

*Comment se nourrir*

AU TEMPS DES

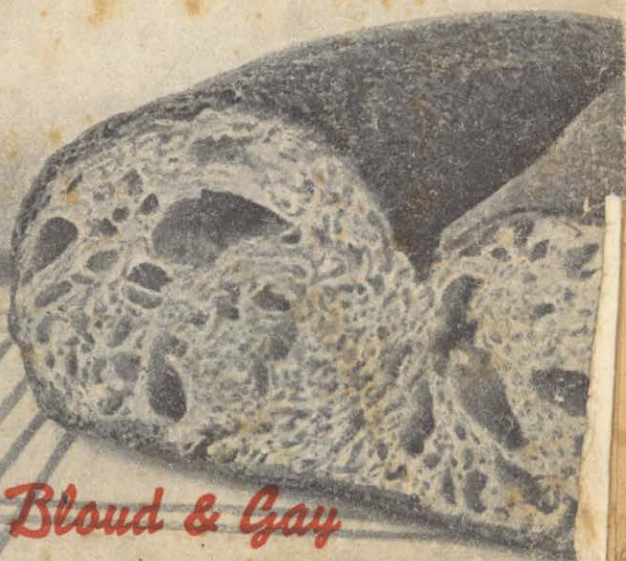
**restrictions**

*Principes généraux*

et

**RECETTES**

par **M<sup>me</sup> F. GAY**



*Bloud & Gay*

Comment se nourrir au temps des restrictions

COMMENT SE NOURRIR

au temps des

**RESTRICTIONS**

LA PHOTOGRAPHIE  
QUI ILLUSTRE LA COUVERTURE  
DU LIVRE EST DE J. ROUBIER

*Comment se nourrir*  
AU TEMPS DES  
**restrictions**

*Principes généraux*  
et

RECETTES

par M<sup>m</sup> F. GAY

*Bloud & Gay*



## POURQUOI CE LIVRE ?

*Les restrictions alimentaires que nous subissons actuellement sont sévères. Elles transforment totalement nos habitudes gastronomiques. Dans les grandes villes, à Paris en particulier, il devient extrêmement difficile de se nourrir suffisamment.*

*Cependant, il faut, de toute nécessité, surmonter les difficultés présentes et ne pas se laisser aller à une sous-alimentation qui pourrait entraîner une anémie plus ou moins marquée parmi toute une population, en particulier dans la jeunesse. Nous savons que si notre corps est anémié, il peut devenir un terrain de choix pour l'envahissement de toutes sortes de microbes. En hiver surtout, les grippez, bronchites, pneumonies, pleurésies, tuberculoses se développent ainsi et, comme ces maladies sont contagieuses, elles peuvent atteindre toute une famille, toute une école, tout un atelier, tout un quartier...*

*Nous serons fortement cuirassés contre la maladie si nous pouvons continuer à nous nourrir suffisamment et harmonieusement malgré les restrictions imposées. Chose fort difficile, en vérité. Aux maî-*

tresses de maison et mères de famille, à se faire, une fois de plus, les gardiennes de la santé générale !

Leur réussite sera, d'abord, affaire de volonté. Suivre les vieilles routines devient aussi ridicule que dangereux. Il faut s'adapter à des conditions nouvelles et dures, changer ses méthodes de cuisine, d'achat, le choix des menus.

Pour réussir, un minimum de bagage scientifique est indispensable. Les notions élémentaires de nécessités vitales, de calories, de vitamines qui paraissent, de loin, rébarbatives à bien des femmes, sont trop importantes pour qu'elles refusent de faire l'effort de s'y intéresser quelques instants.

Cette modeste brochure a pour but de les aider, toutes. Une première partie expose sommairement les données complexes et passionnantes du problème alimentaire ; la seconde partie, essentiellement pratique, apporte menus et recettes adaptés aux temps nouveaux.

Et voici pour le corps.

Faut-il ajouter qu'on peut aller jusqu'à tirer quelque bien moral de l'actuel état de fait ? — Sans nous attarder à un examen de conscience — que chacun, d'ailleurs, a le devoir de faire pour soi —, sans oublier non plus les cas de misère que rendait plus cruels l'abondance généralisée d'autrefois, avouons que nous avons été, dans l'ensemble, passablement gâtés. Et cela dans tous les milieux : ouvriers, bourgeois et riches.

Même si l'on nous avait prouvé que nous gagnerions en force d'âme ce que notre corps devait perdre en jouissances gastronomiques, aurions-nous renoncé aisément aux satisfactions de la table ? Nous avons un semblant d'excuse : en France, tant le sol était fécond et l'Empire riche, l'art du bien-

manger était élevé à la hauteur d'une qualité nationale.

Aujourd'hui, les privations sont là. Elles nous placent tous devant les mêmes difficiles problèmes... et devant des rations mesurées. Ainsi s'établit une sorte de solidarité qui devrait bien nous apprendre à devenir plus fraternels.

Penchons-nous donc ensemble sur la liste, déjà longue, de nos « pénitences ». Renoncer au café au lait du matin, au moka du déjeuner, au sacro-saint apéritif du soir... Dire adieu (pour combien de temps ?) aux plats largement beurrés, à la salade bien faite et huilée en suffisance, au chocolat de choix, aux viandes savamment garnies. Et du fromage nous en aurons tout juste de quoi raviver nos souvenirs. Même la banale, la quotidienne pomme de terre nous sera servie à doses rares. Les œufs également nous seront comptés...

Cet ascétisme imposé sera-t-il catastrophique ? De toutes choses, il y a toujours deux partis à tirer : le bon et le mauvais. Notre choix est fait. Le type du Français, de la Française qui a toujours su faire face aux pires situations avec un bon mot et le sourire n'a pas été inventé pour les reportages de journaux. Il existe à des millions d'exemplaires.

Vous-même qui lisez ceci...

Ce petit livre, né de circonstances difficiles, a été fait de nombreuses expériences rassemblées. Il doit beaucoup, en particulier, à Mme Lucie Randoïn, dont les savantes études, fruits de vingt années de travaux de laboratoire, font aujourd'hui autorité. (Ses Vues actuelles sur le problème de l'alimentation (Hermann, éd.) sont à la portée du grand public cultivé). Puisse ce livre nous aider à sauvegarder à tout prix, à travers un temps de pri-

uations dont nous ne pouvons prévoir la durée, l'  
minimum indispensable à la santé des nôtres. Qu'  
sait ? L'humble sagesse qui l'anime lui permettra  
peut-être de survivre aux restrictions qui l'ont ins-  
piré ?...

\* \* \*

Encore un mot, pour aller au-devant d'un re-  
proche possible. Ces pages, rédigées à Paris, ne  
pouvaient pas ne pas tenir compte des conditions  
de vie particulières faites à la capitale. Mais elles  
doivent également servir pour toute la France.

Que les Parisiens ne disent pas, en voyant une  
recette dans laquelle l'huile entre pour une part :  
« Où veut-on que nous la prenions, cette huile ? »  
parce que nous avons pensé à d'autres régions de  
France, peut-être moins défavorisées.

Que le provincial ne s'étonne pas, de son côté, de  
nos « succédanés ». Il faut de tout pour faire un monde...  
même le monde des restrictions.

Au surplus, un trait nous demeure commun : c'est  
le bon esprit et la vaillance. Et, de ces richesses-  
là, il dépend de nous seulement que le trésor n'en soit  
pas rationné.

25 OCTOBRE 1940.



I

## LE PROBLÈME DE L'ALIMENTATION

### Le rôle de l'alimentation dans notre organisme.

— Depuis le début du siècle seulement, on attache au problème capital de l'alimentation l'attention qu'il mérite.

Par le phénomène même de la vie, par la croissance, par le travail, nos cellules s'usent et s'affaiblissent. Elles ont besoin de renouveler sans cesse l'énergie, la force, la chaleur dont elles ne peuvent se passer ; elles ont besoin de reconstituer sans cesse leur propre substance qui se détériore. Les aliments mâchés, digérés, transformés et transmis par la circulation du sang à chacune des cellules de notre corps, leur apportent un renouveau d'énergie et de substance. Si nous cessions de nous nourrir, notre organisme végéterait quelques jours, il s'affaiblirait de plus en plus, puis viendrait la mort.

Les divers aliments. — Les aliments ont donc

un double rôle : les uns procurent l'énergie ; les autres apportent les éléments de renouvellement de la matière cellulaire.

1. — ALIMENTS PRODUISANT DE L'ÉNERGIE, DITS ÉNERGÉTIQUES. — L'énergie est l'aptitude à effectuer un travail. L'homme a besoin d'énergie pour toutes ses fonctions vitales : respiration, digestion, circulation, locomotion, croissance, reproduction, etc... Il lui en faut également pour accomplir tout travail, intellectuel ou manuel.

Où puisera-t-il cette énergie ?

Les plantes absorbent de l'oxygène, de l'hydrogène, du carbone, de l'azote dont elles forment des combinés. Les animaux se nourrissent de plantes et accumulent des réserves dans leur chair, leur lait, leurs œufs. — Quand l'homme absorbe des plantes et des animaux, il décompose ces substances alimentaires et par le fait même de cette décomposition, l'énergie accumulée dans ces substances se dégage à nouveau. — Du même coup, ces décompositions chimiques produisent la chaleur nécessaire à notre corps. On peut mesurer cette action en calorie, unité de chaleur (c'est la quantité nécessaire pour augmenter la température d'un kilogramme d'eau de un degré).

Il faut à l'homme au repos complet une calorie par heure et par kilo de son poids. Mettons en moyenne 1.500 calories par jour. Pour l'adulte fournissant un travail moyen, il faut 2.500 calories ; pour un manuel, 3.500 ; pour un adolescent de 17 ans, 2.500 à 3.000 ; pour un enfant de 14 à 16 ans, 2.000 à 2.500 ; de 8 à 10 ans, 1.600 à 1.800.

*Trois groupes d'aliments énergétiques.* — L'homme doit puiser les calories nécessaires à sa

vie et à son travail dans des aliments multiples et variés. On les classe tous en trois groupes :

a) *les glucides* : ce sont des hydrates de carbone, les sucres, les amidons, les féculents. Un gramme de glucides produit en nous 4 calories ;

b) *les lipides* : ce sont les aliments gras, les beurres, huiles, graisses animales et végétales. Ils sont particulièrement nourrissants. Un gramme de lipides produit 9 calories ;

c) *les protides* : ce sont les aliments albuminoïdes, azotés, contenus surtout dans les viandes, le poisson, le blanc d'œuf, le pain, le fromage, les céréales, les légumineuses. Un gramme de protides produit 4 calories.

Les expériences de Mme Randoin, qui se continuent en ce moment (1), ont établi de façon indiscutable qu'il nous faut chaque jour au moins les quantités suivantes des trois groupes d'aliments, pour adulte au travail très modéré :

a) 30 gr. de lipides : 15 gr. de graisses animales : beurre, crème, saindoux, lard, et 15 gr. de graisses végétales : huiles, végétaline, matières grasses des fruits et des légumes ;

b) 60 gr. de protides (1 gr. par kilo du poids), parmi lesquels : 25 gr. au moins d'albumines de source animale. Cette quantité a besoin d'être plus

(1) Madame Lucie Randoin, directrice du Laboratoire de physiologie de la nutrition à l'école des Hautes-Études, directrice de l'Institut supérieur de l'Alimentation, poursuit sans cesse, à l'aide de petits animaux vivants, des expériences sur la valeur nutritive exacte des aliments.

forte pour l'adolescent et le grand enfant. 35 gr. d'albumines végétales s'y ajouteront.

c) 350 à 400 gr. de glucides. Ces derniers aliments sont les plus avantageux ; ils sont assimilés en presque totalité, alors que les protides laissent en nous des déchets : urée, acide urique, etc... qu'il nous faut éliminer. Au travailleur donnons en abondance des amidons et des sucres. Donc :

30 gr. de graisses × 9	fournissent	270	calories
60 gr. d'albumines × 4	—	240	—
400 gr. de sucres et amidons × 4	—	1600	—
<b>TOTAL</b>		<b>2100</b>	<b>—</b>

Ces quantités nécessaires sont aisément contrôlables par l'étude des tableaux ci-après. On voit que 100 gr. d'œufs nous fournissent 13 gr. de protides et 100 gr. de noix, 44 gr. de graisse.

2. — ALIMENTS INDISPENSABLES AU MAINTIEN DE LA SUBSTANCE CELLULAIRE, DITS RÉPARATEURS. — Nous puisons également dans nos aliments les principes de la substance de nos cellules. Les graisses et les albuminoïdes concourent eux-mêmes à cette reconstitution constante de nos tissus.

Il nous faut aussi des sels minéraux, des vitamines, de la cellulose, de l'eau.

*Les sels minéraux* : le calcium, le phosphore, le fer, le soufre, le potassium, le sodium, etc... doivent être absorbés en petites quantités, mais quotidiennement. Nous les trouverons, diversement dosés, dans les aliments ; c'est pourquoi une alimentation variée est absolument nécessaire. Un petit nombre d'aliments les contiennent tous, ainsi : le lait, le pain. Encore le lait est-il pauvre en fer et les régimes lactés amènent de l'anémie.

*L'eau* nous procure des sels en abondance ; il faut boire chaque jour un litre et demi d'eau quoique nos aliments soient très aqueux.

*Les vitamines.* On a découvert depuis 1912 que des substances nutritives ignorées jusque-là étaient indispensables à la vie. On a pu les isoler et même les différencier. Les principales vitamines sont nommées A, B, C, D ; toutes les quatre sont absolument nécessaires et la privation de l'une d'elles peut entraîner des maladies graves : scorbut, rachitisme, bériberi, etc...

Ces substances sont fragiles ; la chaleur les détruit plus ou moins, la longue conservation également. Certains marins, certains soldats en campagne, privés totalement d'aliments frais, meurent de scorbut. Une jeune homme, fort et bien nourri, passa un mois avec des camarades et il se nourrit d'aliments de conserve en abondance et de quelques aliments cuits ; il eut des plaies aux jambes et revint malade chez ses parents ; le docteur diagnostiqua un début de scorbut, rapidement guéri par l'absorption d'aliments crus vitaminés.

Voici quelques aliments particulièrement riches en vitamines : orange, citron, tomate, chou, laitue romaine, pain complet, épinard, carotte, banane, germes de céréales, lait cru.

*La cellulose*, ou partie verte des végétaux, joue un rôle mécanique nécessaire à la digestion.

**L'alimentation doit être mixte et variée.** — Depuis longtemps on connaît les divers types d'aliments énergétiques et les quantités que nous devons absorber. Récemment seulement on s'est rendu compte que les sels minéraux et les vitamines devaient entrer dans tous nos menus en certaines proportions, fort délicates d'ailleurs à éta-



blir. Tout doit être consommé suivant un certain équilibre.

Evidemment, il ne s'agit pas, lorsque nous établissons nos menus, de faire des calculs savants et compliqués. Nous devons connaître, une fois pour toutes, les propriétés respectives des aliments, les doser en conséquence et appliquer cette règle bien simple : *notre alimentation doit être mixte, extrêmement variée, assez abondante et pas trop.* Donc, utilisons *tous* les légumes, *tous* les fruits, un peu de lait, du pain (du pain complet si possible), des céréales, des viandes saines, des poissons, des œufs, du fromage, de bonnes graisses.

On parle beaucoup — et souvent en mal — du régime végétarien intégral. A la vérité, les vrais végétariens se portent extrêmement bien : *ils savent remplacer la viande* par des protides végétaux, des œufs, du lait et ils connaissent les ressources des aliments qu'ils consomment. Mais nous ne sommes pas condamnés à un végétarisme intégral. Un changement brusque d'alimentation aurait, au surplus, un effet déplorable sur notre organisme. Tenons-nous en simplement à la consigne générale : manger de tout, en quantités étudiées.

**Aliments crus, aliments cuits.** — Non seulement il importe de connaître les différents aliments et d'étudier leurs ressources diverses ; mais il faut encore les absorber de la manière la plus assimilable et la plus profitable.

On a longtemps cru qu'il fallait faire bouillir et stériliser les aliments, en particulier pour les repas des enfants, afin de détruire les microbes dont on avait grand'peur. Depuis qu'on a reconnu l'existence et la nécessité des vitamines, on s'est habitué à *ne faire cuire les aliments qu'autant que cela*

*est absolument nécessaire pour pouvoir les absorber.*

On consommera crus presque tous les fruits et beaucoup de légumes : carottes, radis, radis noirs, chou rouge, etc... Sur des légumes cuits, on mettra un assaisonnement cru : persil hâché, citron râpé, beurre frais.

Les estomacs les plus délicats s'habituent aisément aux légumes crus, à la condition qu'ils soient très bien mâchés et mastiqués. Une personne ne pouvait digérer les radis : elle en a pris un demi avant le repas de midi pendant quelques jours, puis un, puis deux ; elle les digère maintenant très facilement. Une autre ne pouvait consommer de sauce tomate sans avoir une forte poussée d'eczéma ; elle a reconnu qu'elle pouvait manger impunément des tomates crues. Une autre ne pouvait digérer l'ail cuit : elle a pu prendre pendant tout un mois, le matin, des sandwiches de pain grillé beurré contenant de l'ail écrasé, cela sans le moindre inconvénient.

Mais *il est important de bien mastiquer.* En mâchant bien, nous imprégnons les aliments de suc salivaire, ce qui inaugure leur transformation chimique ; de plus, nous les réduisons en bouillie, ce qui les rend plus sensibles à l'action des sucs stomacaux. Une nourriture bien mâchée nourrit davantage. En des temps de restrictions, la bonne mastication est une nécessité.

**Procès de l'alimentation d'autrefois.** — On se nourrit donc de mieux en mieux et de plus en plus simplement ; on peut dire également : avec moins d'aliments et à moindres frais. Autrefois, les classes aisées consommaient de la viande matin et soir, parfois plusieurs plats de viande au même repas,

de la charcuterie, beaucoup d'œufs et de graisses animales, beaucoup de beurre, beaucoup de sucre et de pâtisserie : l'arthritisme, le rhumatisme, la goutte, des maladies de foie, d'intestin, de vessie ont été la rançon de ces excès et de ces erreurs dues à la gourmandise et à l'ignorance.

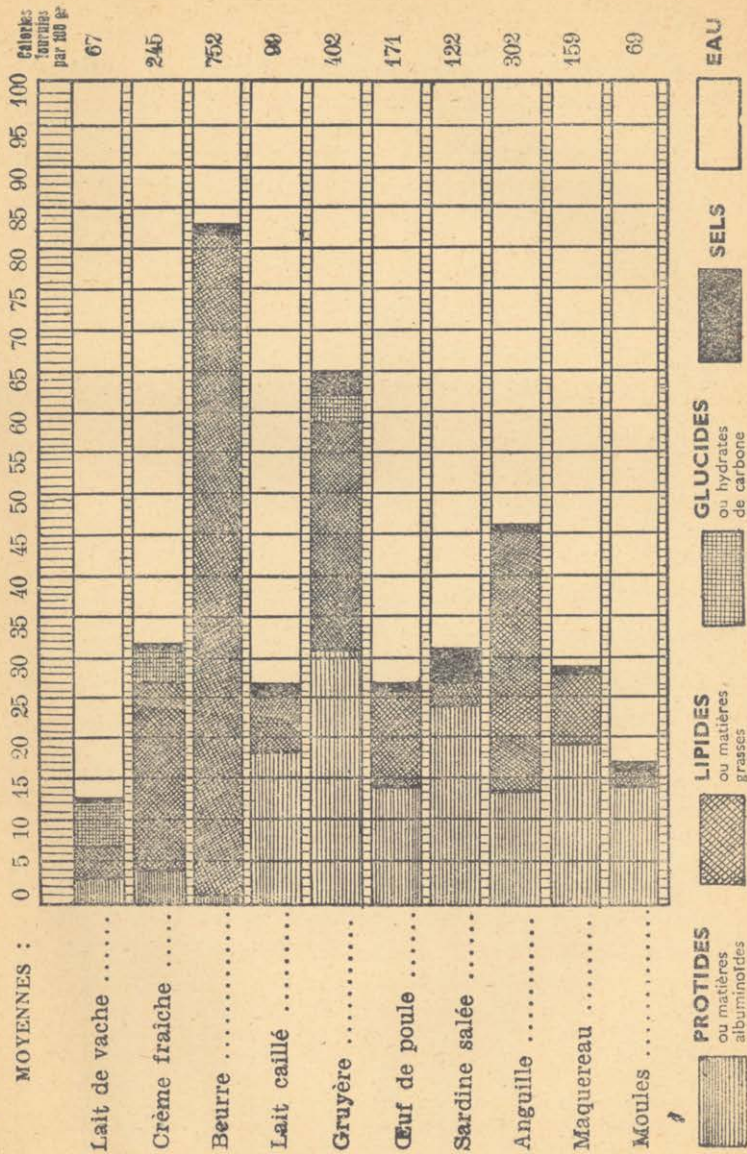
Par contre, les classes laborieuses et pauvres en étaient réduites à consommer du pain, des pommes de terre, des haricots, de mauvaises graisses, de la charcuterie de qualité douteuse. Le manque de vitamines et de sels minéraux qu'apportent légumes et fruits frais les prédisposaient à la tuberculose et au rachitisme.

**L'alimentation actuelle.** — Les travaux scientifiques, les recherches du début du siècle ont élargi à des dimensions insoupçonnées notre horizon ménager et d'extraordinaires découvertes ont été faites dans le sens d'une meilleure alimentation. Docteurs, infirmières, professeurs d'enseignement ménager et culinaire ont servi d'intermédiaires entre les savants de laboratoire et nous, faisant de mieux en mieux entendre leur voix.

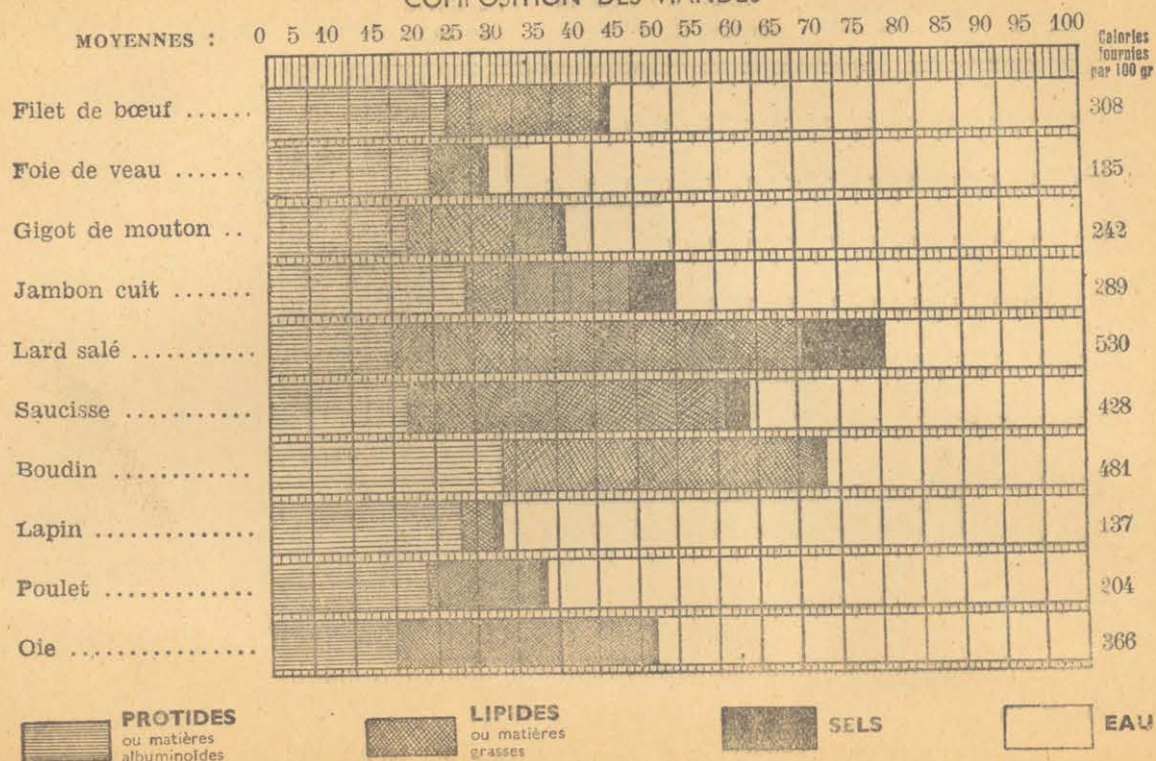
C'est dans ces principes nouveaux d'alimentation rationnelle que nous trouverons le moyen de faire face, sans trop de dommage, aux conditions de vie créées par les restrictions.

Les tableaux suivants sont aisés à consulter : ils nous font voir rapidement ce que contiennent les principaux aliments que nous consommons et combien de calories ils dégagent.

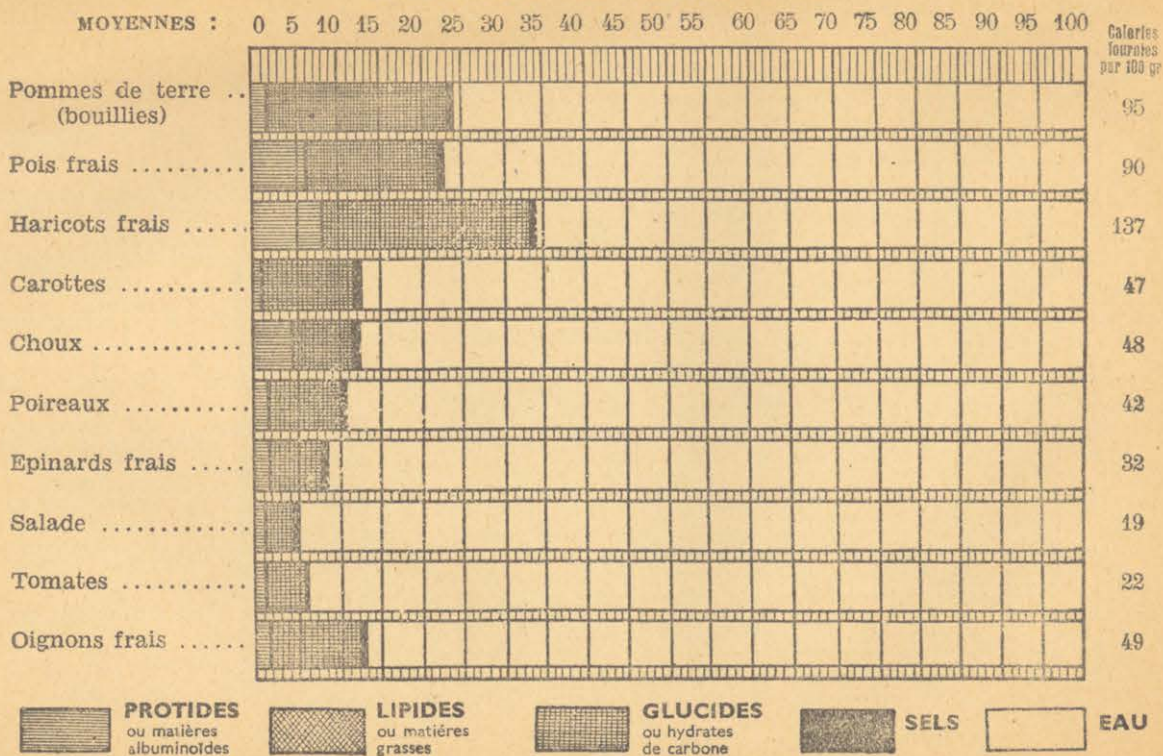
COMPOSITION DU LAIT, LAITAGES, POISSONS, MOLLUSQUES



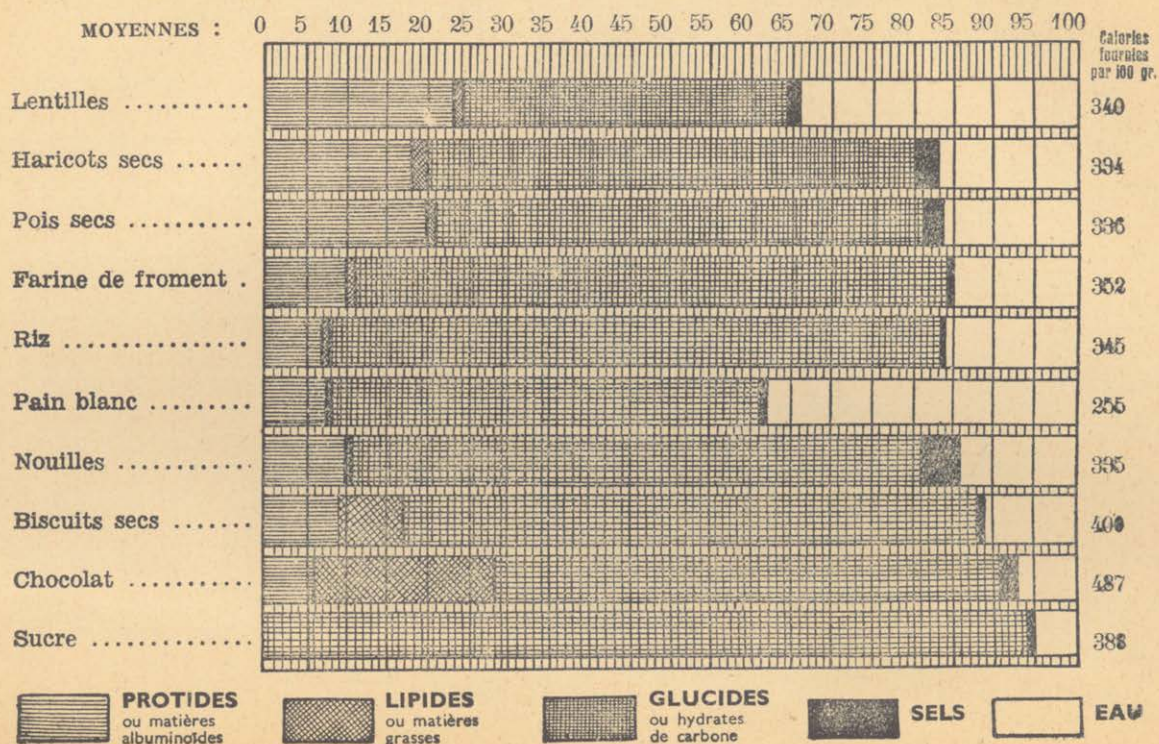
## COMPOSITION DES VIANDES



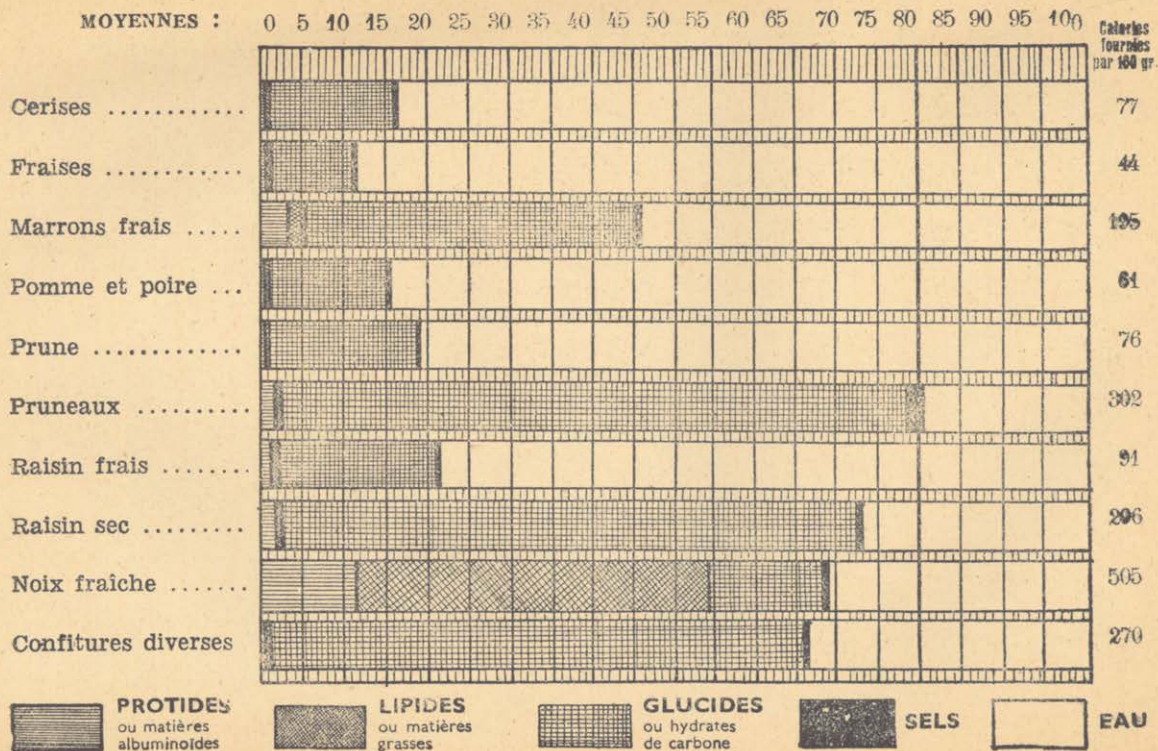
## COMPOSITION DES LÉGUMES FRAIS



## COMPOSITION DES LÉGUMES SECS, CÉRÉALES ET DÉRIVÉS, ETC.



## COMPOSITION DES FRUITS





II

## POURQUOI SOMMES-NOUS RATIONNÉS ?

Ce qu'il faudra compléter  
Ce qu'il faudra remplacer

**Les ressources de la France.** — La France occupe dans le monde une situation entre toutes privilégiée. L'excellence de son sol ; l'abondance de ses ressources naturelles favorisée par un climat varié ; sa place, face à trois mers, à la proue du continent, rendent aisés tous les échanges maritimes et continentaux.

Notre pays peut donc être, en temps normal, approvisionné en aliments de toutes sortes, les colonies lui apportant ce qu'il ne produit pas ou produit insuffisamment : cacao, riz, fruits exotiques.

Mais, en cette douloureuse année 1940, nous subissons les sévères conséquences de la défaite : les transports sont raréfiés à l'extrême, le pays est

divisé en plusieurs zones isolées l'une de l'autre, aucun produit colonial ou étranger n'arrive plus par mer.

Il s'agit donc de vivre des seuls produits de l'intérieur. Or, certaines régions sont dévastées à la suite du passage des troupes ou des réfugiés ; des cultures ont été abandonnées ; des foins ont pourri sur place ; des blés n'ont pas été moissonnés, les betteraves n'ont pas été binées ni éclaircies et, en certaines régions du Nord même, il n'y a pas eu d'ensemencements.

Après les années d'abondance, voici que s'annonce la disette. Il y avait excédent de production dans le monde entier, chez nous en particulier. Et sans doute y a-t-il encore excédent de café au Brésil, de cacao en Afrique ; mais tous échanges sont devenus impossibles.

Allons-nous perdre confiance ? Mais non. La France produit toujours ; son sol meurtri reste généreux ; nous sommes encore alimentés ; nous pouvons continuer à l'être. Seulement, des mesures s'imposent pour assurer une équitable répartition : les cartes d'alimentation. Sur le principe de ce système que tous les gouvernements appliquent dans des circonstances analogues, tout le monde est d'accord. Nous regrettons, mais nous comprenons...

Il se trouve, malheureusement, que les aliments rationnés sont parmi les produits les plus appréciés : lait, pain, viande, fromage, matières grasses, sucre, riz, pâtes alimentaires, légumineuses, pommes de terre.

Le problème consiste donc à utiliser au mieux les quantités réduites que les cartes nous attribuent chaque mois et à trouver le complément indispensable de protides, graisses, vitamines, sels minéraux

dans des denrées plus largement disponibles. Les denrées non rationnées sont encore assez nombreuses pour que nous arrivions à nous tirer d'affaire. L'effort de la maîtresse de maison tendra à les rechercher et à connaître leur valeur de remplacement.

Nous allons passer en revue les produits sur lesquels portent les restrictions, soit qu'ils nous fassent complètement défaut, soit qu'ils nous soient offerts en quantités limitées.

**Le pain.** — Le blé ne nous manquera pas. La France tenait dans le monde le 5<sup>e</sup> rang pour la culture du blé et produisait, en temps normal, les 4/5 de sa consommation, souvent davantage.

En 1938, nous avons eu de gros excédents. En 1939, la récolte a été bonne et, au milieu de 1940, nous avons une forte réserve. Malheureusement, la récolte de 1940 a été mauvaise et l'impossibilité où nous nous trouvons cette année d'acheter à l'étranger rend le rationnement inévitable.

La consommation de chaque Français, en temps normal, est de 480 grammes. Il a fallu la fixer à 350 grammes pour être assuré de ne pas manquer de cet aliment auquel les Français tiennent beaucoup et qui représente l'aliment nourrissant et bon marché par excellence. La seconde série de cartes a relevé à 450 grammes la ration du travailleur manuel. Il est vrai qu'elle a réduit à 200 grammes celle des vieillards et des petits. Le pain ayant été maintenu au prix d'avant-guerre demeure pour ceux qui n'ont pas de grosses ressources un précieux aliment de base. Il faut espérer qu'une répartition plus équitable encore augmentera la ration du chômeur et du pauvre.

Le pain actuel est un peu gris : il se rapproche

du pain complet, il est donc plus nourrissant ; ne nous en plaignons pas, mais mâchons-le bien, et faisons-le souvent griller.

Quant à la farine que nous vaudraient nos tickets de pain non utilisés, nous n'aurions garde d'en perdre le bénéfice.

**Les pâtes alimentaires et les semoules.** — L'idée de consommer des pâtes nous vient d'Italie et, depuis 1800, leur faveur chez nous n'a fait que grandir.

Elles sont fabriquées industriellement (surtout en Provence, en Auvergne, dans le Lyonnais, en Alsace, à Paris) avec la semoule de blé dur, variété de blé très riche en gluten. Leur rationnement est fonction de celui du blé.

On trouvera, dans la seconde partie de ce petit livre, une recette de fabrication des pâtes fraîches à la maison : bon moyen d'utiliser la farine à laquelle nous donnent droit nos tickets de pain.

**Les autres céréales.** — Le riz est, après le blé, la céréale la plus nécessaire, la plus goûtée. Mais elle ne peut se cultiver qu'en pays chaud et humide, principalement en Asie où des millions d'hommes s'en nourrissent presque exclusivement. Faute d'importations, il semble que nous devions être privés complètement de riz. Nous le remplacerons par d'autres céréales, avec lesquelles nous devrons bien faire plus intime connaissance et qui, poussant sur notre sol, s'offrent à nous en plus ou moins fortes quantités : le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs.

Le *seigle*, cultivé surtout dans les pays de montagnes (Alpes, Massif Central), entre dans la con-

fection d'un pain noir, savoureux, qui s'est vite acclimaté sur nos tables citadines.

L'orge, cultivée dans le Nord et dans l'Ouest, peut être utilisée plus largement dans nos menus. L'orge germée devient le malt, préparation très saine qui contient des vitamines en abondance ; torréfiée, elle remplace déjà agréablement le café. Perlée, elle permettra de confectionner de bons plats.

L'avoine est cultivée en quantité insuffisante en France, ce qui nous obligeait à en faire venir de l'Amérique. On la considérait d'ailleurs comme bonne tout au plus à nourrir les chevaux et elle ne paraissait que rarement sur nos tables.

Nécessité fait mode... Les soupes aux flocons d'avoine (genre porridge), agréables et nourrissantes, nous deviendront vite familières. En attendant, l'avoine, traitée en malt, fait concurrence à l'orge pour nous faire oublier le café matinal d'autrefois.

Le maïs, qui a besoin d'un sol riche et d'étés chauds, est, lui aussi, peu cultivé en France. Dans les régions où on pourra le trouver sur place, on ne négligera pas de lui faire une place dans notre alimentation.

Notons, en souriant, la réhabilitation de ces deux céréales : l'avoine et le maïs, devenues un luxe pour la nourriture des animaux domestiques [et qui vont prendre une revanche sur nos ignorances passées.

**La viande.** — Avant la guerre, le cheptel français suffisait aux besoins de la population pour la viande de bœuf, de mouton, de veau, de porc. L'élevage, fort prospère (la France était, en Europe le 4<sup>e</sup> pays producteur de viande, l'Allemagne

occupant le premier rang), était la source de revenus importants.

Les rations de viande, au régime des cartes, sont maigres. Dans les familles où le père et les grands enfants auraient besoin de rations plus étoffées, le problème est résolu, héroïquement (quelquefois, d'ailleurs désastreusement), par l'abstinence des autres membres de la famille.

Bien entendu, pour la viande comme pour tous les produits rationnés, on utilisera ses cartes à plein, c'est-à-dire qu'on achètera en temps voulu tout ce à quoi on a droit, en choisissant les articles les plus avantageux. Puisque l'on a droit à peu de grammes de viande, — surtout s'il s'agit de nourrir de grands enfants, — on achètera du bœuf de bonne qualité dans lequel il n'y aura aucune perte, plutôt que du veau, viande jeune, chargée de toxine et fort peu nutritive, ou du porc, viande indigeste et malsaine.

Ne pas dédaigner les os qui nous sont livrés avec nos parts de viande et même des déchets si nous en obtenons, ils nous serviront à faire des bouillons de viande. La ration de viande est faible, on la complétera par du poisson, des mollusques, du cheval, des abats, de la triperie, des œufs, ou, à la rigueur, des légumineuses.

Les volailles et le lapin s'élèvent très bien en France : leur viande ne fait encore l'objet d'aucun rationnement, d'où l'augmentation de la demande... et le relèvement des prix !

La consommation de la charcuterie, débitée sans carte, n'est pas toujours sans inconvénient. Elle est de qualité souvent inférieure et malsaine.

**Le lait et les produits laitiers.** — L'Allemagne est le premier pays laitier et beurrier d'Europe, la

France le second. Notre pays produit, en moyenne, 150 millions d'hectolitres de lait par an, ce qui suffit à peu près à sa consommation.

Le lait est un aliment complet qui convient parfaitement aux tout-petits. Il importe donc qu'en période de restrictions ils n'en soient pas privés, certains malades non plus.

Les adultes et les grands enfants peuvent se passer de lait sans dommage pour leur organisme, s'ils sont nourris autrement : c'est la Faculté qui l'affirme. Néanmoins, le lait est un aliment de base dont il est dur d'être totalement privé. Aussi pense-t-on à distribuer le lait écrémé.

La proportion de crème dans le lait est de 1/10. Le lait écrémé est moins nourrissant puisqu'il est privé de matières grasses, mais il conserve encore la caséine, les sels minéraux (surtout le calcium) et les vitamines B. On l'utilisera dans l'alimentation des adultes, pour la confection des mêmes plats que le lait complet. Laissons aux tout-petits le lait condensé, le lait en poudre, résidu sec du lait.

Avec la crème du lait, on fabrique le *beurre*. Sa fabrication se fait dans certaines fermes, mais surtout dans de grandes usines. C'est en Normandie, dans le Nord, en Bretagne, dans les Charentes que l'on trouve les meilleurs beurres français.

En temps normal, vingt millions d'hectolitres de *fromages* divers sont fabriqués et consommés dans nos provinces, fromages à pâte dure, tendre ou molle. Maintenant lait, beurre, fromages sont rares et très rationnés.

**Les légumes.** — Même dans le dur été 1940, les légumes n'ont pas manqué aux Halles, ni sur les marchés parisiens. Mais l'insuffisance des transports a fait la marchandise plus rare. Si les cul-

tures des environs de Paris ont pu donner, les arrivages de province se sont faits au compte-gouttes.

Cette pénurie de légumes paraît d'autant plus sensible que la demande a été plus exigeante, conséquence d'autres rationnements : lorsque viandes, pommes de terre, riz et pâtes manquent, les légumes n'ont pas le droit d'être absents !... Les légumes se faisant rares à leur tour, il s'ensuit une montée des prix qui accroît encore les difficultés pour les bourses moyennes.

La gamme des légumes était assez variée avant guerre : il nous faudra l'étendre encore pour parer aux insuffisances de quantité. Nous verrons la question plus loin.

La *pomme de terre* était à la base des menus français dans toutes les classes de la société. Notre pays produit, en temps normal, près de 15 millions de tonnes de pommes de terre par an, l'Allemagne 50 à 60 millions et nul n'en manquait. Cette année, malheureusement, la récolte a été très mauvaise.

Sans doute serons-nous privés de *lentilles*, ce légume si précieux qui, à poids égal, fournit plus de calories que la viande. La lentille du Chili ne nous parviendra plus, évidemment et, en France, il n'y a guère qu'en Auvergne, près du Puy, qu'on sait la cultiver...

Souhaitons ne pas manquer, du moins, de *haricots* et de *pois cassés*, et avoir en abondance les excellents *marrons* qui nous viennent habituellement du centre de la France et dont la récolte est très abondante, cette année.

**Les fruits.** — Sans doute nous faut-il renoncer presque totalement pendant cet hiver aux oranges, mandarines, pamplemousses, bananes, dattes,



ananas : fruits exquis et sains entre tous. La récolte du raisin et celle des figues terminées, nous nous contenterons des poires et des pommes, noix et fruits secs.

La pomme surtout est un fruit très sain et qui pousse partout dans notre pays où l'on en récolte 250.000 tonnes par an. Elle contient, outre des vitamines, beaucoup de glucose, le meilleur des sucres ; elle n'est pas acide et se digère bien. De conservation aisée (voir p. 54), elle se mange crue, cuite, en entremets et en confitures, en gelée et en pâte. C'est une des ressources les plus précieuses de nos campagnes et de nos marchés.

On peut acheter des pommes du mois de juillet au mois d'avril.

Avec les pommes et les poires, le début de l'automne nous amène encore les noix et marrons qui peuvent se conserver à l'état naturel. Nous pourrions, à peu de frais, en avoir toujours à la maison, en un endroit sec, frais et sombre.

Le printemps et l'été suivront l'hiver et, avec les beaux jours, nous retrouverons l'abondance des fruits français : cerises, fraises, groseilles, framboises, pêches, abricots, raisins, prunes de toutes espèces, etc...

Nous ne le redisons jamais assez : mangeons des fruits tout le long de l'année, tous les jours.

**Le sucre.** — Le sucre est extrait industriellement de la canne sucre qui pousse en pays chaud ; nous devons donc nous attendre à ne plus goûter de longtemps au sucre de canne, dit sucre de luxe.

Depuis le début du XIX<sup>e</sup> siècle, on extrait également, et pour les 9/10 de la consommation, le sucre de la betterave, cultivée surtout dans le Nord de

la France. Evidemment, la production de la betterave et la fabrication du sucre en 1940 et 1941 subiront une diminution considérable : d'où l'obligation d'imposer d'ores et déjà des restrictions.

En temps normal, le Français consomme trois livres de sucre, en moyenne, par mois ; les actuelles cartes d'alimentation ne nous en réservent qu'une livre, soit deux morceaux et demi par jour à peu près. C'est pour beaucoup, pour les enfants surtout, l'un des plus gros sacrifices imposés par le rationnement.

En attendant d'être fixés sur la ration des mois futurs, nous apprenons qu'on commence à extraire du raisin et du malt un succédané qui compléterait la ration du sucre de betterave. Ce sucre a l'aspect semi-consistant du miel. Nous avons bien cru ne jamais pouvoir nous passer de sucre de canne n'est-il pas vrai... jusqu'au moment où le sucre de betterave s'est imposé à nous. Acceptons l'idée de faire prochainement nos délices du sucre de raisin !

Pour compléter la ration de sucre nécessaire à une alimentation normale, nous utiliserons — si nous en trouvons — le miel : nature, ou en infusion, ou en jus de fruits. Le miel pourrait aussi remplacer le sucre dans la confection des confitures.

Faute de miel, nous trouverons du sucre dans des fruits naturellement sucrés comme le raisin, la figue, ou dans des fruits très mûrs, dans la betterave rouge, la carotte, l'oignon. Ce sucre naturel a d'ailleurs une valeur très supérieure à celle du sucre fabriqué industriellement.

**Le café.** — L'Amérique du Sud, assurait les 85 % de la production mondiale de café. Le Brésil

à lui seul, entrain pour les 3/4 dans cette production... qui tombait vite dans l'excès de la surproduction. Les tonnes de café noyées ou brûlées dans les locomotives sud-américaines ont été l'un des scandales d'un monde déséquilibré économiquement.

Depuis l'Exposition Coloniale de 1931, nous avons découvert, entre autres choses, les ressources en café de notre Empire africain. Ce café gagnait, petit à petit, les faveurs de la métropole.

Aujourd'hui, plus de café du Brésil, plus de café africain : le café national n'a qu'un très lointain rapport avec le moka défunt.

*Par quoi remplacer le café ?* Des succédanés se sont très vite présentés à nous. On en découvrira d'autres.

Le malt, c'est-à-dire l'orge ou l'avoine grillée, remplace déjà assez agréablement le café. Au lieu d'être un excitant comme le café, ce liquide matinal est légèrement nourrissant ; il le serait encore davantage avec du lait, même écrémé.

Pour ceux qui garderaient la nostalgie du café, une recette : Si vous avez conservé un peu d'excellent café d'avant les restrictions, mélangez-le à votre malt et conservez ce mélange dans une boîte de fer blanc. Au bout d'un peu de temps, l'arôme du café se sera communiqué au malt. A parties égales de malt et de café, vous pourrez vous y tromper. On vend, sous le nom de café national, un mélange de vrai café et de succédanés. Le goût en est agréable.

**Thé, cacao, chocolat.** — Nous les notons pour mémoire dans ce tableau des restrictions. Leur origine exotique (Extrême-Orient pour le thé, Afrique et Amérique centrale pour le cacao) les a déjà

mis hors de notre portée. Quand les provisions de la métropole seront épuisées, adieu thé, cacao et chocolat : ils iront rejoindre le café dans le jardin des souvenirs. Comme après tout, ils faisaient partie de nos superflus de civilisés et qu'on peut vivre sans eux, on s'en passera tout simplement.

Il y a chez nous, pour remplacer le thé par exemple, nombre de plantes parfumées : nous referons un sort aux infusions : menthe, tilleul, verveine, anis, etc... La feuille de fraisier, séchée, fera un thé de fortune.

Et nous aurons, peut-être, du thé synthétique !!!

**Huiles de tables.** — L'huile est très rare et presque introuvable en certaines régions. C'est regrettable car l'huile est un corps gras excellent qui a, sur le beurre, l'avantage de ne pas fatiguer le foie et de se conserver longtemps.

Quatre sortes d'huiles étaient habituellement consommées en France : l'huile d'olives, fabriquée en Provence mais que nous importions surtout de l'Afrique du Nord ; — l'huile de noix, fabriquée principalement en Auvergne, mais en assez faible quantité ; — l'huile d'œillette, tirée d'une sorte de pavot cultivée dans le Nord de la France et en Alsace ; — l'huile d'arachide enfin, extraite d'une plante qui abonde en Afrique, et dont le fruit est la cacahuète.

L'huile d'arachide, la plus connue et la moins chère des huiles, servait à tous nos besoins culinaires et aussi aux conserves de sardines ; elle entrait également dans la fabrication de certains fromages gras, de la margarine et des savons.

Mais il faut bien nous faire une raison : tous les produits exotiques nous feront plus ou moins

défaut un certain temps et le rationnement des réserves — s'il y en a — sera draconien.

De *l'huile d'olives*, production méridionale, nous devons sans doute faire également notre deuil, aussi longtemps que nous serons coupés de la France non occupée. Quant à *l'huile de noix*, même si nous nous mettions à l'apprécier comme faisaient, avant, d'assez rares amateurs, il n'y aurait pas assez de noyers de ce côté de la France (de l'autre côté non plus, du reste !) pour satisfaire toutes les demandes. (On peut obtenir un bon litre d'huile de noix en passant au pressoir à fruits quatre kilos de noix épluchées.)

Mettons quelque espoir dans un succédané, enfant de la crise : *l'huile de pépins de raisin*. Nous ferons sa connaissance après les prochaines vendanges...

Et, puisque nous parlons de succédanés, notons encore qu'il est question d'extraire une huile des graines de charme et de potiron.

Faute de recette expérimentée d'une huile obtenue avec de la graine de lin ou de guimauve (!), voici la recette d'une *huile de lichen*.

Achetez chez le pharmacien ou chez l'herboriste du lichen blanc. Prélevez sur votre achat 10 gr. pour un demi-litre d'eau, mettez-les dans un sachet de gaze (mettez également dans l'eau un morceau de pain pour enlever le goût particulier du lichen). Après un quart d'heure de bouillon, retirez du feu. Quand le sachet est un peu refroidi, pressez-le fortement pour en exprimer dans l'eau toute la matière grasse. Ne procédez jamais par grosse quantité. Cette huile est bonne ; mais il faut trouver du lichen.

On trouve dans les maisons spécialisées dans la vente de produits naturistes des *ignes de pin* qui,

écrasées au pilon dans un mortier, donnent une huile... dont le défaut est de coûter assez cher.

*Pour faire de la salade sans huile.* — Si nous insistons sur cette rubrique de l'huile, c'est qu'elle pose le problème de la consommation de la salade : il ne s'agirait pas de se priver des vitamines, des sels minéraux et de la cellulose que la salade contient en abondance et nous pensons bien que manger la salade crue, avec du sel comme unique assaisonnement, est au-dessus du courage de beaucoup. Voici donc quelques manières d'assaisonner, sans huile, mais avec autre chose que du sel, la précieuse salade quotidienne :

— Raper un œuf dur et le mêler à la salade, saler.

— Fouetter un jaune d'œuf salé au fond du saladier ; ajouter un peu de vinaigre et de citron.

— Lier la salade avec un peu de crème, si on peut en avoir en contrées privilégiées. La crème du lait bouilli servirait au même usage.

— Mêler à la salade des rondelles minces de tomate salée et vinaigrée.

— Manger la salade avec des rillettes.

— Mêler des betteraves conservées au vinaigre depuis un ou deux jours.

— Ajoutez à la laitue des carottes crues râpées et quelques noix épluchées, avec un peu de sel et de vinaigre.

— Faire une sauce avec sel, moutarde et un peu de vin blanc sec.

— Assaisonner avec un jus de citron et un peu de sel.

— Délayer une cuillerée à café de farine ou de fécule dans très peu d'eau froide. Jeter ce mélange dans très peu d'eau bouillante ; ajouter ensuite du vinaigre et du sel.

— Faire fondre une petite cuillerée de beurre, le battre et assaisonner aussitôt la salade avec ce beurre fondu et du vinaigre ou du citron.

**Nos boissons.** — Les docteurs nous recommandent de boire suffisamment, mais de boire peu en mangeant. Toutes les personnes qui digèrent difficilement feront bien de ne pas boire au cours des repas. C'est une habitude à prendre.

Cependant, c'est un fait que tout le monde tient à se désaltérer tout autant qu'à s'alimenter. Que boirons-nous en période de restrictions ?

Ceux qui ont coutume de boire de l'eau fraîche et qui le font avec plaisir sont favorisés ! Presque partout en France nous avons de l'eau excellente, dans les campagnes, dans les grandes villes et à Paris ; c'est la meilleure des boissons.

*Le vin.* — Mais la plupart des Français tiennent à boire du vin. Ils sont d'ailleurs gâtés par l'abondance et la qualité de nos vignobles.

Le vin est le produit de la fermentation alcoolique du jus de raisin. Pris en quantité modérée (un demi-litre environ par jour), c'est une boisson saine qui, par son alcool, produit des calories. Le vin contient en effet 5 à 15 % de son volume d'alcool. C'est un excitant des sécrétions digestives ; mais ce n'est pas un aliment : on le boit par goût... et par habitude.

La production du vin dans le monde entier est d'environ 170 millions d'hectolitres ; la France en produit, à elle seule, le tiers : 50 à 60 millions. Dans l'ensemble ce sont les meilleurs vins et les plus variés : nos grands crus de Champagne, de Bourgogne et du Bordelais jouissent d'une réputation universelle.

Malgré les maladies qui ont atteint nos vignes depuis un quart de siècle, le vin ne manque et ne manquera pas en France. Mais les difficultés actuelles du transport nous en privent par moments. Son prix est d'ailleurs augmenté et bien des familles dont le budget doit être comprimé feront sagement de le bannir de leurs menus.

*Le cidre.* — Le cidre est une très ancienne boisson fabriquée avec des pommes dans les 2/3 des départements français, particulièrement en Normandie et en Bretagne. La production totale du pays est irrégulière puisqu'elle dépend de la générosité des pommiers : elle est de 15 millions d'hectolitres par an, en moyenne.

Le cidre est sain et rafraichissant, mais on le consomme surtout dans les régions où, la vigne ne poussant pas, il n'a pas la concurrence du vin. Parce qu'il supporte mal le transport, le cidre ne peut que difficilement suppléer à l'absence du vin loin de ses lieux de production.

*La bière.* — La bière se fabrique avec du houblon et de l'orge. Les Etats-Unis, l'Allemagne et l'Angleterre en produisent et en consomment des quantités considérables. La production mondiale égale à peu près celle du vin : 175 millions d'hectolitres environ. La France en cultive peu et uniquement dans le Nord, là où la vigne ne pousse pas.

La bière est une boisson saine, peu alcoolisée et nourrissante. Elle est recommandée à certains anémiés, aux nourrices (bière non alcoolisée), aux soldats. Dans les familles on en consomme peu. Comme le cidre, elle se transporte difficilement ; aussi les brasseries sont-elles établies en général auprès des grandes villes qui utilisent leur production.

*Autres boissons.* — Nous l'avons dit : café, cacao, thé nous manqueront et aussi les oranges et les citrons d'où nous tirions les citronnades et orangeades. Nous manqueront également les sirops à base de sucre. Alors ? Bien des personnes connaissent la *frênette*, boisson agréable et facile à fabriquer. En voici la recette. Pour 35 litres de boisson, il faut : 35 litres d'eau, 100 grammes de feuilles de frêne, 1 kilo de sucre, un petit peu de levure (pour 0 fr. 50 environ), la valeur d'un verre de chicorée.

Faire bouillir pendant une demi-heure les feuilles de frêne et la chicorée dans une quantité raisonnable d'eau. On obtient une sorte de tisane qu'on laisse refroidir ; puis on la passe.

D'autre part on fait fondre le sucre dans de l'eau jusqu'à consistance de sirop.

On verse dans un tonneau 20 litres d'eau, on ajoute la tisane, le sirop ; puis de nouveau 15 litres d'eau. Alors seulement, on ajoute la levure.

Suivant la température de la pièce où est placé le tonneau, on peut consommer la boisson au bout de 8 ou 9 jours. Ne pas laisser dans le tonneau, mettre en bouteilles.



### III

## COMMENT S'ADAPTER AUX RESTRICTIONS

La maîtresse de maison a toujours eu pour tâche d'assurer la bonne santé physique et morale de toute sa famille. Ce rôle s'accroît, en ces temps de restrictions, de responsabilités considérables.

*Il faut continuer à bien se porter* en dépit des restrictions. *On le peut*, mais uniquement si l'on a souci de s'adapter aux dures conditions actuelles de la vie, et l'on n'y parviendra qu'avec de gros efforts. Plus de travail, plus de soucis, plus de réflexion.

Ces pages, nous l'espérons, pourront seconder la maîtresse de maison en lui apportant des recettes, des idées pour bien nourrir tout son monde.

Les divers problèmes qui se présentent à elle peuvent se grouper ainsi :

- 1) le budget nouveau ;

- 2) les achats alimentaires ;
- 3) la meilleure utilisation de tout.

## I. — LE BUDGET.

Fatalement, dans le temps même où les restrictions sévissent, les prix montent. Par ailleurs le travail se raréfie, les chômeurs sont légion et, pour les travailleurs, les salaires ne suivent nullement le cours des denrées. Problème rude pour la maîtresse de maison : moins d'argent, chaque objet plus cher et plus rare. Comment le résoudre ?

Il faut adapter le budget familial à une époque que nous pouvons à bon droit supposer transitoire.

Jusqu'ici, dans les familles bien organisées, il y avait — et il devait y avoir — un budget établi normalement, avec un pourcentage fixé pour la nourriture. Ce pourcentage était variable : dans une famille à revenu élevé, il n'excédait souvent pas 18 à 20 % des dépenses ; dans une famille modeste, à salaire moyen ou faible, il était bien plus élevé : 33, 40, 50, voire même 60 %.

En temps normal, on conseillait aux ménagères de surveiller avec attention leur « budget alimentation ». En période de crise ou de restrictions, il faut consentir à ne plus chercher les économies autrefois conseillées à juste titre. Certes, nous devons conserver jalousement une petite somme destinée à faire face à la maladie qui peut éprouver notre foyer. Mais ne nous alarmons pas trop si nous voyons l'alimentation représenter 70 ou 80 % de nos dépenses totales. C'est à peu près inévitable.

La préoccupation qui dominera les autres, sera celle de nourrir suffisamment sa famille ; elle nous

obligera même quelquefois à accepter les prix élevés fixés pour certaines marchandises raréfiées.

D'autres rubriques de notre budget seront amputées : *éclairage et chauffage* (l'économie nous est imposée ; nous en parlerons dans une autre plaquette) ; *habillement* (toute une gamme d'économies est possible pour une période de transition) ; *distractions* qui ne doivent plus guère compter. Soyons assez sérieuses pour renoncer au cinéma fréquent, au théâtre, aux séances répétées chez le coiffeur, aux repas pris en des restaurants chers, aux voyages inutiles, aux sorties coûteuses. Enfin, même en alimentation, les superflus auxquels on tenait, par habitude et par goût, devront se faire oublier jusqu'au retour de temps meilleurs : liqueurs et gâteaux chers, plats de luxe, repas d'apparat, etc...

On associera au travail de la maison, dans une certaine mesure, tous les membres de la famille en âge ou en état d'y participer utilement. La mère aura seulement le souci de ne pas trop fatiguer les enfants au détriment de leurs études. Elle déterminera pour elle-même la meilleure organisation possible de ses journées ; elle utilisera dans la mesure de ses moyens l'outillage moderne si bien adapté aux besoins ménagères.

## II. — LES ACHATS.

La somme, souvent faible, hélas ! que nous aurons à notre disposition quotidiennement, comment l'emploierons-nous ? Le problème des achats — qui a toujours été délicat — est devenu capital. Où est le temps où nos grands'mères et nos mères n'avaient qu'à choisir librement, les jours de marché,

entre des marchandises alléchantes, si nombreuses qu'on ignorait le nom de plusieurs d'entre elles, sollicitées aimablement par tous les marchands, obtenant çà et là des diminutions agréables ?

**Eviter de faire la queue.** — Depuis les restrictions, l'aspect d'un marché, parisien par exemple, est devenu — il l'est encore au jour où nous écrivons — lamentable : on ne voit que des queues et des queues de malheureuses ménagères qui, bravant la fatigue, l'ennui, le froid, la pluie, attendent leur tour pour obtenir (ou parfois hélas ! ne pas obtenir) un quart de beurre, un huitième de fromage, un kilo de pommes de terre, quelques carottes, un œuf, une saucisse, un petit bifteck, etc... etc... Il en est qui, fatiguées à l'avance, sans doute, ne savent même plus ce pourquoi « elles font la queue ».

Faut-il les suivre ? Je connais une personne à qui une amie a téléphoné à 5 heures du matin qu'on pouvait trouver de l'huile à l'extrémité de Paris opposée à sa maison, dans une épicerie qui devait ouvrir à 8 heures. Aussitôt l'amie s'est levée, habillée et rendue en métro au point indiqué, où déjà une longue queue stationnait. Elle est restée là jusqu'à 11 heures et lorsqu'enfin son tour est arrivé, il n'y avait plus d'huile. Ceci s'est passé à Paris — et s'est renouvelé sans doute des centaines de fois — à la mi-septembre 1940.

Heureusement, les femmes enceintes, les mères de famille dont les enfants sont petits, et les vieillards ont des cartes de priorité qui leur permettent d'éviter les queues ou de suivre des queues spéciales, bien moins longues.

Il faut éviter les queues, du moins les longues queues. Elles sont malsaines ; la station debout

est antihygiénique pour les femmes et les pliants sont « mal vus » ; — le froid saisit d'autant plus qu'on reste immobile ; le rapprochement favorise la transmission de microbes. — Sans doute les queues seront-elles bientôt supprimées. Pour l'heure, apprenons donc à bien acheter.

D'abord, on exercera son don d'observation. On notera soigneusement, par exemple, les heures d'affluence, de moindre affluence, de non affluence, pour placer, autant que possible, ses achats au meilleur moment.

On appréciera également, d'un coup d'œil averti, la valeur des marchandises présentées ici et là : souvent on fait queue devant un marchand alors que le voisin, un peu dédaigné, a des articles de valeur et de fraîcheur analogues. Faire la queue une heure pour obtenir à 2 fr. 50 le légume qui est marqué 2 fr. 75 à l'éventaire voisin où on l'aurait en 5 minutes, est une absurdité.

**Hier...** — En temps normal, l'approvisionnement d'une famille est chose assez simple avec un minimum d'organisation ; il y a peu de marchandises qu'il faut absolument acheter chaque jour ; le lait, le pain, les fruits d'été, quelques salades. Les autres peuvent être achetées à l'avance et se conserver deux, trois jours : ainsi les légumes frais, le beurre, le fromage, la viande, le poisson, les œufs. D'autres enfin peuvent se conserver un mois ou un trimestre : céréales, pâtes, légumes secs, pommes de terre et oignons en hiver ; pommes, fruits secs, marrons, huile, vinaigre, poivre, sel, moutarde, sucre, farines diverses, tapioca, conserves, etc...

En temps normal toujours, on faisait à la maison une provision des produits de conservation aisée ; chaque mois une commande d'épicerie nous

était livrée à domicile, nous n'avions qu'à ranger au mieux les articles, à les utiliser selon les besoins, à les renouveler en temps voulu, par une simple démarche, un coup de téléphone ou une lettre. Il n'y avait de courses à faire que pour les produits périssables ; le marché alors, le plus voisin de notre demeure, nous offrait ses nombreux produits généralement plus frais et moins chers que chez les détaillants.

**Aujourd'hui...** — Depuis que nous subissons les restrictions, les fournisseurs n'ayant plus d'essence n'acceptent plus de commandes, ne livrent plus à domicile. Il faut tenir compte des cartes d'alimentation et de l'approvisionnement restreint des marchés. L'obligation d'acheter par très petites quantités permet rarement d'acheter ou de cuire pour deux ou trois repas. Et tous les magasins vendant avantageusement sont entourés de queues qui commencent à se former avant les heures d'ouverture. De plus quelle acheteuse se préoccupe des prix ? A peine les contrôle-t-elle.

Que faire ? Nous l'avons dit : changer nos méthodes et les adapter pour le mieux aux circonstances.

Il devient plus avantageux, par exemple, qu'autrefois de se fournir chez un épicier voisin, de qui on sera connu et de faire confiance à ce fournisseur. La légère augmentation subie peut-être sur certains prix sera peu de chose en regard du temps et de la fatigue épargnés.

Si l'on trouve des maisons qui consentent à vous vendre par quantité des marchandises non rationnées : oignons, marrons, carottes, pommes, qu'on se hâte d'en profiter : l'occasion ne se présente pas tous les jours !

Peut-être pourra-t-on faire quelques commandes en province, à la campagne, en les faisant venir par petites quantités renouvelées. Ce procédé est coûteux, mais très pratique.

Pour ne laisser passer aucune bonne occasion, la ménagère ne sortira plus sans un sac à provision — le moins laid possible. Elle y glissera même un demi-litre bien fermé. Si on allait trouver de l'huile!...

**Des produits avantageux.** — Il faut savoir réserver son argent à des produits vraiment nourrissants. Or il y a des denrées avantageuses et qu'on peut encore, plus ou moins facilement, se procurer. Ce sont celles qui, pour une somme d'argent relativement faible, ont un grand rendement en valeur alimentaire, c'est-à-dire, nous le savons, en substances énergétiques, vitamines, sels minéraux. En voici quelques-unes : pain et farine, pâtes, marrons, haricots, pois secs, végétaline, beurre, betterave, oignons, noix, noisettes, quelques poissons, pommes de terre, pommes, fruits de saison, chocolat, miel, pains d'épices, certains biscuits secs, foie de porc, certains légumes de saison...

**Souci de la qualité.** — Nous aurons le souci, comme autrefois, d'acheter de préférence de la marchandise fraîche ; la viande surtout, si sévèrement rationnée, devra être de bonne qualité. A ce propos, une question se pose : faut-il préférer la viande de première qualité achetée chez un bon boucher, donc provenant de bêtes saines, mais prendre alors, par économie, une partie de l'animal moins estimée ; ou bien acheter un morceau de premier choix chez un boucher qui ne vend que des



bêtes de deuxième qualité, c'est-à-dire des bêtes fatiguées et âgées ? A prix égal, je préfère nettement la première solution.

Les légumes seront choisis sains et frais ; une belle salade fournit bien plus qu'une salade à moitié fermée dont il faut jeter les feuilles. On peut la payer quelques sous de plus et elle reste avantageuse.

Les œufs devenus très chers ne seront achetés que très frais. On constatera leur fraîcheur en les soupesant : ils doivent être assez lourds et ne pas donner l'impression d'un ballotage quand on les remue près de l'oreille.

Le poisson doit être frais, ce qu'on constate en examinant les ouïes qui doivent être fraîches et rouges.

Il est bon de connaître quelques espèces de poires, de pommes, pour ne les acheter et ne les payer qu'à bon escient. Achetons des fruits plus petits mais sains pour les payer moins cher, puisque nous en consommons la peau.

**Tout goûter.** — Enfin, il faut acheter des denrées que jamais on n'achetait, soit parce qu'elles ne plaisaient pas, soit parce qu'on les ignorait : on en avait tant d'autres ! Combien de personnes n'ont jamais goûté aux bettes, aux topinambours, aux aubergines, aux crosnes, aux flocons d'avoine, à l'orge perlée, au blé germé, etc... Si nous craignons que nos convives n'apprécient pas les mets nouveaux, présentons-les leur sans les annoncer à l'avance, comme des surprises.

On se fera une obligation — et pourquoi pas un plaisir ? — de tout essayer, de tout utiliser, de tout

apprécier. Notre organisme y trouvera son avantage : nous avons vu qu'il lui faut, de nécessité, sels minéraux, vitamines, aliments de toute espèce.

Heureusement, les achats sont moins difficiles dans les petites villes et à la campagne qu'à Paris. Peut-être y trouve-t-on un choix moins étendu, mais bien des ressources locales sont abondantes et compensent l'absence d'autres denrées. En Normandie, on se nourrit aisément, en tous temps, il en est de même en tous les pays riches ; là les « queues » sont rares et l'on peut faire ses achats à loisir et au mieux.

**Pas de provisions égoïstes.** — Si nous disons qu'il faut acheter, à chaque occasion qui s'offre, des produits pouvant se conserver, qu'on s'entende bien : il ne s'agit pas de faire des provisions égoïstes et de garder pour soi ce dont les autres auraient besoin. Pas de stockage, mais des provisions de prévoyance raisonnables : il faudrait absolument avoir chez soi pour une semaine ou deux de provisions diverses, à renouveler au fur et à mesure de leur utilisation.

Nous verrons plus loin ce qu'on peut conserver encore et avec succès, malgré l'absence de certains produits de conservation.

### III. — LA BONNE UTILISATION DE TOUT.

Les vieux principes d'économie de nos grand-mères étaient un peu oubliés, il faut le reconnaître. On allait vite, on voulait bien manger, on dépensait ce qu'il fallait : c'était le temps de l'abondance.

Si l'on avait des restes, on les accommodait en

plats nouveaux à l'aide d'œufs, de lard, de jambon de chair à saucisse, de champignons, de pain trempé dans du lait, d'huile à frire. Ces restes devenaient exquis, presque toujours d'ailleurs à grands frais.

Aujourd'hui, nous parlerons peu de restes et si nous en avons, ce sont d'autres recettes qui nous serviront.

**Ne laissons pas perdre un morceau de pain.** — Le pain qui pourrait rester le soir, même s'il provient d'un convive maladroit, sera grillé le lendemain matin ou utilisé pour un pudding, ou une farce précieuse, ou un potage. Les miettes de la corbeille ou de la planche à pain passeront elles aussi dans le potage.

**... ni un gramme de graisse...** — Il y a dans la cuisson des viandes, même maigres, et des volailles, de la graisse à récupérer : cette graisse surmonte le jus et lorsque celui-ci est froid, elle devient solide. On la fera fondre à nouveau pour la fabrication d'une sauce rousse ou d'une sauce tomate. La graisse de volaille, récupérée de la sorte, sera un assaisonnement de choix pour des légumes : pommes de terre, haricots, etc.

**... ni les eaux de cuisson.** — Les légumes cuits à l'eau communiquent à cette eau une partie notable de leurs sels minéraux. On utilisera l'eau de cuisson des légumes, celles des nouilles et céréales pour les potages qui n'en seront que meilleurs. Les courts-bouillons de poissons serviront également pour nos soupes.

**Un peu de beurre... et pas trop.** — Le beurre, denrée rare, précieuse et chère, devra être écono-

misé à l'extrême. Il est préférable de ne pas le faire cuire mais de le mettre frais, au moment de servir, sur les légumes : il garde ainsi toute sa saveur et ses vitamines et il est bien plus digestible.

**Des différents modes de cuisson.** — Quand on veut conserver aux légumes toute leur saveur, leurs précieux sels minéraux et une grande partie de leurs vitamines, on ne les cuit pas à l'eau : on les cuit à la vapeur, à l'étouffée. Ce mode de cuisson peut aisément être pratiqué en ce moment, de la manière suivante :

On fera cuire les légumes à l'eau, mais dans très peu d'eau et cette eau pouvant être, on l'a vu, récupérée pour de nourrissants potages. La cuisson sera menée à feu modéré, casserole couverte (et non pas à grand feu, casserole découverte). On économisera, du même coup, des matières nutritives (si la cuisson n'est pas trop prolongée toutefois) et du combustible. Voir page 75 l'utilisation de la marmite norvégienne.

La cuisson à l'eau des légumes ; le rôti, le sauté, le braisé, le ragoût pour les viandes et poissons, présentent tous ces avantages et, s'ils sont bien menés, peuvent utiliser, sans trop de perte, les principes nutritifs des aliments. Excluons la friture qui exige de l'huile et fait perdre toutes les vitamines des aliments.

**Manger des crudités.** — D'une façon générale, tous les fruits ou légumes mangeables crus seront avantageusement servis sous cette forme. De cette manière, aucune perte de vitamines, ni de sels minéraux, aucune perte de poids, aucune perte de temps ni de combustible.

Ainsi donc, notre santé y trouvera son compte.

Ne prenons jamais un repas sans commencer au moins par un plat cru et, si possible, servons-en deux ou plusieurs.

**Mangeons les fruits sans les éplucher.** — S'ils sont d'une propreté douteuse, essayons-les, lavons-les, mais ne pelons ni les poires, ni les pommes, ni les pêches, ni les figues, pas plus que nous pelons les abricots, cerises et raisins. C'est dans la peau du fruit qu'il y a le plus de vitamines. Le pépin est tout rempli, lui aussi, de principes nutritifs de première valeur : loin de le jeter, il faut le croquer. C'est donc le fruit tout entier, s'il contient des pépins, que nous devons manger, sauf peut-être la partie coriace qui contient les graines, et la queue.

**On n'épluchera pas davantage les légumes tels que :** carottes nouvelles, jeunes navets, choux-fleurs, bettes, champignons, aubergines, radis, radis noirs. Bien sûr on les nettoiera à fond, on les brossera, on les essuiera s'il le faut. Quant à la pomme de terre, elle cuira dans sa peau qu'on peut manger : on ne l'épluchera que rarement ; si certaines recettes nous obligent à la peler, nous le ferons finement à l'aide du couteau appelé « l'économique ».

**Légumes nouveaux.** — Pour étendre la gamme des légumes, pour suppléer surtout aux pommes de terre et aux lentilles qui nous manquent souvent, on nous suggère de faire entrer dans notre alimentation un certain nombre de plantes. Nous les saluons avec le même sourire amusé que durent avoir les contemporains de Parmentier devant les premières pommes de terre : l'ortie, la luzerne,

le chardon, le mouron blanc... Est-ce que ce serait sérieux ? Pourquoi pas ! Essayons.

Il paraît que le bulbe des jacinthes sauvages est excellent à la sauce tomate et que les pointes de houblon et les poireaux de vigne sont parfaits... en salade. Quant à l'ortie, déjà nommée, nombreux sont ceux qui l'ont déjà traitée, comme les épinards et l'oseille. L'ortie blanche ou lamier blanc est la meilleure.

On utilisera également comme légumes et en potages les *fanes* des radis, des navets, des choux-fleurs, des carottes, des salsifis.

Quelques *fruits* feront excellemment office de légumes : les pommes (même — et surtout — sans l'indigeste boudin) ; les pruneaux ; les raisins secs ; les marrons, les noix.

Enfin, les *céréales* : le blé nature, germé ou cuit, l'avoine, l'orge peuvent entrer dans la composition d'un plat de légumes. De même le maïs, le seigle et le sarrasin. Nous avons reconnu la valeur de premier plan de ces substances, qu'on peut acheter et conserver à peu de frais. Cherchons des recettes qui nous les rendront agréables au goût.

**Conserves.** — Quand nous parlons de tout utiliser, nous comprenons la nécessité de faire des conserves aux époques où certains produits nous sont offerts en abondance : fruits, œufs, tomates, persil, oseille, haricots verts, haricots à écosser, etc....

Puisque tout est difficile à trouver, il faut s'empresser d'acheter ce que, par exception, on trouve en abondance et s'ingénier à le conserver pour plus tard et surtout pour l'hiver.

Voici quelques recettes pratiques à exécuter à la maison.

Tout d'abord conservons ce qui se garde, sans frais ni travail, avec un peu de soin et de surveillance.

*Farine.* — Mettons-la dans des sacs de coton blanc ou de toile blanche assez fine. Suspendons ces sacs dans un endroit sec et frais afin que l'air circule autour. Ainsi suspendus, les sacs seront à l'abri des visites de bestioles indésirables.

*Marrons, noix.* — Disposons-les en tas ou en paniers ajourés dans un coin aéré et non dans des boîtes closes. Ils se conserveront tout l'hiver. Tout au plus sécheront-ils un peu.

*Pommes et poires d'hiver.* — Plaçons-les sur des planches, bien séparées l'une de l'autre. A défaut de fruitier, n'importe quel endroit sec et frais conviendra pour leur conservation. La surveillance devra être fréquente et attentive.

*Pommes de terre, carottes, oignons, betteraves.* — N'en conservons pas de grandes quantités ; mais ayons-en toujours d'avance. Plaçons-les dans des paniers ou des caisses. Surveillons-les.

*Haricots écossés.* — En septembre, il y a abondance de flageolets et haricots en grain de toutes sortes. En acheter ; laisser les haricots sécher dans leur cosse et les remuer de temps en temps pour aérer et dépister toute moisissure. Quand les cosses sont bien sèches, écosses et conserver dans des boîtes les grains intacts. Les grains douteux ou un peu tachés seront consommés sans plus attendre.

*Œufs.* — Acheter des œufs quand ils ne sont pas chers et les conserver pour le moment où on en trouve difficilement et où leur prix est très élevé. La meilleure méthode de conservation est la

méthode des Combinés Barral, préparation connue et d'utilisation aisée. On peut aussi se servir d'eau de chaux.

S'il s'agit de conserver les œufs quelques semaines seulement, on peut se contenter de les envelopper, un par un, dans plusieurs épaisseurs de papier journal, dans du vieux linge, ou les mettre dans du son. Ainsi enrobés, on les gardera dans un endroit très sec. Il s'agit, tout simplement, de préserver les œufs de l'air extérieur qui peut pénétrer par la coquille poreuse.

*Vinaigre.* — Le bon vinaigre est rare en ce moment. Pour en avoir toujours sous la main, le plus simple est de le fabriquer à la maison. Il sera meilleur et plus sain.

Se procurer de la « mère » de vinaigre, ferment nécessaire par son action sur le vin. Mettre la « mère » au fond d'un petit tonneau en bois qu'on emplir de vin, rouge ou blanc. Quand le vin est devenu acide, on le soutire au fur et à mesure des besoins. On remplace par du vin nouveau le vinaigre utilisé.

*Beurre salé.* — Si nous avons à notre disposition quelques livres de beurre... pour ne pas le voir rancir, en été surtout, il faudrait penser à le saler. Contrairement au beurre fondu, le beurre salé conserve ses propriétés de beurre cru : vitamines, digestibilité, goût exquis. Donc, salons nos provisions éventuelles de beurre... mais faisons-le avec soin.

Il faut absolument une palette très propre, lavée à l'eau bicarbonatée et frottée de sel. Mettre dans le beurre 10 ou 15 % de gros sel. Travailler le tout à l'aide de la palette, sans y toucher avec la main. Bien laver, à l'eau bicarbonatée, un pot de grès.

Mettre, au fond de ce pot, du sel puis le beurre bien tassé, sans aucun vide. Au-dessus, un linge de toile imprégné d'eau salée. Fermer le pot. Le beurre ainsi traité peut se conserver durant un an dans un endroit sec et frais, à l'abri des odeurs.

Si l'on entame le pot, laisser une saumure au-dessus du beurre.

On peut dessaler le beurre en le travaillant à l'eau froide avec la palette de bois.

*Gâteaux secs.* — Les gâteaux secs et économiques que nous aurons fabriqués à la maison seront conservés dans une boîte en fer blanc toujours très bien fermée. Pour assurer la fermeture du couvercle, se servir du chatterton.

Si nous achetons des gâteaux secs pour les conserver, demandons une boîte non entamée et bien fermée.

*Haricots verts.* — Légume facile à conserver à l'époque où le jardin donne son plein. Eplucher des haricots fins, les jeter dans l'eau bouillante, les y laisser 2 ou 3 minutes, pas davantage ; égoutter. Prendre un pot en grès très propre, mettre du sel au fond, placer une couche de haricots, une couche de sel, etc... Recouvrir le pot rempli d'un linge. Bien fermer.

Pour consommer les haricots, il faudra les faire tremper un jour et une nuit à l'eau froide, après les avoir lavés. Ils seront exquis.

*Cornichons, petits oignons, tomates vertes.* — On nettoie bien les légumes ; on les met dans un bocal qu'on remplit avec du vinaigre blanc. On ajoute une branche d'estragon et on ferme bien. Au fur et à mesure de la consommation, s'assurer que les cornichons trempent toujours dans le vinaigre.

*Conserves par la méthode Appert.* — On peut employer cette méthode pour les autres légumes, pour tous les fruits au naturel.

Choisir de beaux échantillons, très frais, bien triés. En remplir des bocaux, tasser le plus possible ; ajouter de l'eau au  $\frac{2}{3}$  ; fermer hermétiquement. Faire bouillir les pots dans un grand récipient pendant une heure ou deux ; pour que les pots ne se brisent pas en se heurtant dans le remous de l'ébullition, les caler avec du foin.

*Confitures avec sucre.* — Nous n'avons pas droit au sucre nécessaire à la fabrication des confitures. Si, par une bonne fortune [spéciale, nous avons pu garder un peu de sucre du temps de l'abondance, nous chercherons les fruits les plus doux et nous nous contenterons, pour la cuisson, d'une petite quantité du précieux produit.

Un peu de gelée de pomme sera très profitable à vos tout-petits. Quand la pomme sera abondante, en faisant votre gelée, vous obtiendrez en même temps de la compote. Voici une recette. :

*Gelée de pommes.* — Couper des pommes en n'enlevant que les parties abimées. Mettre sur le feu, avec peu d'eau. Quand les pommes sont cuites, les passer sur un tamis recouvert de gaze hydrophile ; laisser couler le jus ; le peser ; mettre  $\frac{3}{4}$  de ce poids de sucre cristallisé. Mettre jus et sucre dans la bassine et laisser cuire jusqu'à « la perle ». Mettre en pots ; couvrir aussitôt.

Passer au presse-purée les peaux et la pulpe restées dans le tamis pour en faire une compote. Si les pommes sont douces, la compote pourra être consommée sans sucre.

*Confitures sans sucre.* — Cette recette est à utiliser en automne, au moment des vendanges. On

prend du raisin à vin, de préférence du raisin rouge. On le met, égrené, dans le moulin à légumes bien connu. On l'écrase. Le jus obtenu est mis dans un récipient sur le feu où on le laisse réduire pour obtenir un liquide très sucré.

A l'aide de ce liquide, on peut confectionner de la gelée de pommes en y joignant du jus de pommes. On obtient aussi des confitures de fruits divers en faisant cuire ces fruits, coupés très finement, dans le jus du raisin. Avoir soin de couvrir les pots à l'aide de paraffine.

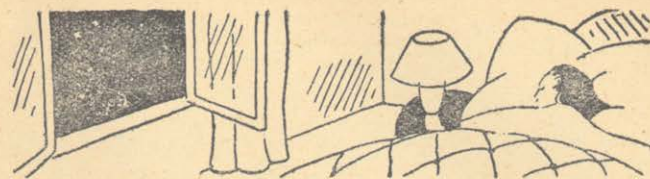
Si nous avons bientôt, comme on nous l'a annoncé, du jus de raisin et de l'extrait sucré du malt mis dans le commerce, le problème des confitures aura trouvé une solution.

On peut faire d'excellentes confitures avec du miel : mais le miel est rare et, pour cet usage, son prix est sans doute prohibitif.

*Fruits séchés.* — En présence d'une très abondante récolte d'abricots, ou de prunes d'ente ou de quetches, on peut essayer de les faire sécher.

Dans le midi de la France, une exposition aux ardents rayons du soleil (60°), plusieurs jours de suite, peut amener un bon résultat.

Un second moyen est plus sûr, et il est à la portée de tous ceux qui ont un fourneau chaud. On place au-dessus une plaque forte de zinc ou tôle surmontée de briques creuses, sur lesquelles on met des claies fines en osier. Là on pose soigneusement les prunes. On les laisse pendant 3 ou 4 heures, le 1<sup>er</sup> jour à une température de 40°, le second de 45 à 50°, puis davantage sans dépasser 65 ou 70. En 4 ou 5 séances les fruits sont secs ; on les conserve dans des sacs de papier végétal en un lieu propre et sec. Surveiller souvent.



#### IV

### POUR NOUS MAINTENIR EN BONNE SANTÉ, AYONS SOUCI DE NOTRE HYGIÈNE

Quelques mots d'hygiène ne seront pas déplacés dans ce recueil de conseils alimentaires. Car nous supporterons les restrictions alimentaires dans la mesure où notre organisme offrira un bon terrain de résistance. Et pour maintenir ce terrain, une hygiène s'impose, plus sévère qu'en temps normal.

Notre corps a besoin d'aliments et d'hygiène. Si notre alimentation, malgré tous nos efforts, est un peu réduite, il faut que les autres soins que nous donnons à notre corps ne soient pas négligés.

*Aération.* — L'oxygène nous est aussi utile que la nourriture. Notre organisme en a un besoin absolu.

Or l'air qui nous entoure, dans les villes surtout, est souillé de miasmes de tous genres, de poussières, d'émanations d'usines ; à la campagne,

il est beaucoup plus pur. Dans nos maisons, l'air est très vite altéré par l'exercice même de notre respiration qui consiste à rejeter sans cesse du gaz carbonique, poison qui vicie l'air à la dose de 4 %. (Or, en une heure, un homme dégage 16 litres de gaz carbonique, il vicie donc 4 m<sup>3</sup> par heure). Redoutons l'air confiné, aérons souvent, le jour et la nuit. Chacun peut s'habituer (en commençant en été) à dormir la fenêtre ouverte toute l'année. En hiver, on se couvre au lit, on place un paravent ou un rideau entre le lit et la fenêtre entr'ouverte, mais on doit laisser entrer l'air.

Les prescriptions de défense passive nous obligent à noircir absolument nos maisons, dès la tombée de la nuit, et jusqu'au lever du soleil. Que cette obligation ne nous empêche pas, au moment de nous endormir, *et toute lumière éteinte*, d'ouvrir notre fenêtre. Dans la nuit, si nous avons besoin de lumière, ayons ce réflexe de refermer notre fenêtre et nos rideaux de protection, avant d'allumer. Ayons au besoin, à portée de la main, une lampe électrique de poche.

Au cours de la journée, il faut sortir, marcher en plein air, gagner le plus souvent possible campagnes, jardins, bois, verdure ; le dimanche, le samedi, nous échapper de la ville même, le plus longtemps possible et assurer à nos enfants le bénéfice de sorties fréquentes et longues.

**Exercices physiques.** — On pousse de plus en plus la jeunesse vers la culture physique : jeux, gymnastique, sports, tout est mis à la disposition des jeunes pour qu'ils rendent leur corps souple, fort, harmonieux. Le sport bien compris et bien dirigé est pour eux école de résistance et de courage.

Les adultes ne doivent pas non plus négliger

de faire quelques exercices de gymnastique, au moins un mouvement respiratoire quotidien, fenêtre ouverte. Seuls les poumons dressés à bien respirer réussissent à épurer à fond tout l'air qu'ils contiennent, et deviennent si forts qu'ils résistent victorieusement à l'invasion des microbes.

**Propreté.** — Les restrictions ne s'imposent pas seulement dans l'ordre alimentaire ; elles nous atteignent aussi pour les combustibles, charbon, bois, gaz, électricité même, et parmi les produits rares, le savon entre en première ligne. Comment nous maintenir propres ?

Nous prenons des bains chez nous, il faut économiser le gaz. Nous nous lavons les mains avant chaque repas, il faut ménager le savon. Nous faisons la lessive chaque semaine ; tout nous manque pour l'entreprendre. Que faire ?

Il s'agit d'être ingénieux et non négligent. Prenons une douche chaude ou un tub chaud au lieu de bain. Lavons-nous avec peu de savon, mais bien soigneusement, à l'aide d'une brosse qui utilise la plus petite parcelle de potasse. Et fabriquons du savon avec des méthodes nouvelles. Un journal quotidien récent nous suggérait cette façon énergique de faire sa toilette : se brosser — autant dire s'étriller — avec une brosse spéciale ou le gant de crin ; faire tout de suite une réaction avec l'éponge mouillée.

**Dépistage des maladies.** — Refusons-nous à devenir la proie des microbes. Pour cela, surveillons-nous, sans crainte de devenir douillet. Il n'est pas question de se plaindre ou d'interrompre son

travail sans raison, mais d'agir à la première révélation d'une déficience quelconque.

Sentons-nous un rhume s'annoncer ? mettons aussitôt dans notre nez quelques gouttes d'argyrol et de la vaseline goménolée, nous aurons chance de le couper. — Souffrons-nous de la gorge ? touchons-la sans attendre avec un antiseptique comme le bleu de méthylène. — Avons-nous mal aux dents ? allons vite chez le dentiste. — Commençons-nous à tousser ? ayons recours au cataplasme sinapisé ou aux ventouses. — Avons-nous le tube digestif un peu embarrassé ? — ce sera rare ! — mettons-nous à la diète liquide, au miel et aux fruits (cela économisera nos tickets de viande et de pain) et surveillons notre intestin. Une pomme crue au lever et au coucher est le laxatif le plus sain, et exquis. — Enfin, sommes-nous vraiment malades ? adressons-nous au médecin plus volontiers que nous le faisons en période normale.

Nos enfants digèrent-ils bien l'huile de foie de morue ? Ne manquons pas de leur en donner, en ces temps où les matières grasses et les vitamines qu'elles contiennent manquent si fort.

**Règlement de vie.** — L'hygiène est l'ensemble des règles qui maintiennent la santé. Qui dit règle, dit bonne organisation de la vie, en vue de suivre cette règle. Peut-être pouvions-nous nous permettre jadis fantaisies, distractions fréquentes, petits excès dans un ordre ou un autre : couchers tardifs, fatigues inutiles. Maintenant, nous n'en avons plus le droit.

Notre organisme s'épanouira bien, notre corps sera robuste et résistant si notre vie est régulière. Mettons à heures fixes le lever, les repas, le travail, les sorties, le coucher, le sommeil. Cette règle bien-

faisante nous entourera de calme et nous préservera de l'agitation, du nervosisme, des excitations fâcheuses.

Il faut travailler ; le travail est d'excellente hygiène. Les chômeurs nous le diraient, eux qui sont malheureux non seulement parce qu'ils manquent d'argent alors que tout est si cher, mais encore parce qu'ils manquent de travail.

Cependant il y a une hygiène du travail : il faut s'y donner dans de bonnes conditions, bien installés, bien équipés, bien vêtus, bien aérés, et travailler sans excès. Le travailleur manuel doit, en ses temps de loisir, se reposer avec calme ; les femmes occupées au dur labeur des usines devraient s'étendre, de retour au foyer, où hélas ! le travail domestique généralement les attend. Le travailleur intellectuel, au contraire, recherchera de l'exercice physique, s'obligera à des sorties au grand air, à de la gymnastique saine, à de longues marches quotidiennes. Il va sans dire que nous devons veiller à éviter les fatigues inutiles qui contribueraient à hâter un épuisement de l'organisme qu'une alimentation restreinte ne pourrait réparer.

Les quelques mesures d'hygiène suggérées sont aisées à prendre ; il s'agit d'abord de les tenir en estime, de croire à leur efficacité, de les poursuivre avec fidélité. Bien comprises, bien suivies, elles nous aideront à traverser sans dommage la période de restrictions actuelle.





## V

### LES MENUS FAMILIAUX

Jamais la ménagère n'aura eu autant de peine à faire ses menus. Qu'elle se rappelle bien tout ce qui est nécessaire à l'organisme et qu'elle veille à le lui donner en suffisance. Si la famille se maintient en bonne santé, c'est qu'elle aura réussi : elle aura le droit d'en être fière.

**Déjeuner du matin.** — Le premier menu à établir est celui du déjeuner du matin. Sauf pour les enfants, les vieillards et les malades, en bien des villes et même en bien des campagnes, le lait n'est plus accordé. Le classique café au lait a donc vécu... d'autant plus que le café est devenu plus que rare !

Le chocolat au lait, préparation d'ailleurs indigeste et trop riche en graisse, n'existe plus non plus.

Quand nous pourrons nous procurer du lait, écrémé ou non, nous n'en aurons sans doute pas

assez pour en donner à chacun des nôtres, il faudra l'utiliser en cuisine.

Que faire ? Que donner aux adolescents, aux hommes qui travaillent durement ?

*Le malt.* — Nous nous sommes vite habitués au malt fait avec l'orge ou l'avoine grillée. Le malt est excellent ainsi préparé : on met à bouillir pendant trois minutes dans la valeur d'un bol d'eau une cuillerée à soupe de malt à laquelle on ajoute un peu de chicorée (et, si possible, quelques grains de vrai café). Après trois minutes, on laisse un peu déposer ; on filtre. On peut faire cette préparation le soir. Le matin, on chauffe et on sucre.

Suivant son appétit, on prend des tartines de pain grillé *beurré* et un fruit *cru* : pomme, noix ou noisettes, raisin, etc...

Le premier repas ainsi conçu est très nourrissant, par le pain et le beurre, et il est riche en vitamines : celles du beurre et celles du fruit. Il est recommandé de conserver du beurre frais pour le matin, même en très petite quantité. Mieux vaut consommer un peu de beurre le matin et n'en pas mettre dans le potage du soir. N'oublions pas que le travail du matin a une valeur considérable et lestons l'organisme pour qu'il puisse l'accomplir sans fatigue.

*Le thé.* — Le thé est pris avec plaisir le matin par beaucoup de personnes, accompagné des mêmes plats que le malt ; il est plus excitant et moins sain.

*La soupe.* — D'autres restent fidèles à la soupe matinale. Celle de la veille peut être réchauffée mais elle devra être très nourrissante. Elle ne dispensera en aucune façon de consommer au moins un fruit.

**Le goûter.** — Nous donnions à nos enfants, vers 4 ou 5 heures, du pain et du chocolat, ou des tartines de beurre, ou de pain couvert de confitures, de miel, etc...

Faut-il supprimer ce goûter ? Certainement non. Ce n'est pas dans une période de restrictions où les repas sont difficilement aussi copieux qu'ils l'étaient, qu'il faut supprimer le goûter. Bien entendu, celui-ci sera consommé environ 4 heures après le repas de midi.

Que donner ? Nous n'avons que très peu de beurre, presque pas de chocolat, pas de lait. Donnons le plus souvent du pain et un fruit. La pomme française ne nous manquera sans doute pas et quelques fruits secs sont aussi à notre disposition : noix, noisettes. De temps à autre, l'hiver, peut-être, pourrons-nous offrir une tasse de thé léger, avec quelques gâteaux ou du pain d'épices, ou du miel, ou des confitures.

Le pain d'épices n'est pas toujours accepté avec plaisir par les enfants, à cause de sa consistance. Voici comment le présente une maman : le pain d'épices est coupé en fines tranches, chaque tranche, très légèrement beurrée sur ses deux faces, est placée en sandwich entre deux fines tranches de pain : le goût du pain et du beurre accompagne sans le dénaturer celui du pain d'épices mais la sensation gustative est moins écœurante. Et l'enfant consomme ainsi peu de beurre.

**Repas de midi.** — Depuis des années, les docteurs nous conseillent de réserver la viande au seul repas de midi : nous le ferons, maintenant.

Il est bien de commencer le repas par des hors-d'œuvres *crus* ; sinon, on fera suivre la viande et les légumes d'une salade. Vitamines et sels miné-

raux, excitation de l'appétit, économie de combustible et de temps ; tels sont les avantages que nous apportent ces hors-d'œuvre ou cette salade.

Les éléments s'en trouvent, en toutes saisons, à la ville et à la campagne : radis, radis noirs, blé germé, chou rouge, concombre, laitue, chicorée, endives, olives, tomates, etc...

Nous nous habituerons à les manger sans huile ou assaisonnés à la moderne... comme nous l'avons vu page 37. Le blé germé devra absolument prendre sa place dans ce service de crudités. Pour faire germer le blé, voir page 83.

Après le hors-d'œuvre, viande (le rationnement ne nous en accorde qu'une petite quantité), ou poisson, ou œufs.

Enfin, dessert : du fromage, suivant les possibilités du rationnement, et un fruit, ou un entremets.

Et du pain.

**Repas du soir.** — Commencer par un potage aussi nourrissant que possible. Servir ensuite un légume cuit et un légume cru, si possible un fromage et un fruit, comme à midi, ou bien un entremets.

**Adolescents et travailleurs.** — Evidemment les menus seront faits pour toute la famille, mais les parents comprendront tous que les enfants qui grandissent ont des besoins plus grands que d'autres, que les adolescents en particulier, de 12 à 20 ans, ont à faire face à une croissance énorme et que le besoin de la croissance s'ajoute aux besoins de la conservation de la vie. On leur donnera donc plus de pain et plus de viande qu'aux autres ; on

leur réservera tout ce qu'on pourra de sain et de nourrissant : fruits secs, marrons en particulier.

Pour les plus jeunes seront évités tous les mets indigestes ou malsains : la charcuterie, le porc, certaines pâtisseries.

Le père de famille aura une ration aussi forte que possible s'il doit assurer un gros travail, manuel ou intellectuel.

**Et nos tout-petits ?** — Il faut espérer que les tout-petits ne manqueront jamais de lait.

Leur alimentation joue un rôle tellement capital dans le développement de leur fragile organisme que nous devons en prendre le plus grand soin, en temps de restrictions plus encore s'il se peut qu'en temps normal.

*Pendant les 6 ou 8 premiers mois de la vie, il leur faut seulement du lait, le lait maternel surtout qui a une valeur irremplaçable si la mère se porte bien. D'où le devoir impérieux pour la femme qui nourrit de soigner particulièrement sa propre alimentation. Si la mère ne peut nourrir, le bébé devra recevoir, à tout prix, son lait quotidien de vache, lait entier, dûment préparé et sucré, en quantité rigoureusement conforme aux prescriptions qu'elle connaît.*

Si, par malheur, le lait frais manque, elle aura à la maison du lait condensé ou du lait en poudre pour y suppléer. D'ailleurs, beaucoup de bébés sont nourris aujourd'hui au lait condensé. La farine lactée peut aussi, provisoirement, remplacer le lait. La mère n'oubliera pas de donner à l'enfant nourri avec du lait toujours bouilli du jus de fruit qui lui apportera les vitamines indispensables.

*De 7 à 12 mois, on donne au bébé des bouillies*

faites avec des farines, du lait, du sucre et un peu de sel.

Dès que le bébé atteint son année, on peut lui donner à midi des purées de pommes de terre, puis, pendant la 2<sup>e</sup> année de plus en plus de légumes divers bien frais et passés au tamis, carottes, navets, épinards, laitue, etc..., des pâtes bien cuites ; du riz, du tapioca, des fromages blancs, des bananes écrasées, des grains de raisin, du blé germé moulu. Dans les années suivantes, la gamme alimentaire du petit enfant s'étendra. Il semble que, pour lui, les quantités de nourriture attribuées par les cartes sont suffisantes, à la condition d'être bien utilisées.

Les menus du petit doivent donc rester ce qu'ils étaient en temps normal. La maman aura soin, seulement, d'avoir toujours chez elle du lait condensé, du miel, de la confiture faite à domicile, des fruits secs et frais pour suppléer au manque passager de quelques aliments de base.

**Et les gens au régime ?** — Si, parmi nos convives quotidiens, quelques-uns ont un régime à suivre, c'est le docteur qui indiquera la composition des menus. Ayons soin, plus que jamais, de remplacer chaque plat défendu par un autre plat également nourrissant ; sinon notre malade ou notre convalescent verra rapidement ses forces diminuer.

## MENUS D'AUTOMNE

### MIDI

Tomates crues  
Bœuf mode  
Carottes  
Tarte aux pommes

Radis noir  
Hachis bœuf aux nouilles  
Aubergines sauce tomate  
Fromage — Fruit

Radis roses  
Gigot mouton  
Pommes de terre au four  
Orge aux pommes

Chou rouge cru  
Tomates farcies  
Purée de navets  
Fromage — Fruit

Carottes rapées  
Purée d'oignons  
Lapin moutarde  
Fruit

Assiette erudite  
avec qq. p. de terre cuites  
Poisson gratin  
Fromage — Fruit

Céleri cru  
Œufs pochés sauce tomate  
Purée marrons  
Fruit

### SOIR

Potage farine grillée  
Salsifis au jus  
Salade  
Tarte aux pommes

Potage oignons  
Chou-fleur en sauce  
Salade  
Semoule soufflée

Potage eau chou-fleur  
Nouilles au beurre  
Salade  
Pruneaux crus trempés

Potage divers légumes  
Courgette gratin  
Salade  
Pommes au four pain

Potage au cresson  
Haricots verts  
Salade cresson  
Crème chocolat farine

Pot. aux orties et pâtes  
Pain de poisson  
Salade  
Fruit

Potage tomates  
Pain de pain  
Salade  
Fromage blanc

## MENUS D'HIVER

### MIDI

Radis noir  
Rôti bœuf  
Endives gratin  
Fruit

Endives crues  
Aubergines farcies  
Fromage  
Fruit

Salade pissenlit  
Huitres  
Haricots blancs  
Fruit

Céleri-rave cru  
Omelette à la farine  
Poireaux gratin  
Fromage — Fruit

Scarole crue  
Volaille  
Chou-fleur sauté  
Fruit

Betterave au vinaigre  
Saucisses jambon  
Choucroute  
Fruit

Champignons crus  
Bourguignon  
Chou  
Fruit

### SOIR

Potage julienne légumes  
Moules sauce veloutée  
Salade  
Orge aux pommes

Potage flocons d'avoine  
Epinards au jus  
Salade  
Pain de pommes

Potage bouillon haricots  
Paté p. de terre betteraves  
Salade  
Clafoutis de poires

Pot. poireaux vermicelle  
Nouilles en sauce  
Salade  
Marrons grillés

Potage Crécy  
Purée p. de terre carottes  
Salade  
Diplomate simplifié

Potage potiron  
Topinambours au jus  
Salade  
Gâteau de marrons

Potage Parmentier  
Céleri en sauce  
Salade  
Semoule soufflée

## MENUS DE PRINTEMPS

### MIDI

Laitue crue  
Rognons sautés  
Epinards  
Fromage — Fruits

Radis roses  
Pôt au feu  
Chou au gras  
Fruit

Petits artichauts crus  
Pommes de terre farcies  
Salade  
Fromage — Fruits

Chou rouge cru  
Omelette farine et jambon  
Oseille  
Fruit

Concombre  
Foie à la poêle  
Purée carotte  
Fromage — Fruit

Carottes nouvelles rapées  
Rôti bœuf  
Haricots secs  
Fruit

Assiette crudiste  
Chou farci  
Fromage  
Pudding

### SOIR

Soupe oseille  
Chou-fleur béchamelle  
Salade endives  
Croûte aux pommes

Bouillon gras à la fécule  
Poireaux gratin  
Salade  
Crêpes

Bouillon poireaux pâtes  
Concombre et p. de terre  
Salade  
Crème économique

Potage orge perlée  
Fèves nouvelles  
Salade  
Maïzena et rhubarbe

Bouillon divers légumes  
Nouilles au beurre  
Salade  
Gallettes crème au lait

Potage eau haricots  
Carottes nouvelles  
Salade  
Blé aux raisins

Soupe aux choux  
Laitues nouvelles gratin  
Salade  
Pudding

## MENUS D'ÉTÉ

### MIDI

Radis roses  
Mouton grillé  
Flageolets  
Fraises au sucre

Concombre  
Omelette aux herbes  
Petits pois  
Fromage — Fruits

Champignons crus  
Feuilles bettes saucisses  
Salade  
Pudding fruits

Melon  
Haricots verts  
Biftecks au grill  
Fromage blanc

Noisettes  
Palette aux choux  
Pommes de terre au four  
Fruits

Petites fèves crues  
Poisson en sauce  
Carottes nouvelles  
Fruits

Tomates crues  
Foie en tranches  
Champignons frais  
Fruits

### SOIR

Potage feuilles de radis  
Purée de légumes  
Salade  
Fromage — Fruits

Soupe cosses pois  
Bettes gratin  
Salade  
Tarte aux fruits crus

Soupe bettes et pâtes  
Tomates au riz  
Salade  
Clafoutis de cerises

Bouillon haricots orge  
Tétragone en sauce  
Salade  
Semoule soufflée fraises

Soupe flocons d'avoine  
Pom. de terre au gratin  
Salade  
Fromage — Fruits

Soupe poisson avec féoule  
Desserte de poisson  
Salade  
Pudding fruits frais

Potage herbes et pâtes  
Tomates farcies  
Salade  
Fromage — Fruits



## VI

## DÉS RECETTES ÉCONOMIQUES

Des recettes économiques ! Il ne s'agit plus, en période de restrictions, de chercher à allonger sans cesse le cahier familial de recettes, comme tant de bonnes ménagères y prenaient goût. Nous n'osons plus, n'est-il pas vrai ? feuilleter les livres de cuisine qui rendaient de si grands services aux jeunes mariées et aux débutantes. D'ailleurs, qu'y lirions-nous ? « Prenez 5 œufs, 125 grammes de sucre en poudre... Faites cuire 125 grammes de riz... Travaillez un quart de beurre, autant de sucre, 4 œufs... Faites frire à l'huile... » Hélas !

Il s'agit d'avoir sous la main beaucoup de recettes actuellement applicables, c'est-à-dire utilisant tous les éléments dont on dispose et toujours, pour certains produits, dans la proportion la plus faible possible, ceci pour rationner les matières alimentaires les moins abondantes et pour économiser l'argent que coûte la nourriture.

Ce qu'il ne faut pas chercher à économiser, c'est la peine de la maîtresse de maison : si elle ne travaille pas au dehors, ce qui est plus fréquent à cette époque que précédemment, il lui faut fournir un labeur considérable pour nourrir suffisamment sa maisonnée. Elle devra même se faire aider le plus possible par son mari, par ses grands enfants, peut-être même par des amis ou des voisins qui combindraient les achats ou tel travail ménager.

Les nouvelles recettes qu'il faut absolument connaître sont d'exécution lente et parfois délicate, voire assez dure : ainsi les nouilles fabriquées à la maison sont excellentes, avantageuses et à conseiller à tous ceux qui, sur leur ration de pain, peuvent économiser assez pour se procurer un peu de farine ; nous en donnons plus loin la recette ; mais elles exigent un travail long et minutieux assez pénible.

Toutes les maîtresses de maison seront heureuses néanmoins de pouvoir rendre à leur famille un service capital et leur peine ne comptera pas à leurs yeux.

#### APPELONS A NOTRE SECOURS LA MARMITE NORVÉGIENNE

Il faut tout économiser, non seulement les aliments, les condiments mais aussi et peut-être surtout le combustible pour les cuire. Ce service, la marmite norvégienne, encore appelée autocuiseur, doit nous le rendre.

Le rôle de la marmite norvégienne est de recevoir l'aliment en pleine ébullition quand la cuisson est commencée sur le feu et de poursuivre la cuisson en maintenant le contenant et le contenu à une

forte température, environ 70°. Aucune surveillance n'est plus nécessaire ; le plat sera à point et chaud au moment du repas ; il aura cuit sans dégager d'odeur et sans interruption.

Pour conserver la chaleur qui entretient la cuisson, il faut préserver complètement la marmite de l'air extérieur toujours froid. La chaleur, ne subissant aucune déperdition, se maintient forte et la cuisson s'opère, lentement mais sûrement. L'économie de combustible est énorme, généralement des trois-quarts. Ainsi des haricots secs, trempés de la veille, cuisent à plein feu en deux heures au moins. Si l'on emploie la marmite norvégienne on les laissera bouillir 30 minutes seulement sur le feu et ils cuiront dans la marmite norvégienne pendant 5 heures. L'économie réalisée est de 1 h. 1/2 de feu, soit de 75 %. L'emploi habituel de la marmite norvégienne permettra une économie de 30 à 50 %. Cette économie sera surtout sensible pour les usagers du gaz.

**Construisons la marmite.** — Non seulement la marmite ne réclame aucun combustible mais nous pouvons la fabriquer nous-mêmes.

Une marmite norvégienne se compose de trois parties : la caisse extérieure, la marmite contenant l'aliment à cuire, des substances isolantes entre les deux servant à conserver sans déperdition toute la chaleur de la marmite.

Nous choisirons la caisse en bois (de préférence), ou en métal, à la rigueur en carton, avec un couvercle fermant hermétiquement. On lui destinera une marmite de dimensions appropriées, dont la place, au centre de la caisse, sera déterminée une fois pour toutes : l'essentiel du principe est de

combler au maximum les vides de la caisse pour n'y laisser aucune place à l'air.

On proscriera donc toutes les casseroles à queue, ou à anses encombrantes. Le couvercle sera parfaitement adapté à la casserole et fermera le mieux possible.

Nous avons notre caisse et notre marmite. Voyons nos substances isolantes. Faisons trois petits matelas en introduisant dans des sacs d'étoffe assez souple des substances mauvaises conductrices de la chaleur : papier coupé, vieilles étoffes, vieux lainages, duvet, sciure de bois, son, foin, ouate, etc... Que le matelas du fond ait 20 cm. d'épaisseur au moins.

Faire un autre matelas de 10 cm. d'épaisseur et conçu de manière que la face intérieure suive le contour de la boîte et que la face extérieure épouse la forme de la marmite. Ce sac circulaire sera fixé à l'aide de petits clous contre les parois de la caisse.

Un troisième sac, de la section de la boîte, confectionné suivant le même principe que les deux précédents, sera placé sur le dessus du récipient : il n'aura pas moins de 10 cm. d'épaisseur en substances isolantes. Son adhérence aux parois de la caisse et à la surface de la marmite devra être parfaite.

Quand on aura enfoui dans son nid la marmite pleine, on se hâtera de poser le coussin-couvercle au-dessus et de refermer le couvercle de la caisse. Quand on sortira de la caisse la marmite chaude, on aura soin de poser ce coussin à l'envers, pour lui permettre de perdre son humidité, et de laisser la caisse ouverte.

La caisse peut être conçue pour recevoir deux

récipients au lieu d'un. Ils seront posés l'un sur l'autre. S'ils ne se superposaient pas exactement, il faudrait prévoir des isolants adaptés (papier) pour bien combler les vides : l'efficacité de la marmite dépend de cet important détail.

La combinaison de ces deux récipients permettrait de faire cuire deux plats qui seraient posés ensemble dans la caisse et qui en seraient retirés ensemble. L'un des récipients pourrait contenir simplement de l'eau bouillante.

La confection d'une marmite norvégienne est, on le voit, assez délicate, Elle est pourtant à la portée de toute personne soigneuse... et elle peut ne rien coûter.

**Utilisons la marmite.** — La marmite norvégienne, construite comme nous venons de le voir, doit être placée dans la cuisine, le plus près possible du fourneau et le plus bas possible afin qu'il y ait un temps très court entre le moment où l'on saisit, en pleine ébullition, le plat qui cuit et le moment où on l'introduit dans la caisse. Evidemment, on ne transvase jamais l'aliment.

Le récipient sera rempli le plus possible de liquide, à 2 cm. du bord environ ; ainsi la couche d'air supérieure sera très faible ; d'ailleurs il n'y aura aucune évaporation, donc aucune perte d'eau.

*Combien de temps cuiront les aliments ?* A l'expérience, la cuisinière aura tôt fait de déterminer la durée de la cuisson. Ce qui importe, c'est le temps minimum que les aliments doivent préalablement passer sur le feu.

En règle générale, il faudra doubler au moins, pour la marmite, le temps qu'aurait duré la prolongation de la cuisson sur le feu environ. Un plat



qui cuirait en deux heures sur le feu demeurera quatre heures dans la marmite après 30 minutes sur le feu, etc...

La ménagère appréciera la commodité de la marmite norvégienne, si elle sort elle sera contente de trouver en rentrant le repas familial cuit et chaud. Toutefois, elle n'oubliera pas que la cuisson prolongée des aliments détruit les vitamines ; elle usera de la marmite rationnellement ; elle n'en abusera pas.

**Utilisons les foyers de chaleur.** — Lorsqu'un poêle, un appareil de chauffage au gaz ou à l'électricité présentant une surface plane est en service, ne manquons pas de l'utiliser au maximum. Faisons tiédir de l'eau dans les bouilloires ; laissons se poursuivre là une cuisson commencée sur le feu. Ayons soin d'entourer chaque récipient d'une sorte de sac bourré destiné à conserver toute la chaleur.

Quand notre four de cuisine est allumé, faisons cuire à la fois deux plats, ou mettons du pain à griller.

#### REMPLAÇONS CE QUI MANQUE

Le **beurre** sera employé de préférence aux autres graisses si notre budget nous le permet : nos tickets nous en octroient si peu ! Nous pouvons, bien entendu, le remplacer dans les préparations culinaires par de la végétaline, produit excellent, à base de noix de coco, mais rare de nos jours, — ou de la margarine (Astra et autres marques), — ou de la graisse de porc, ou de porc et de bœuf mélangés, association bien plus indigeste.

Le **gruyère râpé** rend délicieux nos gratins ; il

est très rare lui aussi. La crème de gruyère, plus répandue, peut se râper également dans le petit appareil bon marché qui sert à cet usage. En l'absence de tout gruyère, le remplacer dans les gratins par de la tomate.

Pour les **sauces**, base de la cuisine, nous serons limités. La sauce béchamelle sera faite avec un peu de lait, si nous en avons, ou de lait coupé d'eau. On peut la faire *sans beurre*, lorsque le beurre manque : on la confectionne alors comme une bouillie pour bébé. *Faute de lait*, la sauce sera faite avec beurre, farine et eau et nous ajouterons, quand elle sera cuite, un œuf entier bien battu. *Faute de lait, de beurre et d'œuf*, nous ferons une sauce de farine au jus, en utilisant viandox, pouleau-pot ou Kub, même si en temps normal nous néglignons ces produits. *Faute de jus*, nous aurons encore recours à la précieuse tomate, fraîche ou conservée, ou à l'oignon. On peut même faire un roux brun excellent (à l'aide, il est vrai, d'un peu de beurre), en faisant couler dans la sauce un sucre bruni fondu : on tient un petit morceau de sucre avec des ciseaux, on le pose sur un tisonnier porté au rouge, le sucre fond aussitôt, brunit et colore à merveille la sauce.

Dans les gratins, dans les entremets, dans les bouillies aussi bien que dans les sauces, remplaçons le lait qui manque par l'œuf. Un œuf bien battu, entier, suffit pour l'assaisonnement d'un plat pour six personnes.

Un jour — souhaitons-le rare — où toute graisse nous manquerait, faisons un morceau de viande sur le gril ; allongeons avec un peu d'eau le jus recueilli sur la lèche-frite. Servons les légumes avec cette viande. Mangeons comme dessert du

fromage gras et des noix. Prenons en hors-d'œuvre des crudités en abondance et des olives (on en trouve).

On peut faire griller également le poisson ou des saucisses.

**Des plats composés.** — Bien des denrées nous sont distribuées en quantité insuffisante : ainsi la viande, la pomme de terre, le fromage. Assemblons plusieurs produits. Au lieu du bifteck mangé seul, servons-le avec des légumes nourrissants. Faisons un plat de pommes de terre farcies, de pommes de terre aux carottes, aux betteraves, aux concombres, etc... servons ensemble haricots, pommes de terre et champignons marrons et pommes ; pois et carottes, etc., etc.

*Les recettes qui suivent ont été expérimentées.* Elles sont donc réalisables présentement. A chaque ménagère de s'en servir, de les adapter au goût des siens et à ses propres ressources. Elles se présentent comme de simples suggestions ; mais comportent des développements infinis. Puisque la cuisine ne peut plus être riche comme autrefois, que du moins elle demeure soignée et appétissante, aussi nourrissante et aussi variée que possible.

## CÉRÉALES, SEMOULES, PÂTES, FARINE, PAIN

*Nous savons quelle est la valeur nutritive des céréales. L'une d'elles : le riz nous manque fort... Utilisons pour le remplacer les céréales qui poussent en France. Donnons-en abondamment à nos enfants qui grandissent : elles favoriseront leur croissance. Donnons-en aux futures mères et aux nourrices ; leurs bébés en profiteront. Employons au mieux les pâtes et les semoules qui sont très rationnées.*

### AU NATUREL

**Blé germé.** — Voici un plat économique, aisé à faire. Prenons la résolution d'en servir une fois par jour sur notre table. Il en faut peu : une cuillerée à café par personne. Sa valeur énergétique est considérable : c'est presque un brevet de santé pour nos convives. Mais il faut le préparer avec soin.

Mettre le blé lavé dans un bol et le recouvrir d'eau. Le lendemain, à la même heure, remplir de la même façon un second bol ; le troisième jour un troisième bol. Ce jour-là, le blé du premier bol doit être posé sur une assiette recouverte d'un linge humide. Le jour suivant, ce dernier blé peut être consommé, si les petits germes sont bien visibles (suivant la température de la pièce, la germination tarde parfois de quelques heures). De plus, il faut changer l'eau des bols matin et soir et il faut arroser matin et soir le linge mouillé contenant les graines. Le tout demande cinq minutes de travail deux fois par jour.

On sert le blé germé sur un ravier, avec du sel et du citron. Les enfants le préfèrent avec du miel ou de la confiture. On peut en donner aux tout-petits dès la deuxième année, mais pour eux il faut l'écraser avec la moulinette.

**Variante plus simple :** Faire tremper dans de l'eau légèrement salée pendant 3 jours ; changer l'eau tous les jours.

#### EN ENTREMETS

**Blé aux raisins.** — Jeter 6 cuillerées de blé, lavé et trié, dans un demi-litre d'eau bouillante. Faire cuire soit 2 heures sur le feu ; soit plusieurs heures dans la marmite norvégienne après une demi-heure sur le feu. Joindre au blé des raisins de Smyrne. Servir tel, ou légèrement sucré, et froid.

**Orge aux pommes.** — Laver soigneusement de l'orge perlée. La faire cuire en la jetant à l'eau bouillante (5 cuillerées dans un demi-litre d'eau). Y joindre, pendant la cuisson, du sucre et beaucoup de pommes coupées en fines rondelles. Laissez cuire ; servir froid.

**Semoule à l'œuf.** — Si nous manquons de lait, nous pouvons faire cuire une cuillerée de semoule par personne dans l'eau bouillante légèrement salée et sucrée. Laisser cuire un quart d'heure doucement. Ajouter, hors du feu, un jaune d'œuf battu, puis le blanc monté en neige. Servir très froid.

**Semoule au lait et à l'œuf.** — Le plat ci-dessus sera meilleur si nous pouvons le confectionner avec du lait, même avec du lait coupé d'eau. Ajouter, de même, hors du feu, le ou les jaunes d'œufs battus, puis les blancs en neige.

On peut encore faire ce plat avec 2 ou 3 blancs d'œufs dont les jaunes auraient été utilisés ailleurs.

**Gâteau au blé sans feu.** — Faites tremper le blé pendant 48 heures, passez par machine, ajouter raisins de Corinthe hachés. Pour 4 tasses de blé, une

tasse amandes, une tasse raisins secs, deux écorces de citron ou orange confites. Amalgamer et décorer avec des fruits.

**Galettes de blé noir ou sarrasin.** — Dans une terrine, mettre de la farine de sarrasin. Ajouter deux œufs entiers, les délayer dans la farine en ajoutant de l'eau jusqu'à ce qu'on obtienne la consistance d'une galette. Saler ; ajouter un peu de rhum ou de cognac. Laisser reposer deux heures. Former des galettes épaisses qu'on passe à la poêle en les retournant de tous côtés. La poêle sera beurrée légèrement ou frottée au lard gras. Ces galettes peuvent se manger avec de la viande, en guise de légumes.

**Gâteau à la farine de maïs.** — Faire cuire à feu doux une livre de potiron. Retirer du feu au bout d'un quart d'heure et passer sur une passoire fine ; laisser reposer et attendre qu'un liquide coloré monte à la surface.

Dans un récipient, mettre 125 grammes de farine de maïs avec un peu de sel. Délayer avec l'eau colorée du potiron. Ajouter ensuite la purée du potiron, 5 petites cuillerées de sucre en poudre et une noix de beurre. Parfumer et mettre au four une demi-heure.

**Polenta ou bouillie de farine de maïs.** — On fait une bouillie épaisse avec de la farine de maïs et du lait. On pose sur un plat cette bouillie. On découpe en rondelles qu'on passe au four.

#### EN LÉGUMES

**Blé en boulettes.** — Faire cuire le blé 1 h. 1/2 ou 2 h. sur le feu (ou 3 ou 4 heures dans la marmite norvégienne après une demi-heure sur le feu). Hacher dans un hachoir à viande en même temps que quelques oignons qu'on aura fait revenir. Confectionner les boulettes à la main ; sécher légèrement au four ; servir avec sauce tomate.

**Blé sauce tomate.** — Faire cuire comme il vient d'être

dit. Egoutter. Achever la cuisson à feu doux dans une sauce tomate liquide, jusqu'à absorption du liquide.

**Orge sauce tomate.** — Même préparation que pour le blé.

**Blé plat de famille.** — Trier, laver 250 grammes de blé. Le faire tremper 24 heures et le cuire à petit feu dans l'eau de trempage avec oignon, branche de céleri. Dans une cocotte beurrée, ou imprégnée de corps gras, mettre une couche oignons, une couche tomates, saler, puis une couche côtes de céleri, piments, carottes, bouquet garni.

Quand cela est à moitié cuit, et que le blé est également à moitié cuit, le verser sur les légumes, ajouter un peu de cary, une couche de pommes de terre coupées en rondelles au-dessus du blé et laisser finir de cuire à l'étouffée, sans remuer, à très petit feu. Nutritif et savoureux.

**Plat au blé.** — Prendre 125 grammes de beau blé, trier, laver, le faire sécher et « sauter » dans une poêle, à sec, jusqu'à ce que son humidité ait disparu, mais qu'il se dore joliment et fleure ce délicieux parfum de noisettes grillées qui lui est particulier à ce moment.

Ensuite, mettre à tremper toute la nuit, en ajoutant, si l'on veut, oignons, bouquet garni, thym, laurier. Le lendemain matin, saler et faire cuire ce blé dans l'eau de trempage pendant quatre heures au moins, à tout petit feu, en ajoutant de l'eau chaude, ou si l'on en a, du bouillon de légumes, à mesure de l'évaporation (ou utiliser la marmite norvégienne) ; ensuite, napper si l'on veut d'une sauce ou faire gratiner au four, ou consommer tel, avec huile ou persillade ou quelques champignons sautés, etc...

**Couscous.** — Le couscous est une sorte de semoule qui vient d'Afrique et que vendent certaines épiceries. On le fait cuire pendant quinze minutes à l'eau bouillante, on l'égoutte et on le sert avec une sauce assez relevée.

Ce plat est très bon avec de la viande.

**Nouilles.** — Pour une livre de farine, 3 ou 4 œufs. Mettre sur une planche la farine disposée en couronne, les œufs cassés au centre. Mêler les œufs à la farine pour former une pâte épaisse. Travailler à la main. Former plusieurs boules. Laisser reposer une ou deux heures. Etendre au rouleau sur la planche farinée pour avoir une pâte très mince. Plier cette pâte en l'enroulant sur elle-même. Couper en fines lamelles. Jeter à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egoutter. Servir avec une sauce ou du beurre frais, ou autour de la viande. Faute d'œufs, on pourrait faire la pâte avec de la farine et de l'eau.

**Kneps.** — Mélanger, jusqu'à consistance d'une pâte épaisse, une livre de farine, 2 œufs, 10 grammes de sel et le contenu d'un verre d'eau. Prendre la pâte par cuillerées à café ; la jeter dans un récipient d'eau bouillante. Les kneps gonflent ; au bout d'une demi-heure, elles sont cuites. Egoutter ; ranger sur un plat ; arroser de beurre fondu. Si possible, ajouter du gruyère rapé et passer au four.

**Cruchades.** — Faire bouillir un litre d'eau légèrement salée. Y verser en pluie 7 cuillerées à bouche de farine de maïs, laisser cuire un quart d'heure doucement, en remuant souvent. La pâte devient très épaisse. La mettre dans une assiette creuse et l'y laisser refroidir. Couper la pâte en tranches qu'on fait passer à la poêle avec un petit peu de graisse. Servir.

**Pain de pain.** — Beurrer un plat allant au four. Couper des tranches minces de pain rassis, les tartiner légèrement de beurre et ensuite de crème de gruyère. Si l'on possède du gruyère rapé, ce n'en sera que meilleur. Couvrir avec une sauce béchamelle, au lait si possible, sinon à l'eau avec un jaune d'œuf bien battu. Laisser dorer au four un quart d'heure.

#### EN POTAGES

**Bouillie de sarrasin.** — Les bouillies à la farine de sarrasin sont excellentes. Toutes les farines, d'ailleurs,

peuvent se manger en bouillies à base de lait ou d'un bouillon de légumes. Mettre le liquide à bouillir. Délayer la farine à froid, très soigneusement, la jeter dans le liquide bouillant. Tourner jusqu'à nouvelle ébullition. Laisser cuire quelques minutes.

**Potage aux flocons d'avoine et oignons.** — Couper en tranches un ou deux oignons, faire dorer dans un peu de graisse chaude avec des flocons d'avoine (2 petites cuillerées par personne) à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter de l'eau ou un bouillon de légumes, en quantité voulue, du sel. Laisser cuire une grande demi-heure, ou bien 10 minutes au feu et ensuite une heure à la marmite norvégienne. Potage excellent.

**Panades sans lait.** — S'il nous reste du pain — chose rare, mais possible, — il faut l'utiliser. On en fera en pudding (voir p. 92 s.). On en peut faire aussi une simple panade : faire bouillir ce pain rassis, émietté dans de l'eau. Servir très chaud avec du beurre.

On peut encore faire cette panade avec des légumes ; poireaux et choux, etc... Le goût est très différent.

**Soupe à la farine grillée.** — Mettre une noix de graisse dans une casserole. Y faire griller deux grandes cuillerées de farine, en tournant jusqu'à ce que la farine soit bien dorée. Ajouter un litre d'eau chaude et laisser cuire 20 minutes. Servir avec du pain. On peut ou non ajouter du fromage rapé.

**Potage à l'orge.** — Dans un bouillon de légumes, ajouter de l'orge et laisser cuire 30 à 40 minutes. Ecraser au pilon et passer au tamis. Avant de servir, soupçon de noix de muscade, ciboulette et, si on en a, 4 cuillerées de lait ou du beurre frais.

**Potage instantané.** — La vitaorge, ou orge soufflée, est un produit naturaliste excellent qui s'ajoute à n'importe quel bouillon au moment de le servir, et le transforme en un potage délicieux et nutritif. Aucune cuisson n'est nécessaire.

Voir page 119 les **Potages aux légumes.**

## FRUITS

*Les fruits, nous l'avons dit, devront de préférence être consommés crus, au grand profit de notre santé et de notre bourse. Cependant, pour n'en laisser personne, on pourra, de temps à autre, les traiter aussi en légumes et en confectionner de délicats entremets. Parmi tous les fruits, c'est encore la pomme, le fruit le plus économique, qui nous offrira à cet égard le plus de ressources.*

**Tarte aux fruits.** — Voir pâte brisée (p. 91), la seule à conseiller en ce moment, car elle ne demande qu'un peu de beurre et de la farine. Couvrons nos tartes avec des pommes ou poires en hiver et passons au four. L'été, servons des tartes aux fruits crus : fraises, cerises, raisins, prunes, arrosées seulement d'un sirop.

**Pommes au four au pain.** — Creuser la pomme pour enlever le milieu. La laver, ne pas l'éplucher. Beurrer un plat allant au four et y déposer autant de tranches de pain que le plat doit recevoir de fruits. Poser une pomme sur chacune des tranches. Dans l'intérieur de chaque pomme glisser un peu de sucre cristallisé, et une goutte d'eau. Mettre au feu une petite heure. — Pour améliorer le plat, mettre un peu de gelée de groseille sur chaque pomme.

**Compote de pommes.** — Faire cuire dans un peu d'eau des pommes coupées en morceaux. Laisser peau et pépins ; enlever seulement les parties mauvaises. Quand c'est cuit, passer au moulin à légumes. Remettre

sur le feu quelques minutes avec un peu de sucre cristallisé.

**Croûte aux pommes ou aux poires.** — Garnir un plat creux allant au four de tranches minces de pain beurré. Disposer au-dessus un lit de pommes ou de poires épluchées et coupées finement ou de la compote de fruits. Ajouter un peu de sucre. Faire un nouveau lit de pain beurré ; terminer par les fruits. Couvrir et mettre au four une demi-heure environ. Servir chaud.

**Pommes en légumes.** — Un jour où nous manquons de légumes à la maison, si nous avons sous la main une provision de pommes utilisons-les pour un plat de légumes. Couper les pommes en quatre (on peut aussi bien les couper en fines lamelles) et les faire revenir avec un peu de beurre ou d'huile. — On les sert souvent ainsi avec du boudin, plat souvent indigeste, mais parfois de bonne qualité. Ne pas abuser de cette dernière formule.

**Gâteau de semoule aux pommes.** — Verser en pluie la semoule dans un demi-litre de lait bouillant. Ajouter du sucre cristallisé. Laisser cuire dans la casserole.

Eplucher une livre de pommes, les découper en fines tranches dans un plat légèrement beurré ; saupoudrer de 10 grammes de sucre environ.

Verser sur les pommes la semoule qui doit être semi-liquide. Cuire à four pendant une heure. Le plat doit être bien doré.

**Abricots secs, pruneaux.** — Ne pas faire cuire les pruneaux ni les abricots secs qui perdraient ainsi leurs vitamines et seraient moins bons. Les faire tremper 24 heures à l'eau tiède ; ils gonflent très bien.

## LAIT, BEURRE, ŒUFS

*Le lait, le beurre, les œufs sont rares, c'est entendu ; mais quand nous avons la bonne fortune d'avoir un peu de ces précieuses denrées, ne nous refusons pas la satisfaction de faire quelques entremets. Seul le caramel et les fritures seront bannies de nos recettes faute de sucre et d'huile.*

*Le lait écrémé, quand on en mettra à notre disposition, sera utilisé comme le lait complet.*

**Pâte brisée.** — Pâte à tarte avantageuse et faisable en ce moment. Mettre sur une planche propre une demi-livre de farine, faire la fontaine, y mettre un quart de beurre, un demi-verre d'eau, une cuillerée à café de sel. Mettre dans une tourtière et cuire au four. Couvrir ensuite de fruits. On peut diminuer un peu la proportion du beurre.

**Tarte aux noisettes.** — Tarte exquise et faisable parfois en ce moment : 300 gr. noisettes rapées, 300 gr. farine, 300 gr. beurre, 300 gr. sucre, une cuillerée à café cacao, un œuf, 5 cuillerées de confiture.

Mêler et travailler tout ensemble, sauf la confiture, pendant dix minutes. Laisser reposer la pâte une demi-heure au moins.

Beurrer le moule. Mettre les 4/5 de la pâte au fond du moule. Étendre la confiture. Garnir de petites bandes croisées sur le dessus à l'aide du cinquième de la pâte. Cuire au four environ une heure.

Cette tarte se conserve longtemps.

**Crêpes.** — Pour 250 grammes de farine, 3 œufs, une cuillerée d'eau de fleur d'oranger, une cuillerée à café de cognac, du sel, un demi-litre d'eau ou de lait. — Mettre la farine dans une terrine avec fleur d'oranger, cognac, sel. Ajouter peu à peu les 3 œufs et pétrir le tout à la spatule. Bien travailler en ajoutant petit à petit l'eau ou le lait jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte liquide. Laisser reposer quelques heures. Passer ensuite sur la poêle un morceau de lard gras (ce qui peut remplacer le beurre) pour faire sauter chaque crêpe.

**Crêpes sans œufs.** — Délayer de la farine avec de la bière jusqu'à consistance voulue. Parfumer largement avec rhum et fleur d'oranger.

**Charlotte aux pommes.** — Faire tremper du pain dans de l'eau ; faire macérer d'autre part, dans du rhum, raisins de Corinthe et de Smyrne. Egoutter le pain et les raisins ; mêler le tout avec des pommes épiluchées et coupées en tranches très minces. Ajouter un peu de sucre en poudre et 2 œufs entiers bien battus. Mettre au four dans un plat beurré.

**Bouillie mousseline.** — 2 cuillerées de farine pour 2 tasses de lait, 2 œufs, un peu de sucre.

Faire une sauce blanche sans beurre avec farine et lait ; sucrer. Battre les jaunes d'œufs et les blancs en neige. Mêler le tout légèrement. Mettre dans un moule beurré au four, au bain-marie. On peut le déposer, au bout d'une demi-heure, dans la marmite norvégienne et l'y laisser longtemps.

**Gâteau Roanne.** — 15 grammes de fécule, 15 grammes de sucre par œuf. Tourner, pendant un quart d'heure, la fécule, le sucre et le jaune d'œuf avec un zeste de citron. Ajouter les blancs battus en neige. Beurrer un moule et laisser cuire au four doux pendant trois quarts d'heure.

**Pudding aux raisins.** — Faire tremper, pendant 2 heures, du pain rassis dans du lait sucré vanillé, et

des raisins de Corinthe dans un peu de kirsch. Battre 2 ou 3 œufs au fouet ; les mêler au pain et aux raisins. Mettre au four doux une petite heure, dans le plat même avec lequel on servira le pudding.

**Pudding aux pommes.** — Même recette : on remplace les raisins par des pommes coupées très fin.

**Pudding sans œufs ni lait.** — Beurrer un plat à four. Disposer des tranches de pain beurrées des deux côtés ; les recouvrir d'un lit de raisins secs bien lavés, saupoudrer d'un zeste de citron rapé. Arroser le tout avec un petit verre de rhum allongé d'eau chaude. Laisser le pain s'imprégner pendant 2 heures. — Faire cuire au four. Servir chaud.

**Pudding au tapioca.** — Faire tremper pendant toute une nuit des pruneaux ou des abricots secs. Le lendemain, les placer, bien égouttés, au fond d'un plat creux. Faire tremper le contenu d'une tasse à thé de tapioca dans trois fois son volume d'eau ; faire bouillir ; ajouter du sucre et du zeste de citron. Verser le tapioca chaud sur les fruits.

**Galettes à la crème.** — Si nous avons du lait et que nous n'utilisons pas la crème du lait bouilli, recueillons-la soigneusement dans un bol. La mélanger avec de la farine et un peu de sel. En faire une pâte légère, travailler un peu cette pâte, l'étendre au rouleau fariné. Découper, à l'aide d'un verre à Bordeaux dont les bords auront été enfarinés, des petites galettes qu'on met au four très chaud ; elles gonflent et dorment. On les mange froides ou chaudes.

**Pie aux fruits.** — Une demi-livre de farine, un quart de beurre, une cuillerée à café de levure, une pincée de sel. Ce plat est aussi bon qu'économique.

Tamiser la farine ; mélanger le beurre à la farine, en humectant d'un peu d'eau froide s'il le faut pour que la pâte soit bien liée. Laisser lever une heure. Rouler sur une planche saupoudrée de farine ; procéder légèrement et très vite, toujours du même côté, jusqu'à

ce que la pâte ait à peine 1/2 cm. d'épaisseur. Beurrer un moule creux et mettre tout autour une bande de pâte. Placer des pommes coupées en fines tranches, en aussi grande quantité que possible (ou des cerises ou d'autres fruits). Humecter et recouvrir avec le reste de la pâte. Bien découper les bords ; mettre au four très chaud 5 minutes ; puis laisser cuire au four modéré.

**Pompe aux pommes.** — Avec la même pâte, si l'on n'a pas de moule creux, on peut découper deux ronds. Sur l'un, poser les fruits, saupoudrer de sucre. Recouvrir avec le second rond, souder les bords. Faire cuire à four doux.

**Diplomate simplifié.** — Prendre des biscuits à la cuillère. Préparer une petite tasse d'eau avec du kirsch. Y tremper un par un les biscuits et les déposer au fond d'un moule. Sur un premier lit de biscuits, mettre une couche de confitures ; mettre une autre couche de biscuits trempés, une autre couche de confitures, etc... terminer par des biscuits. Couvrir avec un couvercle sur lequel un poids d'un kilo fera pression. Laisser longtemps, jusqu'au lendemain si on le peut. Démouler ; servir tel ou, si possible, avec un petit coulis de crème liquide.

**Crème liquide économique.** — Prendre une demi-litre de lait, 2 beaux jaunes d'œufs ; une cuillerée de fécule. Délayer la fécule dans un peu de lait froid. Mettre sur le feu le reste du lait avec un peu de sucre et le parfum désiré ; battre les jaunes d'œufs dans un récipient. Y mêler peu à peu le lait bouilli mais pas trop chaud ; joindre la fécule délayée. Remettre le tout à petit feu ; tourner dans le même sens et régulièrement jusqu'à consistance suffisante. Servir froid. — Battre les blancs en neige avec très peu de sucre en poudre. Les jeter à l'eau bouillante par cuillerées, Quand ils sont pris, les retirer, les égoutter. Devenus froids, ils formeront des œufs à la neige.

**Omelette à la farine.** — 4 œufs, 4 cuillerées de farine, 30 grammes de beurre, un verre de vin blanc.

Délayer la farine avec les œufs, un peu d'eau, le vin blanc, sel, poivre. La pâte doit napper entièrement la cuillère de bois. Battre vigoureusement pour qu'elle soit douce et légère. Faire cuire comme les autres omelettes. On peut aussi battre les blancs en neige et les ajouter au dernier moment.

**Crème au chocolat sans œuf.** — Faire fondre 3 divisions de chocolat dans un demi-litre de lait. Pendant ce temps, bien délayer 2 cuillerées de farine dans un quart de litre de lait ou d'eau. Le joindre sur le feu au chocolat. Tourner jusqu'à consistance un peu épaisse. Ajouter à volonté un peu de beurre frais. Servir très froid.



## POISSONS ET MOLLUSQUES

*Poissons et mollusques, quand nous pourrons nous en procurer, compléteront notre faible ration de viande. Les poissons gras, tels le maquereau, le hareng, le thon n'utiliseront jamais la moindre parcelle de graisse pour leur assaisonnement.*

**Potage poisson.** — Toutes les fois que nous achetons du poisson, il faut utiliser l'eau du court-bouillon, la tête, la queue, les grandes arêtes, pour faire un potage bien cuit. Ebullition sur le feu ; 5 minutes ; laisser ensuite 4 heures dans la marmite norvégienne. Un quart d'heure avant de servir, faire une liaison de farine ou de fécule. A volonté, pâtes ou pain accompagneront le bouillon.

**Matelote.** — Ce plat se fait surtout avec l'anguille, et l'anguille de préférence vivante. Mais on peut aussi bien utiliser tous les poissons.

Faire un roux doré, ajouter quelques petits oignons entiers, un bouquet garni, un verre de vin blanc, un verre d'eau, du sel et du poivre. Jeter dans cette sauce bouillante le poisson et laisser cuire environ 1/2 heure à petit feu. Si possible, ajouter quelques champignons. Servir avec des rondelles de pain légèrement grillé en guise de croûtons.

**Merlans ou autres poissons au gratin.** — Recette simple et rapide : hacher quelques oignons et du persil ; mêler de la panure, sel, poivre et, si possible, quelques champignons hachés, crus. Mêler le tout et en étendre la moitié au fond d'un plat à four. Mettre le

poisson ; couvrir avec le reste ; ajouter un verre de vin blanc ; garnir de moules si l'on en a. Mettre au four chaud, laisser cuire quelques minutes. Servir chaud.

**Morue marinière.** — La morue, que nous trouverons sans doute cet hiver, sera une ressource précieuse. La faire tremper et dessaler pendant 24 heures au moins. Mettre à la poêle un peu de graisse et des oignons coupés. Ajouter quelques pommes de terre coupées en rondelles fines. Saler, poivrer. Laisser cuire doucement pendant trois quarts d'heure. Servir avec du persil haché.

**Pain de poisson.** — Excellent et très économique. Hacher menu des restes de poisson ou une boîte de conserve de truite saumonée. Faire tremper une ou deux grosses poignées de mie de pain rassis dans de l'eau bouillante. Hacher persil et échalote ; mêler le tout. Prendre un œuf ou 2, dont on monte le blanc en neige ; mêler aux premiers ingrédients le jaune, puis le blanc.

Beurrer un moule à charlotte, mettre au four pendant 3/4 d'heure. Démouler et servir seul, ou avec une sauce aux fines herbes hachées, ou aux cornichons. Servir chaud ou froid.

On peut remplacer l'œuf par une sauce blanche.

**Desserte de poisson aux champignons.** — Faire une béchamelle très épaisse ; la mélanger avec sel, poivre et quelques champignons hachés. Broyer le tout à la fourchette, chauffer. Au moment où le mélange va bouillir, retirer du feu ; amalgamer avec une quantité égale de pommes de terre passées au tamis. Joindre sauce aux fines herbes hachées, ou aux cornichons, si possible (mais ce n'est pas indispensable), un œuf, Verser dans un plat, ou dans des coquilles. Saupoudrer de chapelure, mettre un peu de beurre ; faire gratiner.

**Omelette au poisson.** — Préparer une pâte comme pour une omelette ordinaire à la farine. Y joindre les

restes de poisson ; cuire à feu vif. Servir avec une sauce tomate.

**Huîtres.** — Les huîtres sont abondantes plusieurs mois de l'année ; il faut alors en profiter et les consommer crues, avec un jus de citron. C'est un aliment très sain, chargé de vitamines, et nourrissant.

**Moules.** — Les choisir lourdes et bien fermées. Les laisser tremper à l'eau fraîche et les nettoyer avec soin ; les mettre cuire avec ou sans court-bouillon sur le feu vif, elles s'ouvriront. Les servir ainsi avec une béchamelle (faite avec ou sans œuf), et avec un peu de citron.

**Coquilles Saint-Jacques.** — Prendre une coquille et demie par personne. Nettoyer en ne gardant que les parties roses et blanches du mollusque. Bien laver ; couper en dés. Préparer une béchamelle épaisse, en faisant d'abord dorer un oignon et une carotte à la poêle. Ajouter la chair du mollusque et quelques champignons. Garnir les coquilles quand tout est cuit ; recouvrir avec de la chapelure et ajouter un tout petit peu de beurre.

## VIANDES

*Etant donné le peu de viande à consommer, il vaut mieux, pour les familles nombreuses, acheter deux fois par semaine un gros morceau de bœuf et le faire cuire très soigneusement, de préférence avec des légumes. On le mange froid en second service, le lendemain. Le surlendemain s'il en reste, la fin est cuisinée en farce avec un accompagnement de légumes ou de pâtes.*

*Ce n'est plus l'époque d'accommoder les restes de viande à l'aide de substances alimentaires chères, rares et longues à travailler : mais il est toujours recommandé de les employer avec des légumes. Confectionnons des choux farcis, des tomates farcies, des aubergines farcies, des crêpes farcies, des pommes de terre farcies, des oignons farcis un hachis de nouilles, etc...*

*Le lapin et les volailles sont devenus de prix extrêmement élevé. Triperie et abats de viande de cheval sont rares et recherchés. Nous essaierons de nous en procurer parfois. La viande de cheval s'apprête comme la viande de bœuf.*

**Farce au gras.** — Hacher la viande qui reste, sans y ajouter de charcuterie ; hacher des oignons et du persil, faire tremper de la mie de pain rassis dans de l'eau. Mettre l'oignon et le persil à la poêle avec un peu de graisse ; faire cuire ; jouter le pain et la viande ; enlever du feu ; joindre à volonté un œuf entier battu, ou bien du jaune d'œuf écrasé, ou pas d'œuf du tout.

**Hachis aux nouilles.** — Plat nourrissant et économi-

que. Faire cuire des nouilles à l'eau bouillante salée ; égoutter. Beurrer un plat allant au four, y déposer une couche de nouilles, une couche de viande hachée, une couche de nouilles, un peu de chapelure et du beurre. Ajouter un roux brun. Laisser un quart d'heure au four.

**Bœuf mode.** — Prendre, la veille, un morceau de culotte ou de gîte à la noix très maigre et bien carré. Le faire mariner dans un plat creux, aussi petit que possible, avec du vin blanc, oignons et carottes coupés, poivre, persil. Le retourner plusieurs fois. Faire revenir dans très peu de corps gras, de tous les côtés ; saler. Enlever la viande ; faire revenir une assiette d'oignons hachés ; remettre la viande, ajouter la marinade et un bouquet garni. Bien fermer la cocotte ; ajouter des carottes taillées en longueur d'un petit doigt. Couvrir de nouveau.

Faire cuire longuement dans la cocotte, d'abord sur le feu ( $\frac{3}{4}$  d'heure) ; ensuite 4 ou 5 heures dans la marmite norvégienne : c'est donc un plat que l'on peut commencer le soir et laisser toute la nuit (et même la matinée) dans la marmite norvégienne.

**Bœuf bourguignon.** — Prendre un morceau de bœuf dans la culotte, le couper en morceaux. Ne pas acheter du bourguignon tout préparé ; ce n'est pas avantageux. Faire revenir à feu vif ; bien colorer ; saupoudrer de farine et remuer. Mouiller d'un verre de vin rouge ou blanc et d'un verre d'eau. Sel, poivre, bouquet garni. Ajouter des petits oignons et, si possible, des champignons. Laisser cuire longtemps : soit 3 heures sur le feu ; soit trois quarts d'heure au feu et 5 heures à la marmite norvégienne.

**Bifteck aux tomates.** — Puisque nos biftecks sont tout petits, allonger nos plats ainsi : faire sauter quelques champignons dans la poêle et préparer une sauce tomate épaisse. Faire revenir les biftecks de chaque côté en les enduisant d'une goutte d'huile, délayer de

la farine avec le jus du bifteck, ajouter le jus des champignons et servir nappé de la sauce tomate.

**Rôti sans graisse ni beurre.** — Il faut économiser les graisses. Procédons ainsi. Mettons un rôti au four très chaud dans un plat, en terre de préférence, avec une cuillerée d'eau. Pour que le rôti ne se dessèche pas, plaçons dans le four un bol d'eau bouillante qui fournira une humidité suffisante.

**Pâté famille.** — Prendre des restes de viande, les hacher (avec du veau, c'est meilleur) ; y mêler saucisse ou chair à saucisses, de la mie de pain trempée dans de l'eau, 2 jaunes d'œuf, poivre, muscade, échalote hachée menu (ail à volonté), enfin les 2 blancs battus en neige. Pétrir le tout et l'envelopper en un paquet carré dans une toilette qu'on aura demandée au boucher. Mettre ce paquet au four doux une heure et demie, ou bien une demi-heure au four et 4 heures à la marmite norvégienne. Servir froid en découpant en tranches. Ce pâté peut se conserver plusieurs jours, s'emporter en promenade. Il est économique et délicieux.

**Saucisses aux choux.** — Faire cuire des choux finement coupés dans peu d'eau bouillante, avec sel, poivre, noix de muscade. Laisser une heure ; égoutter dans une passoire.

Jeter dans l'eau bouillante les saucisses, les laisser jusqu'à reprise du bouillon. Mettre les choux égouttés dans un plat, les saucisses au-dessus. On peut y joindre des pommes de terre.

**Veau à la casserole.** — Le veau est rare, moins nourrissant et plus toxique que le bœuf. Utilisons donc plutôt le bœuf. Le veau à la casserole se fait comme le bœuf mode ; mais on ne le fait pas mariner et on ne se sert pas de vin.

**Lapin en terrine.** — Le lapin en terrine peut se faire à l'avance.

Mettre au fond d'une terrine quelques tranches de

**lard salé.** Poser dessus le lapin coupé en morceaux, sel, poivre, quelques oignons crus, du thym, du laurier, du persil. Remplir la terrine de vin blanc. Fermer à l'aide d'une barde de lard. Couvrir. Faire cuire au four 2 à 3 heures. Servir chaud ou froid.

**Lapin à la moutarde.** — Tartiner la veille un lapin entier ou un derrière de lapin avec beaucoup de moutarde. Le lendemain faire rôtir au four chaud comme un rôti ordinaire. Saveur exquise.

**Lapin aux choux.** — Avantageux à cause des choux qui grossissent le plat.

Faire revenir dans la poêle le lapin coupé en morceaux avec un peu de lard si possible et un oignon coupé. Saler, poivrer. Le mettre dans une casserole avec les choux ; couvrir. Laisser cuire à petit feu au moins 1 h. 1/2 ; ou bien laisser une demi-heure sur le feu et 3 heures dans la marmite norvégienne. On peut ajouter un saucisson de ménage.

**Lapin au vin blanc.** — Faire revenir avec du lard un lapin coupé en morceaux. Ajouter une cuillerée et demie de farine et la laisser dorer ; puis un verre de vin blanc ; puis un verre de bouillon, un bouquet ; saler et poivrer.

Laisser cuire une heure. Garnir le plat avec des pommes de terre cuites à l'eau (et, s'il se peut, déjà rissolées). A défaut de pommes de terre, mettre du pain grillé au four.

**Poule-soldat.** — Ce plat peut se conserver une dizaine de jours. Couper la poule en morceaux. Faire fondre dans une cocote un peu de graisse ; ajouter quelques rondelles de carottes, quelques rondelles d'oignons ; laisser jaunir. Mettre la poule, laisser mijoter quelques minutes ; ajouter sel, poivre, bouquet garni, un petit verre de cognac. Couvrir en mettant un papier parchemin sous le couvercle. Laisser cuire à feu doux 4 ou 5 heures sans découvrir ; ou bien une heure sur le feu et 7 heures dans la marmite norvégienne.

Mettre dans un récipient creux et verser dessus la sauce passée.

**Ris de veau.** — Faire tremper les ris de veau à l'eau très froide. Faire cuire à l'eau froide salée, laisser bouillir 20 minutes. Conserver l'eau pour le potage. Egoutter. Nettoyer à fond en enlevant les déchets. Couper en tranches de un cm. d'épaisseur. Enfariner les tranches. Les passer à la poêle à l'aide d'un minimum de graisse ou huile. Servir avec une sauce blanche et quelques champignons, ou sur un plat d'épinards ou salade cuite.

**Foie en tranches.** — Plat sain et de vente encore libre. Le foie de veau est succulent, mais cher. Le foie de porc est très bon, le foie de bœuf très acceptable. Faire cuire à la poêle comme des biftecks ; au moment de servir, ajouter un filet de vinaigre.

**Langue de bœuf salée.** — Plat économique, et de vente encore libre. Mettre au fond d'une terrine trois grosses poignées de sel, un peu d'ail, 5 clous de girofle, une branche de thym, un peu de muscade, un soupçon de salpêtre, du poivre. Poser sur ce fond la langue. Ajouter de l'eau couvrant juste le tout. Couvrir hermétiquement. Laisser mariner 8 jours. Faire cuire au court-bouillon 3 à 4 heures au feu, ou à l'aide de la marmite norvégienne.

**Rognons sautés à la minute.** — Les rognons se vendent encore sans tickets.

Mettre dans une casserole une cuillerée de graisse, puis six rognons émincés ; saler, poivrer, remuer ; saupoudrer avec la valeur d'une cuillerée de farine ; la laisser cuire au roux brun ; mouiller avec un verre de vin blanc et un verre d'eau chaude. Laisser réduire 10 minutes ; ajouter une tomate, deux échalottes et du persil haché.

**Pain de foie économique.** — Préparer une sauce tomate un peu épaisse. Hacher très fin du foie de veau ou de bœuf ou de volaille ou de lapin et une poignée

de mie de pain rassis trempé dans l'eau. Ajouter la sauce, puis un jaune d'œuf et le blanc de cet œuf battu en neige. Beurrer un moule, chapelurer, verser ; faire cuire au bain-marie 50 ou 60 minutes. Au moment de servir, démouler ; on peut remplacer la sauce tomate par une sauce blanche.

**Cœur de bœuf braisé.** — Le cœur de veau est bon. Le cœur de bœuf est très acceptable. L'acheter la veille, le nettoyer et le laver avec le plus grand soin. Le faire mariner, bien ficelé, comme le bœuf mode. Le lendemain le faire cuire suivant la même recette.

## LÉGUMES

*Nous cultivons en France beaucoup de légumes ; un petit nombre était utilisé couramment. L'heure est venue de goûter à tous ceux qu'on nous offre ; aussi bien ne pouvons-nous faire chaque jour un ou deux plats de pommes de terre, comme tant de familles en avaient l'habitude ; habitude fâcheuse d'ailleurs, puisqu'elles consommaient ainsi toujours les mêmes sels minéraux, en en négligeant d'autres également nécessaires.*

*Nous allons nous attacher à découvrir des recettes pour accompagner des légumes qui nous étaient moins familiers ; ces plats devront être nourrissants, digestibles et flatter le palais de nos convives. Tout un art !*

*Bien des éléments d'assaisonnement nous manquent ; il s'agit de les remplacer par d'autres. Chaque maîtresse de maison devra faire des essais, soumettre aux mêmes recettes des légumes divers, même ceux que l'on n'aurait jamais songé à présenter de cette façon : par exemple le gratin, que nous réservions hier pour la pomme de terre et le macaroni, servira aujourd'hui pour le potiron, le topinambour, le concombre, presque tous les légumes.*

*Nous avons encore à notre disposition tant de manières pour présenter les légumes.*

1<sup>o</sup> — crus : coupés finement ou rapés et assaisonnés de sel, vinaigre, citron.

2<sup>o</sup> — au naturel ; bouillis dans peu d'eau, égouttés, servis seuls ou autour d'une viande, avec un peu de beurre et de persil haché cru. On aura soin de les laisser étuver couvercle bien fermé. Ils auront cuit à la vapeur et con-

*servé ainsi le plus possible de ses minéraux et de vitamines.*

3° — en purée : *liée ou non de lait, ou de beurre ou d'un œuf.*

4° — en sauce : *cuits à l'eau, égouttés, remis à mijoter sur le feu dans une sauce.*

5° — au gratin : *cuits à l'eau, égouttés, mêlés à une sauce, mis au four avec gruyère rapé, chapelure, un soupçon de beurre.*

6° — en pain : *voir pain d'épinards.*

7° — farcis : *pour les légumes qu'on creuse aisément : tomates, aubergines, pommes de terre, chou, oignons, etc...*

8° — sautés : *à la poêle, mettre un peu de beurre ou de graisse ; faire cuire les légumes sans eau, s'ils ne sont pas d'un goût trop marqué : aubergines, carottes, etc...*

9° — sautés à l'oignon : *voir carottes à l'oignon.*

10° — mêlés à d'autres légumes dont le goût plaît. *Si l'on a quelques pommes de terre, on en fait une purée et on la met au four avec une couche de concombres, betteraves, épinards, etc...*

**Légumes crus.** — Nous avons pris la décision de consommer souvent des légumes crus pour profiter de leurs vitamines et parce qu'ils nous permettent d'économiser temps et combustible.

Servons à chaque repas, sans exception, un hors-d'œuvre cru ou une salade (voir p. 37 les manières de remplacer l'huile) ; salade de saison : laitue, romaine, mâche, chicorée, cresson, endives, pissenlit, feuilles de salsifis, de radis, etc...

**Assiette crudiste.** — Raper finement, ou couper avec le couteau « l'économique », des carottes, navets, radis, betteraves, concombres. Disposer cette purée aux appétissantes couleurs au creux de feuilles de salade. Y joindre des olives dénoyautées, des champignons crus hachés, des cornichons.

Accompagner d'un peu d'huile, vraie ou fausse, ou

d'une mayonnaise, ou de poissons de conserve préparés à l'huile ou marinés.

On peut varier la composition de l'assiette crudiste en ajoutant ou en supprimant un légume. On peut y joindre du blé germé, ou des noix épluchées, ou encore quelques rondelles de pommes de terre cuites, ou de la betterave cuite.

#### ARTICHAUTS

Cet excellent légume se mange cru, s'il est très jeune. — plus gros, il est cuit à l'eau bouillante salée et égoutté. Puisque nous manquons d'huile, consommons-le chaud avec une sauce rousse au jus. C'est excellent, et très rapidement préparé.

#### AUBERGINES

**Aubergines à la poêle.** — Couper les aubergines en rondelles ; les faire sauter à la poêle avec quelques oignons dans un peu de beurre, ou de graisse, ou de végétaline.

#### BETTES

**Bettes à double usage.** — Laver ; enlever les feuilles vertes et les faire cuire à l'eau salée bouillante. Egoutter ou essorer dans un linge, hacher, beurrer et laisser au chaud.

Les côtes auront cuit de leur côté, coupées en morceaux, dans de l'eau salée bouillante. Egoutter.

Préparer une sauce béchamelle ; y jeter les tiges cuites. Verser au creux d'un plat ; entourer d'un hachis des feuilles vertes et de tranches de pain.

On peut encore faire deux plats avec les bettes : mettre les côtes au gratin ; traiter les feuilles vertes comme les épinards.

#### BETTERAVES

**Betterave cuite.** — Faire revenir quelques oignons émincés dans un corps gras. Ajouter des betteraves

rouges coupées en rondelles minces et laisser mijoter avec sel et poivre. 10 minutes avant de servir, ajouter ail et persil.

**Betterave au vinaigre.** — Il est bon d'avoir toujours de la betterave coupée en fines tranches dans du vinaigre, pour la servir en hors-d'œuvre ou avec une salade verte.

#### CARDONS

**Cardons à la moelle.** — Proportionnellement à celui d'autres légumes, le prix des cardons n'a que fort peu augmenté. Et ce plat, très estimé, est facile à faire en ce moment.

Faire cuire les cardons à l'eau salée et additionnée d'un jus de citron. Faire une sauce avec une échalotte hachée et un verre de vin rouge ; ajouter du jus ; passer la sauce et tourner en ajoutant peu à peu des petits dés de moelle (les bouchers en donnent facilement et sans tickets) la passer à l'eau chaude pour pouvoir la couper. Egoutter soigneusement les cardons, les poser sur un plat chaud beurré ; napper de la sauce, garnir de la moelle, servir très chaud.

#### CAROTTES

**Carottes aux épinards.** — Nettoyer de petites carottes ; les mettre dans l'eau froide, juste de quoi les recouvrir. Saler légèrement. Mettre à petit feu et laisser bouillir 15 à 20 minutes dans la casserole. Mettre à feu plus vif ; découvrir la casserole et laisser l'eau s'évaporer complètement.

D'autre part, les épinards — lavés préalablement — auront été trempés dans l'eau bouillante ; les faire bouillir 5 minutes et les laisser égoutter dans une passoire. Passer sous le robinet d'eau froide, égoutter encore ou presser dans un linge net. Passer, saler, ajouter beurre frais.

Disposer les carottes au centre d'un plat et les épinards en couronne tout autour.

**Carottes Vichy.** — Racler des carottes nouvelles, ou les bien essuyer ; les couper en très minces rondelles et les mettre à la casserole avec un peu de beurre frais ; faire cuire à feu doux ; saler. Couvrir la casserole ; laisser cuire 20 à 30 minutes. Les carottes doivent avoir l'aspect confites.

**Brandade de carottes.** — Dans très peu d'eau, faire cuire une livre de carottes coupées en morceaux ; ajouter un peu de muscade. Laisser évaporer l'eau ; passer à la moulinette.

Préparer d'autre part une béchamelle épaisse avec 2 cuillerées à soupe de farine, 25 grammes de beurre et un verre de lait. Mélanger sauce et purée. Servir avec rondelles de pain doré.

**Petits pois aux carottes.** — Grâce aux carottes, nous doublerons un plat de petits pois, légume cher. Couper les carottes en petits dés, gros comme les pois, ajouter de petits oignons, quelques feuilles de laitue, un peu de sel, un demi-morceau de sucre, très peu d'eau. Couvrir et laisser cuire longtemps, à l'aide de la marmite norvégienne. Un peu de beurre au moment de servir.

**Carottes aux oignons.** — Faire revenir légèrement quelques oignons coupés en morceaux. Ajouter des carottes coupées en rondelles fines, du sel et laisser cuire doucement sans eau. Ce plat cuit très bien ainsi : 20 minutes sur le feu ; 3 heures dans la marmite norvégienne.

#### CÉLERIS-RAVES

**Céleri-rave cru.** — Ce légume est excellent coupé en fines lanières et consommé cru en hors-d'œuvre, avec une légère vinaigrette et, si possible, un œuf dur haché menu.

**Céleri-rave en sauce blanche.** — Faire cuire à l'eau bouillante salée ; égoutter ; servir avec une sauce blanche.

**Céleri-rave sauté au beurre.** — Faire cuire à l'eau bouillante salée ; égoutter. Faire sauter à la poêle avec un peu de graisse.

**Céleri-rave au jus.** — Ce légume, cuit à l'eau auparavant, est très bon avec une sauce au jus ou autour d'une viande.

**Céleri-rave à l'étuvée.** — Mettre le légume coupé menu avec un peu de graisse, à feu très doux ; laisser cuire longtemps dans la marmite norvégienne. Dresser dans le légumier avec du persil cru haché.

#### CÉLERI EN BRANCHES

Le céleri en branches se prépare comme les bettes, et également comme les céleris-raves. Cru, il est excellent en hors-d'œuvre.

#### CHAMPIGNONS

Il arrive que nous ayons à notre disposition des champignons en abondance ; c'est le cas à la campagne, où il s'agit seulement de bien nous assurer de l'innocuité de ces légumes dont certaines sortes peuvent produire de si graves empoisonnements ; il y en a parfois à Paris, qui est entouré de champignonnières fort riches.

Ce légume, si nous en avons ainsi à bon compte, est des plus précieux, sain et très nourrissant. Nous l'emploierons avec des plats de viande ou d'œufs ou de poisson, et seul nous le servirons avec des sauces diverses.

Traitons-le ainsi : bien laver, enlever la terre, ne pas éplucher les champignons. Les mettre à petit feu dix minutes avec un soupçon d'eau salée. Ils fournissent un petit bouillon excellent. Les utiliser ensuite à volonté.

#### CHICORÉE

**Pain de chicorée.** — Voir plus bas la recette du pain d'épinards. La cuisson de la chicorée réclamant plus de temps que celle des épinards gagnera à être faite dans la marmite norvégienne.

**Chicorée cuite à la betterave.** — Laver la chicorée ; la faire cuire 25 minutes dans l'eau salée bouillante (ou se servir de la marmite norvégienne). Vider dans une passoire, rafraîchir sous le robinet d'eau froide ; essorer ; hacher ; laisser encore égoutter. Dans une casserole mettre la chicorée cuite ; saler. Servir avec beurre frais.

Par ailleurs, éplucher et laver de la betterave cuite ; hacher ; passer dans la poêle graissée, saler, chauffer. Un filet de vinaigre ; bien mélanger : la betterave doit avoir une saveur légèrement acide. Disposer la chicorée sur un plat et la betterave, en couronne, tout autour.

#### CHOUX

Ne faisons plus blanchir le chou, comme c'était la coutume, à moins qu'il ne soit très vieux et fort. Faisons-le cuire à l'étuvée comme les autres légumes.

Coupés en fines lamelles, chou vert et chou rouge forment un excellent hors-d'œuvre.

Les choux-fleurs, choux de Bruxelles, etc... seront cuits également à l'étuvée et servis avec des sauces diverses ou au gratin.

**Chou farci.** — Enlever le trognon d'un gros chou. Le bien nettoyer. Le mettre à grande eau et l'enlever de la casserole dès le début de l'ébullition. Egoutter. Poser sur un torchon. Ecarter les feuilles avec soin et placer au fond de chacune un peu de farce à la viande. Rabattre les feuilles pour reformer le chou. Ficeler. Poser le chou dans une marmite sur un fond de rondelles de carottes et oignons ; ajouter un peu d'eau. Couvrir. Faire cuire une heure à petit feu, puis cinq heures dans la marmite norvégienne.



Pour servir, lier le bouillon de cuisson avec un peu de féculé.

**Choucroute.** — Laver à plusieurs eaux. Egoutter. Mettre à cuire avec un morceau de lard et du poivre ; bien couvrir pendant très longtemps : 4 heures au feu — 1 heure et demie si l'on utilise ensuite la marmite norvégienne. — Servir chaud avec les accompagnements qu'on pourra trouver : jambon, ou saucisses, ou simple morceau de viande.

#### ENDIVES

**Endives crues.** — Les endives sont précieuses en hiver ; elles sont excellentes, crues, en salade.

**Endives cuites en salade.** — Cuites à l'eau bouillante et très bien égouttées, on peut les manger à la vinaigrette.

**Endives au jus.** — Cuire à l'eau bouillante ; égoutter. Servir autour de la viande. On peut les mettre dans la casserole où cuit un morceau de veau, pour faire un plat excellent.

**Endives au gratin.** — Cuire à l'eau ; égoutter ; dresser dans un plat allant au four, recouvrir d'une béchamelle avec du gruyère rapé.

#### ÉPINARDS-TÉTRAGONE

**Epinards au jus.** — Nettoyer, laisser la queue des feuilles ; laver à plusieurs eaux. Jeter dans un récipient d'eau bouillante et laisser bouillir 8 minutes à peine. Ce légume conserve ainsi tous ses sels et en particulier le fer dont il est fort riche. Egoutter et essorer le plus possible ; conserver l'eau pour un potage ; hacher ; mettre du beurre ; ajouter du jus de viande ; saler. Servir avec croûtons de pain dorés au four, sans beurre.

**Epinards aux cervelas.** — Faire cuire les épinards comme ci-dessus indiqué.

Passer d'autre part sur le gril, coupé en tranches, du cervelas de bonne qualité ; inciser en losanges sur la surface. Mettre les épinards dans un plat ; disposer autour les tranches de cervelas.

**Pain d'épinards.** — Bien laver les épinards ; les faire cuire dans l'eau bouillante salée ; laisser bouillir 8 minutes ; égoutter. Hacher ; mêler une sauce blanche au lait, à défaut au jus de légumes ; ajouter 2 jaunes d'œuf battus ; puis les 2 blancs montés en neige. Mettre au four une bonne demi-heure.

Evidemment, ce plat ne paraîtra pas très souvent sur nos tables, car il exige du feu et des œufs. On peut d'ailleurs le faire sans œufs, avec une bonne sauce blanche au lait et de gruyère rapé.

#### HARICOTS VERTS

**Haricots verts ou flageolets au beurre.** — Ces légumes délicieux sont jetés à l'eau bouillante salée. Bien cuits et égouttés, ils sont servis sur un plat chaud avec du beurre frais et du persil (ou du jus de viande, si l'on en a).

**Haricots verts aux oignons.** — Quand les haricots sont un peu gros et durs, il est bon, après les avoir fait bien cuire et égoutter, de les passer à la poêle dans laquelle on a fait revenir quelques oignons.

On peut également les entourer de sauce tomate.

#### LÉGUMES SECS

Les légumes secs ou légumineuses : lentilles, haricots, pois cassés, fèves sont très riches en substances nutritives et en sels minéraux divers. Achetons-les si nous en trouvons. Au surplus, nous avons sans doute conservé quelques flageolets ou haricots blancs.

Pour les accommoder, faisons-les tremper à l'eau 12, 24 ou 36 heures suivant leur fraîcheur. Mettons-les ensuite à l'eau tiède salée accompagnés ou non d'un oignon ; laissons-les cuire longtemps. Utilisons la marmite norvégienne. Egouttés, ils seront servis au beurre

frais et au persil ; en sauce tomate ; au jus ; garnis de saucisses ; dressés autour d'une viande. Le bouillon de cuisson fournira un potage précieux.

#### MARRONS

Les marrons sont très nourrissants ; dès que l'automne nous les offre en abondance, consommons-en souvent. Pour l'épluchage, toujours délicat, procéder ainsi : laver les marrons, les mettre à l'eau bouillante, les laisser bouillir cinq minutes à peine ; éplucher les deux peaux ensemble, très chaudes et les accommoder suivant la recette choisie. On a constaté, après de minutieuses analyses, qu'en procédant ainsi les précieuses vitamines de cet excellent légume n'étaient pas détruites. — De même, la pomme de terre, cuite dans sa robe, conserve ses vitamines.

De temps en temps, servir les marrons grillés ou bouillis, pour supprimer tout travail préparatoire.

**Marrons bouillis.** — Faire bouillir les marrons à l'eau légèrement salée pendant trois quarts d'heure environ sur le feu. Les servir comme dessert.

**Marrons grillés.** — Inciser chaque marron sans attaquer la pulpe ; les disposer sur une poêle percée de trous ; la mettre sur un feu moyennement vif ; couvrir. Surveiller et remuer souvent, trois quarts d'heure suffisent. Excellent dessert.

**Marrons étuvés au beurre.** — Mettre des marrons épluchés dans une sauteuse ; les couvrir d'eau chaude à hauteur, ajouter une branche de céleri, un peu de sel, un petit morceau de sucre. Laisser mijoter doucement ; bien cuire trois quarts d'heure sans remuer. Servir dans un légumier chaud en ajoutant un peu de beurre frais.

**Purée-Gâteau de marrons avec ou sans lait.** — Eplucher, cuire à l'eau ; passer au presse-purée après avoir enlevé la deuxième peau ; ajouter peu de sucre. Travailler avec un jeune d'œuf et le blanc en neige.

Passer au four dans un moule à savarin beurré ; servir démoulé et froid. Ajouter à volonté du chocolat fondu à l'eau et additionné si possible d'un peu de sucre à glacer. Plat exquis. On peut remplacer l'œuf par du lait.

**Marrons à la viande.** — Eplucher des marrons ; les mettre tels autour d'un rôti à la casserole ou au four. Laisser cuire trois quarts d'heure ; arroser de temps en temps avec un peu d'eau, car ils absorbent le liquide. Plat très nourrissant.

**Marrons au sucre.** — Mettre des marrons cuits à l'eau comme il a été dit plus haut dans une eau légèrement sucrée (2 ou 3 morceaux de sucre pour deux personnes) ; laisser cuire ; servir tels quels, au dessert.

#### NAVETS

**Navets en purée.** — Eplucher des navets frais ; faire cuire à l'eau salée ; passer au tamis. Servir avec une sauce béchamelle et des capres. On peut joindre des pommes de terre.

**Navets à la moutarde.** — Couper des navets en rondelles ; les passer à l'eau bouillante et les égoutter. Mettre dans la casserole, avec un peu de graisse et du thym, les navets. Laisser cuire à feu doux. Au moment de servir, ajouter une cuillerée à café de moutarde et verser sur les navets une sauce blanche.

#### OIGNONS

**Purée d'oignons.** — Faire blanchir des oignons à l'eau bouillante salée ; laisser bouillir 10 minutes ; passer et garder l'eau de cuisson pour un potage. Couper les oignons en dés ; les mettre à la casserole avec un peu d'eau et du beurre. Laisser cuire doucement ; passer au tamis ; joindre à cette purée une sauce béchamelle faite avec un peu de lait ou un œuf.

**Tarte aux oignons.** — Si l'on a pu faire un peu de pâte brisée (voir p. 91), mettre cette purée dessus et faire cuire au four. Comme les oignons contiennent beaucoup de sucre, cela fait une tarte sucrée sans sucre.

#### POIS

**Pois cassés.** — Nous espérons en avoir cet hiver. Faisons-les tremper à l'eau froide 24 heures au moins, davantage s'ils sont très vieux. Les faire cuire à l'eau tiède, avec un oignon, et longtemps, en utilisant la marmite norvégienne. Les servir en potage, en en faisant une purée liquide dans laquelle il serait bien de jeter en pluie un peu de tapioca ou de l'orge. On fera des plats savoureux en présentant les pois avec quelques saucisses ou chipolata.

#### POMMES DE TERRE

**Pommes de terre farcies.** — Creuser des pommes de terre après les avoir fait un peu cuire à l'eau salée. On peut faire cuire les pommes de terre dans leur peau et manger celle-ci. Garder l'intérieur pour un potage. Remplir le vide avec une farce à la viande (voir p. 99), ou une farce aux œufs durs hachés, ou de la mie de pain trempée. Mettre au four avec du gruyère rapé si possible. Cette présentation permet d'avoir deux plats pour un, avec quelques pommes de terre.

**Purée de pommes de terre.** — Bien laver les pommes de terre ; les faire cuire à l'eau salée. Les éplucher ensuite et les passer au moulin à légumes. Fouetter vigoureusement en ajoutant du lait jusqu'à consistance voulue.

**Gratin de choux et de pommes de terre.** — Faire une purée de pommes de terre au lait ou à l'eau. Mettre dans un plat allant au four. Au-dessus, une couche de chou bouilli et écrasé. Arroser d'une béchamelle avec ou sans gruyère rapé et mettre au four.

**Purée de pommes de terre et carottes.** — Puisque les pommes de terre nous sont mesurées, joignons-les à d'autres légumes. Nous avons vu comment les joindre aux choux, aux betteraves, aux concombres, etc. Avec les carottes, on obtient un plat exquis. Faire cuire avec un peu d'eau, carottes et pommes de terre (mettre d'abord les carottes, ensuite les pommes de terre) ; passer au presse-purée ; servir avec un peu de beurre. Si l'on veut améliorer le plat, passer au four avec du gruyère rapé ou un œuf battu. Le bouillon fournira une très bonne soupe.

**Pommes de terre au four.** — Faire cuire au four, dans leur robe, des pommes de terre de taille bien égale. Les manger ainsi chaudes, avec du beurre frais. Si l'on manque de beurre, les manger avec des harengs, ou des sardines, ou, tout simplement, avec de la salade verte.

**Matelote de pommes de terre.** — Bien laver les pommes de terre. Les faire cuire dans leur robe. Les laisser bouillir dix minutes. Les éplucher chaudes, ce qui est facile et rapide.

Faire un roux brun, ajouter un verre de vin, rouge ou blanc, un verre d'eau, du sel, du poivre, un bouquet garni, quelques petits oignons et les légumes coupés en morceaux égaux. Laisser cuire à petit feu pendant une demi-heure.

#### POTIRON

**Potiron, pommes de terre et carottes.** — Couper en julienne potiron, pommes de terre et carottes, faire cuire ensemble à l'eau salée. Ecraser et passer, mettre au four avec quelques petits morceaux de beurre. Si possible, battre un œuf entier ou mêler du gruyère rapé.

**Rôti de potiron.** — Mettre dans un plat à four une belle tranche de potiron épluchée et épépinée. Saler, poivrer, saupoudrer de gruyère rapé et ajouter un peu de beurre. Faire cuire à four moyen.

#### SALSIFIS

**Salsifis au jus.** — Nous ne pouvons plus songer au salsifis frit, mais ce légume, longuement cuit dans la marmite norvégienne, est excellent. Egoutter, servir avec une sauce brune ou, simplement, autour d'une viande rôtie et, alors, il remplacera les pommes de terre.

**Salsifis au velouté.** — Faire cuire les salsifis à l'eau bouillante salée, à l'aide de la marmite norvégienne. Servir avec une sauce béchamelle à l'œuf.

#### TOMATES

**Sauce tomate.** — Cette sauce est si précieuse qu'il faut faire en sorte d'en avoir en toutes saisons. D'où la nécessité d'en faire des conserves quand les tomates sont en abondance.

A l'époque des tomates, mettre au feu sans eau quelques tomates coupées, un ou plusieurs oignons, un bouquet garni, du sel, du poivre. Laisser cuire un quart d'heure. Passer. Faire un roux mouillé avec les tomates passées.

En hiver et au printemps nous aurons de la sauce tomate conservée par nous-même, ou des pots de conserve de tomate : pour l'utiliser, on fait un roux, on ajoute quelques cuillerées de purée de tomate conservée et de l'eau chaude en quantité appropriée.

**Tomates au riz.** — A la saison voulue, s'il nous reste un peu de riz, voici une excellente façon de l'utiliser.

Prendre une cuillerée à dessert de riz par tomate, le bien laver et le faire bouillir légèrement dans l'eau cinq minutes. Pendant que le riz est sur le feu, creuser les tomates ; puis mêler le riz égoutté à la pulpe écrasée. Saler, poivrer. Remplir les tomates et mettre sur chacune une demi-noisette de beurre ; couvrir du petit chapeau. Mettre au four ; laisser cuire une heure en arrosant. On pourrait remplacer le riz par de l'orge.

#### TOPINAMBOURS

**Topinambours en hors-d'œuvre.** — Peler, faire cuire à l'eau ; égoutter, laisser refroidir. Couper les topinambours en rondelles et les assaisonner en salade.

On peut mélanger quelques rondelles de betterave.

**Topinambours en purée au gratin.** — Faire cuire avec un peu d'eau, passer, laisser sécher au coin du feu. Ajouter du beurre en servant. Passer au four, joindre une béchamelle, avec du rapé et un soupçon de noix de muscade. Gratiner légèrement.

## POTAGES AUX LÉGUMES

**SOUPES ET POTAGES AUX LÉGUMES.** — *Ne regrettons pas trop chaque soir la traditionnelle soupe aux poireaux et aux pommes de terre, passée ou non passée, à laquelle nous ne pourrions plus goûter que rarement. Faisons des potages avec l'eau de cuisson de nos légumes, de nos poissons et tous nos restes : légumes, pâtes, pain. Ne négligeons pas non plus le jus des céréales et des farines. Notre imagination n'a qu'à se donner libre cours en ce domaine. Parfois nous servons le potage passé, d'autres fois non passé. S'il est liquide, nous le rendons nourrissant à l'aide de céréales, fécule, pâtes, tapioca ou pain. Enfin nous essaierons de mettre un peu de beurre frais dans la soupière.*

**Soupe à l'oignon.** — *Première recette* : faire revenir 2 ou 3 oignons par personne, coupés fin, dans un peu de graisse ; tourner avec une cuillère de bois jusqu'à que ce soit brun. Ajouter alors une cuillerée à soupe de farine et de l'eau chaude en quantité suffisante. Saler, laisser bouillir quelques minutes. Servir très chaud.

*Deuxième recette.* — Faire cuire les oignons, si possible avec un poireau coupé fin, à l'eau bouillante, pendant un quart d'heure. Ajouter de la farine ; bien délayer. La soupe est ainsi plus digestive.

**Potage aux topinambours.** — Faire cuire les topinambours à l'eau bouillante salée. Les passer en purée. Y joindre du lait bouillant ou, à défaut, un peu de beurre frais.

Ce potage est meilleur si l'on peut mélanger aux topinambours quelques pommes de terre.

**Soupe aux tomates.** — Faire cuire dans l'eau salée des tomates (une par convive) ; au bout de 10 minutes ajouter la valeur d'une tranche de pain par personne. Passer le tout (à volonté). Beurrer au dernier moment.

**Potage aux cosses de petits pois.** — Faire cuire à l'eau salée les cosses des pois du déjeuner. Passer au presse-purée pour obtenir toute la substance possible. Faire revenir quelques oignons coupés en tranches ; mouiller avec de l'eau et ajouter le jus des cosses de pois. Délayer si possible un peu de crème de riz ; la mêler au bouillon et faire cuire.

**Potage Parmentier.** — Nous avons peu de pommes de terre ; trop peu pour faire un plat ; utilisons-les pour un potage en leur adjoignant autre chose.

Faire cuire quelques pommes de terre dans la proportion voulue d'eau salée. Les écraser ou passer. Ajouter autant de cuillerées de tapioca que de convives. Mettre au dernier moment un peu de beurre.

**Potage de légumes divers.** — Utilisons en potages nos légumes, avec ou sans pommes de terre, puisque celles-ci nous font souvent défaut. Oignons, poireaux, carottes, haricots, pois, feuilles de salade, fanes de radis, vert de betteraves font des soupes excellentes. Faire bouillir dans l'eau salée pendant un quart d'heure et mettre ensuite dans la marmite norvégienne. Au dernier moment, passer au presse-purée ; ou bien, si l'on a coupé les légumes en petits morceaux, on sert nature. Un peu de beurre au dernier moment.

**Potage à la fécule.** — On trouve assez facilement de la fécule. On en confectionnera un potage nourrissant et instantané, qui économise pâtes et pain. Pour un litre de bouillon de viande ou de légume, délayer une cuillerée et demie de fécule à froid et jeter dans le reste du liquide bouillant ; bien remuer jusqu'à

nouvelle ébullition et encore deux minutes. Servir aussitôt avec ou sans beurre frais.

**Potage d'orge perlée sans légumes.** — Faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter une cuillerée de farine, un litre d'eau chaude ; bien délayer et laisser bouillir. A ébullition, jeter 125 grammes d'orge perlée ; laisser cuire l'orge dans la marmite norvégienne ou sur le feu. Avant de servir, lier avec un jaune d'œuf.

**Potages aux orties.** — Faire revenir une poignée d'orties (les extrémités des branches) dans un peu de beurre ; ajouter de l'eau. Faire bouillir, saler ; laisser cuire une heure et demie au feu (ou à l'aide de la marmite norvégienne). Verser sur du pain grillé ou ajouter du vermicelle. On peut mélanger à l'ortie de l'oseille ou des pommes de terre coupées en dés.

Voir les recettes d'autres potages au paragraphe **Céréales**, p. 87.

## TABLE DES MATIÈRES

**POURQUOI CE LIVRE ?**..... 7

**I. — Le problème de l'alimentation** ..... 11

Le rôle de l'alimentation dans notre organisme, 11. — Les divers aliments, 11. — Aliments produisant de l'énergie, dits énergétiques : glucides, lipides, protides, 12. — Aliments indispensables au maintien de la substance cellulaire, dits réparateurs : sels minéraux, vitamines, cellulose, eau, 14. — L'alimentation doit être mixte et variée, 15. — Aliments crus, aliments cuits, 16. — Procès de l'alimentation d'autrefois, 17. — L'alimentation actuelle, 18.

### TABLEAUX DE COMPOSITION DES PRINCIPAUX ALIMENTS

Lait, laitage, poissons, mollusques..... 19

Viandes..... 20

Légumes frais ..... 21

Légumes secs, céréales et dérivés ..... 22

Fruits..... 23

**II. — Pourquoi sommes-nous rationnés ?** ..... 24

Les ressources de la France, 24. — Le pain, 26. — Les pâtes alimentaires et les semoules, 27. — Les autres

céréales : seigle, orge, avoine, maïs, 27. — La viande, 28. — Le lait et les produits laitiers, 29. — Les légumes, 30. — Les fruits, 31. — Le sucre, 32. — Le café, 33. — Thé, cacao, chocolat, 34. — Huiles de table, 35. — Pour faire de la salade sans huile, 37. — Nos boissons : vin, bière, cidre, 38. — La frênette, 40.

III. — Comment s'adapter aux restrictions ..... 41

I. — LE BUDGET ..... 42

II. — LES ACHATS ..... 43

Eviter de faire la queue ? 44. — Hier, 45. — Aujourd'hui, 46. — Des produits avantageux, 47. — Souci de la qualité, 47. — Tout essayer, 48. — Pas de provisions égoïstes, 49.

III. — LA BONNE UTILISATION DE TOUT. 49

Ne laissons pas perdre un bout de pain, 50. — ... ni un gramme de graisse, 50. — ... ni les eaux de cuisson, 50. — Un peu de beurre et pas trop, 50. — Des différents modes de cuisson, 51. — Manger des crudités, 51. — Mangeons des fruits sans les éplucher, 52. — On n'épluchera pas non plus certains légumes, 52. — Légumes nouveaux, 52. — Conserves, 53.

IV. — Souci de l'hygiène présente ..... 59

Aération, 59. — Exercices physiques, 60. — Propreté, 61. — Dépistage des maladies, 61. — Règlement de vie, 62.

V. — Les menus familiaux ..... 65

Le déjeuner du matin, 65. — Le goûter, 67. — Le repas de midi, 67. — Le repas du soir, 68. — Adolescents et travailleurs, 68. — Et nos tout-petits, 69. — Et les gens au régime, 70.

Menus d'automne..... 71

Menus d'hiver ..... 72

Menus de printemps..... 73

Menus d'été..... 74

VI. — Des recettes économiques..... 75

Appelons à notre secours la marmite norvégienne, 76. — Construisons la marmite, 77. — Utilisons la marmite, 79. — Utilisons les foyers de chaleur, 80. — Remplaçons ce qui manque, 80. — Des plats composés, 82.

Recettes de céréales au naturel ..... 83

— — en entremets ..... 84

— — en légumes..... 85

— — en potages ..... 87

Recettes de fruits ..... 89

Recettes de lait, beurre et œufs ..... 91

Recettes de poissons et mollusques..... 96

Recettes de viandes ..... 99

Recettes de légumes..... 105

Légumes crus, 106. — Artichauts, 107. — Aubergines, 107. — Bettes, 107. — Betteraves, 107. — Cardons, 108. — Carottes, 108. — Céleris-raves, 109. — Céleri en branches, 110. — Champignons, 110. — Chicorée, 111. — Choux, 111. — Endives, 112. — Epinards-tétragone, 112. — Haricots verts, 113. — Légumes secs, 113. — Marrons, 114. — Navets, 115. — Oignons, 115. — Pois, 116. — Pommes de terre, 116. — Potiron, 117. — Salsifis, 117. — Tomates, 118. — Topinambours, 119.

Recettes de potages aux légumes ..... 120

## INDEX DES PRINCIPAUX NOMS

- Abricots secs**, 90.  
**Albuminoïdes** (aliments)  
 ou azotés, 13 s, 19-23, 26.  
**Artichauts**, 107.  
**Anguille**, 19, 96.  
**Aubergines**, 48, 107.  
**Avoine**, 28, 48, 53, 88.  
**Betterave**, 47, 107 ; — con-  
 servée, 54.  
**Bettes**, 48, 107.  
**Beurre**, 19, 30, 47, 50, 66,  
 67, 80 ; — salé, 55.  
**Bière**, 39.  
**Biscuits secs**, 22, 47.  
**Blé**, 53, 84, 85, 86 ; —  
 germé, 48, 68, 83.  
**Boudin**, 20, 53.  
**Bouillies**, 69.  
**Bulbes de jacinthes**, 53.  
**Cacao**, 34.  
**Café**, 33. Voir malt.  
**Calories**, 12, 18, 19-23.  
**Cardons**, 108.  
**Carottes**, 21, 46, 108, 109,  
 117 ; — conservées, 54.  
**Céleri-rave**, 109 ; — en  
 branche, 110.  
**Cellulose**, 14, 37.  
**Céréales**, 22, 53, 83.  
**Cerises**, 23.  
**Champignons**, 110.  
**Charcuterie**, 29, 69.  
**Chicorée**, 68, 111.  
**Chocolat**, 22, 34, 47, 95.  
**Chou**, 21, 101, 102, 111, 116  
**Choucroute**, 112.  
**Chou rouge**, 68.  
**Cidre**, 39.  
**Concombre**, 68.  
**Confitures**, 23, 57, 67.  
**Conserves** : farine, mar-  
 rons, noix, pommes et  
 poires d'hiver, pommes  
 de terre, carottes, oi-  
 gnons, betteraves, hari-  
 cots écosés, œufs, vi-  
 naigre, beurre salé, gâ-  
 teaux secs, haricots  
 verts, cornichons, to-  
 mates vertes, confitures,  
 gelée, fruits séchés, 53 ;  
 — par la méthode Ap-  
 pert, 57.  
**Cornichons conservés**, 56.  
**Crème**, 19, 94 s.  
**Crêpes**, 92.  
**Crosnes**, 48.  
**Crudités**, 16 s, 51, 67, 82,  
 106.  
**Cuisson** (Modes de), 51,  
 105.  
**Eau**, 14 ; — de cuisson, 50.

- Endives**, 68, 112.  
**Enfants** (Alimentation  
 des), 69.  
**Entremets**, 68, 84, 91 s.  
**Epinards**, 21, 112.  
**Epluchage**, 52.  
**Fanes de légumes**, 53.  
**Farine**, 22, 47, 88, 95 ; —  
 dans la sauce, 81 ; —  
 conservée, 54. Voir :  
 Blé, Pain, Céréales.  
**Féoule**, 121.  
**Foie**, 47, 103.  
**Fraises**, 23.  
**Frénette**, 40.  
**Fromages**, 19, 25, 30, 68,  
 81.  
**Fruits**, 23, 31 s, 47, 48, 52,  
 53, 66, 67, 68, 89 ; — sé-  
 chés, 32, 58.  
**Gâteaux**, 56, 90, 91 s.  
**Gelée de pommes**, 57.  
**Graisses**, 13, 25, 26, 50, 80.  
**Gruyère**, 19, 80, 106.  
**Haricots**, 21, 31, 47, 113 ;  
 — secs, 22, 113 ; — con-  
 servés, 54, 56.  
**Hors-d'œuvre**, 68. Voir  
 Menus.  
**Houblon**, (Pointes de), 53.  
**Huiles**, 35 ; salade sans —,  
 37.  
**Huitres**, 98.  
**Hydrates de carbone** : su-  
 cres, amidons, féculents,  
 13, 19-23.  
**Jambon**, 20.  
**Jus**, 81.  
**Lait**, 19, 25, 29 ; — dans  
 l'alimentation du tout-  
 petit, 69 ; — dans la  
 sauce, 81. Voir Recettes,  
 p. 91.  
**Laitue**, 68.  
**Lapin**, 20, 29, 101.  
**Lard salé**, 20.  
**Légumes frais**, 21, 30, 47,  
 48, 52, 105, 121.  
**Légumes secs**, 22.  
**Légumineuses**, 25, 29.  
**Lentilles**, 22, 31, 113.  
**Lichen**, 36.  
**Maïs**, 28, 53, 85.  
**Malt**, 28, 33, 34, 66.  
**Maquereau**, 19.  
**Margarine**, 80.  
**Marmite norvégienne**, 51,  
 76 s.  
**Marrons**, 23, 31, 46, 47,  
 69, 114 ; — conservés,  
 54.  
**Menus**, 71.  
**Miel**, 33, 47, 67.  
**Mollusques**, 19, 29, 98.  
**Moules**, 19, 98.  
**Navets**, 115.  
**Noix, noisettes**, 23, 32, 47,  
 67, 91 ; — conservées,  
 54.  
**Nouilles**, 22, 27, 87.  
**Œufs**, 19, 29, 48, 68, 81 ;  
 — conservés, 54.



**Oignons**, 21, 46, 47, 113, 115 ; — conservés, 54 et 56.  
**Olives**, 68.  
**Orge**, 28, 48, 53, 84, 86, 88, 122.  
**Ortie**, 53, 81, 122.  
**Os**, 29.  
  
**Pain**, 22, 25, 26, 47, 50, 87, 88, 97, 104 ; — grillé, 66.  
**Pain d'épices**, 47, 67.  
**Pâtes alimentaires et semoules**, 22, 26, 27, 47, 83.  
**Pépins**, 52.  
**Pignes de pin**, 36 ; — de vigne, 53.  
**Poireaux**, 21.  
**Poires**, 23, 32, 48, 54, 90 ; — conservées, 54.  
**Pois secs**, 22, 31, 47, 113 ; — frais, 21, 113.  
**Poissons**, 19, 29, 47, 48, 68, 82, 96.  
**Pommes**, 23, 32, 46, 47, 48, 54, 62, 67, 89, 90 ; — conservées, 54.  
**Pommes de terre**, 25, 31, 47, 52, 54, 116, 117, 120 ; — bouillies, 21 ; — conservées, 54.  
**Potiron**, 117.  
**Potages aux céréales**, 87 ; — aux légumes, 120.  
**Prunes**, 23.  
**Pruneaux**, 23, 90.  
**Pudding**, 92 s.  
  
**Radis**, 68 ; — noir, 68.  
  
**Raisin**, 23, 33 ; — sec, 23.  
**Recettes**, 83.  
**Régime (gens au)**, 70.  
**Riz**, 22, 25, 27, 118.  
  
**Salade**, 21, 37, 67.  
**Salsifis**, 118.  
**Sardine salée**, 19.  
**Sarrasin**, 53, 85, 87.  
**Sauces**, 81 ; — tomate, 118.  
**Saucisses**, 20, 82, 101.  
**Seigle**, 27, 53.  
**Sels minéraux**, 14, 26, 47, 49, 67.  
**Semoule**, 27, 84, 90.  
**Soupe**, 66.  
**Sucre**, 22, 25, 32 ; — naturel des fruits, 33 ; — dans la sauce, 81.  
  
**Tartes**, 91 s.  
**Thé**, 34, 66, 67.  
**Tomates**, 21, 68, 81, 113, 118, 121 ; — vertes conservées, 56.  
**Topinambours**, 48, 119.  
**Triperie**, 29.  
  
**Végétaline**, 47, 80.  
**Viandes**, 20, 25, 38, 47, 68, 81, 99.  
**Vin**, 38.  
**Vinaigre (fabrication du)**, 55.  
**Vitamines**, 15, 16, 26, 47, 49, 52, 66, 67.  
**Volailles**, 20, 29, 102.