choisissant l'un des modes suivants :

Avec du beurre fondu,
— du lard fondu et des oignons revenus,
— une Béchameil,
— une sauce tomate,
— un jus de veau,
etc...

Les Klouski polonaises.

Faites des knèfles, seulement au lieu d'employer du lait frais, prenez du lait caillé. Servez toujours arrosé de beurre fondu.

Les Gnochi.

Les gnochi sont des morceaux de pâte pochés à l'eau, puis accommodés avec une sauce quelconque avant d'être gratinés.

Cette définition montre à elle seule que les formules de gnochi peuvent être très nombreuses.

En effet, « morceau de pâte » peut être interprété de nombreuses façons.

Voici deux formules de gnochi.

I

Beurre	80	*grammes.*
Farine	230	—
Quatre œufs		
Gruyère	60	—
Parmesan	60	—
Lait	400	—
Muscade râpée.		

Portez sur le feu le lait et le beurre. Salez et muscadez. Lorsque le tout a bouilli, retirez du feu. Laissez tomber en pluie toute la farine dans ce liquide, en agitant continuellement au fouet. Vous constatez la formation d'un empois épais. Portez sur le feu et cuisez cette pâte en la décollant continuellement du fond du récipient. Dès qu'elle commence à roussir au contact de la casserole, retirez du feu. Laissez refroidir trois minutes. Ajoutez le parmesan et les œufs un par un, en battant bien la masse.

Votre appareil à gnochi est prêt. Avec une poche à douille très large moulez un cylindre de pâte que vous coupez en petits morceaux avec un couteau. Faites ceci au-dessus d'une casserole d'eau salée bouillant à gros flocons. Les petits cylindres ainsi formés tombent dans l'eau et se pochent. Six minutes de cuisson suffisent. Egouttez les gnochi. Rafraîchissez-les à l'eau froide pour les empêcher de se coller les uns aux autres.

Disposez-les dans un plat beurré. Arrosez avec une sauce quelconque (Béchameil, tomate, jus de veau, etc...), saupoudrez avec le gruyère. Gratinez.

II

Grosse semoule	250	*grammes.*
Lait	750	—
Gruyère	60	—
Parmesan	60	—
Trois jaunes d'œufs.		
Muscade.		

Faites bouillir le lait. Salez et muscadez. Laissez-y tomber en pluie toute la semoule. Maniez au fouet. Laissez cuire six à huit minutes. Laissez refroidir dix minutes. Ajoutez le parmesan et les jaunes d'œufs. Amalgamez le tout. Versez et laissez refroidir dans un plat de porcelaine. Découpez des parallélipipèdes dans cet appareil. Disposez-les dans un plat beurré en interposant du gruyère râpé et des coquilles de beurre. Faites gratiner.

Les Bliny russes.

En Russie on sert de petites crêpes de sarrazin, au cours des repas. Ces crêpes sont légères car elles sont confectionnées à la levure. On les mange avec du caviar chez les gens riches, avec de la crème et du poisson fumé chez les gens moins aisés.

Ces petites crêpes s'appellent des *bliny* et constituent un plat national. Elles se préparent de la façon suivante :

Farine de froment	125	*grammes.*
Farine de sarrasin	125	—
Quatre œufs.		
Levure fraîche	10	—
Farine	400	—
Sel.		

Délayez la farine de froment, le lait et la levure fraîche. Laissez fermenter pendant trois heures dans une pièce tiède. Ajoutez les œufs, la farine de sarrazin, le sel. Amalgamez le tout et laissez fermenter à nouveau pendant deux heures. Avec cette pâte qui doit avoir la consistance d'un liquide peu visqueux préparez des crêpes.

Pour cela beurrez une poêle à frire avec une plume d'oie trempée dans du beurre fondu et, à l'aide d'une louche, versez une couche de pâte d'une épaisseur de 4 millimètres environ. Répartissez cette pâte sur le fond de la poêle, portez sur le feu. Lorsque la crêpe se décolle du récipient, retournez-la, attendez vingt secondes; le « bline » est prêt.

Laissez au chaud, ou mieux servez au fur et à mesure de la confection avec accompagnement de crème et de caviar ou de beurre fondu avec des œufs durs hachés très fins.

Les Crêpes.

En France les crêpes se servent sucrées comme entremets. J'en parle cependant ici, car les crêpes servent d'enveloppes à toutes sortes d'appareils à la viande, aux légumes ou au poisson.

Pour faire ces crêpes, prenez :

Farine	250 *grammes.*
Quatre œufs.	
Huile sans goût	*Quelques gouttes.*
Lait	400 *grammes.*

Amalgamez la farine, le lait, les œufs. Briser les grumeaux à l'aide du fouet. Ajoutez l'huile

et 2 grammes de sel fin. Laissez reposer une heure au moins.

Sur une poêle beurrée faites les crêpes avec la technique employée pour les bliny russes. Faites-les plus minces (2 millimètres environ). Entassez-les les unes sur les autres et réservez-les.

Le Matefaim savoyard.

Préparez un appareil à crêpes analogue au précédent. Sur une poêle déposez 10 grammes de beurre. Laissez-le fumer et versez de la pâte sur une épaisseur d'un centimètre et demi. Laissez cuire à petit feu cette crêpe très épaisse. Lorsqu'elle est bien solide, retournez-la. Achevez la cuisson et servez très chaud. Faites un Matefaim par personne.

Si vous voulez, ajoutez à l'appareil de la pomme de terre crue râpée et vous obtiendrez le *Tourtiou à la treuffe râpée* des Bourguignons.

Les pâtes farcies.

Les plats de pâtes que nous avons passés en revue sont des préparations plus ou moins relevées par l'adjonction de jus, de sauces et de fromage. Les pâtes peuvent encore être présentées sous des formes beaucoup plus compliquées, et ceci lorsqu'on se sert d'elles pour enrober des farces variées. En France, ces pâtes farcies figurent rarement sur les tables simples. Au contraire, en Italie, en Russie, en Pologne, elles sont très estimées.

Les Canelloni.

Petites crêpes	12	
Viande hachée	150	*grammes.*
Jus de viande.		
Epinards cuits	150	—
Deux œufs.		
Parmesan	60	—

Employez comme viande des restes de rôti ou de daube. Mélangez-les si vous voulez avec du jambon haché.

Faites une masse homogène avec la viande, les épinards bien exprimés de leur eau de cuisson. Epicez et salez cette farce à votre goût. Amalgamez le tout avec les deux jaunes d'œufs. Confectionnez alors les canelloni.

Prenez une crêpe. Déposez, au milieu, deux bonnes cuillerées à café de farce. Rabattez un peu la crêpe sur la farce aux deux extrémités d'un diamètre. Roulez-la ensuite dans le sens perpendiculaire à ce diamètre. Procédez ainsi avec vos 12 crêpes. Vous avez fait 12 canelloni. Rangez-les dans un plat beurré. Arrosez de jus ou de sauce tomate. Saupoudrez de parmesan. Gratinez au four.

Vous pouvez faire des canelloni à la viande, à la cervelle, au poisson, aux champignons, etc... C'est donc une formule précieuse pour employer les restes d'un repas de la veille.

Les Ravioli.

Farine	600	*grammes.*
Deux œufs.		
Eau froide	200	—
Farce à canelloni	400	—

Délayez les œufs dans l'eau. Ajoutez de la farine de façon à obtenir une pâte à nouilles.

Abaissez une partie de la pâte et faites un disque de 5 millimètres d'épaisseur.

D'autre part confectionnez des boulettes de farce à canelloni, de la grosseur d'une noisette.

Suivant une corde géométrique du cercle formé par votre abaisse de pâte, disposez des boulettes de farce distantes l'une de l'autre de 3 centimètres environ. Rabattez la pâte sur cette rangée, et avec un petit verre à madère découpez des demi-cercles qui contiendront chacun une boulette de farce. Chacun d'eux est une raviole. Par la pression des doigts rendez la fermeture hermétique. Rangez ces ravioli sur une planche enfarinée.

Pochez les ravioli trois minutes à l'eau salée bouillante. Egouttez-les bien. Disposez-les dans un plat beurré. Arrosez de sauce tomate ou de jus de viande. Saupoudrez de parmesan et gratinez au four.

Les Pierogi polonais.

Procédez comme pour les ravioli, mais faites-les plus gros, avec la farce suivante :

Bœuf bouilli	500	*grammes.*
Oignons	60	—
Beurre	60	—
Deux œufs.		
Quatre épices.		
Sel.		

Hachez la viande très fin. Réservez-la. Hachez les oignons et faites-les bouillir vingt minutes dans très peu d'eau.

Portez sur une poêle à frire le beurre, les oignons, le bœuf haché. Salez, épicez, faites revenir. Cette farce doit être assez sèche.

Laissez refroidir. Ajoutez les 2 jaunes d'œufs. Amalgamez le tout. Faites des boulettes de la grosseur d'une petite noix.

Procédez alors comme pour les ravioli. Une fois confectionnés, les pierogi doivent être pochés à l'eau salée bouillante, égouttés soigneusement et servis tels que, arrosés de beurre fondu et saupoudrés de chapelure.

Les Koldouny lithuaniens.

Ce sont des pierogi dont la farce est composée de parties égales de viande de bœuf cru et de graisse de rognon de bœuf. Le tout est parfumé à la marjolaine *Origanum majorana*. Cette plante desséchée se vend couramment dans les pharmacies du Midi de la France. A Paris, il est assez difficile de s'en procurer.

1° Faites une pâte à nouilles comme pour les ravioli;

2° Pour la farce :

Faux filet cru	250	*grammes.*
Graisse de rognon de bœuf ..	250	—
Oignons	60	—
Marjolaine	10	—
Sel.		
Quatre épices.		

Hachez très fin la viande et la graisse que vous avez débarrassée de ses déchets. D'autre part, faites cuire les oignons dans très peu d'eau.

Amalgamez viande, graisse, oignons, épices,

sel et marjolaine. La farce doit être assez sèche. Confectionnez des boulettes un peu plus petites que celles des pierogi. Procédez comme pour les ravioli. Insistez sur le temps de la fermeture hermétique de chaque unité.

Pochez trois minutes à l'eau bouillante, égouttez et servez sur plat et assiettes très chauds. Pour les manger, cueillez-les *à la cuillère*, pour ne pas léser leur surface. Prenez-en un dans votre bouche, donnez un coup de dents. Immédiatement la graisse chaude et parfumée vous inonde. Rien que pour ressentir cette sensation gastronomique unique il est bon d'exécuter au moins une fois cette préparation un peu compliquée.

Les Russes font un plat analogue avec de la viande de mouton; ils lui donnent le nom de *Varenki*. Les Tatares emploient la viande de jeune poulain et font les *Pielmienie*.

Les pâtes frites.

Les pâtes frites ne sont pas uniquement des entremets sucrés. On peut faire des beignets avec des légumes, tels les salsifis. On peut aussi faire des beignets de pieds de veau... Nous en reparlerons au moment où nous traiterons des légumes et des abats.

Je veux parler ici de deux préparations, l'une russe, l'autre française, qui sont le type des pâtes frites.

Les Pierajki russes.

Ce sont des pâtés minuscules que l'on sert en même temps que le borchtch, ou pot-au-feu à la russe dont vous connaissez le secret et les vertus. Les pierajki peuvent être considérés comme un plat national. Si vous les servez en France pour accompagner un potage russe ou français, vous n'entendrez jamais que des louanges.

Pour les confectionner préparez :

1° Une farce analogue à celle des pierogi polonais;

2° Une pâte à la levure. Pour cela faites ce qui suit :

Farine	500	*grammes.*
Un œuf.		
Beurre	20	—
Lait	200	—
Levure fraîche	5	—
Sel	5	—

Dans une terrine profonde, délayez le lait, la levure, le sel, le beurre fondu et l'œuf. Ajoutez de la farine de façon à faire une bouillie épaisse. Amalgamez le tout au fouet métallique. Portez dans une atmosphère tiède, couvrez avec une serviette. Après deux heures, la pâte lève et remplit le récipient.

Portez sur une planche enfarinée, fraisez et ajoutez de la farine jusqu'à ce que la pâte ne colle plus ni aux doigts ni à la planche. Ramassez cette pâte en une boule que vous placez dans une terrine couverte et que vous portez dans une chambre tiède. Attendez deux heures. Prenez alors un morceau de pâte de la grosseur du

poing. Abaissez-le au rouleau jusqu'à une épaisseur de 5 millimètres environ. Avec un verre à bordeaux, découpez des disques. Réunissez tous les déchets de pâte en une boule que vous abaisserez ensuite. Mettez un peu de farce au milieu de chaque disque. Repliez-les en deux, en forme de chausson. Faites adhérer les bords par la pression des doigts.

Rangez tous les chaussons ainsi faits sur une planche enfarinée. Confectionnez des pierajki avec toute la pâte et toute la farce. Attendez une demi-heure au moins avant l'opération de la friture. Jetez les pierajki par 10 ou 12 dans la graisse fumante. Dès qu'ils sont dorés, retirez-les, tenez-les au chaud et servez.

Disposez devant l'assiette creuse de chaque convive une petite soucoupe dans laquelle il placera deux ou trois pierajki au moment où le plat lui sera présenté.

Les pierajki se mangent à la main, en guise de pain, avec le potage.

Vous pouvez varier à l'infini la farce des pierajki : hachis de poulet, de veau, de bœuf, choux et œufs durs, riz et poisson, choucroute et jambon, etc...

Les Rissoles.

Faites de grands ravioli et faites-les frire à la friture fumante. Vous pouvez, là aussi, faire varier la composition des farces.

Les pâtes au four.

Je ne veux pas ici parler des pâtés dans lesquels la farce a une importance beaucoup plus

grande que la croûte. J'en parlerai dans le chapitre spécial de la pâtisserie. Je ne citerai qu'une seule pâte au four qui ne soit pas un entremets. C'est un plat exquis pour les estomacs robustes.

La Quiche lorraine.

C'est une tarte contenant une crème dans laquelle sont noyés, en proportions admirables, du lard gras et du jambon.

Faites donc : 1° une pâte brisée. Pour cela prenez 200 grammes de farine et 100 grammes de beurre. Fraisez le tout sur la planche en ajoutant une pincée de sel et un peu d'eau en quantité suffisante pour faire une pâte qui s'abaissera facilement, sans coller aux doigts. Laissez reposer une heure au moins.

Foncez une tourtière beurrée avec une abaisse de cette pâte ayant 6 millimètres environ d'épaisseur.

Préparez alors l'appareil de votre quiche. Pour cela, prenez :

Lard maigre	125	*grammes.*
Jambon	80	—
Beurre	50	—
Crème épaisse	125	—
Lait	400	—
Cinq œufs.		
Sel.		

Coupez le lard en petits cubes, blanchissez ceux-ci à l'eau bouillante pendant dix minutes. Réservez. Coupez le jambon en petits morceaux.

Dans un légumier mélangez la crème avec deux œufs entiers et trois jaunes; ajoutez le lard, le jambon, le beurre divisé en petites noisettes. Sa-

lez avec circonspection. Remplissez la tourtière foncée. Portez au four pour une demi-heure. Servez chaud.

Les Speck-Kuchen allemands.

Faites des pierajki russes dont la farce sera composée uniquement de lardons frits. Au lieu de faire frire les petits pâtés, dorez-les à l'œuf et portez au four pour vingt minutes. Servez chaud.

Les pâtes à la poêle.

J'ai déjà parlé des crêpes qui servent d'enveloppes aux canelloni. Je n'y reviendrai pas. Ces mêmes crêpes peuvent servir à confectionner des *Kromeski à la polonaise.*

J'ai cherché, en vain, dans la cuisine polonaise la trace de ce nom; je ne l'ai point trouvée. Par contre, j'ai trouvé la préparation à laquelle on donne le nom de *Crêpes* roulées ou *Nalesniki* roulés. Je vous en décris rapidement la confection.

Les Nalesniki roulés à la polonaise.
Les Kromeski.

Préparez des canelloni avec une farce, soit à la viande, soit au poisson.

Une fois préparés, roulez-les : 1° dans un œuf battu; 2° dans de la mie de pain rassis émiettée. Faites frire au beurre, à la poêle.

En Pologne on sert ces petits pâtés en guise de Pierajki, pour accompagner un consommé ou un potage à la betterave.

Le riz.

Le riz, qui constitue l'alimentation quotidienne de plus d'un quart de l'Humanité, est une denrée bien peu utilisée en France. La cause de cette abstention est, certainement, l'ignorance de bonnes méthodes de cuisson des précieuses graines.

En France, le plus souvent, le riz qu'on apporte sur la table se présente sous la forme d'une pâtée peu appétissante. De quelque façon qu'il soit assaisonné, le plat retourne toujours à la cuisine à peine entamé.

En Italie, au contraire, le rizzoto est toujours accueilli avec joie. Il se présente sous la forme d'un petit monticule jaune d'or composé d'une infinité de grains roulant les uns sur les autres, comme si le riz n'avait subi aucune cuisson.

Une purée de tomates empourprée rehausse, sur les assiettes, l'or du rizzoto. Un peu de parmesan blanc comme la neige recouvre le tout... Il n'est pas un Français qui, à la table d'un Milanais, n'en redemande une seconde édition.

Comment donc préparer ce riz qui s'égrène? Comment éviter la colle qui le transforme en une pâtée? C'est très simple.

Le riz que nous employons est toujours un riz dit glacé, c'est-à-dire privé des enveloppes de la graine et présentant une belle surface blanche et brillante. Le grain ainsi traité présente à nu sa réserve d'amidon.

Lorsqu'on plonge le riz dans l'eau pour le cuire, une partie de l'amidon passe en suspension dans cette eau. La température s'élevant, l'amidon gonflé par le liquide forme un empois. Cet empois est justement la colle qui agglutine les grains les uns contre les autres et transforme la préparation finale en une masse désagréable à la vue.

Le problème de la cuisson convenable du riz se ramène donc à éviter la formation de l'empois d'amidon, ou à l'éliminer une fois produit.

Deux méthodes se présentent à nous pour arriver à ce résultat : 1° la méthode créole; 2° la méthode orientale.

La cuisson du riz à la créole.

Elle consiste à jeter le riz bien propre, bien essuyé à sec, dans une grande quantité d'eau salée bouillante. Après douze à quinze minutes d'ébullition tumultueuse en récipient découvert, pendant laquelle les grains de riz doivent être agités par les bouillons comme des haricots qui cuisent, le riz est prêt. Il a perdu sa dureté, tandis qu'une grande quantité d'emplois d'amidon s'est formée. Mais cet empois est dilué dans la très grande quantité d'eau qui se trouve encore dans le récipient une fois la cuisson terminée. On jette alors le tout sur une passoire. L'eau et l'empois passent. Le riz reste. On élimine le peu

d'empois qui peut être fixé sur les grains cuits, en arrosant le tout avec de l'eau fraîche... Le riz est cuit et il ne colle pas. Je vous conseille de l'étendre sur un plat et de le disposer, pour une bonne demi-heure, à l'entrée du four pour le fair sécher.

Cette technique a l'inconvénient de faire rejeter une partie des principes nutritifs du riz. Aussi, je vous recommande surtout la méthode orientale qui n'a pas ce défaut.

La cuisson du riz à l'orientale.

Elle est basée sur un tout autre principe que la méthode créole.

Pour faire de l'empois d'amidon, il faut de l'amidon et de l'eau. Donc « sans eau, pas d'empois ». On met cet adage en pratique et on cuit le riz dans très peu d'eau.

Il est un fait expérimental, c'est que le riz, pendant la cuisson, absorbe un volume d'eau égal à une fois et demie son propre volume. Donc, si vous prenez deux verres de riz sec et si vous les jetez dans trois verres d'eau bouillante, après un quart d'heure d'ébullition, le riz aura absorbé la totalité de l'eau... Alors, il n'en reste plus pour la genèse de l'empois et celui-ci ne pourra se former. Votre riz ne collera pas.

En Orient on obtient infailliblement le résultat cherché parce qu'on prend la précaution de faire préalablement revenir le riz sec, dans une graisse. On ne le mouille qu'ensuite, avec le liquide bouillant.

Nous basant sur ces principes, nous allons pas-

ser en revue quelques préparations qui, quoique exotiques, n'en sont pas moins très prisées en France.

Le Rizzoto à la milanaise.

Pour 8 personnes :

Moelle de bœuf	100 *grammes.*
Riz	500 —
Bouillon	1 *litre.*
Beurre	60 *grammes.*
Safran en poudre	0 *gr.* 50.
Sel, poivre.	

Dans une casserole, faites fondre la moelle de bœuf. Jetez les particules solides qui restent. Ajoutez le beurre à cette graisse. Lorsque le tout commence à fumer, versez le riz sec dans la casserole, après en avoir mesuré le volume avec un verre. Remuez le tout pour favoriser l'absorption de la graisse par le riz. Lorsque ce dernier commence à se dorer légèrement, mouillez avec un volume et demi de bouillon chaud. Salez et poivrez avec précaution. Ajoutez le safran. Couvrez le récipient et laissez vingt minutes à petit feu. Après ce temps, le riz est cuit, mais il n'est pas tout à fait desséché. Ouvrez alors le récipient et laissez sur un tout petit feu, pendant une demi-heure au moins. De temps à autre, avec une spatule de bois, ramenez, à la surface, le riz de la profondeur. Pendant cette opération, prenez garde de ne pas écraser les grains.

Servez avec ou sans sauce tomate, mais toujours avec du parmesan dans un ravier.

Le Riz aux moules.

Pour 8 personnes :

Beurre	100 *grammes.*
Riz	500 —
Moules	2 *litres.*
Curry	5 *grammes.*
Sel, poivre.	

Laissez les moules s'ouvrir sur le feu dans une casserole. Enlevez-les de leurs coquilles. Réservez-les. Réservez aussi l'eau qu'elles ont abandonnée; décantez-la pour la débarrasser du sable qu'elle contient.

Faites fondre le beurre. Jetez-y le riz. Lorsqu'il est légèrement doré, mouillez avec un volume et demi de liquide bouillant. Ce liquide n'est autre que l'eau des moules que vous avez amenée au volume voulu par addition d'eau. Ajoutez le sel, le poivre et le curry. Terminez l'opération comme pour le rizzoto à la milanaise.

Mélangez avec les moules avant de servir.

La Paelia espagnole.

Moules	1 *litre.*
Poisson de mer	500 *grammes.*
Epaule de veau désossée....	300 —
Riz	500 —
Oignons	100 —
Huile d'olive	100 —
Piment doux d'Espagne	10 —

Faites cuire les moules. Réservez-les et gardez leur eau. Faites bouillir le poisson dans l'eau salée. Réservez la chair et l'eau de cuisson. Faites revenir dans un peu d'huile les oignons avec la viande, coupée en morceaux. Couvrez d'eau et

faites cuire pendant une bonne heure. Réservez la viande et le jus. Réunissez toutes les eaux de cuisson ainsi que le jus et ramenez-les à un volume égal à une fois et demie le volume du riz employé.

Faites revenir le riz sec dans l'huile d'olive. Mouillez-le avec le liquide bouillant, ajoutez le piment doux. Couvrez. Procédez alors comme pour le rizzoto. Avant de servir ajoutez le poisson coupé en menus morceaux, les moules et la viande.

Le veau peut être remplacé avec avantage par du poulet.

Adjem Pilaf.

C'est un plat persan. « Pilaf » veut dire riz en turc. « Adjem » signifie persan. Faites-le souvent, c'est un plat économique et savoureux.

Epaule de mouton désossée et coupée en morceaux	750	*grammes.*
Riz	500	—
Oignons	125	—
Laurier	1	*feuille.*
Quatre épices	2	*grammes.*
Saindoux	60	—

Faites revenir la viande dans le saindoux. Réservez la graisse. Ajoutez et faites revenir les oignons. Versez sur cette viande un volume d'eau bouillante, égal au double du volume de riz. Couvrez et laissez cuire trois quarts d'heure avec le sel et les épices. Ceci fait, faites revenir le riz sec dans la graisse que vous avez réservée. Mouillez avec le bouillon de cuisson de la viande. Ajoutez

la viande. Couvrez et continuez comme pour le rizzoto à la milanaise.

A la fin de l'opération, si le riz est bien sec, il rissole et attache au fond du récipient. Ce riz ainsi caramélisé doit être détaché avec une spatule de bois et servi sur le Pilaf.

Le Pilaf aux foies de volailles.

Faites un pilaf en faisant revenir du riz dans la graisse d'oie. Mouille-le avec du bouillon de poulet, mélangez avant de servir avec des foies de volailles que vous avez préalablement fait revenir dans de la graisse d'oie.

Le Riz aux petits pois.

Faites d'une part, au beurre, un rizzoto sans safran, mouillé avec du bouillon. D'autre part, faites cuire des petits pois. Mélangez le tout, en prenant pour proportions, un quart de petits pois pour trois quarts de riz en volume. Servez comme accompagnement pour des escalopes de veau.

Les poissons.

La mer et les rivières nous offrent une infinité de poissons. Ces derniers sont des aliments de valeur nutritive presque égale à celle de la viande et d'un prix beaucoup inférieur. Ils constituent donc une ressource très importante dans notre alimentation. Nombreux sont les peuples qui ne vivent que de poissons et dont l'activité s'est toujours manifestée au plus haut point pendant toutes les périodes de leur histoire. Le Japon en est le meilleur exemple.

En France, du moins dans le centre, le poisson est considéré à tort comme un aliment incomplet. Rarement on se contente d'un plat de poisson à un repas. On le sert comme entrée et on le fait suivre d'un plat de viande.

Cependant, la crise de cherté alimentaire que nous traversons a conduit bien des personnes à ne servir qu'un plat copieux de poisson, suivi simplement d'un légume.

Pour ne pas se lasser rapidement du poisson, il faut savoir le préparer de nombreuses façons.

Les méthodes de cuisson simples sont le court-bouillon, la grillade, le rôti au four, la friture et le ragoût. Dans un chapitre spécial, j'ai réun-

quelques préparations plus compliquées qui peuvent servir de types sur lesquels on peut se baser pour exercer sa fantaisie.

Le court-bouillon.

Le court-bouillon est une décoction d'épices et de plantes aromatiques dans un mélange à parties égales d'eau et de vin blanc.

Cette décoction doit se faire, en récipient couvert, pendant une heure au moins, de façon à ce que le court-bouillon soit très parfumé. Pour cuire le poisson, on n'a plus qu'à le plonger dans ce liquide aromatique, le porter sur le feu et le laisser bouillir pendant un temps plus ou moins long, qui varie suivant l'importance et la nature de la pièce à cuire. Certains poissons, comme le merlan, ont une chair tendre, tandis que d'autres ont des tissus très fermes, tel le congre ou anguille de mer.

Il est donc difficile de dire d'avance combien de temps le poisson doit séjourner dans le liquide en ébullition. Je vous conseille d'essayer le degré de cuisson des muscles, en y enfonçant une longue aiguille. Si cette dernière entre facilement jusqu'à la colonne vertébrale, le poisson est cuit, sinon il faut le laisser encore sur le feu.

Immergez toujours le poisson dans le court-bouillon bouillant, il sera saisi et vous aurez beaucoup plus de chance de ne pas l'effriter. En le sortant du court-bouillon prenez toutes les précautions pour le conserver en entier. Cette opération vous sera facilitée si vous employez

une poissonnière qui contient toujours un double fond mobile permettant de faire glisser le poisson sur le plat.

Voici deux formules de court-bouillon :

I

Parties égales d'eau et de vin blanc. Sel, poivre en grains, quatre épices, quelques oignons coupés, thym, laurier, échalotes, une gousse d'ail.

II

Formule plus économique : Eau légèrement acidifiée par une petite quantité de vinaigre de vin, sel, poivre en grains, curry, oignons, échalotes, thym, laurier.

Ces deux courts-bouillons sont très aromatiques. De plus, leur acidité est suffisante pour coaguler rapidement la surface du poisson et le rendre ainsi très ferme.

Quelquefois, on exploite au maximum cette coagulation des tissus par les acides, dans la cuisson des truites au bleu, par exemple. On les les plonge, une seconde après les avoir tuées, dans du vinaigre bouillant. Elles acquièrent alors une teinte bleue admirable. On termine la cuisson dans un bain-marie au vin blanc pur.

Tous les poissons peuvent être cuits au court-bouillon. Cependant, prenez en considération que l'ébullition dans un court-bouillon leur fait perdre une grande partie de leur saveur. Si vous voulez le vérifier, goûtez le court-bouillon après la cuisson et vous jugerez par vous-même ce que vous perdez. Vous pouvez, si vous êtes économe, préparer un exquis potage avec ce liquide.

Vous n'avez qu'à le lier avec un peu de crème de riz et servir avec des croûtons passés à l'huile.

Une fois cuit au court-bouillon, le poisson peut être servi chaud ou froid.

Le mode le plus simple, et peut-être le meilleur, consiste à l'arroser de *Beurre fondu*, d'un peu de *Jus de citron* et de l'accompagner de quelques pommes de terre cuites à l'eau salée. La truite saumonée, le saumon, la truite, le merlan, le turbot se trouvent très bien de ce traitement.

Les *Sauces blanches à la crème* accompagnent le mulet, le colin, tandis que les *Sauces au raifort* feront merveille avec le brochet, la carpe et la tanche.

Les *Sauces hollandaise et béarnaise* iront très bien avec les grosses pièces comme la barbue et le bar.

Le maquereau et le congre ont besoin de sauces très relevées comme la *Sauce provençale*.

On mange la raie au *Beurre noir*. C'est une préparation classique. Pour obtenir le beurre noir, on le laisse fumer sur la poêle. On ajoute alors du persil haché. Le beurre fonce rapidement. Dès qu'il est franchement acajou, on le retire du feu. On attend cinq minutes au moins. Puis on y verse alors une bonne cuillère de vinaigre.

Si vous aviez versé le liquide plus tôt, vous auriez eu des projections, dangereuses pour vos mains et vos vêtements. Remettez sur petit feu, jusqu'à ébullition. Arrosez la raie avec ce beurre noir.

Vous pouvez servir les poissons bouillis froids avec les *Sauces mayonnaise, vinaigrette*, etc...

Les poissons grillés.

Je vous conseille d'employer la grillade, soit pour les poissons qui s'effritent dans le court-bouillon, soit pour les tranches de grosses espèces telles que le saumon, le bar ou le turbot. Pour faire griller le poisson, il faut toujours le passer légèrement à l'huile pour l'empêcher d'adhérer au gril chaud.

Les grosses soles grillées servies avec du beurre fondu constituent un mets très simple qui fera toujours plaisir à des palais blasés.

Le maquereau sur le gril est excellent. Accommodez-le toujours de beurre en coquilles et de persil haché.

Les harengs grillés se donnent avec une Sauce tartare. Quant à l'anguille de rivière, laissez-la toujours mariner deux jours dans du vinaigre aromatisé, avant de la passer à l'huile et sur le gril.

Si vous voulez griller le merlan, passez-le d'abord au lait, puis à la farine.

Les poissons au four.

Portez au four de beaux morceaux de saumon que vous aurez bardés de lard, des aloses que vous arroserez parcimonieusement de beurre, car elles « suent » rapidement une huile abondante. Quant au brochet, arrosez-le continuellement de

crème. En Grèce, on cuit le mulet au four en l'arrosant souvent d'huile d'olive et de jus de citron. Le résultat est exquis.

Servez le poisson sorti du four avec le jus qui a servi à l'arroser. Accompagnez-le de pommes de terre rôties au four ou quelquefois d'une purée d'oseille. C'est la garniture classique de l'alose.

Les poissons frits.

Vous pouvez faire frire le poisson dans la poêle, en vous servant d'une quantité minime d'huile, de beurre ou de graisse. Vous pouvez aussi les faire frire en pleine friture, c'est le cas des petits poissons tels que le goujon, l'éperlan, l'équille ou la blanchaille de rivière. Tous les poissons peuvent être frits en entier, ou par tranches, s'ils sont trop gros.

Pour le saumon, la sole, les truites, les rougets barbets, je vous conseille le beurre. Jetez sur le saindoux, le merlan, la limande, le colin et le hareng. Réservez l'huile d'olive pour le congre et le thon, mais n'oubliez pas de piquer ce dernier de quelques gousses d'ail que vous extirperez avant de servir.

Reportez-vous au chapitre spécial de la friture et vous verrez qu'il faut enfariner le poisson avant de le faire frire. On peut aussi le tremper dans une pâte à friture. Quant à cette dernière, il faut qu'elle soit très légère. Je vous conseille en particulier le mélange tout simple de farine et de bière. Avec ces éléments faites une pâte juste

assez épaisse pour qu'elle adhère au poisson. Trempez-y les goujons ou les éperlans et plongez-les dans l'huile bouillante, un à un et en nombre assez petit pour qu'ils ne se touchent pas dans la friture. Servez avec des branches de persil que vous aurez immergées quinze secondes dans la friture.

Les ragoûts de poissons.

On en fait fréquemment dans les familles de pêcheurs. Pour cela on emploie des poissons quelconques, au hasard de la pêche. Le plus simple est le ragoût de congre.

Le Ragoût de congre.

Anguille de mer	750 *grammes.*
Oignons	125 —
Ail	2 *gousses.*
Pommes de terre	1 *kilogr.*
Thym, laurier, poivre, sel.	
Saindoux	40 *grammes.* .. .
Farine	30 —

Faites fondre le saindoux et dorer l'oignon. Ajoutez la farine. Faites un roux et mouillez avec un litre et demi d'eau. Salez, ajoutez épices et aromates. Laissez cuire une demi-heure. Ajoutez le congre coupé en morceaux et les pommes de terres débitées en rondelles. Laissez sur le feu jusqu'à cuisson complète des pommes de terre.

C'est un plat robuste et il est bon.

Le Colin à la basquaise.

Colin	750	*grammes.*
Oignons	125	—
Huile d'olive	60	—
Poivre, quatre épices, laurier.		

Dans une casserole chauffez l'huile, faites dorer les oignons coupés très menu. Couvrez d'eau froide sur une hauteur de 7 centimètres environ. Salez, épicez, aromatisez. Laissez cuire un quart d'heure, en récipient couvert. Plongez le colin coupé en tranches. Couvrez et laissez cuire sur un tout petit feu pendant une heure.

Pour servir, posez les tranches dans un plat très creux. Couvrez-les complètement de grands croûtons frits dans l'huile. Versez dessus le bouillon et servez à chacun, dans une assiette creuse, la sauce, un croûton et un morceau de poisson.

La Matelote d'anguilles.

La matelote est une des gloires de la cuisine française. Elle change quelquefois de nom avec les diverses régions du pays, mais elle reste toujours une préparation exquise. En Franche-Comté, elle s'appelle la *Ponchouse,* en Bourgogne elle a pour nom la *Meurette.*

L'anguille se prête admirablement à être accommodée en matelote, car elle n'a, pour ainsi dire, pas d'arêtes; son squelette se compose d'une colonne vertébrale qui se sépare très bien des muscles. De plus, sa chair ne s'effrite pas après la cuisson, quoique ayant acquis une consistance

moelleuse fort agréable. La matelote d'anguille est donc la meilleure des matelotes. Des préparations similaires faites avec la carpe, le gardon, la brème, la tanche, le barbillon, sont loin de se rapprocher du ragoût d'anguilles.

Pour faire une bonne matelote, faites comme il suit :

Une anguille de	1	*kilogr. environ.*
Petits oignons	125	*grammes.*
Gros oignons	125	—
Champignons	250	—
Beurre	80	—
Farine	80	—
Epices diverses.		
Bourgogne rouge	1	*bouteille.*

Dépouillez l'anguille et coupez-la en tronçons de façon à faire deux morceaux par personne. Emincez les gros oignons. Faites fondre le beurre; lorsqu'il commence à fumer, faites dorer les oignons émincés. Faites un roux avec la farine. Mouillez avec le vin rouge. Ajoutez les petits oignons entiers et les champignons coupés en tranches. Salez et épicez. Comme épices je vous recommande : peu de poivre, un clou de girofle, une pointe de muscade, autant de gingembre et un peu de cannelle. Couvrez. Laissez cuire cette sauce pendant trois quarts d'heure. Plongez-y les tronçons d'anguille. Après un quart d'heure de cuisson vous pouvez retirer du feu. Servez dans un plat creux après avoir orné le tout avec des croûtons passés au beurre.

Les grands jours, ajoutez un bon petit verre de fine champagne préalablement flambée, une minute avant de retirer du feu.

Quelques plats de poissons.

La Sole à la normande.

Soles de 200 grammes	4
Moules	1 *litre.*
Douze huîtres.	
Crevettes	250 *grammes.*
Vin blanc	200 —
Farine	40 —
Champignons	250 —
Crème	125 —
Beurre	60 —
Quatre échalotes.	
Sel, épices.	

Dépouillez les soles et prélevez les filets. Réservez-les. Faites ouvrir les moules sur le feu, enlevez-les des coquilles, réservez les mollusques et l'eau qu'ils ont abandonnée. Ouvrez les huîtres, faites-les cuire une minute dans l'eau des coquilles. Epluchez les crevettes cuites. Réservez la chair et les carapaces.

Dans une casserole, faites bouillir une demi-heure dans le vin blanc coupé de son volume d'eau, les épluchures de crevettes, les débris des poissons, les échalotes. Ajoutez l'eau des moules. Salez et épicez. Passez le tout. Dans ce bouillon, faites cuire les filets de sole. Sortez-les.

Faites un roux blanc avec le beurre, la farine et le liquide de cuisson des soles. Ajoutez les champignons. Faites cuire dix minutes. Ajoutez les crevettes et la crème.

Dans un plat allant au feu, rangez les filets de sole. Flanquez-les avec les moules, les huîtres.

Arrosez avec la sauce. Passez au four pour glacer. Servez avec le plat.

Paupiettes de filets de sole.

Soles de 200 grammes	4
Merlan	200 *grammes.*
Mie de pain rassis	50 —
Un œuf.	
Farine	80 *grammes.*
Beurre	125 —
Vin blanc sec	200 —
Crème	125 —
Sel, poivre, muscade.	

Faites cuire les merlans au court-bouillon. Enlevez la chair, mélangez-la d'un tiers de mie de pain humectée d'eau ou mieux de lait. Salez, poivrez, muscadez. Faites revenir cette farce dans un peu de beurre. Lorsqu'elle est bien sèche, retirez-la du feu. Laissez-la refroidir. Ajoutez l'œuf entier. La farce est prête.

Relevez les filets de sole. Tartinez-les de farce. Roulez-les, ficelez-les au fil fin. Passez à la farine, faites sauter à la poêle. Lorsqu'ils seront prêts, déglacez la poêle avec le vin blanc. Laissez cuire cinq minutes. Ajoutez la crème. Donnez un bouillon. Servez les paupiettes déficelées et arrosées de sauce.

Les Filets de sole Orly.

Soles de 200 grammes	4
Farine	80 *grammes.*
Deux œufs.	
Panure	200 *grammes.*

Prélevez les filets. Roulez-les et enfilez chacun sur un petit bâtonnet ou une petite brochette.

Roulez chaque filet ainsi préparé : 1° dans la farine; 2° dans l'œuf; 3° dans la mie de pain rassis et émiettée. Faites frire dans la friture. Salez. Servez avec des rondelles de citron.

Les Filets de soles Carmen Sylva.

Filets de soles	16	
Concombre moyen	1	
Tomates	750	*grammes.*
Beurre	80	—
Vin blanc	200	—
Crème	125	—
Farine	20	—
Sel, poivre de Cayenne.		

Epluchez le concombre, coupez-le en tranches. Dans une casserole, faites cuire dans le vin blanc le concombre et les tomates concassées. Salez, cayennez. Tamisez.

Faites un roux blanc avec le beurre, la farine. Mouillez avec le jus précédent. Dans cette sauce, faites cuire les filets de sole. Avant de servir, ajoutez la crème et donnez un seul bouillon.

Les Filets de sole florentine.

Préparez une Béchameil. Arrosez-en des filets de sole et faites cuire à tout petit feu.

D'autre part, préparez des épinards cuits à l'eau. Ne les hachez pas, égouttez-les bien et ajoutez-y du beurre. Ce sont des épinards en branches.

Dans un plat allant au four, disposez ces épinards. Rangez dessus les filets de sole. Arrosez de Béchameil et passez au four pour glacer.

Le Brochet farci.

Ecaillez un brochet de 3 à 4 livres. Fendez-le sur le dos. Avec des ciseaux, sectionnez la colonne vertébrale dans la région du cou et de la queue. Avec beaucoup de précautions, sans léser la peau, enlevez cette colonne vertébrale avec les muscles qui y adhèrent. Laissez le plus possible de muscles accolés à la peau. Rejetez les viscères.

Grattez les os de façon à enlever toute la chair. Mélangez celle-ci avec un tiers de mie de pain trempée dans du lait, quelques oignons hachés et cuits à l'eau. Hachez le tout. Salez, poivrez, ajoutez une pointe de safran et faites revenir le tout au beurre.

Laissez refroidir cette farce. Ajoutez un œuf dur haché. Amalgamez le tout. Ajoutez deux jaunes d'œufs crus. Maniez la masse.

Remplissez, mais pas trop, le corps du brochet avec cette farce; refermez-le en faisant une suture au fil au niveau de l'incision dorsale. S'il y avait trop de farce, le poisson éclaterait certainement à la cuisson. Ficelez-le en espaçant les tours de ficelle de 2 centimètres au maximum. Portez au four pour une bonne heure. Arrosez continuellement avec de la crème épaisse. Au fur et à mesure, cette crème « tourne en beurre ».

Sortez du four, enlevez la ficelle. Déglacez le plat avec de l'eau bouillante. Liez la sauce avec 200 grammes de crème épaisse. Découpez en tranches. Arrosez avec la sauce. Servez chaud ou froid.

La Carpe alsacienne.

Préparez un court-bouillon coloré avec un peu de caramel. Faites-y cuire la carpe. Sortez-la du bouillon une fois cuite et posez-la sur un plat. Ensuite, faites réduire le court-bouillon. Lorsque son volume a atteint un demi-litre, passez-le sur un linge et versez sur la carpe. Quelques heures après, le poisson est orné d'une gelée consistante.

Servez avec une sauce vinaigrette.

La Carpe à la juive.

Une carpe de	1 *kg.* 500.
Ail haché	1 *gousse.*
Gros oignon haché	1
Huile blanche	60 *grammes.*
Farine	40 —
Sel, poivre, thym, laurier.	
Persil haché.	

1° Videz, grattez et coupez la carpe en tronçons.

2° Faites un roux blond avec un peu d'oignon haché et la farine. Mouillez avec un litre et demi d'eau. Salez. Ajoutez les aromates, l'ail, l'oignon et le persil. Donnez un bouillon.

3° Immergez les tronçons de poisson. La sauce doit à peine le recouvrir. Laissez bouillir lentement pendant vingt minutes;

4° Dressez le poisson sur un plat en reconstituant sa forme primitive;

5° Laissez réduire un peu la sauce. Passez-la. Versez-la sur le poisson. Elle prend en gelée. Servez très froid, avec du raifort râpé et vinaigré.

La Carpe à la juive (autre formule)

Une carpe de	1 *kilogr. environ.*
Oignons	400 *grammes*
Echalotes	50 —
Ail	4 *gousses.*
Vin blanc	500 *grammes.*
Huile blanche	60 —
Epices.	
Safran	*quelques brindilles.*

Coupez très fin l'oignon, l'échalote et l'ail. Faites cuire le tout dix minutes dans l'huile. Salez. Ajoutez les épices et le safran. Mouillez avec le vin blanc et autant d'eau. Faites bouillir une demi-heure. Dans ce court-bouillon, jetez la carpe coupée en tronçons. Faites cuire un quart d'heure. Retirez les morceaux. Laissez réduire et passez le bouillon; versez sur le poisson et laissez refroidir.

La Carpe à la polonaise.

Une carpe de	1 *kilogr. environ.*
Carottes, navets, poireaux, céleris	750 *grammes.*
Beurre	80 —
Zeste de citron.	
Une feuille de laurier.	
Poivre, muscade, gingembre	
Farine	30 *grammes.*
Bière blonde	1 *litre.*

Coupez la bière avec un demi-litre d'eau. Ajoutez les légumes coupés en rondelles. Epicez copieusement et salez. Laissez bouillir une heure à petit feu. Passez. Dans ce bouillon, immergez les tronçons de carpe. Laissez cuire vingt minutes.

sortez-les du liquide de cuisson. Laissez réduire celui-ci. Colorez-le très foncé avec du caramel. Passez-le.

Faites un roux avec le beurre et la farine. Mouillez avec le bouillon. Faites cuire vingt minutes. Réchauffez le poisson dans la sauce liée. Servez avec des croûtons de pain passés au beurre.

L'Anguille à la tartare.

Faites cuire, à l'eau salée et aromatisée, des tronçons d'anguille. Laissez-les refroidir. Passez-les à l'œuf et à la mie de pain; faites-les griller. Servez avec une sauce mayonnaise très moutardée.

L'Anguille à la poulette.

Faites cuire des anguilles au court-bouillon et servez avec une sauce poulette.

La Gelée d'anguilles.

Faites cuire des tronçons de grosses anguilles en les couvrant de court-bouillon. Sortez le poisson. Ajoutez deux à trois feuilles de gélatine dans le liquide bouillant. Laissez-les fondre. Passez sur un linge. Noyez les tronçons de poisson dans ce bouillon. Laissez la gelée faire prise. Servez avec une sauce froide relevée.

Les Truites meunière.

Videz les truites, passez-les à la farine. Ensuite trempez-les dans un œuf battu et roulez-les dans de la mie de pain émiettée. Faites-les frire à la poêle, dans du beurre clarifié.

La Morue des capucins.

Laissez dessaler la morue pendant douze heures. Cuisez-la à l'eau et laissez-la refroidir. Désossez-la et séparez-la en petits fragments que vous saupoudrerez de graines de cumin. Dans un plat beurré, disposez des couches de morue que vous ferez alterner avec un mélange à parties égales d'oignons, de carottes et de céleris. Ces légumes ont été préalablement cuits à l'eau.

Arrosez le tout de beurre et portez au four pour une petite demi-heure.

La Morue à la crème.

Dessalez la morue, désossez-la et faites-la cuire à l'eau avec des pommes de terre coupées en morceaux. Egouttez, arrosez de beurre fondu, de crème épaisse, mélangez avec du gruyère râpé. Disposez le tout dans un plat de porcelaine. Portez pour un quart d'heure au four.

La Morue à la tomate.

Faites cuire de la morue dessalée. Accommodez-la avec une purée de tomate que vous avez fait cuire avec une gousse d'ail râpée et un peu d'huile d'olive.

Les Beignets de morue.

Faites une pâte à beignets en mélangeant deux œufs avec un demi-verre de lait, un demi-verre de bière et assez de farine pour obtenir une pâte assez adhérente. Trempez-y des fragments de

morue préalablement dessalée et bouillie. Portez dans la friture bouillante.

La Morue à la biscaïenne.

Prenez des morceaux de morue dessalée et bouillie. Desséchez-les en les essuyant. Trempez-les dans la farine et faites frire à l'huile d'olive.

Disposez ces morceaux de poisson dans de gros piments doux, verts ou rouges, que vous avez préalablement coupés en deux dans le sens de la longueur. Rangez ces piments ainsi chargés dans un plat allant au four. Arrosez chacun avec une cuillère à café d'huile d'olive, et une cuillère à café de purée de tomates. Saupoudrez au parmesan et portez au four pour gratiner.

La Morue aux épinards.

Faites bouillir de la morue dessalée. Servez-la sur un lit d'épinards en branches, après avoir arrosé le tout de beurre fondu, et saupoudrez avec un peu de piment rouge doux d'Espagne.

La Brandade de morue.

Préparez une Béchameil très épaisse en employant de l'huile d'olive au lieu de beurre.

Mélangez-la avec des gousses d'ail râpées et un volume égal de morue préalablement dessalée, bouillie et désagrégée en menus morceaux.

Amalgamez, sur le feu, le poisson et la sauce. Pilez au mortier, en ajoutant, goutte à goutte, de l'huile d'olive. Avant de servir, ajoutez de la crème épaisse et maniez le tout ensemble. Réchauffez. Servez.

La Morue panée.

Prenez des morceaux assez gros de morue dessalée et bouillie. Passez-les à l'œuf et à la panure. Faites frire à la poêle au beurre ou à l'huile. Servez avec des oignons frits après avoir arrosé avec une cuillerée de vinaigre bouilli.

L'Ailloli.

Au chapitre spécial des sauces émulsionnées, j'ai déjà parlé de l'ailloli. La sauce étant faite, servez-la avec de la morue dessalée et bouillie ornée de carottes cuites, de pommes de terre cuites à l'eau, de betteraves rôties au four et d'escargots cuits et décoquillés.

La Morue à la valenziana.

Faites cuire du riz dans une fois et demie son volume d'eau, après l'avoir fait préalablement dorer à l'huile d'olive. Disposez dans un plat des couches successives de riz, de morue cuite à l'eau, de purée de tomate et d'oignons frits à l'huile. Arrosez le tout de beurre fondu. Saupoudrez de mie de pain rassis émiettée et faites rissoler le tout au four.

Les Canelloni de poisson.

Faites une Béchameil très épaisse, mélangez avec de la chair de poisson bouilli. A l'aide de cette farce, garnissez des petites crêpes; roulez-les, comme il a été dit au chapitre des pâtes. Posez ces canelloni sur des épinards en branches assaisonnés de beurre. Arrosez avec du beurre.

Saupoudrez de parmesan et passez quelques minutes au four pour gratiner.

Les Quenelles de poisson.

Faites une panade. Pour cela, mélangez :

Beurre	30	*grammes.*
Farine	40	—
Lait	75	—

de façon à faire une pâte épaisse. Mélangez alors :

Panade	100	*grammes.*
Chair de poisson	150	—
Beurre	150	—
Crème	60	—
Un œuf.		
Sel	4	—

Le poisson a été préalablement cuit à l'eau. Maniez le tout ensemble de façon à avoir une pâte épaisse. Roulez cette pâte en petits cylindres que vous couperez en morceaux, au couteau. Faites pocher ces quenelles dans du bouillon, pendant cinq minutes. Servez-vous-en comme garniture.

Les Grenouilles sautées.

Ne voulant pas ouvrir un chapitre spécial pour les Batraciens, je range les Grenouilles à la fin des poissons. Ils ne s'en étonneront ni les uns ni les autres... ce sont de vieilles connaissances.

En France, la grenouille est un régal. Je n'en ai jamais vu manger nulle autre part en Europe. Tant pis pour l'Europe, car les grenouilles servent à confectionner d'excellents plats.

Prenez de belles grenouilles verdâtres de mare ou de ruisseau, tuez-les en leur cognant la tête

contre une pierre. Séparez avec des ciseaux le train postérieur. Enlevez la peau; vous obtiendrez des cuisses prêtes à être cuites.

Trempez-les dans l'œuf battu, roulez-les dans la chapelure et faites-les sauter cinq minutes dans le beurre fumant. Salez et servez avec des rondelles de citron.

Les Grenouilles sauce poulette.

Préparez une sauce poulette. Avant d'y ajouter les jaunes d'œufs, plongez-y les pattes de grenouilles. Faites bouillir dix minutes. Ajoutez les jaunes d'œufs et opérez la liaison sur petit feu en évitant l'ébullition. Saupoudrez de persil haché.

Les mollusques.

Les mollusques marins sont pour la plupart comestibles. Ceux dont les tissus ne sont pas trop coriaces peuvent être consommés crus. Tout le monde connaît le velours de l'Huître de Marennes qui passe comme une caresse sur le palais. La consistance de la Portugaise (qui n'est pas une Huître mais une Gryphée) est déjà moins agréable. Ce mollusque manque de « corps ». Ses tissus sont flasques. Par contre, elle contient une eau dont le parfum et la saveur sont incomparables.

Les Palourdes et les Praires sont des mollusques à chair ferme très appréciés par les gourmets. Les Clovisses ou Coques sont déjà moins recherchées, tandis que les Patelles ne sont mangées que par les habitants du littoral.

D'autres mollusques, comme les Moules, les Ormeaux, les Solens ou Couteaux, les Coquilles Saint-Jacques, les Bigorneaux, ne se consomment que cuits et assaisonnés.

Ne nous occupons ici que des mollusques à cuire, laissant à chacun le choix des coquillages qu'il veut manger crus, au cours d'une promenade dans les rochers, à marée basse.

Les Huîtres.

Les huîtres qui sont exquises consommées crues, dans leur coquille, se prêtent aussi à la confection de quelques plats savoureux. Nous savons déjà qu'elles peuvent corser par leur présence une sauce hollandaise et accompagner une grillade de viande. Nous savons aussi qu'elles garnissent à merveille des filets de sole normande.

Les Huîtres à la louquenqua.

Dans le golfe de Gascogne, on sert les huîtres crues sur une assiette et, sur une autre, on donne de la louquenqua (saucisse basque) grillée. On mange une huître et on la fait suivre d'une bouchée de cette saucisse chaude, très pimentée. Ce contraste heureux est indescriptible.

Loin du pays basque, on peut remplacer la louquenqua par des chipolatas très poivrées.

Les Huîtres sur le gril.

Ouvrez des marennes blanches, rejetez la coquille supérieure. Posez sur le gril les coquilles inférieures contenant les mollusques. Aspergez de jus de citron. Les huîtres cuisent rapidement. Après trois minutes d'ébullition, versez dans chaque coquille un peu de beurre fondu, mélangé de chapelure. Servez tel quel.

Les Huîtres ostendaise.

Ouvrez 12 huîtres. Réservez l'eau. Passez cette eau sur un linge fin pour arrêter le sable. Lavez

les huîtres dans un peu d'eau fraîche. Faites-les bouillir trois minutes dans l'eau des coquilles. Réservez les huîtres cuites. Faites réduire par ébullition l'eau de cuisson jusqu'à un volume de 3 cuillères à soupe. Laissez refroidir. Incorporez 4 jaunes d'œufs et faites une sauce hollandaise en ajoutant morceau par morceau 250 grammes de beurre. Ajoutez du jus de citron, du poivre de Cayenne. Mélangez avec les huîtres et garnissez les coquilles avec cet appareil.

Chaque coquille contient une huître et la sauce. Saupoudrez de parmesan, gratinez au four.

Les Clovisses au curry.

Prenez 2 litres de coques ou clovisses. Lavez-les 10 ou 15 fois en changeant l'eau chaque fois, afin d'éliminer le sable qui les souille.

Mettez-les dans une casserole couverte et portez sur le feu. Les coquilles s'ouvrent et abandonnent de l'eau. Les mollusques cuisent dans cette eau. Lorsque toutes les coquilles sont ouvertes, retirez du feu. Rejetez les coquilles, gardez les mollusques. Retirez-les de l'eau, lavez-les à l'eau fraîche. Décantez l'eau de cuisson pour éliminer le sable. Servez-vous de cette eau pour faire une sauce blanche épaisse. Parfumez-la avec du curry. Mélangez avec les mollusques. Donnez dix minutes de cuisson. Avant de servir, ajoutez 2 bonnes cuillères de crème épaisse. Réchauffez sans faire bouillir.

Les Coquilles Saint-Jacques.

Pour préparer ces mollusques on ouvre les coquilles, on sort l'animal, on enlève une glande

noire immédiatement visible et on le fait cuire soit dans l'eau de la coquille, soit dans du vin blanc. On remet alors le mollusque dans la coquille inférieure en l'assaisonnant de façon quelconque. En général, on saupoudre avec du parmesan et on fait gratiner. On peut assaisonner ainsi qu'il suit :

Au vin blanc bouilli avec échalotes et champignons, mie de pain, fromage. Au four.

A la Béchameil. Fromage. Au four.

A la sauce tomate et à l'huile d'olive.

A la sauce béarnaise.

A la sauce hollandaise et au safran.

Les Moules marinière.

C'est la façon la plus simple de préparer ces excellents mollusques.

Faites cuire dans une casserole, pendant une demi-heure, un verre de vin blanc, avec un oignon coupé fin, des rondelles de carottes, un peu de fenouil ou, à défaut, un bouquet de persil. Passez cette décoction et remettez-la dans la casserole. Portez-y 2 litres de moules lavées et grattées. Couvrez la casserole et portez-la sur le feu. Les coquilles s'ouvrent, laissent échapper de l'eau qui entre en ébullition. Laissez bouillir cinq minutes. Retirez du feu. Servez tel quel, avec, dans une saucière, le liquide de la casserole dans lequel vous aurez fait fondre 50 gr. de beurre frais.

Les Moules à la poulette.

Faites ouvrir des moules sur le feu, sans eau, dans une casserole. Tenez-les au chaud. Avec

l'eau qui sort des coquilles, faites une sauce poulette. Servez les moules dans leurs coquilles et la sauce en saucière.

Les Moules au safran.

Faites ouvrir des moules sur le feu, sans eau, dans une casserole. Tenez-les au chaud. Avec l'eau, faites une sauce blanche. Ajoutez 25 centigrammes de safran en poudre et liez avec 4 jaunes d'œufs. Servez les moules en coquilles et la sauce épaisse en saucière.

Les Moules à la tomate.

Faites ouvrir des moules sur le feu, sans eau, dans une casserole. Tenez-les au chaud. Mélangez l'eau des coquilles avec de la purée de tomate. Passez au tamis. Ajoutez du beurre frais. Servez les moules dans leurs coquilles et la sauce dans une saucière.

Les Escalopes d'ormeaux.

Sortez les ormeaux de leur coquille. Battez-les sur une planche, avec un battoir. Passez-lez à l'œuf, à la mie de pain rassis émiettée. Faites frire à la poêle, dans le beurre ou l'huile d'olive. Servez saupoudré d'un œuf dur haché très fin avec du cerfeuil et de l'estragon.

Les Sépioles au noir.

Parmi les mollusques céphalopodes, seuls la pieuvre et les sépioles sont comestibles.

Je n'ai jamais mangé de pieuvre, que je sache.

J'ajoute cette dernière phrase, car il paraît que les conserves de thon et de homard, surtout celles qui viennent du Japon, sont frelatées par l'addition de pieuvre dans les boîtes.

J'ai entendu dire que la pieuvre battue au battoir est exquise cuite longuement au court-bouillon, puis sautée en escalopes.

Quant aux sépioles, j'en ai mangé dans le pays basque sous le nom de Chipiroua et à Venise sous le nom de Calamaretti. Il ne faut pas confondre la Seiche et la Sépiole. La Seiche est facilement reconnaissable, par son squelette interne composé d'une sorte de biscuit calcaire que l'on donne aux serins en cage pour aiguiser leur bec. La sépiole, beaucoup plus petite, a un squelette interne cartilagineux et transparent ne présentant aucune incrustation calcaire.

La seiche et la sépiole portent près de l'orifice buccal une poche contenant un liquide d'un noir très intense. Lorsque ces animaux sont poursuivis, ils projettent ce liquide dans l'eau et, à la faveur du trouble produit, ils se sauvent.

Dans le pays basque on se sert de cette encre pour tinter la sauce dans laquelle on a cuit les sépioles. De ce fait, la sauce est toute noire.

Voici comment on prépare les sépioles au noir:

Petites sépioles	12
Oignons	60 *grammes.*
Saindoux	60 —
Farine	30 —
Ail	2 *gousses.*
Epices	*au goût.*
Vin blanc	500 *grammes.*

On dissèque les poches du noir et on les réserve. On fait un roux avec le saindoux, l'oignon,

le vin blanc. On sale, on épice, on ajoute l'ail râpé très fin. On couvre. On laisse cuire cette sauce pendant une demi-heure. Pendant ce temps on enlève les viscères des animaux en incisant le manteau musculaire qui les enveloppe. On coupe ce manteau en morceaux. A ceux-ci, on ajoute les têtes garnies de leurs tentacules. On fait cuire le tout pendant une heure dans la sauce, en récipient clos. Au moment de servir, on perce une ou deux poches de noir au-dessus du récipient et, ainsi, on teinte la sauce.

Les Paupiettes de sépioles.

Prenez des sépioles un peu grosses, de façon qu'un seul animal puisse contenter un convive. Avec le doigt, enlevez les viscères, sans inciser le manteau. Remplissez alors ce dernier avec une farce composée de mie de pain, de persil, d'ail, des têtes et des tentacules hachés, le tout cuit au saindoux et lié finalement avec un jaune d'œuf. Une fois les manteaux farcis, faites une suture avec une aiguille et du fil sur l'ouverture supérieure. Faites cuire dans une sauce analogue à celle des sépioles au noir.

Les Calamaretti vénitienne.

Découpez les manteaux de sépioles en lanières et faites frire en pleine huile bouillante. Saupoudrez de sel et servez. A Venise, on vend ces sépioles comme les pommes de terre frites en France, c'est-à-dire dans des cornets de papier, pour quelques sous.

Dans les hôtels, on les sert toujours avec de la *polenta*, qui est une semoule de maïs, cuite simplement à l'eau et non assaisonnée.

Les Escargots.

De tous les mollesques terrestres, seul l'escargot se mange dans nos pays. En Chine, on consomme certaines limaces avec lesquelles on confectionne des plats peu prisés par les Européens.

En France, on recueille trois espèces d'escargots. Les gros escargots blancs (dits de Bourgogne), les escargots gris (dits de vignes), et, plus rarement en Bourgogne seulement, les petits escargots jaunes (dits Jaunots) qui sortent par milliers, sur les haies, après la pluie.

Les Escargots en coquille.

Préparez ainsi seulement les gros escargots blancs. Autrement vous perdrez beaucoup de temps sans grande satisfaction. Les petites espèces s'accommodent plus rapidement en ragoût et constituent sous cette forme des préparations excellentes.

Pour 4 personnes, prenez :

Escargots blancs	48
Beurre	350 *grammes.*
Persil épluché	50 —
Ail	4 *gousses.*
Carottes, navets, céleris ...	500 *grammes.*
Thym, fenouil, laurier	*au goût.*
Poivre, quatre épices.	
Vin blanc sec	1 *litre.*

1° *Préparez le court-bouillon.* — Posez sur le feu, dans un récipient couvert, le vin blanc étendu

d'un litre d'eau, les aromates, les épices, les légumes coupés en rondelles. Salez et faites bouillir pendant une heure.

2° *Lavez les escargots.* — Vous les avez laissé jeûner quarante-huit heures. Lavez-les à grande eau, en changeant l'eau continuellement. A la fin de l'opération, ajoutez un peu de vinaigre qui coagule la bave muqueuse, ce qui facilite son élimination;

3° *Faites bouillir les escargots* pendant un quart d'heure dans une casserole d'eau légèrement salée. Rafraîchissez à l'eau froide.

4° *Extrayez les mollusques* de leurs coquilles à l'aide d'un clou ou d'une fourchette spéciale. Enlevez la partie noire terminale de chaque animal. Elle contient le foie souvent très amer.

5° *Passez le court-bouillon* pour le débarrasser de toutes les herbes, aromates et légumes. Jetez les escargots écoquillés dans ce liquide et laissez bouillir à tout petit feu pendant trois heures. Pendant ce temps :

6° *Préparez la farce.* — Pour cela hachez le persil, l'ail et maniez le tout avec le beurre et un peu de sel.

7° *Nettoyez les coquilles* à l'eau chaude, à la brosse.

8° *Remplissez les coquilles.* — Pour cela, avec un couteau, mettez dans la coquille : 1° de la farce au beurre; 2° le mollusque qui a bouilli trois heures; 3° un bon bouchon de farce au beurre.

Vos escargots sont prêts. Gardez-les jusqu'au lendemain. Il ne vous reste plus qu'à les réchauffer à la poêle, l'orifice en haut, pour ne pas per-

dre de beurre fondu. Pendant ce chauffage, avec une pipette, laissez tomber dans chaque coquille quelques gouttes de court-bouillon.

Servez très chaud sur des assiettes spéciales qui permettent aux coquilles de ne pas perdre de leur contenu liquide.

Les Petits gris à la bordelaise.

Par personne, deux douzaines au moins de petits escargots gris.

Nettoyez et faites cuire comme pour les escargots en coquille. Seulement, une fois les mollusques cuits dans le court-bouillon, ne les remettez plus en coquille. Faites-les sauter dans une poêle avec beaucoup de beurre, de persil, d'ail haché et de la mie de pain rassis émiettée.

Servez brûlant avec une bonne bouteille de vin blanc sec.

Les Jaunots à la bourguignonne.

Recueillez des centaines de « Jaunots »; c'est très vite fait. Faites-les bouillir simplement à l'eau salée. Sortez-les de leur coquille à l'aide d'une épingle.

Accommodez-les alors avec une sauce épicée, faite d'un roux que vous mouillez de quelques verres de vieux vin rouge de Bourgogne.

Les crustacés.

Le seul crustacé comestible que l'homme pêche dans les eaux douces est *l'Ecrevisse*. Par contre, la mer fournit quelques espèces qui sont très recherchées.

Le *Homard* et la *Langouste* arrivent au premier plan. Ils ont une chair ferme et exquise. En France, la langouste est préférée au homard. En Angleterre, au contraire, on prise fort ce dernier.

Après ces crustacés viennent les gros crabes dits *Tourteaux* et *l'Araignée de mer*. La chair de ces animaux est peu abondante, attendu que tout le système musculaire de la queue de la Langouste est représenté chez les Crabes par ce qui est contenu dans le petit triangle replié sous la carapace, à la partie postérieure de l'animal.

Dans les Tourteaux, on mange les muscles des pinces et la couche de graisse qui se trouvent sous la carapace. Les viscères ne peuvent être que mâchonnés et sucés; ce qui fait que ce crabe même très gros n'est pas une pièce pouvant figurer sur une table où l'on est astreint à une certaine étiquette.

Les petits *Crabes* sont un amusement au début d'un repas de famille.

Les *Crevettes* ont conquis un droit de cité dans les services les plus élégants, du fait qu'elles s'épluchent aisément et fournissent une chair délicate.

La meilleure façon de préparer les Crevettes et les petits Crabes est de les faire cuire dans l'eau de mer et les servir avec leur carapace.

Les Crevettes épluchées d'avance servent de garniture pour quelques plats de poissons.

Les Ecrevisses, les Homards et les Langoustes se préparent de différentes façons.

Les Ecrevisses en buisson.

On les fait cuire dans un court-bouillon très épicé, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur et deviennent d'un beau rouge. Je vous conseille de confectionner votre court-bouillon uniquement avec du vin blanc sans addition d'eau. Les vins d'Alsace s'y prêtent admirablement.

Avant de plonger les écrevisses dans la casserole, il faut enlever la nageoire centrale de la queue. Avec elle vous extrayez la partie terminale du tube digestif qui contient en général une bile amère. Après dix minutes de cuisson, les écrevisses sont à point. Laissez-les refroidir dans le court-bouillon. Rangez-les en buisson sur un plat. Servez-les à la fin du repas. L'arrivée du plat sera toujours accueillie par une exclamation joyeuse.

Les Ecrevisses à la Nantua.

Faites-les cuire comme précédemment. Extrayez les queues. Faites sécher les carapaces au

four tiède et pilez-les au mortier. Mélangez cette poudre avec du beurre et portez sur le feu. Lorsque le beurre est fondu, mouillez avec un peu de vin blanc et de bouillon. Laissez bouillir une demi-heure. Passez au chinois. Laissez réduire. Liez avec de la crème épaisse et mélangez cette sauce avec les queues que vous avez préalablement réchauffées dans le court-bouillon.

Le Beurre d'écrevisses.

C'est une préparation qui se conserve fort longtemps et qui est précieuse pour faire des garnitures.

Faites cuire trois douzaines d'écrevisses au court-bouillon. Epluchez-les, réservez les queues. Pilez au mortier pattes et carapaces. Faites fondre une livre de beurre. Jetez-y les carapaces pilées. Laissez sur un feu très doux pendant trente minutes. Passez au chinois. Versez, dans un pot de grès, sur les queues que vous y avez préalablement disposées. Laissez le beurre se resolidifier et conservez le tout dans un endroit frais. Le beurre d'écrevisse sera très utile pour confectionner des roux blancs pour le poisson. Les queues serviront de garniture.

Le Tourteau au riz.

Faites cuire un tourteau au court-bouillon ; extrayez tout ce que vous pouvez en tirer de comestible. Mélangez le tout avec une sauce Béchamel au curry et servez avec du riz cuit à la créole.

La Langouste en mayonnaise.

Faites cuire la langouste au court-bouillon. Pour abréger son supplice, liez les pattes et la queue, puis plongez-la dans le bain bouillant. Lorsque l'ébullition est rétablie, laissez cuire vingt minutes environ.

Retirez-la de l'eau ; déficelez et étalez-la. Lorsqu'elle est froide, retirez les œufs qui se trouvent quelquefois sous l'abdomen. On les appelle le *corail.*

Avec des ciseaux, incisez les parties molles de la carapace, sous l'abdomen, des deux côtés de l'animal. Extrayez d'un seul bloc tous les muscles de la queue. Vous les découperez ensuite en escalopes et les dresserez sur la carapace que vous ornerez avec art. Le corail sera broyé dans la mayonnaise. Il lui donnera du goût et de la couleur.

Le Homard à l'américaine.

Nombreuses doivent être les formules du homard à l'américaine, puisque jamais on ne mange deux préparations qui se ressemblent. En voici une très simple, très rapidement exécutée et qui donne toujours un résultat satisfaisant.

Homard	1 *kilogr. environ.*
Huile d'olive	60 *grammes.*
Purée de tomates	60 —
Un bouquet garni.	
Madère	200 *grammes.*
Vin blanc sec	200 —
Piment doux en poudre	5 —
Poivre de Cayenne	*au goût.*
Fine champagne	50 *grammes.*

Coupez le homard vivant en tronçons. Pour ne pas provoquer la critique des âmes sensibles, commencez par trancher la tête de l'animal. Toute perception douloureuse lui est alors épargnée. Jetez les tronçons dans l'huile d'olive bouillante. Faites revenir jusqu'à l'apparition de la couleur rouge de la carapace. Ajoutez alors la purée de tomates, le bouquet de persil, de cerfeuil et d'estragon. Mouillez avec le vin blanc et le madère. Salez. Ajoutez le piment doux, mais prenez garde au cayenne. Il en faut à *peine* sur la pointe d'un couteau. La valeur d'un grain de café suffit parfois. Goûtez et jugez s'il en faut encore.

Laissez cuire un quart d'heure. S'il n'y a pas assez de sauce pour noyer les morceaux, allongez-la avec du vin blanc.

Une minute avant de retirer du feu, mettez la fine champagne préalablement flambée. Faites bouillir une minute. Retirez le bouquet, ajoutez un peu de mie de pain rassis émiettée pour épaissir la sauce.

Vous pouvez préparer de même une langouste ou des écrevisses. Il est inutile de couper ces dernières en tronçons. Tuez-les, en les plongeant quelques secondes dans l'eau bouillante. Retirez-les et procédez comme pour le homard.

Le Homard à la Newburg.

Coupez un homard en tronçons. Réservez le corail. Jetez dans du beurre fondu et faites revenir jusqu'à couleur rouge. Mouillez avec du bouillon non coloré, laissez cuire vingt minutes avec

5 grammes de curry et une pointe de cayenne. Pendant ce temps, maniez le corail avec 30 grammes de farine et 80 grammes de beurre. Délayez ceci avec un peu de bouillon tiède et versez sur le homard. Laissez cuire dix minutes. Ajoutez 50 grammes de whisky flambé, entouré d'une couronne de riz cuit à la créole et bien desséché.

Le Homard aux truffes.

Faites comme pour le précédent mais n'employez ni curry, ni poivre de Cayenne. Ajoutez pendant la cuisson des truffes coupées en dés. Remplacez le whisky par de l'armagnac.

La langouste à la broche.

Tuez une langouste par immersion dans l'eau bouillante. Embrochez-la suivant son axe longitudinal. Portez-la dans la coquille de la rôtissoire. Faites-la cuire une heure en l'arrosant continuellement de beurre et de bouillon.

Servez la langouste dans sa carapace. Donnez le jus d'arrosage lié par addition de 125 grammes de beurre manié avec 15 grammes de farine.

Les Homards grillés.

Prenez de petits homards. Passez-les au court-bouillon pendant cinq minutes. Sortez-les. Laissez-les refroidir. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Badigeonnez-les d'huile ou de beurre fondu. Passez-les sur le gril ou au four très chaud. Salez. Servez avec une sauce à la diable, ou avec du beurre fondu mélangé de jus de citron et de curry.

La viande de bœuf.

Les amateurs de viande avancent qu'il n'est pas de régal supérieur à celui d'un entrecôte grillé avec art ou d'une tranche bien saignante provenant d'un gros roastbeef qui éclate dans sa croûte coagulée et caramélisée. Certains préfèrent, par contre, les viandes blanches et la volaille.

Ne prenons parti ni pour les uns ni pour les autres. Sachons seulement contenter tout ceux qui honorent notre table de leur présence. Aussi tirons de la viande de bœuf le maximum de ressources qu'elle nous offre.

Employons pour la cuisson du bœuf les différents procédés physiques que nous avons décrits au début de ce volume. Je cite simplement une méthode que vous n'emploierez jamais; c'est celle de la cuisson du bœuf entier, avec sa peau, dans une fosse creusée en terre. C'est le bœuf dit: *asado con cuero* des Argentins. Il paraît que c'est la seule façon d'apprécier un bon faux-filet. Je vous souhaite de connaître ce régal. Quant à moi, j'en ai souvent entendu parler, mais n'ai jamais goûté à ce plat national des Gauchos.

Le bœuf bouilli.

Au chapitre spécial *de la Cuisson à l'eau*, nous avons suffisamment insisté sur la méthode à employer pour avoir un *Bouilli* convenable.

Aujourd'hui le démocratique *Pot-au-feu* d'avant-guerre est devenu presque un mets de luxe depuis l'augmentation exagérée du prix des denrées. Il faut, en effet, pour le confectionner, faire l'acquisition d'une pièce de viande d'une certaine importance. Suivant votre goût, prenez du plat-de-côte ou du gîte. Le *Plat-de-côte* est moitié gras moitié maigre. Servi avec du gros sel et de la moutarde, il constitue une nourriture succulente à la condition de n'être pas trop cuit.

Le *Gîte à la noix est* « tout maigre ». Les amateurs de « bœuf » le goûtent moins, car il est sec. Il se prête bien à la confection du *Bœuf à la ficelle* qui est constitué par un morceau de gîte trempé, au bout d'une ficelle, dans la marmite où frissonne déjà le Pot-au-feu. On laisse cuire un quart d'heure par livre. On le sort saignant de son bain de cuisson.

Servez le « bœuf à la ficelle » avec du raifort râpé puis assaisonné de quelques gouttes de vinaigre.

Nombreuses sont les façons de servir le bœuf bouilli en le masquant avec des sauces, en le faisant frire ou recuire dans un jus. Nous allons passer en revue quelques-uns de ces procédés.

Le Bœuf sauce raifort.

Emincez le bœuf bouilli en tranches que vous rangez dans un plat de porcelaine. Arrosez avec une sauce raifort. Saupoudrez de parmesan et passez au four pour glacer.

Le Bœuf aux champignons.

Masquez les tranches de bœuf maigre avec une sauce constituée par un roux que vous avez mouillé avec parties égales de vin blanc et de porto et que vous avez fait bouillir vingt minutes avec des champignons blancs émincés.

Le Bœuf au four.

Faites revenir deux oignons émincés dans un peu de beurre. Ajoutez des fines herbes hachées très fin et laissez refroidir. Mélangez cette masse avec deux œufs entiers. Trempez dans cet appareil les tranches de « Bouilli ». Rangez-les dans un plat de porcelaine et portez au four pour un quart d'heure. Servez avec une sauce piquante rehaussée de quelques cuillères à café de moutarde.

Le Bouilli à la polonaise.

Faites une sauce à la crème et au raifort. Dans un plat de porcelaine alternez des couches de tranches de bouilli et de sauce raifort. Couvrez le tout avec une purée de pommes de terre. Saupoudrez de parmesan et gratinez un petit quart d'heure.

Le Bœuf à la Carême.

Dans une sauteuse arrosez les tranches de bouilli avec du consommé. Laissez réduire ce dernier jusqu'à glace. Servez la viande flanquée des légumes du Pot-au-feu.

Le Bœuf à la flamande.

Faites mijoter des tranches de bouilli dans du marsala. Faites un roux. Mouillez avec le jus de cuisson. Arrosez avec cette sauce les tranches de bœuf et servez avec les légumes du pot-au-feu passés au beurre, à la poêle.

Le bœuf grillé.

Je ne reviens pas sur la technique à employer pour obtenir une bonne grillade. Rappelez-vous simplement que vous devez saisir la viande sur un feu d'enfer. L'entrecôte qui est toujours gras ne collera pas au gril. Au contraire le faux-filet y adhérera. Aussi faut-il le passer à l'huile avant de le faire griller. Je vous conseille d'employer des huiles sans goût, comme l'huile d'arachide, pour ne pas masquer le goût propre de la viande par le parfum de l'olive.

Aux vrais amateurs, servez entrecôtes et faux-filets grillés sans autre accompagnement qu'une coquille de beurre frais qui fond sur la viande et quelques brindilles de persil haché qui donne à la grillade une note gaie de verdure. Quelques

pommes de terre soufflées font très bien dans le tableau.

Aux appétits moins solides, qu'il faut flatter par des recherches artistiques, offrez l'entrecôte et le faux-filet avec une sauce hollandaise.

L'Entrecôte aux huîtres et à la sauce forte.

Je vous recommande la formule suivante si vous avez bon estomac.

Echalotes	500 *grammes.*
Vinaigre	1 *litre.*
Un entrecôte	750 *grammes.*
Huîtres d'Arcachon	4 *douzaines.*

Epluchez les échalotes en compagnie nombreuse. Vous gagnerez ainsi beaucoup de temps et vous vous épargnerez bien des larmes.

Hachez très fin les échalotes épluchées et portez-les sur le feu dans une casserole. Mouillez avec le vinaigre. Faites bouillir jusqu'à évaporation presque complète du liquide. La sauce forte est alors finie. Elle se présente sous la forme d'une purée d'échalotes.

Faites griller l'entrecôte. Salez. Servez à chacun un beau morceau de viande, quelques cuillères de sauce forte et des huîtres ouvertes.

Employez alors le rite suivant. Mangez une bouchée d'entrecôte avec la sauce, accompagnée ou non de bonne moutarde. Ceci étant fait, gobez une huître. La sensation de fraîcheur succédant au feu de la sauce forte est indescriptible.

Douze bouchées de viande et douze huîtres constituent la ration d'un invité.

L'Entrecôte Mirabeau.

Faites griller un entrecôte, salez, et servez avec une petite salade d'anchois, d'olives vertes et noires relevée avec de l'estragon haché.

L'Entrecôte Bercy.

Echalotes	125	*grammes.*
Vin blanc	250	—
Beurre	60	—
Persil	40	—
Un demi-citron.		
Entrecôte	750	—

Hachez les échalotes, faites-les cuire dans le vin blanc. Lorsque la réduction est poussée très loin, retirez du feu. Ajoutez le beurre. Laissez-le fondre. Ajoutez le persil, le jus de citron et arrosez avec cette sauce l'entrecôte retiré du gril et salé.

Le bœuf rôti.

Le rôti à la broche ou au four est le procédé de choix pour cuire les grosses pièces telles que la côte de bœuf, le gros rumpsteak ou le filet. Le filet est une pièce d'apparat; je le trouve inférieur au rumpsteak ou même à la simple côte de bœuf.

Rien ne vaut, en effet, un train de trois ou quatre côtes insérées sur leurs demi-vertèbres et rôti à la broche un quart d'heure par livre. L'apparition de cette pièce sur la table provoque tou-

jours des exclamations flatteuses pour l'amphytrion.

Pour découper ce rôti, commencez par détacher le bloc musculaire de l'armature osseuse. C'est très simple, vous n'avez qu'à contourner les os avec le couteau. Débitez alors des tranches obliques et servez avec le jus à peine dégraissé venant du four. Quelques pommes de terre cuites, à la vapeur ou au four, s'imbiberont de cette sauce dans les assiettes de chacun et masqueront la graisse fondue qu'on ne saurait rejeter sans commettre un sacrilège.

Le Yorkshire pudding.

Voici une préparation anglaise qui vous vaudra toujours des compliments. Prenez une côte de bœuf pesant trois livres environ. Placez cette pièce de viande sur un gril supporté par un plat creux. Mettez le tout au four rouge, en calculant le temps de séjour dans l'atmosphère chaude à raison d'un quart d'heure par livre de viande.

Le rôti est saisi, il laisse suinter sa graisse. De temps à autre, vous l'arrosez avec cette graisse et très peu de bouillon. Vingt-cinq minutes avant la fin de la cuisson, sortez le tout du four. Versez le jus dans une petite casserole. Laissez un peu de graisse dans le plat creux et remplissez-le à moitié avec l'appareil suivant bien battu que vous avez mélangé avec quelques cuillerées de jus.

Farine	200	*grammes.*
Graisse de rognon haché	40	—
Lait	800	—
Trois œufs.		
Sel	6	—
Muscade.		

Remettez alors au four le plat creux surmonté du rôti placé sur le gril. Laissez le tout vingt-cinq minutes. Le pudding est cuit. Portez immédiatement à table, avec plat creux et gril.

Découpez la viande, servez-en à chacun de vos convives une belle tranche avec un morceau de pudding; le tout arrosé de jus.

Le Filet au four sauce madère.

C'est la façon la plus pratique de faire cuire le filet entier. Ce procédé ne vaut pas celui de la broche, mais il faut s'en contenter, car la coquille et le tourne-broche sont de nobles instruments qui disparaissent de plus en plus des cuisines de la ville.

Piquez votre filet avec des lardons que vous disposez en rangs réguliers. Barbouillez-le avec un peu de beurre et faites-le cuire dans un four très chaud en l'y laissant un quart d'heure par livre. Salez. Arrosez de temps en temps avec la graisse du rôti puis, à la fin de la cuisson, avec un peu de bouillon.

Vous avez alors une belle pièce qu'il est classique de servir avec une sauce madère et une macédoine de légumes. La sauce madère comporte des champignons ou des truffes suivant les circonstances.

Car c'est, en effet, un plat de circonstances ce Filet sauce madère que l'on voit apparaître à toutes les noces, à toutes les premières communions, à tous les baptêmes, à tous les banquets de corporation.

Le filet ainsi préparé est un plat triste, maus-

sade, flasque. Cette forte pièce de viande trop maigre par elle-même, perforée de toutes parts n'arrive jamais à acquérir une surface croustillante. Je ne vous conseillerai jamais de faire un filet au four pour un amateur de viande. Débitez plutôt le filet en tranches et faites des tournedos : ils seront toujours mieux accueillis.

Si vous tenez absolument à présenter le filet en entier, faites-le rôtir à la broche devant un feu de charbon de bois très vif et, si possible, en plein vent.

Le bœuf à la poêle.

La cuisson à la poêle est un procédé très respectable, quoiqu'en disent certains amateurs qui soutiennent qu'un bon beefsteak n'est bon que cuit sur le gril.

Le secret de la réussite est : 1° de ne pas employer de trop gros morceaux de viande : 750 grammes au maximum; 2° de graisser très peu la poêle sur laquelle on fera le beefsteak.

Le Faux-filet à la poêle.

Faux-filet	500 *grammes.*
Beurre	8 à 10 —

Portez la poêle sur le feu. Chauffez-la légèrement. Mettez-y le beurre. Laissez-le fondre, pétiller, puis fumer. Posez alors la viande sur la poêle et faites un feu très vif. Après une minute, soulevez un peu la viande pour que le beurre fondu s'écoule dessous. N'y touchez pas pendant

cinq minutes. A un moment donné, vous voyez des gouttelettes de sang sourdre à la surface supérieure. Retournez alors rapidement la pièce. Salez et laissez quatre à cinq minutes sur le feu. De temps à autre, déplacez le beefsteak sur toute la surface de la poêle pour lui faire lécher le beurre qui brûlerait sur le métal nu. Ne retournez la pièce qu'une seule fois. Posez le beefsteak sur un plat chaud, saupoudrez-le de persil haché. Baissez le feu et sur la poêle ajoutez un bon morceau de beurre frais. Dès qu'il est fondu, arrosez-en la viande sur le plat.

Servez avec des pommes de terre frites; c'est classique.

Les Tournedos.

Les tournedos sont des tranches de bœuf de deux à trois centimètres d'épaisseur coupées dans un filet qui avait été préalablement enveloppé d'une barde de lard.

L'égalité géométrique des tournedos se prête très bien à la confection de plats bien dressés.

Faites à la poêle, en suivant les conseils précédemment énoncés, autant de tournedos qu'il y a de convives. Servez-les sur un plat en disposant chaque tournedos sur un croûton de même taille que vous avez préalablement passé au beurre. Pour orner le plat décorez-le, soit avec du cresson, soit avec du raifort gratté en copeaux. Servez à part une sauce que vous obtiendrez comme il suit : faites rapidement roussir une cuillerée de farine dans le beurre qui a servi à faire les tournedos; mouillez ce roux avec un verre de porto et une quantité suffisante de bouillon, ou d'eau

tiède, pour obtenir une sauce bien liée, bien épaisse.

Les Tournedos dauphinoise.

Avant de faire vos tournedos, faites sauter au beurre 250 grammes de champignons de couche émincés. Dès qu'ils ont perdu leur eau par évaporation, baissez le feu et ajoutez 125 grammes de crème épaisse que vous avez maniée avec 10 grammes de farine. Vous obtenez ainsi un plat de champignons à la crème que vous tenez au chaud. Faites les tournedos, le déglaçage de la poêle au porto et servez comme il suit. Sur un plat chaud, versez les champignons. Sur ce lit, posez les croûtons supportant les tournedos. Arrosez chacun d'eux avec une petite cuillère de sauce au porto. Servez le reste dans une saucière.

Les Tournedos Rossini.

Faites des tournedos; servez-les sur des croûtons et surmontez chacun avec une petite escalope de foie gras que vous avez passée à la poêle après l'avoir mouillée de lait et saupoudrée de farine. Arrosez avec le déglaçage au porto que vous avez enrichi d'une truffe coupée en rondelles. Une rondelle par tournedos.

Les Tournedos Lulu Watier.

Avant de faire les tournedos, préparez des champignons à la crème comme pour les tournedos dauphinoise.

Faites aussi des croûtons passés au beurre. Sur

chacun mettez une tranche de foie gras et une bonne couche de gruyère râpé que vous tassez avec les doigts.

Pendant que vous faites les tournedos à la poêle, portez ces croûtons au four. Ils se gratinent en cinq minutes. Dressez alors le plat suivant : 1° un lit de champignons; 2° sur lui, les tournedos; 3° sur chaque tournedos le croûton gratiné; 4° dans une saucière, servez le déglaçage de la poêle au consommé. Cette sauce sera corsée avec un verre de bonne fine champagne que vous aurez versé dans la sauce une minute avant de la retirer du feu.

Vous pouvez égayer le plat en l'entourant de petites tomates passées au beurre à la poêle. C'est un luxe purement esthétique, car j'ai remarqué que jamais les convives n'y touchent. L'association de champignons, de foie gras, de filet rôti et de déglaçage à l'eau-de-vie donnent des sensations suffisamment intenses.

Les Bitok à la russe.

Gite à la noix haché	400	*grammes.*
Mie de pain rassis	80	—
Farine	100	—
Un œuf.		
Beurre	80	—
Crème épaisse	125	—
Un citron.		

Mouillez la mie de pain rassis et exprimez bien le liquide. Maniez ce pain avec la viande hachée. Salez, poivrez. Incorporez l'œuf entier à cette masse.

A la main, moulez de petites rondelles oblongues de hachis ayant une épaisseur de 3 centi-

mètres environ et une surface égale à celle d'une belle côtelette de mouton.

Passez à la farine. Faites frire six minutes au beurre. Ceci étant fait, agrémentez chaque côtelette d'un petit manche fait avec un morceau de macaroni.

Dressez sur un plat chaud.

Rapidement, déglacez la poêle avec un peu de bouillon. Ajoutez la crème. Mélangez le tout et donnez un seul bouillon. Arrosez les côtelettes et, sur chacune, posez une rondelle de citron. Ce plat se sert classiquement avec une purée de pommes de terre.

Le Roastbeef à la cocotte.

Comme je l'ai dit dans le chapitre *Griller et Rôtir*, c'est un pis aller. Il est cependant très respectable. En employant les méthodes générales de cuisson que vous connaissez, vous obtiendrez d'excellents rôtis saignants cuits en cocotte, à la condition expresse de ne jamais vous servir du couvercle.

Le bœuf à l'étouffée.

Le type de la préparation obtenue par ce mode de cuisson est le *Bœuf Mode*. Vous savez le faire, j'ai longuement insisté sur ce plat éminemment français au chapitre de la *Cuisine à l'étouffée*.

Vous avez de même fait connaissance en ce chapitre des secrets de la confection du savoureux *Goulache hongrois*.

Arrêtons-nous à quelques autres préparations

qui vous permettront de présenter la viande de bœuf sous des formes originales et agréables.

Le Plat de côte en hochepot.

Le Hochepot, en flamand le Huspot, le Hoschepotz, comme l'écrivait au XVIe siècle le conteur breton Noël du Fail dans ses « Balivernes », est une des plus anciennes préparations des pays occidentaux. Il joue un rôle très important dans l'alimentation des Pays-Bas. On en régala la population affamée de Leyde le jour où l'amiral huguenot Boisot réussit à chasser l'armée espagnole qui assiégeait la ville depuis de longs mois.

Pour faire un bon hochepot, prenez :

Plat de côte	1	*kilogr.*
Une oreille de porc.		
Carottes, navets	500	*grammes.*
Un petit chou.		
Saucisse de campagne	500	—
Sel, poivre, saindoux.		

Faites rissoler le plat de côte dans du saindoux, à la cocotte. Quand il est bien revenu, ajoutez l'oreille de porc, un litre d'eau, couvrez et donnez une heure de cuisson. Ajoutez alors les légumes, le chou coupé en huit. Couvrez. Laissez cuire deux heures. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la saucisse. Servez le tout ensemble avec le bouillon.

La Stufata italienne.

Culotte de bœuf	1	*kilogr.*
Lard	250	*grammes.*
Oignons, carottes, navets ..	500	—
Champignons secs	60	—
Thym, laurier.		
Vin de Chianti	500	—

Laissez mariner la moitié du lard coupé en lardons longs dans le vin rouge avec les légumes émincés, le thym, le laurier et les épices que vous aimez. Le lendemain, piquez le rôti avec ces lardons. Faites-le revenir dans le reste du lard que vous avez fait fondre. Dans la cocotte, ajoutez les légumes que vous avez sortis du vin. Laissez-les rissoler, après l'évaporation du liquide. Mouillez alors avec le vin rouge; ajoutez les champignons secs bien lavés, couvrez le récipient et laissez mijoter quatre heures. Servez avec la sauce passée au chinois.

Les Zraziki à la Nelson.

C'est une élégante préparation qui se fait, en Pologne, sur la table, dans une petite casserole de luxe, en argent ou en cuivre, que l'on chauffe sur une forte lampe à esprit-de-vin.

La cuisson des Zraziki à la Nelson dure une demi-heure environ. Aussi les sert-on au troisième service.

Avant de commencer à servir le potage, on apporte devant la maîtresse l'appareil de cuisson et trois assiettes. Sur l'une se trouve du lard coupé en tranches très fines. Sur la seconde des oignons finement émincés. Sur la troisième des morceaux de filet de bœuf coupés comme des tranches de pommes. Ces tranches ont été préalablement battues au battoir de bois, puis légèrement poivrées. La maîtresse de maison allume la lampe à esprit de vin, dispose la casserole, en tapisse le fond avec les lardons. Ensuite elle superpose des couches de viande et d'oignons. Après avoir salé, elle couvre le récipient et le laisse sur

un grand feu tant que les oignons n'ont pas rendu toute leur eau. A ce moment, elle diminue la flamme.

Après le potage et le premier plat, les Zraziki à la Nelson sont prêts.

Le Bœuf mariné.

Préparez-le comme un *Bœuf Mode*, avec force couennes de lard et épices, mais auparavant faites-le mariner deux jours dans du vin blanc légèrement acidifié avec une cuillerée de bon vinaigre de vin. A ce liquide vous ajoutez du thym, du laurier, des épices diverses et des oignons émincés. Servez-vous de la marinade pour mouiller le rôti.

Faites réduire le reste du vin pour en faire une sauce que vous pouvez lier avec un léger roux et additionner d'un peu de confiture de groseille si le cœur vous en dit.

Le Bœuf bourguignon.

Gite à la noix	750	*grammes.*
Oignons	125	—
Lard	60	—
Farine	30	—
Sel, poivre.		
Vin de Bourgogne	500	—

Coupez la viande en dés de 4 centimètres de côté. Faites fondre le lard dans une cocotte et jetez-y la viande. Laissez revenir. Ajoutez les oignons émincés. Lorsqu'ils sont dorés, saupoudrez avec la farine. Attendez une minute et mouillez avec le vin. Salez, épicez, couvrez et laissez mijoter pendant trois heures. Avant de servir,

ajoutez un verre de fine champagne préalablement flambée et laissez bouillir une minute.

La Carbonnade de bœuf.

Faux filet	500	*grammes.*
Un gros oignon.		
Tomates	200	*grammes.*
Graines de maïs vert	50	—
Riz	100	—
Piments verts	50	—
Safran	0	*gr.* 25.
Sucre	5	*grammes.*
Beurre	60	—

Découpez le faux-filet en cubes gros comme des dés à jouer. Faites-les revenir dans un peu de beurre. Ajoutez la tomate concassée et l'oignon émincé. Salez. Couvrez. Laissez cuire un quart d'heure.

D'autre part faites cuire le riz et le maïs à la créole, dans une forte quantité d'eau salée bouillante.

Réunissez alors la viande cuite, le riz, le maïs, le piment, le safran, le sucre. Mouillez avec un peu de bouillon ou d'eau. Laissez cuire tout ensemble cinq minutes.

Servez avec ou sans sauce tomate. Si vous n'avez pas de maïs, remplacez-le par des pommes de terre.

Le Rôti à la hussarde.

Rumpsteak	1	*kilogr.*
Mie de pain rassis	80	*grammes.*
Oignons	125	—
Foie de veau	80	—
Champignons secs	60	—
Deux jaunes d'œufs.		
Consommé	500	—
Beurre	100	—

Préparez une farce en hachant le foie de veau, puis, le mélangeant avec la mie de pain mouillée au lait puis exprimée, les oignons émincés, du sel et du poivre. Faites revenir toute la masse avez 50 grammes de beurre.

Laissez refroidir, incorporez les jaunes d'œufs. La farce est prête.

Choisissez le morceau de rumpsteak de forme cubique. Incisez-le en tranches, sans couper jusqu'au bout. Il se présentera alors sous l'aspect d'un livre dont chaque feuillet est une tranche de viande. Entre chacune de ces tranches, introduisez de la farce. Liez solidement sans trop serrer, pour ne pas faire sortir cette farce.

Faites revenir le tout dans le beurre, à la cocotte. Salez. Mouillez au consommé. Ajoutez les champignons. S'il vous reste de la farce, ajoutez-la à la sauce. Couvrez. Laissez mijoter quatre heures. Servez avec une purée de pommes de terre ou classiquement avec de la *Kascha* ou gruau de sarrazin cuit à l'eau et au lard, comme du riz.

Le Bœuf Montebello.

Faites un bœuf mode. Passez la sauce. Allongez-la de porto. Ajoutez 500 grammes de champignons émincés, couvrez et laissez cuire une demi-heure. Servez le bœuf flanqué des champignons et la sauce dans une saucière.

Le Pudding de Rumpsteak.

C'est un des meilleurs plats anglais. Il consiste en une pâte au suif contenant du rumpsteak

fortement arrosé de fine champagne. Comme la fermeture est hermétique, la viande s'imbibe des parfums de l'eau-de-vie. Le résultat est tout à fait remarquable.

Rumpsteak	500	*grammes.*
Fine champagne	100	—
Beurre	30	—
Farine	250	—
Graisse de bœuf	150	—
Un œuf.		
Eau tiède	100	—

Préparez la pâte. Pour cela mélangez la farine, l'œuf, un peu de sel et assez d'eau tiède pour faire une pâte se fraisant facilement. Abaissez-la au rouleau et saupoudrez-la de 50 grammes de graisse de bœuf râpée ou hachée. Pliez en trois. Attendez dix minutes. Abaissez, puis remettez 50 grammes de graisse. Pliez en trois. Attendez dix minutes. Recommencez en ajoutant le reste de la graisse.

Finalement, étalez cette pâte de façon à obtenir une abaisse de 1 centimètre d'épaisseur.

Prenez un bol. Découpez dans l'abaisse une rondelle avec l'ouverture du bol. Réservez-la. Avec le reste de la pâte remplissez le bol en épousant ses formes. Laissez déborder de la pâte.

Alors, faites sauter dans le beurre le rumpsteak coupé en petits morceaux, salez, poivrez. Placez-les dans le bol garni de pâte. Ajoutez l'eau-de-vie. Couvrez avec le couvercle de pâte que vous accolez hermétiquement à la pâte qui dépasse du bol.

La viande se trouve ainsi en cavité tout à fait close. Enveloppez le bol dans une serviette, atta-

chez les quatre coins de celle-ci et plongez le tout dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire trois quarts d'heure. Servez avec le bol. Découpez et donner à chacun de la viande et de la pâte.

La viande de veau.

La viande de veau est préférée par les petits appétits. Elle ne procure pas la satisfaction brutale de la viande rouge saignante. Elle se prête par contre à de plus nombreuses préparations que la viande de bœuf.

On prise surtout la chair du veau lorsqu'elle est très pâle. Elle n'est pas, pour cela, plus savoureuse; au contraire.

Le veau peut s'accommoder de bien des façons; toutes les méthodes de cuisson sont applicables à cette chair jeune, riche en gélatine. Mais, comme les fibres en sont assez flasques, je vous conseille les méthodes qui raffermissent et caramélisent la surface de la viande.

Le veau bouilli.

Le procédé qui sera le moins applicable sera donc celui de la cuisson à l'eau. On ne l'emploie guère que pour faire une préparation quasi-nationale, en tout cas très populaire, c'est la Blanquette de veau.

On peut aussi accommoder le veau qui a été épuisé pour la préparation d'un jus ou d'une gelée. Je connais une maison de gens très aisés qui invitent toujours quelques bons amis à manger les jarrets et les pieds de veau qui ont servi à préparer le jus de « Poulet à la Reine » qu'on doit donner le lendemain à quelque hôte plus important, plus officiel, mais certainement moins cordial. On accommode ces reliefs avec une sauce brune quelconque, on boit une bonne bouteille et on se console joyeusement de n'être point invité pour le lendemain.

La Blanquette de veau.

Prenez un kilogramme de poitrine de veau coupée en morceaux. Laissez ceux-ci dans un peu d'eau froide pendant un quart d'heure. Une grande partie de l'hémoglobine passe dans cette eau et ne viendra pas brunir la préparation qui doit être d'une blancheur immaculée.

Pendant ce temps, épluchez des carottes, des navets, des oignons, comme pour un pot-au-feu. Rangez dans une casserole étamée la viande, les légumes; salez et épicez très légèrement, couvrez le tout avec le minimum d'eau froide et portez sur le feu en récipient clos. Ecumez avant l'ébullition et laissez frissonner pendant deux heures. Retirez alors les morceaux de viande que vous réservez. Passez le bouillon et préparez une sauce blanche en vous servant du bouillon de veau pour mouiller un roux blanc.

Une fois la sauce blanche confectionnée, vous la laissez cuire pendant vingt minutes avec une

bonne demi-livre de champignons émincés. Vous réunissez la viande et la sauce qui doit être bien épaisse. Vous réchauffez le tout et vous liez alors avec des jaunes d'œufs. Avant de servir ajoutez le jus d'un demi-citron.

Le veau au four.

Seules, les grosses pièces se prêtent à cette méthode de cuisson. Un morceau de « noix », de « quasi », ou de « longe » de veau pesant deux kilogrammes au moins donneront au four un rôti très respectable. Les morceaux les plus petits doivent être traités à la casserole. C'est ce dernier procédé qui donne du reste les meilleurs résultats dans une famille peu nombreuse.

Pour faire un rôti au four, enduisez-le de beurre et portez-le au feu dans un plat assez creux. Laissez-le se dorer et même brunir. Salez. Arrosez-le avec le beurre du plat, et à la fin seulement avec de l'eau chaude. Vous obtiendrez un jus exquis qui servira d'accompagnement au rôti que vous débiterez à table en tranches minces. Il faut laisser le veau au four une demi-heure par livre si vous voulez obtenir une coupe rosée, non saignante, mais cependant non racornie par un excès de cuisson.

Le veau à la poêle.

Les côtelettes de veau et les escalopes se prêtent très bien à ce mode de cuisson. La viande

de veau ayant assez peu de goût par elle-même, on a pris l'habitude de l'accommoder avec des sauces variées. De ce fait, le nombre des préparations de veau à la poêle sont très nombreuses.

Les Escalopes au naturel.

Passez les escalopes dans la farine et jetez-les sur une poêle à frire contenant du beurre bien chaud. Travaillez sur un feu assez vif, autrement la viande laissera exsuder de l'eau qui fera une colle avec la farine. Des grumeaux se formeront alors au contact du beurre bouillant et le résultat esthétique sera déplorable.

Les escalopes se dorent rapidement, vous les retournez alors. Elles prennent couleur sur l'autre face. Si elles sont assez minces, c'est-à-dire d'un demi-centimètre d'épaisseur, elles sont prêtes en six à huit minutes. Salez. Retirez-les alors du feu, laissez-les au chaud et déglacez la poêle avec un peu d'eau. Versez la sauce ainsi obtenue sur les escalopes et servez.

Les Escalopes au beurre d'anchois.

Faites des escalopes comme les précédentes et servez-les en couvrant chacune d'elles avec un croûton frit et tartiné de beurre d'anchois. Vous obtenez ce dernier en maniant dans un mortier quelques filets d'anchois avec du beurre bien ferme.

Les Escalopes aux olives.

Préparez les escalopes au naturel et laissez cuire quelques minutes la sauce de déglaçage

avec des olives vertes dont vous avez enlevé les noyaux.

Les amateurs d'olives préfèrent les escalopes aux olives noires.

Servez après avoir paré chaque escalope avec quelques olives et arrosez le tout avec la sauce.

Les Escalopes à la tomate.

Faites à la poêle des escalopes farinées. Déglacez avec de l'eau et mélangez la sauce avec une purée de tomates fraîches ou de conserve.

Les Escalopes à la crème.

Préparez des escalopes à la poêle. Gardez-les au chaud. Déglacez avec de l'eau. Faites cuire la sauce avec 250 grammes de champignons émincés. Avant de servir, ajoutez 125 grammes de crème fraîche, mélangez le tout, donnez un seul bouillon.

Les Escalopes aux cèpes secs.

Faites tout d'abord bouillir 40 grammes de cèpes secs dans 200 grammes d'eau. Après vingt minutes de cuisson, recueillez le liquide et rejetez les cèpes.

Préparez alors des escalopes au naturel. Déglacez la poêle avec la décoction de cèpes. Liez avec de la crème et servez.

Escalopes aux câpres.

Faites vos escalopes et déglacez avec moitié eau et moitié porto. Ajoutez 30 grammes de câpres à la sauce et donnez un ou deux bouillons.

Les Escalopes magyare.

Faites sauter dans le beurre des escalopes après les avoir farinées. Une fois faites, sortez-les de la poêle et laissez-les au chaud. Dans le beurre où elles ont cuit, faites revenir 5 ou 6 échalotes hachées très fin. Relevez avec une bonne cuillerée à moutarde de paprika (poivre rouge de Hongrie). Mélangez le tout avec 125 grammes de crème épaisse. Donnez un bouillon et arrosez la viande avec cette sauce.

Les Escalopes vénitienne.

Escalopes de 125 grammes ..	4	
Tranches de jambon	4	
Potiron	750	*grammes.*
Beurre	60	—
Crème épaisse	125	—
Parmesan	60	—
Farine	15	—
Sel, poivre, muscade.		

Passez les escalopes à la poêle dans le beurre. Faites-les dorer et cuire complètement. D'autre part, faites cuire le potiron dans très peu d'eau. Passez et écrasez-le. Ajoutez le beurre. Salez, poivrez, muscadez légèrement. Laissez réduire pendant un bon quart d'heure. Ajoutez alors la moitié du fromage et la crème que vous avez préalablement maniée avec la farine.

Dans un plat de porcelaine, rangez les quatre tranches de jambon. Déposez sur chacune une escalope. Noyez avec la purée de potiron. Saupoudrez avec le reste du fromage. Portez au four pour glacer. Servez dans le plat et attendez les compliments.

Les Escalopes viennoise.

C'était le triomphe de la cuisine de l'Europe centrale. Bien faites, bien sèches, servies sur une serviette, elles constituent un plat admirable.

Pour les réussir, prenez des escalopes très minces (1 demi-centimètre au maximum). Ayez devant vous trois assiettes creuses. L'une contient de la farine, la seconde deux œufs entiers bien battus, la troisième de la chapelure ou de la mie de pain rassis et émiettée.

Ayez une bassine à friture dans laquelle vous pouvez loger 4 escalopes. Posez-la sur le feu à demi pleine de bon saindoux que vous avez préparé vous-même en faisant fondre de la panne de porc à petit feu.

Pendant que le saindoux chauffe, prenez les escalopes une à une, trempez-les : 1° dans la farine; 2° dans l'œuf; 3° dans le pain émietté. Avec une main bien sèche, tassez le pain sur la viande dans l'assiette à chapelure. Jetez-les immédiatement ainsi parées dans le saindoux fumant. Réglez le feu pour éviter les carbonisations.

Après quatre à cinq minutes, les escalopes ont acquis une belle couleur dorée. Retirez de la graisse et posez-les pendant une seconde sur du papier buvard blanc. Vous les disposez alors l'une à côté de l'autre sur un grand plat recouvert d'une serviette blanche pliée en long. Salez. Sur chaque escalope posez le petit édifice que vous avez préparé d'avance.

Maniez du beurre bien refroidi avec du cerfeuil, de l'estragon et du persil hachés très fin. Salez et muscadez très légèrement cette masse.

Prenez d'autre part des rondelles de citron, disposez sur chacune un petit cône de ce beurre verdoyant. Vous obtenez autant de petites pièces montées. Vous en posez une sur chaque escalope. Servez très rapidement sur assiettes très chaudes. Les convives feront fondre, eux-mêmes, le beurre sur la viande et répartiront ainsi l'assaisonnement.

Les Côtes de veau en sauce.

Toutes les préparations que nous avons faites, en sauce, avec les escalopes, s'obtiennent aussi avec les côtelettes de veau.

Rappelez-vous seulement que ces dernières sont plus grasses que les escalopes. Servez-les donc aux estomacs plus robustes. De plus, il est beaucoup plus facile, vous le constaterez vous-mêmes, de dresser un plat esthétique avec des escalopes, car celles-ci peuvent être taillées toutes de la même grandeur.

Les Côtelettes milanaise.

Panez des côtelettes de veau comme les escalopes viennoises et faites-les frire au beurre, à la poêle. Servez-les arrosées de beurre fondu. Décorez avec des rondelles de citron.

Les Côtelettes en papillotes.

Prenez quatre côtelettes de veau de petite taille et coupez l'os qui dépasse. Passez-les à la farine et à la poêle beurrée. Lorsqu'elles sont presque cuites, réservez-les.

Ayez, d'autre part, huit tranches de jambon d'York de surface égale à celle des côtelettes.

Préparez une purée épaisse composée de tomates que vous avez passées au tamis et de champignons hachés très fin puis cuits au beurre.

Montez alors les édifices suivants :

Prenez une tranche de jambon. Tartinez-la d'une bonne couche de purée de champignons. Couvrez celle-ci d'une côtelette. Retartinez avec la purée. Recouvrez d'une tranche de jambon. Préparez ainsi vos quatre côtelettes. Enveloppez chacune dans une feuille de papier écolier beurré que vous fermez en roulant les bords. Vous obtenez une sorte de chausson de papier contenant votre savante combinaison. Portez ces papillotes au four pour dix minutes et servez avec le papier.

Lorsque le plat arrive à table, il est accueilli avec un sourire de satisfaction et de curiosité. Vous servez à chacun sa papillote.

Ce plat-surprise est très bon, mais j'ai toujours été très embarrassé en face de ce morceau de papier qu'on ne sait comment ouvrir sans y mettre les doigts et qu'on ne sait où fourrer une fois la côtelette dépapillotée.

Les Côtes de veau Zingara.

(D'aucuns écrivent Saint-Garat.)

Faites des côtelettes de veau farinées et sautées au beurre. Déglacez la poêle avec du consommé et mélangez cette sauce avec un hachis de jambon, de truffes et de champignons, passé préalablement au beurre, à la poêle.

Les Bitok de veau à la russe.

Préparez des « bitok » à la russe en prenant du veau maigre au lieu de bœuf. Déglacez la poêle avec du consommé, mélangez cette sauce avec un jus de citron et quelques petits morceaux de zeste. Donnez un bouillon. Arrosez les côtelettes avec la sauce et ornez avec un rond de citron par bitok.

Vous pouvez être moins classique et servir ces côtelettes avec une sauce aux champignons et à la crème.

Le veau à l'étouffée.

C'est un des procédés de choix pour faire cuire le veau puisqu'il permet d'obtenir deux préparations qui convertissent, à cette viande, ses pires détracteurs. Je veux parler du veau à la casserole et des paupiettes de veau.

Le Veau à la casserole.

Culotte de veau	1 *kg.* 500.
Un demi-pied de veau.	
Beurre	40 *grammes.*
Oignons	125 —
Consommé	200 —
Sel, poivre, muscade.	

Faites fondre le beurre dans un cocotte ou une casserole et laissez-la fumer. Posez la viande dans le récipient, conservez un feu vif et faites revenir la pièce en la retournant de temps à autre. Lorsqu'elle est bien rissolée, ajoutez les oignons épluchés et coupés en quatre. Laissez-les prendre couleur. Salez, poivrez, muscadez très légèrement. Ajoutez le pied de veau, couvrez le

récipient, baissez le feu. L'eau des oignons fera le premier jus, mais celui-ci peu abondant ne tardera pas à tarir. Mouillez alors le rôti avec une cuillerée d'eau. N'abusez pas de ces aspersions, autrement le rôti trempera dans un jus abondant et se transformera en viande bouillie. Laissez-le cuire à la vapeur.

Après trois heures de cette cuisson lente, vous pouvez allonger la sauce avec de l'eau jusqu'à l'obtention du volume désiré.

Servez ce rôti sur un plat creux avec un peu de jus et tous les oignons de la cuisson. Le jus passé sera servi dans une saucière. Donnez en même temps une purée d'oseille ou des petits pois.

Le veau à la casserole se découpe difficilement. Ayez un bon couteau, bien large, bien effilé. N'appuyez pas en coupant, imprimez plutôt à votre couteau des mouvements de scie. Le veau ainsi cuit peut être agrémenté de légumes que vous faites cuire en même temps dans le même récipient. Pour cela vous ajouterez après une heure et demie de cuisson le végétal que vous désirez. Je vous recommande les petits pois, les carottes, les navets ou les salsifis.

L'Epaule de veau farcie.

Epaule de veau désossée	1	*kilogr.*
Foie de veau	150	*grammes.*
Jambon cuit	200	—
Deux œufs.		
Oignons	125	—
Echalotes	50	—
Champignons	60	—
Mie de pain rassis	50	—
Fines herbes	50	—
Sel, poivre, muscade.		
Beurre	60	—

Faites un hachis avec le foie de veau, le jambon, la mie de pain, la muscade, les fines herbes, l'échalote. Faites revenir le tout dix minutes à la poêle dans un peu de beurre. Laissez refroidir. Ajoutez les deux jaunes d'œufs. Amalgamez le tout.

Etalez le morceau de viande. Couvrez-le d'une bonne couche de farce. Roulez-le et ficelez-le solidement. Faites revenir le morceau entier dans une cocotte contenant du beurre chauffé à point. Lorsqu'il est bien doré, ajoutez les oignons. Faites-les prendre couleur. Ajoutez les champignons secs, mouillez avec un peu d'eau et laissez cuire à petit feu pendant trois heures en récipient clos.

Déficelez et servez avec la sauce passée débarrassée des champignons et des oignons.

Les Paupiettes de veau.

Prenez 10 escalopes *très minces,* grande chacune comme une petite paume de main.

Préparez, d'autre part, la même farce que pour la préparation précédente. Faites de minuscules petits rôtis farcis, roulés et ficelés, puis faites-les cuire comme l'épaule farcie.

Vous pouvez vous laisser aller à toute votre fantaisie pour composer la farce des paupiettes. Vous pouvez y adjoindre des champignons, des truffes et même des anchois. Je ne vous recommande pas cette dernière addition très prisée en Suède.

Les Paupiettes alsacienne.

Prenez 10 escalopes comme les précédentes. Couvrez-les de belles tranches de lard fumé, de

surface égale à celle des morceaux de veau. Saupoudrez d'un hachis de champignons passés à la poêle. Roulez, ficelez et cuisez à l'étouffé, après avoir fait revenir au lard. Mouillez avec du tokay d'Alsace.

Le veau en ragoût.

Pour faire ces ragoûts, employez soit de l'épaule désossée, soit de la poitrine. Coupez la viande en cubes de 3 à 4 centimètres de côté. Vous les ferez revenir, vous les farinerez, ferez un roux, et les accommoderez avec une sauce à votre guise. Laissez-vous aller à toutes vos inspirations en profitant des matières premières que vous aurez sous la main et vous obtiendrez une infinité de ragoûts.

Le Veau Marengo.

Poitrine de veau	1	*kilogr.*
Tomates	500	*grammes.*
Oignons	125	—
Champignons	125	—
Farine	60	—
Huile d'olive	70	—
Vin blanc sec	200	—
Bouillon	300	—

Faites revenir la poitrine coupée dans l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon. Laissez-le se dorer. Saupoudrez de farine, faites-la roussir. Mouillez avec le vin blanc et le bouillon. Ajoutez : 1° les champignons émincés; 2° la tomate que vous avez préalablement fait cuire et passer à travers un tamis. Salez. Laissez mijoter pendant une heure et demie en récipient clos.

Les amateurs ajoutent une gousse d'ail râpée à ce ragoût classique.

Le Ragoût de veau aux olives.

Faites comme pour le veau Marengo, mais n'ajoutez pas de tomate. Remplacez celle-ci par 125 grammes d'olives vertes et autant d'olives noires dont vous avez enlevé les noyaux.

Le Ragoût de veau aux petits pois.

Faites revenir dans du beurre 1 kilogramme de poitrine de veau coupée en morceaux. Saupoudrez légèrement de farine. Mouillez avec de l'eau. Salez, poivrez. Ajoutez 2 oignons. Couvrez. Laissez cuire une heure. Ajoutez des petits pois fraîchement cueillis et laissez mijoter, en récipient clos, jusqu'à complète cuisson.

Le Veau à la crème.

Faites revenir dans du beurre 1 kilogramme d'épaule de veau coupée. Saupoudrez de farine, mouillez avec de l'eau. Ajoutez qulques truffes coupées en rondelles. Couvrez. Laissez cuire une heure et demie. Avant de servir ajoutez 125 grammes de crème fraîche. Ne donnez qu'un seul bouillon.

Le Veau jardinière.

Faites un ragoût de veau avec très peu de farine et laissez-le cuire avec des carottes, des navets coupés en dés, des petits pois et du jambon émincé.

On sert quelquefois ce ragoût après addition de jus de citron.

Le Veau mimosa.

Faites revenir des morceaux de poitrine de veau dans le beurre. Saupoudrez de farine. Laissez roussir. Mouillez avec de l'eau et un verre de porto. Couvrez. Laissez cuire une heure et demie. Avant de retirer du feu, ajoutez 20 grammes de feuilles d'estragon hachées. Donnez un bouillon et servez après avoir saupoudré avec 2 œufs durs hachés très menus et quelques feuilles d'estragon entières.

Sur la table, dans le plat, mélangez les œufs avec la sauce et servez.

La viande de mouton.

S'il existe des détracteurs de la viande de veau, il en est bien peu pour le mouton. Certes, il y a des races d'animaux qui sentent le suint; ce sont les moutons à grosse queue qui fournissent la viande consommée en Orient. En France, nous avons de nombreuses espèces parmi lesquelles les « prés salés » qui font la gloire de notre cheptel national.

Si vous voulez manger de bonnes côtelettes ou un bon gigot, demandez-les au boucher en qui vous avez confiance. Celui-ci choisira un agneau ni trop jeune ni trop vieux et pourra toujours vous donner de quoi contenter les palais les plus délicats.

La graisse du mouton est exquise lorsqu'elle est rissolée. Elle fond rapidement et, de ce fait, le tissu adipeux qui reste attaché à la côtelette ou au rôti se trouve privé en grande partie de ses graisses. Il devient donc très facile à digérer.

Le mouton bouilli.

Les « bouillis » de mouton se servent rarement. On en fait cependant de très acceptables en

Angleterre : le gigot bouilli et le train de côtes à la mayonnaise.

Le Gigot à l'anglaise.

Un gigot d'agneau.	
Eau froide	3 *litres.*
Sel	35 *grammes.*
Laurier	1 *feuille.*
Thym	1 *branche.*
Carottes, navets	200 *grammes.*
Curry	2 —
Deux clous de girofle.	

Salez l'eau. Ajoutez-y les aromates et les légumes coupés en rondelles. Laissez bouillir pendant une heure pour bien parfumer le liquide.

Faites parer le gigot par le boucher en le faisant envelopper dans une « toilette ». Plongez-le dans le liquide bouillant. Couvrez. Rétablissez l'ébullition. Laissez bouillir pendant un temps que vous calculerez d'après le poids de la viande. Il faut une demi-heure de cuisson par kilogramme de gigot.

Sortez le gigot de son bouillon; servez-le avec une purée de navets et avec une sauce blanche à la crème et aux câpres.

Le Train de côtes bouilli.

Dans un bouillon analogue au précédent, faites cuire un train de 5 ou 6 côtelettes. Laissez-le sur le feu un quart d'heure par livre de viande. Sortez-le de l'eau et laissez-le refroidir jusqu'au lendemain. Servez avec une sauce mayonnaise ou mieux avec une sauce rémoulade.

Le mouton grillé.

C'est le procédé de choix pour obtenir une préparation qui vous donnera, avec une pièce de petite taille, le maximum de satisfaction.

Rien ne vaut une belle côtelette d'agneau grillée sur des braises en ignition, ou un « mutton chop » qui est devenu presque sphérique sous l'action du feu.

J'ai longuement insisté au chapitre *Griller et Rôtir* sur l'art et le tour de main du rôtisseur. Ne désespérez pas, si vous avez brûlé vos premières côtelettes; avec un peu de persévérance et de réflexion, vous arriverez toujours à bien griller une pièce de mouton.

J'attire votre attention sur une grillade peu employée, qu'on appelle très improprement *une côtelette dans le gigot. Escalope* dans le gigot serait mieux dit.

L'Escalope dans le gigot.

Faites couper par le boucher des escalopes de gigot pas trop larges, de 3 centimètres d'épaisseur. Faites-les griller *secundum artem* et servez avec des pommes paille ou de simples pommes de terre frites.

Le Mutton chop.

C'est une tranche dans le filet de mouton comportant une demi-vertèbre, les muscles qui s'y insèrent et très souvent toute la mince paroi musculaire abdominale qui dépend de ce segment. On enroule celle-ci à côté de la noix.

Rejetez cette espèce de « tortillon » qui résiste aux meilleures dentitions. Faites couper le « mutton chop » très épais et faites-le griller sur un feu très vif.

Servez avec quelques feuilles de cresson, que les connaisseurs ne toucheront même pas, tant est complet le régal d'un « mutton chop » bien grillé.

Les Côtelettes premières.

Inspirez-vous des pricipes que j'ai exposés et faites griller les côtelettes premières, avec amour. Suivez de l'œil les transformations subies par ces bijoux de la Gastronomie. Retournez-les à temps et ne dites pas, par snobisme, que vous ne pouvez supporter l'odeur de la côtelette qui grille. Si votre feu est bien réglé, si votre gril est bien conditionné, l'odeur de la côtelette est fort agréable.

Une côtelette bien grillée se sert sans sauce. On la place bien en évidence sur un vaste plat très chaud. Les pommes paille qui l'accompagnent classiquement doivent être servies à part dans la poche formée par une serviette chaude pliée en quatre.

J'ai vu dans le Bordelais servir des côtelettes d'agneau très jeune, avec une purée d'asperges passée au tamis. Un peu de crème maniée avec de la farine liait cette purée. Le tout était très bon.

Le Chachlik géorgien.

Prenez des morceaux de gigot de la grosseur d'une très grosse noix. Laissez-les tremper pendant deux heures dans du vinaigre de vin très

fort, salé à point et aromatisé par des clous de girofle, des grains de poivre, un peu de gingembre et des rondelles d'oignon cru.

Essuyez alors ces morceaux de viande et enfilez-les par quatre ou cinq, sur de petites brochettes. Portez-les au-dessus de charbons de bois incandescents. Si vous n'avez pas d'appareils spéciaux pour supporter ces brochettes, disposez-les simplement sur un gril, en déplaçant de temps à autre les brochettes pour que tous les morceaux puissent subir le contact du feu.

Dix minutes de cuisson suffisent amplement pour cuire le chachlik qui doit être saignant. Salez.

Servez les morceaux de viande sur un plat chaud, avec les brochettes, et garnissez le tout avec les rondelles d'oignon cru de la marinade.

Au Caucase, on mange le chachlik avec les doigts.

Le mouton à la broche.

A Constantinople, vous pouvez voir, dans de petites échoppes, un Turc ou un Arménien gravement installé devant une broche verticale qui tourne devant un foyer. Sur cette broche sont enfilés des morceaux de mouton, sortes d'escalopes empilées les unes sur les autres. De temps à autre, avec un couteau bien effilé, le traiteur rase la surface de ce bloc de viande qui tourne automatiquement. Une vingtaine de petits morceaux tombent dans le plat qui se trouve au pied de la broche. Ces morceaux de viande qui vien-

nent de baigner dans le jus du plat sont cueillis avec une écumoire et sont servis avez du riz, ou « pilaf », au passant qui en fait l'emplette. C'est le *Kebab tournant*. C'est exquis, en plein air. Je n'ai jamais mangé de mouton préparé de meilleure façon.

Malheureusement, chez nous, il n'existe pas de ces échoppes-restaurants et le Kebab tournant est inconnu.

Par contre, nous avons une pièce « nationale » puisqu'elle fait partie de toutes les fêtes familiales du peuple français, c'est le gigot à la broche.

Le Gigot à la broche.

Pour que le gigot soit succulent, il faut que le feu soit très vif, la coquille de la rôtissoire bien brillante, l'œil du rôtisseur vigilant et, bien entendu, que le gigot soit de bonne race. Toutes ces données étant satisfaites, embrochez le gigot d'agneau après l'avoir piqué de place en place avec une gousse d'ail. Barbouillez-le avec un peu de beurre mou. Portez au feu et surveillez les variations de couleur de la pièce. Dès le début, le beurre coule, les tissus deviennent grisâtres, ce n'est pas joli. Puis petit à petit, vous voyez apparaître un jaune pâlot qui vire rapidement au jaune d'or. Retournez la pièce d'un demi-tour de broche et attendez dix minutes. Tout le gigot devient d'une belle couleur d'or rouge. A partir de ce moment, n'ouvrez pas trop souvent la rôtissoire. Ayez soin que la pièce soit retournée souvent devant le feu. Chaque fois que vous ouvrez la coquille de l'appareil, arrosez avec le beurre et

la graisse fondue que vous allongez vers la fin de l'opération avec un peu d'eau bouillante. Salez sur toutes les faces et laissez au feu un quart d'heure par livre.

Servez à table sur un plat très épais et très chaud. Découpez soit à la française, soit à l'anglaise. A la française : presque parallèlement à l'os et vous obtiendrez des tranches minces et longues. A l'anglaise : perpendiculairement à l'os et vous obtiendrez alors des tranches épaisses et courtes.

Pour chacun : une belle tranche, un peu de jus et des haricots blancs. Pour se délecter complètement, il faut manger trois tranches de gigot au moins.

Le Kebab au lard.

A défaut d'appareil spécial pour faire le Kebab tournant, préparez-le au lard. Enfilez sur une broche, alternativement, des morceaux de gigot gros comme de petits œufs et des tranches de lard gras. Chaque morceau de viande sera ainsi séparé de son voisin par un morceau de lard. Faites rôtir à la broche, devant un feu vif, jusqu'au moment où la viande aura pris belle couleur. Arrosez avec le lard qui coule.

C'est le kebab des chrétiens d'Orient. Les musulmans ne mangent jamais ni lard, ni viande de porc.

Le mouton au four.

A la ville, on se sert rarement de broches; aussi le plus souvent les rôtis de mouton sont-ils préparés au four.

Vous pouvez obtenir un *Gigot* très honorable en le laissant dans un four vif un quart d'heure par livre. Piquez-le de quelques gousses d'ail et enduisez-le de beurre. Arrosez-le fréquemment avec le beurre fondu et sa propre graisse liquéfiée.

Vous pouvez aussi faire cuire toute une *Selle d'agneau*. Servez-la ensuite avec une macédoine de légumes passés au beurre, ou avec une sauce Soubise si vous aimez l'oignon.

Ne piquez pas d'ail la selle d'agneau, la masse musculaire n'est pas assez volumineuse et le parfum de l'ail, ne pouvant se répandre dans les tissus, devient par trop violent.

L'Epaule de mouton à la basquaise.

Epaule de mouton	1	
Mie de pain rassis	200	*grammes.*
Ail	5	*gousses.*
Persil	50	*grammes.*
Saindoux	60	—
Un œuf.		
Vin blanc	200	—

1° Faites désosser l'épaule de mouton;

2° Mouillez la mie de pain avec le vin blanc. Exprimez-la le plus possible. Mélangez-la avec le persil haché, l'ail râpé sur les pointes d'une fourchette. Salez et poivrez copieusement. Faites revenir cette farce dans le saindoux.

Laissez refroidir, ajoutez le jaune de l'œuf. Maniez le tout.

Ouvrez l'épaule de mouton. Enduisez-la de farce. Roulez et ficelez-la. Barbouillez de saindoux et portez au four vif; laissez un quart d'heure par livre en arrosant de temps à autre avec la graisse allongée d'un peu de bouillon.

J'ai mangé ce rôti accompagné de piments verts doux coupés en quatre, blanchis à l'eau et revenus dans le jus du rôti. C'était exquis, mais... il fallait boire force vin rouge. Ce n'était pas désagréable.

Les Côtelettes à la Chivry.

1° Autant de *côtelettes* premières que d'invités;

2° *Pour la farce :* une Béchameil épaisse. Du riz cuit à la créole. Un hachis de veau passé au beurre à la poêle. Deux jaunes d'œufs;

3° *Pour la garniture :* des épinards cuits en branches et une Béchameil plus légère parfumée avec de l'estragon haché fin.

Préparez la farce en mélangeant la Béchameil épaisse avec le riz, le veau haché et les deux jaunes d'œufs. Cette farce doit être très consistante.

Faites dorer les côtelettes sur le gril. Salez. Retirez-les du feu. Couvrez chaque côtelette, sur une de ses faces, avec une couche épaisse de farce. Portez au four; laissez prendre couleur.

Servez sur les épinards avec la Béchameil à l'estragon dans une saucière.

Le mouton à la poêle.

Toutes les côtelettes, tous les « mutton chop », toutes les escalopes de gigot peuvent être préparés à la poêle. Ils sont alors beaucoup moins savoureux que sur le gril. Mais à la ville, où le feu de charbon de bois est rare, c'est un pis aller.

Pour les réussir, il faut : 1° ouvrir la fenêtre

de la cuisine; 2° ne mettre qu'une noisette de beurre sur la poêle; 3° faire un feu d'enfer; 4° jeter la viande sur un beurre brûlant.

Il arrive que le beurre s'enflamme sur la poêle. Retirez du feu et laissez-le s'éteindre. Remettez au feu.

Pour que la côtelette soit bonne, il faut toujours être sur la limite de ce petit incendie. Servez sans le beurre de la poêle, car il est noirci et peu esthétique.

Les Côtelettes panées.

Inspirez-vous de ce que vous avez appris en faisant les côtelettes de veau à la milanaise et procédez de même avec des côtelettes provenant d'un agneau très jeune.

Servez avec une purée Soubise.

Le mouton à l'étouffée.

Jusqu'ici nous n'avons préparé le mouton que saignant. Cette viande se prête cependant très bien à être présentée, bien cuite, braisée longuement.

L'Epaule de mouton braisée.

Elle est excellente lorsque vous l'avez fait cuire avec force oignons, quelques gousses d'ail et que vous la servez avec du riz cuit à la créole et arrosé du jus.

Le Gigot mariné.

Gigot	1 *kg.* 500.
Vin de Bourgogne	1 *litre.*
Oignons	200 *grammes.*
Lard gras	60 —
Epices, aromates.	
Sang de porc	100 —

1° Préparez une marinade avec le vin, de nombreuses épices, des aromates à votre goût et les oignons coupés en rondelles. Plongez pendant trois jours dans ce liquide le gigot désossé et ficelé;

2° Pour la cuisson, faites fondre le lard dans une cocotte. Faites revenir le gigot que vous avez préalablement essuyé convenablement. Lorsqu'il est bien revenu, ce qui est long, je vous préviens, ajoutez les rondelles d'oignons. Mouillez avec la marinade et laissez cuire trois heures, couvercle fermé. Au fur et à mesure de l'évaporation, rajoutez du vin.

Lorsque la viande est cuite, retirez-la du feu. Ajoutez le reste du vin. Laissez réduire sur un feu très vif jusqu'au volume désiré pour la sauce. Passez au chinois, ajoutez le sang. Donnez cinq minutes d'ébullition et ajoutez, si vous le désirez, un bon verre d'eau-de-vie de vin préalablement flambée.

Servez le rôti et la sauce à part dans une saucière.

Comme garniture, je vous conseille des pommes de terre cuites à la vapeur.

Le Gigot braisé aux fèves.

Ne le faites qu'au moment où les fèves sont petites et vertes. N'employez jamais de fèves sèches

pour faire cette préparation. Elles sont, alors, d'un manger assez désagréable à cause de l'épaisseur des enveloppes.

Prenez un petit gigot, désossez-le, ficelez-le et piquez-le de lard. Faites-le revenir à la cocotte dans un peu de lard fondu. Lorsqu'il est bien doré, mouillez avec un peu de vin blanc d'Alsace. Laissez cuire une demi-heure par livre. Ajoutez alors 750 grammes de jeunes fèves et laissez sur le feu jusqu'à ce que les fèves soient tendres.

N'employez ni ail, ni épices, le parfum de la jeune fève y perdrait.

Les Côtelettes Champvallon.

Côtelettes dans le filet	4
Oignons	300 *grammes.*
Pommes de terre	1 *kilogr.*
Beurre	80 *grammes.*
Bouillon	350 —
Sel, poivre, muscade.	

Faites sauter les côtelettes à la poêle. Dès qu'elles sont dorées, placez-les dans une cocotte de terre avec les oignons émincés. Arrosez-les avec du bouillon. Salez, poivrez, couvrez et portez trente minutes au four. Ajoutez alors les pommes de terre coupées en rondelles ainsi que le beurre. Couvrez et portez une demi-heure au four. Servez dans le récipient de terre. C'est un plat charmant, à servir à de bons amis « sans façons ».

L'Epaule de mouton aux navets.

Faites revenir dans une cocotte une épaule désossée et roulée. Salez, épicez et couvrez après

avoir mouillé par livre. Ajoutez alors 1 kilogramme de jeunes navets coupés en tronçons, un clou de girofle et une pointe de couteau de gingembre. Couvrez, laissez sur le feu encore un quart d'heure par livre. C'est aussi un plat de famille.

Adjem Pilaf.

(Voir le chapitre consacré au Riz.)

Le mouton en ragoût.

Le ragoût de mouton en sauce liée à la farine est un plat essentiellement français. C'était la nourriture presque quotidienne du soldat; c'est encore un plat qui revient très souvent sur la table des lycéens et personne ne s'en plaint. On l'a baptisé du nom de « *Rata* » je ne sais à quelle époque; le nom fit fortune et resta. Les restaurants moyens le dénomment « Navarin ».

Le Navarin aux pommes.

Le morceau de choix le plus économique, quoique coûtant assez cher, est l'épaule de mouton coupée en morceaux. Le « haut de côtelettes » se paye moins cher, mais ne présente à la dent que graisse, tendons et cartilages. Il donne cependant bon goût à la sauce. Aussi peut-on l'adjoindre en petite quantité à l'épaule non désossée.

Epaule coupée	750	*grammes.*
Haut de côtelettes	350	—
Oignons	250	—
Saindoux	60	—
Farine	60	—
Pommes de terre	1	*kg.* 250.
Sel, poivre, thym, laurier, ail.		
Bouillon ou eau froide	1	*litre.*

Faites fondre le saindoux. Faites revenir, très doré, les morceaux de mouton. Ajoutez les oignons émincés. Laissez-les prendre couleur assez foncée. Saupoudrez avec la farine, répartissez-la bien, laissez-la brunir. Mouillez avec du bouillon, ou avec de l'eau, de façon à couvrir la viande. Laissez bouillir une heure en récipient clos après avoir salé, épicé et aromatisé. Ajoutez alors les pommes de terre. Rajoutez un peu d'eau bouillante si la sauce est insuffisante et laissez cuire une demi-heure. Laissez-vous guider pour le temps, par la consistance des pommes de terre. La viande sera certainement assez cuite si le mouton n'était pas vieux.

Le Navarin printanière.

Faites comme précédemment, seulement remplacez les pommes de terre par un mélange de jeunes carottes, navets, petits pois, haricots verts et, à la fin de la cuisson, ajoutez quelques petites pommes de terre nouvelles. N'employez aucune épice.

Le Haricot de mouton.

Le Haricot de mouton est, de nos jours, un Navarin aux haricots. Cependant au XVIIIe siècle, on

le préparait simplement avec des pommes de terre. On l'appelait alors *Alicot de mouton,* du verbe *alicoter* qui voulait dire : préparer.

La Blanquette d'agneau.

Reportez-vous au chapitre de la blanquette de veau et calquez votre technique sur cette dernière. Employez cependant un peu plus d'oignons et une gousse d'ail.

L'Agneau aux pointes d'asperges.

Faites une blanquette d'agneau sans ail. Pendant la cuisson de la viande, ajoutez 500 grammes de pointes d'asperges que vous écraserez ensuite dans la sauce.

La viande de porc.

Le porc est un animal précieux. En lui tout se mange, depuis l'extrémité du groin, qui donne un pâté délectable, jusqu'au bout des pieds qui, grillés, constituent un plat royal.

Tout ce qui se rejette dans le mouton ou le bœuf se consomme dans le porc. Avec le sang on fait du boudin, avec les intestins on fait des andouilles. Les oreilles en gelée sont un régal. La queue, elle-même, cuite et regrillée, se mange avec délice.

Cependant le porc est considéré comme peu distingué et jamais dans les dîners d'apparat on ne voit paraître de rôti de porc croustillant ou une andouille parfumée. La seule raison en est que cette viande, plutôt grasse, est assez lentement digestible. La charcuterie très épicée séjourne assez longtemps dans l'estomac. De ce fait, après l'ingestion d'une belle tranche de rôti de porc ou de quelques décimètres de boudin on perd temporairement l'appétit. Le reste du menu en souffre.

Un bon filet de porc cuit au four, accompagné d'une platée de choux et de pommes de terre arrosée avec la graisse de rôti est une exhibition gastronomique qui vaut, pour beaucoup d'amateurs, un délicat Suprême de volaille truffée.

Le porc n'apparaissant jamais sur les tables de luxe, les grands chefs n'ont pas créé pour lui toute une gamme de préparations. Ces dernières sont toutes des mets populaires.

Je parlerai tout d'abord de la viande de porc non préparée par l'art du charcutier. Je réserve un chapitre spécial à la charcuterie.

Le porc bouilli.

Ce mode de cuisson est assez peu employé pour le porc dont la viande blanche perd une grande partie de son goût particulier pendant l'épuisement par l'eau bouillante. Par contre, la graisse de poitrine et celle qui se trouve sous la peau, qui constituent le lard, sont très souvent bouillies dans la soupe et fournissent un aliment délicieux accompagné ou non de bonne moutarde.

La Côte de porc gros sel.

Lorsque vous ferez de la soupe aux choux, immergez dans la marmite un train de 4 ou 5 côtelettes. Laissez-les une bonne demi-heure par livre dans le liquide bouillant. Sortez-les alors de l'eau. Laissez refroidir, servez avec du gros sel et un peu de moutarde.

La Potée lorraine.

Lard de poitrine salé	750	*grammes.*
Une saucisse fumée	750	—
Un chou blanc.		
Pommes de terre	1	*kilogr.*
Haricots blancs secs	250	*grammes.*
Navets	250	—
Beurre	60	—
Sel, poivre, thym.		

La veille, faites tremper les haricots dans l'eau froide. Ceci étant fait, prenez une belle marmite de terre. Déposez-y le chou coupé en 8 morceaux, les haricots blancs, les navets et le lard de poitrine. Couvrez le tout avec de l'eau froide. Salez, aromatisez et poivrez. Portez à ébullition, écumez et laissez cuire une heure et demie. Ajoutez la saucisse et les pommes de terr. Laissez cuire une demi-heure. Egouttez, conservez le bouillon pour faire une bonne soupe le soir. Ajoutez le beurre, laissez-le fondre et imprégner les légumes. Servez ce plat de résistance en couronnant l'édifice végétal avec le lard coupé en autant de morceaux qu'il y a d'invités, et la saucisse débitée en rondelles épaisses. Un bon vin blanc sec s'impose pour arroser ce plat national qui est si bon.

La Palette fumée aux haricots rouges.

Palette fumée	1 *kilogr.*
Haricots rouges	1 *litre.*
Thym, laurier.	
Lard gras	80 *grammes.*
Vin de Bourgogne	1 *bouteille*
Sel, poivre	

Faites tremper les haricots rouges dès la veille au soir. Dans une marmite de terre, mettez les haricots autour de la palette longuement lavée à l'eau fraîche. Arrosez avec la bouteille de Bourgogne et de l'eau, s'il le faut. Ne salez pas, à cause de la palette, quelquefois très salée. Ajoutez thym, laurier et poivre. Laissez cuire deux bonnes heures à petit feu. Avant de servir, faites fondre le lard coupé en dés; arrosez les haricots avec la graisse et les lardons. Servez et posez sur

la table la bouteille sœur de celle qui a servi pour la cuisson.

La Jarouille aux flageolets.

La jarouille est ce qui reste des muscles de la jambe antérieure du porc lorsqu'on a enlevé la partie charnue qui constitue le jambonneau. C'est un morceau relativement bon marché. Faites-le cuire une heure et demie dans peu d'eau aromatisée et salée. Ajoutez alors des flageolets frais ou secs trempés à l'eau froide. Laissez sur le feu jusqu'à cuisson complète des haricots. Assaisonnez avec du beurre ou du lard fondu.

Le porc grillé.

Sur le gril la viande de porc prend bon aspect. Ce procédé de cuisson est cependant un peu délicat. Il faut, en effet, que la viande soit très cuite, dans la crainte de la propagation des tœnias. Il faut donc la laisser longuement sur le feu. Pendant ce temps, la surface a le temps de se carboniser. Pour éviter cet inconvénient, il importe d'employer des pièces coupées très minces, que ce soient des côtelettes ou des escalopes.

Les Côtes grillées aux pommes.

Prenez autant de côtelettes minces qu'il y aura de convives. Passez-les au saindoux fondu puis jetez-les sur un gril préalablement chauffé. Lorsque vous jugerez que la cuisson est terminée,

salez et servez avec une compote de pommes chaude, graissée au saindoux et aromatisée avec un clou de girofle. Exquis.

Les Côtes panées au raifort.

Prenez des côtelettes minces, passez-les au beurre fondu, puis à la mie de pain rassis émiettée en tassant cette dernière sur la viande avec la pulpe des doigts.

Faites griller sur un feu un peu vif, salez et servez avec des copeaux de raifort râpé au couteau.

Les Pieds panés.

Achetez les pieds déjà cuits et panés par le charcutier. Vous vous éviterez ainsi bien des peines inutiles. Passez-les au saindoux fondu et portez-les sur le gril. Faites attention, car la panure éclate et saute en faisant des projections dangereuses pour les yeux et les vêtements. Salez.

Servez sur des assiettes très chaudes avec une bonne moutarde verte d'Alsace et un vin blanc bien sec.

Les Oreilles et les queues de porc.

Ces pièces anatomiques, qui pourraient être appelées l'alpha et l'oméga du porc, se vendent déjà bouillies chez le charcutier. Jetez-les, telles que, sur le gril et servez-les, à la campagne, au petit déjeuner du matin, avant une randonnée à travers champs et bois.

Les Grillades de porc.

On vend, sous ce nom, des morceaux de hampe ou de bavette de porc. Ils sont très gras. Posez-

les sur le gril à grand feu. Retournez-les à temps. Salez au gros sel et servez.

Le porc rôti.

En employant ce mode de cuisson, on peut s'attaquer aux grosses pièces : filets ou gros morceaux de jambon frais. On peut même faire rôtir au four un petit cochon de lait entier. C'est un plat exquis que l'on sert chaud ou froid.

Le Cochon de lait.

Echaudez et grattez un petit cochon de lait. Videz-le. Préparez une farce avec le foie, la rate hachés, de la mie de pain trempée dans du lait et des œufs durs coupés très fins. Maniez le tout avec du persil, du cerfeuil et de la marjolaine. A défaut de cette plante, prenez du thym. Faites revenir cette farce dans du saindoux. Laissez-la refroidir et ajoutez 2 œufs entiers battus que vous incorporez en malaxant la masse. Remplissez la cavité abdominale avec cette farce, faites une suture et portez le cochon de lait au four après l'avoir badigeonné de beurre. Salez. Laissez cuire trois heures environ en arrosant tout le temps.

Servez l'animal en entier sur un grand plat. Il se présente sous une croûte dorée et croquante s'il est cuit à bon feu. On le mange chaud ou froid.

Le Filet de porc Grand Bec.

Portez au four un filet de porc pesant 2 kilogrammes environ; flanquez-le de pommes de terre entières et laissez-le cuire une demi-heure par livre. Salez. Servez avec des pommes de terre et le jus du rôti. Accompagnez chaque tranche d'une bonne cuillerée de compote de prunes noires dites « Quetsches », cuites avec très peu de sucre, et des choux longuement braisés avec de la graisse de porc.

Le Filet de porc aux pommes.

Avant de porter le filet au four, entourez-le avec des pommes de reinette entières épluchées dont vous aurez enlevé l'axe et les pépins avec un emporte-pièce spécial. Faites que les pommes se touchent les unes les autres. Ces fruits cuits dans le jus du porc sont une garniture de choix très appréciée.

Le Filet de porc aux céleris-raves.

Faites rôtir le filet au four. Arrosez-le souvent et servez-le avec une purée de céleris-raves que vous avez préparée à part. Pour cela, faites cuire à l'eau ces racines après les avoir épluchées et coupées en morceaux. Ecrasez-les, passez-les au tamis et accommodez-les au beurre ou au saindoux.

Le Filet de porc Soubise.

Même rôti que le précédent accompagné d'une sauce Soubise.

Le porc à la poêle.

La cuisson à la poêle est un procédé rapide qui permet de faire de bonnes préparations.

Pour que la viande de porc ainsi traitée soit suffisamment cuite, elle doit être revenue dans une assez grande quantité de graisse. C'est donc une technique toute différente de celle que j'avais indiquée pour le bœuf à la poêle, qu'on fait revenir dans très peu de beurre.

Les Grillades de porc à la poêle.

Prenez des tranches minces de hampe ou de bavette. Jetez-les sur du saindoux fumant. Rapidement elles prendront une couleur vermeille. Salez. Servez-les bien sèches, saupoudrées de gros sel.

Les Côtelettes aux oignons.

Passez les côtelettes dans le saindoux fumant. Retournez-les quatre fois. Chaque face se dore beaucoup mieux à la deuxième immersion dans la graisse. Laissez au feu un quart d'heure environ pour des côtelettes de 175 grammes. Cinq minutes avant de les retirer du feu, salez et ajoutez quelques oignons coupés fin.

Rapidement ces oignons seront dorés. Servez, en couvrant les côtelettes avec les oignons et en arrosant avec la graisse de cuisson.

Ces côtelettes sont excellentes froides, emportées à un pique-nique.

Les Côtelettes à la tomate.

Faites les côtelettes sans oignons et ajoutez dans la graisse de cuisson une purée de tomates relevée par une pointe de poivre de Cayenne.

Les Côtelettes panées.

Procédez comme pour les côtelettes de veau milanaise. Choisissez les côtelettes coupées minces, autrement la cuisson ne sera pas complète ou la panure sera carbonisée.

Les Côtelettes aux marrons.

Faites des côtelettes et servez-les avec une purée de marrons que vous obtenez en broyant des marrons frais décortiqués et cuits à l'eau, ou en faisant une bouillie de farine de marrons de bonne qualité. Cette purée, accommodée avec la graisse de cuisson des côtelettes, est exquise.

Le porc à l'étouffée.

Ainsi préparée, la viande de porc perd un peu de son goût. J'ai vu parfois des paris s'engager entre des convives pour savoir s'ils mangeaient du porc ou du veau.

Le Rôti à l'étouffée.

Traitez un rôti de porc comme un rôti de veau. C'est-à-dire faites-le revenir très doré, mouillez à

peine et couvrez. Je vous conseille d'ajouter dans la cocotte des pommes reinette coupées en quartiers.

Le Goulache de porc.

Inspirez-vous du Goulache de bœuf et transposez.

On mange ce plat en Hongrie, en le saupoudrant, encore une fois dans l'assiette avec de la paprika.

Le Filet de porc mariné.

1° Faites mariner pendant trois jours 2 kilogrammes de filet dans du vin blanc aromatisé de thym, laurier, poivre concassé, oignon, quatre épices. Retournez souvent la pièce dans la marinade.

2° Pour la cuisson, procédez comme pour le rôti à l'étouffée en mouillant avec le vin aromatisé.

Faites réduire le reste de ce liquide et ajoutez-le à la sauce. Dégraissez cette dernière avant de servir.

Les Paupiettes de porc.

Reportez-vous aux paupiettes de veau et calquez la technique. Pour la farce, servez-vous du foie de porc au lieu de foie de veau.

Faites braiser les paupiettes en les entourant de pommes reinette coupées en quartiers.

Une bonne formule consiste à servir ces paupiettes avec du riz cuit à l'orientale.

Les Ragoûts de porc.

Faites revenir des morceaux de porc maigre dans du saindoux. Ajoutez des oignons émincés. Lorsqu'ils sont dorés, mouillez avec de l'eau ou du bouillon. Couvrez et laissez cuire une heure. Ajoutez alors à ce jus des éléments variés qui donneront autant de préparations différentes : pommes de terre, pommes reinette, riz, navets, céleris-raves, marrons épluchés, etc. Achevez la cuisson en récipient clos.

La charcuterie.

Il n'est nullement question d'initier à l'art de la charcuterie les lecteurs de ces pages. Le métier du charcutier est très difficile, et à moins de posséder des installations spéciales, on n'arrive jamais à faire soi-même des pièces égalant celles des professionnels. Je veux simplement, en ces quelques lignes, indiquer quelles ressources on peut tirer de ce que l'on achète chez le détaillant.

La charcuterie confectionnée peut, au point de vue de son emploi, se diviser en deux catégories : 1° les pièces telles que les galantines, le fromage de tête, les pâtés hachés, le veau piqué qui n'est que du porc, les mortadelles, etc... qu'on emploie telles qu'on les achète en les mangeant, avec ou sans salade, comme viande froide; 2° les préparations telles que les saucisses, les boudins, les andouillettes, et même le jambon que l'on peut ou doit accommoder pour les servir. C'est de ces dernières que je veux traiter parce qu'elles se prêtent à la confection de nombreux plats dont on peut encore augmenter le nombre en se laissant aller à ses talents de composition.

Le jambon.

Les jambons que l'on achète sont de deux sortes. Les uns ont été simplement salés, d'autres ont été et salés et fumés. Le goût de ces deux jambons est très différent. Il y a des amateurs et pour les uns et pour les autres.

Le Jambon cru.

Le jambon fumé d'Italie (dit de Parme) se mange cru. On le découpe en tranches extrêmement minces. On en fait des sandwichs exquis. On le découpe en petits carrés pour confectionner des Zakouski.

La Cuisson du jambon.

Avant de faire cuire le jambon, il faut préalablement le dessaler pendant douze heures en le trempant dans de l'eau fraîche fréquemment renouvelée.

Pour le faire cuire, on le plonge dans un bain d'eau bouillante aromatisée par du thym, du laurier, du poivre, du zeste d'orange, des carottes, des navets, des oignons et une bouteille de vin blanc. On couvre. On laisse l'ébullition se rétablir et on la continue en calculant comme temps de cuisson une demi-heure par livre de jambon. Lorsqu'on désire avoir un jambon bien juteux, il faut le laisser refroidir dans le court-bouillon.

Cette technique est celle qu'il faut employer lorsqu'on doit manger le jambon froid.

Si on veut consommer le jambon chaud, on commence à le faire cuire en employant la technique précédente. Lorsqu'on a atteint les trois quarts du temps de cuisson, on le retire du court-bouillon. On le porte dans une braisière. On l'arrose d'une bouteille de vin blanc d'Alsace, d'un verre de madère ou de porto. On ajoute à ce liquide une Mirepoix. On couvre le récipient; on laisse cuire pendant le temps restant pour terminer la cuisson. Le vin de la braisière servira à faire la sauce.

Le Jambon froid en tranches.

Servez-le à la fin d'un repas pour allonger ce dernier si un hôte est venu vous surprendre au moment où vous vous mettez à table. Accompagnez-le d'une salade.

A la campagne, le jambon froid est exquis, le matin, au petit déjeuner. Servez-le avec du beurre bien frais et de la moutarde pour les bons estomacs.

Un verre de vin blanc ne porte jamais préjudice au café qui doit suivre.

Je me souviens avec émotion des déjeuners du matin que je faisais, il y a trente ans, chez un industriel de Calais et qui se composaient d'une tranche de jambon coupée épais, de deux œufs à la coque et d'une demi-bouteille de champagne sec. Le café au lait ne venait qu'après, avec des tartines de pain grillé... Comme hygiéniste je ne recommande pas ces repas comme déjeuner quotidien.

Le Jambon froid en cornets.

Voici une élégante façon de servir le jambon.

Préparez : 1° une macédoine de légumes ; 2° une sauce mayonnaise épaisse. Mélangez ces deux appareils et réservez. Coupez des tranches de jambon très minces. Roulez-les en cornets. Pour cela faites d'abord des cornets de la dimension voulue avec du papier écolier, puis rentrez les cornets de jambon dans les papiers. Remplissez avec la mayonnaise de légumes. Sortez avec précaution le jambon en défaisant les cornets de papier. Avec une dextérité rapidement acquise on arrive très bien à réussir ces cornets. Posez-les chacun sur une feuille de laitue et servez avec le reste de la mayonnaise.

Le Jambon réchauffé.

Le jambon froid coupé en tranches minces peut être réchauffé avec des œufs sur le plat, une omelette, des œufs pochés, du riz à la créole, une purée de pommes de terre, etc. Composez vous-même des accords parfaits avec le jambon et les éléments que vous jugerez convenables.

Le Jambon chaud.

Faites cuire le jambon en employant la technique décrite pour cette préparation. Préparez une sauce en faisant un roux avec du beurre, de la farine, la mirepoix de cuisson, un oignon émincé. Mouillez avec le vin de cuisson. Laissez cuire une demi-heure, passez au chinois et corsez avec des champignons ou des truffes. Ajoutez un bon jus ou de la glace de viande et laissez cuire un quart d'heure.

Servez le jambon chaud comme vous voudrez; avec des épinards à la crème, des épinards en branches, des laitues braisées, de la chicorée cuite, de la purée de pommes de terre, de la purée de haricots blancs, de la purée de marrons, etc. Arrosez chaque tranche avec la sauce.

Les saucisses.

Une saucisse est constituée par un mélange de viande fraîche de porc et de lard. Le tout est sérieusement épicé et salé, puis introduit dans un boyau de porc. Cette saucisse peut être consommée sur-le-champ ou conservée plusieurs jours en un endroit sec.

Lorsque la viande de porc est salée préalablement, la saucisse peut être conservée. Elle subit alors une fermentation microbienne qu'on appelle la maturation. La saucisse se dessèche et devient saucisson.

Le saucisson est un aliment de conserve précieux et savoureux. Je vous ai parlé de son utilisation au chapitre des hors-d'œuvre.

Les saucisses affectent des formes différentes et suivant leur taille et les pays où elles sont préparées, elles prennent des noms différents.

Le hachis de porc enveloppé simplement dans un morceau de péritoine appelé toilette a pour nom *saucisse plate* ou *crépinette*.

Cette même farce entourée dans un boyau de petite dimension s'appelle *chipolata*. Tous les 5 centimètres on tord le boyau et on divise ainsi la longueur en autant de minuscules saucisses.

La farce peut être grossièrement coupée. Elle

prend dans un boyau le nom de *saucisse de Toulouse*.

Dans beaucoup de régions de la France, la simple saucisse est appelée *andouille*. Réservons ce nom à une tout autre préparation.

Certaines saucisses sont préparées de façons toutes spéciales comme les *Saucisses de Francfort* si juteuses ou les *Gendarmes suisses* fumés et desséchés.

Voici quelques préparations dans lesquelles trône la saucisse.

La Saucisse aux choux.

Deux saucisses de	400 *grammes.*
Un chou.	
Pommes de terre	1 *kilogr.*
Saindoux	60 *grammes.*
Sel, poivre.	
Moutarde.	

Faites blanchir le chou. Faites-le cuire à l'eau, en récipient couvert. Après une heure ajoutez les pommes de terre et la saucisse. Laissez cuire une demi-heure. Egouttez. Conservez l'eau pour la soupe du soir. Assaisonnez avec le saindoux. Servez avec de la moutarde.

La Saucisse grillée aux pommes sautées.

Faites cuire une saucisse vingt minutes à l'eau. Passez-la sur le gril et servez avec des pommes de terre sautées.

La Saucisse au four.

Portez au four une forte saucisse, laissez-la une demi-heure par livre. Servez avec des pommes de terre frites ou une purée de pois.

Les Chipolatas aux œufs.

Passez-les à la poêle dans du saindoux. Dans la graisse exsudée, faites des œufs sur le plat. Servez œufs et saucisses en même temps.

Les Saucisses de Francfort.

Plongez-les dans l'eau froide. Portez sur un feu doux. Lorsque l'eau est en ébullition, attendez une minute. Sortez les saucisses et servez sur purée de pommes de terre ou plus simplement, sans garniture, avec un peu de moutarde.

La saucisse de Francfort se mange avec les doigts, une piqûre de fourchette donnant issue au jus de la saucisse.

Les Cervelas grillés.

Les cervelas sont de petites saucisses courtes, trapues, presque sphériques. Elles sont déjà cuites. En général, on les mange froides, telles qu'on les achète chez le charcutier. D'aucuns les épluchent, les coupent en dés et les servent en salade, aux hors-d'œuvre. C'est une excellente façon de les préparer.

Cependant la meilleure façon de présenter le cervelas est, à mon avis, la suivante :

Prenez 4 cervelas. Enlevez le boyau et coupez-les en deux, dans le sens de leur plus grand diamètre. Avec un couteau bien effilé, dessinez des quadrillages sur la surface convexe de vos demi-cervelas. Portez sur le gril. Très rapidement le cervelas est saisi, devient croustillant à sa surface. Les petits carrés dessinés par vous se rata-

tinent, durcissent et ressemblent à autant de cabochons ornant les saucisses. Servez sur des épinards cuits en branches et préparés avec du beurre bien frais.

Les même cervelas grillés peuvent servir de garniture à un rôti de veau. Servez à chacun une tranche de viande recouverte d'un demi-cervelas grillé.

Le boudin.

Le boudin est un boyau contenant du sang de porc, du lard coupé en dés et de l'oignon. Le tout est assaisonné à point et bouilli dans une grande cuve d'eau. C'est à ce stade que vous l'achetez chez le charcutier.

Il suffit, pour le préparer, de l'inciser de place en place ou le piquer à la fourchette et le porter sur le gril au-dessus d'un feu ardent. Faites ça à la campagne, en plein air, car le parfum exquis qui s'en dégage n'est pas adéquat aux appartements parisiens.

Servez le boudin avec une purée de pommes de terre ou, comme il est coutume de le faire dans le Nord de la France, avec une compote de pommes ou de pruneaux.

A défaut de gril, faites revenir le boudin à la poêle ou faites-le cuire au four.

L'andouille

La véritable andouille toute ridée que l'on mange en Bretagne est composée d'une série de

boyaux bien lavés introduits les uns dans les autres. Le tout a été préalablement salé, puis fumé et desséché dans la cheminée, au-dessus d'un feu très lent de landes et de genévrier.

Lorsque vous recevrez une andouille de Bretagne, commencez par en admirer la taille gigantesque, mais n'invitez pas trop d'amis pour la manger. Ils vous en voudraient de l'exiguïté des morceaux que vous leur donnez. Et ceci : 1° parce que l'andouille est exquise et qu'il faut en manger beaucoup; 2° parce que votre immense andouille deviendra relativement toute petite après sa cuisson.

Trempez l'andouille quatre à cinq heures dans l'eau fraîche :

1° Pour la dessaler; 2° pour la laver. Brossez-la avec une brosse douce. L'andouille, qui était noire, devient grise, presque blanche. Enveloppez-la dans une serviette et faites-la cuire six heures au moins dans de l'eau non salée que vous avez aromatisée avec du thym, une feuille de laurier, des carottes et des oignons émincés. Sortez l'andouille de l'eau, sans l'abîmer, ce qui est facile grâce à la serviette qui l'entoure. Servez très chaud avec une purée de pommes de terre.

Les andouillettes.

Ce sont des boyaux de porc remplis de fraise de veau et de porc. On les vend déjà cuites. Pour les préparer, faites-les griller et servez avec une purée de pois, de haricots blancs ou de pommes de terre. C'est exquis. Les meilleures se font à Troyes, à Clamecy et à Cambrai.

Saindoux, rillettes et rillons.

Parfois, au cours de ces pages, j'ai indiqué l'usage du saindoux pour remplacer le beurre. Je l'ai fait tout d'abord en vue d'une économie sérieuse, puis, parce que le saindoux est excellent, à condition qu'on le fasse soi-même. Le saindoux du commerce est en général un mélange de toutes sortes de graisses étrangères aux tissus du porc.

Pour faire le saindoux, à la ville, achetez 2 kilogrammes de panne de porc. Enlevez la membrane qui la recouvre et coupez-la en morceaux gros comme des noix. Portez sur le feu dans une cocotte. La graisse ne tarde pas à fondre. Recueillez-la avec une louche et versez-la sur une passoire fine, disposée au-dessus d'un pot de grès.

Exprimez, de temps à autre, les lardons avec une écumoire, surtout à la fin de l'opération. Lorsque ces derniers deviennent jaunes, secs, et que la graisse commence à fumer par trop, arrêtez l'opération. Versez le reste de la graisse sur la passoire. Salez les lardons avec du sel fin. Une fois refroidis, ils constituent un excellent aliment, avec du pain.

A la campagne, le « jour du cochon », on fait le saindoux en très grande quantité. On coupe toute la panne, tous les déchets gras et on les dispose dans une grande marmite; on y ajoute des morceaux de lard de poitrine de la grosseur d'un œuf. On porte le tout sur un feu lent pen-

dant deux heures. La graisse fond, les morceaux maigres rissolent dans le fond de la marmite.

Puis, avec des précautions infinies, après avoir recouvert la marmite avec un linge, on laisse tomber dans cette graisse deux litres de vin blanc, qui vont rejoindre dans le fond de la marmite les morceaux de viande. On laisse loin du feu pour une heure. Pendant ce temps, la viande cuit dans le vin en ébullition.

On décante la graisse. On sale la viande avec du sel fin. Les gros morceaux sont les *Rillons*, et les détritus plus fins, mélangés avec du saindoux constituent les *Rillettes*.

Rillettes et Rillons sont des préparations exquises.

Tripes et abats.

Sous cette dénomination anatomique peu orthodoxe, on désigne tout ce qui provient des animaux et qui n'est pas de vente courante à la boucherie. Têtes, langues, pieds, cervelles, viscères divers tels que reins, foie, estomac, intestin, etc., etc.

Avec tous ces éléments, on fait des préparations succulentes. Il est bon de s'y arrêter un instant.

Tripes et gras-double.

On appelle tripes les parois de l'estomac, de l'intestin du bœuf et du veau que l'on vend après avoir été simplement lavées.

On réserve le nom de *gras-double* aux parois de l'estomac de bœuf vendues après une cuisson à l'eau de six heures au moins.

En général, on consomme les tripes et gras-double du bœuf et du veau, l'intestin du porc étant réservé à la fabrication des andouilles. L'intestin de veau, ouvert et ébouillanté, se vend sous le nom de fraise de veau.

Les Tripes à la mode de Caen.

Admirable préparation, gloire de la cuisine française, les tripes à la mode de Caen se préparent difficilement à la ville. On en achète de toutes faites chez des spécialistes. A Paris comme à Caen, on en trouve de délicieuses.

Tripes de bœuf	2 *kilogr.*
Deux pieds de veau.	
Un pied de bœuf.	
Graisse de rognon de bœuf ..	200 *grammes.*
Oignons	100 —
Carottes	100 —
Quatre poireaux.	
Thym, laurier, persil, cerfeuil.	
Eau-de-vie de cidre	200 —
Cidre	2 *bouteilles.* .. .
Bouillon	1 *litre.*
Sel, poivre. Clous de girofle.	

Découpez les tripes en carrés de 5 centimètres de côté. Désossez les pieds. Prenez un pot de terre avec couvercle. Dans le fond, déposez les os. Rangez successivement des couches de morceaux de tripes et de pieds. Au milieu, posez la graisse hachée et les légumes. De temps à autre, salez et poivrez. Finissez par une couche de tripes; versez eau-de-vie, cidre et bouillon. Collez le couvercle avec une bouillie épaisse de farine et d'eau. Portez sur le feu jusqu'à l'ébullition que vous constatez au jet de vapeur qui s'échappe du petit trou ménagé dans le couvercle. Portez la marmite au four du boulanger jusqu'au lendemain matin. Retirez alors les morceaux de gras-double et de pieds. Passez la sauce sur un linge.

Servez très chaud, dans la marmite de terre,

les tripes et la sauce que vous avez préalablement dégraissée un peu, suivant votre goût.

Le Gras-double à la lyonnaise.

On emploie le gras-double, cuit d'avance, vendu à la triperie. Le temps de préparation est donc relativement beaucoup plus court.

Gras-double	1 *kilogr.*
Oignons	250 *grammes.*
Saindoux	50 —
Ail	2 *gousses.*
Bouillon	1 *litre.*
Sel, poivre, muscade.	

Coupez le gras-double en carrés. Emincez les oignons. Dans une marmite déposez le saindoux, puis des rangées de morceaux de gras-double que vous alternerez avec des oignons, du sel et des épices. Ajoutez les gousses d'ail coupées fin. Noyez dans le bouillon. Couvrez et portez sur le feu pour deux heures au moins.

Le Gras-double à la dauphinoise.

Gras-double	1 *kilogr.*
Carottes	125 *grammes.*
Navets	125 —
Céleri	1 *pied.*
Oignons	100 *grammes.*
Bouillon	500 —
Vin blanc sec	500 —
Thym, persil	1 *bouquet.*
Sel, poivre, muscade.	
Eau-de-vie de marc	50 *grammes.*
Beurre	80 —

Emincez les légumes et coupez le gras-double en carrés. Portez le tout sur le feu, dans une marmite, après avoir ajouté le beurre, les épices, les aromates, le bouillon et le vin. Faites cuire, en marmite couverte, pendant deux heures.

Cinq minutes avant de retirer du feu, ajoutez l'eau-de-vie préalablement flambée. Enlevez le bouquet de persil. Servez sur des assiettes très chaudes.

Les Paquets de gras-double.

Gras-double	1	*kilogr.*
Jambon	250	*grammes.*
Champignons	125	—
Oignons	125	—
Beurre	60	—
Tomates	1	*kilogr.*
Madère	125	*grammes.*
Vin blanc	200	—
Un pied de veau.		

Découpez le gras-double en carrés de la grandeur de la paume de la main et couvrez-les d'une tranche fine de jambon de même superficie.

Faites cuire dans un peu de beurre les champignons et les oignons coupés très fin. Ceci fait, tartinez avec cette farce chaque tranche de jambon supportée par son assise de gras-double. Roulez et ficelez.

Faites revenir ces paquets dans le beurre. Pendant ce temps, laissez cuire et réduire la tomate concassée. Passez-la au tamis et versez-la sur les paquets. Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le pied de veau coupé en quatre, salez, épicez et laissez cuire à petit feu, pendant trois heures, en marmite couverte. Ajoutez le madère; laissez cuire cinq minutes.

Le Gras-double sauté.

Excellente préparation rapidement faite.

Gras-double	500	*grammes.*
Beurre	60	—
Persil haché		
Sel, poivre.		

Découpez le gras-double en carrés de 5 centimètres de côté. Faites-les sauter au beurre. Saupoudrez de sel et de poivre. Ornez avec du persil haché. Servez sur des assiettes chaudes.

Le Gras-double à la polonaise.

Gras-double	750	*grammes.*
Lard gras	80	—
Couennes de lard maigre	60	—
Oignons	200	—
Ail	2	*gousses.*
Farine	45	*grammes.*
Bière	200	—
Bouillon	200	—
Quenelles de veau	250	—
Sel, poivre, muscade, gingembre.		

Coupez le gras-double en lanières de la longueur et de la largeur d'un doigt. Faites fondre le lard coupé en dés, puis, dans la graisse, faites revenir les oignons émincés. Ajoutez la farine, faites un roux, mouillez avec la bière et le bouillon. Salez, poivrez, épicez fortement cette sauce. Versez-la sur le gras-double, les couennes coupées minces et l'ail haché. Couvrez le récipient. Laissez cuire quatre heures à petit feu.

Pendant ce temps, faites les quenelles de veau. Pour cela, inspirez-vous de la technique décrite au chapitre des quenelles de poissons. Remplacez simplement la chair de poisson par de la chair de veau.

Un quart d'heure avant de servir, ajoutez les quenelles dans le gras-double. Servez sur des assiettes brûlantes.

Les Tripes à l'espagnole.

Gras-double	750	*grammes.*
Huile d'olive	80	—
Oignons	200	—
Ail	2	*gousses.*
Tomates	1	*kilogr.*
Bouillon	500	*grammes.*
Xérès	100	—
Câpres	40	—
Sel, poivre, piment doux.		

Coupez le gras-double en carrés, faites revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé et l'ail râpé. Mouillez avec le bouillon et portez sur le feu. Pendant ce temps, faites cuire la tomate. Tamisez-la et laissez-la réduire. Ajoutez-la au gras-double. Salez, poivrez et pimentez. Laissez cuire deux heures, en récipient clos. Ajoutez les câpres et le xérès dix minutes avant de servir.

La Fraise de veau vinaigrette.

La fraise de veau se prépare comme les gras-doubles. Elle est très grasse; on s'en lasse très vite.

La meilleure façon pour l'accommoder est de la découper en morceaux, que vous faites cuire trois heures à l'eau salée. Rejetez cette eau de

cuisson. Servez la fraise ainsi cuite toute chaude arrosée d'une vinaigrette rehaussée d'échalotes crues hachées, de cerfeuil et d'estragon.

La tête de veau.

La tête de veau bien blanche, bien propre, à la paupière mi-close, décorée de persil dans le nez, ne se voit que dans les grands centres. Pour arriver à cette perfection esthétique, la tête de veau a subi bien des préparations. Elle a été ébouillantée, rasée, frictionnée, parée. C'est cette tête de veau que vous achetez entière ou au détail chez le tripier. Il faut maintenant la faire cuire en lui conservant sa blancheur immaculée.

La Tête de veau vinaigrette.

Le mieux est de désosser la tête de veau avant de la préparer. Cependant les avis sont partagés.

Faites blanchir le morceau de tête de veau en lui donnant un bouillon dans l'eau. Rejetez cette eau. Recommencez encore une fois cette opération. Plongez-le alors dans trois litres d'eau chaude salée, liée avec 15 grammes de farine. Couvrez le récipient. Portez sur le feu.

Laissez bouillir une heure et demie. Arrêtez la cuisson lorsque les muscles se détachent des os. Cuite plus longtemps, la tête de veau est molle et désagréable au goût.

Servez avec une vinaigrette aux fines herbes.

La Tête de veau tortue.

Faites cuire la tête de veau. Coupez-la en morceaux et versez sur ceux-ci une sauce que vous

aurez préparée en faisant un roux à la farine, mouillé avec du jus de viande. Parez avec des olives, des œufs frits et des écrevisses cuites.

La Tête de veau tortue.

(*Autre formule.*)

Parez les morceaux de tête de veau avec une mirepoix chaude à la tomate, des quenelles de poulet, des olives et des truffes.

La Tête de veau madrilène.

Tête de veau cuite	500	*grammes.*
Huile d'olive	30	—
Tomate en purée	200	—
Cerfeuil haché	30	—
Câpres	30	—
Piment doux	5	—
Trois œufs durs.		

Préparez une purée de tomate. Assaisonnez-la avec l'huile d'olive, les câpres et le piment doux. Réchauffez les morceaux de tête de veau dans cette sauce. Avant de servir ajoutez le cerfeuil haché.

Ornez le plat avec les œufs durs coupés en deux.

La Tête de veau panée.

Traitez les morceaux de tête de veau cuite comme des escalopes de veau viennoise. Servez avec des rondelles de citron et du persil frit.

La Langue de bœuf.

En général, on ne sert la langue de bœuf que cuite en pot-au-feu et arrosée soit avec une sauce

piquante, soit une sauce madère. C'est une excellente façon de procéder, mais il en est beaucoup d'autres qui paraissent être ignorées du public.

La langue de bœuf sauce raifort.

Faites bouillir la langue, pendant au moins trois heures, avec des légumes, en récipient clos. Débarrassez-la de sa peau et servez-la avec une sauce au raifort que vous confectionnez suivant les préceptes exposés au chapitre spécial des sauces.

La Langue braisée.

Prenez une pointe de langue de bœuf d'un kilogramme environ. Portez-la dans une cocotte avec des lardons, des oignons, des carottes émincées et un demi-pied de veau. Faites revenir le tout dans le lard fondu. Salez. Mouillez avec du vin blanc. Couvrez le récipient et laissez braiser quatre heures. Passez la sauce sur un linge, dégraissez-la s'il y a lieu. Ajoutez un petit verre de fine champagne, donnez un bouillon, servez langue et sauce avec une purée de pommes de terre.

La Langue de bœuf en gelée.

Procédez comme pour la préparation précédente. Dégraissez complètement la sauce, en la laissant refroidir et en enlevant la graisse figée.

Découpez la langue en tranches minces; dressez-les sur un plat long. Arrosez-les avec la sauce réchauffée qui se gélifiera grâce au pied de veau. Ornez avec des œufs durs coupés en tranches et des rondelles de betterave.

Servez avec une salade de laitue.

La Langue rôtie à la broche.

Piquez au lard une pointe de langue. Embrochez-la et faites cuire devant le feu pendant deux petites heures, en arrosant avec de la crème. Salez.

Servez avec une purée de marrons.

La même préparation peut se faire au four.

La Langue en matelote.

Langue de bœuf	1	*kilogr.*
Petits oignons	125	*grammes.*
Champignons	250	—
Lard	60	—
	40	—
Vin blanc	400	—
Porto	50	—
Trois jaunes d'œufs.		
Sel, poivre, épices variées, thym, laurier.		

Faites fondre le lard. Faites revenir la langue coupée en morceaux. Ajoutez les oignons. Lorsqu'ils prennent couleur, ajoutez la farine. Faites un roux. Mouillez avec le vin blanc. Ajoutez les champignons émincés. Salez, poivrez, épicez copieusement. Couvrez. Laissez mijoter trois heures et demie. Ajoutez le porto. Laissez un quart d'heure sur le feu. Avant de servir, liez la sauce avec les jaunes d'œufs.

La Langue au pain d'épices.

Voici un plat que j'ai mangé sur la Baltique. Il paraît étrange à nos papilles latines... Il est très bon. Essayez.

Procédez comme pour la langue braisée, mais au lieu de mouiller avec du vin blanc, mouillez

avec de la bière. Epicez fortement en insistant sur la muscade et le gingembre. Couvrez. Lorsque la langue est cuite, réservez la sauce dans une casserole. Emiettez 150 grammes de bon pain d'épices et mélangez avec la sauce. Laissez cuire sur un petit feu pendant un quart d'heure. Passez au tamis. Ajoutez 50 grammes d'amandes hachées fin, 50 grammes de raisin de Smyrne. Donnez un bouillon. Servez la langue réchauffée dans la sauce.

Le Cœur de veau aux carottes.

Cœur de veau	1
Oignons	125 *grammes.*
Carottes	500 —
Ail	1 *gousse.*
Un demi-pied de veau.	
Bouillon	200 *grammes.*
Beurre	60 —
Sel, poivre, thym.	

Coupez le cœur de veau. Faites revenir les morceaux dans le beurre. Ajoutez les oignons. Laissez-les se dorer. Réunissez alors dans la cocotte la viande, les carottes, l'ail coupé fin, le pied de veau. Arrosez avec le bouillon. Salez, poivrez et ajoutez la branche de thym. Couvrez. Laissez mijoter trois heures.

Les cervelles et les amourettes.

On mange la cervelle du bœuf, du veau, du porc et du mouton. Les amourettes sont constituées par la moelle épinière. Seules, celles du bœuf sont employées en cuisine.

La cervelle de bœuf a des détracteurs. Ceux-ci disent que seule la cervelle de mouton se prête à une bonne préparation. Ils exagèrent. J'ai servi des beignets de cervelle de bœuf à de tels grincheux en leur disant qu'ils mangeaient de la cervelle de mouton; ils ont été pris au piège.

Les Cervelles au beurre noir.

Faites blanchir la ou les cervelles, qu'elles proviennent du bœuf ou du mouton. Pour cela plongez-les dans l'eau bouillante acidulée avec du vinaigre, salée et aromatisée. Donnez dix minutes de bouillon. Passez-les à l'eau froide.

Si vous avez affaire à une cervelle de bœuf, découpez-la en tranches épaisses. Les cervelles de mouton sont laissées telles que.

Préparez le beurre noir. Pour cela placez 125 gr. de beurre sur une poêle à frire. Il fond, crépite, se tait et fume. A ce moment jetez-y du persil lavé, desséché et haché fin (qu'il soit bien sec, autrement vous aurez des projections désagréables). En dix secondes le persil est brun acajou. Retirez le tout du feu. Attendez cinq minutes. Ajoutez une cuillerée de vinaigre. Portez sur un petit feu avec précaution.

Laissez bouillir. Réchauffez les cervelles dans ce beurre. Servez avec des croûtons passés au beurre.

Les Cervelles en blanquette.

Pochez les cervelles. Préparez une sauce poulette avec des champignons. Servez le tout ensemble. Servez les amourettes de bœuf traitées de la même façon.

Les Coquilles de cervelles.

Versez la précédente préparation dans des valves de coquille Saint-Jacques. Saupoudrez de parmesan. Gratinez au four.

Les Cervelles en papillotes.

Passez au beurre des tranches de cervelle de bœuf blanchie. Disposez celles-ci entre deux tranches de jambon de même superficie. Entourez le tout de papillotes de papier beurré. Portez pour dix minutes au four. Servez avec les papillotes et du beurre fondu dans une saucière.

Les Croquettes de cervelle.

Hachez une cervelle de bœuf blanchie et refroidie. Mélangez un tiers de mie de pain rassis mouillée au lait. Ajoutez un jaune d'œuf à la masse. Moulez à la main des petites croquettes larges comme une rondelle de pomme et épaisse de trois centimètres.

Passez à l'œuf battu, à la chapelure, faites frire au beurre, à la poêle.

Les ris.

On donne le nom de Ris, au thymus de quelques jeunes animaux. On consomme surtout les ris de veau et d'agneau.

Les ris sont beaucoup plus fermes que les cervelles et se prêtent mieux à être accommodés de différentes et nombreuses façons.

Avant de préparer un ris, il faut toujours le laisser dégorger dans l'eau froide pendant deux ou trois heures. On élimine ainsi une grande partie du sang contenu dans la glande et celle-ci reste plus blanche après la cuisson.

Le Ris de veau braisé au madère.

Faites dégorger un ris de veau. Portez-le à la cocotte avec 60 grammes de beurre. Faites-le bien revenir, avec deux grosses carottes coupées en dés et 125 grammes de jambon cuit, coupé assez gros.

Lorsque le ris est joliment doré et les carottes légèrement brunies, mouillez avec un verre de madère et un verre de vin blanc sec. Salez, épicez très légèrement. Couvrez le récipient et laissez cuire à l'étouffée pendant une bonne heure.

Les Escalopes de ris de veau.

Faites dégorger un ris de veau. Coupez-le en escalopes et préparez celles-ci comme des escalopes viennoises.

Les Ris d'agneau en brochette.

Faites dégorger des ris d'agneau. Coupez-les en deux. Enfilez les morceaux sur une brochette, en les faisant alterner avec des morceaux de bacon anglais. Faites rôtir devant le feu ou cuire sur le gril, au-dessus du charbon de bois. Salez très légèrement.

Les Ris d'agneau braisés à l'oseille.

Faites dégorger des ris d'agneau. Faites-les revenir dans du beurre. Salez et poivrez. Mouillez

avec très peu de vin blanc. Couvrez le récipient. Laissez cuire à l'étouffée pendant une heure. Servez avec de l'oseille fondue au beurre et des croûtons de pain frits.

Les rognons.

Les rognons de veau sont exquis. Les rognons de bœuf sont moins prisés, car le tissu en est plus ferme. Le rognon de mouton est charmant, car on l'apporte en entier sur la table, grillé ou rôti à la broche.

Les Rognons brochette.

Préparez-les comme le font les Grecs de Constantinople.

Sur une brochette enfilez des rognons de mouton que vous avez préalablement coupés en deux suivant leur sens longitudinal. Intercalez, entre chaque demi-rognon, une tranche de lard gras. Portez le tout devant un feu de charbon de bois et faites rôtir un petit quart d'heure. Salez.

Si vous n'avez pas de support pour ces petites broches, posez-les sur le gril, au-dessus du charbon de bois.

Les Rognons grillés.

Ouvrez en deux les rognons de mouton, ou coupez en tranches épaisses le rognon de bœuf ou de veau. Faites griller comme des côtelettes, sur le gril à charbon de bois. Salez. Servez avec des coquilles de beurre que vous avez manié avec des

fines herbes hachées très menu, du sel et du poivre.

Les Rognons sautés.

Coupez en quatre les rognons de mouton, ou, en morceaux de volume équivalent, un rognon de veau. Passez-les cinq minutes au beurre dans la poêle. Salez. Servez après avoir saupoudré de persil haché.

Le rognon de porc exsude beaucoup de liquide. Il se prête mal à cette préparation.

Les Rognons au marsala.

Après avoir fait sauter les rognons, saupoudrez-les de farine. Laissez roussir. Mouillez avec du marsala et laissez cuire dix minutes avec des champignons émincés. Salez. A défaut de marsala, employez un vin blanc ou rouge, suivant votre goût. Servez toujours ce plat avec une bouteille de même vin que celui qui a été employé pour confectionner la sauce.

Les Rognons en cocotte.

Prenez un rognon de veau entier. Faites-le dorer à la poêle, au beurre. Placez-le entier dans une cocotte de terre avec du lard coupé en dés, des champignons émincés, des pommes de terre nouvelles et du jus de veau. Collez le couvercle de la cocotte avec de la bouillie de farine et portez au four pour une bonne demi-heure.

Ajoutons à ces quelques lignes que les rognons accompagnent admirablement les œufs brouillés (Œufs Meyerbeer).

Meyerbeer durant toute sa vie mangea, dit-on, des rognons au moins une fois par jour.

Le rognon fait très bien aussi au milieu d'un rôti de veau. Il est découpé en tranches au moment du partage de la pièce et rehausse le goût de la viande.

Le foie.

Le foie de veau donne des plats très délicats. Le foie de bœuf est assez coriace. Mais comme ce dernier est beaucoup meilleur marché que celui du veau, il n'est pas à dédaigner dans une famille nombreuse.

Vous pourrez appliquer au foie de bœuf, tout ce que je dirai pour le foie de veau.

Le foie de porc tient le milieu entre celui du veau et du bœuf, mais on en trouve assez rarement, les charcutiers l'employant pour la confection de pâtés très appréciables.

Le Foie de veau sauté.

Prenez des tranches minces de foie de veau, passez-les à la farine et faites-les sauter au beurre dans la poêle. Salez. Déglacez celle-ci avec une cuillerée à café de vinaigre et un peu d'eau. Laissez bouillir trois minutes. Arrosez les tranches de foie et saupoudrez avec du persil haché.

Le Foie de veau en gelée.

Faites bouillir avec le pot-au-feu, un morceau de foie de bœuf ou de veau pesant 750 grammes.

Le bouillon y gagne en goût mais il perd en aspect, car il devient lactescent. Découpez en languettes le foie refroidi. Arrosez-le de gelée de viande fondue et laissez refroidir.

Les Croûtons de foie de veau.

Prenez des tranches de foie bouilli. Coupez-les en morceaux de surface égale à celle de croûtons de pain que vous avez passés au beurre. Couvrez les croûtons avec le foie. Beurrez, saupoudrez de gruyère râpé et passez au four.

En Russie, on donne ces croûtons pour accompagner le bouillon servi dans des tasses.

Le Foie de veau en cocotte.

Faites revenir un kilogramme de foie de veau au beurre, dans une cocotte. Ajoutez quelques oignons, des champignons, un verre d'eau-de-vie, du bouillon et laissez cuire une heure et demie à petit feu, en récipient couvert.

Vous pouvez faire mariner préalablement le foie dans une eau vinaigrée et aromatisée. Servez-vous de la marinade pour faire la sauce.

Le Foie de veau à la crème.

Taillez de petites escalopes de foie de veau. Passez à la farine. Faites sauter au beurre. Salez. Déglacez la poêle avec un peu d'eau, ajoutez de la glace de viande si vous en avez et 125 grammes de crème épaisse. Donnez un bouillon et versez-le sur les escalopes de foie que vous avez préalablement déposées chacune sur un croûton au beurre.

Le Foie de veau braisé aux cèpes.

Procédez comme pour le foie en cocotte, mais ajoutez, avec les oignons, 500 grammes de cèpes bien nettoyés et émincés. Laissez réduire la sauce à découvert.

Le Foie de bœuf au four.

C'est un plat économique qui n'est pas à dédaigner par ce temps de vie chère.

Prenez un kilogramme de foie de bœuf. Lardez-le. Barbouillez au beurre et portez-le pour une heure au four, en l'arrosant avec le beurre fondu et un peu de madère, s'il vous en reste un fond de bouteille. A défaut de ce vin, servez-vous de vin blanc. Salez. Servez avec une purée de pommes de terre.

Les pieds.

Les pieds de veau, de porc et de mouton sont des aliments de second ordre au point de vue nutritif. Ils sont d'une consistance gélatineuse qui les fait rechercher. Ils n'ont pas grand goût propre, mais bien accommodés ils constituent des entrées à servir surtout en famille.

Les Pieds de veau en gelée.

Prenez deux pieds de veau; coupez-les en quatre morceaux; faites-les cuire comme un pot-au-feu, avec des légumes et juste assez d'eau pour les couvrir.

Après trois heures de cuisson, les tissus se détachent des os. Rejetez ces derniers. Rangez les morceaux dans un moule et occupez-vous du bouillon. Passez-le au chinois, colorez-le avec un peu de caramel et versez dans le moule. Portez au frais jusqu'au lendemain.

Démoulez et servez avec une sauce vinaigrette quelconque.

Les Beignets de pieds de veau.

Faites cuire les pieds comme ci-dessus. Laissez-les refroidir, désossez-les et coupez-les en morceaux de grosseur convenable. Passez ceux-ci dans une pâte à beignets et faites frire dans la graisse ou l'huile bouillante. Saupoudrez de sel et servez avec du persil frit.

J'ai vu manger ces beignets avec des pruneaux cuits. C'était en Belgique.

Les Pieds de mouton poulette.

Faites cuire pendant trois heures les pieds de mouton, avec des légumes, dans de l'eau salée. Désossez. Rejetez les os. Préparez une sauce poulette avec le bouillon. Noyez la viande dans la sauce. Servez à de bons amis.

Les Pieds de mouton vinaigrette.

Faites cuire comme précédemment. Servez la viande chaude, à l'huile et au vinaigre, avec des fines herbes hachées.

Les Pieds de porc panés.

Ne vous embarrassez pas à préparer les pieds. Achetez-les tout cuits et tout panés, chez le charcutier.

Passez-les à l'huile et faites griller sur le charbon de bois. Salez. Servez avec de la bonne moutarde.

La volaille.

Le bon roi Henri IV voulait que tous les dimanches chacun de ses sujets mît la *poule au pot*. De nos jours, lorsqu'on fait rôtir un poulet, c'est qu'on a un hôte à honorer. Une volaille sur la table est toujours un signe de fête.

La basse-cour fournit à la table des éléments divers, depuis la dinde énorme, qui de par sa taille ne se prête pas aux préparations nombreuses, jusqu'au pigeon tout menu qu'une « bonne fourchette » ne partage jamais en deux.

Entre ces deux extrêmes de l'échelle zoologique de la basse-cour il y a le poulet que l'on mange à tous les âges. A cinq semaines, il est exquis, grillé comme une côtelette. Plus tard, il constitue un rôti incomparable à la broche ou au four. A un âge respectable, le chapon et la poularde sont des pièces royales. Plus tard, lorsque la poule n'est plus pondeuse, elle fait encore très bien, longuement bouillie à la marmite, et préparée avec du riz.

Le canard bien tendre est exquis; on le mange, en France, de façon toute particulière, presque saignant. L'Europe entière critique cette technique. Elle n'a jamais mangé de bon caneton.

L'oie est une volaille énorme qui ne donne pas à la casserole tout ce qu'elle promettait. Elle est trop grasse. Il faut spéculer sur les vertus de son tissu adipeux pour imaginer des préparations. D'où les confits savoureux du Midi de la France et les foies gras qui faisaient déjà le régal des Romains.

La pintade se sert plus rarement... Sa chair a une saveur sauvage qui ne plaît pas à tout le monde.

Transporté par la pensée dans une cour de ferme, j'allais ranger, parmi la volaille, le lapin qui grignote des feuilles de choux dans son clapier. Je reconnais mon erreur zoologique et je parlerai néanmoins au chapitre « Volaille » de cet ami de tous les paysans de France.

Poules et poulets.

Les poules et les coqs, d'un âge avancé, ont une chair coriace, celle-ci ne se prête qu'à être bouillie. Seuls, les tout jeunes poulets ou poulettes peuvent être rôtis ou fricassés. Lorsqu'on destine un adulte à la rôtissoire, il faut l'engraisser spécialement, soit en le gavant, soit en apportant à son organisme des modifications profondes. On obtient alors les poulardes et les chapons.

Sans nous occuper de l'âge des volatiles que nous emploierons, nous allons glaner dans les préparations culinaires un certain nombre d'entre elles en les rangeant suivant la méthode que nous avons adoptée, c'est-à-dire suivant les procédés physiques de cuisson : ébullition, grillade, rôti, friture, étouffée.

La Poule au riz.

Une belle poule.		
Carottes	250	*grammes.*
Navets	250	—
Poireaux	150	—
Céleri	2	*feuilles.*
Deux oignons.		
Riz	500	*grammes.*
Beurre	125	—
Eau froide	3	*litres.*

Procédez comme pour un pot-au-feu. Trempez la poule dans l'eau salée froide. Portez lentement à l'ébullition. Ecumez. Ajoutez les légumes. Laissez frissonner, en vase clos, tant que la poule n'est pas cuite. Vous jugerez du degré de cuisson en enfonçant une fourchette dans les muscles du thorax. Le temps de séjour dans la marmite est éminemment variable suivant l'âge et la race de la poule.

Réservez, dans un peu de bouillon, la poule cuite trois heures, environ.

Préparez alors un riz à l'orientale avec le beurre, le riz et un volume de bouillon de poule, égal à une fois et demie celui du riz employé. Reportez-vous pour cette technique au chapitre consacré au riz. Le riz doit être moelleux, mais il doit s'égrainer.

La Poule au pot.

Faites comme pour la préparation précédente, mais ajoutez un petit chou, aux légumes. D'autre part, préparez une farce dont vous remplirez le

volatile avant de le faire cuire. Une excellente farce est la suivante:

Foie de la poule.		
Jambon cuit	80	*grammes.*
Viande de porc	80	—
Lard gras	80	—
Mie de pain	30	—
Fines herbes.		
Sel, poivre, muscade.		
Un œuf.		

Hachez le foie, la viande, le jambon, le lard. Mélangez le tout avec la mie de pain trempée dans du lait, exprimée avec les fines herbes hachées. Insistez sur l'estragon. Salez, poivrez et muscadez largement. Maniez le tout avec un œuf. Bourrez la poule avec cette farce et fermez-la par un point de suture.

Une demi-heure avant la fin de la cuisson, plongez dans le bouillon une belle saucisse de campagne. Servez à chacun, de la poule, de la farce, des légumes et de la saucisse.

Le Poulet aux écrevisses.

J'ai vu servir de jeunes poulets bouillis, avec des choux-fleurs arrosés de beurre et ornés d'écrevisses. Le plat était joli, mais manquait d'harmonie gastronomique.

Si je cite ce plat, c'est pour mettre les lecteurs en garde contre les préparations compliquées qui naissent dans l'esprit de quelques amateurs qui veulent remplacer un manque d'imagination artistique par une originalité exagérée.

Le Poulet grillé à la diable.

Prenez de petits poulets de grain. Une fois plumés et flambés, vous les coupez en deux dans le sens de la longueur. Aplatissez-les avec un battoir de blanchisseuse. Passez ces demi-poulets à la sauteuse pour les faire revenir au beurre.

Trempez-les dans du beurre fondu, roulez-les dans la mie de pain rassis émiettée et faites griller, sur le charbon de bois, en arrosant de temps à autre avec très peu de beurre fondu. Salez.

Servez avec la sauce suivante :

Echalotes	50	*grammes.*
Beurre	80	—
Mie de pain	40	—
Moutarde en poudre	5	—
Persil haché.	20	—
Madère	150	—
Bouillon	150	—

Faites fondre le beurre, revenir l'échalote hachée sans la faire dorer. Ajoutez la mie de pain émiettée. Lorsque le tout fait une masse compacte, mouillez avec le madère et le bouillon. Salez. Laissez cuire dix minutes. Refroidissez et, lorsque la sauce est à peine tiède, incorporez la poudre de moutarde et le persil haché. Attendez dix minutes encore et réchauffez la sauce.

Servez un demi-poulet par personne avec la sauce en saucière.

Le Poulet rôti à la broche.

Un mot seulement au sujet de ce poulet que tout le monde devrait savoir faire. Embrochez,

badigeonnez de beurre. Exposez devant un feu vif. Arrosez de beurre et, à la fin de la cuisson, avec un peu de bouillon. Salez. Faites cuire une heure à peu près, pour un beau poulet. Vérifiez la cuisson en piquant une fourchette dans les muscles. Elle entre facilement lorsque le poulet est à point.

Si vous n'avez pas de broche, faites rôtir le poulet au four. Pour cela, enduisez-le de beurre. Portez-le au four chaud. Laissez-le se dorer. Salez-le. Arrosez-le toutes les dix minutes avec le beurre fondu.

Trois quarts d'heure de cuisson suffisent, en général.

Les Poulets de grain à la crème.

Faites rôtir des petits poulets de grain. Procédez comme précédemment, en abrégeant, bien entendu, le temps de cuisson. Donnez dans une saucière le fond de cuisson et servez avec des laitues assaisonnées au vinaigre et à la crème épaisse.

Le Poulet hambourgeoise.

Prenez un poulet de grain. Introduisez dans l'abdomen 50 grammes de beurre manié avec 30 grammes de persil haché. Portez à la broche jusqu'à cuisson complète. Arrosez avec du beurre sans bouillon. A la chaleur, le beurre qui est dans le poulet fond et prend le goût des tissus de l'animal. Salez. Servez le poulet et donnez comme sauce le beurre d'arrosage que vous réunissez avec le beurre qui vient de l'intérieur du volatile.

Le Poulet sauté chasseur.

Découpez le poulet en morceaux. Faites sauter au beurre avec quelques oignons, des champignons émincés. Arrosez avec un peu de bouillon et de vin blanc sec. Couvrez. Vingt-cinq minutes de cuisson suffisent si le poulet est tendre.

Le Poulet aux groseilles à maquereau.

Faites comme pour le précédent, mais ajoutez des groseilles à maquereau vertes au lieu de champignons.

Le Poulet sauté bourgeoise.

Faites sauter le poulet coupé, au beurre avec des oignons, des champignons et de la purée de tomate. Mouillez avec un peu de vin blanc. Salez. Couvrez. Laissez cuire trois quarts d'heure.

Avant de servir, liez avec 80 grammes de beurre manié avec 10 grammes de farine. Donnez un bouillon seulement.

Le Poulet Demidoff.

Un poulet bien tendre.		
Jambon	200	*grammes.*
Carottes	250	—
Navets	250	—
Tomates	1	*kilogr.*
Riz	500	*grammes.*
Huile d'olive	15	—
Beurre	150	—
Vin blanc	200	—
Sel, poivre.		
Bouillon	1	*litre.*

1° *Le poulet.* — Faites revenir, dans 50 grammes de beurre, le poulet coupé en tronçons. Ajoutez les légumes émincés sauf les tomates. Mouillez avec le vin blanc. Salez. Couvrez. Laissez cuire;

2° *Le riz.* — Faites cuire le riz à l'orientale en le faisant revenir dans 60 grammes de beurre et en le faisant cuire dans une fois et demi son volume de bouillon. Faites un riz bien sec;

3° *La purée de tomates.* — Faites cuire avec l'huile d'olive, la tomate concassée. Passez au tamis. Laissez réduire jusqu'à consistance épaisse. Salez et épicez.

4° *Dressez le plat.* — Disposez le riz en couronne. Au milieu, déposez les morceaux de poulet. Arrosez la viande avec la purée de tomates. Déposez les légumes sur le riz et arrosez-les avec la sauce de cuisson du poulet.

Le Poulet Marengo.

Reportez-vous au chapitre du Veau Marengo et transposez la formule.

Le Poulet à l'estragon.

Prenez un poulet de grain. Remplissez-le de la farce suivante :

Le foie de poulet.		
Mie de pain rassis	50	*grammes.*
Estragon	20	—
Un œuf.		
Beurre	40	—
Sel, poivre, muscade.		

Hachez le foie de poulet. Amalgamez-le avec la mie de pain que vous avez mouillée avec du lait puis exprimée. Ajoutez l'estragon haché. Salez, poivrez, muscadez. Faites revenir le tout. Laissez refroidir. Incorporez le jaune de l'œuf. La farce est prête. Remplissez le poulet, suturez-le.

Portez-le à la cocotte avec du beurre. Faites-le revenir jusqu'à belle couleur. Mouillez avec un peu d'eau. Couvrez. Laissez cuire une demi-heure. Servez, après avoir fait une sauce en ajoutant au jus 10 grammes de feuilles entières d'estragon et 125 grammes de crème épaisse maniée avec 10 gr. de farine. Donnez un seul bouillon.

Le Poulet cocotte.

Faites revenir un petit poulet à la cocotte, avec du lard fondu. Réservez les lardons dès qu'ils commencent à se dessécher. Mouillez avec un peu d'eau. Ajoutez des petits oignons, du lard fumé coupé en dès, des lardons et des champignons émincés. Couvrez. Donnez vingt minutes de cuisson. Ajoutez des pommes de terre façonnées en petits cubes. Lorsque les pommes de terre sont prêtes, servez.

Au cours de la cuisson, faites attention en salant, car le lard fumé donne parfois des surprises désagréables.

Le Poulet cocotte à la crème.

Faites revenir un poulet au beurre. Ajoutez quelques petits oignons. Mouillez avec de l'eau. Salez. Ajoutez quelques truffes coupées en cubes. couvrez. Laissez cuire trois quarts d'heure.

Liez la sauce avec 150 grammes de crème épaisse maniée avec 20 grammes de farine.

Le Poulet liégeoise.

Faites un Poulet cocotte, mais remplacez les pommes de terre par des tiges de céleri coupées en tronçons. Mettez ces légumes dans la cocotte dès le début de la cuisson.

Le Poulet à la Reine.

Ce plat fut inventé, dit-on, par la reine Marie-Lesczynska, épouse de Louis XV. Le fait n'est pas impossible, puisque la fille de l'infortuné roi Stanislas était excellente ménagère et s'intéressait au plus haut point, à tout ce qui touchait la cuisine.

Le poulet à la Reine se compose d'un poulet sauté servi entre deux sauces. L'une d'elles est blanche, à la crème. L'autre est un jus de veau à l'oignon et à la carotte. Préparez ce poulet comme il suit :

1° La veille du jour où vous devez servir le poulet, préparez le jus. Pour cela, prenez :

Jarret de veau	750 *grammes.*
Un pied de veau.	
Oignons	1 *kilogr.*
Carottes	1 —
Céleri	1 *branche.*
Persil, cerfeuil, estragon.	

Portez le tout dans une casserole. Mouillez avec un litre et demi d'eau froide. Couvrez le récipient et laissez cuire six heures à très petit feu.

Le soir, retirez les os et passez le jus à travers un linge en exprimant très énergiquement la viande et les légumes.

Faites un roux avec 60 grammes de beurre et 30 grammes de farine. Mouillez-le avec le jus et laissez réduire à très petit feu pendant trois ou quatre heures, jusqu'au moment où la sauce a acquis la consistance d'une confiture liquide. Salez et épicez. Réservez.

2° Le jour du repas, découpez deux poulets et faites-en cuire les tronçons dans une sauteuse, après les avoir laissés se dorer très convenablement au beurre.

3° Préparez une sauce normande très épaisse et très riche en crème;

4° Versez la sauce blanche dans un grand plat creux très chaud. Disposez dessus les morceaux de poulet. Nappez-les avec le jus de veau que vous avez préalablement réchauffé.

Chacun, en se servant, opère le mélange des deux sauces.

Les Côtelettes à la Pojarski.

Ces côtelettes, joyau de la cuisine russe, dédiées au prince Pojarski qui chassa les Polonais de Moscou et de la Russie au XVIIe siècle, sont tout simplement des « bitok » de poulet. Pour les préparer, procédez comme il suit :

1° Videz un gros poulet, enlevez toute la chair en grattant les os. Réservez-la. Un poulet de 2 kilogrammes donne environ 750 grammes de muscles.

2° Faites bouillir pendant trois heures, dans

très peu d'eau, la carcasse avec le foie, le gésier, le cou et quelques carottes et navets. Vous obtenez un bouillon que vous réduirez par évaporation à 200 grammes environ. Ce consommé vous servira pour la sauce.

3° Reprenez la chair du poulet, hachez-la le plus fin possible. Mélangez-la avec 150 grammes de mie de pain rassis émiettée et humectée avec du lait, 50 grammes de crème épaisse et un jaune d'œuf. Salez, poivrez très légèrement et amalgamez le tout ensemble. Vous obtenez ainsi une masse que vous moulez comme les bitok de bœuf.

4° Passez ces bitok dans un œuf battu et roulez-les dans la mie de pain rassis émiettée. Faites-les cuire à la poêle, au beurre, assez lentement pour que la viande ait le temps de cuire sans que la panure ne brûle.

Ornez chaque bitok d'un morceau de macaroni qui simule le manche de la côtelette. Dressez en couronne sur un plat que vous tenez au chaud.

5° Déglacez la poêle avec le consommé, liez en ajoutant 125 grammes de crème maniée avec 10 grammes de farine. Donnez un seul bouillon. Passez au chinois. Réchauffez sans faire bouillir. Versez cette sauce au milieu des côtelettes dressées.

Servez très chaud avec des petits pois.

Le canard.

Le canard est exquis lorsqu'il est à peine cuit à la broche. C'est le canard au sang des Nor-

mands. Malheureusement ce régal a quelque inconvénient. Assez souvent, on a constaté des intoxications à la suite d'ingestion de canard saignant. Quoi d'étonnant?

Le canard se nourrit de débris de toutes sortes dans les flaques plus ou moins propres des fermes. Pendant son agonie, les microbes de l'intestin passent dans le sang. L'ingestion des tissus non stérilisés par la chaleur devient donc dangereuse, du fait qu'ils sont infectés par les microbes pathogènes se trouvant accidentellement dans l'intestin, celui de la paratyphoïde en particulier. Ces microbes pullulent surtout dans la viande du canard tué depuis plusieurs jours, c'est le cas des animaux qu'on achète à la ville.

De ces quelques lignes de pathologie comparée, il faut conclure qu'on peut manger du canard au sang, à la normande, lorsqu'on se trouve à la campagne et lorsqu'on connaît l'origine de l'animal. Procédez alors comme on fait en Normandie.

Le Canard au sang.

Les invités arrivent. A ce moment, tuez le canard soit en l'étouffant, soit en lui piquant le bulbe avec un couteau effilé. Plumez rapidement le volatile. Videz-le. Flambez-le. Embrochez-le et portez-le devant le feu de la rôtissoire.

Les invités sont à table, dégustant le melon et les œufs brouillés.

Vingt minutes se passent. Le canard est prêt. Envoyez-le à table avec des pommes de terre frites.

Le Canard à la presse.

A la ville, doit-on se priver de canard saignant? Non, il existe des subterfuges, des perfectionnements de technique qui donnent l'illusion, l'illusion seulement, du canard saignant.

On fait cuire un canard à la normande. On l'apporte sur la table, on découpe les membres, on prélève les filets. Ceux-ci sont déposés sur un plat métallique.

La carcasse est broyée et exprimée ensuite dans une presse spéciale. Le sang est versé sur les filets. On épice, on ajoute de l'eau-de-vie et on porte le plat sur une lampe à alcool. Le sang coagule, les tissus cuisent dans cette sauce. On sert.

Pendant ce temps les membres sont passés sur le gril, au charbon de bois. Ils cuisent à fond. On les sert avec des pommes de terre frites.

Je viens de passer rapidement sur cette préparation, car très rarement on possède la presse spéciale. Du reste ce n'est qu'une parodie du canard saignant, puisque la bestiole ne fait qu'une courte apparition à ce stade de cuisson, pour être ensuite mangée relativement très cuite.

Le Canard à la broche.

Remplissez le canard avec des pommes Canada coupées en quartiers. Embrochez l'animal, faites-le cuire comme un poulet pendant trois quarts d'heure au moins. Salez. Arrosez pendant la cuisson avec très peu de beurre, car le canard

fournit de la graisse. Finissez en arrosant avec de l'eau ou du bouillon.

Si l'emploi des pommes vous étonne par trop, remplissez le canard avec des rondelles de cervelas et servez-le avec des pommes de terre frites.

Le Canard aux petits pois.

Préparation classique et presque nationale. Prenez un canard bien frais. Ramassez-le sur lui-même en le troussant. Portez-le dans une cocotte. Faites-le revenir dans du lard fondu. Réservez les lardons. Lorsque le canard est bien doré, mouillez-le avec de l'eau ou du bouillon. Ajoutez un lit de petits pois fraîchement écossés. Salez, épicez très peu. Ajoutez les lardons. Couvrez et laissez cuire une bonne demi-heure à l'étouffée.

Le Canard aux choux.

Faites comme pour le précédent. Remplacez les petits pois par un chou blanc, émincé, que vous avez fait blanchir dans l'eau bouillante. Epicez un peu plus que pour le canard aux petits pois.

Le Canard aux concombres.

Faites revenir un caneton dans une sauteuse ou une cocotte avec un peu de beurre. Lorsqu'il est bien doré, arrosez-le de *très peu* de bouillon et ajoutez des concombres que vous avez préparés comme il suit :

La veille vous avez épluché quatre concombres moyens, en enlevant largement la cuticule verte.

Si le concombre est insuffisamment décortiqué, il est amer.

Ces concombres ont été ensuite coupés en quatre dans le sens de la longueur; les pépins enlevés; la pulpe a été frottée avec du sel fin. Puis chaque quart de concombre a été coupé en deux suivant son plus petit diamètre. Pendant la nuit les concombres ont perdu beaucoup de leur eau. Vous la rejetez le lendemain.

Ce sont ces concombres émincés et dégorgés que vous ajoutez dans la cocotte où se dore le canard. Couvrez.

Laissez cuire trois quarts d'heure. Liez la sauce, avant de servir, avec 3 jaunes d'œufs. Portez sur le feu sans laisser bouillir.

Le Canard à la badoise.

Faites revenir en cocotte un caneton, avec des morceaux de lard fumé (bacon anglais). Réservez les lardons. Arrosez avec un peu de vin blanc très sec. Terminez la cuisson en cocotte couverte. Dix minutes avant la fin de l'opération, ajoutez de la choucroute cuite à la juive.

Le Canard aux olives.

Faites revenir un canard dans du beurre, mélangé avec un peu d'huile d'olive. Mouillez-le avec du bouillon, couvrez, ajoutez 500 grammes d'olives vertes ennoyautées. Trois quarts d'heure de cuisson suffisent.

Le Canard aux navets.

Procédez comme pour le canard aux petits pois. Remplacez ce légume par des navets épluchés et coupés en dés.

Le Canard aux pommes nouvelles.

Faites revenir un caneton dans du beurre. Laissez-le cuire pendant un quart d'heure, sans l'arroser de liquide. Pour cela procédez en récipient clos, sur un tout petit feu. Ajoutez alors dans la graisse du canard 750 grammes de petites pommes de terre. Laissez-les se dorer en récipient ouvert. Mouillez avec de l'eau ou du bouillon. Couvrez, terminez la cuisson.

Le Canard aux pommes.

C'est un canard fricassé.

Coupez le caneton en tronçons. Faites revenir ceux-ci en sauteuse dans un peu de beurre. Ajoutez un kilogramme de pommes Canada coupées en 8 morceaux chacune. Couvrez, salez. Ajoutez une trace de cannelle. Achevez la cuisson. Une petite heure suffit en général.

Le Canard à l'orange.

Faites revenir un canard au beurre, dans une cocotte. Salez. Mouillez avec de l'eau. Ajoutez le jus d'une orange et quelques petits morceaux de zeste. Couvrez. Achevez la cuisson. Servez avec des oranges coupées en rondelles et arrosées de curaçao très sec.

Le Canard au vermouth.

Faites revenir le canard, arrosez-le de bouillon et de 100 grammes de vermouth de Turin. Couvrez, achevez la cuisson. Liez la sauce avec deux jaunes d'œufs. Servez avec des pommes de terre sautées au beurre.

Le Civet de caneton.

Faites saigner le caneton et gardez le sang que vous avez battu avec une fourchette à mesure qu'il s'écoulait de la bête. Ainsi, il sera défibriné et ne se coagulera pas. Plumez, videz et flambez le caneton. Coupez-le en tronçons. Faites revenir ceux-ci dans le lard. Ajoutez des petits oignons. Laissez-les se dorer. Saupoudrez de farine. Laissez-la roussir. Mouillez avec une bouteille de bon Bourgogne. Salez, ajoutez muscade et quatre épices, une demi-feuille de laurier, quelques brindilles de thym. Laissez cuire à tout petit feu, tant que la viande reste dure. Il faut une heure de cuisson environ. Avant de retirer du feu, ajoutez le sang, un verre à madère d'eau-de-vie de marc de Bourgogne préalablement flambée. Donnez trois minutes d'ébullition. Servez avec des croûtons passés au beurre. C'est exquis.

Si vous êtes à la ville, et que vous ne puissiez trouver que des canards tués d'avance, vous n'aurez pas de sang. Achetez alors du sang de lapin. C'est un pis aller.

L'oie.

L'oie est une belle pièce qu'on mange assez rarement à Paris, mais qui fait les délices de toute la France située au sud de la Loire.

Comme l'oie est très grasse, elle fond à la cuisson. Il faut en tenir compte d'avance si on veut satisfaire ses invités. Si ceux-ci sont de bonnes fourchettes, il faut une oie moyenne pour huit personnes, au maximum.

L'Oie rôtie à la broche.

Bourrez-la de marrons ou de pommes. Embrochez-la et faites-la rôtir devant un feu ardent de charbon de bois. Arrosez fréquemment avec très peu de beurre au début, ensuite avec la graisse fondue. Salez.

La peau doit devenir croustillante et d'une belle couleur d'or rouge. Il faut deux heures de rôtissoire si la pièce est belle. Vous jugerez du degré de cuisson, en enfonçant une fourchette qui doit rentrer aisément dans la viande bien cuite.

Servez avec la sauce en saucière. La farce sert de garniture. Celle-ci peut être, je vous l'ai dit, constituée soit par des marrons, soit par des pommes, soit par un mélange de marrons et de cervelas coupés en rondelles.

On peut aussi composer une farce avec un hachis fait avec le foie de l'animal, mélangé avec de la viande de porc et du lard gras. Le tout préalablement passé à la poêle, refroidi et lié avec deux jaunes d'œufs.

Le Ragoût d'oie aux pommes.

Le ragoût d'oie est une préparation précieuse dans les familles peu nombreuses pour lesquelles l'oie entière est un trop gros morceau. A la ville, on vend au détail de l'oie coupée en tronçons.

Un kilogramme de morceaux bien placés peut constituer un plat agréable pour une famille de quatre personnes. Accommodez-les comme il suit et vous en serez satisfaits.

Faites revenir les tronçons dans un peu de

beurre.Rapidement la fonte du tissu adipeux vous donnera une graisse suffisante. Ajoutez à ces morceaux un oignon émincé, un kilogramme de pommes épluchées et coupées en quartiers. Salez, poivrez légèrement, ajoutez un tant soit peu de muscade et de cannelle. Couvrez le récipient et laissez cuire une bonne heure.

Si l'oie n'était pas très vieille, le ragoût est cuit. Servez-le sur un plat bien chaud après l'avoir dégraissé.

Le Ragoût d'oie aux choux.

Faites de même, mais remplacez les pommes par des choux émincés et blanchis à l'eau bouillante. Au lieu de cannelle, ajoutez quelques graines de cumin.

Pour varier, remplacez les choux par de la choucroute préalablement cuite pendant deux heures dans un peu de vin blanc.

L'Oie sautée aux cèpes.

Si vous avez l'occasion de trouver au détail une oie très jeune, achetez-en un kilogramme. Faites sauter les morceaux dans de la graisse d'oie. Lorsqu'ils deviennent tendres, ajoutez 500 grammes de cèpes émincés. Portez sur un grand feu. Les champignons jettent de l'eau. Dès que cette eau est évaporée, liez avec 125 grammes de crème fraîche que vous avez maniée avec 10 grammes de farine. Donnez un seul bouillon et servez.

Si vous ne craignez pas le poivre, assaisonnez solidement ce plat de bûcheron.

Le Confit d'oie.

Qui ne connaît le confit d'oie et de canard ne connaît rien de la remarquable cuisine du Midi de la France. Dans les Landes, dans le Périgord, vous pouvez vous arrêter à n'importe quel moment de la journée dans n'importe quelle auberge et demander à déjeuner. Votre hôte ne sera jamais pris au dépourvu. Avec une longue fourchette il ira cueillir dans le fond d'un pot de grès un os couvert d'une graisse blanche comme la neige. La graisse tombe sur la poêle, quelques rondelles de pommes de terre vont la rejoindre. En dix minutes elles sont rissolées. L'os va à son tour dans la poêle, la graisse fond et découvre une cuisse d'oie. Elle se dore. On laisse choir le tout sur un plat, on saupoudre de persil haché et d'un peu d'ail, si vous êtes du Pays... Vous n'avez qu'à vous recueillir.

Qu'y a-t-il donc dans ce pot de grès mystérieux?

Le confit d'oie... Pour le préparer faites comme il suit. Le jour de la Saint-Martin tuez des oies grasses. Plumez-les, découpez-les en tronçons. Réservez la graisse et ne vous servez pas des croupions. Salez copieusement les morceaux d'oie et mettez-les dans une terrine. Posez une planchette à même les morceaux, chargez-la de grosses pierres. Attendez dix jours. Puis, rangez dans le fond d'une marmite, la graisse, à laquelle vous ajoutez de la panne de porc si les bêtes n'étaient pas assez grasses. Posez sur cette graisse les morceaux d'oie que vous essuyez pour enlever l'excès de sel. Portez sur le feu. La graisse fond.

elle s'échauffe. Les morceaux de volailles commencent à cuire. Laissez-les sur un petit feu pendant une heure et demie. Retirez-les, déposez-les dans un grand pot de grès. Versez sur eux la graisse fondue, que vous passez sur un linge. Laissez refroidir et conservez au frais pendant des mois et des mois. C'est le confit d'oie.

Il se mange froid, à toute heure de la journée ou réchauffé avec des pommes de terre frites. Vous le savez déjà.

Le Cassoulet.

Plat succulent que l'on contrefait bien souvent. Pour jouir d'un bon Cassoulet, il faut mettre tout son cœur à le préparer, inviter de bons amis et avoir tout le temps de rester à table, à fumer une bonne pipe ou un fin cigare, en dégustant son café et une topette d'armagnac, car le Cassoulet passe difficilement.

Assurément c'est un plat cher... mais c'est si bon. Je me suis demandé s'il fallait le décrire au chapitre du mouton, au chapitre des haricots, à celui de la saucisse, ou à celui de l'oie. Je l'écris ici car, sans confit de canard ou d'oie, il n'est pas de bon Cassoulet. Prenez :

Epaule de mouton coupée ..	1 *kilogr.*
Couennes de lard grasses	500 *grammes.*
Haricots blancs secs	1 *litre.*
Oignons	125 *grammes.*
Lard gras	125 —
Confit d'oie	10 *morceaux.*
Une belle saucisse de Toulouse.	
Thym, laurier.	
Sel, poivre, ail.	
Vin blanc.	1 *demi-litre.*

1er *temps.* — Portez dans une cocotte les haricots blancs avec les couennes. Noyez le tout dans le vin blanc étendu avec assez d'eau pour couvrir amplement les haricots secs. Salez très modérément. Ajoutez les aromates et un peu de poivre. Couvrez. Laissez cuire pendant une bonne heure et demie. A ce moment les haricots sont à moitié cuits.

2e *temps.* — Faites revenir l'épaule de mouton dans le lard gras fondu, avec les oignons émincés et deux gousses d'ail râpées. Ajoutez ceci aux haricots, couvrez et laissez au feu jusqu'à cuisson de la viande. Les haricots sont prêts. Les couennes sont savoureuses.

3e *temps.* — Ajoutez le confit d'oie et trois cuillères à soupe de graisse d'oie. Mettez tout dans un vaste plat de terre et portez au four. Il se forme rapidement une peau gratinée. Avec précaution, amalgamez-la avec les haricots. Remettez au four. La peau se reforme, remélangez-la. Ainsi de suite, six fois.

Tandis que vous en êtes à la cinquième « peau de cassoulet », portez votre saucisse à la poêle sur un peu de graisse d'oie et faites-la sauter.

Respectez la septième peau. Sortez le plat du four, couronnez-le avec la saucisse, versez sur le tout la graisse de la poêle, puis saupoudrez avec du persil haché.

Portez sur la table le plat brûlant et trois bouteilles de vin blanc bien frais.

Si, par malheur, vous ne possédez pas de confit d'oie, prenez un kilogramme d'oie coupée en morceaux et faites-la cuire en même temps que le mouton.

Les foies gras.

Les foies gras sont des foies pathologiques de canards ou d'oies que l'on soumet à un régime de gavage qui n'a rien de barbare, quoi qu'on en dise, puisqu'il plaît aux animaux qui le supportent.

Le foie gras constitue un mets admirable qui se prête à une foule de préparations plus ou moins compliquées. La combinaison de son velours avec le parfum de la truffe est un régal sans pareil. La découverte de cette alliance est attribuée d'après les uns à Rossini; d'après les autres à un Parisien du nom de Nicolas-François Doyen, ancien cuisinier de M. Leberthon, premier président du Parlement de Bordeaux, qui vint échouer à Strasbourg après la Révolution.

Les foies gras étaient déjà connus des Romains. Pline rapporte que ces foies trempés dans le vin et le lait augmentaient encore de volume. L'honneur de la découverte du fait était disputée par le consul Scipion Metellus et le chevalier Seius.

Mais le foie gras préparé en pâté, tel qu'on le fait à Strasbourg, a été imaginé par Jean-Pierre Clause ou Claude dans les cuisines du Maréchal de Contades, tout au début du XIXe siècle.

Je ne passerai pas en revue les nombreuses et savantes préparations de haut luxe du foie gras et des pâtés qui en dérivent. Je veux exposer quelques méthodes simples pour le faire cuire au naturel.

Le Foie gras à la gelée.

La veille du jour où vous devez faire cuire le foie gras, préparez une gelée de viande en employant la technique décrite au chapitre « Jus et Sauces ». Mélangez cette gelée avec un cinquième de son volume de porto sec.

Placez le foie gras entier dans un nouet de tarlatane, portez-le dans une terrine à pâté ovale. Noyez-le dans la gelée fondue tiède et mettez le tout sur un feu moyen. Dès que l'ébullition commence, réglez la flamme de façon à laisser « frissonner » le liquide. Couvrez le récipient et laissez cuire un quart d'heure par livre; pas une minute de plus. Sortez le foie gras du liquide (ce qui se fait facilement grâce à la tarlatane) et déposez-le sur un plat long. Laissez-le refroidir.

Lorsque la gelée, retirée du feu, est tiède, battez-la avec un blanc d'œuf cru et donnez un bouillon. Passez-la sur un linge fin. Vous la clarifiez ainsi, car elle s'était troublée pendant la cuisson. Laissez-la refroidir et nappez-en le foie gras. Le reste de la gelée sera haché et servira à orner le plat. Servez avec ou sans salade.

Si vous voulez manger le foie chaud, faites-le cuire suivant le même rite dans du consommé au porto, au lieu de gelée. Sortez-le du liquide et tenez-le au chaud. Faites simplement un roux avec du beurre et un peu de farine, mouillez-le avec le liquide de cuisson, laissez cuire dix minutes, passez au chinois et servez cette sauce avec le foie.

Dans ces deux cas, le foie gras est rosé. On le dit couleur « cuisse de nymphe émue ».

Le Foie gras au four.

Posez le foie dans une petite terrine. Remplissez à moitié de graisse d'oie fondue, le récipient que vous portez au four. Couvrez. Laissez cuire un quart d'heure par livre, en arrosant le foie de graisse fondue toutes les trois minutes. Laissez refroidir dans la terrine. Vous pouvez, si vous le voulez, introduire des truffes entre les lobes du foie, avant de le faire cuire.

La Mousse de foie gras.

Foie gras cuit	250	*grammes.*
Gelée de veau	200	—
Crème fouettée	250	—
Fine champagne	30	—

Faites brûler la fine champagne dans une petite casserole. Ajoutez la gelée de veau. Laissez-la fondre sur un feu doux. Laissez-la refroidir jusqu'au moment où elle commence à se gélifier. Mélangez ce jus avec le foie gras. Pilez le tout au mortier. Ajoutez alors, petit à petit, la crème fouettée en mélangeant le tout au fouet. Portez ce mélange à la glace. Préparation aussi médiocre que compliquée.

Les Truffes de foie gras.

Roulez en boules de la mousse de foie gras. Saupoudrez-les avec des truffes cuites au porto et hachées très fin. Servez très froid et très rarement.

La dinde.

La dinde est un monstrueux animal, précieux, pour une maîtresse de maison qui doit recevoir

à dîner une nombreuse société. Il suffit de faire rôtir la dinde, de la débiter en morceaux et de la servir avec une feuille de salade.

C'est là, certes, une solution du problème si difficile de traiter ses amis, mais ce n'est ni la plus artistique, ni celle qui coûte le plus d'effort.

Je cherche, en vain, dans mon esprit, le souvenir d'une dinde bien accommodée et ne trouve que celui d'une chair assez sèche, parfumée à grand renfort de truffes ou de farce au foie gras.

La dinde truffée était une figure classique dans les Réveillons d'avant-guerre. De nos jours son prix d'achat et le coût de la farce sont prohibitifs. Le Gastronome n'y perd pas grand'chose, car les préparations à base de dinde sont peu nombreuses. Je n'en trouve qu'une seule à citer, c'est la dinde au four.

La Dinde au four.

Il est difficile de faire rôtir à la broche cet énorme volatile, faute de rotissoire adéquate. Pour cette raison, faites-le cuire au four.

Préalablement plumez la dinde, flambez-la et videz-la.

Hachez ensuite le foie, soit avec 250 grammes de viande de porc et 200 grammes de lard, soit avec un foie gras d'oie ou de canard et 200 grammes de châtaignes bouillies et épluchées.

Pour que la dinde soit bonne, vous avez fait l'acquisition d'une livre de belles truffes brossées... Vous les épluchez et hachez les pelures qui vont rejoindre la farce au foie.

Coupez deux truffes en rondelles que vous in-

troduisez entre peau et chair. Coupez le reste des précieux champignons en gros cubes que vous faites bouillir dans du porto blanc. Dissimulez ces truffes dans la farce et réservez le vin de cuisson.

Bourrez la dinde avec la farce salée et copieusement épicée. Suturez et troussez la bête. Enduisez-la de beurre et faites-la cuire au four une demi-heure par livre.

Arrosez-la sans cesse avec le beurre fondu, le porto qui a servi à faire cuire les truffes et un peu de consommé.

Portez à table l'animal entier, découpez et servez avec une compote de pommes reinettes cuites avec très peu de sucre.

La pintade.

C'est une volaille exquise, trop peu répandue. Faites-la rôtir à la broche bardée de lard ou en cocotte avec des choux.

La pintade aux choux.

Une pintade.
Bardes de lard.
Chipolatas ..... 250 *grammes.*
Un petit chou.

Bardez le volatile. Faites revenir dans une cocotte. Ajoutez les choux émincés et cuits à l'eau. Couvrez. Laissez cuire une heure, après avoir salé et épicé très légèrement. Pendant le dernier quart d'heure, faites sauter les chipolatas à la poêle. Servez la pintade entourée de ses choux que vous couronnez avec les saucisses. Arrosez avec le jus des chipolatas.

Les pigeons.

Ne mangez que des pigeonneaux qui ont à peine volé. Les autres sont trop durs.

Les Pigeonneaux à la broche.

Bardez les pigeonneaux avec de belles tranches de lard gras. Embrochez. Faites rôtir une petite demi-heure devant un feu vif; arrosez avec le lard fondu et à la fin avec un peu d'eau.

Apportez-les sur la table, accompagnés de pommes de terre paille et d'une salade de betteraves cuites au four, assaisonnée avec de l'huile, du vinaigre et de la moutarde.

Les Pigeons aux petits pois.

C'est le procédé d'élection pour préparer les pigeons un peu plus vieux. Bardez-les de lard, faites-les revenir à la cocotte. Mouillez avec un peu d'eau. Ajoutez les petits pois. Salez. Couvrez et laissez cuire à point. Explorez avec la fourchette pour juger du degré de cuisson. Servez avec des croûtons passés au beurre.

Les Pigeons à la purée.

Quand ce n'est pas la saison des petits pois, faites cuire les pigeons bardés à la cocotte, sans légumes. Servez-les sur une purée de pommes de terre. Arrosez le tout avec le jus de la cocotte que vous aurez allongé avec un verre de madère et laissé bouillir cinq minutes.

Les Pigeons au verjus.

Bourrez les pigeonneaux de raisins verts. Bardez-les de lard. Faites-les cuire en cocotte en les mouillant avec le jus de quelques grappes de raisin vert que vous aurez exprimé et passé au chinois.

Ajoutez à la sauce, à la fin de la cuisson, quelques grains de votre raisin.

Les Pigeonneaux à la valencienne.

1° Faites cuire en cocotte des pigeonneaux bardés de lard; 2° d'autre part, préparez du riz à l'orientale; 3° faites sauter des chipolatas et ajoutez-les dans la cocotte dix minutes avant la fin de la cuisson des pigeonneaux.

Servez les oiseaux entourés d'une couronne de riz que vous ornez avec les chipolatas. Arrosez le tout avec le jus.

Le Lapin de choux.

Qu'il me soit permis de mettre cet animal dans la basse-cour à côté de la volaille... Il en a l'habitude.

La viande de lapin est un peu fade, aussi les formules pour relever son goût sont-elles nombreuses. En voici quelques-unes.

Le Lapin au four.

Piquez au lard et faites mariner un râble de lapin pendant vingt-quatre heures dans du vin blanc épicé et aromatisé au maximum (poivre,

zeste d'orange, noix de muscade, cannelle, thym, laurier, carottes émincées, oignons en rondelles).

Sortez-le de la marinade. Essuyez-le. Portez-le au four après l'avoir barbouillé de beurre. Laissez-le cuire 40 minutes. Arrosez avec le beurre fondu. Salez. Déglacez le plat avec la marinade que vous avez fait réduire au feu. Liez la sauce avec 125 grammes de crème maniée avec 10 grammes de farine.

J'ai vu, dans le Nord de la France, servir ce lapin avec de la gelée de groseille. C'était très bon.

Le Lapin chasseur.

Coupez le lapin en tronçons. Faites-le revenir dans du lard. Lorsqu'il est bien doré, ajoutez des petits oignons. Laissez-leur prendre couleur. Ajoutez des champignons émincés, du lard fumé coupé en dés. Mouillez avec du bouillon. Salez, poivrez modérément. Laissez cuire trois quarts d'heure à une heure.

Le Lapin Marengo.

Reportez-vous au chapitre du veau Marengo et faites de même avec votre lapin.

Le Lapin Saint-Aignan.

Préparez un lapin chasseur en ajoutant de la purée de tomates. Avant de servir, rehaussez le goût avec 200 grammes de crème fraîche maniée avec 20 gr. de farine.

Le Lapin à la cosaque.

Faites sauter le lapin en tronçons, avec un peu d'huile d'olives et 4 échalotes émincées. Mouillez avec du vin blanc, 30 grammes de vinaigre, un clou de girofle et 1 gramme de cannelle. Couvrez. Lorsque la viande est cuite, liez la sauce avec 125 grammes de crème épaisse, maniée avec 10 grammes de farine.

La Terrine berrichonne.

1° Dépouillez un lapin et faites-le mariner pendant vingt-quatre heures dans un litre de vin blanc, aromatisé;

2° Faites une farce avec :

Foie du lapin.		
Jambon	125	*grammes.*
Viande de porc	125	—
Lard gras	125	—
Sel, poivre, muscade		
Fine champagne	30	*grammes.*
Un œuf entier.		

Hachez toutes les viandes. Salez et épicez. Maniez avec l'œuf;

3° Coupez le lapin en deux, transversalement au-dessous du thorax. Ouvrez largement ce dernier en coupant et rejetant les côtes. Bourrez-le de farce. Rabattez l'abdomen pour enfermer le hachis. Ficelez solidement et portez à la sauteuse. Faites rissoler dans un peu de lard fondu. Ajoutez un jarret de veau, un demi-pied de veau. Arrosez avec la marinade et un verre de fine champagne. Couvrez et laissez cuire deux heures.

4° Retirez le lapin et les viandes de la sau-

teuse. Désossez-les. Logez le tout dans une terrine. Passez le jus de cuisson sur un linge; servez-vous-en pour noyer la viande.

Le lendemain la sauce est gélifiée, la terrine est prête.

Cette description supprime tout commentaire quant à la saveur de la préparation.

Le Civet de lapin.

Un lapin.	
Lard gras	125 *grammes.*
Lard fumé	125 —
Oignons	75 —
Champignons	250 —
Farine	45 —
Vin rouge de Bourgogne .. .	1 *bouteille.*
Sel, poivre, muscade, cannelle, thym.	

Faites fondre les lards coupés en dés. Réservez les lardons. Faites revenir le lapin coupé en tronçons. Ajoutez les oignons. Laissez-les se dorer. Farinez. Laissez roussir. Mouillez avec le vin. Salez, épicez, aromatisez. Ajoutez les champignons et les lardons. Couvrez. Laissez cuire une heure et demie sur un tout petit feu. Dix minutes avant de servir, ajoutez le sang du lapin et laissez bouillir.

Servez avec des croûtons de pain, passés au beurre.

Le gibier

La faune des bois et des champs est une ressource précieuse pour le gastronome. On y trouve une riche gamme d'éléments divers, depuis le gros gibier tel que le sanglier et le chevreuil, jusqu'à la minuscule alouette. Tous ces animaux ont leur caractère gastronomique propre et très spécial, aussi chacun d'eux trouve-t-il des amateurs presque fanatiques.

La majorité des gourmands consomment le gibier après l'avoir conservé un temps plus ou moins long entre le fusil et la casserole. On dit alors qu'il est faisandé.

Le faisandage a soulevé des luttes épiques entre les hygiénistes et les gastronomes. Les premiers soutiennent que la viande faisandée est un poison du fait qu'elle est putréfiée. Les autres répondent en opposant la méthode expérimentale et en montrant que les accidents d'intoxication ne surviennent que dans un cas sur mille.

Pour une fois, dans un différend de tel ordre, ce sont les gastronomes qui ont raison. La majorité des hygiénistes, trop théoriciens, pèchent par ignorance.

Qui dit faisandage ne dit pas putréfaction. J'ai laissé des lièvres suspendus à la fenêtre de mon laboratoire pendant toute une année. Ils se sont momifiés, ils sont desséchés. Ils n'ont jamais été touchés par la putréfaction. Je les avais simplement protégés contre les mouches par un sac d'étoffe légère.

Qu'est-ce donc que la putréfaction? Qu'est-ce donc que le faisandage?

La putréfaction est l'envahissement des tissus de l'animal par certains microbes. Ceux-ci décomposent la viande en formant des produits toxiques pour l'homme. Ces microbes de la putréfaction souillent tout ce qui touche l'homme, tout ce qui touche la civilisation. Il en existe sur les animaux domestiques et dans leur tube digestif. Voici pourquoi un mouton tué, laissé à l'air, se putréfie. Voici pourquoi sa viande est toxique. Un canard domestique un peu avancé se putréfie, il est toxique.

Tout autre est le processus du faisandage. Dans les bois il n'existe pour ainsi dire pas de microbes de la putréfaction. Si un lièvre est tué sans grands délabrements anatomiques, si la cuisinière n'a pas porté sa main polluée dans l'organisme de l'animal, ce dernier peut être suspendu pendant des journées sans que les microbes de la putréfaction interviennent. Les tissus sont ramollis par des ferments digestifs propres à ces tissus. La flore intestinale privée de microbes de la putréfaction envahit bien les muscles, mais elle ne produit pas de substances toxiques. Elle donne des produits aromatiques dont l'odeur caractérise le faisandage. La viande faisandée n'est

donc pas putréfiée. Elle n'est pas toxique. Elle est agréablement parfumée.

Mais comment se fait-il qu'il existe des accidents d'intoxication? Ils adviennent lorsque l'animal a été délabré partiellement par les plombs. Alors le sang coule sur les tissus. Les plaies béantes sont polluées par les mains humaines qui y introduisent les microbes de la putréfaction. La viande devient un poison.

La technique du faisandage basée sur l'intégrité de l'animal devient un mythe lorsqu'on a affaire à de grosses bêtes comme le sanglier, le cerf ou le chevreuil, qu'on dépèce dès qu'ils sont tués. Ces viandes se putréfieraient fatalement après un temps plus ou moins long, si on ne les faisait rapidement mariner, c'est-à-dire si on ne les plongeait dans un milieu acide. Or, l'acidité entrave le dévelopement des microbes de la putréfaction. Ainsi on évite les accidents d'intoxication.

En résumé, la viande faisandée scientifiquement peut être consommée sans crainte. Je vous conseille simplement de surveiller vous-même l'opération.

Pour toutes les préparations dont je vais parler, vous emploierez *ad libitum* le gibier faisandé ou non, suivant votre goût.

Le lièvre.

Si vous avez à acheter un lièvre, ne le choisissez pas monstrueux. Lorsqu'il est trop gros, sa chair est parfois coriace. Dépouillez-le. Videz-le

et enlevez soigneusement les aponévroses qui recouvrent la musculature de la bête.

Le Râble de lièvre à la betterave.

Voici une préparation que je vous recommande tout particulièrement. Je ne l'ai jamais servie sans qu'on ne m'en demande la formule.

Un lièvre moyen.		
Lard	250	*grammes.*
Beurre	150	—
Vin blanc sec	500	—
Crème épaisse	125	—
Betterave cuite	1	*kilogr.*
Farine	10	*grammes.*
Sel, poivre, aromates.		
Vinaigre de vin	50	—

L'animal est dépouillé. Séparez le râble du thorax et de l'extrémité des pattes postérieures. Avec ces déchets vous pouvez faire un petit civet le lendemain.

Piquez le râble avec le lard. Faites mariner pendant quarante-huit heures dans le vin blanc que vous aromatisez à votre goût et que vous salez très peu.

Passons à la cuisson. Faites rôtir le râble mariné, soit à la broche, soit au four en l'arrosant avec 50 grammes de beurre. Déglacez le plat avec la marinade que vous avez fait réduire et passer sur un linge fin.

Laissez cuire un quart d'heure par livre de râble, ça suffit.

Pendant le dernier quart d'heure de cuisson, épluchez et hachez très fin les betteraves que vous avez choisies très rouges, presque noires. Ceci fait, passez-les à la poêle avec 125 grammes

de beurre. Salez et vinaigrez, en goûtant. Il faut en général 3 cuillerées de vinaigre d'acidité moyenne pour donner aux betteraves une belle couleur de rubis et un goût parfait.

Préparez toujours la betterave au dernier moment, car sa couleur, qui est un des charmes de la préparation, pâlit assez vite.

Retirez le râble du feu. Posez-le sur un plat chaud. Rapidement, liez le jus avec la crème maniée de farine. Donnez un seul bouillon. Entourez le râble avec la betterave. Arrosez la viande seulement, avec un peu de sauce. Servez le reste dans une saucière.

Le Civet de lièvre.

Procédez comme pour le civet de lapin de choux, mais laissez cuire pendant deux heures, au moins, en récipient couvert sur un tout petit feu. A la fin de l'opération liez avec le sang et ajoutez 50 grammes de bonne eau-de-vie d'Armagnac préalablement flambée. Laissez cuire deux minutes. Servez avec des croûtons passés au beurre.

Le Lièvre à la crème.

Coupez le lièvre en tronçons comme pour un civet. Faites-le revenir dans du lard fondu avec des oignons. Mouillez avec un peu d'eau. Salez, épicez et parfumez au thym. Laissez cuire en récipient fermé pendant deux heures, au moins. Liez la sauce au moyen de 125 grammes de crème maniée avec 10 grammes de farine. Donnez un bouillon. Servez, pour les amateurs, avec une gelée de groseille, ou bien avec une compote de myrtilles ou d'airelles.

Le Lièvre à la royale.

J'ai hésité quelques instants à décrire la confection du lièvre à la royale. Elle passe pour une opération très difficile et par suite exceptionnelle. N'en croyez rien. Pour faire un lièvre à la royale, il faut un lièvre, bien entendu. Il faut ensuite 2 bouteilles de Mâcon, beaucoup d'ail et d'échalote et surtout du temps et de l'amour. Il faut compter sept heures pour obtenir le résultat rêvé. Suivez-moi bien et vous réussirez.

Prenez tout d'abord :

Un lièvre.		
Bardes de lard	200	*grammes.*
Carottes	100	—
Oignons	250	—
Ail	20	*gousses.*
Echalotes	40	*têtes.*
Thym, laurier.		
Clous de girofle	4	*grains.*
Vinaigre de vin rouge	250	*grammes.*
Mâcon	1	*bout. et demie*
Graisse d'oie	60	*grammes.*
Sel, poivre.		

Prenez une daubière, c'est-à-dire une casserole ovale assez grande pour que le râble puisse y être couché commodément. Si vous n'avez pas de daubière, prenez une sauteuse. Il vous faudra alors couper le râble en deux, transversalement.

Videz le lièvre. Réservez le cœur, le foie, les poumons et le sang. Prenez le râble avec les cuisses.

1° Enduisez le récipient avec la graisse d'oie. Déposez dans le fond la moitié des bardes de lard. Sur ce canapé couchez le râble sur le dos. Recouvrez avec le reste des bardes, ajoutez les

carottes émincées, les oignons entiers piqués de clous de girofle, l'ail et l'échalote épluchés, le thym, le laurier. Mouillez avec le vinaigre et une bouteille de mâcon. Salez modérément, poivrez. Couvrez et portez sur le feu. Laissez bouillir trois heures très doucement;

2° Pendant ce temps préparez un hachis avec les éléments suivants :

Viscères réservés du lièvre.	
Gousses d'ail	10
Lard	125 *grammes.*
Echalotes	20 *têtes.*

Hachez *le plus fin possible* ces quatre éléments. Amalgamez-les ensemble. Remarquez que vous ne vous servez pas encore du sang du lièvre;

3° Après les trois heures de cuisson du lièvre, sortez avec précaution l'animal de la sauce. Passez au tamis le contenu de la daubière à l'aide d'un pilon. Remettez dans la daubière, la bouillie qui passe. Ajoutez le hachis. Posez le lièvre dessus et ajoutez une demi-bouteille de mâcon porté à l'ébullition. Couvrez. Laissez cuire deux heures;

4° Après ce temps, dégraissez la sauce. Versez dessus le sang que vous avez battu au fouet pour en briser les caillots. Mélangez ce sang et la sauce avec précaution. Laissez bouillir un quart d'heure. Goûtez et resalez s'il est nécessaire.

Le lièvre à la royale est fait. Sortez-le avec mille précautions, déposez-le sur un plat après avoir enlevé les os des pattes qui se libèrent d'eux-mêmes. Entourez-le avec la sauce épaisse. Servez en recommandant aux convives de manger le lièvre à la cuillère.

Le Pâté de lièvre.

Un lièvre.		
Filet de porc désossé	500	*grammes.*
Lard gras	250	—
Jambon maigre	250	—
Carottes, navets, poireaux ..	500	—
Sel, poivre, quatre épices.		
Thym, laurier.		
Bardes de lard	200	—
Fine champagne	50	—

1° Dépouillez le lièvre. Débarrassez le râble de ses aponévroses. Grattez les muscles pour les détacher du squelette. Réservez;

2° Hachez le jambon, le lard, les viscères du lièvre et 200 grammes de filet de porc. Salez et épicez cette farce. Réservez;

3° Dès que le lièvre est dépouillé de ses muscles, posez le squelette coupé en morceaux dans une casserole avec les légumes. Couvrez d'eau. Faites bouillir pendant trois heures avec les épices et les aromates. Passez ce bouillon après l'avoir réduit à un volume d'un grand verre à vin. Réservez-le;

4° Prenez une terrine à pâté assez grande pour que la viande n'en remplisse que les trois quarts. Posez, dans le fond, la moitié de bardes de lard. Rangez des couches successives de morceaux de viande de lièvre, de porc, puis de hachis que vous avez manié avec l'eau-de-vie. Finissez par une couche de viande. Couvrez avec les bardes de lard qui restent. Versez le bouillon petit à petit dans la terrine, de façon à ce qu'il pénètre bien dans les interstices des morceaux de viande. Collez le couvercle avec une pâte de farine et d'eau,

portez pour trois heures dans un four très chaud. Dès qu'un jet de vapeur sortant par le trou du couvercle vous annonce l'ébullition du contenu de la terrine, laissez tomber un peu le feu. Entretenez le four à température moyenne pendant trois heures. Sortez le pâté du four et attendez, sans impatience, jusqu'au lendemain, pour enlever le couvercle. C'est un supplice de Tantale dont vous serez récompensé à la dégustation.

Le Lièvre à la gelée.

Coupez le râble du lièvre en tronçons. Faites-les revenir et cuire une demi-heure en cocotte couverte avec du lard. Explorez les tissus avec une fourchette pour juger de leur degré de cuisson. Rangez les morceaux dans un long plat creux en reconstituant l'aspect du râble. Laissez refroidir. Noyez ensuite ce petit édifice avec une gelée de veau que vous avez mélangée à chaud avec un demi-pot de gelée de groseille.

Laissez prendre la gelée jusqu'au lendemain. Servez avec des feuilles de laitue et des œufs durs.

Le lapin de garenne.

C'est une petite bestiole qui offre quelque intérêt puisqu'elle possède la viande blanche du lapin de choux et la saveur du gibier.

Le râble du lapin de garenne est un peu petit pour être rôti au four ou à la broche. Il se dessèche rapidement. Aussi, si vous voulez le faire rôtir en entier, bardez-le de lard comme un faisan ou un perdreau.

Le Civet de lapin de garenne.

Le procédé d'élection pour préparer cet animal est le civet. La viande en est tendre et cuit très rapidement. J'ai obtenu en une heure des civets très respectables. Employez, pour ce faire, du vin blanc plutôt que du vin rouge, parfumez avec du thym sans autre aromate. Poivrez peu, pour ne pas substituer un goût étranger à celui de cette viande si délicate. Pour le reste, procédez comme pour le civet de lapin de choux.

Le Lapin de garenne aux choux rouges.

Deux lapins de garenne.	
Lard gras	250 *grammes.*
Un petit chou rouge.	
Vin blanc d'Alsace	1 *litre et demi.*
Sel, poivre, grains de genièvre	
Eau-de-vie de prunes	50 *grammes.*

Découpez les lapins en tronçons. Faites-les revenir dans le lard fondu, dont vous avez réservé les lardons. Ceci fait, mouillez avec le vin blanc. Salez, poivrez sans ajouter les grains de genièvre. Ajoutez les choux émincés et blanchis à l'eau bouillante. Couvrez. Laissez cuire une heure. Ajoutez 10 grains de genièvre. Laissez dix minutes sur le feu. Ajoutez l'eau-de-vie, préalablement flambée. Faites bouillir cinq minutes. Servez dans la cocotte.

Le sanglier.

Employez de préférence le jambon, l'épaule ou le filet. Piquez au lard et faites mariner la viande pendant quarante-huit heures au moins soit dans du vin aromatisé, soit dans de l'eau acidulée avec du vinaigre de vin et parfumée par des oignons, des épices et des herbes.

Le Filet de sanglier.

Faites rôtir au four ou à la broche la viande marinée, en laissant au feu vingt minutes par livre. Arrosez avec du beurre fondu et le vin aromatisé. Réduisez à grand feu la marinade qui reste; réunissez-la avec la sauce du rôti. Liez le tout avec des jaunes d'œufs et quelques cuillères de bonne moutarde.

Les Côtelettes de sanglier aux pommes.

Si le sanglier n'était pas une trop vieille bête, faites griller ses côtelettes sur le charbon de bois. Servez sur une compote de pommes reinettes que vous avez fait cuire avec un peu de zeste d'orange.

Le chevreuil.

Tout ce que j'ai dit pour le sanglier peut s'adresser au chevreuil.

Faites rôtir les régions très musclées. Faites griller les côtelettes. Les bas morceaux peuvent s'accommoder en civet.

Je vous conseille de faire mariner tous ces gros gibiers, autrement vos invités, s'ils ne sont pas de fins connaisseurs, refuseront de reconnaître pour du gibier la viande que vous leur servirez.

Le faisan.

Le faisan est le terme de passage entre le gibier et la volaille. Cet hôte des bois, couvé et élevé par l'homme, a une chair exquise mais un peu sèche.

Le Faisan à la broche.

Si le faisan est jeune, faites-le rôtir. Pour ce, entourez-le toujours d'une barde de lard. Portez-le à la broche, faites-le rôtir quarante minutes devant un feu vif en le retournant souvent et en l'arrosant avec le lard fondu. N'ajoutez de l'eau chaude qu'à la fin de l'opération.

Le Faisan à la casserole.

Vous pouvez, si le faisan est de petite taille, et que vous ayez peur qu'il ne se dessèche, le faire rôtir bardé, dans une cocotte. Ne couvrez pas le récipient et laissez cuire trois petits quarts d'heure.

Le Faisan aux choux.

Réservez ce mode de cuisson pour les individus plus vieux. Prenez :

Un beau faisan.
Bardes de lard.
Lard gras ..... 125 *grammes.*
Un chou blanc moyen.
Saucisses chipolata ..... 250 *grammes.*
Sel, poivre, quatre épices.

Lavez et émincez le chou. *Sans le faire blanchir,* faites-le revenir dans le lard gras, fondu. Retournez-le souvent, jusqu'au moment où il commence à jaunir. Couvrez le récipient et laissez-le sur le feu pendant trois quarts d'heure, après avoir salé et épicé. En général, le chou jette assez d'eau pour sa cuisson. Si vous jugez que la quantité en est insuffisante, ajoutez un demi-verre d'eau chaude.

Pendant que le chou cuit, occupez-vous du faisan. Bardez-le. Faites-le revenir dans une sauteuse. Lorsqu'il est bien doré, ajoutez le chou qui a cuit à part. Couvrez et laissez sur le feu jusqu'à cuisson complète du volatile. Le temps est variable, suivant l'âge du faisan. Faites sauter les chipolatas à la poêle. Servez tout ensemble.

Le Faisan à la betterave.

Faites revenir et rôtir un faisan à la casserole. Mouillez avec de l'eau ou du bouillon. Liez la sauce avec 125 grammes de crème épaisse, maniée avec 20 grammes de farine.

Servez avec de la betterave préparée comme il a été dit au chapitre du lièvre à la betterave.

Le perdreau.

C'est le roi des gibiers à plumes. Je vous conseille de le manger frais. J'ai conservé un souvenir inoubliable de jeunes perdreaux mangés au déjeuner de l'ouverture de la chasse. Ils avaient été tués dans la matinée.

Le Perdreau rôti.

Bardez de lard les perdreaux, qui doivent être de l'année. Embrochez-les et exposez-les au feu de la rôtisserie de vingt à vingt-cinq minutes. Arrosez souvent.

Le Perdreau au verjus.

Les Perdreaux.		
Bardes de lard.		
Beurre	70	*grammes.*
Mie de pain	250	—
Sel, poivre.		
Raisin vert	250	—

Bardez les perdreaux, introduisez dans leur corps quelques grains de raisin vert. Faites chauffer le beurre et revenir les perdreaux. Retournez-les de temps en temps. Laissez sur le feu vingt minutes environ. J'ai vu des amateurs les manger après douze minutes de cuisson.

Pendant ce temps, découpez des carrés de pain de mie d'un centimètre d'épaisseur, assez grands pour pouvoir servir de supports aux oiseaux.

Ecrasez et pressez les grains de raisin. Passez le jus au chinois et réservez-le.

Retirez les perdreaux de la casserole, tenez-les au chaud. Faites revenir les carrés de pain dans la graisse de la sauteuse. Sortez-les. Déglacez avec le jus de raisin. Arrosez les perdreaux que vous avez dressés sur les croûtons.

La Perdrix aux choux.

Prenez de vieilles perdrix. Traitez-les comme il a été dit pour le faisan aux choux.

La caille.

Méfiez-vous des cailles de passage qui sont quelquefois très maigres.

La caille doit être grasse pour donner toutes les satisfactions qu'on attend d'elle. Elle doit être mangée très fraîche : « Au bout du fusil ».

La Caille à la casserole.

Procédez comme pour le perdreau, mais avant de la barder enveloppez-la d'une feuille de vigne. Un quart d'heure de cuisson suffit.

La Caille à la crapaudine.

Plumez et videz la caille. Fendez-la sur le dos, avec des ciseaux, tout le long de la colonne vertébrale. Ouvrez-la en deux. Aplatissez-la d'un coup de battoir à linge. Aspergez-la de jus de citron. Passez au beurre fondu l'oiseau ainsi préparé. Roulez-le dans la mie de pain rassis émiettée. Faites griller sur un feu assez vif. Salez.

La bécasse.

La bécasse se mange très faisandée et ne provoque jamais d'intoxication. Et ceci du fait qu'on ne la vide pas et que la main de la cuisinière n'apporte pas, dans les tissus de l'animal, les microbes de la putréfaction. Tout ce que j'ai dit à

propos du faisandage et de la putréfaction au début du chapitre sur le gibier se trouve démontré pratiquement grâce à la bécasse. Le contenu intestinal de cet animal se mange intégralement après une semaine ou deux de faisandage et il n'exhale alors aucune odeur repoussante; au contraire, il est parfumé très agréablement.

La Bécasse à la broche.

C'est ainsi qu'on en goûte mieux le charme. Laissez faisander, pendant huit jours, les deux bécasses que vous offrez à vos deux invités. Bardez-les de lard sans les vider. Passez la broche à travers leur corps et portez devant les charbons. Pendant qu'elles cuisent, faites revenir six beaux croûtons dans le beurre. Après vingt minutes de cuisson, les bestioles sont prêtes. Faites-les servir dans un plat, sur la broche, et ayez à côté de vous, sur une assiette : 1° les croûtons; 2° de la bonne eau-de-vie d'Armagnac; 3° une boîte d'allumettes. Ouvrez chaque oiseau en deux. Extrayez l'intestin avec une cuillère. Etalez-en le contenu sur les croûtons, arrosez d'eau-de-vie et faites flamber le tout.

Donnez à chacun un quart de bécasse et un croûton. Arrosez avec le jus de cuisson. Après ce premier régal, redonnez à chacun un second quart de bécasse.

Le Salmis de bécasses.

Faites rôtir deux bécasses à la broche. Découpez-les, c'est-à-dire enlevez à chacune les quatre membres avec le maximum de viande y attenant.

Passez les carcasses et leur contenu à la casserole pendant une heure avec des échalotes et du bon médoc rouge. Salez et poivrez largement. Ecrasez bien les os, avec un pilon, après la première demi-heure de cuisson.

Passez le tout. Faites réduire la sauce. Arrosez-en les membres de l'animal dans une belle petite sauteuse de cuivre. Réchauffez sans faire bouillir. Servez dans la sauteuse avec des croûtons passés au beurre.

Employez la même technique pour faire des salmis de perdreaux ou de faisans. La seule différence est que vous videz ces oiseaux.

Le canard sauvage.

Traitez-le comme un canard domestique, mais mangez-le moins saignant.

Préparez-le soit à l'orange, soit aux olives, soit simplement rôti avec une gelée de groseilles.

J'arrête là mon exposition relative au gibier à plumes. Il en existe cependant de nombreuses espèces dont je n'ai pas parlé. Guidez-vous sur les lignes précédentes pour préparer les Grives, les Ortolans, les Alouettes, les Sarcelles, les Ramiers, les Tourterelles sauvages, les Macreuses, les Vanneaux et les Pluviers. Imaginez des préparations variées. Vous réussirez toujours en appliquant les principes ci-dessus énoncés.

Les légumes.

Parfois le médecin ordonne à un patient de se mettre au vert, c'est-à-dire au régime végétarien. Toujours il est accueilli par un mouvement de révolte. « Manger des légumes! Voulez-vous me laisser mourir de faim? »

En France, nous sommes tellement peu végétariens que nous sommes arrivés à ignorer les innombrables aliments donnés par la flore de notre pays, à douter de leur valeur nutritive et à nous figurer qu'il n'existe pas de cuisine sans viande.

J'ai connu d'illustres végétariens absolus, entre autres Elisée Reclus, qui étaient loin d'être des profanes en matière de cuisine. Le grand géographe, qui depuis cinquante ans n'avait pas mangé de viande, savait analyser les impressions gustatives comme jamais gourmet ne sût le faire.

Les légumes sont très nombreux. On peut les préparer d'une infinité de façons. L'individu à qui la Faculté impose un régime strictement végétarien n'est donc pas à plaindre.

Les pommes de terre.

Si au point de vue nutritif la pomme de terre n'est pas un aliment idéal, au point de vue gastronomique elle fut une trouvaille incomparable. Sa saveur et sa consistance changent, en effet, du tout au tout suivant les modes de préparation.

Au cours de son développement elle acquiert aussi des goûts tout à fait différents. Tout le monde a pu comparer la pomme de terre nouvelle parfumée et fondante avec la pomme de terre d'hiver ferme ou farineuse et constater les différences de saveur de ce même tubercule.

De tout ce qui précède, on peut en conclure naturellement qu'il existe de très nombreuses façons d'accommoder les pommes de terre. C'est un fait.

Les Pommes de terre nouvelles au beurre.

Grattez 500 grammes de pommes de terre nouvelles. Jetez-les dans de l'eau bouillante bien salée. Couvrez. Lorsqu'elles sont cuites à point, égouttez-les. Portez-les dans un plat chaud. Posez dessus 40 grammes de beurre. Remuez avec précaution pour le faire fondre et le répartir. Saupoudrez avec du persil haché très fin. Si vous avez le bonheur d'avoir des branches de fenouil, hachez les feuilles et servez-vous-en, en place de persil.

Les Pommes de terre en robe des champs.

Lavez de vieilles pommes de terre blanches de Hollande. Immergez-les, avec leur robe, dans

l'eau salée bouillante. Couvrez. Laissez cuire. Servez dans une serviette et accompagnez de beurre bien frais et de gros sel. Vous pouvez les donner aussi avec des filets de hareng saur, ou du beurre d'anchois.

La Salade de pommes de terre.

Faites cuire en robe des champs les pommes de terre blanches de Hollande. Laissez refroidir. Epluchez. Coupez en rondelles. Assaisonnez avec huile et vinaigre, moutarde, sel, poivre et un peu d'eau froide qui donne du moelleux à la préparation.

Vous pouvez de même mélanger avec des anchois, des œufs durs, ou des filets de hareng coupés menu.

Les Pommes de terre sous la cendre.

Lavez bien les pommes de terre et faites-les sécher. Disposez-les sous la cendre d'un grand foyer de campagne. Après une demi-heure de séjour dans ce four improvisé, les pommes de terre sont cuites. Essuyez-les soigneusement. Servez avec du beurre frais et du gros sel. Les amateurs de ce plat au parfum incomparable, mangent la peau de la pomme de terre qui a acquis une consistance croquante et une saveur délicieuse.

Les Pommes de terre à la vapeur.

Il existe des récipients qui permettent d'exposer les pommes de terre dans une atmosphère de vapeur d'eau bouillante, sans que les tubercules touchent le liquide. Faites l'acquisition d'un

tel ustensile, vous n'aurez qu'à vous en féliciter. Epluchez les pommes de terre et exposez-les à la vapeur. Servez-les comme garniture pour les rôtis ou les poissons bouillis.

Les Pommes de terre sautées.

Faites cuire les pommes de terre blanches de Hollande en robe des champs. Laissez-les refroidir, épluchez-les et coupez-les en rondelles. Jetez ces dernières dans une poêle contenant soit du beurre, soit du saindoux que vous avez laissé fondre et s'échauffer jusqu'à émission de fumée. Il faut employer de grandes quantités de graisse ou de beurre, autrement les pommes de terre attachent. Retournez-les de temps à autre à l'aide d'une spatule de bois ou en les faisant sauter et retomber sur la poêle après avoir été retournées en l'air. C'est un tour de main à attraper.

Lorsque les pommes de terre sont bien dorées, servez-les après les avoir ornées de persil haché.

Les Pommes de terre sautées au lard et aux oignons.

Lard	150 *grammes.*
Oignons	125 —
Pommes de terre	1 *kg.* 500.
Sel, poivre.	

1° Faites cuire les pommes de terre en robe des champs. Laissez-les refroidir. Epluchez-les et coupez-les en rondelles;

2° Coupez le lard en petits dés. Faites-le fondre à la poêle. Réservez les lardons;

3° Faites revenir les oignons émincés. Dès qu'ils commencent à se dorer, jetez les pommes de terre dans la graisse. Faites-les sauter jusqu'à bonne couleur. Ajoutez les lardons; salez et poivrez. C'est un plat de campagne.

Les Pommes de terre frites.

Je n'ajoute rien à ce que j'ai dit au chapitre spécial de la *Friture*.

Rappelez-vous seulement que les pommes de terre frites, tout en étant croustillantes, doivent être moelleuses à l'intérieur. Coupez-les en rondelles : vous obtenez la « Pomme frite ». Coupez-les en parallélipipèdes de l'épaisseur du doigt : vous avez la « Pomme Pont-Neuf ».

Les Pommes de terre soufflées.

Suivez les principes posés au chapitre de la *Friture* et persévérez jusqu'à la réussite de jolis exemplaires. Prenez, je vous le répète, des pommes de terre blanches de Hollande. Coupez-les en larges surfaces et sous une épaisseur de 4 à 5 millimètres. N'essayez jamais de faire souffler plus de 30 rondelles à la fois.

Les Pommes de terre paille.

On vend des râpes spéciales pour couper les pommes de terre en petits copeaux de la dimension voulue.

Prenez donc cette râpe et 1 kilogramme de pommes de terre blanches de Hollande. Epluchez-les, essuyez-les, râpez-les.

Ayez une friture bien fumante, jetez-y vos copeaux de pommes de terre.

Laissez-les frire 3 *minutes*. Sortez et égouttez-les. Réchauffez la friture et jetez-y vos copeaux pour les laisser frire 7 *à* 8 *minutes*. Servez ces exquises pommes de terre dans une pochette faite avec une serviette blanche pliée en losange.

La Purée de pommes de terre.

Pommes de terre rouges	1	*kg.* 500.
Lait	250	*grammes.*
Beurre	80	—
Crème épaisse	60	—
Gruyère	125	—
Sel, poivre.		

Epluchez les pommes de terre rouges de Hollande. Coupez-les en quatre et portez-les sur le feu en les couvrant à peine d'eau salée. Couvrez. Laissez bouillir jusqu'au moment où elles s'ouvrent facilement par piqûre de fourchette. Egouttez soigneusement. Ecrasez-les au pilon. Elles sont sèches et pulvérulentes. Ramenez votre purée à la consistance d'une crème épaisse en ajoutant petit à petit du lait chaud et en maniant la masse au fouet.

Passez cette purée au tamis. Ajoutez le beurre, laissez-le fondre. Portez sur le feu pour réchauffer. Au premier soubresaut, ajoutez et incorporez la crème et le fromage. Ne laissez pas bouillir. Salez et poivrez si vous le jugez nécessaire.

Si vous n'avez pas de crème, remplacez-la par deux jaunes d'œufs.

Le fromage est tout à fait facultatif.

Les Pommes de terre nouvelles en cocotte.

Préparées comme il suit, les pommes de terre nouvelles tiennent leur place entre les pommes sautées et les pommes frites.

On a, en effet, consacré le nom de *Pommes sautées* à des pommes de terre préalablement cuites à l'eau, puis revenues dans le beurre ou la graisse. La *Pomme de terre frite* est au contraire traitée d'emblée dans un bain de graisse sans avoir été préalablement bouillie. Les pommes de terre nouvelles peuvent être, à cause de leur petite taille et de la qualité de leurs tissus, sautées toutes crues dans une petite quantité de beurre.

Faites-les comme il suit :

Prenez une sauteuse, mettez-y 80 grammes de beurre. Lorsque ce dernier commence à fumer sur le feu, jetez-y 750 grammes de petites pommes de terre nouvelles grattées, lavées et séchées. Faites-les sauter de temps à autre. Lorsqu'elles sont bien rissolées, couvrez la cocotte et baissez le feu. Dix minutes après, vous avez d'excellentes pommes de terre moelleuses et bien dorées.

La Robe de chambre du Blaisois.

Pommes de terre	2 *kilogr.*
Panne de porc	350 *grammes.*
Sel, poivre.	

Coupez la panne en petits dés et les pommes de terre blanches de Hollande en rondelles. Prenez une cocotte de terre ou de fonte. Placez dans le fond la moitié de la panne. Posez dessus une bonne couche de pommes de terre; salez, poivrez et mettez un peu de panne, remettez des pommes

de terre et ainsi de suite. Couvrez le récipient et posez-le sur un petit feu (le mieux, sur des cendres chaudes). Laissez cuire deux heures. C'est exquis, surtout lorsque les pommes de terre ont été fraîchement déterrées.

Les Pommes de terre lyonnaise.

Pommes de terre	1 *kilogr.*
Oignons	200 *grammes.*
Persil.	
Saindoux	50 *grammes.*
Beurre	50 —
Sel, poivre.	

Faites fondre le saindoux et le beurre. Faites blondir dans cette graisse les oignons émincés. Ajoutez les pommes de terre coupées en rondelles très fines. Faites-les revenir. Salez, poivrez. Portez au four, dans un plat de terre pour cuire et gratiner lentement (quarante minutes au moins). Saupoudrez de persil haché. Servez dans le plat.

Les Pommes de terre à l'auvergnate.

Pommes de terre	2 *kilogr.*
Oignons	200 *grammes.*
Lard gras	150 —
Saindoux	50 —
Sel, poivre.	

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en tranches minces. Débitez le lard en petits cubes, émincez les oignons.

Dans une petite cocotte mettez le saindoux, puis des couches alternées de pommes de terre, de lard et d'oignons. Salez, poivrez, couvrez le récipient et laissez cuire à petit feu pendant une bonne heure.

Les Côtelettes de pommes de terre.

Pommes de terre	1 *kilogr.*
Farine	100 *grammes.*
Deux œufs.	
Fines herbes.	
Sel, poivre, muscade.	

Hachez à la machine les pommes de terre blanches de Hollande. Déposez ce hachis dans un nouet de tarlatane et suspendez-le pour une heure au moins afin de laisser égoutter. Mélangez ces pommes de terre avec la farine. Ajoutez beaucoup plus de fines herbes, salez, poivrez, muscadez copieusement. Incorporez à cette masse les deux œufs entiers. Cueillez de ce hachis avec une cuillère à soupe et laissez tomber dans la friture bouillante. Vous obtiendrez des croquettes rissolées très appréciées par les estomacs solides.

Les Croquettes de pommes de terre.

Pommes de terre	1 *kilogr.*
Eau bouillante	500 *grammes.*
Farine	250 —
Huit œufs.	
Beurre	200 —
Sel	5 —

1° Faites cuire les pommes de terre rouges de Hollande dans très peu d'eau salée. Passez. Egouttez très soigneusement et écrasez-les. Réservez.

2° Préparez une pâte à choux. Pour cela : Portez l'eau sur le feu. Salez-la légèrement. Laissez-la bouillir. Retirez du feu. Faites-y fondre le beurre, puis ajoutez la farine que vous versez dans la casserole en fouettant tout le temps. Re-

mettez alors la masse sur le feu en tournant au fouet jusqu'à ce que la pâte commence à attacher au fond du récipient. Eloignez du feu, laissez refroidir et incorporez les œufs les uns après les autres.

3° Ceci étant fait, mélangez intimement la pâte et les pommes de terre.

Cueillez-en des noix avec une cuillère. Faites frire en pleine friture fumante.

Les Pommes de terre bohémienne.

Pommes de terre	1 *kilogr.*
Beurre	100 *grammes.*
Echalotes	6 *têtes.*
Sel, poivre de Cayenne.	

Prenez de belles pommes de terre rouges de Hollande. Lavez-les très convenablement. Essuyez-les et portez-les au four sur un plat, avec leur peau. En une demi-heure, elles sont cuites. Laissez-les refroidir un peu. Coupez-les en deux dans le sens de leur plus grand diamètre. Avec une cuillère évidez-les. Broyez au pilon la pulpe tiède avec le beurre et les échalotes hachées très fin. Salez et ajoutez un soupçon de poivre de Cayenne. Remplissez alors les peaux de pommes de terre avec cette purée. Portez au four pour gratiner pendant vingt minutes.

Les Pommes de terre aux harengs.

Pommes de terre	1 *kg.* 500.
Quatre harengs frais.	
Echalotes	10 *têtes.*
Crème épaisse	250 *grammes.*

1° Faites cuire les harengs à l'eau bouillante. Laissez-les refroidir. Séparez les filets et divisez-les en morceaux. Gardez aussi les laitances et les œufs;

2° Epluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles très fines. Dressez dans un plat des couches successives de pommes de terre, de chair de poisson, et de crème. Salez et poivrez légèrement. Finissez par de la crème. Portez au four pour une bonne heure.

Les Pommes de terre duchesse.

Pommes de terre	1 *kilogr.*
Beurre	80 *grammes.*
Deux œufs.	
Sel, muscade.	

Prenez des pommes de terre rouges de Hollande. Epluchez-les et faites-les cuire dans le minimum d'eau salée. Egouttez à fond. Ecrasez les pommes de terre très sèches avec le beurre. Ajoutez les deux jaunes d'œufs puis les blancs battus en neige. Il faut obtenir une purée très épaisse. Salez et muscadez au goût.

Prenez de la purée, à la cuillère, et déposez-la sur une plaque beurrée. Aplatissez avec la main. Badigeonnez avec du beurre fondu, ces petites galettes. Décorez-les de losanges dessinés au couteau. Portez au four pour cuire et dorer.

Les Pommes de terre aux cèpes.

Pommes de terre	1 *kilogr.*
Cèpes	750 *grammes.*
Mie de pain	50 —
Un œuf.	
Echalotes	6 *têtes.*
Crème épaisse	250 *grammes.*
Beurre	100 —
Sel, poivre, farine.	

1° Prenez de grosses pommes de terre blanches de Hollande. Epluchez-les et creusez-les soit avec un couteau soit avec une curette d'acier spéciale, en forme de cuillère à moutarde. N'oubliez pas de réserver un bouchon en pomme de terre pour clore la cavité;

2° Séparez les têtes des cèpes. Réservez les queues. Hachez ces têtes, faites-les revenir avec la moitié du beurre et les échalotes coupées très fin. Mélangez cette purée avec de la mie de pain émiettée mouillée avec de l'eau froide et exprimée. Salez, poivrez cette farce et faites-la revenir sur la poêle quelques minutes.

Lorsqu'elle sera refroidie, amalgamez-la avec le jaune d'œuf. La farce est prête;

3° Bourez les cavités des pommes de terre avec cette farce; fermez avec le bouchon que vous avez façonné;

4° Dans une sauteuse, faites revenir ces pommes de terre, doucement, au beurre. Ajoutez les queues de cèpes hachées très fin et un peu de bouillon. Couvrez le récipient. Lorsque vous jugez que les pommes de terre sont cuites, liez la sauce avec de la crème que vous avez maniée avec une cuillerée de farine.

Les Gnochi de pommes de terre.

Pommes de terre	1 *kg.* 200.
Beurre	50 *grammes.*
Deux œufs.	
Parmesan	100 *grammes.*
Jambon	100 —
Farine	75 —

Prenez des pommes de terre rouges. Faites-les cuire au four avec la peau. Evidez-les pour en

extraire la pulpe. Mélangez celle-ci avec le beurre, le jambon haché très fin, 50 grammes de parmesan râpé. Ajoutez alors les deux œufs entiers. Maniez le tout et incorporez, petit à petit, la farine. Vous devez obtenir une pâte assez épaisse pour pouvoir être moulée facilement.

Façonnez alors des cylindres de deux centimètres de diamètre que vous découperez en fragments. Faites pocher ceux-ci dans l'eau salée. Vos gnochi sont prêts.

Il ne vous reste plus qu'à les arroser de jus de viande, de sauce tomate, ou de béchameil. Saupoudrez avec le reste de fromage. Faites gratiner au four.

Les topinambours.

Ce sont des légumes bon marché et qui peuvent s'apprêter de façons bien simples.

Les Topinambours au beurre.

Epluchez les tubercules. Faites-les bouillir dix à quinze minutes dans l'eau salée. Ce temps suffit en général pour leur cuisson. Servez-les, immédiatement, arrosés de beurre fondu et saupoudrés de chapelure.

Les Topinambours frits.

Epluchez-les, coupez-les en rondelles très fines et faites-les frire en pleine friture bouillante. Sa-

lez et servez pour accompagner des escalopes de veau ou des côtes de porc.

Les Topinambours en vinaigrette.

Faites-les cuire à l'eau après les avoir épluchés. Laissez refroidir. Servez en salade.

Les petits pois.

Ne tourmentez pas les petits pois; ils apportent avec eux un parfum délicat, un goût exquis, une consistance agréable. Toutes ces qualités réunies en font un légume parfait qui se suffit à lui-même. Aussi, faites-les cuire en les additionnant simplement d'un corps gras et d'une quantité infiniment petite d'eau froide.

Les petits pois accompagnent très bien une petite volaille comme le pigeon. Ils font très bien avec un canard un peu gras. Dispersés dans des œufs brouillés ils leur donnent du parfum et du sucre.

Les petits Pois au naturel.

Petits pois	1 *kg.* 500.
Oignons nouveaux	125 *grammes.*
Beurre	60 —
Sel.	

Comptez un kilogramme de pois non écossés pour deux personnes. Ecossez-les.

Prenez une petite casserole de cuivre étamée depuis longtemps. Les quelques solutions de continuité de l'étamage mettent le cuivre à jour. Pen-

dant la cuisson une infime partie en passe dans les liquides et donne aux petits pois une belle couleur verte. Ces traces de cuivre ne sont nullement toxiques.

Prenez donc une telle casserole; déposez-y le beurre, les petits pois, les oignons épluchés et mouillez avec, au maximum, un verre d'eau froide. Salez. Couvrez, laissez bouillir très lentement pendant une demi-heure environ.

Si les pois ne sont pas fraîchement cueillis, ils ont consommé eux-mêmes leur sucre. Il faut alors en ajouter un peu pendant la cuisson.

Les petits Pois au lard.

Faites comme précédemment, mais remplacez le beurre par 125 grammes de lard gras que vous avez préalablement fait fondre à petit feu. Faites cuire avec les lardons.

Les petits Pois au bacon.

Procédez comme pour les pois au lard, mais employez du lard fumé anglais, appelé *bacon*.

Les petits Pois au jambon.

Petits pois	1 *kg.* 500.
Oignons nouveaux	125 *grammes.*
Beurre	60 —
Jambon d'York	125 —

Préparez les petits pois au beurre et ajoutez, une minute avant la fin de la cuisson, le jambon coupé en petits dés ou en petites languettes.

Les petits Pois au velouté.

Faites cuire les petits pois au beurre avec une laitue. Liez-les, à la fin de la cuisson, avec 125 gr. de crème épaisse maniée avec 5 grammes de farine. Laissez bouillir quelques secondes seulement après cette addition. Enlevez la laitue avant de servir.

Les Pois cassés.

Sous ce nom on vend des petits pois décortiqués et desséchés. On les prépare en général en purée. Pour cela on fait tremper les pois pendant douze heures à l'eau froide. On les fait cuire dans peu d'eau salée. On les passe au tamis et on accommode cette purée avec du beurre ou du lard.

Les haricots verts.

Choisissez-les très fins. Otez les extrémités. Si vous avez des haricots plus gros, débarrassez-les de fils et fendez-les en deux dans leur longueur; ils cuiront plus facilement. Faites-les bouillir à l'eau salée en récipient découvert.

Pour les obtenir bien verts, ajoutez à l'eau de cuisson un gramme de bicarbonate de soude et employez une casserole de cuivre non récemment étamée.

Les Haricots verts à l'anglaise.

Epluchez les haricots verts. Jetez-les dans une grande quantité d'eau froide salée et légèrement

bicarbonatée. Portez à l'ébullition et laissez sur le feu jusqu'à cuisson complète, que vous apprécierez en piquant une fourchette dans la masse des haricots. Si les dents de la fourchette transpercent des haricots, ceux-ci sont cuits. Dans le cas contraire, ils s'introduisent entre les dents de la fourchette, mais ne sont pas transpercés de part en part.

Egouttez bien les haricots, assaisonnez-les avec du beurre frais que vous laissez fondre à la chaleur des légumes. Saupoudrez d'un peu de persil haché avant de servir.

Les Haricots verts sautés.

Faites-les cuire à l'eau. Egouttez-les. Faites-les sauter à la poêle avec du beurre très chaud. Laissez-les rissoler plus ou moins suivant le goût de vos convives.

Les Haricots verts à la crème.

Faites cuire à l'eau salée 1 kilogramme de haricots verts. Egouttez-les. Ajoutez 80 grammes de beurre, 125 grammes de crème fraîche maniée avec 5 grammes de farine. Portez le tout sur le feu et réchauffez une minute.

Les Haricots verts en salade.

Faites-les cuire à l'eau. Egouttez, laissez refroidir. Assaisonnez à l'huile et au vinaigre avec sel et poivre.

Les haricots frais à écosser.

Comme les petits pois, les haricots fraîchement écossés ont un parfum délicat qu'il faut le moins possible altérer. Aussi, évitez les mélanges.

Les Haricots frais à l'anglaise.

Faites cuire les haricots dans une grande quantité d'eau salée. Egouttez-les, assaisonnez-les sur le plat avec du beurre frais et un peu de persil.

Les Haricots frais au velouté.

Liez les précédents, avec de la crème épaisse maniée avec un peu de farine. Portez sur le feu et donnez un seul soubresaut.

Les haricots secs.

Faites tremper des haricots secs, à l'eau froide, pendant douze heures, et vous obtiendrez des haricots paraissant frais quant à la consistance, mais jamais quant au goût.

Préparez-les ensuite comme les haricots frais.

Soit au beurre ou au lard.

Soit en faisant un Cassoulet, comme vous l'avez appris au chapitre de l'oie.

Vous pouvez aussi écraser les haricots cuits et les passer pour en faire des purées.

Les haricots secs sont moins fins au goût que les frais, aussi pouvez-vous, sans nuire à leurs qualités, les préparer en sauce.

Les Haricots à la basquaise.

Faites tremper des haricots rouges. Faites-les cuire au vin rouge, avec quelques piments coupés menus. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez une saucisse à l'ail très épicée et un fort morceau de saindoux. Servez le tout après avoir poivré dans le plat.

Les Haricots à la provençale.

Haricots secs	500	*grammes.*
Beurre	125	—
Oignons.	250	—
Trois échalotes.		
Trois gousses d'ail.		
Deux clous de girofle.		
Sel, poivre.		

Laissez tremper les haricots. Le lendemain, faites-les revenir au beurre. Ajoutez alors les oignons, les échalotes et l'ail hachés fins. Couvrez d'eau. Salez, poivrez et ajoutez les clous de girofle. Laissez cuire sur un petit feu pendant quatre heures. Ajoutez de l'eau, petit à petit, au fur et à mesure de l'évaporation. Ces haricots doivent se servir très cuits.

Les fèves.

Les fèves sont beaucoup moins recherchées que les haricots et les autres légumineuses. C'est un

tort. On en fait d'excellents potages, en les faisant cuire avec du lard, puis en passant le tout au tamis.

Cuites simplement à l'eau et arrosées de beurre fondu, elles donnent un plat très fin, si elles sont très jeunes et encore vertes.

Plus vieilles, elles ont une cuticule assez coriace. Il faut alors les faire cuire à l'eau, les décortiquer une à une et en faire de très bonnes purées arrosées avec du lard fondu.

Les lentilles.

Les lentilles sont très nutritives. Elles contiennent plus d'azote que la viande, aussi sont-elles un aliment précieux pour la nourriture des enfants et des adolescents.

Traitez-les comme les haricots, c'est-à-dire faites-les tremper, puis cuire dans une bonne quantité d'eau salée.

Faites-en des purées, des potages et des salades. Préparez-les avec du beurre, du lard ou du bacon anglais.

Je vous les recommande comme accompagnement pour les andouillettes et surtout pour le canard.

Les choux.

Les choux se prêtent à de nombreuses préparations. Il est d'usage de les blanchir avant toute

opération, c'est-à-dire de les jeter dans l'eau froide, de les porter sur le feu et d'attendre l'ébullition. On rejette alors l'eau dans laquelle ils ont bouilli. Celle-ci a dissous certains principes par trop parfumés. On arrive ainsi à les éliminer.

C'est une tradition. J'ai mangé de nombreuses fois, surtout à la campagne, des choux non blanchis et n'en ai été nullement incommodé.

Faites donc blanchir les choux si vous le voulez.

Le Chou à l'anglaise.

Coupez un chou blanc en quatre. Plongez-le dans l'eau bouillante salée. Laissez-le cuire jusqu'à ce que la fourchette entre facilement dans la tige centrale. Egouttez et servez avec du beurre fondu.

Le Bigos polonais.

Un gros chou blanc.		
Bouillon	2	*litres.*
Bœuf bouilli	750	*grammes.*
Oignons	125	—
Saindoux	125	—
Farine	40	—
Chipolatas	500	—
Sel, poivre.		

Emincez le chou. Couvrez-le des deux tiers du bouillon et portez à l'ébullition. Pendant ce temps, faites revenir les oignons émincés dans la moitié du saindoux. Faites un roux avec la farine et le reste du bouillon. Incorporez-le au chou. Faites revenir, dans le reste du saindoux, la viande bouillie, coupée en morceaux. Attendez qu'elle soit bien rissolée. Ajoutez-la au chou.

Salez, poivrez et laissez cuire pendant quatre heures sur tout petit feu. Arrêtez la cuisson et reprenez-la le lendemain pendant le même temps. La viande et le chou se sont fondus en une masse intime, de couleur acajou.

Avant de servir, faites sauter les chipolatas à la poêle et envoyez à table le chou couronné de chipolatas et arrosé avec la graisse qui reste dans la poêle.

La Potée lorraine.

Je ne fais que citer ici cette préparation nationale et je renvoie le lecteur au chapitre de la « *Viande de porc* » où il a été parlé longuement de la potée.

Les Pigeons moscovites.

Un gros chou blanc.		
Bœuf bouilli	200	*grammes.*
Filet de porc désossé	200	—
Lard	200	—
Riz	50	—
Un œuf.		
Crème épaisse	125	—
Beurre	125	—
Bouillon	400	—
Sel, poivre, muscade.		

1° Hachez le bœuf bouilli, le filet de porc et le lard. Faites revenir le tout dans un peu de beurre. Salez, poivrez, muscadez. Après refroidissement de la masse, ajoutez l'œuf entier et le riz cuit à la créole. Amalgamez le tout et vous obtenez une farce que vous goûtez et relevez à votre guise;

2° Détachez les feuilles du chou. Faites-les blanchir à l'eau pour les amollir.

3° Garnissez les feuilles de farce. Roulez-les pour faire des sortes de paupiettes. Ficelez-les avec précaution. Chacune d'elles constitue un pigeon moscovite.

4° Dans une sauteuse faites fondre le beurre. Faites revenir les pigeons sur toutes les faces. Mouillez avec un peu du consommé. Couvrez et laissez mijoter pendant une bonne heure et demie. Rajoutez du bouillon au fur et à mesure de l'évaporation.

Au moment de servir, liez la sauce à l'aide de 150 grammes de crème épaisse que vous avez maniée avec 10 grammes de farine.

La Dolma turque.

Jeunes feuilles de vigne.		
Gigot de mouton	250	*grammes.*
Graisse de veau	50	—
Olives noires	250	—
Un œuf.		
Riz	50	—
Beurre	60	—
Bouillon	300	—

1° Hachez la viande et la graisse. Faites revenir le tout à la poêle. Salez, poivrez;

2° Faites cuire le riz à la créole. Ajoutez-le au hachis;

3° Laissez refroidir, ajoutez l'œuf entier. Maniez la masse;

4° Avec cette farce et les feuilles de vigne, préparez des éléments analogues aux pigeons moscovites. Faites-les cuire comme ces derniers, sans crème.

Une demi-heure avant de servir, ajoutez à la sauce les olives noires énoyautées.

Le Chou farci.

Faites une farce analogue à celle des pigeons moscovites dans laquelle vous avez remplacé le riz par 250 grammes de champignons blancs hachés et revenus au beurre.

Faites blanchir un gros chou blanc en entier. Ecartez les feuilles, séparez-les par de la farce. Ficelez le tout, bardez de lard, et portez au four pour deux heures. Arrosez continuellement avec du beurre fondu, du bouillon et, à la fin, avec un verre de porto ou de madère.

Le Chou farci aux marrons.

Faites cuire 750 grammes de marrons à l'eau. Epluchez-les. Faites une purée que vous mélangez avec 125 grammes de lard fondu et 125 grammes de jambon haché très fin. Salez, poivrez et muscadez copieusement. Employez cette farce pour bourrer un chou déjà blanchi. Faites-le rôtir au four en l'arrosant de beurre, de bouillon et en liant la sauce avec de la crème.

Le Chou à la flamande.

Coupez un chou rouge en quatre. Faites-le blanchir. Dressez-le dans une terrine contenant du saindoux. Salez, poivrez, ajoutez 250 grammes d'oignons émincés. Couvrez avec des bardes de lard. Portez au four pour deux heures. Arrosez de temps à autre avec un peu de bouillon. Servez tel quel, avec la terrine.

Les Choux au gras-double.

Un chou blanc.		
Gras-double cuit	500	*grammes.*
Lard	150	—
Oignons	125	—
Saindoux	70	—
Vin blanc	250	—
Porto ou madère	150	—
Sel, poivre, muscade, gingembre.		

1° Faites blanchir le chou émincé;

2° Coupez très menu le gras-double et faites-le sauter au saindoux avec les oignons émincés;

3° Dans une terrine, superposez des couches de chou et de gras-double. Salez et épicez à mesure. Ajoutez le lard fondu et les lardons. Mouillez avec le vin blanc et le porto. Couvrez le récipient et laissez cuire trois heures sur petit feu.

Les Choux aux pommes.

Un chou blanc.		
Pommes reinette	1	*kilog.*
Lard	200	*grammes.*
Sel, poivre, muscade.		

Faites blanchir le chou émincé. Dans une casserole, superposez des couches de chou et de pommes coupées en rondelles. Salez, poivrez, muscadez. Arrosez avec le lard fondu. Ajoutez les lardons. Couvrez et laissez mijoter pendant deux heures.

La Choucroute alsacienne.

Choucroute	1 *kg.* 500.
Saindoux	150 *grammes.*
Lard de poitrine	150 —
Vin blanc d'Alsace	1 *bouteille.*
Palette de porc fumée	750 *grammes.*
Six saucisses de Strasbourg ..	
Jambon d'York	250 —
Pommes de terre	1 *kilogr.*
Sel, poivre, baies de genévrier.	

Cette énumération est terrifiante. Elle ne l'était pas il y a quelques années. De nos jours la choucroute est devenue une préparation de luxe. Il est cependant difficile de réduire le nombre des éléments qui y rentrent, sans nuire au résultat final.

La technique pour obtenir une bonne choucroute est simple.

1° Lavez la choucroute à l'eau fraîche pour lui enlever son excès d'acidité;

2° Disposez dans une cocotte de terre une couche de choucroute. Posez dessus la palette fumée. Couvrez-la de choucroute, posez le lard de poitrine. Epicez et ne salez pas. Recouvrez avec de la choucroute. Versez, sur le tout, le saindoux fondu. Lorsque ce dernier a bien pénétré, ajoutez la bouteille de vin. Couvrez, laissez cuire quatre heures à tout petit feu, sans toucher à rien;

3° Faites cuire les saucisses de Strasbourg, cinq minutes à l'eau bouillante;

4° Dressez le plat en couvrant la choucroute avec les saucisses et le jambon.

Ornez avec des pommes de terre cuites à l'anglaise.

La Choucroute à la juive.

Choucroute	1 *kg.* 500.
Graisse d'oie	200 *grammes.*
Poitrine de bœuf fumée	750 —
Confit d'oie	500 —
Pommes de terre	1 *kilogr.*
Vin blanc d'Alsace	1 *bouteille.*
Sel, poivre, baies de genévrier.	

Faites comme pour la préparation précédente, mais n'ajoutez le confit d'oie qu'au dernier moment, dix minutes avant de servir.

Laissez cuire la choucroute quatre heures, laissez-la reposer toute la nuit. Le lendemain retirez la poitrine de bœuf et redonnez trois heures de cuisson. Ajoutez le confit d'oie.

Les choux-fleurs.

Faites toujours blanchir les choux-fleurs, car le parfum en est violent. Une fois blanchis, plongez-les dans l'eau froide et laissez-les cuire pendant un quart d'heure en récipient couvert. En général ce temps suffit. Lorsque les choux-fleurs sont trop cuits, ils s'effritent et vous pouvez difficilement les présenter d'une façon esthétique.

Le Chou-fleur à la polonaise.

Un beau chou-fleur.	
Œufs	2
Beurre	125 *grammes.*
Mie de pain rassis.	

1° Faites cuire le chou-fleur à l'eau salée;

2° Faites cuire les œufs dix minutes. Hachez-les très fins;

3° Faites fondre et colorer le beurre jusqu'à teinte noisette, après y avoir incorporé 20 grammes de mie de pain rassis émiettée;

4° Dressez le chou-fleur sur un plat. Saupoudrez-le d'œufs hachés. Arrosez-le avec le beurre bruni.

Le Chou-fleur à la normande.

Faites cuire un chou-fleur. Servez-le recouvert d'une sauce normande.

Le Chou-fleur corail.

Comme le précédent. Ajoutez à la sauce normande une petite cuillerée à café de poudre de piment doux d'Espagne.

Les choux de Bruxelles.

Faites-les blanchir, puis cuire à l'eau. Egouttez-les. Servez-les soit à l'anglaise, arrosés de beurre fondu, soit sautés à la poêle, au beurre, soit en purée passée au tamis et liée avec de la crème épaisse.

Les artichauts.

On peut manger les artichauts cuits ou crus. Dans ce dernier cas, on les accompagne d'une

sauce vinaigrette très relevée. Ce sont les artichauts à la *poivrade*.

Pour cuire les artichauts, il faut les immerger dans une grande quantité d'eau, en orientant la base de l'artichaut vers le fond de la casserole. Il suffit d'établir l'ébullition et de l'arrêter lorsque, tirant sur une feuille, on la fait aisément se détacher du fond.

On sert alors les artichauts, bien égouttés, chauds ou froids.

Chauds, on les sert classiquement soit avec du beurre fondu, soit avec une sauce blanche quelconque. Froids, avec une sauce vinaigrette.

Très souvent on effeuille l'artichaut après sa cuisson et on sert les fonds en les accommodant de diverses façons.

Les Artichauts à la trésorière.

Six fonds d'artichauts.
Jambon d'York ..... 150 *grammes.*
Six œufs.
Sauce mayonnaise.

1° Faites cuire les artichauts. Libérez les fonds;

2° Découpez de minces disques de jambon du diamètre des fonds. Couvrez-en ces derniers;

3° Faites cuire vos œufs mollets. Laissez-les refroidir, épluchez-les et posez-les sur le jambon;

4° Nappez le tout avec la mayonnaise.

Les Artichauts à la Barigoule.

1° Coupez les feuilles de 6 artichauts à ras des poils internes qu'on appelle la « barbe » ou

le « foin ». Pochez-les un quart d'heure dans l'eau bouillante;

2° Faites une *Duxelle*. Pour cela prenez :

Champignons	150	*grammes.*
Oignons	250	—
Cinq échalotes.		
Beurre	150	—
Une tomate.		
Farine	20	—
Vin blanc	200	—

Hachez tous les éléments. Faites fondre le beurre et faites un roux blond avec la farine et le vin blanc. Ajoutez le hachis et laissez cuire jusqu'à obtention d'une purée très épaisse;

3° Ecartez les feuilles. Extrayez la barbe et remplacez-la par de la duxelle;

4° Bardez les artichauts de lard et ficelez-les;

5° Faites-les revenir, puis braiser en récipient couvert. Mouillez avec un peu de bouillon. Après une heure de cuisson, débardez les artichauts. Dressez-les sur un plat et arrosez avec la sauce réduite.

Les Fonds d'artichauts aux champignons.

Faites cuire les artichauts. Libérez les fonds. Faites un hachis composé de champignons et des parties charnues des feuilles. Le tout est ensuite revenu au beurre. Couvrez les fonds avec ce hachis, puis avec de la mie de pain émiettée. Arrosez de beurre fondu et faites gratiner dix minutes. Servez avec du beurre fondu.

Les Fonds d'artichauts à l'estragon.

Libérez des fonds d'artichauts préalablement cuits. Creusez-les un peu avec une curette à évider les pommes de terre. Réchauffez-les à l'eau salée bouillante. Dressez-les sur un plat très chaud. Remplissez la cavité avec du beurre fondu sur lequel vous déposez quelques feuilles d'estragon entières.

Les Fonds d'artichauts Argenteuil.

Six fonds d'artichauts.		
Pointes d'asperges	125	*grammes.*
Beurre fondu	125	—
Sel, poivre.		

Faites cuire les artichauts. Libérez les fonds. Remplissez-les de pointes d'asperges bouillies. Saupoudrez avec un peu de chapelure. Arrosez avec le beurre fondu et réchauffez à la poêle.

Les Artichauts Mornay.

Coupez les artichauts en quatre. Extrayez-en le foin. Coupez au maximum les feuilles avec des ciseaux. Faites cuire les artichauts à l'eau en récipient couvert. Servez-les chauds, arrosés d'une sauce Mornay.

Les Artichauts frits.

Coupez les artichauts en huit. Extrayez le foin. Coupez et enlevez le maximum de la partie verte des feuilles. Faites cuire à l'eau en récipient couvert. Faites sécher et frire à l'huile d'olive.

Les asperges.

Les asperges se mangent en branches. Les pointes des asperges servent à faire des garnitures; on peut cependant les faire cuire au beurre comme des petits pois. Elles constituent un plat très délicat.

Pour faire cuire les asperges, il faut tout d'abord les débarrasser de leur épiderme. Deux méthodes se présentent pour le faire.

1° Grattez très superficiellement l'asperge. Elle conservera alors sa forme après la cuisson. Pour la manger, il faudra en exprimer le contenu soit avec la fourchette, soit simplement, en famille, à l'aide des dents.

2° Enlevez une couche, de 3 millimètres au moins, de la surface. Les asperges se ramollissent alors au cours de la cuisson. Elles perdent leur rigidité, mais elles peuvent être mangées intégralement et se coupent très facilement au couteau, dans l'assiette.

Choisissez le mode d'épluchage. En général on préfère le premier.

Faites cuire les asperges en les immergeant dans l'eau bouillante salée. Couvrez. Lorsqu'elles se laissent bien pénétrer par les dents d'une fourchette, servez-les chaudes ou froides :

A l'Huile et au vinaigre,
Au Beurre fondu et à la mie de pain,
A la Sauce hollandaise,
A la Sauce mousseline,
A la Sauce normande.

Vous obtiendrez toujours un plat délicat.

Les poireaux.

Enlevez les feuilles vertes. Faites cuire le blanc et servez-le comme des asperges en choisissant votre sauce.

Les salsifis.

Il en existe des blancs et des noirs. Les noirs sont les meilleurs. Grattez-les en y touchant le moins possible avec les doigts. Pour cela tenez-les par le gros bout avec une serviette. Grattez avec un couteau en les appuyant sur la table. Passez vos doigts au jus de citron, autrement ils noirciraient.

Une fois épluchés, plongez les salsifis dans l'eau bouillante salée. Faites-les cuire. Lorsqu'ils sont devenus tendres, servez-les en choisissant un des procédés suivants :

A la sauce normande,
Sautés au beurre,
Frits dans la pâte,
Froids, en salade.

Le potiron.

Le potiron n'est employé en France que pour la confection d'un potage composé d'une purée de potiron avec du lait et de la crème. Il est classique de l'accommoder avec du riz. En Italie,

il accompagne les escalopes de veau. Nous l'avons vu tenir une bonne place très honorable dans la confection des escalopes vénitienne.

Je l'ai mangé dans le Nord de l'Italie, coupé en tranches, frit dans le beurre et saupoudré de sucre. C'était excellent.

En Bourgogne, on le cuit en purée, on le mélange avec une sauce normande très épaisse, des œufs battus entiers et on fait gratiner au four.

Les oignons.

Les oignons, qui sont un condiment précieux, se mangent rarement en légumes.

Les Oignons farcis.

Les gros oignons d'Espagne peuvent être blanchis cinq minutes puis évidés et remplis d'une farce à la viande. On les porte alors dans un four très chaud en les arrosant de beurre. Il faut les faire cuire une demi-heure environ.

La Purée Soubise.

On prépare une excellente purée avec les oignons. C'est la purée Soubise qui accompagne admirablement des escalopes de veau ou des andouillettes grillées. Voici deux façons de la faire.

Oignons	1 *kg.* 500.
Beurre	75 *grammes.*
Farine	20 —
Crème	80 —

Emincez les oignons et faites-les cuire pendant quarante-cinq minutes dans un volume d'eau les couvrant tout juste. Passez au tamis de crin pour ne pas les faire noircir. Ajoutez le beurre manié avec la farine. Réchauffez. Ajoutez la crème. Donnez un seul soubresaut. Servez.

Autre Purée Soubise.

Oignons	1 *kg.* 500.
Béchameil épaisse.	

Faites cuire les oignons émincés comme dans la formule précédente.

Faites une Béchameil épaisse. Mélangez les oignons et la sauce. Passez au tamis de crin ou très rapidement au tamis métallique.

Les carottes.

Bien peu de personnes aiment les carottes. On en fait cependant des plats très recommandables et très variés.

Les Carottes Vichy.

Carottes nouvelles	1 *kilogr.*
Beurre	80 *grammes.*
Bicarbonate de soude	2 —
Persil.	

Grattez les carottes, lavez-les convenablement. Posez-les dans une casserole et couvrez-les avec 1 litre d'eau. Salez très légèrement. Ajoutez le bicarbonate de soude et portez sur le feu, à dé-

couvert. Laissez s'établir l'ébullition; maintenez-la assez tumultueuse. L'eau s'évapore, rapidement. Lorsqu'elle est réduite à peu de chose, ajoutez le beurre et laissez sur le feu jusqu'à évaporation complète. Les carottes sont prêtes. Saupoudrez-les de persil haché et servez.

Les Carottes à la crème.

Ajoutez aux carottes Vichy une sauce normande. Faites-le avant l'évaporation complète de l'eau pour que les carottes ne soient pas rissolées.

La Brandade de carottes.

Prenez des carottes Crécy. Hachez-les à la machine. Additionnez-les de beurre, salez et portez sur le feu en récipient couvert. Après une demi-heure de cuisson les carottes sont prêtes. Mélangez-les avec un volume égal d'une sauce Béchameil très épaisse. Amalgamez le tout et parfumez avec de la muscade.

Les Carottes aux petits pois.

Emincez très fin, en julienne, des carottes Crécy. Mélangez-les avec un volume égal de petits pois fraîchement écossés. Ajoutez un beau morceau de beurre et portez sur le feu en récipient couvert. Au besoin mouillez avec quelques cuillerées d'eau chaude. Après une demi-heure de cuisson, vous obtenez une préparation ravissante et exquise. Si les légumes manquaient de sucre, ajoutez-en un morceau pendant la cuisson. Cet ensemble se prête très bien pour garnir des escalopes de veau.

Les Carottes au lard.

Carottes	750	*grammes.*
Lard gras	80	—
Poitrine fumée	80	—
Beurre	40	—

Coupez en dés le lard et la poitrine. Faites-les revenir et fondre dans le beurre. Réservez les lardons. Coupez les carottes en rondelles. Faites-les revenir dans la graisse. Mouillez avec un peu de bouillon. Ne salez pas. Ajoutez les lardons et laissez sur le feu en récipient couvert, jusqu'à cuisson complète.

Les navets.

Encore moins que de carottes, on ne voit sur les tables de plats de navets. Préparez-les comme il suit et vous en aurez beaucoup de satisfaction.

Epluchez toujours les navets en leur enlevant une couche épaisse d'épiderme; autrement vous obtiendrez un légume ligneux et coriace.

Les Navets braisés.

Epluchez les navets, coupez-les en dés. Faites-les cuire à l'étouffée avec du beurre et un peu de jus de viande. Servez avec des croûtons frits.

Les Navets à la crème.

Faites cuire des navets comme précédemment, mais sans jus de viande. Avant de les servir,

ajoutez 125 grammes de crème maniée avec 5 grammes de farine. Donnez un seul bouillon.

La Purée de navets.

Navets	1	*kilogr.*
Crème épaisse	125	*grammes.*
Beurre	80	—
Farine	55	—
Câpres	50	—
Sel.		

Epluchez les navets, coupez-les en rondelles et faites-les cuire dans très peu d'eau. Laissez égoutter, passez au tamis. Ajoutez le beurre et portez sur le feu pour faire évaporer la presque totalité de l'eau. Ajoutez la crème maniée avec la farine, les câpres et laissez cuire jusqu'au premier soubresaut.

La purée de navets est l'accompagnement classique du gigot bouilli à l'anglaise.

La betterave.

En général, on ne mange qu'en salade la betterave qu'on achète cuite au four. Dans ce cas, je vous conseille de la mélanger avec du raifort râpé. C'est bien meilleur.

Mais on peut la préparer aussi de la façon suivante :

La Betterave à la crème.

Betterave	750	*grammes.*
Beurre	60	—
Crème épaisse	125	—
Vinaigre	30	—

Epluchez la betterave, hachez-la très fin. Faites-la revenir dans le beurre. Salez et ajoutez le vinaigre. Laissez cuire trois minutes. Ajoutez la crème, réchauffez et servez.

Excellent accompagnement pour le gibier ou les côtes de porc.

Les aubergines.

On ne mange, en France, l'aubergine que farcie ou sautée. C'est un tort. En Italie, en Orient on la prépare de maintes façons. En voici quelques-unes :

Les Aubergines à l'huile.

Trois aubergines.	
Oignons	125 *grammes.*
Huile d'olive	80 —
Sel, poivre.	

Coupez les aubergines en tranches de deux centimètres d'épaisseur sans les éplucher. Faites-les pocher dix minutes dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les bien. Jetez-les dans une sauteuse contenant l'huile bouillante. Faites-les revenir cinq minutes, ajoutez les oignons que vous distribuez dans la sauteuse autour des aubergines de façon à ce qu'ils subissent aussi le contact de l'huile. Laissez sur le feu vingt minutes. Retournez de temps à autre les rondelles d'aubergines. Salez et poivrez copieusement.

Les Aubergines frites à la tomate.

Procédez comme précédemment. Arrosez ensuite les aubergines avec une purée de tomates. Saupoudrez de parmesan et faites gratiner.

Les Aubergines Imam Baïldi.

Six aubergines.	
Oignons	500 *grammes.*
Tomates	1 *kilogr.*
Huile d'olive	200 *grammes.*
Sel, poivre.	

« Iman baïldi » veut dire l' « Iman s'évanouit ». Il paraît qu'un Iman revenant de la mosquée mangea tellement de ces aubergines qu'il s'en évanouit. On dit aussi qu'il était très avare et qu'il s'évanouit parce qu'on y avait mis trop d'huile... N'économisez donc pas l'huile.

Faites cuire les aubergines entières, dans l'eau bouillante, pendant vingt minutes. Sortez-les, essuyez-les et incisez-les sur trois lignes, dans le sens de leur longueur. Bourrez-les, autant que possible, d'oignons hachés. Rangez dans une sauteuse les aubergines, le reste des oignons émincés et les tomates coupées en deux. Arrosez le tout d'huile. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire deux heures à petit feu. Retournez de temps à autre.

Laissez refroidir et servez comme entrée.

Les Aubergines à l'orientale.

Six petites aubergines.	
Oignons	500 *grammes.*
Tomates	1 *kilogr.*
Mie de pain	50 *grammes.*
Huile d'olive	200 —
Olives noires	200 —
Sel, poivre.	

1° Coupez en deux les aubergines dans le sens de la longueur. Faites-les pocher un quart d'heure

dans l'eau bouillante. Laissez-les refroidir. Avec une cuillère, évidez-les un peu et portez-les dans une sauteuse avec 125 grammes d'huile d'olive. Laissez-les cuire sur un petit feu, à découvert, pendant une demi-heure;

2° Pendant ce temps, hachez les oignons et faites-les cuire avec un tout petit peu d'eau. Faites cuire, à part, la tomate concassée et passez-la au tamis;

3° Réunissez les oignons cuits, la purée de tomate, l'intérieur des aubergines que vous avez réservé. Salez, poivrez et faites revenir le tout dans l'huile. Ajoutez de la mie de pain émiettée de façon à obtenir une farce consistante. Laissez refroidir;

4° Sortez les aubergines de la sauteuse et laissez-les refroidir. Dressez-les sur un plat long parallèlement les unes aux autres. Remplissez-les de farce à la tomate. Ornez-les de quelques olives noires. Dressez le reste des olives autour des aubergines et arrosez avec l'huile de cuisson. Servez très froid.

Ce plat est toujours un succès. On lui ajoute parfois des œufs durs coupés en deux et un jus de citron.

La Caponata sicilienne.

Prenez poids égaux de :

Aubergines,
Poivrons verts,
Céleris,
Tomates.

Coupez ces légumes en tranches. Arrosez avec 125 grammes au moins d'huile d'olive. Portez sur le feu après avoir salé et épicé. Laissez cuire une bonne heure. Servez chaud ou froid.

Les Aubergines nimoises.

Six aubergines.		
Petites tomates	500	*grammes.*
Mie de pain	300	—
Anchois	125	—
Huile d'olive	150	—
Ail	2	*gousses.*
Sel, poivre.		

1° Ouvrez les aubergines en deux, dans le sens de la longueur. Faites-les frire vingt minutes dans un peu d'huile. Evidez-les en partie;

2° Faites une farce avec la mie de pain mouillée et exprimée, les anchois hachés, l'intérieur des aubergines, les gousses d'ail coupées menu, salez, poivrez. Faites revenir à l'huile d'olive;

3° Sur un plat dressez les aubergines, les tomates ouvertes et évidées de leurs pépins. Remplissez tomates et aubergines avec la farce. Portez au four pour une bonne demi-heure.

La Salade d'aubergines à la grecque.

Quatre aubergines.		
Tomates	500	*grammes.*
Chair de poisson bouilli	500	—
Huile d'olive, vinaigre, sel, poivre.		

Coupez les aubergines en tranches. Passez-les à l'huile et faites-les griller sur le charbon de bois. Laissez refroidir. Mélangez ces aubergines, les tomates en tranches et le poisson dilacéré. Assaisonnez comme une salade très relevée.

Les courgettes.

Les courgettes n'ont pas, comme les aubergines, de goût très particulier. Elles valent surtout par la farce qu'on y met.

Les Courgettes farcies

Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Faites-les pocher un quart d'heure dans l'eau bouillante. Evidez-les. Remplissez-les d'une farce de mie de pain, de foie de veau et de viande de porc que vous maniez avec un jaune d'œuf. Portez au four pour une demi-heure.

Les concombres

On mange les gros concombres en salade. Pour les préparer, épluchez-les en n'ayant pas peur d'enlever de l'épiderme. Si vous en laissiez adhérer à la chair, elle serait amère.

Coupez-les alors en tranches très fines. Salez-les au gros sel. Couvrez-les avec une assiette, à même les rondelles, et chargez celle-ci avec un poids. Laissez ainsi pendant deux heures.

Les concombres ont perdu une grande quantité d'eau que vous rejetez. Cette eau n'est nullement indigeste, comme on le soutient. En Italie, on ne fait jamais dégorger les concombres.

Assaisonnez alors avec huile, vinaigre et sel.

Vous pouvez aussi faire cette salade à la crème épaisse, sel et poivre.

Les petits concombres salés constituaient la nourriture quotidienne du peuple russe.

Les Concombres à la russe.

Concombres	10 *kilogr.*
Feuilles de chêne ou de vigne.	
Sel gris.	1 *kilogr.*
Fenouil, persil, estragon.	
Poivre en grains	50 *grammes.*
Eau bouillie.	

Choisissez des concombres longs de 12 centimètres au maximum. Essuyez-les bien pour les débarrasser du sable qui les souille toujours.

Prenez un grand pot de grès. Rangez dans le fond une assise de feuilles de chêne ou de vigne. Couvrez-la d'une rangée de concombres. Posez dessus des aromates, des grains de poivre et saupoudrez abondamment de sel. Couvrez de feuilles et continuez ainsi jusqu'à extinction des matériaux. Couvrez le tout avec l'eau bouillie froide; posez des planches à même la dernière couche de concombres et chargez-les avec de grosses pierres. Portez dans un endroit sec. Après huit jours, les concombres sont prêts. On les mange tel que, sans les éplucher. C'est l'accompagnement de choix pour le bœuf bouilli.

Dès le quinzième jour de salaison, descendez le pot de grès à la cave, autrement les concombres deviendraient trop acides.

Les Concombres à la Béchameil.

Epluchez convenablement des concombres moyens. Coupez-les en quatre dans le sens de la

longueur. Epépinez-les et faites-les blanchir deux minutes dans très peu d'eau bouillante salée.

Préparez une Béchameil assez épaisse. Portez-y les concombres et laissez mijoter sur le feu un bon quart d'heure. Epicez avec un peu de poivre de Cayenne et une trace de muscade.

Les tomates.

Les tomates sont l'ornement d'une cuisine modeste. Elles ajoutent à nos plats un goût agréable tout en transformant leur aspect. Une simple escalope de veau entourée de petites tomates ouvertes et saupoudrées d'un peu de persil, devient une œuvre d'art.

Il ne faut cependant pas abuser de la tomate, comme on le fait en Italie. Les résultats obtenus pourraient être un peu monotones.

Je cite quelques préparations dans lesquelles ce légume n'entre pas comme accompagnement, mais où l'on mange la tomate pour elle-même.

La Salade de tomates.

Essuyez les tomates. Coupez-les en rondelles. Assaisonnez avec une vinaigrette. Aromatisez avec du cerfeuil, de l'estragon ou du fenouil. D'aucuns ajoutent à la salade un peu de sucre en poudre. Je l'ai essayé, ce n'est pas désagréable.

Vous pouvez mélanger moitié tomates, moitié concombres.

La Purée de tomates.

Tomates	1 *kg.* 500.
Ail	1 *gousse.*
Huile d'olive	40 *grammes.*
Sel, poivre.	

Concassez la tomate en fragments. Portez-les dans une casserole. Ajoutez deux cuillerées soupe d'eau froide. Râpez la gousse d'ail sur les pointes d'une fourchette. Ajoutez-la dans la casserole. Portez sur le feu et laissez bouillir vingt minutes. L'eau de la tomate exsude rapidement et couvre la pulpe. Passez au tamis. Recueillez la bouillie. Ajoutez l'huile et faites réduire à grand feu. Salez à la fin de l'opération pour éviter des surprises désagréables.

Les Tomates de Babcia.

Tomates	750 *grammes.*
Oignons	125 —
Farine	5 —
Beurre	60 —
Crème épaisse	125 —
Sel, poivre.	

Coupez les tomates en deux. Dans une sauteuse faites fondre le beurre. Jetez-y les oignons émincés. Laissez-leur prendre une couleur jaune clair. Posez les tomates dessus en plongeant la surface de section dans le beurre. Piquez de place en place les tomates avec un couteau pointu. Elles exsudent de l'eau. Laissez cinq minutes sur le feu. Retournez-les. Laissez cuire un quart d'heure. Salez, poivrez. Avant de servir, ajoutez dans la sauteuse, autour des tomates, la crème

maniée avec la farine. A l'aide d'une fourchette, opérez le mélange de jus et de crème sans déformer les tomates. Lorsque la sauce a pris une couleur dorée homogène, donnez à peine un bouillon et servez.

Les Tomates provençale.

Tomates	750 *grammes.*
Quinze échalotes.	
Ail	2 *gousses.*
Huile d'olive	60 *grammes.*
Panure	50 —
Persil.	
Sel, poivre.	

Coupez les tomates en deux. Hachez l'échalote et l'ail. Emiettez la mie de pain rassis.

Placez une sauteuse sur le feu. Faites-y fumer l'huile. Ajoutez les échalotes et l'ail. Faites cuire les tomates comme dans la préparation précédente, mais à feu un peu plus fort.

Cinq minutes avant de servir, ajoutez la mie de pain et laissez-la se rissoler dans l'huile. Saupoudrez avec le persil haché. Servez.

Les Tomates farcies.

Faites la farce qu'il vous plaira. Coupez les tomates en deux. Epépinez-les et creusez-les à la curette. Remplissez-les de farce. Saupoudrez de parmesan. Faites gratiner au four doux pendant une demi-heure.

Les épinards.

En France on sert généralement les épinards cuits à l'eau, puis hachés. On les assaisonne alors de façons diverses.

En Italie on les sert sans les hacher.

Les deux méthodes se défendent. De leur application résultent des plats de saveur toute différente. Employez-les donc toutes deux.

Les Epinards au jus.

Epluchez-les, c'est-à-dire rejetez les grosses queues des feuilles. Lavez-les à 5 ou 6 eaux différentes. Jetez-les dans une bassine d'eau bouillante. Immergez-les et laissez-les bouillir cinq minutes à peine. Sortez-les de l'eau. Egouttez-les très soigneusement en les comprimant dans la passoire. Hachez les feuilles ainsi cuites. Portez sur le feu avec 60 gr. de beurre par kilogramme d'épinards crus. Mélangez avec du jus de viande. Salez et servez avec des croûtons de pain passés au beurre.

Les Epinards à la crème.

Faites cuire comme précédemment un kilogramme d'épinards. Hachez-les. Salez et assaisonnez de 40 grammes de beurre et 125 grammes de crème épaisse maniée avec 10 grammes de farine. Remettez sur le feu jusqu'au premier soubresaut. Servez avec des croûtons passés au beurre.

Les Epinards en branches.

Faites cuire les épinards à l'eau. Exprimez-les légèrement. Laissez-les égoutter à fond. Ne les hachez pas. Portez-les ensuite sur le feu avec 60 grammes de beurre par kilogramme d'épinards crus. Servez avec des croûtons ou avec des cervelas épluchés, incisés sur leur surface et passés quelques minutes sur le gril.

Les Epinards en salade.

Faites cuire des épinards en branches. Laissez-les refroidir. Assaisonnez-les avec sel, poivre, huile et vinaigre et servez avec des œufs durs coupés en deux. Cette salade accompagne très bien le jambon froid.

L'oseille.

L'oseille ne peut se servir en branches. Placée dans une casserole avec du beurre, elle se transforme rapidement sur le feu en une pommade de couleur assez laide.

La saveur de l'oseille est très acide. Vous diminuerez son âcreté en l'assaisonnant avec de la crème.

L'Oseille au jus.

Faites fondre de l'oseille épluchée, en la portant dans une casserole sur le feu avec du beurre. Ajoutez du jus de viande. Salez. Servez avec du veau ou des œufs durs.

L'Oseille à la crème.

Liez votre purée d'oseille avec de la crème maniée de farine.

Servez comme garniture pour les poissons grillés, l'alose en particulier.

L'Oseille frite.

Prenez des feuilles d'oseille jeune. Lavez-les et essuyez-les. Préparez une pâte à friture :

Farine	200	*grammes.*
Deux jaunes d'œufs.		
Sel	5	—
Huile d'olive	5	—
Bière.		

Dans une terrine mélangez la farine, les jaunes d'œufs et ajoutez de la bière jusqu'à obtention d'une pâte semi-liquide. Ajoutez l'huile et le sel, mélangez avec les blancs battus en neige.

Plongez une à une les feuilles dans cette pâte qui doit être d'une épaisseur telle qu'il n'en reste qu'une mince couche sur l'oseille. Faites frire à l'huile ou au saindoux. Cette préparation constitue une garniture pour les viandes blanches.

Les salades cuites.

Certaines salades telles que la chicorée, la scarole, se traitent comme les épinards. D'autres se font braiser, telles la laitue ou les endives. Voici quelques types de préparations.

Les Laitues braisées.

Prenez huit petites laitues. Lavez-les en écartant les feuilles le moins possible. Essuyez-les, mettez dans une sauteuse 100 grammes de beurre. Disposez les salades serrées les unes contre les autres. Ajoutez un peu de jus de viande. Salez, couvrez et laissez cuire à l'étouffée pendant une petite demi-heure.

On peut faire cuire en même temps quelques petits pois qui viendront orner les laitues dans le plat.

La Chicorée cuite.

Traitez-la comme les épinards hachés. Assaisonnez au jus de viande ou à la crème.

Les Endives glacées.

Pour que les endives ne soient pas amères, il faut les cuire à l'étouffée, *sans eau*.

Prenez des endives, essuyez-les très convenablement sans les laver. Rangez-les dans une sauteuse sur un beau morceau de beurre. Salez. Couvrez-les avec une feuille de papier beurré. Fermez le récipient. Portez sur petit feu pendant une heure. Avant de servir vous pouvez ajouter du jus de viande; ce n'est pas indispensable.

Les Endives gratinées.

Préparez les endives comme précédemment. Sortez-les de la sauteuse, portez-les sur un plat de porcelaine. Saupoudrez de parmesan. Faites gratiner au four.

Les Endives à la Béchameil.

Préparez des endives glacées et arrosez-les d'une Béchameil bien faite.

Les Céleris cuits.

Faites cuire les tiges de céleris à l'eau salée. Préparez-les ensuite au beurre, au jus de viande ou à la crème.

Les Cardons.

Faites pareillement les tiges de cardon.

Les salades crues.

En général, on mange les salades à l'huile et au vinaigre. Je vous recommande cependant les combinaisons suivantes :

La Laitue à la crème et au vinaigre;
La Laitue à la vinaigrette avec des œufs durs;
Le Pissenlit au lard fondu et au vinaigre;
La Choucroute crue à l'huile et au sel (avec ou sans grains de cumin);
La Chicorée à l'huile, au citron et au jus de rôti;
La Chicorée à la vinaigrette avec des croûtons frottés d'ail.

Imaginez vous-même des combinaisons nouvelles qui feront la joie de vos invités végétariens.

Les champignons.

Ne mangez que les champignons dont vous êtes sûrs. Si vous êtes mycologue, je n'ai pas de conseils à vous donner. Si vous ne l'êtes pas, ne suivez jamais les racontars de personnes étrangères à la botanique.

Ne mangez que des cèpes, des girolles, des lactaires rouges, des mousserons, des pieds de mouton, des morilles et des champignons de couche. Je ne parle pas des truffes; elles sont trop faciles à reconnaître.

Les Cèpes à la crème.

Cèpes	1	*kilogr.*
Oignons	100	*grammes.*
Crème	125	—
Beurre	60	—
Farine	5	—
Sel, poivre.		

Prenez des cèpes jeunes et fermes. Coupez chapeaux et queues en tranches épaisses de un centimètre environ.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre. Jetez-y les oignons émincés. Lorsque ceux-ci commenceront à prendre couleur, ajoutez les cèpes. Salez et poivrez. Couvrez la sauteuse. Les champignons exsudent beaucoup d'eau. Lorsque celle-ci commence à bouillir, découvrez le récipient et laissez-le sur le feu jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Ajoutez alors la crème maniée avec la farine. Donnez un bouillon. Servez. Cette méthode s'applique à la confection de tous les champignons.

Les Cèpes sur le gril.

Si vous avez de gros cèpes non véreux, passez-les à l'huile d'olive et faites-les griller comme des côtelettes sur un feu un peu moins vif. Servez avec du gros sel et des noisettes de beurre très frais.

Les Cèpes à la bordelaise.

Cèpes	1 *kilogr.*
Echalotes	50 *grammes.*
Huile d'olive	80 —
Sel, poivre.	

Prenez de jeunes cèpes, décapitez-les. Hachez les pieds avec l'échalote.

Prenez une sauteuse, versez-y l'huile d'olive. Portez sur le feu. Placez dans l'huile chaude les chapeaux coupés en gros morceaux; puis le hachis de pieds. Salez, poivrez. Augmentez la flamme, laissez les champignons exsuder leur eau. Lorsque celle-ci est évaporée, les champignons sont prêts. Saupoudrez avec un peu de persil haché.

Les Cèpes à la provençale.

Faites comme précédemment, mais remplacez l'échalote par un hachis d'oignons et d'ail.

Les Cèpes farcis.

Faites un hachis avec les queues, de l'échalote et de la mie de pain. Faites revenir le tout à l'huile d'olive.

D'autre part, faites revenir les chapeaux dans l'huile. Sortez-les de la sauteuse, disposez-les sur un plat de terre allant au feu, garnissez-les avec le hachis et portez au four pour une bonne demi-heure.

Les Morilles grillées.

Nettoyez-les avec beaucoup de soin. Coupez et hachez les pieds, passez-les à l'huile d'olive avec quelques échalotes et de la mie de pain. Délayez cette farce dans un peu de vin blanc. Réchauffez et réservez. Enfilez les chapeaux bien nettoyés sur des brochettes et faites-les griller sur des charbons. Servez-les avec le hachis que vous avez réservé.

Les Truffes.

Je ne dirai que quelques mots de cet aliment de grand luxe. Si vous en avez peu, servez-vous en pour farcir une volaille ou parfumer des œufs. Si vous en avez beaucoup, faites-les cuire dans du porto et donnez-les en garniture pour accompagner les viandes.

Le sucre et sa cuisson.

Si l'on porte sur le feu une solution concentrée de sucre dans l'eau, elle se met à bouillir. L'eau s'élimine graduellement par évaporation et la concentration du sucre augmente progressivement. Le sirop passe alors par des aspects physiques différents : il s'épaissit puis finit par brunir. A ce moment, le sucre ne contient presque plus d'eau; il est transformé en caramel. Si on le laisse plus longtemps sur le feu, il brûle et devient inutilisable pour la cuisine.

Il existe des appareils tels que l'aéromètre de Beaumé qui, plongés dans un sirop, montrent, à la lecture, sa richesse relative en sucre et en eau. L'usage de ces appareils implique le maniement d'une quantité assez grande de sirop. Aussi, en cuisine, n'emploie-t-on que rarement ces appareils. On juge de la richesse en sucre d'un sirop par l'observation de certaines de ses propriétés physiques, et en particulier de sa viscosité.

Prenez 1 kilogramme de sucre et mélangez-le dans une bassine de cuivre avec un demi-litre d'eau. Portez le tout sur le feu. Le sucre fond. A la surface, vous apercevez une écume d'impuretés. Eliminez-la avec une écumoire. Le sirop

se met à bouillir; il émet une grande quantité de vapeurs et est agité par de grosses bulles qui viennent éclater à sa surface. Puis, les bulles deviennent plus petites, la vapeur émise est moins abondante. On dit que le sucre est *à la nappe*. L'aéromètre de Beaumé indique 32°.

Continuez la cuisson; le sirop s'épaissit. Trempez-y la cuillère, laissez-la refroidir un peu et prenez une goutte de sirop entre le pouce et l'index. Ecartez les doigts, un fil de sirop les réunit. Ce fil devient plus ou moins long avant de se rompre. Le sucre est alors *au petit ou au grand lissé* (35° Beaumé).

Puis, si vous laissez le sirop sur le feu, sa surface est sillonnée par de petites boules sphéroïdales qui augmentent en nombre. Le sucre est alors au *petit ou au grand perlé* (36° ou 37° Beaumé).

Trempez maintenant l'écumoire dans ce sirop. Sortez-la. Soufflez sur les trous, vous voyez apparaître des bulles semblables à des bulles de savon. Finalement ces bulles se détachent de l'écumoire. Vous êtes au *petit ou au grand soufflé* (38° à 40° Beaumé).

Puis, le sucre colle aux doigts; il est *à la glu* (41° Beaumé).

Un peu plus tard, on peut le rouler entre les doigts comme une boule. Le sucre est *au grand boulé* (44° Beaumé).

Plus tard encore, le sucre pris sur les doigts, puis porté dans l'eau froide, se casse. Le sucre est *au cassé*.

Puis, le sucre brunit; il devient *sucre d'orge* et enfin *caramel*.

Tels sont les procédés empiriques pour constater la richesse en sucre d'un sirop. Cette constatation est du plus haut intérêt pour la confection des préparations sucrées : confitures, confiseries, etc... Disons de suite que pour apprécier ces différents états physiques il faut une grande expérience. On l'acquiert soit en brûlant quelques pots de confitures, soit en ne les cuisant pas assez. Dans ce dernier cas on les voit moisir rapidement.

Les fruits.

Les fruits sont le complément indispensable d'un bon repas. Plus ils sont récemment cueillis, meilleurs ils sont, et toutes les préparations qu'on leur fait subir ne peuvent que nuire à leurs qualités.

Cependant on fait cuire les fruits pour les employer comme garniture ou tout simplement même, afin de les conserver pour les saisons au cours desquelles la terre n'en produit plus. Il n'est pas du programme de ce livre d'exposer tout au long la fabrication de nombreuses confitures. La confection des conserves est plutôt du domaine de l'économie ménagère que de celui de la Gastrotechnie. Je passerai donc rapidement sur ce sujet.

Les marmelades et les compotes.

Pour faire une *marmelade* de fruits, on fait cuire ceux-ci avec du sucre et très peu d'eau, sans se soucier de conserver aux fruits leur forme naturelle. Les marmelades sont des préparations extemporanées précieuses pour confectionner des entremets rapides.

Les marmelades sont en général assez pauvres en sucre. C'est là leur qualité, car c'est la raison de la persistance du goût particulier au fruit. Les confitures qui sont, au contraire, très riches en sucre, ont un goût très différent de la saveur originelle du fruit frais.

Les fruits qui se prêtent le mieux à la marmelade sont ceux qui s'écrasent facilement après la cuisson. La pomme en est le type le plus parfait.

La Marmelade de pommes.

Prenez un kilog de pommes. Epluchez-les, coupez-les en quartiers, extrayez l'axe du fruit avec les pépins. Saupoudrez de sucre. Mouillez avec un demi-verre d'eau. Ajoutez vanille, cannelle ou tout autre parfum, ainsi qu'un bon morceau de beurre. Laissez sur le feu jusqu'à fonte complète du fruit. Passez au tamis, laissez refroidir. Servez tel que ou arrosé avec un peu de caramel dissous dans de l'eau chaude.

Les *compotes* sont des préparations peu sucrées de fruits cuits, dans lesquelles ces derniers ont conservé partiellement leur forme. Vous pourrez faire des compotes en partant de fruits charnus tels que les cerises, les poires, les pêches, les abricots.

Prenons comme type, la compote de cerises.

La Compote de cerises.

Employez des cerises dites de Montmorency ou des Anglaises. Enlevez les noyaux avec une épingle. Saupoudrez-les de sucre, ajoutez très peu d'eau et portez sur le feu. Les fruits laissent

exsuder de l'eau parfumée. Ecumez, s'il y a lieu, et laissez cuire jusqu'à ce que les cerises commencent à s'aplatir. Retirez du feu et laissez refroidir.

Faites ainsi les compotes de poires en leur ajoutant ou non du vin de Bourgogne. Faites cuire les abricots coupés en deux et énoyautés.

Les fraises et les framboises se déforment très rapidement, il vaut mieux les cuire au sirop.

Les fruits au sirop.

Prenez 500 grammes de sucre et 250 grammes d'eau froide. Portez sur le feu. Laissez bouillir. Ecumez. Laissez sur le feu jusqu'au moment où le sirop est *à la nappe*.

Plongez alors les fruits que vous voulez cuire : quartiers de poires, de pommes, d'abricots, de pêches, framboises, fraises, groseilles à maquereau vertes, raisins de Malaga, etc... Lorsque les fruits deviennent transparents, retirez-les avec précaution. Laissez le sirop sur le feu jusqu'à ce qu'il redevienne à la nappe. Arrosez-en les fruits et laissez refroidir.

Les confitures.

La confection des confitures sort, je l'ai dit, du programme de ce livre. Je veux simplement ici vous mettre en garde contre les causes de non réussite.

Ne faites jamais d'économie de sucre. Employez poids égal de sucre et de fruits énoyautés. N'écoutez pas les conseils des personnes qui vous disent de réduire cette proportion. Souvenez-vous que la confiture doit toujours être ramenée *à la nappe* et quelquefois *au boulé*. Si donc, vous employez moins de sucre, il faudra faire cuire plus longuement afin de provoquer l'évaporation de l'eau. Les fruits cuisent alors trop longtemps et leur saveur originelle se modifie.

Pour faire vos confitures, procédez comme si vous vouliez faire des fruits au sirop. Nettoyez les fruits, enlevez noyaux ou pépins. Pesez-les. Prenez alors le même poids de sucre cristallisé, portez-le dans la bassine de cuivre. Versez assez d'eau pour, simplement, l'imbiber. Elevez lentement la température. Lorsque le sucre est fondu, laissez-le cuire jusqu'à *la nappe*.

Immergez alors les fruits. Laissez l'ébullition se rétablir. Ecumez. Lorsque les fruits deviennent transparents, retirez-les du sirop avec une écumoire. Faites cuire de nouveau le sirop jusqu'à *la nappe* ou jusqu'au *petit soufflé*, suivant la consistance que vous désirez lui donner. Lorsque celui-ci a atteint la concentration voulue, replongez-y les fruits pour quelques minutes. Donnez un bouillon. Laissez refroidir un quart d'heure. Répartissez dans des pots bien propres.

Laissez refroidir et posez, immédiatement, à même la confiture, une rondelle de papier blanc trempé dans l'alcool ou la glycérine. Couvrez les pots avec du papier et ficelez. Laissez-les dans un endroit frais et sec.

La cuisson des confitures doit se faire lente-

ment, à petit feu, pour permettre à certaines transformations chimiques de se produire au sein du liquide. Ces transformations portent sur une substance appelée *Pectine* et ont pour résultat la genèse d'*Acide pectique* qui se présente sous la forme d'une gelée tremblotante, après le refroidissement de la confiture.

Les Gelées aux fruits.

Certains fruits contiennent plus de pectine que les autres; c'est le cas des pommes, des coings, des groseilles, des framboises et du cassis. On s'en sert pour faire des gelées.

Voici deux types de préparation de gelée. Vous pourrez toujours vous rapporter à l'un d'eux.

La Gelée de groseilles.

Prenez 5 kilogrammes de groseilles, égrainez-les à l'aide d'une fourchette, portez-les sur le feu dans la bassine de cuivre. Elles ne tardent pas à exsuder un liquide abondant. Dès que ce dernier commence à bouillir, passez les fruits sur un linge fin. Recueillez le jus, pesez-le, additionnez-le de son poids de sucre. Portez sur le feu, écumez, laissez bouillir lentement et réduire jusqu'au *petit boulé*. Mettez en pots.

La Gelée de pommes.

Lavez les pommes, épluchez-les, coupez-les en quatre et retirez les axes membraneux des fruits. Au fur et à mesure de cette opération, jetez les

quartiers de pommes dans l'eau froide pour les empêcher de jaunir. Mettez-les ensuite dans la bassine, couvrez-les d'eau froide et plongez dans cette eau un nouet de tarlatane enfermant les pelures qui contiennent beaucoup de pectine. Portez sur le feu.

Lorsque les pommes sont cuites, passez-les, recueillez le jus en l'exprimant dans un torchon de fil. Additionnez-le d'un poids de sucre égal à celui des fruits employés. Faites cuire au *petit boulé*. Mettez en pots.

Les crèmes.

On donne le nom de Crèmes à des préparations très différentes contenant toutes du lait ou de la crème fraîche. Ce lait ou cette crème sont liés de différentes façons, soit avec de la fécule, soit avec des œufs. Cette gamme de préparations est une ressource précieuse pour la confection des entremets et des pâtisseries.

La Crème fraîche.

La crème fraîche obtenue par centrifugation est liquide lorsqu'elle vient d'être recueillie. Elle épaissit à la longue. Servie telle que, avec du sucre, elle constitue un entremets exquis. Elle accompagne très bien des fraises ou des framboises; elle fait très bien sur une tarte. Souvenez-vous qu'une jatte de crème est toujours accueillie avec joie, à n'importe quel moment du service.

La Crème Chantilly.

Crème double	500	*grammes.*
Sucre en poudre	100	—
Vanille en poudre.		
Trois blancs d'œufs.		

Refroidissez la crème à la glace, ajoutez le sucre, la vanille *ad libitum*, les blancs d'œufs et fouettez le tout au fouet à mayonnaise.

Les blancs d'œufs qui donnent de la fermeté à la préparation peuvent être remplacés par une pincée de gomme adragante.

La Crème anglaise.

Lait	1 *litre.*
Sept jaunes d'œufs.	
Sucre	150 *grammes.*
Aromate quelconque.	

Mélangez les jaunes et le sucre. Délayez avec le lait chaud, non bouillant, que vous avez préalablement aromatisé à votre goût : vanille, essence de café, chocolat, caramel, etc.

Portez sur un petit feu en tournant tout le temps; ayez la patience de retirer la casserole du feu et de la remettre sur le fourneau plusieurs fois, jusqu'à épaississement. Ne laissez jamais bouillir. Servez froid.

Vous pouvez porter cette crème dans une sorbetière et obtenir ainsi des glaces variées, suivant le parfum employé.

La Crème prise.

Préparez le même appareil que précédemment. Versez dans de petits pots spéciaux et faites prendre au four ou au bain-marie. La crème devient ferme.

La Crème renversée.

Lait	1 *litre.*
Cinq œufs.	
Sucre	150 *grammes.*
Aromates.	

Battez les œufs avec le sucre, versez le lait tiède, préalablement aromatisé. Battez le tout ensemble. Versez dans un moule et portez au four ou au bain-marie.

La Crème à flan.

Lait	500 *grammes.*
Farine	40 —
Trois œufs	
Sucre	100 —
Vanille ou aromates.	
Sel	3 —

Délayez la farine dans un peu de lait froid. Réservez. Faites bouillir le lait, aromatisez-le, sucrez et salez-le. Versez alors la farine délayée en maniant le tout au fouet. Laissez épaissir sur le feu, puis refroidir. Incorporez deux œufs entiers et un jaune, puis portez au four chaud. La crème devient solide. La surface se boursoufle et prend une belle couleur.

La Crème Zabaglion.

Vin de Marsala	100 *grammes.*
Trois jaunes d'œufs.	
Sucre en poudre	125 —
Rhum	30 —

Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtention d'une crème blanche. Portez sur feu doux,

ajoutez petit à petit le vin en fouettant toujours. La crème monte comme une mousse. Laissez-la s'épaissir. Eloignez du feu. Incorporez le rhum. Servez chaud ou froid.

La Crème pâtissière.

Lait	750	*grammes.*
Farine	65	—
Deux œufs entiers.		
Sucre en poudre	250	—
Cinq jaunes d'œufs.		
Vanille.		

Amalgamez les œufs et les jaunes avec la farine et le sucre. Versez petit à petit, dans ce mélange, le lait parfumé en maniant la masse au fouet. Portez sur un petit feu, en tournant toujours. Laissez épaissir. Servez froid.

La Crème Saint-Honoré.

Crème, très populaire en France, dédiée à Saint-Honoré, patron des Pâtissiers.

Lait	500	*grammes.*
Farine	10	—
Trois œufs.		
Sucre	75	—
Gélatine	2	*feuilles.*
Vanille.		

Battez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la farine. Versez petit à petit le lait tiède parfumé dans lequel vous avez fait dissoudre à chaud la gélatine. Portez sur un feu doux. Donnez un bouillon seulement.

Battez les blancs en neige *très ferme*. Pour obtenir ce résultat, il faut faire l'opération dans

une bassine de cuivre non étamée avec un fouet de fer.

Mélangez délicatement les blancs battus avec la crème encore chaude. Laissez refroidir.

La Crème au beurre.

Beurre	125	*grammes.*
Sucre	125	—
Deux jaunes d'œufs.		
Café ou chocolat.		

Préparez avec le sucre un sirop *à la nappe*. Laissez-le refroidir.

Dans un mortier, maniez le beurre au pilon jusqu'à ce qu'il devienne blanc. Incorporez les jaunes, puis le sirop, en tournant toujours au pilon.

Si vous voulez une crème moka, ajoutez au sirop du café très fort. Si vous désirez une crème au chocolat, maniez le beurre blanc avec du chocolat amolli à la chaleur.

La Frangipane.

Lait	500	*grammes.*
Farine	100	—
Trois œufs.		
Un jaune d'œuf.		
Beurre	30	—
Sucre	65	—
Sel	5	—
Amandes	100	—

1° Mélangez la farine avec un peu de lait froid. Ajoutez les œufs, le sucre et le sel. Amalgamez le tout.

2° Versez dans ce mélange le lait bouillant en tournant tout le temps.

3° Ajoutez le beurre, morceau par morceau, en remuant toujours sur un feu doux. Laissez prendre.

4° Ajoutez et incorporez les amandes pilées.

Les Pâtes de pâtisserie.

La pâtisserie est un art très complexe. Je n'ai pas la prétention, en ces courtes lignes, d'en faire un exposé complet. Je veux simplement donner des formules à l'aide desquelles on pourra toujours confectionner les différents types de pâtes qui servent de substratum aux gâteaux. Comme j'ai déjà insisté, d'autre part, sur la préparation des fruits cuits et des crèmes, chacune de mes lectrices pourra improviser des pâtisseries dans lesquelles elle combinera, à sa fantaisie, les éléments qu'elle aura su préparer séparément.

La Pâte brisée.

Farine	250	*grammes.*	
Beurre	125	—	
Sel fin	5	—	
Eau	80	—	*environ.*

Dans une terrine, disposez la farine. Ménagez un trou au milieu (on lui donne le nom de fontaine). Mettez-y le beurre, le sel et la majeure partie de l'eau. Pétrissez du bout des doigts. Ajoutez soit de la farine soit de l'eau pour corriger les consistances défectueuses de la pâte. Finalement, elle doit ne plus attacher aux doigts. Laissez-la reposer une heure avant de vous en servir.

La Pâte feuilletée.

La technique que je vais décrire n'est pas la technique classique. Elle a cependant une supériorité sur cette dernière, c'est que je l'ai toujours vue couronnée de succès, même dans les mains des commençantes les moins expérimentées.

Farine	250	*grammes.*
Beurre	250	—
Sel	5	—
Eau	60	— *environ.*

1° Opérez dans un endroit très frais. Veillez à ce que le beurre soit ferme, sans être dur;

2° Dans une terrine, mélangez la farine, le sel, la moitié du beurre et assez d'eau pour faire une pâte ne collant plus aux doigts. Fraisez du bout des doigts et laissez reposer vingt minutes;

3° Abaissez la pâte au rouleau sur une épaisseur d'un demi-centimètre environ. Avec les doigts disposez sur cette abaisse de petites noisettes de beurre. Employez pour cela le tiers du beurre qui vous reste. Pliez alors la pâte en trois comme une serviette, puis de nouveau en trois dans le sens perpendiculaire. Laissez reposer vingt minutes. Ces deux pliages s'appellent en pâtisserie : deux tours;

4° Refaites l'opération n° 3, deux fois encore, en employant chaque fois la même quantité de beurre. Le beurre se trouve ainsi épuisé. Entre chaque opération, laissez reposer la pâte vingt minutes.

Vous avez ainsi fait 6 tours. La pâte est prête. Laissez-la reposer encore vingt minutes et employez-la.

Ces temps de repos sont indispensables. La pâte perd pendant ces temps sa trop grande élasticité.

Le Feuilletage au suif.

C'est la pâte de choix pour les pâtés de viande.

Farine	250	*grammes.*
Graisse de rognon de bœuf	250	—
Eau	60	— *environ.*
Huile sans goût	20	—
Sel	5	—

Débarrassez la graisse de ses membranes. Hachez-la et broyez-la au mortier avec l'huile. A défaut de mortier, malaxez la graisse et l'huile. Employez cette masse en guise de beurre et procédez comme pour le feuilletage au beurre.

La Pâte sablée.

Farine	250	*grammes.*
Beurre	200	—
Sucre en poudre	120	—
Eau	80	—
Deux jaunes d'œufs.		

Mélangez la farine et le sucre. Faites une fontaine, versez-y l'eau et les jaunes.

Ajoutez le beurre, concassé en morceaux, de la grosseur d'une noix, fraisez très légèrement. Lorsque le tout est amalgamé, laissez reposer une demi-heure.

La Pâte à choux.

Farine	250	*grammes.*
Beurre	200	—
Eau	500	—
Sel	6	—
Sucre	30	—
Huit œufs.		

1° Dans une grande casserole faites bouillir l'eau avec le beurre, le sel et le sucre;

2° Retirez du feu et ajoutez la farine, en pluie, en agitant la masse à l'aide d'une spatule de bois. Vous faites ainsi une colle épaisse;

3° Portez la casserole sur le feu, remuez continuellement la masse, jusqu'au moment où elle commence à laisser des traînées desséchées au fond du récipient.

4° Enlevez du feu. Laissez refroidir un peu. Ajoutez les œufs l'un après l'autre en incorporant complètement chacun, avant de passer à l'œuf suivant.

La pâte finale doit être assez dure pour que cueillie avec une cuillère et posée sur une assiette elle conserve sa forme sans l'étaler.

Les Pâtes à la levure.

Il existe deux sortes de levures, n'ayant de commun que le résultat final de leur activité qui est le dégagement d'acide carbonique.

On appelle levure chimique ou levure anglaise un mélange d'acide tartrique et de bicarbonate de soude. Lorsqu'on incorpore cette poudre sèche à une pâte quelconque, l'eau de cette dernière dissout les deux composés chimiques qui, agis-

sant l'un sur l'autre, produisent un dégagement de gaz carbonique. Lorsque, ultérieurement, on porte la pâte au four, le gaz se dilate à la chaleur et la pâte monte, elle devient poreuse. On fait aussi des levures chimiques à base de carbonate d'ammoniaque.

Comme le dégagement gazeux est immédiat, on peut utiliser la pâte dès qu'elle a été additionnée de levure.

On emploie aussi une autre levure; c'est la levure de boulanger. Elle est constituée par des champignons microscopiques qui, introduits dans une pâte, décomposent les sucres qui y sont contenus en donnant du gaz carbonique. Celui-ci se dilatera à la chaleur du four et la pâte deviendra poreuse en cuisant.

Comme la décomposition du sucre est une action biologique, il faut ajouter la levure vivante deux heures au moins avant d'employer la pâte. De plus, comme la multiplication et le travail des levures se fait mieux vers 30°, il faut placer la pâte à lever dans une chambre chaude.

Nous aurons à appliquer ces principes à la confection de quelques pâtisseries à la levure.

Quelques entremets

On peut imaginer un nombre considérable d'entremets, puisque les combinaisons que l'on peut faire avec les crèmes, les fruits, les confitures, les pâtes sont innombrables.

Il n'est donc pas question d'en formuler ici les exemples, le sujet simplement décrit, quelques préparations chez de fine et je n'en traite pas le d'ingénioses de mes lecteurs.

Les entremets à base de fruits

Les fruits se prêtent très bien à la confection d'entremets. En général, ce sont des fruits cuits qui donnent les plus délicieux. On obtient par exemple un riz au lait aux pêches esthétique, qu'on fait à la vanille ou à l'orange, ou encore en bouillie. Le pamplemousse, cette pâtée moelleuse par une crème ou des compotes, on obtient d'excellents entremets.

Le Riz au lait à la Fréneuse.

Quelques entremets.

On peut imaginer un nombre considérable d'entremets, puisque les combinaisons que l'on peut faire avec les crèmes, les fruits, les confitures, les pâtes sont innombrables.

Il n'est donc pas question d'en multiplier ici les exemples. Je vais simplement décrire quelques préparations chefs de file et je m'en rapporte à l'ingéniosité de mes lectrices.

Les entremets à base de riz.

Le riz se prête très bien à la confection d'entremets. En général on le cuit tout d'abord au lait. On obtient par ce procédé un riz qui n'est pas aussi esthétique qu'un riz à la créole, car il est toujours en bouillie. Cependant, en masquant cette pâtée moelleuse par une crème ou des compotes, on obtient d'excellents entremets.

Le Riz au lait à la française.

Riz	300 *grammes.*
Sucre	300 —
Lait	1 *litre et demi.*
Vanille	*une demi-gousse.*

Lavez le riz à l'eau froide. Jetez-le dans le lait bouillant salé, sucré et parfumé. Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les grains aient perdu leur consistance croquante. Servez froid.

Dans cette préparation, on peut remplacer la vanille par la cannelle. Le résultat est bon, mais assez laid. Je conseille plutôt de servir à part, aux amateurs, un mélange de sucre et de cannelle dont ils saupoudreront le riz.

Le Gâteau de riz.

Faites cuire le riz au lait, laissez-le refroidir, ajoutez 3 jaunes d'œufs et 3 blancs en neige. Amalgamez l'appareil qui doit être semi-fluide. Portez dans un moule passé au caramel et laissez au four pendant trois quarts d'heure. Laissez refroidir, démoulez. Servez avec une crème anglaise au caramel.

Les Pêches Condé.

Faites cuire du riz au lait. Dressez-les en couronne. Au milieu posez des pêches cuites au sirop. Nappez le riz avec une légère marmelade d'abricots.

Le Riz à l'Impératrice.

1° Faites cuire du riz au lait, mélangez-le avec quelques fruits confits;

2° Préparez une crème anglaise dans laquelle vous dissolvez à chaud deux ou trois feuilles de gélatine;

3° Mélangez le riz et la crème; portez dans un

moule et laissez prendre au froid. Démoulez en plongeant une seconde le moule dans l'eau chaude;

4° Servez avec de la crème Chantilly.

Les entremets à base de pain.

Voici quelques formules qui permettent d'utiliser soit le pain rassis, soit même le pain dur.

Le Pain perdu.

Trempez des tranches de pain rassis : 1° dans du lait sucré; 2° dans un œuf battu.

Faites frire au beurre à la poêle. Saupoudrez de sucre en poudre tant que le pain est chaud. Servez avec des compotes de fruits ou des rondelles d'ananas de conserve.

La Charlotte au pain.

Préparez des tranches de pain perdu et ne les faites pas frire. Beurrez un moule non cannelé, saupoudrez-le de sucre. Tapissez le fond et les parois avec les tranches de pain. Remplissez alors le moule, ainsi foncé, avec des pommes coupées en petits quartiers que vous avez roulés dans un mélange de sucre et de cannelle. Couvrez avec des tranches de pain à l'œuf. Saupoudrez de sucre. Portez au four doux pendant trois quarts d'heure. Laissez refroidir et démoulez.

On peut, aussi, manger chaude cette charlotte économique.

Le Pudding au pain.

Faites tremper des morceaux de pain dur, dans du lait sucré et tiède. Amalgamez la masse de façon à obtenir une bouillie un peu liquide. Ajoutez des œufs entiers. Parfumez avec de la cannelle et ajoutez des raisins, des fruits confits ou un pot de confiture de cerise ou d'abricots. Beurrez un plat creux, en terre, saupoudrez de chapelure, versez-y la bouillie sur une épaisseur de 5 à 6 centimètres. Portez au four pour une bonne heure. Laissez refroidir et servez avec le plat de terre.

Les entremets à base de biscuits.

On emploie assez fréquemment, pour orner des compotes de fruits, les biscuits dits « à la cuillère » que l'on trouve dans le commerce. On arrose alors le tout avec une crème anglaise légèrement parfumée avec de l'eau-de-vie. Le résultat final n'est pas très heureux, car les biscuits se détrempent rapidement et acquièrent une consistance assez désagréable. Les entremets aux biscuits ne sont pas très recommandables. En voici cependant quelques exemples.

La Charlotte aux biscuits.

Prenez un moule lisse. Rangez dans le fond et sur les parois, des biscuits à la cuillère de façon à ce qu'ils se touchent les uns les autres. Orientez la partie plate des biscuits vers l'intérieur du

moule. Aspergez le tout avec du kirsch. Remplissez alors le moule d'assises successives de riz au lait et de marmelade de pommes. Couvrez avec des biscuits, portez au frais. Démoulez avec précaution, servez soit avec une crème anglaise, soit avec une marmelade d'abricots que vous avez parfumées au kirsch.

La Charlotte aux macarons.

Foncez un moule avec des biscuits, comme précédemment. Remplissez-le de macarons frais et de crème Chantilly. Couvrez avec des biscuits. Portez à la glace et démoulez.

Les entremets à base de fruits.

Vous pouvez en imaginer de très nombreux. Voici quelques idées.

La Salade de fruits.

Coupez en tranches les gros fruits de saison et mélangez-les avec les fruits plus petits. Saupoudrez de sucre et laissez macérer quelques heures. Servez dans des coupes après avoir arrosé de champagne ou de vin blanc doux. Je vous propose les mélanges suivants :

Pommes, poires, bananes et ananas de conserve.

Bananes, oranges et fraises.

Pêches, fraises des bois et melon, etc.

Les Compotes à la crème.

Confectionnez des compotes de fruits de saison et servez avec de la crème fraîche et des macarons.

La Compote de pommes aux meringues

Flanquez une compote de pommes très beurrée avec des meringues. Servez avec une crème anglaise au kirsch.

Les Cerises en chemise.

Roulez des cerises : 1° dans du blanc d'œuf; 2° dans du sucre en poudre. Portez au four pour un quart d'heure sur une plaque de tôle saupoudrée de sucre. Laissez refroidir.

Le Clafoutis.

Trois œufs.	
Farine	60 *grammes.*
Sucre en poudre	60 —
Lait	750 —
Cerises	1 *kilogr.*

Mélangez à froid le lait avec la farine. Evitez les grumeaux. Ajoutez le sucre et les œufs. Battez le tout ensemble. Posez les cerises avec leurs noyaux dans un plat creux en terre. Couvrez-les avec la pâte liquide. Portez au four jusqu'à cuisson complète. Servez froid sans démouler.

Le Mont Blanc aux marrons.

Marrons	1 *kilogr.*
Beurre	60 *grammes.*
Sucre	80 —
Lait	500 —
Deux jaunes d'œufs.	
Vanille.	
Crème Chantilly.	

Faites bouillir dix minutes les marrons dans l'eau salée. Laissez-les refroidir un peu. Epluchez-les, en enlevant les deux cuticules. Terminez la cuisson en les couvrant de lait, auquel vous ajoutez la vanille et le sucre. Ecrasez les marrons dans une passoire à l'aide d'un pilon. Ramenez à bonne consistance avec du lait chaud. Incorporez d'abord le beurre, puis les jaunes d'œufs. Moulez en forme de monticule, laissez refroidir et servez très froid, recouvert de crème Chantilly.

Le Kouguel juif.

Farine	250 *grammes.*
Graisse de rognon de veau hachée	250 —
Sucre en poudre	250 —
Raisins secs.	125 —
Huit œufs.	
Poires	1 *kilogr.*
Sel	3 *grammes.*

Ajoutez, à la farine, la quantité d'eau suffisante pour la délayer. Ajoutez la graisse de veau, le sucre, les raisins et le sel. Incorporez les œufs un à un. Epluchez les poires et coupez-les en quartiers. Mélangez-les avec la pâte.

Graissez une cocotte avec de la graisse de veau. Versez-y l'appareil. Saisissez à four vif, puis laissez cuire deux heures, à four doux, en récipient couvert. Démoulez le Kouguel et remettez-le dans la cocotte en le retournant, le haut en bas. Laissez encore deux heures au four doux en récipient couvert. Servez chaud.

On peut remplacer la farine par du Matza (pain azyme) pilé très fin.

Le Schalète juif.

Mie de pain rassis	100	*grammes.*
Sucre en poudre	250	—
Pommes	1	*kilogr.*
Raisins secs	125	*grammes.*
Rhum	50	—
Six œufs.		
Sel	3	—

Imbibez le pain émietté avec de l'eau bouillante. Ajoutez le sucre, les pommes coupées en menus morceaux, les raisins trempés dans le rhum, le sel et les œufs que vous incorporez un à un.

Huilez une cocotte. Portez-la sur le feu. Lorsque l'huile fume, saupoudrez l'intérieur du récipient avec du sucre en poudre. Versez-y l'appareil. Couvrez. Portez d'abord au four vif, puis laissez au four doux pendant deux heures. Laissez refroidir. Démoulez. Servez froid.

Ici aussi, la mie de pain est remplacée quelquefois par du Matza pilé.

Les entremets à base de blancs d'œufs.

Le blanc d'œuf, battu avec un fouet métallique, englobe une infinité de petites bulles d'air, d'autant plus petites et d'autant plus nombreuses qu'on fouette les blancs plus longtemps. Ceux-ci montent et se transforment en une mousse très légère.

On peut battre les blancs pour obtenir soit une mousse d'aspect un peu humide, soit une véritable neige sèche dont on peut faire voltiger des particules en soufflant dessus. On dit alors qu'on a battu les blancs « très ferme ».

Pour obtenir ce résultat il faut battre, nous l'avons déjà dit, les blancs dans un récipient de cuivre non étamé, demi sphérique, avec un fouet de fer galvanisé. On doit favoriser ainsi certaines actions électriques qui repoussent les bulles de blanc les unes des autres; d'où la légèreté de la mousse.

Les Œufs à la neige.

Œufs	5
Lait	1 *litre.*
Sucre	150 *grammes.*
Vanille.	

Battez les blancs très ferme. Portez le lait sur le feu après l'avoir sucré et aromatisé. Lorsqu'il bout, plongez-y des cuillères chargées de blancs battus. Ceux-ci cuisent en une minute au maximum. Retirez-les avec une écumoire. Dressez sur un plat creux. Préparez une crème anglaise avec le lait et les jaunes. Noyez dans la crème les blancs pochés. Laissez refroidir. Servez avec des biscuits ou des macarons.

Vous pouvez remplacer la vanille par du café, du chocolat ou de la cannelle.

Les Meringues.

Blancs d'œufs	4
Sucre en poudre	200 *grammes.*
Sel	1 —
Vanille en poudre ou essence de fruits	

Battez les blancs très ferme. Ajoutez alors le sucre en poudre, le sel et le parfum en remuant lentement la masse. Déposez cette neige, par cuillères à soupe, sur une plaque beurrée; cuisez à four très doux.

Les Soufflés.

Un soufflé est une crème ou une purée additionnée de jaunes d'œufs dans laquelle on a incorporé des blancs battus en neige. Si on porte cet appareil au four, les bulles de gaz se dilatent au fur et à mesure de la cuisson. Les jaunes d'œufs se coagulent et emprisonnent les bulles d'air. Le tout se présente alors sous l'aspect d'une substance spongieuse et légère qu'il faut servir très rapidement afin d'éviter l'affaissement de l'édifice par refroidissement.

On peut faire des soufflés aux œufs battus (omelette soufflée), à la purée de pommes de terre, au fromage, etc.

J'insiste ici sur une préparation sucrée que l'on peut parfumer comme l'on veut et qui servira de type, même pour des soufflés au fromage ou aux pommes de terre.

Le Soufflé à la Béchameil.

Pour le confectionner, prenez :

Farine	60	*grammes.*
Lait	500	—
Quatre œufs.		
Sucre vanillé	100	—
Beurre	40	—
Sel	1	—

Faites une Béchameil (voyez sauce Béchameil) avec le beurre, la farine et le lait. Salez et su-

crez. Laissez refroidir un peu. Incorporez les jaunes. Battez les blancs « très ferme », mélangez-les avec la Béchameil. Portez au four doux jusqu'à bonne coloration. Servez immédiatement.

Les entremets à base de pâte.

Ce sont des entremets un peu lourds; ils constituent de véritables plats. Comme ils sont accueillis en général avec joie par tous les convives, il faut les faire précéder d'un déjeuner assez léger. Servez-les donc très copieusement.

Les Crêpes.

Farine	250	*grammes.*
Deux œufs		
Lait	300	—
Huile sans goût	5	—
Sel	3	—
Eau-de-vie	15	—
Beurre	80	—

Préparez la pâte à crêpes deux ou trois heures avant de vous en servir. Pour cela, mélangez au fouet la farine avec les œufs et le sel. Ajoutez alors le lait que vous incorporez petit à petit jusqu'à obtention d'une crème liquide. Finissez en ajoutant l'huile et l'eau-de-vie.

Pour faire les crêpes, prenez, dans un nouet de tarlatane, un morceau de beurre de la valeur d'une grosse noix. Chauffez la poêle, essuyez-la avec le nouet; elle se trouve suffisamment graissée.

Avec une louche, versez la pâte liquide. Répartissez-la en faisant basculer la poêle. Portez sur le feu. Rapidement la crêpe se décolle. Retournez-la alors, laissez-la cuire une minute au plus, jetez-la sur une serviette. Faites toutes vos crêpes en employant la même technique.

Pour les servir, pliez chaque crêpe en quatre. Portez la poêle sur le feu avec un bon morceau de beurre. Prenez deux à deux les crêpes pliées en triangles et couvrez-en le fond de la poêle. Vous aurez ainsi 8 crêpes au feu, dont 4 seulement sont au contact du beurre. Laissez frire deux minutes. Retournez chaque paire de crêpes. Après trois à quatre minutes les 8 crêpes sont frites chacune sur une face. Tenez-les au chaud. Faites-en autant avec toutes les crêpes. Servez avec de la confiture ou simplement avec du sucre.

Si vous voulez avoir des crêpes plus légères, battez les blancs d'œufs en neige avant de les incorporer à l'appareil.

Vous pouvez aussi faire refrire les crêpes après les avoir badigeonnées de confitures et les avoir roulées sur elles-mêmes.

Les Beignets aux pommes.

Faites une pâte à beignets. Pour cela mélangez :

Farine	250	*grammes.*
Trois œufs.		
Bière ou lait	200	—
Huile sans goût	10	—
Sel	4	—
Eau-de-vie	15	—

Je vous conseille de battre les blancs en neige et de les ajouter au moment de vous servir de la pâte.

Trempez dans cette pâte des rondelles de pommes et faites frire en friture très chaude. Saupoudrez les beignets de sucre, sitôt sortis de la graisse.

Faites ainsi des beignets d'ananas, de bananes, de groseilles, de fraises, de cerises, de fleurs d'acacia, etc.

Les Beignets soufflés.

Préparez une pâte à choux. Cueillez-en des morceaux gros comme des noix avec une cuillère à café. Faites frire en pleine friture.

Saupoudrez de sucre.

Le Gâteau express.

On peut confectionner en quelques minutes cet entremets assez savoureux :

Farine	90	*grammes.*
Quatre jaunes d'œufs.		
Quatre blancs d'œufs en neige.		
Raisins de Corinthe	15	—
Eau	100	—
Sucre	80	—
Eau-de-vie	15	—
Sel	4	—
Beurre	30	—

Mélangez la farine avec tous les éléments, sauf les blancs. Battez ceux-ci en neige ferme. Incorporez-les à l'appareil. Faites fumer le beurre sur la poêle. Versez la pâte, faites-la cuire cinq minutes à petit feu, comme une omelette. Retournez le gâteau, laissez cuire cinq minutes. Servez.

Les Merveilles.

Farine	750	*grammes.*
Quatre œufs.		
Crème douce	200	—
Rhum	50	—
Beurre fondu	200	—
Sucre	100	—
Sel	4	—
Cannelle	5	—

Mélangez tous ces éléments, en réglant la quantité de farine, de façon à obtenir une pâte pouvant facilement s'abaisser au rouleau.

Prenez des morceaux de pâte gros comme le poing. Abaissez-les jusqu'à épaisseur de 2 millimètres au maximum. Découpez des sujets à la roulette de pâtisserie. Faites frire en pleine friture fumante. Saupoudrez de sucre à glacer. Servez froid.

Quelques gâteaux.

Je donne quelques types de préparations. Il est facile de les multiplier avec un peu de goût et d'imagination.

La Tarte aux cerises.

Faites une pâte brisée, abaissez-la à une épaisseur de 5 millimètres, foncez-en une tourtière beurrée. Couvrez le fond de la pâte avec un papier beurré et remplissez cette croûte avec des noyaux de cerises que vous avez collectionnés en été et que vous gardez précieusement.

Portez la tourtière au four chaud et laissez cuire la pâte une demi-heure environ. Pendant ce temps préparez une compote de cerises. Réservez les fruits. Additionnez le jus, de son poids de sucre. Cuisez à la nappe.

Sortez la croûte du four. Retirez le papier et les noyaux qui resserviront pour une autre tarte. Garnissez avec les fruits cuits. Arrosez de sirop. Servez froid.

Faites, de même, des tartes à toutes sortes de fruits.

La Tarte aux fraises.

Préparez une croûte comme la précédente. Garnissez-la avec des fruits crus. Arrosez de si-

trop froid. Servez avec une crème Chantilly ou simplement de la crème fraîche.

La Tarte aux pommes.

Foncez une tourtière beurrée avec une pâte brisée de 5 millimètres d'épaisseur. Remplissez-la d'une marmelade de pommes. Couvrez cette dernière avec des pommes coupées en tranches minces. Portez au four pour trois quarts d'heure.

Faites cuire à part, pendant vingt minutes, les épluchures et les cœurs de pommes dans un peu d'eau. Passez sur un linge. Additionnez ce jus de son poids de sucre. Ajoutez du jus de citron. Faites cuire à la nappe; vous obtenez une gelée avec laquelle vous arroserez la tarte à sa sortie du four. Servez tiède.

La Tarte alsacienne.

Préparez une pâte brisée. Abaissez-la à 5 millimètres d'épaisseur. Foncez-en une tourtière beurrée assez profonde. Garnissez-la de pommes coupées en quartiers. Portez au four chaud pour dix minutes.

Pendant ce temps faites le mélange suivant :

Farine	50	*grammes.*
Un œuf.		
Sucre en poudre	100	—
Crème épaisse	125	—

Sortez la tarte du four, versez-y le mélange crémeux. Portez au four jusqu'à cuisson complète.

Le Flan.

Foncez une tourtière beurrée avec une pâte brisée de 5 millimètres d'épaisseur. Remplissez-la jusqu'aux trois quarts de sa hauteur avec une des deux crèmes suivantes :

I

Trois œufs.		
Farine	60	*grammes.*
Sucre en poudre	60	—
Lait	750	—

II

Lait	500	*grammes.*
Crème épaisse	250	—
Cinq œufs.		
Trois jaunes d'œufs.		
Sucre	250	—
Beurre	60	—

Portez au four jusqu'à cuisson complète. Servez froid.

Il est inutile de dire que le flan, fait suivant la seconde formule, est beaucoup plus fin.

La Tarte lyonnaise.

Foncez une tourtière beurrée avec une pâte brisée de 5 millimètres d'épaisseur. Remplissez-la avec l'appareil suivant :

Mie de pain	100	*grammes.*
Lait	250	—
Kirsch	30	—
3 amandes amères hachées.		
Sucre	90	—
Quatre jaunes d'œufs.		
Deux blancs d'œufs en neige.		

Pour préparer cet appareil, émiettez d'abord la mie de pain rassis. Mouillez-la avec le lait, ajoutez le sucre, le kirsch, les amandes. Incorporez ensuite les jaunes, puis les blancs battus assez fermes.

Portez la tarte au four chaud pour une demi-heure.

La Tarte anglaise.

Farine	250	*grammes.*
Graisse de rognon de bœuf.	125	—
Lait	100	—
Deux œufs.		
Sucre	25	—
Sel	5	—
Marmelade de pommes.		

Employez de la graisse de bœuf fondue puis resolidifiée. Hachez-la et ajoutez-la à la farine. Fraisez ensemble tous les éléments, sauf les pommes. Ajoutez de la farine, si la pâtée est trop liquide.

Foncez une tourtière beurrée avec cette pâte épaisse d'un centimètre, garnissez-la d'une marmelade de pommes. Ornez-la avec des rubans découpés dans le reste de la pâte. Dorez ces derniers au pinceau avec un peu d'œuf. Portez au four jusqu'à cuisson complète.

On fait la même tarte, avec une marmelade de rhubarbe très sucrée.

Les Tartelettes.

Procédez comme pour les tartes, en employant de petits moules spéciaux.

La Galette.

Préparez une pâte feuilletée. Abaissez-la à 2 centimètres d'épaisseur. Garnissez-en une tour-

tière non beurrée. Recouvrez-la avec une frangipane. Couvrez avec la seconde abaisse. Dessinez des losanges à l'aide de la pointe d'un couteau. Dorez à l'œuf. Portez au four chaud.

Le Feuilleté à la frangipane.

Préparez une pâte feuilletée. Faites deux abaisses d'un demi-centimètre d'épaisseur. Avec l'une garnissez le fond d'une tourtière non beurrée. Recouvrez-la avec une frangipane. Couvrez avec la seconde abaisse. Dessinez des losanges à l'aide de la pointe d'un couteau. Dorez à l'œuf. Portez au four chaud.

Les Croquettes feuilletées.

Abaissez une pâte feuilletée à un demi-centimètre d'épaisseur. Découpez des languettes. Saupoudrez de sucre et portez au four sur une plaque couverte d'un peu de sucre en poudre. Dix minutes de cuisson suffisent, si le four est à bonne température.

Les Petits sablés.

Préparez une pâte sablée. Abaissez-la à un demi-centimètre d'épaisseur. Découpez des cercles à l'emporte-pièce. Coupez-les en quatre, suivant deux diamètres perpendiculaires. Portez au four sur plaque beurrée.

Les Eclairs.

Préparez une pâte à choux. A l'aide de la poche à douille, disposez sur une plaque beurrée, des doigts de pâte, d'une dimension un peu inférieure à celle des éclairs que vous voulez obtenir.

Portez au four pour vingt minutes environ. Après la cuisson incisez sur le côté et garnissez l'intérieur avec une crème. Ornez la surface supérieure avec la même crème que vous préparez avec les éléments suivants :

Lait	500	*grammes.*
Farine	20	—
Quatre jaunes d'œufs.		
Un œuf entier.		
Sucre	125	—
Essence de café		

Délayez la farine petit à petit avec du lait. Incorporez les jaunes, l'œuf entier, le sucre et l'essence de café. Etendez avec le reste du lait. Portez sur le feu en tournant tout le temps au fouet. Laissez épaissir et refroidir.

L'essence de café peut être remplacée par du chocolat amolli, à la chaleur.

Les Choux à la crème.

Disposez des petits tas de pâte à choux sur une tôle beurrée. Faites cuire au four. Coupez en deux les gâteaux ainsi obtenus. Garnissez-les de crème Saint-Honoré. Saupoudrez de sucre à glacer.

Le Biscuit de Savoie.

Farine	40	*grammes.*
Fécule de pommes de terre ..	60	—
Sucre en poudre	200	—
Quatre œufs.		

Ecrasez le sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à obtention d'une crème blanche. Ajoutez la farine et la fécule. Travaillez la masse un quart d'heure.

Ajoutez les blancs battus en neige très ferme. Beurrez un moule et saupoudrez de sucre. Remplissez-le, à moitié seulement, avec la pâte. Portez au four chaud pour cinquante minutes environ. Démoulez le gâteau tiède.

Le Quatre quarts.

Quatre œufs.		
Beurre	250	*grammes.*
Sucre	250	—
Farine	250	—
Sel.		

Pesez les œufs avec leur coquille. Ce poids total étant déterminé, pesez le même poids de beurre, de sucre et de farine.

Cassez les œufs. Mélangez le tout ensemble, salez. Versez dans une tourtière beurrée et faites cuire trente minutes au four chaud.

Les Madeleines.

Deux œufs.		
Farine	125	*grammes.*
Sucre en poudre	125	—
Beurre	60	—
Eau de fleurs d'oranger	5	—
Levure anglaise	5	—

Pesez les deux œufs avec leur coquille. Pesez ce même poids de farine et de sucre en poudre et la moitié de ce poids de beurre.

Mélangez farine et sucre. Ajoutez le beurre fondu, les jaunes et l'eau de fleurs d'oranger. Ajoutez la levure et les blancs battus en neige

ferme. Beurrez les moules spéciaux, garnissez-les à moitié de pâte. Portez au four doux une vingtaine de minutes.

Les Langues de chat.

Sucre en poudre	125	*grammes.*
Beurre	125	—
Farine	125	—
Trois blancs d'œufs.		
Vanille en poudre.		

Mélangez le sucre et la farine. Délayez avec le beurre amolli. Ajoutez la vanille et les blancs battus en neige ferme. A l'aide de la poche à douille, déposez de petites languettes sur une tôle beurrée. Portez au four doux pour dix ou quinze minutes.

Le Gâteau breton.

Farine	250	*grammes.*
Beurre	100	—
Sucre	100	—
Deux œufs.		
Bicarbonate de soude	5	—
Angélique confite coupée	75	—
Cannelle	1	—
Amandes hachées	20	—

Fraisez le tout ensemble. Pour cela, amalgamez la farine avec le beurre amolli, le bicarbonate et les œufs. Ajoutez le sucre et les aromates. Vous obtenez une pâte qui doit coller encore un peu aux doigts.

Beurrez un moule, remplissez-le, sur 2 centimètres d'épaisseur, dorez à l'œuf. Portez au four pour trois quarts d'heure.

La Linzer tarte.

Farine	200	*grammes.*
Beurre	180	—
Sucre	120	—
Amandes râpées	120	—
4 jaunes d'œufs durs râpés.		
Cannelle	7	—
Rhum	45	—
Sel	4	—
Confiture de framboises	1	*pot.*

Maniez la farine avec le beurre. Ajoutez-y, petit à petit, tous les autres éléments sauf la confiture. Vous obtenez une pâte qui peut facilement s'abaisser. Foncez une tourtière beurrée avec une abaisse d'un centimètre d'épaisseur. Garnissez avec la confiture. Décorez la tarte avec des motifs découpés dans le reste de la pâte.

Portez au four pour une bonne demi-heure.

Le Plum pudding.

Graisse de rognon de bœuf	100	*grammes.*
Farine	500	—
Deux pommes.		
Raisins de Corinthe	50	—
Raisins de Smyrne	50	—
Deux œufs.		
Lait	200	—
Sel	10	—
Gingembre	10	—
Cassonade brune	100	—
Rhum	200	—
Whisky	100	—

Hachez la graisse de bœuf, émincez les pommes, pulvérisez le gingembre et mélangez tous les éléments en amalgamant très soigneusement.

Portez cette masse dans un torchon de fil. Nouez, à la ficelle, au-dessus de la boule de pâte. Suspendez dans une marmite d'eau bouillante et laissez cuire une heure et demie.

Retirez de l'eau, posez le torchon sur un plat, recouvrez-le d'une planchette et chargez celle-ci d'un poids de 2 kilogrammes.

Laissez jusqu'au lendemain. Libérez le gâteau. Servez tel quel, ou arrosé de rhum et enflammé.

La Baba polonaise.

Farine	1	*kilogr.*
Lait	350	*grammes.*
Levure fraîche	25	—
Quatre œufs.		
Sucre en poudre	200	—
Beurre	150	—
Raisins de Smyrne	125	—
Amandes hachées	100	—
Sel	10	—

Dans une grande terrine, délayez petit à petit la levure dans le lait tiède. Incorporez la moitié de la farine et portez cet appareil dans une chambre tiède, après avoir couvert la terrine avec une serviette.

En général, après deux heures, la pâte a monté. Incorporez alors le sucre, le sel, les aromates et les œufs un à un.

Ajoutez le beurre fondu et à peine tiède, puis remettez de la farine. La quantité que vous en ajoutez à ce deuxième temps doit être limitée par la consistance de la pâte. Celle-ci doit se présenter finalement comme une bouillie très épaisse qui coule très difficilement. Battez la

pâte dans la terrine, avec une cuillère de bois jusqu'au moment où elle se détache de cette cuillère. Laissez-la dans la chambre tiède pour deux heures encore. Lorsqu'elle aura doublé son volume, versez-en dans des moules à Kougelhopf beurrés et saupoudrés de chapelure. Ne remplissez ces derniers qu'aux trois quarts de leur hauteur. Portez au four chaud pour une bonne heure. Vous jugerez de la cuisson des babas en y piquant une paille ou une aiguille à tricoter, qui doit ressortir sèche. Laissez refroidir dans les moules. Démoulez ensuite.

Le Kougelhopf ou Kougloupf alsacien.

Farine	250	*grammes.*
Deux œufs.		
Beurre	100	—
Sucre en poudre	100	—
Raisins de Corinthe	125	—
Sel	5	—
Levure fraîche	25	—
Lait	50	—

Mélangez les œufs avec le sel et le sucre. Incorporez le beurre fondu et tiède, la farine, la levure délayée dans du lait, les raisins et, au besoin, un peu de lait. Battez cette pâte à la main jusqu'au moment où elle n'adhère plus à la paume. Versez dans un moule beurré et ne le remplissez qu'à moitié. Portez dans une pièce tiède, pour deux ou trois heures. Lorsque la pâte a bien levé, enfournez dans un four chaud pour trois heures environ.

Attendez le refroidissement pour démouler. Saupoudrez de sucre à glacer.

La Brioche.

Farine	500	*grammes.*
Beurre	375	—
Six œufs.		
Sel	10	—
Levure fraîche	25	—
Sucre	10	—
Eau tiède	100	—

Dans une terrine délayez la levure dans l'eau tiède et ajoutez-y de la farine de façon à obtenir une pâte fluide. Laissez monter ce levain. Pour cela recouvrez la terrine avec une serviette, et portez-la dans une chambre tiède pour deux heures au moins. Ajoutez alors le reste de la farine, le beurre, le sel et les œufs un à un. Pétrissez le tout très convenablement sur la planche à pâtisserie. Enveloppez la boule ainsi obtenue dans une serviette et laissez-la reposer quelques heures dans une pièce tiède. Portez dans un moule que vous remplissez à demi et faites cuire pendant une heure environ dans un four tiède.

On peut cuire la brioche directement sans se servir de moule. Il est classique de faire alors deux boules de pâte de grosseur différente. On surmonte la plus grosse avec la plus petite. On fait quelques incisions sur la boule inférieure. On dore à l'œuf et on porte au four.

Quelques plats au fromage.

En France, il n'existe pas de bon repas sans fromage. Un peu par snobisme, et surtout parce qu'on a pris la fâcheuse habitude de servir le fromage après l'entremets sucré, quelques personnes boudent cet aliment, « bouquet de nos repas ». Alors le camembert ou le brie, présentés aux convives, sont accueillis par un petit geste de dédain et retournent à l'office sans avoir été même entamés. C'est un crime de lèse-patriotisme, car la France est la patrie des bons fromages.

Servez toujours le fromage avant les plats sucrés. Réservez-lui un peu de votre appétit. Conservez, pour lui, votre dernier verre de bourgogne. Vous serez alors préparé à goûter les entremets sucrés et les fruits parfumés.

Je ne parlerai pas du choix des fromages. Il est intimement lié à votre goût personnel. Je veux simplement vous présenter ici quelques plats, dans la confection desquels le fromage tient une place primordiale. Quelques-uns sont des entrées, d'autres des entremets. Je les lai groupés au hasard de mes souvenirs et de celui des impressions agréables que j'ai ressenties en goûtant ces préparations.

La Fondue Vaudoise.

Servez-la, un jour où vous serez au maximum quatre à déjeuner. Mettez le couvert comme il

suit : une petite table ronde sur laquelle vous disposez, au centre, une lampe à esprit de vin et, à la périphérie, quatre assiettes, quatre fourchettes et quatre verres. Dans chaque assiette, une trentaine de petites bouchées de pain rassis; dans les verres, un vin blanc bien sec et bien frais.

A la cuisine, prenez une petite cocotte de terre de 15 centimètres de diamètre. Frottez-en l'intérieur avec une gousse d'ail. Posez-la sur un petit feu. Introduisez deux verres de vin blanc sec, et 500 grammes de gruyère coupé en menus morceaux. Armez-vous de patience et d'un fouet métallique. Le vin s'échauffe, le fromage fond, vous tournez la masse lentement mais régulièrement. Lorsqu'elle acquiert la consistance d'une crème épaisse, ajoutez une cuillerée à café de fécule délayée dans un peu de vin blanc, et un bon verre à liqueur de kirsch. Tournez toujours. Portez la cocotte à la salle à manger, sur la lampe à esprit de vin allumée. Moulez alors un peu de poivre, sur la fondue.

Vos hôtes attendent; montrez-leur le rituel, Vous piquez un morceau de pain sur votre fourchette et vous sauvez le fond de la casserole. Vous mangez cette bouchée. Votre voisin en fait autant. C'est à qui ira le plus vite... On prend à peine le temps de lamper une gorgée de vin blanc.

Lorsque la cocotte est vide, on éteint la lampe. Avec un couteau on gratte le fond du récipient, on en détache du fromage délicieusement grillé... C'est le « croûton ». Des parois, on détache du fromage desséché... C'est la « dentelle ».

La Fondue Piémontaise.

Opérez comme pour la fondue vaudoise. N'ajoutez pas de kirsch. Au moment de servir versez sur la fondue 100 grammes de jus de veau, dans lequel vous aurez fait bouillir une ou deux truffes coupées en rondelles.

Ne mangez pas « à la marmite ». Servez sur des assiettes très chaudes.

Les Beefsteaks de fromage.

Battez deux œufs avec de la farine, de façon à obtenir une pâte liquide mais assez épaisse pour être très adhérente.

Trempez-y des morceaux de gruyère carrés, épais de 1 centimètre et ayant 5 centimètres de côté. Faites frire ces beignets en pleine friture. Servez sur des assiettes très chaudes avec du poivre et de la moutarde... Vin blanc, bien entendu.

Les Croustades de fromage.

Prenez deux carrés de pain de mie de 5 centimètres de côté et épais de 8 millimètres environ. Entre les deux, enfermez un morceau de gruyère de même superficie et d'un centimètre d'épaisseur. Fixez cet édifice avec un fil attaché en croix. Faites frire à la poêle dans du beurre, sur feu vif. Servez, très chaud, une croustade par personne.

Les Alençons.

Faites quelque chose d'analogue, mais partagez votre gruyère en deux tranches plus fines. Entre les deux, introduisez une feuille de jambon cuit. Vous aurez ainsi constitué un sandwich pain, fromage, jambon. Attachez avec un fil. Faites frire dans du beurre. Servez très chaud.

La Tarte au fromage.

Foncez une tourtière beurrée, avec une pâte brisée épaisse de 5 millimètres. Remplissez-la aux trois quarts, avec une des deux crèmes suivantes :

I

Lait	500	*grammes.*
Gruyère râpé	125	—
Crème épaisse	125	—
Trois œufs.		
Sel	2	—
Poivre	*au goût.*	

II

Lait caillé	750	*grammes.*
Farine	60	—
Trois œufs.		
Sel	5	—

Portez au four jusqu'à cuisson complète. Servez chaud ou froid.

Le Soufflé au fromage.

Crème épaisse	250	*grammes.*
Beurre	30	—
Gruyère râpé	125	—
Farine	20	—
Quatre œufs.		
Muscade.		
Sel, poivre.		

Mélangez dans une casserole assez grande, la crème, le beurre, le gruyère et la farine. Portez sur un feu doux et amalgamez la masse, sans faire bouillir. Salez, poivrez, muscadez. Laissez refroidir à moitié. Incorporez les jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige ferme. Versez cet appareil dans un plat beurré. Portez au four pour vingt minutes. Servez, sans attendre une seconde.

Café. Thé. Chocolat.

Un livre de Gastrotechnie serait incomplet s'il n'y était traité de ces trois boissons qui sont devenues d'un usage tout à fait courant. Le café au lait ou le chocolat constituent le déjeuner matinal de la majorité des Français. Le thé est une infusion dont ne sauraient se passer bien des dames. Quant au café noir, il est la terminaison indispensable d'un bon déjeuner.

Le café.

Pour confectionner café, thé et chocolat, il existe des techniques assez nombreuses. Toutes ne sont pas bonnes, puisque nombreuses sont les maisons où l'on fait de mauvais café et un thé détestable. Il est donc de quelque utilité d'insister sur ces techniques.

Pour faire le café, on épuise par l'eau bouillante les principes odorants et sapides des graines du caféier qu'on a préalablement soumises à la torréfaction, puis à la mouture.

Torréfier le café vert est une opération qu'on ne réussit pas dès la première fois. Très souvent,

on porte les graines sur un feu trop ardent. Elles se trouvent alors torréfiées à la surface et blanches à l'intérieur. Le café ainsi obtenu est très difficile à moudre; il possède de plus une saveur assez âcre. Torréfiez donc le café sur un feu moyen. Arrêtez l'opération lorsque les grains sont marron foncé et exsudent une huile qui les fait légèrement briller.

Le café étant ainsi torréfié, puis refroidi, on le soumet à la mouture. De la finesse des particules qui sortent du moulin, dépend la qualité de l'arôme ultérieure de la boisson. Les Orientaux moulent le café très finement, dans des moulins spéciaux et arrivent à obtenir une poudre ayant le grain de farine. En Occident, on moud le café beaucoup plus gros et on arrive à l'avoir sous l'aspect d'une semoule assez grossière.

Avec ces deux poudres si différentes, on prépare deux breuvages de goût tout à fait différent.

Le Café maure.

Ayez un moulin turc et une cafetière sans filtre dont on se sert en Orient. Moulez le café très fin et procédez comme il suit. Pesez 15 grammes de café moulu et 12 grammes de sucre en poudre pour une tasse ayant la grandeur des tasses à café de nos pays.

Si votre cafetière arabe contient quatre tasses, portez-y donc 60 grammes de café et 50 grammes de sucre. Versez les quatre tasses d'eau bouillante. Mélangez le tout avec une cuillère. Faites attention... le café monte. Attendez un instant.

Mélangez à la cuillère. Portez sur petit feu. Le café va déborder; retirez-le du feu. Faites cette manœuvre trois fois. Le café est presque terminé. La surface se présente sous l'aspect d'une crème brunâtre. Imprimez de petites secousses à la cafetière; la mousse devient claire, presque blanche. Le café est prêt... Attendez trois minutes. Versez-le dans de petites tasses spéciales (elles contiennent la moitié du volume de nos tasses occidentales).

Distribuez à chacun un peu de la mousse crémeuse qui s'appelle le Kaïmak.

Le café ainsi préparé est beaucoup moins excitant que le café à la franque. Il ne provoque que très rarement l'insomnie.

Le Café à la Dubelloy.

C'est Dubelloy qui inventa le filtre à café. Il est donc le promoteur de la méthode de préparation du café qu'on emploie de nos jours en France.

Pour faire du bon café, il faut 15 grammes de poudre, par tasse d'eau.

Ayez des filtres spéciaux pour 2, 6 ou 12 tasses. Ne préparez jamais peu de café dans un grand filtre.

Prenez donc le filtre adéquat. Introduisez-y la quantité voulue de café en poudre. Arrosez-la tout d'abord d'une demi-tasse d'eau bouillante. Attendez qu'elle soit passée et que le café se soit tassé. Versez alors, par toutes petites quantités, l'eau bouillante, que vous mesurez avec une tasse préalablement chauffée.

Réchauffez le café au bain-marie. Servez-le brûlant. Si vous avez une vieille eau-de-vie naturelle, c'est le moment d'en verser une bonne topette à chacun de vos invités.

Le Café au lait.

Préparez une essence de café comme la précédente. Additionnez-la, dans les tasses, avec un volume égal de crème douce ou de lait très chaud.

Certaines personnes ajoutent de la chicorée au café qui est destiné à être mélangé à du lait. C'est une affaire de goût... Si vous voulez user de ce produit qui fait paraître le café plus fort, mélangez la poudre de café avec la chicorée et procédez comme si vous aviez du café pur.

Le Café viennois.

Pour faire le café viennois, préparez un café à la crème. Additionnez-le de jaunes d'œufs à la dose d'un jaune pour deux tasses de café. Battez le tout ensemble et portez sur un petit feu en remuant tout le temps. Laissez épaissir cette crème sans arriver à l'ébullition. Versez dans les tasses et déposez, à la surface de chacune, une bonne cuillerée de crème fouettée.

Le thé.

Les Chinois consomment le thé vert. Les Européens ne boivent que du thé noir qui a acquis sa teinte brune à la suite d'une série de fermentations et d'une torréfaction.

Les thés de Chine et les thés des Indes ont des goûts tout à fait différents. Les premiers se boivent très légers, à peine jaune ambré; les seconds se prennent très foncés après addition de lait ou de crème.

Le Thé à la chinoise.

Faites un mélange à parties égales de thé vert et de fleurs de jasmin desséchées. Introduisez-en une pincée dans une tasse à thé échaudée. Remplissez d'eau bouillante, couvrez avec une soucoupe. Attendez six minutes. Ne sucrez pas et buvez.

Le Thé à la russe.

Préparez une infusion très forte de thé noir dans une petite théière. Pour cela échaudez cette dernière, introduisez quatre cuillerées à café de thé noir de Chine. Remplissez d'eau bouillante. Laissez infuser dix minutes.

Versez à chacun, dans sa tasse, un peu d'essence que vous allongez, au goût, avec de l'eau bouillante provenant du samovar. Servez et présentez du sucre, des rondelles de citron et des confitures. Le couvert, pour le thé russe, comporte toujours une tasse sur sa soucoupe et une petite assiette pour les confitures.

Le Thé à l'anglaise.

Prenez une grande théière de faïence. Déposez-y une cuillerée à café de thé de Ceylan par tasse d'infusion. Noyez-le dans la quantité d'eau nécessaire. Laissez infuser cinq minutes.

Versez dans les tasses; présentez le sucre et la crème.

Sans crème, cette infusion est presque imbuvable.

Le chocolat

Il existe plusieurs méthodes pour obtenir un bon chocolat. De l'emploi de chacune, résulte un breuvage ayant une saveur et une consistance tout à fait différentes.

Le Chocolat à l'espagnole.

Pour 6 tasses, prenez 6 tablettes de chocolat pesant ensemble 250 grammes. Cassez-les en morceaux. Mouillez-les, dans une casserole, avec deux tasses d'eau froide. Portez le tout sur un feu doux. Le chocolat fond, écrasez-le avec un petit pilon de bois spécial. Ajoutez un peu de cannelle et 6 tasses d'eau froide. Laissez mijoter à tout petit feu jusqu'à ce que, par évaporation, le liquide se réduise à 6 tasses. Servez.

Le Chocolat à la française.

Faites fondre, sur le feu, 6 tablettes de chocolat dans une tasse d'eau bouillante. Laissez-le cuire un quart d'heure sur un tout petit feu. Ajoutez 5 tasses de lait ou de crème douce. Donnez un seul bouillon. Servez en fouettant le liquide, pour le faire mousser un peu.

Le Chocolat à la viennoise.

Préparez un chocolat à la française. Laissez-le refroidir un peu. Ajoutez-y un jaune d'œuf par tasse.

Portez sur le feu, laissez épaissir sans faire bouillir. Servez en ajoutant, dans chaque tasse, une cuillerée de crème fouettée.

En principe, pour obtenir un bon chocolat, quelle que soit la méthode qu'on emploie, il faut le préparer la veille du jour où on le consomme, puis le réchauffer avant de le servir. — C'est un raffinement, me direz-vous!... — A quoi je vous répondrai que la Gastronomie, comme tous les Arts, est toute faite de raffinement.

TABLE ANALYTIQUE

TABLE ALPHABÉTIQUE

TABLE ALPHABÉTIQUE

PARIS. — IMP. RAMLOT ET Cie, 52, AVENUE DU MAINE.

DU MÊME AUTEUR

Bien Manger pour Bien Vivre

ESSAI DE GASTRONOMIE THÉORIQUE

Préface par Ali Bab

Un volume de 350 pages

Broché, prix : **12** francs

Cuisine Juive Ghettos modernes

Un volume de 240 pages

Broché, prix : **12** francs

ALBIN MICHEL, ÉDITEUR

PARIS — 22, RUE HUYGHENS, 22 — PARIS

IMPR. E. RAMLOT ET Cie, 52, AV. DU MAINE, PARIS.