

# LA CUISINE *raisonnée*

Nouvelle édition abrégée







# Les entrées

## Les soupes et les potages

### BOUILLON DE VIANDE ET CONSOMMÉ

Le bouillon s'obtient par le passage des substances solubles de la viande, ou des légumes, dans l'eau de cuisson. Afin de favoriser ce passage, il faut éviter la coagulation des protides de la viande. Pour cela, on place la viande dans l'eau froide, on amène lentement à ébullition, puis on laisse mijoter longuement, jusqu'à complète extraction des sucs. C'est la cuisson par expansion.

#### *Recette de base*

**1 kg (2 lbs) de viande et 1 kg (2 lbs) d'os**

**4 litres d'eau froide (16 tasses)**

**2 oignons et autres légumes (carotte, céleri, feuilles de céleri)**

Assaisonnements au choix (persil, thym, feuilles de laurier, clous de girofle, etc.). Le bouillon est ordinairement préparé en assez grande quantité.

#### *Choix de la viande*

La viande des parties moins tendres d'une carcasse coûte moins cher, mais est plus riche en matières extractives et plus propre à fournir un bouillon savoureux. La cuisson longue, à feu doux, lui convient tout particulièrement.



Morceaux à employer : flanc, jarret, cou, queue; os et parures de viande; abattis et os de volaille.

### *Préparation*

- ▶ Essuyer la viande avec un linge humide très propre. Laver l'os à l'eau froide; une brosse aide à mieux nettoyer, sinon, gratter la surface avec un couteau.
- ▶ Placer la viande et les os dans une grande marmite.
- ▶ Ajouter l'eau froide et le sel. Couvrir la marmite.
- ▶ Chauffer lentement jusqu'au point d'ébullition.
- ▶ Préparer les légumes et les ajouter ainsi que les assaisonnements.
- ▶ Laisser mijoter de trois à quatre heures, la marmite toujours couverte pour conserver la saveur et éviter une trop grande évaporation.
- ▶ Couler le bouillon dans une passoire couverte ou non d'une mousseline de coton.

### *Dégraissage*

Le dégraissage est toujours nécessaire; il rend le bouillon plus digestible.

Le gras, plus léger que l'eau, monte à la surface dès que le bouillon cesse de mijoter. Il forme des yeux sur le bouillon tiède et une couche d'un blanc jaunâtre sur le bouillon complètement refroidi.

Cette couche solide de graisse s'enlève facilement à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. S'il faut dégraisser un bouillon partiellement refroidi, le gras liquide, reconnaissable à son aspect caractéristique, est enlevé à l'aide d'une écumoire ou d'un papier kraft, absorbant et propre.

### *Conservation*

Lorsqu'il est refroidi, le bouillon est placé au réfrigérateur. Il se conserve une semaine tout au plus. On peut également le congeler.

### *Utilisation*

Le bouillon sert de base à la plupart des potages et à un certain nombre de sauces. Clarifié, il est utilisé pour les consommés et les viandes en gelée.

### *Clarification*

- ▶ Ajouter au bouillon froid dégraissé, après les avoir écrasées, deux ou trois coquilles d'œufs fraîchement cassés ou un blanc d'œuf légèrement battu avec un peu d'eau froide.

- ▶ Chauffer jusqu'à ébullition, agitant légèrement avec une spatule.
- ▶ Laisser mijoter, et non bouillir, pendant 8 à 10 minutes. Le blanc d'œuf absorbe toutes les particules qui nuiraient à la limpidité.
- ▶ Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes.
- ▶ Couler dans une mousseline. Le bouillon est prêt à utiliser.

Le consommé est un bouillon réduit, par cuisson prolongée, à la moitié de son volume.

## POTAGES À BASE DE BOUILLON DE VIANDE

Ces potages sont des aliments composés d'un bouillon de viande auquel on ajoute, au choix, des céréales, des pâtes ou des légumes. Ces garnitures, assez fades en elles-mêmes, reçoivent leur saveur du bouillon.

### *Mode général de préparation*

#### *Quantité de liquide*

Le potage requiert en moyenne 125 ml ( $\frac{1}{2}$  t) de liquide par portion. Ce liquide, c'est d'abord le bouillon. Selon sa concentration, il s'emploie seul ou coupé d'une

<i>Garnitures</i>	<i>Quantité pour 1 litre de liquide (4 t)</i>	<i>Temps approximatif de cuisson</i>
<b>CÉRÉALES</b>		
Riz	50 ml ( $\frac{1}{4}$ t)	20 min
Orge	50 ml ( $\frac{1}{4}$ t)	2 h
Gruau d'avoine	50 ml ( $\frac{1}{4}$ t)	15 min
<b>PÂTES</b>		
Coquilles, étoiles, lettres	50 ml ( $\frac{1}{4}$ t)	20 min
Vermicelle	75 ml ( $\frac{1}{3}$ t)	20 min
<b>LÉGUMES ÉMINCÉS</b>	250 ml (1 t)	15 min
<b>ASSAISONNEMENTS AU CHOIX</b>		
Fines herbes : persil, cerfeuil, sarriette. Oignon, poireau, ciboulette, échalotes. Sel, poivre, sel et poivre de céleri.		

certaine quantité d'eau, de préférence de l'eau de cuisson de légumes ou encore de jus de tomate, à cause des vitamines et des sels minéraux qu'ils contiennent.

### *Préparation*

- ▶ Commencer à préparer le potage assez tôt pour donner à la garniture le temps de cuire.
- ▶ Chauffer jusqu'au point d'ébullition le bouillon déjà préparé.
- ▶ Ajouter la garniture, en pluie si elle se compose de céréales, de pâtes, et les condiments.
- ▶ Cuire le temps requis.
- ▶ Goûter, assaisonner au besoin et ajouter le persil avant la fin de la cuisson.
- ▶ Servir très chaud dans des assiettes creuses réchauffées.





## POTAGES À BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES

### *Recette de base*

250 ml (1 t) de légumes émincés

oignon, fines herbes, sel, poivre

1 litre (4 t) de liquide

beurre

### *Préparation*

- ▶ À tout bouillon de légumes, coulé ou non, on peut ajouter les garnitures proposées pour les bouillons de viande.
- ▶ Couper l'oignon, râper ou émincer les légumes.
- ▶ Fondre le gras dans la marmite et y faire dorer l'oignon et les légumes. Pour obtenir un bouillon sans trace de matière grasse, omettre cette opération.
- ▶ Ajouter le liquide froid : eau naturelle, eau de cuisson de légumes, jus de tomate, seuls ou en mélange.
- ▶ Ne pas craindre d'ajouter un bouquet composé de fines herbes, de feuilles de laitue, de céleri ou d'autres feuilles vertes. Assaisonner. Si le bouillon ne doit pas être coulé, le bouquet sera lié ou mis dans un sac.
- ▶ Amener lentement au point d'ébullition et laisser mijoter au moins une heure à couvert.
- ▶ Vérifier l'assaisonnement.
- ▶ Couler le bouillon dans une passoire fine recouverte d'une mousseline de coton si on veut le servir sans les légumes. Autrement, il suffit d'enlever le bouquet.



## Bouillon de bœuf

1 kg (2 lbs) de jarret de bœuf  
 1 kg (2 lbs) d'os  
 1 poireau, 1 oignon grillé  
 1 oignon piqué de clous de girofle  
 2 branches et feuilles de céleri  
 1 bouquet garni, sel, poivre  
 parures de légumes

Préparer la viande et les os.

Les déposer dans une grande marmite, ajouter 2 litres (8 t) d'eau froide.

Mettre sur le feu et amener progressivement à ébullition, sans couvrir.

Écumer, saler, poivrer, ajouter les légumes. Couvrir.

Laisser mijoter trois heures et plus.

⦿ Pour un bouillon brun, procéder de la même manière, sauf au début : faire brunir la viande et les os au four avec du gras avant de les déposer dans la marmite.

## Bouillon de poulet

1 poulet et ses abattis  
 1 oignon, 1 poireau  
 2 branches de céleri (avec ses feuilles)  
 1 carotte  
 bouquet garni, sel, poivre

Placer tous les ingrédients dans une marmite.

Recouvrir d'eau froide.

Laisser mijoter environ 1 heure à couvert.

Retirer la viande de poulet, remettre la carcasse dans la marmite, couvrir.

Continuer la cuisson environ 1 à 1 ½ heure.

⦿ Le poulet pourra être servi en fricassée, en petite marmite ou en salade; s'assurer alors que la viande est tendre et assez cuite.

## Potage au poulet

500 ml (2 t) de bouillon de poulet  
 250 ml (1 t) de bouillon de bœuf  
 50 ml (¼ t) de petits pois  
 125 ml (½ t) de poulet cuit  
 sel, poivre, persil haché

Clarifier le bouillon (page 22).

Ajouter les pois et les assaisonnements.

Chauffer le bouillon au point d'ébullition.

10 à 15 minutes avant de servir, ajouter le poulet coupé en cubes et le persil haché.

## Consommé à la royale

### GARNITURE

75 ml (⅓ t) de bouillon tiède

1 jaune d'œuf

1 œuf

assaisonnements

Battre l'œuf et le jaune d'œuf, y incorporer le bouillon, saler et poivrer. Verser ce mélange dans la partie supérieure d'un bain-marie, s'assurer qu'il ait 1 cm d'épaisseur, sinon ajouter du bouillon.

Cuire au bain-marie à chaleur modérée : la préparation ne doit pas bouillir ni brunir à la surface.

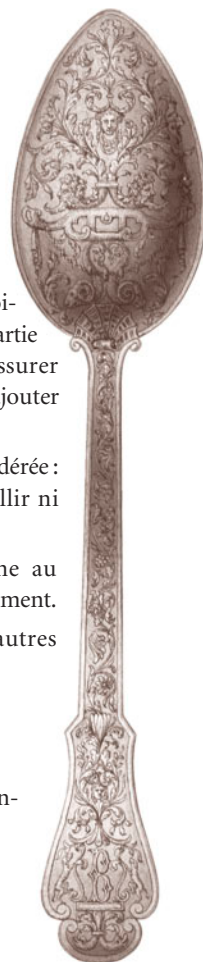
Retirer quand le tout est ferme au toucher; laisser refroidir complètement.

Tailler en cubes ou donner d'autres formes au choix.

### CONSOMMÉ

1 litre (4 t) de consommé

Chauffer le consommé et l'assaisonner. Verser dans la casserole; y déposer les garnitures au moment de servir.





## Soupe à l'oignon à la française

**2 c. à soupe de beurre**  
**4 gros oignons tranchés**  
**1 1/4 litre (5 t) de bouillon**  
**4 tranches de pain**  
**75 ml (1/3 t) de gruyère râpé**

Fondre le beurre. Faire sauter les oignons sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Ajouter le bouillon. Vérifier l'assaisonnement. Laisser mijoter 30 à 45 minutes.

Faire sécher les rondelles de pain au four.

Verser la soupe dans de petits caquelons individuels ou dans une soupière allant au four.

Déposer les rondelles de pain sur la soupe.

Saupoudrer de fromage râpé.

Gratiner sous le gril ou au four à 200 °C (400 °F).

## Bouillon aux tomates

**300 ml (1 1/4 t) de tomates**  
**1/2 c. à thé de sucre**  
**sel, poivre, feuille de laurier**  
**1 branche de céleri**  
**500 ml (2 t) de bouillon ou d'eau**  
**1 oignon haché fin**  
**1 c. à soupe de fécule de maïs**

Cuire tous les ingrédients, sauf la fécule, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Passer au tamis et laisser mijoter 8 à 10 minutes.

Délayer la fécule dans une même quantité d'eau froide et l'ajouter à la préparation.

Cuire quelques minutes en brassant.

Servir avec des croûtons passés au beurre.



## Soupe au chou

**500 ml (2 t) de chou**  
**1 1/4 litre (5 t) de bouillon**  
**sel, poivre, fines herbes**

Couper le chou en fines lanières. Le blanchir 2 minutes.

L'égoutter. Chauffer le bouillon, ajouter le chou.

Laisser mijoter 20 à 25 minutes. Vérifier l'assaisonnement. Servir très chaud.

## Potage printanier

**1 à 2 c. à soupe de beurre**  
**125 ml (1/2 t) de navet en dés**  
**125 ml (1/2 t) de céleri haché fin**  
**125 ml (1/2 t) de tomates**  
**50 ml (1/4 t) de radis émincés**  
**50 ml (1/4 t) de poireau émincé**  
**1 1/2 litre (6 t) de bouillon**  
**50 ml (1/4 t) de vermicelle**  
**ou de riz**  
**assaisonnements**

Chauffer le beurre.

Dorer les légumes en agitant constamment.

Verser le bouillon chaud.

Assaisonner et laisser mijoter.

Ajouter du vermicelle ou du riz si le potage n'est pas assez consistant.

Laisser mijoter 10 minutes pour cuire le vermicelle ou 30 minutes pour le riz.

## Soupe au riz aux tomates

**750 ml (3 t) de tomates**  
**1 c. à thé de sucre**  
**750 ml (3 t) de bouillon**  
**75 ml (1/3 t) de riz**  
**assaisonnements**

Chauffer les tomates avec le sucre; réduire à 500 ml (2 t).

Ajouter le bouillon, le chauffer au point d'ébullition.

Ajouter le riz en pluie. Assaisonner.

Cuire environ 30 minutes.

## Soupe à l'orge

**Eau bouillante**

**75 ml (1/3 t) d'orge**

**1 1/4 litre (5 t) de bouillon**

**sel, poivre, fines herbes**

Blanchir l'orge à l'eau bouillante.

Chauffer le bouillon, ajouter l'orge en pluie.

Cuire 30 à 40 minutes. — Plus si nécessaire.

⊙ Le bouillon du pot-au-feu peut servir pour cette soupe.

⊙ On peut aussi ajouter des morceaux de viandes ou de légumes déjà cuits pour changer cette soupe en un repas très nourrissant.

## Soupe au pain

**1 oignon**

**3 c. à soupe de gras**

**1 1/4 litre (5 t) d'eau bouillante**

**1 c. à soupe de riz**

**250 ml (1 t) de pain séché**

**sel, poivre, fines herbes**

Faire revenir l'oignon dans le gras.

Ajouter eau bouillante, riz, pain et assaisonnements.

Laisser mijoter doucement pendant 45 minutes.

Servir très chaud.

## Soupe aux pois

**250 ml (1 t) de pois secs**

**125 g (1/4 lb) de lard salé**

**1 oignon en cubes**

**bouquet garni**

**sel, poivre**

**persil**

Tremper les pois à l'eau froide environ 12 heures ou les préparer tel qu'indiqué (page 55).

Mettre le lard salé dans une casserole et couvrir d'eau froide. Amener au point d'ébullition, égoutter.

Mettre dans une marmite les pois, 1 1/2 litre (6 t) d'eau froide, le lard en tranches ou en cubes, l'oignon, le bouquet garni. Laisser mijoter environ 2 heures.

Ne saler la soupe que quand les pois sont presque cuits, le sel risque de les durcir et de les empêcher de cuire.

Pour obtenir une purée de pois, passer au tamis.

Au moment de servir, ajouter le persil.

⊙ On peut utiliser des pois à cuisson rapide, maintenant sur le marché; ceux-ci ne demandent pas de trempage et donnent une très belle et très bonne soupe aux pois.

## Potage parmentier

**2 c. à soupe de beurre**

**500 ml (2 t) de pommes de terre**

**250 ml (1 t) de poireau ou d'oignon**

**sel, poivre**

**750 ml (3 t) d'eau froide**

**500 ml (2 t) de lait**

**50 ml (1/4 t) de crème 15 %**

Chauffer le beurre et y faire revenir pommes de terre et poireaux en tranches.

Ajouter l'eau froide, le sel et le poivre.







Laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson des légumes.

Passer au tamis. Ajouter le lait.

Amener au point d'ébullition. Vérifier l'assaisonnement.

Lier avec la crème au moment de servir.

## Crèmes de légumes

### RECETTE DE BASE

**500 ml (2 t) de légumes au choix**

**750 ml (3 t) d'eau bouillante  
ou d'eau de cuisson des légumes**

**50 ml (1/4 t) de beurre**

**50 ml (1/4 t) de farine**

**1 oignon**

**500 ml (2 t) de lait**

**sel, poivre**

Cuire les légumes à l'eau bouillante salée.

Retirer les légumes du bouillon.

Garder le bouillon. Réduire les légumes en purée.

Fondre le beurre, ajouter l'oignon et la farine.

Cuire quelques minutes, ajouter le lait, cuire en brassant.

Ajouter l'eau de la cuisson et les légumes, le sel, le poivre. Passer le tout au tamis fin ou au mélangeur.

Pour un potage plus riche, ajouter une liaison aux jaunes d'œufs ou à la crème.

## Crème de tomates

**250 ml (1 t) de tomates**

**125 ml (1/2 t) d'eau**

**1 c. à soupe d'oignon**

**1/2 c. à thé de sucre**

**2 c. à soupe de farine; sel, poivre**

**2 c. à soupe de beurre**

**500 ml (2 t) de lait**

Cuire 15 minutes, dans l'eau, tomates, oignon, sucre.

Chauffer le lait au bain-marie.

Préparer un roux (voir technique, page 183) avec le beurre et la farine et l'éteindre avec le lait.

Remuer continuellement.

Après 15 à 20 minutes de cuisson, ajouter les tomates passées au tamis, le beurre et l'assaisonnement.

## Potage au riz et au poireau

**250 ml (1 t) de poireau**

**2 c. à soupe de beurre**

**750 ml (3 t) d'eau froide**

**500 ml (2 t) de lait**

**75 ml (1/3 t) de riz**

**sel, poivre**

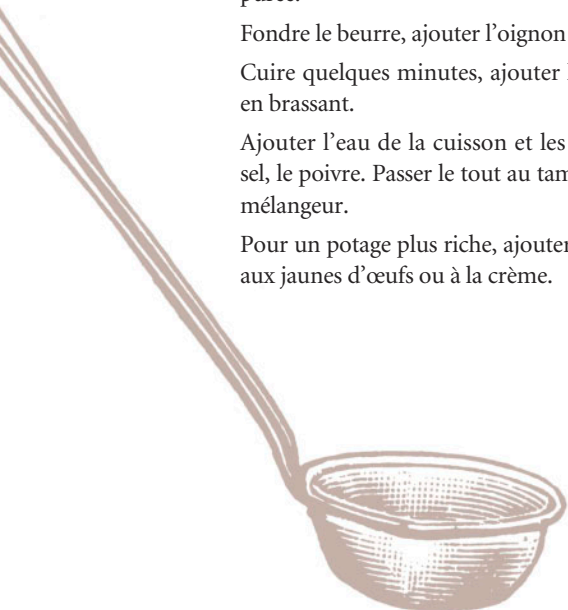
Hacher le poireau.

Faire revenir le poireau dans le beurre et ajouter l'eau froide. Cuire environ 20 minutes.

Ajouter le riz, le sel, le poivre.

Cuire environ 30 minutes, ajouter le lait.

Amener au point d'ébullition. Retirer aussitôt du feu. Servir très chaud.



## Crème à l'oignon et aux pommes de terre

375 ml (1 1/2 t) d'eau  
375 ml (1 1/2 t) de pommes de terre  
250 ml (1 t) d'oignon haché  
2 c. à soupe de beurre  
ou de margarine  
2 c. à soupe de farine  
500 ml (2 t) de lait  
1 c. à thé de sel, poivre  
persil

Cuire les pommes de terre et les oignons à l'eau bouillante salée. Les passer au tamis.

Préparer un roux (page 183) avec le beurre et la farine.

L'éteindre avec le lait et la purée de légumes. Assaisonner.

Laisser mijoter 15 minutes, en remuant continuellement.

Au moment de servir, saupoudrer de persil.

## Potage à la farine d'avoine

1 petit oignon  
ou 1/4 de poireau  
1 1/2 c. à thé de gras  
250 ml (1 t) de tomates  
500 ml (2 t) d'eau bouillante  
2 c. à soupe de farine d'avoine  
1/2 c. à thé de sucre  
1 carotte râpée  
sel, poivre

Hacher l'oignon menu.

Fondre le gras, y faire revenir l'oignon.

Ajouter eau, sel, farine d'avoine en brassant.

Chauffer les tomates et le sucre.

Incorporer ces derniers et la carotte aux autres ingrédients.

Cuire environ 45 minutes.

Servir très chaud.

## Soupe aux huîtres n° 1

500 ml (2 t) de lait  
500 ml (2 t) de crème  
1 c. à soupe d'oignon haché  
1 branche de céleri  
1 feuille de laurier  
750 ml (3 t) d'huîtres  
3 c. à soupe de beurre  
sel, poivre

Chauffer le lait et la crème au bain-marie avec l'oignon, le laurier et le céleri. Cuire 15 à 20 minutes et passer au tamis.

Chauffer les huîtres dans leur jus 5 minutes environ.

Ajouter le beurre, les assaisonnements et le lait chaud.

Servir immédiatement.

⦿ Si l'on préfère la soupe aux huîtres plus épaisse, on peut la préparer à base de roux (page 183) (2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de farine) et éteindre avec le lait chaud.

## Soupe aux huîtres n° 2

500 ml (2 t) de lait  
500 ml (2 t) d'eau bouillante  
125 ml (1/2 t) de biscuits soda  
ou 2 à 3 c. à soupe de fécule de maïs  
1 c. à soupe de beurre  
250 ml (1 t) d'huîtres  
assaisonnements

Chauffer le lait et y incorporer eau bouillante, beurre, biscuits soda écrasés ou fécule délayée dans une même quantité d'eau froide, sel, poivre.

Chauffer les huîtres dans leur jus environ 5 minutes.

Cuire la première préparation 10 à 15 minutes et ajouter les huîtres chauffées.

Servir.

## Soupe au poisson « Chowder »

500 g (1 lb) de poisson blanc  
250 ml (1 t) de pommes de terre en dés  
1 oignon haché  
1 c. à thé de sel, poivre  
1 c. à soupe de beurre  
2 c. à thé de farine  
500 ml (2 t) de lait

Couper le poisson en morceaux (morue, aiglefin, flétan).

Le mettre dans une marmite et verser assez d'eau pour le couvrir.

Ajouter les légumes et l'assaisonnement.

Cuire 20 à 30 minutes.

Préparer un roux (page 183) avec le beurre et la farine.

Éteindre le roux avec le lait et cuire 10 à 15 minutes.

Incorporer cette sauce à la première préparation.

## « Clam chowder »

2 c. à soupe de beurre  
2 c. à soupe de farine  
1 1/2 c. à thé de jus d'oignon  
500 ml (2 t) de lait  
250 ml (1 t) de palourdes  
sel, poivre

Fondre le beurre, incorporer la farine et le jus d'oignon. Cuire quelques instants.

Verser peu à peu le lait chaud en brassant.

Cuire 15 à 20 minutes.

Cuire les palourdes, sauf si elles sont en conserve.

Les ajouter à la première préparation.

Assaisonner et servir.

## Soupe aux moules

1 kg (2 lbs) de moules  
125 ml (1/2 t) de vin blanc  
1 oignon  
thym, laurier, sel, poivre

Nettoyer les moules, les laver sous l'eau courante. Mettre dans une grande casserole avec le vin et l'oignon émincé, le thym, la feuille de laurier, le sel et le poivre.

Cuire à feu vif pendant 5 minutes en secouant de temps en temps la casserole. Filtrer le jus et le réserver avec les moules.

### FUMET

Parures de poisson (arêtes et têtes)  
300 ml (1 1/4 t) d'eau  
125 ml (1/2 t) de vin blanc  
2 carottes, 2 oignons  
assaisonnements  
1 gousse d'ail émincée  
1 noix de beurre  
1 pincée de safran  
2 jaunes d'œufs  
5 c. à soupe de crème fraîche

D'autre part, préparer un fumet de poisson avec les parures, l'eau, le vin blanc, les carottes et un oignon. Assaisonner avec du thym, du laurier, du sel et du poivre.

Réduire de moitié en laissant mijoter doucement. Filtrer le jus.

Hacher finement l'ail et l'autre oignon. Mettre en casserole. Faire revenir dans le beurre.

Mouiller avec le liquide (jus des moules et fumet).

Ajouter le safran.

Battre les jaunes d'œufs dans un bol avec une cuillerée de bouillon. Verser dans la casserole.

Tourner sans arrêt, ajouter les moules.

Mettre la crème dans la soupière, verser la soupe par-dessus. Servir aussitôt.



## Propreté de la cuisine et de la cuisinière



La cuisine doit donner l'impression d'une pièce où tout se fait avec ordre et avec soin. Cette propreté rigoureuse est indispensable, non seulement comme ordre, mais encore du point de vue de l'hygiène alimentaire. On ne peut vraiment manger avec appétit des aliments préparés dans un local en désordre, avec des ustensiles mal tenus; l'absence de soins peut compromettre la saveur des mets et même la santé de toute la famille.

La cuisinière chargée de faire régner la propreté autour d'elle a une mise et une tenue soignées en tout temps. Ses vêtements toujours en ordre sont exempts de poussière, de taches, de cheveux surtout; ses ongles sont courts, parfaitement nets, et elle se lave les mains très souvent au cours des opérations culinaires. Elle revêt un tablier spécial et n'en use pas pour s'essuyer les mains ou les ustensiles; elle porte à la ceinture un linge dont elle se sert pour ces divers emplois.

### CHOIX ET ENTRETIEN DES APPAREILS CULINAIRES

Le choix des appareils n'est pas indifférent à la bonne cuisine. Il y a tant de facteurs dont il faut tenir compte dans le choix des ustensiles, tant de causes capables de faire manquer les meilleures préparations. Exemples: le genre de métal dont ces ustensiles sont faits, leur degré de conductibilité, leur force de résistance suivant l'emploi du combustible ou du fourneau, etc.

Pour faire une cuisine soignée et rapide, il faut des ustensiles suffisamment grands et en nombre pas trop restreint: certaines circonstances peuvent nécessiter des repas plus importants.

Les appareils culinaires requièrent une attention spéciale: toujours bien lavés, écurés au besoin, propres et brillants au-dehors comme au-dedans. Ici encore, il y a plus qu'une raison d'ordre et de propreté; la santé, la vie même est en cause: des ustensiles en mauvais état peuvent entraîner de graves accidents, tels que le danger d'empoisonnement, etc.

### SOIN DES ALIMENTS

Les aliments destinés à entretenir la vie doivent être sains et de bonne qualité. Les connaissances d'une ménagère-cuisinière ne seraient pas complètes si elle ignorait







les soins à donner aux aliments avant et après la cuisson, de même que la manière de prévenir le gaspillage souvent occasionné par la mauvaise tenue de l'office et du garde-manger.

Comme l'air et la chaleur sont les causes ordinaires d'altération, il faut soustraire les aliments à ces influences; ainsi, il est bien d'avoir des garde-manger dans une partie fraîche et sèche de la maison et d'y conserver les provisions dans des vases hermétiquement fermés.

Toutes les matières albuminoïdes, dès qu'elles sont exposées à l'air, passent à un état de putréfaction: le lait surit; les légumes se gâtent; le beurre, la graisse et les huiles rancissent; les conserves fermentent; la farine moisit; le pain et les gâteaux sèchent. La ménagère intelligente s'appliquera à soustraire ces diverses substances à l'influence de l'air. Mais, même avec ces précautions, la nourriture sera souvent perdue si elle n'est pas examinée chaque jour.

Le riz, le tapioca, le raisin, la farine et les grains de toutes sortes seront donc conservés dans des boîtes ou des jarres à large embouchure pour permettre un examen fréquent du contenu et un nettoyage facile.

Les fruits se gardent découverts dans un endroit frais et sombre; il faut les examiner souvent pour enlever ceux qui menacent de se gâter.

On peut conserver les citrons dans un vase d'eau froide surmonté d'une pesée qui les garde sous l'eau, frais et juteux pendant longtemps; il serait bon de changer l'eau deux fois la semaine.

La viande et le poisson doivent être débarrassés du papier qui les enveloppe, examinés au retour du marché, essuyés d'un linge humide et déposés dans un endroit sombre près de la glace et non dessus.

Si les coquilles des œufs sont employées à clarifier le café, elles doivent être lavées avec soin avant de casser les œufs.

Les légumes cuits suriront rapidement surtout s'ils sont préparés au lait ou au beurre. On doit les cuire en petite quantité pour éviter cet inconvénient.

Il faut aussi tenir toute substance à odeur forte, oignon, ail, etc., loin du beurre, du lait, de la crème, qui absorbent facilement les arômes.

Tous les plats ou autres ustensiles dans lesquels est gardé le lait seront d'abord lavés à l'eau froide, ensuite passés dans une eau chaude savonneuse et rincés à l'eau bouillante claire.

L'étain ne doit pas recevoir les substances humides. ❀

## LES ACCOMPAGNEMENTS DE POTAGES

### Croûtons

Enlever la croûte de 3 ou 4 tranches de pain rassis. (On peut laisser la croûte pour les repas sans cérémonies.)

Beurrer légèrement les deux côtés.

Couper en dés.

Déposer sur une plaque à pâtisserie ou une assiette à tarte et dorer au four chaud, à 200 °C (400 °F); ou bien dans un panier en grande friture.

Les croûtons ne s'ajoutent au potage qu'au moment du service.

Il est préférable de les présenter à part.

Les croûtons à utiliser pour la décoration des plats de viande se préparent comme les précédents, mais ils sont taillés plus gros, en carrés, losanges ou triangles.

### Croûtons au fromage

**3 ou 4 tranches de pain rassis**  
**beurre**  
**fromage râpé**

Faire comme précédemment, puis rouler dans du fromage et dorer au four.

### Biscuits salés

**250 ml (1 t) de farine**  
**1 c. à thé de sel**  
**1/4 c. à thé de poudre à pâte**  
**50 ml (1/4 t) de beurre froid**  
**2 à 3 c. à soupe de lait**

Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte. Émietter le beurre froid. Mêler avec la farine en coupant. Ajouter assez de lait pour obtenir une pâte ferme. La pétrir pour la rendre lisse. Abaisser en une pâte très mince. Couper au coupe-pâte de petits biscuits carrés ou rectangulaires. Cuire à 180 °C (350 °F) quelques minutes.

### Pailles au fromage

**250 ml (1 t) de farine**  
**1/4 c. à thé de poudre à pâte**  
**1/4 c. à thé de sel**  
**75 ml (1/3 t) de beurre froid**  
**175 à 250 ml (1 t) de fromage râpé**  
**1 à 2 c. à soupe de lait**

Tamiser farine, poudre à pâte et sel.

Émietter beurre froid et fromage râpé.

Ajouter du lait au besoin.

Abaisser et tailler la pâte en bandes de 8 à 10 cm de longueur et 1 cm de largeur; on peut aussi couper une partie de la pâte en forme d'anneaux et le reste en fines lanières.

Déposer sur une plaque beurrée. Dorer au four à 180 °C (350 °F).









Ajouter farine, sel, moutarde, puis le lait graduellement.

Laisser mijoter la sauce quelques minutes.

Battre l'œuf. Émietter le pain.

Incorporer maïs, œuf battu, pain émietté.

Farcir 4 poivrons avec la première préparation. Napper de sauce.

Disposer dans un plat à gratin ; cuire au four, à 160 °C (325 °F), environ 20 minutes.

Saupoudrer de paprika au moment de servir.

## Poireaux à la crème

**125 ml (1/2 t) de lait**

**1 1/2 c. à soupe de farine**

**125 ml (1/2 t) de crème 15 %**

**3 ou 4 poireaux  
assaisonnements**

Chauffer le lait.

Délayer farine et crème. Verser sur le lait.

Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Assaisonner.

Cuire les poireaux (voir tableau, page 54) et les dresser sur un plat.

Napper avec la sauce. Servir très chaud.

## Pommes de terre délicieuses

**4 ou 5 belles pommes de terre non pelées**

**2 c. à soupe de beurre**

**sel, poivre**

**paprika**

Laver, brosser et couper les pommes de terre en deux sur la longueur. Pratiquer des incisions en forme de cubes de 2 cm de profondeur, avec la pointe du couteau. Faire attention de ne pas enlever de morceaux à la pomme de terre.

Éviter de couper la pelure.

Placer les pommes de terre, dos coupé sur le dessus, dans un plat à gratin. Badigeonner de beurre fondu.

Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.

Cuire au four chaud 30 à 40 minutes à 230 °C (450 °F).

## Pommes de terre en purée

**4 à 5 pommes de terre**

**125 ml (1/2 t) de lait**

**1 c. à soupe de beurre**

**sel, poivre**

**finest herbes**

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.

Les passer au presse-purée.

Chauffer le lait, l'ajouter aux pommes de terre.

Battre quelques minutes avec une cuillère de bois afin de rendre la purée homogène et légère.

Ajouter le beurre : le laisser fondre à la chaleur de la préparation, non sous l'action du feu.

Assaisonner.

☉ Purée de légumes — substituer 2 ou 3 carottes et 1/4 de navet à la moitié des pommes de terre dans la recette ci-dessus.

## Pommes de terre en coquilles

**4 ou 5 pommes de terre**

**100 ml (3/8 t) de crème**

**ou 1 c. à soupe de beurre et 75 ml (1/3 t) de lait**

**assaisonnements**

**fromage râpé**

Laver, brosser, éponger les pommes de terre.

Les couper en deux dans le sens de la longueur.



Les cuire au four chaud, à 230 °C (450 °F), environ 20 minutes.

Les vider et garder les pelures.

Préparer la purée avec les ingrédients donnés.

Remplir la pelure de purée à l'aide d'un cornet à pâtisserie.

Ajouter à volonté du fromage râpé à la surface.

Dorer au four quelques minutes.

## Rosettes de pommes de terre au fromage

**500 ml (2 t) de pommes de terre cuites**

**50 ml (1/4 t) de lait**

**50 ml (1/4 t) de fromage râpé**

**sel, poivre**

**1 œuf**

Réduire les pommes de terre en purée. Y ajouter le lait, le fromage et les assaisonnements. Battre jusqu'à ce que le tout soit mousseux. Verser dans un cornet à pâtisserie muni d'une douille; déposer sous forme de rosettes sur une plaque beurrée.

Dorer d'un œuf battu et faire prendre couleur dans un four chaud (200 °C – 400 °F). Cette préparation accompagne bien la viande ou le poisson.

## Pommes de terre soufflées

**3 grosses pommes de terre**

**1/2 c. à soupe de beurre**

**50 ml (1/4 t) de crème ou de lait**

**sel, poivre**

**1 blanc d'œuf**

**ou 1 œuf entier, blanc et jaune séparés**

Laver, brosser, éponger, piquer les pommes de terre. Cuire au four, environ 45 minutes.

Enlever la pelure et préparer une purée avec la pulpe, le beurre et la crème. Fouetter le blanc d'œuf, l'incorporer à la purée.

Verser dans un plat à gratin ou dans des moules individuels.

Si désiré, badigeonner avec le jaune d'œuf.

Dorer au four chaud, à 230 °C (450 °F). Servir chaud.

## Purée savoureuse

**500 ml (2 t) de purée de pommes de terre**

**1 c. à thé de moutarde préparée**

**50 ml (1/4 t) de crème à fouetter**

**sel, poivre**

**50 ml (1/4 t) de fromage râpé**

À la purée de pommes de terre, ajouter la moutarde.

Verser dans un plat allant au four.

Fouetter la crème, y mêler le fromage.

Verser ce mélange sur la purée.

Dorer au four modéré à 180 °C (350 °F).

Servir avec du bacon, des tomates et du persil.

## Pommes de terre « duchesse »

**500 ml (2 t) de purée de pommes de terre**

**1 œuf, blanc et jaune séparés**

**2 c. à soupe de beurre**

**sel, poivre**

Préparer une purée ferme. L'assaisonner.

Ajouter le jaune d'œuf.

Laisser refroidir un peu la préparation.

Façonner en petits pains ronds ou carrés.

Badigeonner avec du blanc d'œuf dilué dans un peu d'eau froide. Dorer au four chaud (230 °C – 450 °F).



## Pommes de terre farcies

Cuire des pommes de terre d'égale grosseur, en robe des champs (au four; 230 °C – 450 °F, 40 à 45 minutes). Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère, sans briser la pelure.

Avec la pulpe, préparer une bonne purée, assaisonner de sel, poivre, fines herbes et en remplir les pelures.

Badigeonner de beurre fondu et dorer au four chaud (230 °C – 450 °F).

## Pommes de terre à la ménagère

**4 ou 5 grosses pommes de terre**

**1 oignon**

**125 ml (1/2 t) de lait chaud**

**50 ml (1/4 t) de jambon**

**2 c. à soupe de beurre**

**chapelure**

**sel, poivre**

Cuire les pommes de terre au four.

Après la cuisson, enlever une tranche sur le dessus.

Vider et réduire la pulpe en purée.

Faire revenir l'oignon dans 1 c. à soupe de beurre.

Couper le jambon en dés.

Ajouter à la purée : oignon, lait, jambon.

Assaisonner.

Remplir les pelures de pommes de terre de ce mélange.

Couvrir de chapelure et de beurre fondu. Dorer au four.

## Croquettes de pommes de terre

**4 à 5 pommes de terre**

**1 c. à soupe de crème**

**sel, poivre, sel de céleri**

**1/2 c. à soupe de beurre**

**1 œuf**

**chapelure**

**friture profonde**

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.

Les réduire en purée avec la crème, et les assaisonner.

Battre le jaune d'œuf et l'ajouter.

Laisser refroidir la préparation.

Façonner en cônes ou en petites bûches sur une planche enfarinée.

Battre le blanc d'œuf dans un peu d'eau froide.

En enduire les cônes et les recouvrir de chapelure.

Cuire en pleine friture jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.

## Galettes de pommes de terre

**5 à 6 pommes de terre**

**2 c. à soupe de beurre**

**50 ml (1/4 t) de farine environ**

**sel, poivre**

Utiliser un reste de purée de pommes de terre ou cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.

Les égoutter, les assécher, les réduire en purée, les assaisonner.

Lier avec la farine, à la consistance d'une pâte brisée.

Étendre la préparation au rouleau, découper.



Dorer au four (230 °C – 450 °F) les galettes, sans gras, sur une plaque de fonte.

Beurrer après la cuisson.

## Pommes de terre en escalopes

**4 à 5 pommes de terre**

**farine**

**500 ml (2 t) de lait chaud**

**1 c. à soupe de beurre**

**sel, poivre**

**chapelure**

Peler, laver les pommes de terre.

Les couper en tranches très minces.

Déposer par rangs dans un plat à gratin.

Entre chaque rang, saupoudrer farine, sel, poivre.

Ajouter quelques noisettes de beurre et le lait chaud, à égalité de la préparation.

Cuire au four chaud jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et bien dorées à la surface.

Recouvrir de chapelure au beurre et gratiner au four, à 190 °C (375 °F) environ 10 minutes.

## Pommes de terre à la maître d'hôtel

**5 à 6 pommes de terre**

**1 c. à soupe de beurre**

**1/2 c. à thé de sel**

**1 c. à thé de jus de citron**

**persil ou cerfeuil haché**

Cuire les pommes de terre au naturel.

Les égoutter, les dresser sur un plat chaud.

Fondre le beurre. Y ajouter le jus de citron, le persil ou le cerfeuil haché.

Arroser les pommes de terre de ce mélange.

Servir très chaud.

## Pommes de terre à l'étuvée

**5 à 6 pommes de terre moyennes**

**1 c. à soupe de graisse de rôti**

**ou de bacon**

**50 ml (1/4 t) de jus de rôti**

**ou de bouillon de bœuf**

**250 ml (1 t) d'eau**

**sel, poivre, fines herbes**

Couper les pommes de terre en 3 ou 4 morceaux. Les éponger.

Fondre la graisse, y saisir les pommes de terre.

Ajouter le jus de viande, l'eau, les assaisonnements.

Couvrir et cuire à chaleur modérée 30 à 35 minutes.

Ajouter de l'eau si nécessaire.

## Pommes de terre au lard

**5 à 6 pommes de terre**

**50 g (2 oz) de lard salé**

**1 oignon haché — beurre**

**1 c. à soupe de farine**

**500 ml (2 t) d'eau chaude**

**sel, poivre**

**1 bouquet garni**

**125 ml (1/2 t) de purée de tomate**

Couper les pommes de terre en rondelles ou en dés.

Trancher le lard, le couvrir d'eau bouillante et laisser tremper 5 à 8 minutes.

Jeter cette eau, rôtir les grillades, les garder au chaud.

Faire revenir l'oignon haché dans du beurre.

Ajouter la farine et laisser roussir (technique du roux, page 183).

Éteindre le roux avec l'eau chaude.

Ajouter les pommes de terre, le bouquet garni, le sel, le poivre.

À volonté, joindre de la purée de tomate.

Laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson des pommes de terre. Décorer le plat avec les grillades.

### **Pommes de terre au fromage gratinées**

**250 ml (1 t) de sauce béchamel n° 2**  
**500 ml (2 t) de pommes de terre cuites**  
**et coupées en dés**  
**75 ml (1/3 t) de fromage râpé**  
**chapelure**  
**1 c. à thé de beurre**

Préparer la sauce (pages 183-184).

Chauffer les pommes de terre dans la sauce.

Disposer dans un plat à gratin.

Ajouter le fromage râpé.

Assaisonner et saupoudrer de chapelure.

Parsemer de noisettes de beurre. Gratiner au four (220 °C – 425 °F) environ 15 minutes.

### **Pommes de terre lyonnaises**

**1 c. à soupe de beurre**  
**1 petit oignon haché**  
**4 ou 5 pommes de terre bouillies**  
**sel, poivre, persil**  
**quelques gouttes de jus de citron**

Chauffer le beurre. Y faire revenir l'oignon haché.

Ajouter les pommes de terre tranchées ou coupées en dés.

Les retourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient jaunies. Assaisonner.

Ajouter le persil et le jus de citron.

Servir bien chaud.

### **SALSIFIS**

Ce légume-racine s'apprête comme la carotte.

En potage, le salsifis a la saveur de l'huître, d'où sa désignation « d'huître végétale ».

En préparant les salsifis pour la cuisson, il faut les mettre dans l'eau froide salée aussitôt qu'ils sont épluchés, pour éviter qu'ils ne noircissent.

### **Salsifis au jus**

**4 à 5 salsifis**  
**500 ml (2 t) d'eau bouillante**  
**3 c. à soupe de farine**  
**2 c. à soupe de beurre**  
**250 ml (1 t) de bouillon**  
**sel, poivre**  
**persil**

Cuire les salsifis épluchés à l'eau bouillante salée de 20 à 30 minutes. (Pour conserver la blancheur, ajouter 2 c. à soupe de farine délayée dans l'eau de cuisson.)

Préparer un roux (page 183) avec la farine et le beurre.

Ajouter le bouillon et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Égoutter les légumes après la cuisson.

Les couper en morceaux. Les ajouter à la sauce.

Assaisonner. Poursuivre la cuisson 10 minutes.

Décorer avec le persil haché.





L'homme mange tous les jours et même plusieurs fois le jour. Et si on examine un instant la multiplicité des industries de l'alimentation, si on dénombre les professions et les emplois qui gravitent autour d'elle, on peut affirmer que les trois quarts de l'humanité ne travaillent et ne peinent que pour se procurer l'aliment sans lequel elle ne pourrait subsister.

« Dîner est le but des actions humaines », a dit un vieil humoriste, et Rabelais a proclamé, en son langage énergique, la puissance tyrannique de la faim et de la soif. « On peut planer haut, très haut, vivre dans les régions éthérées et dédaigner ce qui charme l'existence, il n'en subsiste pas moins pour tout mortel, l'impérieuse obligation de descendre à l'heure dans la salle à manger. »

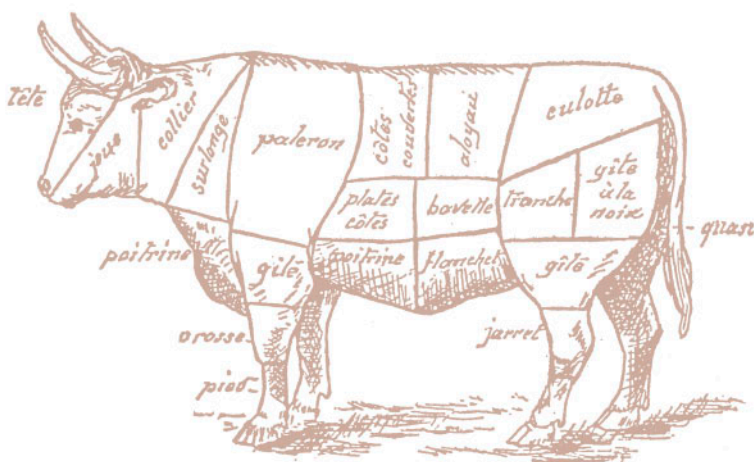
Privons un homme de nourriture quelque temps, que devient-il? Il maigrit, s'affaiblit et si l'expérience se prolonge trop longtemps, il finit par mourir. D'autre part, par le jeu des organes, par l'exercice de la vie, les tissus de l'organisme s'usent partiellement et pour qu'ils conservent leur vitalité, leur énergie, nous devons leur rendre les matériaux qu'ils ont perdus. Conséquemment, la nourriture doit fournir à l'homme les substances nécessaires 1° à son entretien; 2° à son développement; 3° à la production de chaleur et de travail, en d'autres termes, à sa ration d'entretien, à sa ration de croissance, à sa ration de travail. 🌸







# Les viandes, la volaille et le gibier



## Le bœuf

### MORCEAUX DE 1<sup>er</sup> CHOIX

#### Rôtissage

Les meilleurs morceaux à rôtir sont le faux-filet, le filet épais, la surlonge; la longe, les côtes nature ou roulées; en somme des viandes de texture fine.

#### Grands principes pour réussir un rôti :

- ▶ Rôtir à four modérément chaud, 160 °C (325 °F).
- ▶ Placer la viande sur un gril, dans la rôtissoire, partie grasse en haut.
- ▶ Placer la rôtissoire au centre du four.
- ▶ Arroser quelques fois durant la cuisson, avec le jus de la viande, *ne pas ajouter d'eau*.
- ▶ Assaisonner vers le milieu de la cuisson seulement.
- ▶ Ne pas couvrir.



### Durée de la cuisson d'un rôti

Filet, faux-filet, surlonge et côtes nature	saignant	18 à 20 minutes par 500 g (1 lb)
	à point	22 à 25 minutes par 500 g (1 lb)
	bien cuit	28 à 30 minutes par 500 g (1 lb)
Côtes roulées et en général tout rôti désossé	saignant	22 à 25 minutes par 500 g (1 lb)
	à point	28 à 30 minutes par 500 g (1 lb)
	bien cuit	33 à 35 minutes par 500 g (1 lb)

Ces chiffres conviennent pour des pièces de 3 à 4 kg. Pour les pièces plus petites, il faut allonger le temps de cuisson de quelques minutes par 500 g (1 lb) de viande. Four à 160 °C (325 °C). Pour les morceaux congelés, multiplier le temps de cuisson par 1 1/2.

### MORCEAUX DE 2<sup>e</sup> ET 3<sup>e</sup> CHOIX

Le *bœuf braisé*, le *bœuf à l'étuvée*, le *bœuf à la mode* sont des préparations pouvant convenir aux morceaux de texture compacte et résistante, donc de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> choix.

L'expression *braisé* vient de l'époque où l'on n'avait que des feux de bois : la braise, produit atténué du bois ou du charbon, servait pour les cuissons lentes.

La viande braisée se cuit donc lentement, dans un récipient hermétiquement clos et dans une très petite quantité de liquide. Soumis à une faible ébullition, le liquide s'évapore lentement et attendrit peu à peu la viande.

Lorsque la cuisson est au degré voulu, l'évaporation finale provoquée par une ouverture du couvercle amène un roussissement glacé de la pièce de bœuf et un jus onctueux. Ce jus, servi dans une saucière, accompagne un braisé garni de légumes.

L'étouffée, qu'on appelle également étuvée, consiste à faire cuire lentement certains aliments dans leur jus, en vase hermétiquement fermé. Il importe de ne pas ouvrir le récipient avant que le mets n'ait atteint le point exact de cuisson. Il faut donc assaisonner au préalable, et bien connaître la durée de la cuisson qui varie selon la nature de la viande et la grosseur du morceau. Ce mode de cuisson s'emploie de préférence pour les pièces trop grosses ou trop épaisses pour être simplement braisées.

Ces deux systèmes de cuisson lente ont l'avantage d'attendrir la viande, et le séjour prolongé dans les sucs concentrés donne aux morceaux les plus ordinaires une saveur impossible à obtenir avec un feu ardent. Le principe absolu des cuissons lentes est de tenir hermétiquement fermé le récipient qui contient la

viande, l'air ne devant y pénétrer qu'à la toute fin de la cuisson pour favoriser le roussissement.

Le *bœuf à la mode*, plat à la fois substantiel et économique, est le prototype des viandes à l'étuvée. « Mené à grand feu, il donnera un jus blanchâtre, aqueux, insipide; mené à petit feu, dans une marmite épaisse, le jus sera savoureux, moelleux comme le produit d'une bonne viande braisée doit l'être ou encore de bons légumes confits dans leur jus. »

La *cuisson à l'autoclave* est une cuisson sous pression. Il faut bien suivre les indications qui sont données par le fabricant lors de l'achat de l'autocuiseur. Ce mode de cuisson convient pour les morceaux moins tendres. Les recettes données ci-après peuvent y être apprêtées à condition de varier le temps de cuisson et la température suivant les instructions.

### MORCEAUX DE 3<sup>e</sup> CHOIX

Ces morceaux servent à faire du bouillon et ils peuvent aussi être servis sous forme de bouillis ou pot-au-feu. Dans ces cas, il s'agit de laisser mijoter à couvert assez longtemps pour obtenir une viande tendre.

	LES MORCEAUX	CUISSON
<b>Biftecks</b> de 1 <sup>er</sup> choix	Faux-filet Filet Surlonge	griller (gril) ou poêler griller ou poêler griller ou poêler
de 2 <sup>e</sup> choix	Haut de ronde Bas de ronde	griller ou poêler griller ou poêler
<b>Rôtis</b> de 1 <sup>er</sup> choix	de filet et faux-filet de surlonge	rôtir à découvert rôtir à découvert
de 2 <sup>e</sup> choix	de côtes de choix de ronde carrée de palette de haut de côtes	rôtir à découvert rôtir à découvert rôtir à découvert rôtir à découvert
<b>Autres</b> de 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> choix	Poitrine Bout de côtes  Flanc Jarret, cou, queue	bouillir braiser (petits morceaux) ou à l'étuvée (ragoûts) braiser (petits morceaux) bouillir ou fricasser

La cuisine, au sens le plus restreint du mot, est le laboratoire où se préparent les mets nécessaires à la vie de la famille. C'est dans la cuisine qu'une femme peut donner la mesure de son savoir-faire. Encore faut-il que cette pièce réponde aux exigences de l'hygiène et que la ménagère y trouve son agrément. Nos architectes modernes ont compris cette nécessité. Depuis un quart de siècle, les principes d'hygiène ont pénétré la vie courante et d'immenses progrès ont été réalisés dans le domaine de l'habitation. Grâce à ces lois et aux commodités des inventions du vingtième siècle, les constructions, dis-je, concèdent à la cuisine sinon l'emplacement le plus large de l'habitation, au moins une pièce hygiénique, spacieuse, claire, largement ventilée et exposée de façon à n'être pas trop chaude en été; enfin une pièce qui n'ait de rivale que la chambre à coucher.

### EXPOSITION

La préparation et la cuisson des aliments exigeant un feu en permanence, il fait en général très chaud dans une cuisine. On choisira donc une exposition plutôt fraîche : nord-ouest, nord-est ou encore est. Cette orientation est saine du fait que le soleil pénètre dans la pièce.

Situons dans le franc nord les pièces où l'on conserve les denrées alimentaires et celles que l'on n'habite que par intervalle.

Si c'est faciliter le service de la table que de mettre la cuisine à proximité de la salle à manger, c'est également prévenir les relents et les odeurs de la cuisson que de la construire en retrait des pièces habituelles d'habitation.

### DIMENSIONS

Les règles générales sont difficiles à établir pour des milieux qui diffèrent selon la fortune, les besoins et le goût des individus, selon l'endroit, campagne ou ville, où ils demeurent. La réflexion et l'initiative de la femme, guidée par une belle simplicité et un grand sens pratique, restent toujours de sûres conseillères. Toutefois, quand il s'agit de dimensions à allouer à une cuisine, les considérations suivantes s'imposent :

Premièrement, la ménagère modeste veut-elle faire de sa cuisine la pièce que l'on habite, la salle où l'on aime à se réunir dans la plus grande intimité? Ou deuxièmement, dans des conditions plus aisées, plus avantageuses, veut-elle n'en faire que la pièce où s'élaborent les mets?



Dans le premier cas, il est évident que la cuisine sera suffisamment large pour que la famille et la ménagère puissent s'y mouvoir à l'aise. C'est dire qu'une construction de 30 à 35 pieds devrait allouer à la cuisine et à ses annexes de 18 à 22 pieds sur 16 ou 20. Mais dans le second cas, il faut plutôt restreindre l'espace, de façon à épargner les pas de la cuisinière et diminuer la fatigue des gens de service.

Si on ne peut supposer une cuisine pratique sans office contigu pour les réserves alimentaires et sans garde-manger pour la desserte, une cuisine modèle devrait comprendre, outre l'emplacement réservé à la préparation des mets, une petite annexe destinée aux opérations du nettoyage, à l'épluchage des légumes et au rangement d'objets encombrants dont l'usage n'est pas journalier.

### AMÉNAGEMENT

Une installation intelligente, basée sur les conditions du milieu et les exigences de la famille, a pour caractéristiques la commodité et la propreté. La maîtresse de maison assigne à chaque objet l'endroit le plus approprié au service qu'il doit fournir. Ce rangement logique, tout en donnant à la cuisine son aspect engageant, épargne des fatigues à la ménagère et produit dans la suite une économie de temps.

Ainsi l'installation d'une cuisine idéale, en la supposant aussi spacieuse que nous désirons, demande que la table de travail soit au centre de la pièce face au



# Index

## AGNEAU

*Méthode*, 105

Agneau au cari, 110

Agneau braisé, 108

Agneau en casserole, 109

Côtelettes grillées, 106

Couronne de côtelettes d'agneau, 108

Gigot d'agneau, 106

Gigot d'agneau à la chapelure, 106

Pâtés d'agneau, 110

Poitrine d'agneau farcie, 108

Selle d'agneau rôtie, 106

Timbale d'agneau, 110

## BŒUF

*Méthode*, 79-81

Bifteck à la maître d'hôtel, 93

Bifteck suisse, 88

Biftecks, 92

Bœuf à l'espagnole, 90

Bœuf à l'étuvée, 88

Bœuf à la mode, 88

Bœuf bouilli aux oignons, 87

Bœuf bouilli en matelote, 97

Bœuf et aubergine, 94

Bœuf farci aux champignons, 92

Bœuf roulé, 94

Boulettes braisées aux légumes, 89

Boulettes de viande, 96

Émincé de bœuf aux légumes, 90

Filet de bœuf rôti, 91

Filets de bœuf en croûte, 92

Hachis sec avec pain rôti, 96

Miroton de bœuf, 97

Pain de viande, 93

Pain de viande à la sauce piquante, 93

Pâté chinois, 97

Pâté de bœuf, 91

Pâté de famille, 89

Petite marmite, 87

Plat économique, 96

Pot-au-feu, 87

Rissoles de viande, 98

Rosbif, 91

Rouleau de viande et de légumes, 94

Rouleaux de bœuf au chou, 90

## BONBONS

*Méthode*, 347-349

Amandes salées, 367

Arachides croquantes, 357

Barres au chocolat, 357

Bâtonnets de riz croustillant, 361

Bâtons à la vanille, 363

Bâtons forts, 363

Bonbons acidulés « Surettes », 360

Bonbons au caramel, 353

Bonbons au miel, 354

Bonbons clairs, 359

Bonbons mexicains, 353

Bonbons « minute », 351

Bonbons perfection, 353

Bouchées à la menthe, 360

Boulettes de riz soufflé au caramel, 362

Butterscotch à l'érable, 363

Butterscotch n° 1, 362

Butterscotch n° 2, 362

Caramels à la crème, 361

Caramels au chocolat n° 1, 361

Caramels au chocolat n° 2, 361

Caramels au lait évaporé, 361

Caramels au miel, 362

Carrés à la gelée, 356

Céréales au chocolat, 356

Chocolats, 350

Dattes farcies, 366

Délices turques, 356  
 Fondant à l'érable, 350  
 Fondant au beurre, 350  
 Fondant blanc, 349  
 Fondant brun, 350  
 Fondant non cuit, 349  
 Fudge, 352  
 Fudge à la crème sure, 354  
 Fudge « divinity », 354  
 Guimauve, 356  
 Macarons à la noix de coco, 367  
 Macarons aux noix, 367  
 Nougat blanc au miel, 355  
 Nougat français ou nougatine, 355  
 Pastilles de menthe, 351  
 Pâte d'amande, 367  
 Petits macarons, 366  
 Pralines aux amandes, 363  
 Sucre à l'érable avec guimauve, 353  
 Sucre à la crème, 352  
 Sucre à la crème économique, 352  
 Sucre à la noix de coco, 351  
 Sucre à la vanille, 351  
 Sucre candi, 355  
 Sucre filé, 366  
 Tire à la mélasse, 358  
 Tire au miel, 358  
 Tire blanche, 358  
 Tire blonde, 359  
 Tire éponge, 360  
 Tire « Margarita », 359  
 Tire « Sainte-Catherine », 359

### CHARCUTERIE ET ABATS

*Méthode*, 121-122  
 Boudin, 122  
 Cerveau, 127  
 Cerveau meunière, 127  
 Chair à saucisse, 121  
 Cœurs de veau farcis, 123  
 Croquettes de ris de veau, 128  
 Foie à l'orange, 124  
 Foie de veau soufflé, 126  
 Foie sauté, 124  
 Langue bouillie, 122  
 Langue braisée de luxe, 123

Pain de foie, 126  
 Ris de veau, 127  
 Ris de veau sauce madère, 128  
 Rognons sautés au vin blanc, 124

### CONFITURES

*Méthode*, 369  
 Confitures aux dattes, 371  
 Confitures de canneberges, 371  
 Confitures de citrouille, 370  
 Confitures de petits fruits, 369  
 Confitures de pommes (pêches, ananas, poires, etc.), 370  
 Confitures de prunes, 370

### CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

*Méthode*, 168  
 Beignets aux huîtres, 171  
 Cocktail aux huîtres, 170  
 Croquettes de homard, 174  
 Cuisson du homard, 172  
 Cuisson et service des crevettes, 172  
 Homard à la crème, 173  
 Homard à la Newburg, 172  
 Huîtres à la crème, 170  
 Huîtres crues (méthode), 169  
 Huîtres frites, 169  
 Huîtres gratinées, 170  
 Huîtres rôties, 169  
 Matelote aux palourdes, 171  
 Palourdes en escalopes, 171  
 Petits pâtés de homard, 174  
 Pétoncles frits, 172

### DESSERTS

Baba au rhum, 319  
 Bagatelle, 331  
 Balles de neige, 219  
 Barquettes, 285  
 Barres au son et aux dattes, 243  
 Barres aux dattes, 242  
 Beignes et beignets  
   Beignes au miel, 291  
   Beignes n° 1, 290  
   Beignes n° 2, 290  
 Beignets aux ananas, 289

- Beignets aux bananes, 289
- Beignets aux pêches, abricots ou poires, 289
- Beignets aux pommes, 288
- Beignets de fruits farcis, 289
- Beignets de fruits hachés, 289
- Beignets soufflés, 289
- Beignets sucrés, 289
- Biscuits
  - Biscuits à l'ammoniaque, 262
  - Biscuits à l'orange, 263
  - Biscuits à la crème, 254
  - Biscuits à la farine d'avoine, 256
  - Biscuits à la farine d'avoine et aux dattes, 264
  - Biscuits à la gelée n° 1, 266
  - Biscuits à la gelée n° 2, 266
  - Biscuits à la marmelade, 255
  - Biscuits à la mélasse, 266
  - Biscuits à la noix de coco, 259
  - Biscuits à la poudre à pâte ou petits pains instantanés (formule-type), 307
  - Biscuits au beurre d'arachides, 257
  - Biscuits au chocolat, 262
  - Biscuits au gingembre, 267
  - Biscuits au miel, 263
  - Biscuits au miel, 308
  - Biscuits au son entier, 255
  - Biscuits au sucre, 260
  - Biscuits aux arachides, 260
  - Biscuits aux céréales cuites, 254
  - Biscuits aux dattes et à la noix de coco, 255
  - Biscuits aux figues, 265
  - Biscuits de fantaisie, 258
  - Biscuits de Milan, 263
  - Biscuits délicieux au chocolat, 256
  - Biscuits épicés à la farine d'avoine, 259
  - Biscuits ermites (aux dattes), 260
  - Biscuits « frigidaire », 267
  - Biscuits glacés au chocolat, 263
  - Biscuits « Janoises », 262
  - Biscuits moulés à la douille, 259
  - Biscuits sablés, 264
  - Biscuits secs, 264
  - Biscuits « surprise », 265
  - Biscuits « Tante Marie », 265
- Bombe glacée, 345
- Bombes marocaines, 327
- Bouchées aux noix, 240
- Bouchées délicieuses, 240
- Boules de neige, 322
- Brioches
  - Brioches au caramel, 306
  - Brioches aux cerises, 303
  - Brioches françaises, 306
- Carrés
  - Carrés au chocolat, 241
  - Carrés au citron, 241
  - Carrés aux dattes, 242
  - Carrés aux dattes aux flocons de maïs, 242
  - Carrés « Graham » au chocolat, 243
- Charlottes
  - Charlotte à l'orange, 325
  - Charlotte au café, 325
  - Charlotte aux framboises, 326
  - Charlotte russe au chocolat, 325
  - Charlotte russe n° 1, 324
  - Charlotte russe n° 2, 324
- Chaud-froid verdunois, 326
- Chaussons, 285
- Choux à la crème, 293
- Commandos, 243
- Cordon au miel, 305
- Cornes d'abondance, 285
- Cossetardes
  - Cossetarde à l'érable, 312
  - Cossetarde au caramel, 312
  - Fan « cossetarde », 312
- Crèmes
  - Crème à l'orange, 329
  - Crème au citron, 241
  - Crème au riz, 310
  - Crème aux bananes, 312
  - Crème bavaroise, 328
  - Crème de tapioca aux pêches, 330
  - Crème économique (formule-type), 310
  - Crème éponge au chocolat, 329
  - Crème Marie-Anne, 246
  - Crème pâtissière, 246
  - Crème pâtissière au café, 246
  - Crème pâtissière au chocolat, 246
  - Crème pâtissière pour mille-feuilles, 287



- Crème renversée au caramel, 328
- Crème « sabayon », 336
- Crèmes glacées
  - Méthode et formule-type*, 338-340
  - Crème glacée à l'érable, 340
  - Crème glacée à la gélatine, 340
  - Crème glacée à la menthe, 341
  - Crème glacée à la vanille n° 1, 340
  - Crème glacée à la vanille n° 2, 340
  - Crème glacée « Alaska », 341
  - Crème glacée au café, 341
  - Crème glacée au caramel, 341
  - Crème glacée au chocolat, 340
  - Crème glacée aux fruits, 341
- Croquants aux flocons de maïs, 258
- Croquants aux « Rice Krispies », 255
- Croquignoles
  - Croquignoles au lait sur, 290
  - Croquignoles au miel, 292
  - Croquignoles économiques n° 1, 293
  - Croquignoles économiques n° 2, 293
  - Croquignoles n° 1, 291
  - Croquignoles n° 2, 291
  - Croquignoles n° 3, 292
  - Croquignoles n° 4, 292
- Croustillant aux noix, 303
- Dartois à la frangipane, 286
- Dartois aux pommes ou pommes en cages, 280
- Doigts de dame, 222
- Éclairs, 293
- Frangipane, 246
- Galettes
  - Galette au beurre n° 1, 302
  - Galette au beurre n° 2, 302
  - Galette aux fruits, 303
  - Galette aux pommes, 303
  - Galettes à la cannelle, 280
- Garnitures
  - Garniture à l'ananas, 246
  - Garniture à l'orange, 244
  - Garniture à l'orange, 245
  - Garniture à la noix de coco, 244
  - Garniture à la vanille (formule-type), 244
  - Garniture au butterscotch, 245
  - Garniture au café, 244
  - Garniture au caramel, 244
  - Garniture au chocolat, 244
  - Garniture au citron, 245
  - Garniture aux bananes, 244
  - Garniture aux fruits, 244
  - Garniture aux fruits n° 1, 245
  - Garniture aux fruits n° 2, 245
  - Garniture aux pêches, 244
- Gâteaux
  - Méthode*, 213-217
  - Gâteau à l'orange, 222
  - Gâteau à la compote de pommes, 227
  - Gâteau à la crème sure, 226
  - Gâteau à la farine de maïs, 237
  - Gâteau à la Jeannette, 239
  - Gâteau à la soupe aux tomates, 237
  - Gâteau au beurre (formule-type), 215
  - Gâteau au butterscotch, 224
  - Gâteau au cacao, 224
  - Gâteau au café, 230
  - Gâteau au café, 303
  - Gâteau au chocolat, 227
  - Gâteau au chocolat rapide, 224
  - Gâteau au gingembre, 237
  - Gâteau au miel et au chocolat, 238
  - Gâteau aux cerises et aux noix, 235
  - Gâteau aux dattes, 236
  - Gâteau aux épices, 225
  - Gâteau aux épices aux fruits, 230
  - Gâteau aux fruits « couronne de gui », 234
  - Gâteau aux fruits n° 1, 234
  - Gâteau aux fruits n° 2, 234
  - Gâteau aux noix, 231
  - Gâteau aux pommes, 237
  - Gâteau aux raisins, 233
  - Gâteau blanc aux fruits, 233
  - Gâteau « Californie », 227
  - Gâteau chiffon, 222
  - Gâteau chiffon au chocolat, 224
  - Gâteau d'or, 225
  - Gâteau de fête, 236
  - Gâteau de riz ou autres céréales, 313
  - Gâteau délicieux, 231
  - Gâteau des anges, 218
  - Gâteau des anges au chocolat, 218
  - Gâteau des anges aux cerises ou aux amandes, 218

- Gâteau des anges étagé, 218
- Gâteau divinité, 231
- Gâteau éponge (formule-type), 215
- Gâteau éponge à la crème, 219
- Gâteau éponge au lait, 219
- Gâteau éponge aux épices, 222
- Gâteau éponge de Savoie, 220
- Gâteau éponge économique, 219
- Gâteau éponge ou gâteau roulé, 221
- Gâteau éponge roulé, 222
- Gâteau étagé à la crème d'orange, 226
- Gâteau étagé aux fraises, 226
- Gâteau exquis, 230
- Gâteau froid au chocolat, 239
- Gâteau jonquille, 220
- Gâteau meringué, 238
- Gâteau renversé aux ananas, 238
- Gâteau roulé, 221
- Gâteau soleil, 220
- Gâteau surprise, 218
- Gâteau vite fait aux dattes, 225
- Glaces
  - Glace « 7 minutes », 247
  - Glace « 7 minutes » à la guimauve, 248
  - Glace « 7 minutes » au café, 248
  - Glace « 7 minutes » au caramel, 248
  - Glace « 7 minutes » au caramel et aux noix, 248
  - Glace « 7 minutes » au chocolat, 248
  - Glace à la guimauve, 251
  - Glace au beurre n° 1, 252
  - Glace au beurre n° 2, 252
  - Glace au chocolat à la guimauve, 251
  - Glace au chocolat (pour bûche de Noël), 250
  - Glace au chocolat (pour éclairs au chocolat), 251
  - Glace au fondant, 251
  - Glace au fromage « à la pie », 252
  - Glace au sirop d'érable, 248
  - Glace au sucre d'érable, 250
  - Glace aux fruits, 252
  - Glace bouillie, 247
  - Glace bouillie au chocolat, 247
  - Glace bouillie au sucre brun, 247
  - Glace bouillie au sucre d'érable, 247
  - Glace crémeuse au chocolat, 250
  - Glace « fudge » au chocolat, 250
  - Glace meringuée, 248
  - Glace meringuée aux fruits, 250
  - Glace moka, 252
  - Glace moka au cacao, 252
  - Glace rapide, 252
  - Glace rapide brillante, 253
  - Glace royale, 253
  - Glace royale (pour décorer) n° 1, 253
  - Glace royale (pour décorer) n° 2, 253
- Grands-pères (dans le sirop d'érable), 313
- Île flottante, 327
- Macarons
  - Macarons au chocolat, 258
  - Macarons n° 1, 257
  - Macarons n° 2, 258
- Meringues
  - Meringues à la crème, 321
  - Meringues à la crème glacée, 321
  - Meringue italienne, 322
  - Meringue italienne congelée, 341
  - Meringue n° 1, 320
  - Meringue n° 2, 320
  - Meringues sèches (méthode), 320
  - Meringues tendres (pour décorer gâteaux et tartes), 321
- Mille-feuilles, 285
- Mousses
  - Mousse à l'ananas, 323
  - Mousse à l'érable, 323
  - Mousse à l'orange, 322
  - Mousse au sucre d'érable, 323
  - Mousse aux fruits, 324
  - Mousse glacée au chocolat, 344
  - Mousse glacée aux fruits n° 1, 345
  - Mousse glacée aux fruits n° 2, 345
- Muffins
  - Muffins (méthode et formule-type), 308
  - Muffins à la farine d'avoine, 309
  - Muffins au son, 309
- Neige au citron, 327
- Neige aux œufs, 328
- Pains
  - Méthode et formule-type*, 294-298
  - Pain à l'orange, 300

- Pain au chocolat, 300
- Pain au lait, 298
- Pain aux fruits, 305
- Pain aux raisins, 299
- Pain croûté de ménage, 298
- Pain de blé entier (50 %), 299
- Pain de céréale au germe de blé, 300
- Pain de son n° 1, 299
- Pain de son n° 2, 299
- Pain doré, 313
- Petits pains au réfrigérateur, 303
- Petits pains au réfrigérateur  
au blé entier, 304
- Petits pains fourrés, 307
- Petits pains pour les goûters, 305
- Parfait au café, 342
- Parfait blanc des anges, 342
- Pâte à frire n° 1 (formule-type), 288
- Pâte à frire n° 2, 288
- Pâte Brisée (méthode  
et formule-type), 268-270
- Pâte Brisée, 271
- Pâte Brisée à l'orange, 271
- Pâte Brisée fine sucrée, 271
- Pâte Brisée plus riche, 271
- Pâté de Noël (au mince-meat) n° 1, 280
- Pâté de Noël n° 2, 281
- Pâte demi-feuilletée, 287
- Pâte feuilletée (méthode  
et formule-type), 282-286
- Pâte sucrée au levain (formule-type), 304
- Petits fours glacés, 239
- Petits rocs, 256
- Pommes farcies aux raisins, 313
- Poudings
  - Pouding à la neige, 322
  - Pouding à la reine, 318
  - Pouding au chocolat, 315
  - Pouding au citron, 314
  - Pouding au pain, 317
  - Pouding au pain à la canadienne, 314
  - Pouding au riz, 315
  - Pouding au suif, 318
  - Pouding aux dattes, 316
  - Pouding aux fraises, 316
  - Pouding aux fruits n° 1, 316
  - Pouding aux fruits n° 2, 317
  - Pouding aux pommes, 317
  - Pouding boule de neige, 318
  - Pouding chômeur, 314
  - Pouding « Diplomate », 312
  - Pouding glacé, 342
- Préparation aux ananas (pour garnir les  
barquettes), 287
- Présidents, 285
- Riz à l'impératrice, 329
- Rouleaux, 286
- Roulés au sirop d'érable, 315
- Sauces sucrées
  - Sauce à l'arrow-root, 331
  - Sauce à l'érable, 332
  - Sauce à l'orange, 334
  - Sauce à la cassonade, 331
  - Sauce à la crème au beurre, 332
  - Sauce à la crème fouettée, 331
  - Sauce à la noix de coco, 334
  - Sauce à la vanille, 332
  - Sauce au beurre, 331
  - Sauce au caramel, 336
  - Sauce au chocolat, 332
  - Sauce au chocolat, 334
  - Sauce au citron, 187
  - Sauce au citron, 334
  - Sauce au jus de fruit, 334
  - Sauce au sucre à la crème, 335
  - Sauce aux fruits, 335
  - Sauce caramélisée, 332
  - Sauce claire aux jaunes d'œufs, 335
  - Sauce « dure », 335
  - Sauce épaisse aux jaunes d'œufs, 335
  - Sauce mousseuse, 336
- Savarin au rhum, 320
- Sorbets
  - Sorbet à l'ananas, 344
  - Sorbet à l'orange, 344
  - Sorbet au citron, 342
- Soufflés sucrés
  - Méthode, 319
  - Soufflé au café, 319
  - Soufflé au chocolat, 319
  - Soufflé aux fruits, 319
- Surprises aux fruits, 244

## Tartes

- Tarte à l'ananas, 272
- Tarte à l'orange, 274
- Tarte à la citrouille, 275
- Tarte à la mélasse, 275
- Tarte à la rhubarbe, 278
- Tarte au butterscotch, 272
- Tarte au caramel, 273
- Tarte au chocolat, 273
- Tarte au citron, 273
- Tarte au sucre d'érable, 278
- Tarte au suif n° 1, 275
- Tarte au suif n° 2, 276
- Tarte aux abricots, 272
- Tarte aux flocons de maïs, 276
- Tarte aux fruits frais, 276
- Tarte aux œufs, 277
- Tarte aux pêches, 272
- Tarte aux pommes, 277
- Tarte aux raisins n° 1, 277
- Tarte aux raisins n° 2, 278
- Tarte chiffon au citron, 274
- Tarte chiffon aux fraises, 276
- Tarte fanchonnette à la citrouille, 275
- Tarte Saint-Honoré, 286
- Tarte soufflée à l'orange, 277
- Tartelettes au sirop d'érable, 280
- Tartelettes au sucre d'érable
  - « de chez nous », 278

Torsade aux noix, 307

Tresse bohémienne, 306

## FARCES

*Méthode*, 194

- Farce à la saucisse, 195
- Farce au céleri, 195
- Farce au foie et au riz, 196
- Farce au fromage, 195
- Farce au jambon, 195
- Farce au pain et abattis de volaille, 195
- Farce au pain (formule-type), 195
- Farce au poulet, 196
- Farce au riz, 197
- Farce aux abattis de volaille, 195
- Farce aux canneberges, 197
- Farce aux carottes, 195

Farce aux champignons, 196

Farce aux fines herbes, 195

Farce aux fruits, 197

Farce aux groseilles, 197

Farce aux huîtres, 197

Farce aux noix et aux champignons, 196

Farce aux œufs, 195

Farce aux oignons, 197

Farce aux oignons et à la sauge, 198

Farce aux pommes de terre, 195

Farce aux pommes de terre et au pain, 196

Farce aux raisins, 195

## GELÉES

*Méthode*, 372-374

Gelée à la menthe, 374

Gelée de canneberges (atocas), 375

Gelée de gadelles, 375

Gelée de groseilles, 375

Gelée de pommes et ananas, 375

Gelée de pommes et bleuets, 375

Gelée de pommes et canneberges, 375

Gelée de pommes et cerises, 375

Gelée de pommes et mûres, 375

Gelée de pommes et pêches, 375

Gelée de pommes et pommettes, 375

Gelée de pommes et rhubarbe, 375

Gelée de raisins, 375

## LÉGUMES

Artichauts

*Méthode*, 53

Fonds d'artichauts, 53

Asperges

*Méthode*, 56

Asperges à la crème, 56

Asperges à la sauce au fromage, 57

Asperges au gratin, 57

Aubergines

*Méthode*, 57

Aubergine farcie, 60

Aubergine sautée, 60

Aubergines au four, 57

Aubergines en escalopes, 60

Betteraves

*Méthode*, 60



- Betteraves à la campagnarde (Harvard), 61
  - Betteraves à la « polonaise », 61
  - Carottes
    - Carottes à la ménagère, 61
    - Carottes grillées, 61
  - Céleri
    - Céleri au four, 62
    - Croquettes de céleri, 62
  - Champignons
    - Champignons à la crème, 62
    - Champignons sautés, 62
  - Chou
    - Méthode*, 63
    - Chou au gratin, 63
    - Chou blanc et céleri marinés, 384
    - Chou braisé, 63
    - Chou farci, 63
  - Choux de Bruxelles
    - Méthode*, 64
    - Choux de Bruxelles à la crème, 64
    - Choux de Bruxelles au beurre, 64
  - Choux-fleurs (méthode), 64
  - Citrouille en cubes au four, 65
  - Concombres farcis, 65
  - Courgettes sautées à l'ail, 65
  - Endives au jambon, 65
  - Épinards
    - Épinards à la crème, 66
    - Épinards au gratin, 66
  - Fèves au lard
    - Fèves au lard, 66
    - Fèves au lard aux tomates, 68
  - Haricots verts sautés, 68
  - Oignons
    - Oignons à la crème, 68
    - Oignons au four, 69
    - Oignons farcis, 69
    - Oignons glacés, 69
    - Oignons grillés, 68
  - Poireaux à la crème, 72
  - Poivrons farcis, 69
  - Pommes de terre
    - Croquettes de pommes de terre, 74
    - Galettes de pommes de terre, 74
    - Pommes de terre à l'étuvée, 75
    - Pommes de terre à la maitre d'hôtel, 75
    - Pommes de terre à la ménagère, 74
    - Pommes de terre au fromage gratinées, 76
    - Pommes de terre au lard, 75
    - Pommes de terre délicieuses, 72
    - Pommes de terre « duchesse », 73
    - Pommes de terre en coquilles, 72
    - Pommes de terre en escalopes, 75
    - Pommes de terre en purée, 72
    - Pommes de terre farcies, 74
    - Pommes de terre lyonnaises, 76
    - Pommes de terre soufflées, 73
    - Rosettes de pommes de terre au fromage, 73
  - Purée de navet au gratin, 68
  - Purée de panais, 69
  - Purée savoureuse, 73
  - Salsifis
    - Méthode*, 76
    - Salsifis au jus, 76
- MARINADES**
- Betteraves au vinaigre, 380
  - Choux-fleurs marinés, 382
  - Concombres mûrs marinés, 382
  - Cornichons au vinaigre, 382
  - Fruits épicés, 382
  - Ketchup aux tomates rouges, 384
  - Ketchup non cuit, 380
  - Ketchup sucré aux tomates rouges et aux fruits n° 1, 381
  - Ketchup sucré aux tomates rouges et aux fruits n° 2, 381
  - Marinade aux canneberges, 385
  - Marinade aux fruits, 385
  - Marinade aux légumes, 385
  - Marinade aux poivrons et céleri, 383
  - Marinade aux poivrons et tomates, 384
  - Oignons blancs au vinaigre, 382
  - Rhubarbe marinée, 385
  - Tomates et céleri épicés, 384
  - Tomates vertes marinées, 381
- MARMELADES**
- Écorces de fruits confites, 379
  - Marmelade aux trois fruits, 376

Marmelade d'ananas et d'oranges, 378  
 Marmelade d'orange, 376  
 Marmelade de citrouille, 377  
 Marmelade de courges et d'ananas, 376  
 Marmelade de pommes et oranges, 378  
 Marmelade de prunes n° 1, 378  
 Marmelade de prunes n° 2, 378  
 Marmelade de rhubarbe, 377  
 Marmelade de rhubarbe et d'ananas, 377  
 Marmelade de rhubarbe et d'oranges, 377  
 Marmelade de rhubarbe  
   et de groseilles, 377  
 Marmelade de tomates jaunes, 378  
 Marmelade surprise, 379

### MAYONNAISES

*Méthode*, 192  
 Mayonnaise à l'huile, 192  
 Mayonnaise n° 1, 193  
 Mayonnaise n° 2, 193  
 Mayonnaise rapide à l'huile, 192

### ŒUFS

Crêpes  
   Crêpes, 48  
   Crêpes au lait sur, 48  
   Crêpes au lard, 49  
   Crêpes aux céréales, 50  
   Crêpes canadiennes, 48  
   Crêpes suzette, 48  
   Galette de sarrasin, 49  
 Gaufres  
   Gaufres, 50  
   Gaufres au citron ou à l'orange, 50  
   Gaufres aux pommes, 50  
 Œufs à la béchamel, 43  
 Œufs à la châtelaine, 44  
 Œufs à la coque, 43  
 Œufs à la créole, 44  
 Œufs aux épinards, 44  
 Œufs farcis à l'avocat et aux crevettes, 45  
 Œufs pochés, 44  
 Omelettes  
   Omelette type, 45  
   Omelette au four, 45  
   Omelette soufflée, 46

Soufflés  
   Soufflé au brocoli, 47  
   Soufflé aux carottes, 47  
   Soufflé n° 1, 46  
   Soufflé n° 2, 46  
   Soufflé n° 3, 46  
   Soufflé sucré à la citrouille, 47  
 Timbales aux œufs, 47

### POISSONS

*Méthode*, 153-155  
 Alose au four, 158  
 Anguille à la tartare, 158  
 Beignets de poisson, 165  
 Boulettes de poisson, 167  
 Brochet au gratin, 158  
 Coquilles de poisson au gratin, 167  
 Croquettes de poisson, 166  
 Esturgeon en ragoût, 159  
 Esturgeon rôti et bacon, 159  
 Filets à la maître d'hôtel, 159  
 Filets d'aiglefin ou de sole en turbans, 167  
 Filets de flétan, 157  
 Filets de flétan au four, 157  
 Filets de morue en turbans, 163  
 Filets de poisson farcis, 163  
 Flétan sauté, 158  
 Fumet, 32  
 Harengs bouillis, 159  
 Maquereau au beurre, 162  
 Maquereau farci, 162  
 Matelote d'anguille, 158  
 Matelote de poisson, 157  
 Morue à la ménagère, 162  
 Morue frite, 162  
 Morue gratinée, 163  
 Morue grillée, 162  
 Mousseline de saumon, 164  
 Pain de poisson, 164  
 Petits poissons blancs frits, 165  
 Poisson au court-bouillon, 156  
 Poisson cuit à la vapeur, 156  
 Poisson cuit dans le lait, 157  
 Poisson farci, 156  
 Poisson rôti, 156  
 Thon et champignons en casserole, 165

Timbales de poisson, 166  
 Tranches d'aiglefin sautées, 164  
 Quenelles de poisson, 166

## PORC

*Méthode*, 111-112  
 Carré de porc à l'orange, 113  
 Côtelettes de porc farcies, 113  
 Gelée de viande, 120  
 Graisse de rôti, 112  
 Grillades à la sauce blanche, 118  
 Jambon à l'espagnole, 119  
 Jambon cuit à l'eau, 118  
 Jambon cuit au four, 118  
 Jambon glacé, 118  
 Mousse de jambon, 119  
 Pain de jambon glacé, 119  
 Pâté à la viande, 114  
 Petit cochon de lait, 117  
 Ragoût de boulettes de porc, 114  
 Ragoût de pattes de porc, 114  
 Rôti de porc, 112  
 Tourte canadienne, 117  
 Tourte de porc frais, 117  
 Tourtière, 117  
 Tranches de porc, 113

## RECETTES DE

### NOS CANADIENS D'AUTREFOIS

Beignes de grand-mère, 210  
 Beignets aux bleuets, 206  
 Bœuf à l'ancienne mode, 203  
 Crêpes, 206  
 Crêpes de foie de porc ou de veau, 204  
 Fèves au lard, 206  
 Fricot acadien, 204  
 Fricot de poisson, 205  
 Gigot de veau à l'étouffée, 204  
 Gonflés, 210  
 Grands-pères à la Michel, 210  
 Morue fraîche au court-bouillon, 205  
 Œufs au pain, 207  
 Œufs dans le sirop, 207  
 Pain de Savoie « grand-mère », 210  
 Pain mollet au seigle, 211  
 Pâté de Pâques, 204

Pâté de viande (à la façon  
 de grand-mère), 205  
 Petite bière d'épinette, 211  
 Potage à la citrouille, 202  
 Potage aux pommes de terre, 202  
 Pouding à l'érable, 208  
 Pouding à la citrouille, 207  
 Pouding au suif de Noël, 209  
 Pouding au suif et à l'érable, 208  
 Pouding aux bleuets, 209  
 Soupe aux légumes, 203  
 Soupe aux oignons et au pain, 203  
 Tarte au sirop d'érable, 207  
 Tourtière à l'ancienne, 205  
 Tracas, 211

## SAUCES

*Méthode*, 181-184  
 Sauce à la menthe, 189  
 Sauce à la normande, 189  
 Sauce acidulée, 188  
 Sauce allemande, 185  
 Sauce au beurre n° 1, 186  
 Sauce au beurre n° 2, 186  
 Sauce au cari, 187  
 Sauce au céleri, 185  
 Sauce au fromage, 185  
 Sauce au pain, 189  
 Sauce aux abattis de volaille, 186  
 Sauce aux champignons, 187  
 Sauce aux groseilles, 189  
 Sauce aux raisins, 190  
 Sauce aux tomates, 192  
 Sauce « barbecue », 186  
 Sauce béarnaise, 188  
 Sauce blanche (sauce béchamel), 185  
 Sauce blanquette, 185  
 Sauce brune, 186  
 Sauce Colbert, 188  
 Sauce créole, 187  
 Sauce hollandaise, 187  
 Sauce lyonnaise, 189  
 Sauce maître d'hôtel, 188  
 Sauce mousseline, 188  
 Sauce Newburg, 172  
 Sauce poivrade, 190



Sauce poulette, 185  
 Sauce princesse, 190  
 Sauce ravigote, 190  
 Sauce rémoulade, 190  
 Sauce Robert, 190  
 Sauce soubise, 191  
 Sauce suprême, 191  
 Sauce tartare, 191  
 Sauce tomate à la crème, 191  
 Sauce type pour viandes rôties, 185  
 Sauce veloutée, 185

### SOUPES ET POTAGES

*Méthode*, 21-25

Accompagnements de potages

Biscuits salés, 37

Croûtons, 37

Croûtons au fromage, 37

Pailles au fromage, 37

Bouillon aux tomates, 27

Bouillon de bœuf, 26

Bouillon de poulet, 26

Bouillon de viande et consommé  
 (méthode et recette de base), 21

Clam chowder, 32

Consommé à la royale, 26

Crème à l'oignon et aux pommes de terre, 31

Crèmes de légumes (recette de base), 30

Crème de tomates, 30

Potage à la farine d'avoine, 31

Potage au poulet, 26

Potage au riz et au poireau, 30

Potage parmentier, 28

Potage printanier, 27

Potages à base de bouillon de légumes (méthode  
 et recette de base), 25

Potages à base de bouillon de viande (méthode  
 et recette de base), 23

Soupe à l'oignon à la française, 27

Soupe à l'orge, 28

Soupe au chou, 27

Soupe au pain, 28

Soupe au poisson « Chowder », 32

Soupe au riz aux tomates, 27

Soupe aux huîtres n° 1, 31

Soupe aux huîtres n° 2, 31

Soupe aux moules, 32

Soupe aux pois, 28

### TERRINES

Cretons, 38

Terrine (formule-type), 39

Terrine de bœuf à la paysanne, 39

Terrine de caneton aux olives, 40

Terrine de foie de veau, 41

Terrine de lièvre, 39

Terrine de volaille, 40

Tête fromagée, 38

### VEAU

*Méthode*, 99

Blanquette de veau, 100

Coquilles de veau, 103

Côtelettes de veau à la purée, 100

Croustades de viande blanche, 103

Épaule de veau farcie, 102

Fricandeau glacé, 100

Longe de veau à la fermière, 102

Longe de veau rôtie, 102

Pâté chaud, 103

Roulade de veau, 101

Veau en casserole, 101

### VOLAILLE ET GIBIER

*Méthode*, 129-131

Canard à la québécoise, 142

Canard rôti, 141

Canard sauvage, 142

Caneton farci, 141

Cipâte, 144

Civet, 146

Coq au vin, 140

Cuisson du gros gibier (méthode), 146

Cuissot de chevreuil rôti, 147

Dinde rôtie, 141

Faisan (méthode), 144

Faisan rôti, 144

Lièvre et lapin (méthode), 145-146

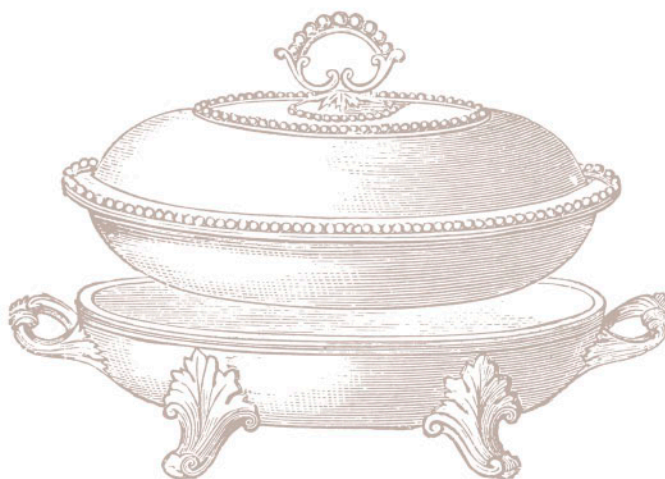
Lièvre ou lapin braisé, 146

Marinade pour le gros gibier, 147

Marinade pour le petit gibier, 146

Oie braisée à l'ancienne, 143

- Oie rôtie, 143  
Perdrix au chou, 144  
Poulet  
    Fricassée au poulet, 140  
    Galantine de volaille désossée, 137  
    Mousse au poulet, 138  
    Pâté chaud au poulet, 140  
    Pâtés individuels au poulet, 139  
    Poule au riz, 133  
    Poule au riz à l'espagnole, 138  
    Poule bouillie, 132  
    Poule braisée, 132  
    Poulet à l'impératrice, 139  
    Poulet à la duchesse, 134  
    Poulet à la Pompadour, 136  
    Poulet à la sauce veloutée, 133  
    Poulet au riz au gratin, 134  
    Poulet désossé rôti, 138  
    Poulet en aspic, 138  
    Poulet frit, 136  
    Poulet grillé, 134  
    Poulet grillé « Barbecue », 134  
    Poulet rôti, 132  
    Soufflé au poulet, 137  
    Suprêmes de poulet, 136  
    Tourte de volaille en croûte, 143



# Table des matières



Mot de l'auteur .....	9
Avant-propos de l'éditeur .....	11
Préface de 1926 .....	14
Avant-propos de 1948 .....	16
Lexique .....	18

## LES ENTRÉES • 21

Les soupes et les potages .....	21
Les accompagnements de potages .....	37
Les terrines .....	38

## LES ŒUFS ET LES CRÊPES • 43

## LES LÉGUMES • 53

## LES VIANDES, LA VOLAILLE ET LE GIBIER • 79

Le bœuf .....	79
Le veau .....	99
L'agneau .....	105
Le porc .....	111
La charcuterie et les abats .....	121
La volaille et le gibier .....	129



## LES POISSONS, LES CRUSTACÉS

### ET LES COQUILLAGES • 153

Les poissons .....	153
Les crustacés et les coquillages .....	168

## LES SAUCES ET LES FARGES • 181

Les sauces .....	181
Les farces .....	194

<i>Recettes de nos Canadiens d'autrefois</i> .....	202
--	-----

## LES DESSERTS • 213

Les gâteaux .....	213
Les garnitures .....	244
Les glaces .....	247
Les biscuits et les croquants .....	254
La pâtisserie .....	268
La pâte brisée : tartes .....	268
La pâte feuilletée .....	282
La pâte à frire : beignets, beignes et croquignoles .....	288
Les pains : pains, galettes, brioches, muffins .....	294
Les crèmes, les sauces sucrées, les poudings, les mousses, les meringues et les soufflés .....	310
Les desserts glacés .....	338

## LES BONBONS • 347

## LES CONFITURES, LES GELÉES, LES MARMELADES

### ET LES MARINADES • 369

Les confitures .....	369
Les gelées .....	372
Les marmelades .....	376
Les marinades .....	380

## LA MISE EN CONSERVE ET LA CONGÉLATION • 387

Index .....	400
-------------	-----

## TABLEAUX

Congélation des légumes .....	396
Conserves de fruits .....	393
Conserves de légumes .....	390
Conserves de viande .....	391
Crèmes économiques .....	311
Gelées de fruits .....	375
Préparation des légumes et cuisson au naturel .....	54

## ENCARTS

Axiomes de <i>La cuisine raisonnée</i> (1919) .....	5
Propreté de la cuisine et de la cuisinière (1919) .....	33
Tenue à table (1943) .....	58
Choix et achat (1954) .....	67
Manger (1943) .....	77
La cuisine (1943) .....	82
Importance de l'art d'utiliser les restes (1926) .....	98
Réceptions intimes (1943) .....	104
Réveillon de Noël (1936) .....	116
L'art de recevoir (1936) .....	148
Le service (1943) .....	175
Budget (1943) .....	200
La batterie de cuisine (1936) .....	228
Fête des rois (1943) .....	232
Souper du dimanche soir (1943) .....	330
La conservation des aliments (1954) .....	337
La cuisson du sucre (1936) .....	364

# Crédits photographiques

## ARCHIVES DES SŒURS DE LA CONGRÉGATION DE NOTRE-DAME (MONTRÉAL)

Pages 2, 6-7, 8, 10, 14, 24, 41, 58, 101, 109, 120, 149, 177, 193.

## ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC

### *Centre de Montréal*

Pages 52, 78, 165, 235 : Fonds Conrad Poirier.

Pages 147, 160-161, 198-199, 365 : Fonds Joseph Mercure.

### *Centre de Québec*

Pages 70-71, 83, 85, 107, 115, 145, 223, 281, 368, 383, 386, 398-399 : Fonds Omer Beaudoin.

Page 29 : Fonds E.-L. Désilets.

Page 397 : Fonds Benoît Brouillette.

## MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL

(Photos : Musée des beaux-arts de Montréal)

Page 25 : Soupière, 1870-1886 (Don de F. Cleveland Morgan).

Page 59 : Plat à confiture, 1850-1870 (Legs Grace B. Norris).

Page 104 : Assiette, 1800 (Legs F. Cleveland Morgan).

Page 175 : Pichet, vers 1820 (Achat).

Page 179 : Théière, 1845-1851 (Achat, legs Horsley et Annie Townsend et dons des amis du Musée).

Page 366 : Plat à céleri, 1785-1810 (Don d'Isabel Macdonald).

## MUSÉE McCORD D'HISTOIRE CANADIENNE

(Archives photographiques Notman)

Page 305 : Four à pain, Murray Bay, Québec, 1898 (N° 3293).

Page 333 : Cuisine de la résidence de C. B. Thorn, Montréal, Québec, 1934 (N° 25411).

## CORBIS / MAGMAPHOTO.COM

Couverture et pages 20, 21, 34-35, 77, 125, 131, 141, 169, 173, 201, 274, 279, 321,

343, 346 : © Bettmann / Corbis / Magmaphoto.com.

Pages 95, 135, 180, 212, 249, 257, 261, 387 : © H. Armstrong Roberts / Corbis / Magmaphoto.com.

Pages 116, 152, 357, 371 : © Hulton-Deutsch Collection / Corbis / Magmaphoto.com.

Page 42 : © Minnesota Historical Society / Corbis / Magmaphoto.com.

Page 51 : © Horace Bristol / Corbis / Magmaphoto.com.

Page 163 : © Josef Scaylea / Corbis / Magmaphoto.com.

Page 174 : © Condé Nast Archive / Corbis / Magmaphoto.com.

Page 292 : © Christie's Images / Corbis / Magmaphoto.com.

Page 301 : © Corbis / Magmaphoto.com.



ACHEVÉ D'IMPRIMER  
SUR LES PRESSES DE L'IMPRIMERIE TRANSCONTINENTAL  
AU MOIS DE DÉCEMBRE 2004  
QUÉBEC (CANADA)