

C265 Collection Recettes et alimentation

CONDITIONS D'UTILISATION DES IMAGES TÉLÉCHARGÉES

L'utilisation **non commerciale** de ces images numériques est libre et gratuite. Elles peuvent être reproduites, distribuées et communiquées au public à des fins de recherche exclusivement et selon les modalités suivantes :

- Toute image utilisée dans le cadre d'un projet de recherche doit être citée correctement en suivant le modèle suivant : Auteur, titre du document ou nom d'objet, date, Musée McCord, cote complète;
- Il est défendu de modifier, de transformer ou d'adapter cette image;
- L'utilisation d'une image à des fins commerciales est interdite sans l'autorisation préalable du Musée McCord.

En ce qui concerne les conditions d'utilisation **commerciale** des fichiers d'images, vous pouvez consulter la section « [Services photographiques et droits d'auteur](#) » du site Web du Musée McCord. Pour toutes questions supplémentaires, veuillez communiquer avec nous par courriel à l'adresse photo@mccord-stewart.ca.

Dans le cadre de ses missions de conservation et de diffusion, le Musée procède à la numérisation d'archives de sa collection en vue de les rendre accessibles sur son site Web (<http://www.musee-mccord.qc.ca/fr/>). Ces images ont été mises en ligne dans le respect des législations liées aux domaines du livre et des archives (Loi sur le droit d'auteur, Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé et Loi sur les archives). Malgré des recherches exhaustives pour retrouver les titulaires de droits afin d'obtenir leur autorisation préalable, certains d'entre eux demeurent introuvables. Si vous constatez que la diffusion d'un document porte atteinte à vos droits, écrivez-nous à reference@mccord-stewart.ca.

C265 Recipes and Food Collection

CONDITIONS FOR USING AND DOWNLOADING IMAGES

These digital images are free for **non-commercial** use. They may be reproduced, distributed and transmitted to the public for research purposes only, under the following terms and conditions:

- Images used in a research project must be properly cited using the following format: Author, title of document or name of object, date, McCord Museum, complete reference number.
- Images may not be modified, transformed or adapted.
- Images may not be used for commercial purposes without the prior permission of the McCord Museum.

For information on the conditions governing the **commercial** use of digital images, please see the "[Photographic Services and Copyright](#)" section of the McCord Museum's Website. Should you have any questions, please email the Museum at: photo@mccord-stewart.ca.

As part of its mission to preserve and disseminate, the Museum is digitizing the archives in its collection to make them available on its Website (<http://www.musee-mccord.qc.ca/en/>). These images are being uploaded in accordance with the laws governing books and archives (Copyright Act, Act Respecting the Protection of Personal Information in the Private Sector and Archives Act). Although we have conducted extensive research to discover the rights holders to obtain their prior permission, some could not be located. If you discover that the dissemination of a given record violates your copyrights, please contact us at reference@mccord-stewart.ca.

METROPOLITAN COOK BOOK



MANUEL DE CUISINE
DE LA
COMPAGNIE D'ASSURANCE-VIE
"METROPOLITAN LIFE"

Imprimé et Distribué par la
METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY
Pour l'usage des détenteurs de Polices Industrielles
1918

DÉSIRANT nous conformer aux suggestions des administrateurs de l'alimentation et espérant réduire la cherté des vivres nous prêtons tous plus d'attention à la nourriture que nous mangeons. Dans cette intention et espérant de nous rendre utiles aux détenteurs de polices, nous avons publié ce livre. Nous espérons que vous le trouverez utile.

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
Nos repas quotidiens.....	3
Mesures	5
Pour le petit déjeuner.....	7
Rôties.....	9
Mélanges de Farines	10
Instructions générales pour la préparation des Muffins.....	12
Le pain et la manière de le faire.....	19
Boissons.....	24
Soupes.....	25
Poisson.....	28
Viande.....	31
Volaille.....	36
Graisse.....	38
Aliments remplaçant la viande.....	39
Légumes.....	43
Salades.....	46
Desserts.....	50
Glaces.....	54
Gâteaux.....	56
Galettes et Biscuits.....	60
Pâtisserie.....	61

NOS REPAS QUOTIDIENS

Nous savons tous que pour vivre il nous faut des aliments, mais nous ne nous rendons pas tous compte du fait que pour conserver notre santé et pour travailler d'une manière efficace il nous faut manger les aliments qui sont le plus adaptés.

Il y a un grand nombre de familles qui ne sont pas bien nourries, non pas parce qu'elles ne dépensent pas assez d'argent pour les aliments, mais parce qu'elles n'obtiennent pas assez de matières nourrissantes pour l'argent dépensé. La ménagère de nos jours trouve que ce n'est qu'après beaucoup de méditation et de soins qu'on fait un choix intelligent de la nourriture qui conviendra le mieux aux besoins de la famille tout en tenant compte du montant de l'argent qu'elle peut dépenser.

Bien des ménagères n'ont augmenté les dépenses pour leur nourriture que par suite du manque de réflexion dans leurs achats. Le coût d'un aliment n'est point la mesure de sa valeur nutritive. Il se peut qu'un article coûtant cher puisse avoir peu de valeur nutritive, tandis qu'un article bon marché peut être très nourrissant.

En achetant les provisions alimentaires, si l'on veut s'assurer que la famille aura la meilleure nutrition pour le plus bas prix possible, il faudra consacrer un quart ou un tiers de l'argent pour du pain ou des céréales. Une chopine (demi-litre) de lait doit être assignée à chaque membre de la famille, une somme égale à celle dépensée pour le lait, doit être déboursée pour la viande, le poisson ou les aliments remplaçant la viande, et une autre somme similaire désignée pour les fruits et les légumes.

LA NOURRITURE JOURNALIÈRE

Un homme de taille moyenne qui est modérément actif sera probablement bien nourri sur un régime comprenant ce qui suit:

Une livre ou un peu moins de pain ou de nourriture céréale, telle que blé, maïs, "hominy," seigle, farine d'avoine, orge, sarrasin ou aliments à base de riz.

Deux onces ou 4 cuillerées à soupe de graisse, telle que beurre, margarine, huile de maïs, huile de graine de coton, huile de cacaouettes, huile d'olives, jus de rôti, etc.

Deux à 3 onces ou 4 à 6 cuillerées à soupe de sucre, sirop, sirop de maïs, mélasse, sucre ou sirop d'érable, miel, etc.

Environ une demi-livre de viande ou l'équivalent pourvu, soit volaille, poisson, œufs, fromage, ou pois secs, haricots, lentilles, cacaouettes, etc.

Une chopine (demi-litre) de lait, soit comme boisson, soit comme préparation au lait.

Environ 1/3 de livre de patates ou de carottes, navets, betteraves, etc.

Environ 1/3 de livre de légumes frais ou de fruits frais de la saison. Si les fruits frais sont trop chers, il faut les remplacer par les fruits secs.

CHOIX ET PRÉPARATION DES ALIMENTS

Il vaut bien se rappeler ce qui suit:

Qu'il vaut la peine de calculer avec soin la quantité d'aliments dont on a besoin.

Qu'il vaut la peine d'acheter de la nourriture propre dans des magasins propres.

Qu'il vaut la peine d'aller au marché, d'acheter au comptant et d'emporter les aliments qu'on a achetés.

Que les aliments qui abondent coûtent peu.

Que tout ce qui est hors saison est toujours cher.

Que les aliments achetés en paquets coûtent plus cher que si on les achète au poids.

Qu'il est moins cher d'acheter en grandes quantités qu'en petites quantités.

Que tous les aliments doivent être préparés de telle manière que toute leur valeur nutritive y soit conservée et que rien n'en soit gaspillé.

Qu'un régime varié chaque jour est préférable à une grande variété pendant un repas, et que non seulement le coût de la nourriture sera réduit mais aussi le travail, sans parler de l'avantage salubre qui en dérivera pour le corps.

SOINS À DONNER AUX ALIMENTS

Après que la nourriture a été choisie soigneusement, il est important qu'elle soit conservée et préparée avec soin. Il faut la tenir propre et fraîche.

Le lait et la crème doivent être versés dans des récipients propres, hermétiquement fermés, au frais. Si on les achète en bouteille il faut soigneusement laver et essuyer les bouteilles avant de les mettre dans le glacière. La crème du lait doit être employée pour les céréales du petit déjeuner, les boissons et les poudings.

Les œufs doivent être lavés avant l'usage. Les coquilles peuvent servir pour clarifier le café ou la soupe. C'est le blanc d'œuf attaché à la coquille qui cause cet effet.

Les fruits doivent être lavés, essuyés à sec et gardés dans une place fraîche et sèche.

La salade doit être soigneusement lavée et nettoyée. Les feuilles extérieures, plus dures, peuvent servir pour les soupes et les sauces. Les parties intérieures, plus fines et plus tendres, doivent être employées pour les salades. Après que les salades ou autres herbes ont été soigneusement lavées, il faut les mettre dans un sac de gaze et les garder dans le réfrigérateur.

La viande et le poisson doivent être enlevés immédiatement du

papier qui les enveloppe, car il absorbe une partie du jus de la viande. La viande et le poisson doivent être nettoyés et essuyés avec un chiffon trempé dans de l'eau salée. Il ne faut pas faire découper les viandes par le boucher, car les déchets qu'il enlève peuvent servir de différentes manières. La graisse superflue attachée à la viande doit être enlevée avant la cuisson; elle peut remplacer le beurre (Voir page 38). La graisse de la viande peut être employée avec des légumes et dans des poudings au suif, dans des galettes sucrées, des soupes et des sauces. On peut se servir d'os et de restes de viande pour faire des soupes, des croquettes, des pâtés et des hachis.

Le poisson ou d'autres aliments ayant une odeur forte doivent être gardés dans un plat couvert, pour que l'odeur n'affecte pas les autres aliments. Les boîtes de saindoux vides se prêtent bien à ce service. La tête, la queue et les os du poisson peuvent servir pour la préparation de soupes et de sauces au poisson.

Le fromage doit être gardé dans un lieu frais et sec, enveloppé d'un linge propre humecté de vinaigre.

Le pain doit être gardé dans une boîte ou une jarre fermée. Des morceaux de pain rassis peuvent servir pour des rôties et les poudings de pain. En ce qui concerne les débris de pain, il faut les sécher et en faire de la chapelure. La meilleure manière de les garder est de les mettre dans des sacs de papier.

La farine doit se tenir dans un récipient bien fermé. Lorsqu'il est vide il faut le laver, le passer à l'eau chaude et le sécher au soleil, s'il est possible.

Tenez les céréales dans des jarres couvertes.

Tenez la poudre à pâte dans une boîte en fer blanc, bien fermée.

Les bouteilles contenant des essences aromatiques doivent être hermétiquement fermées et il ne faut pas les laisser ouvertes plus qu'il n'est nécessaire pour s'en servir. Autant que possible n'ajoutez les essences aromatiques aux mélanges qu'après la cuisson.

MESURES

La qualité de beaucoup d'excellents aliments est détruite par la manière de les cuire. Pour que la cuisson donne de bons résultats, il faut suivre fidèlement de bonnes recettes pratiques. Des mesures correctes sont absolument nécessaires si l'on veut obtenir des résultats favorables.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Tamisez la fleur de farine, la farine, le sucre pulvérisé, le sucre de pâtisserie et le bicarbonate de soude avant de mesurer.

La moutarde et la poudre à pâte se déposent facilement en résidu

au fond de la boîte. Il faut par conséquent les agiter avant de les mesurer.

Le sel se rassemble facilement en morceaux qu'il faut écraser avant de mesurer.

Les matières sèches, telles que la farine doivent être légèrement mesurées avec une poche ou une cuiller et non pressées par force dans la mesure.

Dans chaque ménage il doit y avoir des tasses, des cuillers à soupe et des cuillers à café exprès pour mesurer.

Dans toutes les recettes mentionnées dans ce livre les mesures (tasses ou cuillerées) ne sont pas comblées mais plates.

Pour mesurer le beurre, le saindoux ou tout autre genre de graisse, pressez-les solidement dans la tasse ou la cuiller qu'il faut ensuite aplanir avec un couteau. Si la graisse est très dure, on peut l'amollir en la laissant pour un instant dans un lieu chaud, ou bien on peut la couper en petits morceaux avant de mesurer.

Pour mesurer une cuillerée de n'importe quelle matière sèche, plongez la cuiller dans la masse, remplissez-la, levez-la et aplanissez-la avec un couteau.

Pour prendre une demi-cuillerée, divisez la cuillerée en longueur. Pour prendre un quart d'une cuillerée, divisez la moitié en travers. Pour un huitième d'une cuillerée, divisez le quart diagonalement. Moins d'un huitième d'une cuillerée est considéré quelques grains. Une tasse d'un liquide veut dire la tasse tout à fait remplie. Une cuillerée à café ou une cuillerée à soupe est tout ce que la cuiller peut contenir.

NOTE.—On trouvera qu'une cuillerée à café comblée de matières sèches, telles que poudre à pâte, correspond à 4 ou 5 cuillerées plates. Les ménagères qui ne sont pas habituées à se servir de mesures plates pourraient être inclinées à penser que les recettes parlant de mesures plates demandent de plus grandes quantités que celles qu'elles employaient avant.

EQUIVALENTS

3 cuillerées à café correspondent à une cuillerée à soupe.	2 2/3 tasses de sucre brut correspondent à 1 livre.
4 cuillerées à soupe correspondent à 1/4 d'une tasse.	2 3/4 tasses de sucre pulvérisé correspondent à 1 livre.
2 tasses correspondent à une chopine (demi-litre).	3 1/2 tasses de sucre de pâtisserie correspondent à 1 livre.
2 chopines correspondent à une pinte (litre).	2 tasses de lait correspondent à 1 livre.
4 pintes correspondent à un gallon.	2 tasses de beurre correspondent à 1 livre.
4 tasses de farine correspondent à 1 livre.	2 tasses de suif bien hachée correspondent à 1 livre.
4 tasses de farine de blé complet correspondent à 1 livre.	2 tasses de viande hachée correspondent à 1 livre.
3 tasses (pas tout à fait pleines) de farine de maïs correspondent à 1 livre.	3 tasses de raisins secs correspondent à 1 livre.
2 2/3 tasses de farine d'avoine, correspondent à 1 livre.	4 1/3 tasses de café correspondent à 1 livre.
6 tasses d'avoine roulée correspondent à 1 livre.	2 1/7 tasses de tapioca perlé correspondent à 1 livre.
4 1/3 tasses de farine de seigle correspondent à 1 livre.	1 1/2 tasse de tapioca instantané correspondent à 10 onces.
2 tasses de riz correspondent à 1 livre.	40 petits pruneaux correspondent à 1 livre.
2 tasses de sucre granulé correspondent à 1 livre.	28 grands pruneaux correspondent à 1 livre.
	75 morceaux d'abricots corresp. à 1 livre.
	3 grandes bananes correspondent à 1 livre.

PLATS POUR LE PETIT DÉJEUNER

FRUIT

CÉRÉALES

LAIT

Le petit déjeuner des Européens est beaucoup plus simple que celui des Américains. Le petit déjeuner doit rassasier et satisfaire pour bien commencer la journée. Quelques plats bien-cuits servis en même temps donnent toujours un repas plus sain que si on en sert une grande variété.

Il est très recommandable de servir une certaine espèce de fruits pour le petit déjeuner, des fruits frais durant la saison, si on peut en avoir en abondance et à bon marché ou des fruits secs qu'on fait revenir par la cuisson.

Des fruits frais de goût âpre en bonne condition doivent être servis crus.

INSTRUCTIONS POUR CUIRE LES FRUITS SECS

Lavez les fruits soigneusement.

Faites les tremper dans l'eau froide pendant toute la nuit.

Paites égoutter le fruit, chauffez jusqu'au point de l'ébullition l'eau dans laquelle il avait été trempé, ajoutez-y le fruit trempé et faites mijoter lentement jusqu'à ce que le fruit soit gros et mou. On peut ajouter un peu de sucre ou de sirop si on désire rendre la compote plus douce.

CÉRÉALES

Les céréales fournissent un des aliments les plus importants que nous ayons. Presque chaque pays a reçu de la nature quelque céréale, soit l'avoine et le seigle des pays du Nord ou le riz des pays méridionaux. L'homme en a absolument besoin pour son pain quotidien. Les aliments céréales comprennent les graines de maïs, l'avoine, le seigle, le riz, le blé, l'orge, etc., les aliments pour le petit déjeuner, les différents genres de farine qu'on en fait, ou le pain, les "crackers," les muffins, les gâteaux ou la pâtisserie qui sont riches en produits céréales. On se sert de céréales d'une manière ou d'une autre, dans les gaudes, les gruaux, les macaronis, les tapiocas, semoules et toutes sortes de pâtes qu'on prépare dans chaque maison. Règle générale, plus on se sert de céréales, moins cher est le régime.

La farine de maïs ainsi que d'autres céréales, cuites à l'eau, et servies avec du lait pour le petit déjeuner, fournissent un repas ayant une grande valeur nutritive. Il est recommandable de tenir toujours à la maison différentes sortes de céréales préparées, à base de blé, d'avoine, de maïs, de seigle, d'orge et de riz, de sorte qu'on puisse avoir une variété de jour en jour. Le maïs et les préparations à base d'avoine en particulier fournissent de bons aliments pour l'hiver, car ils contiennent beaucoup de graisse et produisent, par conséquent, beaucoup de chaleur. La farine de maïs, la farine d'avoine, le riz et les gaudes sont moins chers que les aliments tout préparés qui se vendent pour le petit déjeuner.

Comme toutes les céréales contiennent beaucoup d'amidon, il faut les cuire à fond. Les céréales moulues grossièrement doivent cuire pendant douze heures, tandis que les préparations plus fines ne requièrent qu'une demi-heure ou plus, ayant été déjà partiellement cuites pendant le procédé à la manufacture.

Les céréales cuites doivent être assez fermes pour qu'on puisse les mâcher, afin que la salive de la bouche puisse être mélangée à fond avec l'amidon cuit.

RÈGLES GÉNÉRALES POUR LA CUISSON DE CÉRÉALES

Remplissez d'eau 1/3 du contenu de la partie inférieure d'une double bouilloire. Mettez-la sur le feu. Mesurez l'eau requise pour la céréale; versez-la dans la partie supérieure de la double bouilloire. Mettez-la sur le feu, et lorsque l'eau commence à bouillir, ajoutez-y lentement le sel et la céréale et faites bouillir pendant 10 minutes. Placez-la sur la partie inférieure de la double bouilloire contenant de l'eau, couvrez et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit prête à être servie. Si, pendant la cuisson, il y a besoin de plus d'eau, ajoutez de l'eau bouillante.

(Au lieu d'une double bouilloire, on peut se servir de deux casseroles, dont l'une est un peu plus grande que l'autre, la plus grande servant de partie inférieure de la double bouilloire.)

BOUILLIE DE MAÏS

1½ tasse de farine de maïs 2 cuillerées à café de sel 6 tasses d'eau

Chauffez l'eau jusqu'à l'ébullition, ajoutez lentement du sel et de la farine de maïs et remuez en l'ajoutant. Faites bouillir directement sur le feu pendant 10 minutes, puis faites-la cuire sur l'eau bouillante d'une heure à trois heures, ou pendant toute la nuit. On peut mettre moitié lait et moitié eau.

BOUILLIE D'AVOINE

2½ tasses d'avoine
roulée 2½ cuillerées à café de
sel 6 tasses d'eau bouil-
lante

Ajoutez le sel à l'eau bouillante, jetez-y et remuez lentement l'avoine roulée et faites bouillir pendant 10 minutes directement au-dessus du feu. Faites cuire au-dessus de l'eau bouillante pendant une heure ou plus.

RIZ À LA VAPEUR

1 tasse de riz 1 cuillerée à café de sel 1 pinte d'eau bouillante
ou de lait bouilli

Mettez de l'eau et du sel dans la partie supérieure de la double bouilloire, ajoutez graduellement le riz bien lavé, en le remuant avec une fourchette pour empêcher le riz de s'attacher à la bouilloire. Faites bouillir pendant 5 minutes. Mettez-la sur la partie inférieure de la double bouilloire et faites cuire à la vapeur pendant 45 minutes. Découvrez pour que la vapeur puisse s'échapper.

COMMENT ON PEUT EMPLOYER LES RESTES DES CÉRÉALES

Remplissez des moules avec les restes de céréale bouillie bien pressée et laissez devenir froid et ferme; coupez en tranches et faites brunir dans la graisse. Servir avec du sirop. Les gaudes de maïs se prêtent très bien à cet usage.

Sauce fromage, sauce-tomates ou poisson à la crème, tranches de viande ou œufs peuvent être servis sur des tranches de gaudes frites.

Mélangez les restes de gaudes avec du fromage, de la viande ou du poisson bien haché, un œuf légèrement battu et des assaisonnements; formez des gâteaux, faites brunir à la graisse et servez avec une sauce.

Mélangez une bouillie de céréales avec du sel et du poivre, donnez-y la forme de gâteaux, arrosez de graisse fondue, mettez dessus une tranchée de viande hachée, et faites cuire dans un four modérément chauffé jusqu'à ce

que le tout soit bien bruni. Des gaudes de farine d'avoine s'adaptent tout particulièrement à cet effet.

Ajoutez de la bouillie céréale à des mélanges de pâte à pain et pâte-biscuit, dont on trouvera plusieurs recettes dans ce livre.

Pour faire une brique de viande ajoutez de la bouillie céréale au mélange au lieu de chapelure, ou encore mettez de l'un ou de l'autre.

Ajoutez de la bouillie céréale à des pâtes pour croquettes.

On peut servir du riz bouilli avec de la viande ou avec une sauce au fromage pour le souper, ou encore comme dessert avec de la crème ou un peu de fruit sucré.

RÔTIES

Pour faire les rôties.—Coupez du pain rassis en tranches d'une épaisseur de $\frac{1}{4}$ d'un pouce, mettez les tranches sur un gril, fermez le gril et tournez-le sur le feu le tenant à une certaine distance, afin qu'elles puissent sécher graduellement et puis brunir selon le désir. Si on entasse les rôties et les laisse ainsi, elles s'ammolissent facilement. Il faut les servir aussitôt après les avoir rôties.

ROTIES À LA CRÈME

Trempez 8 tranches de rôties dans de la sauce à la crème. Versez la sauce qui reste sur les rôties et servez à chaud.

SAUCE À LA CRÈME OU SAUCE BLANCHE

Règle 1

1 chopine de lait bouilli	2 $\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe	1 cuillerée à soupe de
2 $\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe	d'eau	beurre ou de graisse
de farine	$\frac{1}{4}$ de cuillerée de café de sel	

Mélangez la farine et l'eau jusqu'à ce que la pâte soit sans grumeaux; ajoutez un peu plus d'eau froide, de sorte qu'elle devienne assez claire pour pouvoir la verser; ajoutez le mélange farineux graduellement au lait bouilli, remuant constamment jusqu'à ce qu'il devienne épais. Faites bouillir pendant 5 minutes, si vous le cuisez directement sur le feu; 20 minutes si vous le faites cuire dans une double bouilloire. Ajoutez le sel et le beurre.

Règle 2

Faites fondre la graisse dont vous employez deux cuillerées à soupe; ajoutez la farine mélangée avec le sel et remuez jusqu'à ce que le tout soit mélangé. Ajoutez graduellement le lait bouilli, tout en remuant continuellement jusqu'à ce que tout ait été ajouté. Faites cuire jusqu'à ce que la masse soit épaisse et sans grumeaux.

Avis.—On peut ajouter à la sauce du boeuf coupé, trempé préalablement dans de l'eau chaude, des restes de viande cuite coupés en petits morceaux, du poisson émincé, des huîtres, du fromage bien haché, des oeufs durs hachés ou des légumes cuits, puis assaisonner, chauffer, et servir sur les rôties.

RÔTIES À LA FRANÇAISE

1 œuf légèrement battu	2 cuillerées à soupe de sucre ou de sirop
$\frac{1}{4}$ de cuillerée de café de sel	1 tasse de lait douce
Des tranches de pain	De la graisse pour enduire la poêle

Ajoutez le sel, le sucre et le lait à l'œuf légèrement battu, trempez les morceaux de pain dans le mélange des œufs. Faites cuire les tranches de pain trempées sur une poêle bien graissée, faites brunir d'un côté, tournez et faites brunir de l'autre côté. Servir avec du sirop d'érable ou de la gelée. Servis avec de la compote, elles font un bon dessert.

MÉLANGES DE FARINES

PÂTES

Les céréales servent à la production de la fleur de farine et de la farine dont on peut se servir de plusieurs manières pour préparer des plats sains et savoureux. On se sert de farine pour des pâtes. Mais comme les mélanges de farines et de pâtes, si on les faisait cuire sans autre addition, seraient lourds et difficiles à digérer, on se sert de levains différents, tels que poudre à pâte, soude, etc., pour les rendre plus légers.

Les ingrédients secs comprennent la fleur de farine, la farine, le sucre, le sel, les épices ainsi que la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, etc. Les pâtes faites d'un mélange de plusieurs sortes de farine sont plus saines que les pâtes pour lesquelles on n'emploie qu'une seule sorte de grain.

Les graisses ajoutées dans le but de rendre le mélange plus délicat sont le beurre, la margarine, le beurre de noix, le jus de rôti, saindoux, graisse de poule ou huiles végétales. (Pour les instructions concernant la manière de fondre la graisse, voir page 38.)

Les liquides dont on se sert pour les pâtes sont l'eau, le lait, le lait de beurre, la mélasse, les sirops, le café, les œufs, etc. On se peut servir de lait caillé même quand les recettes demandent du lait doux; mais il faut ajouter, une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude pour chaque tasse de lait caillé; et pour chaque demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude qu'on y ajoute, il faut 2 cuillerées à café de poudre à pâte de moins.

Le pâtes deviennent "légères" ou "poreuses" par l'introduction d'un gas qui se dilate par la chaleur durant la cuisson.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA PRÉPARATION ET LA CUISSON DES CRÊPES

Passez la farine au tamis avant de la mesurer.

Mettez la farine par cuillerées dans la mesure et ne la pressez ni ne la secouez.

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs.

Mesurez les ingrédients liquides et ajoutez-les aux ingrédients secs.

Mélangez à fond et ajoutez la graisse fondue.

Servez-vous d'une poêle à frire.

Tenir la poêle chaude sans brûler le gâteau.

Graissez la poêle s'il est nécessaire. Une pierre de savon ou une poêle d'aluminium ne doivent jamais être graissées.

La graisse doit commencer à fumer avant la cuisson des gâteaux.

Versez le mélange du bout de la cuiller; faites cuire d'un côté; lorsque le gâteau est plein de bulles et que la pâte est cuite sur les bords, tournez et faites cuire de l'autre côté. Si de grandes bulles se forment tout de suite sur le dessus des gâteaux, cela signifie que la poêle est trop chaude.

Si le dessus du gâteau devient raide avant que la partie inférieure soit cuite, la poêle n'est pas assez chaude.

Ne tournez jamais un gâteau deux fois.

Otez les restes et essuyez la poêle à frire après que les crêpes sont toutes frites.

Graissez la poêle et répétez.

Servir les crêpes aussitôt qu'elles sont cuites.

CRÊPES AU BLÉ ENTIER

$\frac{1}{2}$ tasse de blé entier	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	$\frac{1}{4}$ tasse de lait
1 tasse de farine	2 cuillerées à soupe de sucre	1 cuillerée à soupe de graisse fondue
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte	1 œuf	

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 5 premiers ingrédients, ajoutez le lait, l'œuf et la graisse fondue; mélangez à fond et faites cuire conformément aux instructions.

CRÊPES VELOUTÉES

$2\frac{1}{2}$ tasses de farine	2 deux jaunes d'œuf battus
$\frac{1}{2}$ demi cuillerée à café de sel	2 tasses de lait
4 cuillerées à café de poudre à pâte	1 cuillerée à soupe de graisse fondue
$1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de sucre	2 blancs d'œufs battus

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 4 premiers ingrédients; ajoutez le lait, les jaunes d'œuf et mélangez à fond. Mettez dans la pâte les blancs d'œuf battus très durs et faites cuire selon les instructions générales.

CRÊPES À LA FARINE DE MAÏS

1 tasse de gaudes ou de farine d'avoine	2 cuillerées à soupe de sucre
2 tasses de lait	$1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de poudre à pâte
1 ou 2 œufs battus	3 cuillerées à soupe de graisse fondue
2 cuillerées à café de sel	

Mélangez les 5 premiers ingrédients; ajoutez la farine passée au tamis avec la poudre à pâte, puis la graisse; mélangez à fond et faites cuire conformément aux instructions. Au lieu des gaudes de farine de maïs, on peut employer du riz bouilli, ou des patates blanches ou douces en purée.

FRITURES DE MIE

$1\frac{1}{2}$ tasse de mie de pain rassis	2 œufs
$1\frac{1}{2}$ tasse de lait bouilli	$\frac{1}{2}$ tasse de farine
2 cuillerées à soupe de graisse	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel
$1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de poudre à pâte	

Ajoutez du lait et de la graisse à la mie et faites tremper jusqu'à ce que la mie soit molle. Ajoutez les œufs bien battus; puis la farine, le sel et la poudre à pâte, mélangés et passés au tamis. Battez. Faites cuire conformément aux instructions générales.

CRÊPES DE SARRASIN AU LEVAIN

2 tasses de lait bouilli	1 cuillerée à soupe de mélasse
$\frac{1}{4}$ de morceau de levain, mélangé avec $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau tiède	$\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de bicarbonate de soude dissout avec 2 cuillerées d'eau tiède
2 tasses de sarrasin	
$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	

Faites bouillir le lait. Faites-le refroidir. Lorsqu'il devient tiède, ajoutez le mélange de levure ainsi que la farine de sarrasin et le sel. Battez le mélange à fond. Couvrez et laissez monter pendant la nuit. Le matin ajoutez les autres ingrédients. Battez; faites tomber par cuillerées sur une poêle bien graissée; faites cuire d'un côté, et lorsqu'il sera plein de bulles et cuit sur les bords, tournez-le et faites cuire de l'autre côté. Servez avec du beurre et du sirop.

GAUFRES

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1½ tasse de farine | 1 tasse de lait |
| 1 cuillerée à soupe de poudre à pâte | 2 jaunes d'œufs |
| ¼ de cuillerée à café de sel | 2 cuillerées à soupe de graisse fondue |
| 2 cuillerées à soupe de sucre | 2 blancs d'œufs |

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 4 premiers ingrédients; ajoutez le lait, les jaunes d'œufs et la graisse fondue et mélangez à fond. Mettez dans la pâte les blancs d'œuf battus très durs. Faites cuire dans un fer à gaufres bien graissé.

Pour faire des gaufres de riz, ajoutez au mélange ci-dessus une tasse de riz bouilli.

Pour faire des gaufres de riz et de farine de maïs, prenez ½ tasse de farine, ½ tasse de farine de maïs et une tasse de riz bouilli au lieu de 1 tasse ½ de farine.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR FAIRE LES MUFFINS

Mesurez, mélangez et tamisez les ingrédients secs.

Ajoutez un œuf bien battu, du lait et de la graisse fondue. Mélangez à fond.

Remplir à moitié des moules à muffins bien graissés et faire cuire dans un four chaud pendant 20 à 30 minutes.

En mesurant les ingrédients secs d'abord, ensuite les liquides et les graisses, on n'aura besoin que d'une seule tasse pour la mesure. Lorsqu'on prend du lait et des œufs, rincez le bol avec le lait.

TABLE DES DURÉES DE CUISSON DES PÂTES

Muffins 12 à 25 minutes	Biscuit levé 12 à 30 minutes
Pain d'épices 25 à 45 minutes	Gâteau en brique 40 à 60 minutes
Biscuits à la poudre à pâte 12 à 15 min.	Pain blanc 45 à 60 minutes
Galettes sucrées 6 à 15 minutes	Pain de seigle 60 minutes
Gâteau monté 12 à 20 minutes	Pain battu 45 à 60 minutes

MUFFINS SIMPLES

- | | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1 tasse 2/3 de farine | ½ cuillerée à café de sel | 2 à 4 cuillerées à soupe |
| 2 cuillerées à soupe | 1 œuf | de graisse fondue |
| de sucre | | |
| 4 cuillerées à café de | 1 tasse de lait | |
| poudre à pâte | | |

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 4 premiers ingrédients; ajoutez l'œuf bien battu, le lait et la graisse fondue, et mélangez à fond. Faites tomber par des cuillerées dans des casseroles à muffins bien graissés et faites cuire pendant 20 à 30 minutes. Dans cette recette employez au lieu de la ½ tasse de fleur de farine, ½ tasse de farine de maïs, de farine de seigle, de sarrasin ou d'avoine—pour réduire la quantité de la farine blanche. On peut employer une demi tasse de lait de moins et ajouter au mélange une tasse de baies.

MUFFINS AU SEIGLE

- | | | |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| 1½ tasse de farine de | 1 cuillerée à soupe de | 2 cuillerées à soupe de |
| seigle | poudre à pâte | mélasse |
| 1 cuillerée à café de | 1 œuf bien battu | 2 cuillerées à soupe de |
| sel | 1 tasse de lait | graisse fondue |

Suivre les instructions générales.

MUFFINS À LA FARINE DE MAÏS SANS ŒUFS

- | | | |
|----------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 1 tasse de farine de maïs | 1 cuillerée à soupe de | 2 cuillerées à soupe de sirop |
| ½ tasse de fleur de farine | poudre à pâte | 2 cuillerées à soupe de |
| 1 cuillerée à café de sel | 1 tasse de lait | graisse fondue) |

Suivre les instructions générales.

MUFFINS À LA FARINE GRAHAM

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 tasse de farine de Graham | 2 cuillerées à soupe de sirop de maïs |
| 1 tasse de farine | 1 œuf bien battu |
| ½ cuillerée à café de sel | 1¼ tasse de lait |
| 3½ cuillerées à café de poudre à pâte | 2 cuillerées à soupe de graisse fondue |

Mélangez et faites cuire comme les autres muffins. On peut ajouter des noix et des raisins.

MUFFINS AU SON

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2 tasses de son | 1¼ cuillerée à café de | 1 œuf bien battu |
| ½ cuillerée à café de sel | bicarbonate de soude | 3 cuillerées à soupe de |
| 1 tasse de farine | ¼ de tasse de mélasse | graisse fondue |
| 2 cuillerées à café de | 1½ tasse de lait caillé | |
| poudre à pâte | | |

Mélangez et passez au tamis la farine, le carbonate de soude, le sel et la poudre à pâte. Ajoutez le son et les autres ingrédients dans l'ordre donné; battez au fond. Faites cuire dans des moules à muffins bien beurrés—pendant 25 minutes environ. On peut ajouter des raisins secs.

MUFFINS À LA FARINE D'AVOINE

- | | |
|---------------------------------|--|
| 2/3 d'une tasse d'avoine roulée | 2 cuillerées à soupe de graisse fondue |
| 1 tasse de lait bouilli | 1 œuf bien battu |
| 3 cuillerées à soupe de sirop | 1½ tasse de farine |
| ¼ cuillerée à café de sel | 4 cuillerées à café de poudre à pâte |

Ajoutez du lait bouilli à l'avoine roulée, et laissez-la pendant 10 minutes; ajoutez du sirop, du sel et de la graisse fondue; mélangez à fond. Mettez-y en remuant la farine qui avait été passée au tamis avec la poudre à pâte. Ajoutez l'œuf et versez dans des moules à muffins bien graissés et faites cuire.

MUFFINS AUX CÉRÉALES

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 tasse de restes d'une | 1½ tasse de farine | 2 cuillerées à soupe de |
| céréale bouillie | 1½ cuillerée à soupe de | graisse fondue |
| langée avec ½ tasse | poudre à pâte | |
| de lait et 2 cuillerées | ¾ de cuillerée à café | |
| de sirop | de sel | |

Ajoutez la farine qui a été passée au tamis avec le sel et la poudre à pâte au mélange de la céréale et du lait; mettez-y et remuez la graisse fondue. Versez par cuillerées dans des moules à muffins bien graissés. Faites cuire conformément aux instructions. Un œuf bien battu, ajouté au mélange le rend plus savoureux.

MUFFINS SANS ŒUFS AUX PATATES ET À LA FARINE DE MAÏS

- | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1 tasse de patates en | 1 cuillerée à soupe de sirop | 1 tasse de lait doux |
| purée | 4 cuillerées à café de | 2 cuillerées de graisse |
| 1 tasse de farine de maïs | poudre à pâte | (fondue) |
| 1 cuillerée à café de sel | | |

Mélangez les ingrédients secs; ajoutez-les aux patates; mettez-y le lait et la graisse, et faites cuire pendant 20 minutes dans un four chaud. La quantité du lait employé variera avec la qualité du repas. Mettez-y justement assez pour que le mélange puisse tomber facilement de la cuiller.

VOL AU VENT

1 tasse de farine 7/8 de tasse de lait ½ cuillerée à café de
 ¼ de cuillerée à café de sel 2 œufs graisse fondue

Mélangez le sel et la fleur de farine; ajoutez ½ du lait; battez jusqu'à ce que la masse soit sans grumeaux. Ajoutez l'autre moitié du lait, les œufs bien battus et la graisse. Battez pendant 2 minutes avec un battoir à œufs. Toute la quantité ou partie de la farine peut être remplacée par de la farine de seigle ou de la farine de blé complet. Mettez dans des petits moules de fer graissés et faites cuire pendant 35 minutes dans un four chaud. On peut jeter des moitiés d'abricots en conserves dans le mélange dans la casserole immédiatement avant la cuisson. Le mélange couvrira l'abricot. Servir avec de la sauce d'abricots.

GALETTE DE MAÏS

¾ de tasse de farine de 1½ cuillerée à soupe de 1 tasse de lait
 maïs poudre à pâte 1 à 3 cuillerées à soupe
 1 tasse de farine ½ cuillerée à café de sel de graisse fondue
 ¼ de tasse de sucre 1 œuf bien battu

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs; ajoutez l'œuf bien battu, le lait et la graisse fondue. Battez. Faites cuire dans une casserole peu profonde graissée, dans un four chaud, pendant 20 minutes ou plus. On peut se servir d'une tasse de lait caillé au lieu de lait doux, employant ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude et seulement 2 cuillerées à café de poudre à pâte.

PAIN D'ÉPICES À L'EAU CHAUDE

1 tasse de mélasse 1 cuillerée à café de cannelle
 ½ tasse d'eau bouillante 1½ cuillerée à café de gingembre
 2 à 2¼ tasses de farine ½ cuillerée à café de sel
 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude ¼ de tasse de graisse fondue

Ajoutez de l'eau à la mélasse. Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Combinez les mélanges. Ajoutez de la graisse et battez vigoureusement. Versez dans une casserole bien graissée ou dans des moules à muffins et faites cuire pendant 25 minutes dans un four modéré. On peut ajouter un œuf bien battu aux liquides. On peut faire cuire cela à la vapeur et servir comme pouding avec une sauce épaisse, de la crème fouettée ou une sauce aux fruits.

BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

2 tasses de farine mé- 4 cuillerées à café de 1 à 2 cuillerées à soupe de
 langée poudre à pâte graisse
 ¾ cuillerées à café de sel ¾ de tasse de lait environ

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Faites-y entrer la graisse en frottant avec les bouts des doigts, ou bien hachez avec un couteau. Ajoutez du lait graduellement pour obtenir une pâte molle. Servez-vous d'un couteau en mélangeant. Remuez sur une planche saupoudrée de farine. Pétrissez et étendez jusqu'à ce que l'épaisseur soit d'un pouce. Coupez avec un couteau à biscuits passé dans la farine. Mettez-les tous près l'un de l'autre sur une casserole graissée. Faites cuire dans un four chaud de 10 à 15 minutes.

Une tasse de farine avec 1 tasse de farine de seigle ou de farine de blé complet ou 1 tasse ½ de farine avec ¼ tasse de farine de maïs, ou une tasse de farine avec une tasse de patates en purée peuvent servir au lieu de 2 tasses de farine. Une tasse de seigle et 1 tasse de farine de sarrasin et deux cuillerées à café supplémentaires de poudre à pâte peuvent servir au lieu de la farine blanche, et dans ce cas on aura besoin d'un peu plus de lait.

BOULETTES

Suivez les instructions pour les biscuits à la poudre à pâte n'employant que deux cuillerées à café de graisse. Mettez la pâte par cuillerées sur un ragoût bouillant. Couvrez et faites bouillir pendant 12 minutes sans enlever le couvercle.

BISCUITS INSTANTANÉS

Ajoutez aux ingrédients employés pour les biscuits assez de lait en plus pour obtenir une pâte épaisse (2 cuillerées à soupe environ); faites tomber par cuillerées dans une casserole bien graissée, à une distance de $\frac{1}{2}$ pouce l'un de l'autre. Le mélange ne doit pas être trop mou afin de ne pas se répandre. Faites cuire dans un four chaud.

PETITS FOURS

Ajoutez 4 cuillerées à soupe de sucre aux ingrédients secs employés pour la préparation des biscuits. Mélangez et battez. Faites cuire dans des moules à muffins graissés, pendant 25 à 30 minutes. On peut ajouter un œuf, mettant 2 cuillerées à soupe de lait de moins.

PETITS-PAINS À LA FARINE DE MAÏS

1 $\frac{1}{4}$ tasse de farine	3 cuillerées à café de	1/3 de tasse de lait
$\frac{3}{4}$ de tasse de farine de	poudre à pâte	1 cuillerée à café de sel
maïs	2 cuillerées à soupe de	1 cuillerée à soupe
	graisse	de sucre
	1 œuf	

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs et mettez-y la graisse. Battez l'œuf et ajoutez-y le lait. Ajoutez les liquides aux ingrédients secs pour faire un pâte molle. Pétrissez et étendez; formez les pains et faites cuire dans un four chaud de 12 à 15 minutes. On peut les faire avec de la farine de seigle et de la farine de maïs, ou bien uniquement à la farine de seigle.

PETITS BISCUITS RONDS

2 tasses de farine mélangée	2/3 de tasse de lait
2 cuillerées à soupe de sucre	1/3 de tasse de raisins secs égrenés,
4 cuillerées à café de poudre à pâte	hachés fin
$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	2 cuillerées à soupe de citronnat
2 cuillerées à soupe de graisse	haché fin
	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de cannelle

Mélangez comme la pâte pour les biscuits à la poudre à pâte. Étendez jusqu'à ce que la pâte obtienne l'épaisseur de $\frac{1}{4}$ de pouce; badigeonnez avec un substitut pour le beurre fondu et saupoudrez avec du sucre, de la cannelle et des fruits. Formez comme un gâteau en rouleau (jelly-roll); découpez en des morceaux d'une épaisseur de $\frac{3}{4}$ d'un pouce. Mettez les morceaux sur un fer graissé et faites cuire dans un four chaud pendant 15 minutes environ.

BISCUITS AU LAIT CAILLÉ OU AU BICARBONATE DE SOUDE

2 tasses de farine	1 cuillerée à soupe de	$\frac{3}{4}$ de tasse d'épaisse
$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de	poudre à pâte	crème aigre ou une
bicarbonate de soude	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	quantité suffisante de
		lait pour obtenir une
		pâte molle

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs, ajoutez graduellement les liquides pour obtenir une pâte molle. Pétrissez légèrement, roulez et mettez en biscuits. Faites cuire dans une tôle bien graissée, dans un four modéré.

GÂTEAU AUX FRUITS EN BRIQUE

Préparez un biscuit en rouleau. Joignez bien les bouts pour tenir le fruit. Mettez dans une tôle graissée, couvrez avec un sirop fait de :

$\frac{3}{4}$ de tasse de sirop 1 cuillerée à soupe de graisse 1 tasse d'eau

Faites cuire et arrosez avec ce sirop. Servez comme un dessert avec la crème.

BISCUIT AUX FRUITS

Numéro 1

2 tasses de farine mélangée	¾ cuillerées à café de sel
4 cuillerées à café de poudre à pâte	¼ de tasse de graisse
2 cuillerées à soupe de sucre	¾ de tasse de lait environ

Mélangez comme une pâte pour les biscuits à la poudre à pâte. Divisez la pâte en deux parties égales. Façonnez-en une de sorte qu'elle puisse entrer dans un moule graissé peu profond. Badigeonnez le dessus de la pâte avec de la graisse fondue, façonnez et mettez la deuxième partie de la pâte sur la première. Faites cuire dans un four chaud pendant 20 minutes. Divisez les deux sections. Mettez les fruits broyés et sucrés sur une moitié et mettez l'autre moitié dessus. Sur le tout on peut ajouter encore des fruits. On peut employer des fraises fraîches, des abricots, ou de la compote de fruits secs ou frais. Servez avec de la crème fouettée, si vous préférez.

Numéro 2

2 tasses de farine	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	1 œuf
4 cuillerées à café de	$\frac{1}{4}$ de tasse de sucre	$\frac{1}{2}$ tasse de lait environ
poudre à pâte	$\frac{1}{4}$ de tasse de graisse	

Mélangez de la même manière que le précédent No. 1, ajoutant au lait l'œuf bien battu.

BOULETTES DE VIANDE

Faites une pâte pour un biscuit aux fruits (short cake) avec $\frac{1}{4}$ de farine d'avoine. Mélangez la viande bien hachée avec une sauce épaisse bien assaisonnée, ou avec une bouillie céréale. Formez des croquettes, couvrez avec une couche mince de pâte, faites cuire dans un four chaud. Servez avec une sauce chaude.

GÂTEAU AU CAFÉ INSTANTANÉ

¼ de tasse de graisse	¼ de cuillerée à café de sel
1 tasse de sucre	1 ¼ tasse de farine passée au tamis
2 œufs battus séparément	¼ tasse de farine de maïs
½ tasse de lait	1 cuillerée à soupe de poudre à pâte

Battez la graisse jusqu'à la consistance de crème, ajoutez le sucre graduellement, puis les œufs bien battus et le lait tour à tour avec la farine mesurée, mélangez et passée au tamis avec la poudre à pâte et la farine de maïs. Répandez le mélange dans un moule bien graissé peu profond. Versez sur le dessus de la graisse fondue, saupoudrez avec du sucre et de la cannelle. Faites cuire dans un four modéré pendant 20 minutes.

GÂTEAU AUX POMMES

Mettez la pâte pour le biscuit (short cake) dans une casserole bien graissée. Coupez des pommes en huitièmes et arrangez-les sur le dessus du gâteau. Badigeonnez avec du sirop de maïs. Faites cuire au four.

PAINS À LA "POUDRE À PÂTE"**PAIN DE GRAHAM AU LAIT CAILLÉ**

- | | | |
|------------------------------|--|--------------------------------------|
| 3 tasses de farine de Graham | 1 cuillerée à café de sel | 1 cuillerée à soupe de poudre à pâte |
| 1 tasse de farine blanche | 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude | 2 tasses de lait caillé |
| 1/3 de tasse de cassonade | | |

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le lait caillé et battez le mélange jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés à fond. Versez le mélange dans des tôles à pain bien graissées et faites cuire à four doux pendant une heure environ.

PAIN DE GRAHAM AUX NOIX LEVÉ AVEC POUDRE À PÂTE

- | | | |
|------------------------------|---------------------------|--|
| 3 tasses de farine de Graham | 1/4 de tasse de sucre | 1 1/2 cuillerée à soupe de poudre à pâte |
| 1 tasse de farine blanche | 1 cuillerée à café de sel | 2 tasses 2/3 de lait |
| | | 1 tasse de noix hachées |

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs; ajoutez les liquides et les noix hachées. Mélangez à fond, mettez dans une tôle à pain graissée, laissez lever pendant 25 minutes. Faites cuire pendant 50 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient assez cuits.

PAIN DE SARRASIN AUX NOIX

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 2 tasses de farine de sarrasin | 1/2 cuillerée à café de bicarbonate de soude |
| 2 tasses de farine blanche | 1/2 tasse de noix hachées |
| 1/4 de cuillerée à café de sel | 1 tasse 1/2 de lait et 2/3 de tasse de mélasse |
| 1 cuillerée à soupe de poudre à pâte | |

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs, ajoutez les noix et les liquides. Battez à fond. Versez le mélange dans une tôle à pain bien graissée, laissez lever pendant 20 minutes, puis faites cuire au four pendant 45 minutes environ. On peut ajouter des raisins, des dattes ou de la pelure confite d'orange ou de citron.

PAIN AU RIZ

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1/2 tasse de riz froid bouilli | 1 cuillerée à soupe de poudre à pâte | 1 œuf bien battu |
| 1/2 tasse de farine de maïs | 1/4 de cuillerée à café de sel | 1/2 tasse de lait |
| 1/2 tasse de farine de blé | | 1 cuillerée à soupe de graisse fondue |
| | 2 cuillerées à soupe de sirop | |

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le riz, l'œuf, le lait et la graisse. Battez bien. Versez dans une casserole graissée, peu profonde, et faites cuire à four doux.

PAIN AUX CACAOUETTES

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| 1 tasse de farine de seigle | 1/4 de tasse de sucre | 1 œuf bien battu |
| 3 tasses de farine | 2 2/3 cuillerées à soupe de poudre à pâte | 1 tasse de cacaoettes hachées |
| 1 cuillerée à café de sel | 1 3/4 tasse de lait | |

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le lait mélangé avec les œufs et les cacaoettes. Battez le mélange à fond et versez dans 2 tôles à pain bien graissées. Faites cuire pendant 45 minutes dans un four modéré.

PAIN AUX RAISINS DE CORINTHE

1 $\frac{1}{2}$ tasse de farine	$\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel	1 œuf bien battu
$\frac{1}{2}$ tasse de farine de maïs		1 tasse de raisins de
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte	1 cuillerée à soupe de sucre; 1 tasse de lait	Corinthe saupoudrés de farine

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le lait mélangé avec le lait et les raisins de Corinthe. Battez le mélange à fond. Versez le mélange dans une tôle à pain bien graissée, couvrez et laissez pendant 20 minutes. Faites cuire à four doux pendant 30 minutes.

PAINS CUIITS À LA VAPEUR

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Un moule, un seau (tel qu'employé pour le saindoux); ou bien une boîte, telle qu'une boîte de poudre à pâte, pourvue d'un couvercle hermétique peut servir à cet effet.

Graissez à fond la partie intérieure du moule. Les moules graissés doivent être remplis jusqu'aux $\frac{2}{3}$ de leur capacité. Il faut couvrir les moules avec du papier bien graissé et les couvercles doivent être bien ajustés et attachés avec une ficelle. Il faut mettre les moules sur un coussinet fait de linge ou de plusieurs couches de papier mou dans un grand pot, contenant assez d'eau bouillante pour atteindre la moitié de la hauteur du moule.

Faites bouillir l'eau tant que continue la cuisson à la vapeur. Ajoutez de d'eau bouillante si c'est nécessaire.

Couvrez le pot pendant la cuisson à la vapeur et prenez soin de ne pas le heurter durant la cuisson.

PAIN BIS À LA BOSTON

1 tasse de farine de seigle	$\frac{3}{4}$ de cuillerée à soupe de bicarbonate
1 tasse de farine de maïs	de soude
1 tasse de farine de Graham	$\frac{3}{4}$ de tasse de mélasse
1 cuillerée à café de sel	2 tasses de lait caillé

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez les liquides et battez à fond. Versez le mélange dans un moule bain-marie bien graissé. Couvrez hermétiquement et faites cuire à la vapeur pendant 4 heures environ. On peut ajouter des raisins secs au mélange.

PAIN D'AVOINE À LA VAPEUR

1 $\frac{1}{2}$ tasse d'avoine roulée	3 cuillerées à soupe de mélasse
1 $\frac{1}{2}$ tasse de farine de maïs	1 $\frac{1}{2}$ tasse de lait
1 $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	1 œuf
2 cuillerées à soupe de poudre à pâte	2 cuillerées à soupe de graisse fondue
$\frac{1}{4}$ cuillerée à café de bicarbonate de soude	

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 5 premiers ingrédients. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez à fond. Versez le mélange dans un moule bien graissé et faites cuire à la vapeur pendant 2 heures.

LE PAIN ET LA MANIÈRE DE LE PRÉPARER

Dans la plupart des maisons le pain est la nourriture céréale principale. Il est très important que le pain soit bien fait, qu'il soit léger et couvert d'une croûte, qu'il soit sain, nourrissant et savoureux.

S'il est bien fait, il est une nourriture dont on ne se lasse jamais. Le pain cuit insuffisamment forme de gros grumeaux humides qui ne peuvent pas être bien digérés, et si ce pain est mangé tous les jours il peut sérieusement endommager la santé.

Un bon pain doit être léger, les cavités doivent être uniformes et également distribuées dans tout le pain. Le pain doit être plutôt petit que grand pour qu'il puisse être cuit à fond, la croûte doit être d'un brun doré, et molle ou croquante mais jamais raide.

INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES POUR LA PRÉPARATION DU PAIN

Les ingrédients nécessaires pour la préparation du pain sont la farine le liquide et le levain.

LIQUIDES EMPLOYÉS

Les liquides suivants peuvent être employés à cet effet: L'eau, l'eau de riz, l'eau de patates, le petit-lait ou le lait mêlé à l'eau. L'eau amidoneuse, telle que l'eau où le riz ou les patates ont été bouillies, donnent un pain plus humide. Le lait change le goût du pain, le rend plus nourrissant et rend la mie et la croûte plus tendre. Usuellement on emploie une tasse du liquide pour chaque pain de dimension ordinaire.

FARINE

Dans la préparation du pain la farine blanche occupe la première place, la farine de seigle venant en deuxième lieu. Lorsque le blé a été moulu jusqu'à ce qu'il donne une farine fine, il a la faculté de s'épanouir et de s'étendre, ce qui en fait un matériel idéal pour la préparation du pain, retenant l'air et le dioxyde de carbone et, s'endurcissant à la cuisson, forme la structure du pain.

Le maïs et l'avoine n'ont pas cette qualité et par conséquent on peut les combiner avec la farine blanche pour la cuisson du pain. En ce qui concerne la farine de seigle on peut l'employer soit toute seule soit avec la farine blanche pour la préparation du pain.

Les Américains et les Canadiens se sont habitués à manger presque exclusivement du pain fait avec de la farine blanche seulement, sans comprendre que le seigle, la farine de blé complet, la farine de maïs et d'avoine complet, sont très bonnes à manger et plus riches en matières nourrissantes. Le pain fait avec de la farine blanche exclusivement ne contient pas la chaux ou autres sels minéraux nécessaires au développement des os et des dents des enfants en croissance. Les céréales plus grosses sont également un bon remède contre la constipation.

La situation présente demande qu'on emploie moins de blé, et c'est aussi dans l'intérêt de notre santé d'apprendre à manger du pain fait avec des céréales mixtes.

La quantité de la farine employée, ainsi que la manière de manipuler les ingrédients ont beaucoup à faire avec la qualité du pain. Pour un pain

ferme de fine structure la quantité de la farine employée est de 3 à 4 fois plus grande que celle du liquide. Si les grains sont gros, on a besoin de $2\frac{1}{2}$ à 3 fois autant de farine que de liquide.

On peut ajouter à la farine blanche d'autres farines céréales rangeant en quantités de $\frac{1}{4}$ jusqu'à quantité égale. On peut de cette manière employer avantageusement des patates en purée, du riz bouilli ou des restes de céréales bouillies.

SAVEUR

En faisant le pain on se sert de sel pour lui donner du goût, prenant usuellement $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel par tasse de liquide, ou pour 1 pain.

On ajoute du sucre, du sirop ou de la mélasse pour donner du goût et pour faire lever plus vite, mettant 1 ou 2 cuillerées par chaque tasse de liquide. On ajoute au pain de la graisse, telle que beurre, saindoux, margarine, beurre de noix, suif, huile de coton, huile de cacaouettes ou huile de maïs, pour le rendre meilleur et plus tendre, mettant une cuillerée par chaque tasse de liquide.

LEVAIN

On se sert de levains comprimés, secs ou liquides pour rendre le pain léger. Dans chacune de ses formes les plantes de levain sont assemblées d'une telle manière qu'elles se tiendront pendant un certain temps. La force du levain dépend du soin avec lequel il est fait et conservé. Les levains liquides sont susceptibles d'être pleins de microbes qui feront aigrir le pain. Chaque morceau de levain contient des millions de tout petites plantes de levain.

L'air, la chaleur, l'humidité et un sol contenant du nitrogène sont indispensables pour leur croissance. Toutes ces conditions existent lorsqu'on les mélange avec la farine et un liquide.

La chaleur tuera les plantes du levain, tandis que le froid en arrête la croissance; par conséquent, en faisant le pain, il faut faire attention que le mélange du levain ne vienne en contact avec rien de trop chaud jusqu'au moment de la cuisson; également il ne faut l'exposer au froid à moins qu'il ne soit désirable d'arrêter sa croissance pour un moment. La quantité de levain employé varie selon la durée du temps à consacrer à ce procès.

Si on commence la cuisson du pain le matin, il faut prendre un morceau de levure par une pinte (litre) de liquide, ou bien pour 4 pains. On prend un morceau de levain pour 2 pintes de liquide ou 8 pains, si on le fait monter la nuit.

A cause du haut prix du levain il est recommandable de préparer du levain liquide lorsqu'on prépare les mélanges de levain régulièrement à la maison.

RECETTE POUR FAIRE LE LEVAIN LIQUIDE

Quatre patates moyennes pelées et bouillies dans une pinte d'eau. Broyez les patates et ajoutez 2 cuillerées à café de sel, 3 cuillerées de sucre ainsi que l'eau dans laquelle les patates ont été bouillies. Faites refroidir et ajoutez 1 morceau de levain sec ou 1 morceau de levain comprimé qui avait été mélangé avec $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau tiède. Versez dans un bocal en pierre ou en verre, couvrez et laissez dans un lieu chaud pendant 3 heures ou plus. Chaque fois que le mélange atteint le dessus du bocal, agitez pour le faire baisser de nouveau; répétez cela jusqu'à ce qu'il cesse de fermenter. Couvrez et mettez dans un lieu frais. Employez $\frac{1}{2}$ tasse de levain liquide au lieu d'un morceau de levain. Continuez à vous en servir jusqu'à ce qu'il vous reste $\frac{1}{2}$ tasse, puis préparez conformément à la recette ci-dessus, vous servant d'une $\frac{1}{2}$ tasse au lieu d'un morceau de levain en commençant la nouvelle fournée.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA PRÉPARATION DU PAIN

1. Faites bouillir les liquides, ajoutez le sel, le sucre et la graisse; faites refroidir.
2. Mélangez le levain avec $\frac{1}{4}$ de tasse du liquide tiède, vous servant de levain suivant le temps désiré pour le procès. Si on se sert de levain sec, mélangez-le avec un peu de liquide tiède et de farine quelques heures avant de l'ajouter à la pâte.
3. Ajoutez le mélange de levain au mélange tiède du liquide.
4. Passez la farine au tamis, prenant 3 à 4 tasses pour chaque pain. Ajoutez $\frac{1}{2}$ de la farine au mélange liquide et battez à fond. Ajoutez encore de la farine pour obtenir une pâte, en vous servant d'un couteau jusqu'à ce que, touché avec le doigt, la pâte ne s'attache pas au doigt. Un pétrisseur économise du temps et du travail. Mettez la pâte sur une planche légèrement saupoudrée de farine; pétrissez-la en poussant la pâte dans les paumes de la main et en la tirant en avant avec les doigts. En pétrissant employez aussi peu de farine que possible sur la planche et sur les mains. Continuez jusqu'à ce que la pâte soit sans grumeaux et élastique quand on la touche. Il prend de 15 à 20 minutes pour la pétrir avec les mains, et 3 minutes environ dans le pétrisseur. Le pain sera très fin si on le pétrit à fond.
5. Mettez la pâte dans un bol, badigeonnez avec du lait, couvrez hermétiquement, mettez dans un lieu chaud (mais pas trop chaud) et laissez monter jusqu'au double de son volume. Cela peut se faire pendant la nuit ou pendant le jour, selon la quantité du levain employé.
6. Pétrissez de nouveau et formez les pains; divisez la pâte en autant de parties qu'il y a de tasses de liquide dans le mélange. Mettez dans des tôles, badigeonnez avec du lait écrémé ou de la graisse fondue.
7. Couvrez et laissez monter dans un lieu chaud jusqu'à ce que le volume soit double.
8. Faites cuire les pains dans un four modéré de 50 à 60 minutes.
9. Laissez refroidir les pains sur un support disposé de telle manière que l'air puisse circuler librement autour du pain.

PAIN BLANC

- | | |
|--|--|
| 1 tasse de lait bouilli | 1 cuillerée à soupe de sucre ou de sirop |
| 1 tasse d'eau bouillante | 1 morceau de levain mélangé avec $\frac{1}{4}$ |
| 2 cuillerées à soupe de graisse | de tasse d'eau tiède |
| $1\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel | 6 tasses de farine |

Suivez les instructions générales.

Pour obtenir du pain de patates, ajoutez aux liquides 2 tasses de patates broyées. Ne prenez qu'une tasse de liquide et alors il faudra moins de farine.

PAIN AU BLÉ ENTIER OU PAIN DE SON

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 tasse d'eau bouillante | 4 $\frac{2}{3}$ tasses de farine de froment |
| 1 tasse de lait bouilli | complet; 2 $\frac{2}{3}$ tasses de farine |
| $\frac{1}{3}$ de tasse de mélasse | $\frac{1}{4}$ de morceau de levain mélangé avec |
| 1 cuillerée à café de sel | $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau tiède |

Suivre les instructions générales.

PAIN DE SEIGLE

On peut le faire suivant les instructions donnés pour le pain de froment entier, en se servant de farine de seigle au lieu de farine de froment entier.

PAIN DE SEIGLE ET D'AVOINE

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 2 tasses de liquide chaud | $\frac{1}{2}$ morceau de levain mélangé avec $\frac{1}{4}$ |
| 1 tasse de farine d'avoine | tasse de liquide tiède |
| 2 cuillerées à soupe de graisse | 2 tasses de farine blanche |
| $\frac{1}{4}$ de tasse de mélasse | 3 tasses de farine de seigle ou farine |
| 1 cuillerée à café de sel | de seigle et de maïs mélangée |

Versez le liquide chaud sur la farine d'avoine, ajoutez la graisse, la mélasse et le sel.

Suivez les instructions générales.

PAIN DE FARINE D'AVOINE

- | | |
|--|--|
| 2 tasses d'une bouillie épaisse de farine d'avoine | 1 ou 2 cuillerées à soupe de graisse |
| 2 cuillerées à soupe de sirop de maïs | Levain mélangé avec $\frac{1}{4}$ de tasse |
| 2 cuillerées à café de sel | d'eau tiède |
| | $4\frac{1}{2}$ tasses de farine |

Suivez les instructions générales.

PAIN DE FARINE DE RIZ

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 2 tasses de riz bouilli | 2 cuillerées à café de sel | 3 tasses de farine de |
| ($\frac{1}{2}$ tasse de riz) | 2 cuillerées à soupe de | Graham |
| 1 cuillerée à soupe de | sirop | $5\frac{3}{4}$ tasses de farine |
| graisse | Levain | blanche |

Suivez les instructions générales.

PETITS PAINS ET COMMENT IL FAUT LES FAIRE

PETITS PAINS À LA "PARKERHOUSE"

- | | |
|---|--|
| 1 tasse d'eau bouillante | 3 cuillerées à soupe de graisse |
| 1 tasse de lait bouilli | Farine |
| 3 cuillerées à soupe de sucre ou de sirop | 1 morceau de levain mélangé avec $\frac{1}{4}$ |
| 1 cuillerée à café de sel | de tasse d'eau tiède |

Suivez les instructions données pour la préparation du pain. On peut se servir de patates broyées et alors on a besoin de moins de liquide et de farine.

Formez la pâte en biscuits, faites la monter de nouveau, puis avec le manche d'un couteau large plongé d'abord dans la farine formez un pli au milieu de chaque biscuit ou étendez avec le rouleau à pâte pour lui donner une forme allongée. Badigeonnez la $\frac{1}{2}$ de chacun avec de la graisse fondue, pliez et serrez l'une partie contre l'autre. Couvrez, laissez monter et faites cuire dans un four chaud pendant 12 à 15 minutes.

BISCUITS EN FEUILLE DE TRÈFLE

On peut faire ces biscuits en formant des biscuits ronds; badigeonnez-les avec de la graisse fondue. Mettez-en 3 dans chaque tôle à muffins bien graissée. Laissez monter et faites cuire.

PETITS PAINS SUCRÉS

- | | |
|--|--|
| 1 tasse de lait | Ecorce grattée de 1 citron |
| 1 tasse de patates broyées ou de courges broyées | 1 morceau de levain mélangé avec $\frac{1}{4}$ |
| 1 cuillerée à café de sel | tasse d'eau tiède |
| $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre | Farine pour faire une pâte |
| | $\frac{1}{4}$ de tasse de graisse fondue |

Suivez les instructions pour la préparation du pain. Formez des petits pains et faites cuire. On peut ajouter des raisins secs ou des dattes.

PETITS PAINS À LA CANNELLE

Roulez la pâte ci-dessus lui donnant une forme rectangulaire. Roulez de sorte que son épaisseur devienne de $\frac{1}{4}$ de pouce, badigeonnez avec de la graisse fondue et parsemez de fruits, de sucre et de cannelle. Roulez comme un gâteau en rouleau, découpez des morceaux ayant une épaisseur de $\frac{3}{4}$ de pouce. Mettez les morceaux dans un moule graissé et faites monter jusqu'au double de leur volume et faites cuire dans un four chaud, pendant 15 minutes environ; ou bien mettez-les l'un près de l'autre dans une tôle à pain. Laissez monter jusqu'au double de leur volume; lorsque la cuisson a été faite, couvrez avec du sirop et de la cannelle.

SIROP

1 tasse de sirop $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de cannelle $\frac{1}{3}$ tasse d'eau bouillante

LE PAIN QUI NE DEMANDE AUCUN PÉTRISSAGE

Lorsqu'on fait du pain qui ne requiert pas de pétrissage, il faut suivre, pour mélanger les ingrédients, les règles générales qui ont été données pour le pain pétri, et le mélange doit être battu à fond au lieu d'être pétri. Il faut le battre une deuxième fois pour distribuer les bulles de gas d'une manière égale et pour faire un pain fin. Les tôles bien graissées doivent être à moitié remplies de ce mélange.

Le mélange doit monter dans la casserole jusqu'à ce qu'il atteigne le double de son volume et pas plus, et il faut alors le cuire dans un four chaud pendant au moins 45 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit brun de tous les côtés et jusqu'à ce qu'on entende un son creux lorsqu'on le touche avec le doigt.

Après la cuisson il faut placer les pains de manière que l'air puisse circuler librement autour d'eux jusqu'à ce qu'ils soient refroidis. Il faut le mettre—sans l'envelopper—dans une boîte en fer blanc ou une jarre de grès.

PAIN DE SON

2 tasses d'eau bouillante ou une tasse de lait bouilli et une tasse d'eau bouillante	d'eau tiède, si on le mélange le matin
2 cuillerées à soupe de graisse	$\frac{1}{4}$ de tasse de sucre ou $\frac{1}{3}$ de tasse de mélasse ou de sirop
$\frac{1}{4}$ de morceau de levain	$1\frac{1}{2}$ tasse de farine blanche
mélange avec 2 cuillerées d'eau, si l'on mélange pour la nuit, ou 1 paquet de levain mélangé avec $\frac{1}{4}$ de tasse	$3\frac{1}{2}$ tasses de son
	1 cuillerée à café de sel

Suivez les instructions données pour le pain battu.

PAIN HYGIÉNIQUE

2 tasses de restes de bouillie céréale chaude (mais pas trop chaude) de farine d'avoine, de maïs, d'orge ou de riz cuit à la vapeur	$\frac{1}{2}$ morceau de levain mélangé avec $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau tiède
4 cuillerées à soupe de sirop	1 tasse de dattes égrenées et coupées en petits morceaux (on peut les omettre)
$1\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	Assez de farine pour faire une pâte assez ferme pour être pétrie
2 cuillerées à soupe de graisse	

Suivez les instructions pour le pain battu.

BOISSONS

THÉ

CAFÉ

CACAO

CHOCOLAT

Les enfants et les jeunes gens encore en croissance ne devraient boire ni café ni thé. Ne prendre jamais ni thé ni café à jeun, à moins que cela ne soit prescrit par le médecin.

THÉ

Pour faire le thé.—Prenez une cuillerée à café de thé par chaque tasse d'eau bouillante. Echaudez la théière avec de l'eau bouillante, mettez-y le thé, versez dessus l'eau bouillante et laissez la théière couverte de 3 à 5 minutes.

CAFÉ

Pour faire du café filtré.—Prenez une cuillerée à soupe de café pulvérisé par 1 tasse d'eau bouillante. Echaudez la cafetière. Mettez le café dans une passoire ou dans un sac de mousseline avant de mettre dans la cafetière; mettez-la sur le fourneau de cuisine. Ajoutez graduellement l'eau bouillante et permettez-lui de filtrer. Couvrez-la dans les intervalles entre nouvelles additions d'eau. Si vous voulez qu'il soit plus fort, il faut le refiltrer. Ceci est considéré comme la manière la plus économique de préparer le café. Le sac de café doit être tenu dans de l'eau froide et il ne faut pas permettre qu'il sèche pendant le temps entre ses usages.

CACAO POUR LE PETIT DÉJEUNER

2 tasses de lait bouilli
2 tasses d'eau bouillante
Quelques grains de sucre

2 cuillerées à soupe de
cacao préparé

2 à 4 cuillerées à soupe
de sucre

Mélangez les ingrédients secs dans la casserole; versez-y graduellement en remuant l'eau bouillante et faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez du lait et faites cuire encore pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tout à fait sans grumeaux. Remuez avec le battoir à œufs afin d'empêcher la formation d'une peau albumineuse au-dessus.

CHOCOLAT

1 tablette $\frac{1}{2}$ de choco-
lat de Baker

4 cuillerées à soupe de sucre
Quelques grains de sel

1 tasse d'eau bouillante
4 tasses de lait

Faites bouillir le lait, faites fondre le chocolat dans une petite casserole mise au-dessus de l'eau chaude; ajoutez du sucre, du sel, et graduellement, tout en remuant, de l'eau bouillante; lorsqu'il est sans grumeaux, mettez-le sur le feu et faites bouillir pendant 1 minute; ajoutez au lait bouilli. Remuez en battant avec le battoir à œufs et servez. La crème fouettée peut être servie sur le chocolat.

SOUPES

En faisant des soupes on peut se servir avantageusement de restes de viande, de poisson, de légumes et de céréales. Les soupes épaisses faites de pulpe végétale, telles que la soupe de pois cassés ou la soupe de haricots, les purées de légumes et les soupes au lait sont très nourrissantes. Les bouillons de viande légers n'ont de valeur que pour éveiller l'appétit. Les soupes de légumes ordinaires ont la valeur nutritive des légumes qu'ils contiennent. Si on y ajoute des céréales, on obtient une augmentation de valeur nutritive.

Le pot-au-feu est le liquide dans lequel la viande et des os ont été cuits à feu lent. Lorsqu'on se sert de viande rouge, on l'appelle le bouillon brun; lorsqu'on se sert de viande blanche on l'appelle bouillon blanc. Le bouillon de légumes est l'eau dans laquelle on a bouilli des légumes.

BOUILLON ECOSSAIS

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--|
| 3 livres de collier de mouton | 1 carotte coupée en tranches | 3 cuillerées à soupe de riz ou 3 cuillerées d'orge trempée pendant la nuit ou 2 cuillerées à soupe de farine pour le rendre plus épais |
| 2 pintes d'eau froide | 2 oignons coupés en tranches | |
| 2 cuillerées à soupe de sel | 4 tiges de céleri | |

Enlevez la peau et la graisse superflue de la viande qui a été d'abord essuyée avec un chiffon humide. Coupez la viande en petits morceaux, et mettez-les dans la marmite avec les carottes, les oignons et l'eau. Faites chauffer graduellement jusqu'à l'ébullition et faites cuire jusqu'à ce que la viande devienne tendre, passez et ôtez toute graisse. Réchauffez jusqu'à l'ébullition, ajoutez le riz ou l'orge et faites cuire jusqu'à ce que le riz ou l'orge soit mou. Il ne faut pas jeter la viande bouillie mais s'en servir pour des ragoûts, croquettes, ou des briques de viande. En ajoutant un peu de bouillon on y rend la saveur.

SCUPE AUX LÉGUMES

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 1/3 de tasse de carottes | 1/4 oignon | 1/8 de cuillerée à café |
| 1/3 de tasse de navets | 1/3 de tasse de graisse | de poivre |
| 1/2 tasse de céleri | 1/2 cuillerée à soupe de persil | 2 pintes d'eau |
| 1 1/2 tasse de patates | 1 cuillerée à café de sel | |

Coupez les légumes en petits carrés. Faites cuire les légumes, sauf les patates et le persil, pendant 10 minutes dans la graisse. Ajoutez de l'eau et des patates et faites cuire pendant 1 heure. Ajoutez le persil et l'assaisonnement. On peut y ajouter un os de soupe; on peut cuire l'orge et le riz avec les légumes et les servir dans la soupe. On peut également ajouter des tomates, du chou, des pois, des haricots, de l'épinard ou d'autres légumes.

SOUPE AUX POIS CASSÉS

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 tasse de pois cassés secs | Un cube de 4 pouces de lard gras salé | 1/8 d'une cuillerée à café de poivre |
| 3 pintes d'eau froide | 1 os du jambon | 1 1/2 cuillerée à café de sel |
| 1/2 oignon | 2 cuillerées à soupe de farine | |

Triez les pois et faites les tremper pendant la nuit; passez; ajoutez de l'eau froide, du porc, l'os du jambon et l'oignon. Mijotez pendant 3 ou 4 heures, ou jusqu'à ce que les pois soient devenus mous. Pressez à travers un tamis. Ajoutez à la soupe la farine mélangée avec l'eau froide. Faites

bouillir pendant 5 minutes tout en remuant constamment. Ajoutez les assaisonnements. On peut ajouter à la soupe des patates coupés par carrés ou des panais cuits; on peut ajouter de la sauce tomates et des pois verts pour varier.

SOUPE AUX TOMATES

1 boîte de tomates	1 cuillerée à thé de sel
1 chopine d'eau de riz	1/8 de cuillerée à café de bicarbonate de soude
1 cuillerée à soupe de poivre en grains	2 cuillerées à soupe de farine
Un fragment de feuille de laurier	2 cuillerées à soupe de graisse
1/2 cuillerée à café de clous de girofle	1/3 de tasse de riz bouilli
1 cuillerée à soupe de sucre	
1 tranche d'oignon	

Faites cuire les 7 premiers ingrédients pendant 20 minutes. Passez. Ajoutez du sel et du carbonate de soude. Mélangez la farine avec une quantité égale d'eau jusqu'à ce que la masse soit sans grumeaux, ajoutez encore d'eau jusqu'à ce que la pâte soit assez claire pour qu'on puisse la verser. Remuez la soupe en ajoutant graduellement un mélange de farine pour épaissir; faites bouillir pendant 5 minutes. Passez, ajoutez du riz bouilli, de la graisse et servez.

On peut omettre le riz. On peut omettre la farine.

SOUPE AUX HARICOTS AU FOUR

3 tasses de haricots cuits—froids	1 1/2 tasse de tomates bouillies et tamisées	1 cuillerée à soupe de sauce de Chili
3 chopines d'eau	2 cuillerées à soupe de graisse	Du sel
2 rouelles de citron	2 cuillerées à soupe de farine	Poivre

Mettez les 4 premiers ingrédients dans une casserole; faites les bouillir et mijotez pendant 30 minutes. Pressez à travers une passoire. Ajoutez les assaisonnements, liez avec la farine, ajoutez de la graisse et servez avec des "crackers" croquants.

On peut ajouter des tiges de céleri, du sel de céleri, ou les feuilles sèches de céleri.

SOUPES À LA CRÈME

On fait des soupes à la crème avec du lait épaissi, combiné avec le bouillon, la soupe aux poissons, le potage et les purées de légumes. Elles prennent leur nom du genre d'aliment employé, tel que crème de poulet, crème aux poissons, ou crème de céleri, de patates (ou quelque autre légume ou aliment que ce soit). Avec du pain et du beurre une soupe à la crème forme un repas complet.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA PRÉPARATION DES SOUPES À LA CRÈME

3 tasses de lait bouilli	2 tasses de bouillon assaisonné ou purée de légumes et bouillon
2 rouelles d'oignon	Assaisonnements au goût
1/4 de tasse de farine mélangée avec	
1/4 de tasse d'eau	

Faites bouillir le lait avec l'oignon, enlevez l'oignon et faites épaissir le lait en ajoutant le mélange de farine et d'eau et en le faisant cuire pendant 20 minutes au bain-marie pour qu'il ne brûle pas. Faites cuire deux tasses de légumes, coupés en petits morceaux, dans une quantité d'eau suffisante pour les couvrir. Lorsque les légumes sont bien cuits, écrasez-les dans la passoire ou laissez-les en morceaux dans la soupe. Ajoutez au lait épaissi la purée de légumes et l'eau dans laquelle ils ont cuit. Assaisonnez et servez.

SOUPE AUX CAROTTES À LA CRÈME

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|---|
| 2 tasses de carottes
hachées fin | 1 cuillerée à café de
sucre | $\frac{1}{4}$ de tasse de farine mé-
langée avec $\frac{1}{4}$ de tasse
d'eau |
| 1 pinte d'eau bouillante | 3 tasses de lait | |
| 1 cuillerée à café de sel | 1 rouelle d'oignon | Du sel et du poivre |

CRÈME DE CÉLERI

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|---|
| 3 tasses de céleri | 2 cuillerées à soupe de | $\frac{1}{4}$ de tasse de farine mé-
langée avec $\frac{1}{4}$ de tasse
d'eau |
| 1 chopine d'eau bouil-
lante | riz cuit dans 3 tasses
de lait | |
| 1 tranche d'oignon | | Assai sonnements |

CRÈME DE MAÏS

- | | | |
|------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 2 tasses de maïs | 1 rouelle d'oignon | 1 cuillerée à soupe de sucre |
| 1 chopine d'eau | 2 cuillerées à soupe de farine | Quelques grains de poivre |
| 3 tasses de lait | 1 cuillerée à café de sel | |

CRÈME DE TOMATES

- | | |
|--|---|
| 3 tasses de jus et de chair de tomates
cuits avec $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de
bicarbonate de soude pendant 1
minute. | 3 cuillerées à soupe de farine |
| 3 tasses de lait bouilli avec 2 tranches
d'oignon | 3 cuillerées à soupe d'eau
Sel et poivre |

Suivre les instructions données ci-dessus. On peut employer des patates, fèves, haricots verts, asperges ou une combinaison de légumes, tels que pois, haricots verts, épinard, oignons, etc. Si les légumes sont coupés fin, on peut les laisser dans la soupe.

Avis.—On peut épaissir les soupes à la crème avec de la farine d'avoine ou d'orge cuites avec le lait jusqu'à ce qu'il devienne épais et ensuite le passer au tamis.

JULIENNE AU MAÏS

- | | |
|--|-----------------|
| Du porc gras salé 1 pouce par 3 pouces | 1 boîte de maïs |
| 1 oignon coupé en tranches | 1 pinte de lait |
| 4 patates coupées en tranches ayant
une épaisseur de $\frac{1}{4}$ de pouce | 8 "crackers" |
| | Sel et poivre |

Coupez le porc en petits morceaux et laissez le fondre dans une casserole sur un feu lent. Ajoutez l'oignon coupé en rouelles et faites cuire pendant 5 minutes sans le brûler. Passez la graisse dans une casserole. Ajoutez-y les patates et l'eau bouillante et faites cuire jusqu'à ce que les patates deviennent molles. Puis ajoutez le lait et le maïs. Chauffez jusqu'à l'ébullition. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Trempez les "crackers" dans du lait froid. Servez des "crackers" avec la Julienne.

JULIENNE AU POISSON

- | | |
|---|---|
| 2 tasses de morue mincée, ou de
morue fraîche, ou de morue salée
trempée dans l'eau | 1 oignon coupé en rouelles
Lard salé, 1 pouce par 3 pouces |
| 8 patates coupées en rouelles d'une
épaisseur de $\frac{1}{4}$ de pouce | 1 cuillerée à soupe de sel
$\frac{1}{8}$ de cuillerée à café de poivre |
| 1 chopine d'eau bouillante | 1 pinte de lait
8 "crackers" |

Faites fondre la graisse, ajoutez l'oignon coupé en rouelles et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit d'un brun clair sans être brûlé. Passez la graisse dans une casserole, ajoutez des patates et de l'eau bouillante et faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez le poisson et rissolez pendant 10 minutes. Ajoutez le lait et les assaisonnements. Chauffez jusqu'à l'ébullition et servez avec les "crackers" fendus et trempés préalablement dans du lait froid.

POISSON

En usant plus de poisson et moins de viande dans les repas quotidiens, on réduira de beaucoup la cherté des vivres. Le poisson contient la même valeur nutritive que la viande, à un prix beaucoup plus bas, et donne une nourriture qui non seulement est délicieuse, mais est aussi de digestion facile.

Le poisson blanc, le merlus, le halibut, la morue, le flétan, le carrelet, l'éperlan, la perche, le brocheton, le poisson-lune appartiennent à la classe des poissons à chair blanche.

Le saumon, l'aloise, la truite des lacs, le merlan et hareng appartiennent à la classe des poissons à chair rouge.

Comme le poisson à chair blanche est considéré plus facile à digérer que celui à chair rouge, il doit être choisi de préférence pour les invalides, les convalescents ou ceux qui ont une pauvre digestion.

Le poisson doit être mangé frais et en saison. Quand il est passé, il contient des poisons; en sorte qu'il doit être choisi avec grand soin. Le poisson contient de l'albumine, et comme l'albumine (qui est semblable au blanc d'œuf) se coagule à une basse température, il doit être cuit à une température au-dessous du degré d'ébullition de l'eau.

Autant que faire se peut, on doit user du poisson pêché dans la localité même. Informez-vous des variétés de poissons que vous pouvez obtenir dans votre pays.

COMMENT CHOISIR LE POISSON FRAIS

Choisissez un poisson dont les yeux et les ouïes sont clairs, les écailles luisantes, la chair ferme, et qui n'ait aucune mauvaise odeur.

COMMENT NETTOYER LE POISSON

Enlevez les écailles passant un couteau sur le poisson et râclant de la queue à la tête.

Essuyez le poisson intérieurement et extérieurement avec un linge trempé dans l'eau froide salée d'abord et ensuite avec un linge sec et propre mis à part pour cet usage. La tête et la queue peuvent être laissées ou enlevées selon le mode de cuisson.

MANIÈRES DE CUIRE LE POISSON

Les meilleures méthodes de cuire le poisson sont: sur le gril; au four ou à la vapeur.

Les poissons propres à être grillés sont: le maquereau, le poisson blanc, la morue, l'aloise, la truite, etc., le flétan coupé en tranches et le saumon, l'éperlan et les petits poissons. Pour le griller—arrosez-le de graisse fondue, saupoudrez-le de farine, sel et poivre, et cuisez sur la flamme ou sur un feu vif.

Les poissons propres à cuire au four sont: le poisson blanc, la morue, le merlus, les petits saumons, l'aloise. Suivez les directions données pour poisson au four.

Les poissons propres à être bouillis sont: le saumon, le halibut, la morue, le merlus, la truite, etc. Enveloppez dans une toile et ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe de sel par chaque pinte (litre) d'eau.

Les poissons propres pour la friture sont ceux à chair blanche. Cuisez immergés dans la graisse profonde, ou bien faites sauter dans la poêle, avec une petite quantité de graisse.

TABLEAU DU TEMPS POUR LA CUISSON DU POISSON

Au four—poisson épais, par livre.....	10 à 15 minutes
Au four—poisson mince par livre.....	8 à 10 minutes
Bouilli—poisson épais, tel que halibut, saumon, par livre.....	15 minutes
Bouilli—poisson mince, tel que turbot, par livre.....	8 minutes
Poisson frit—en tranches ou filets.....	4 à 7 minutes
Poisson frit—éperlan ou truite.....	3 à 5 minutes

COMMENT CONNAÎTRE QUAND LE POISSON EST CUIT

Lorsque le poisson se sépare facilement de l'os, il est suffisamment cuit.

POISSON RÔTI AU FOUR ET FARCI

Choisissez un poisson pesant de 2½ à 4 livres. Rôtissez avec ou sans farce.

FARCE

1 tasse de mie de pain (ou crackers ou moitié de l'un et de l'autre)	1/8 de cuiller à café de poivre
¼ de tasse de graisse fondue	Quelques gouttes de jus d'oignon, si agréable
¼ de cuillerée à café de sel	¼ de tasse d'eau
1/8 de cuillerée à café de sel de céleri	

Mélangez les ingrédients suivant l'ordre indiqué. Si la farce est désirée solide, vous pouvez omettre l'eau. Trois cuillerées à soupe de sauce tomate, du persil haché, des câpres, des cornichons ou des huîtres peuvent être ajoutés. Nettoyez et essuyez le poisson. Frottez l'intérieur avec du sel. Remplissez avec la farce préparée et cousez. Lardez votre poisson coupant sur chaque côté du poisson des incisions à un pouce et demi l'une de l'autre, sur lesquelles vous placez des tranches de lard fumé ou salé. Arrosez de graisse fondue, saupoudrez de sel et poivre: puis de farine. Ficelez en donnant au poisson la forme d'un "S" et placez dans une poissonnière sur un double fonds, ou sur une tôle garnie d'une serviette de cotton (afin de pouvoir enlever le poisson facilement sans le briser). Quand la farine est brune, arrosez toutes les 10 minutes. Cuisez jusqu'à ce que la chair, devenue ferme, se détache facilement de l'os.

BIFTECK DE SAUMON—FARCI

Achetez du saumon coupé en tranches d'un demi pouce d'épaisseur. Arrangez la moitié des tranches dans une poissonnière ou lèchefrite, sur de minces tranches de lard salé. Couvrez d'une farce à la mie de pain, bien assaisonnée. Et sur le tout placez l'autre moitié des tranches de saumon, saupoudrez de farine, sel et poivre. Entourez de patates bouillies, laissées d'un repas précédent, et coupées en quatre dans leur longueur. Mettez au-dessus quelques tranches de lard salé et cuisez dans un four modéré environ 30 minutes ou jusqu'à cuisson terminée. Garnissez de citron et persil.

TRUITE OU AUTRE POISSON AU GRIL

Nettoyez la truite et essuyez. Coupez en tranches convenables pour servir. Trempez chaque tranche dans la graisse fondue et grillez sur un feu vif à peu près 12 minutes. D'autres poissons peuvent être grillés de la même manière.

CROQUETTES DE POISSON

Prenez une tasse de chair de poisson froid, floconné; ajoutez-y ½ tasse de sauce blanche épaisse. Assaisonnez avec sel et poivre (jus de citron et d'oignon, si agréable). Formez en croquettes, roulez dans la chapelure, puis dans l'œuf et de nouveau dans la chapelure. Faites frire à grande graisse.

BOULETTES DE MORUE

1 tasse de morue salée $\frac{1}{2}$ cuiller à soupe de $\frac{1}{8}$ de cuiller à café de
 4 patates moyennes beurre poivre
 1 œuf

*Lavez le poisson à l'eau froide et mincez-le finement. Lavez, épluchez et coupez les patates en morceaux de $\frac{1}{4}$ de pouce. Faites cuire les patates et la morue dans l'eau suffisante pour les couvrir, jusqu'à ce que les patates soient cuites. Faites écouler toute l'eau et remettez dans la casserole; écrasez. Ajoutez le beurre, l'œuf (bien battu) et le poivre. Mélangez avec une fourchette pendant deux minutes. Versez, cuillerée par cuillerée, dans une graisse profonde, très chaude. La graisse doit être brûlante. Faites frire un beau brun. Retirez de la graisse et faites essuyer sur un papier. Servez sur une sauce aux œufs.

MORUE OU AUTRE POISSON FLOCONNÉ AU GRATIN

1 livre de morue floconnée $1\frac{1}{2}$ tasses de patates écrasées
 $1\frac{1}{2}$ tasses de sauce blanche $\frac{1}{4}$ de tasse de chapelure beurrée

Placez une couche de poisson et une de sauce, et ainsi de suite dans une tôle à rôtir bien graissée. Couvrez avec les patates en purée et la chapelure. Laissez au four jusqu'à cuisson complète et jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée au-dessus. N'importe quel poisson peut être floconné et préparé de cette manière. Des couches d'oignon bouilli ou de petits pois peuvent être usés dans cette recette.

MORUE SALÉE ET RIZ AU GRATIN

$\frac{1}{4}$ de tasse de riz 1 cuillerée à soupe de piment vert
 2 tasses d'eau froide haché fin
 1 tasse de morue salée, trempée $\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche
 pendant la nuit et égouttée $\frac{1}{2}$ tasse de chapelure beurrée
 $1\frac{1}{4}$ tasses de lait bouilli

Mettez le riz et l'eau froide dans une casserole et faites bouillir; laissez bouillir 5 minutes. Egouttez. Faites cuire le riz bouilli, la morue trempée et le lait au bain-marie jusqu'à ce que le riz soit mou. L'aiglefin ou le poisson fumé peuvent être préparés de la même manière, l'ajoutant au riz, quand il est presque achevé de cuire.

SAUMON EN BRIQUE

1 tasse de saumon cuit, floconné $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de jus d'oignon
 1 tasse de pain rassis émietté, trempé 2 jaunes d'œufs, battus
 dans une tasse de lait bouilli $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de jus de citron
 1 cuillerée de sel 2 blancs d'œufs, battus à neige

Mélez les ingrédients en suivant l'ordre indiqué, ajoutant en dernier lieu les blancs d'œufs battus à neige. Versez le mélange dans un bassin à four dont vous avez bien graissé et saupoudré de chapelure toutes les parois et faites cuire dans un four modéré, ou à la vapeur. Les œufs peuvent être omis, et dans ce cas usez $\frac{1}{4}$ de tasse de lait en moins. Servez avec une sauce blanche.

VIANDES

Il n'y a probablement pas d'autre article de nourriture qui, dans la famille ordinaire, nécessite plus de soin et de jugement dans sa sélection et sa préparation que la viande. Et il n'y a pas de pays au monde où la viande soit usée plus généreusement qu'en Amérique et au Canada.

Considérant le haut prix actuel de la viande, nos ménagères usent moins de viande que par le passé, et exercent plus de soin en l'achetant. Les morceaux moins tendres, qui sont habituellement meilleur marché, correspondent dans la structure de l'animal, aux sections où existe la motion, par exemple le cou et les jambes, tandis que les morceaux plus tendres sont pris aux sections de moindre motion, comme le long de l'épine dorsale. La chair a la même valeur nutritive, de quelque quartier de l'animal qu'elle provienne. Mais certaines sections, renfermant plus d'os, ou de cartilage, offrent plus de perte, et cela doit être pris en considération quand on achète.

Afin de réduire les dépenses pour la viande, il faut ménager en sorte qu'un peu de viande fasse un bon usage en la préparant en plats combinés, tels que ragoûts, soufflés, pâtés, rôtis farcis, bœuf à la mode, etc. Faites de bonnes sauces avec le jus. Un peu de viande suffit pour donner le goût à tout un plat.

LE CHOIX DE LA VIANDE

La viande doit être de couleur uniforme, la chair ferme et élastique au toucher.

La viande de bœuf doit être d'un rouge vif et mélangée de gras jaunâtre.

Le mouton doit être d'un rouge terne, et le gras doit être blanc.

L'agneau et le veau sont de couleur plus légère et de texture moins ferme que le bœuf.

La viande doit être retirée du papier aussitôt qu'elle arrive du boucher, et tenue au frais. Essayez toujours la viande avec un linge humide.

Le bœuf est placé au premier rang de valeur nutritive, et le mouton lui est presque égal.

COMMENT PRÉPARER LES RAGOÛTS

Les ragoûts se préparent, en général, en faisant bouillir la viande très lentement, et pendant longtemps, dans une petite quantité d'eau. Coupez la viande en petits morceaux; divisez en deux parties, dont l'une est mise dans l'eau froide et mise à chauffer pour arriver lentement au point d'ébullition. Pendant ce temps faites brunir les autres morceaux dans un peu de graisse, et ajoutez à l'eau et à la viande. Le tout doit continuer à mijoter pendant trois heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Le bœuf, le mouton, l'agneau et le veau peuvent servir, choisissant les morceaux les moins tendres, comme le cou, l'épaule, la partie inférieure de la rouelle, du cimeter, etc.

Des morceaux de viande froide déjà cuite peuvent être ajoutés au ragoût.

Les morceaux de viande doivent être saupoudrés de farine avant d'être brunis. Ceci donne au ragoût une belle couleur, un bon goût et sert à l'épaissir.

Les oignons, carottes, raves, navets et patates sont les légumes plus habituellement employés dans les ragoûts. Les tomates, haricots verts et petits pois sont quelquefois usés. Les légumes sont coupés en cubes d'un $\frac{1}{2}$ pouce ou morceaux ou tranches de $\frac{1}{4}$ de pouce. Les patates, toutefois, devraient être bouillies pendant 5 minutes avant de les ajouter au ragoût, et laissées cuire encore 20 minutes. Les assaisonnements habituels sont le sel et le poivre. Les herbes aromatiques, le persil, un fragment de feuille de laurier, quelques clous de girofle, du sel de céleri ou de la sauce tomate peuvent s'y ajouter pour varier.

Des boulettes de pâte ou du riz bouilli sont souvent servis avec le ragoût. En cuisant les boulettes, il faut les placer de manière à ce qu'elles reposent sur la viande ou les légumes. Les ragoûts de viande peuvent être servis sur des tranches frites de bouillie de céréales.

PÂTÉ DE VIANDE

Remplissez la rôtissoire aux $\frac{3}{4}$ avec un ragoût; couvrez avec une purée de patates ou de riz bouilli, ou de pâte à biscuit, ou de bouillie de céréales jusqu'à ce que le dessus soit joliment doré.

DÎNER BOUILLI À LA NEW ENGLAND

4 livres de bœuf salé	2 petites raves françaises	6 oignons moyens
6 petites betteraves	coupées en trois morceaux	6 petits panais
1 petit chou	ceaux	
6 petites carottes ou 3 grosses	6 patates moyennes	

Lavez la viande rapidement à l'eau froide. Si elle est bien salée, faites-la tremper à peu près une demi-heure dans l'eau froide. Faites mijoter la viande dans une casserole, contenant assez d'eau bouillante pour la couvrir, pendant 3-5 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Lavez et râclez les légumes, laissez en entier les betteraves, carottes, raves et navets, ou coupez-les en quartiers, si vous préférez. Coupez le chou en quartiers. Quand la viande est tendre, levez-la de la casserole, et, deux heures avant le dîner, mettez les carottes et plus tard les raves et le chou. Une demi-heure avant dîner, ajoutez les panais, les patates et les oignons. Les betteraves se cuisent séparément. Réchauffez la viande avec les légumes et servez le tout disposé de manière attrayante sur un grand plat.

COMMENT GRILLER LA VIANDE

Griller la viande c'est la cuire en l'exposant directement à la chaleur, sur la braise chaude, ou sur une flamme (gaz).

Cuire la viande sans ou presque sans graisse dans une poêle s'appelle "griller à la poêle." Pour obtenir une viande grillée succulente, il faut la tourner fréquemment en la cuisant.

BIFTECK OU CÔTELETTES AU GRIL

Essuyez la viande avec un linge humide et enlevez la graisse superflue. Frottez le gril avec un peu de cette même graisse; placez-y la viande et grillez sur un feu vif, tournant 5-6 fois pendant la première minute. Après cette première minute, tournez occasionnellement jusqu'à cuisson complète de deux côtés, ou finissez de cuire dans très peu de graisse sur une poêle. Assaisonnez au goût. Les côtelettes de porc doivent être bien cuites.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR BRAISER

Le rumsteck, le cimier, la rouelle, la poitrine, les côtes, les entre-côtes et les flancs farcis sont tous bons à braiser: bœuf, mouton ou veau.

Pour braiser la viande, essuyez-la d'abord, saupoudrez-la de sel et poivre, puis de farine; et, si la viande usée est maigre, lardez avant d'assaisonner. Faites brunir la viande de tous les côtés dans un peu de graisse dans une rôtière. Couvrez le fond de la rôtière avec un peu d'eau chaude ou de bouillon. Couvrez hermétiquement et cuisez lentement au four, ou sur le poêle ou dans une marmite sans feu pendant deux heures. Ajoutez les légumes, tels qu'oignons, carottes, raves, coupées en tranches, en ronds ou en cubes, et continuez la cuisson jusqu'à ce que viande et légumes soient tendres.

BOEUF À LA MODE

Bardez un morceau de rouelle de bœuf pesant 4 livres avec une douzaine de bandes de lard salé ou avec un morceau de suif. Assaisonnez avec sel et poivre, puis saupoudrez de farine. Mettez un morceau de suif dans un plat chaud où vous brunirez la viande de tous les côtés. Mettez dans la casserole avec les légumes et l'eau, comme il est indiqué pour le ragoût de bœuf. Couvrez bien et laissez cuire à petit feu de 4 à 5 heures au four ou sur le poêle.

RÔTI EN MARMITE

Quand la viande est préparée comme indiquée ci-dessus (sans les bandes de lard salé ni les légumes) et cuite dans une très petite quantité d'eau on l'appelle un rôti en marmite.

Pour procurer une variété agréable, ajoutez parfois deux tasses de cassonade, une tasse de vinaigre et une tasse de pruneaux trempés.

VIANDE EN CASSEROLE

Coupez en morceaux de dimension désirée deux livres de viande. Saupoudrez de sel, poivre et farine. Risssolez dans un peu de graisse dans la lèche-frite. Mettez les morceaux dorés dans une casserole; ajoutez une carotte coupée en carrés, 1 tasse de tomates bouillies et tamisées. Couvrez bien et cuisez 15 minutes. Ajoutez une demie tasse d'oignons épluchés et une tasse de boulettes de patates; puis continuez à cuire jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. La casserole doit être bien couverte, afin que la vapeur ne s'échappe pas. Servez avec du riz bouilli.

VIANDE EN ROULEAU

Un morceau de flanc, ou 1 livre de	1 tasse de carottes en cubes
bifteck coupé finement	2 tasses de bouillon ou eau
2 ou 3 petits morceaux de suif	Farce à la mie de pain
2 oignons	

On peut user du bœuf, du mouton ou du veau. Essuyez la viande, parez-en les bords, battez-la de chaque côté, couvrez de farce, roulez et ficelez le rouleau. Saupoudrez le rouleau de sel, poivre et de farine, faites brunir dans le jus et mettez-le sur les oignons et les carottes couvrant le dessus avec les morceaux de suif. Versez l'eau ou le bouillon dans la rôtière. Couvrez bien et cuisez lentement au four ou sur le poêle. Quand il s'agit de rouelle, cuisez lentement, et couvert, au four modéré pendant $\frac{1}{2}$ heure ou plus; enlevez le couvercle, et cuisez encore $\frac{1}{4}$ heure. Si c'est un morceau de flanc, cuisez lentement, couvert, au four modéré, pendant 3 heures. Découpez et laissez au four encore $\frac{1}{2}$ heure. Servez avec une sauce brune faite en épaississant le jus laissé dans la rôtière. On peut faire des rouleaux individuels.

RÔTISSAGE

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Essuyez la viande avec un linge humide. Saupoudrez la surface avec de la farine, du sel et du poivre. Coupez un peu de graisse que vous distribuez sur la viande et dans la rôtissoire (la graisse fondue peut être employée et badigeonnée sur la surface). Placez la viande sur le double-fond de la rôtissoire et mettez au four. Le four doit être excessivement chaud au début afin de saisir la surface immédiatement (en 10 minutes); réduisez la chaleur et ajoutez assez d'eau pour couvrir le fond de la rôtissoire. La viande doit être couverte hermétiquement ou arrosée fréquemment avec parties égales de jus et d'eau. Après le dernier arrosage, saupoudrez de sel et poivre. Servez sur un plat chaud et garnissez.

SAUCE

Enlevez la graisse de la rôtissoire; mettez deux cuillerées à soupe de graisse pour chaque 3 cuillerées de farine pour faire une tasse de sauce. Mettez le jus ou graisse dans la poêle, ajoutez la farine et remuez sur un feu vif jusqu'à ce que vous obteniez un roux foncé. Ajoutez l'eau et le bouillon en ébullition graduellement; laissez bouillir 3 minutes; assaisonnez au goût, avec sel et poivre; passez au tamis.

TABLE DU TEMPS REQUIS POUR RÔTIR (Par livre)

Bœuf, rouelle.....	10 à 12 min.	Agneau (bien cuit).....	20 min.
Bœuf, côtes (bien cuit).....	12 à 15 min.	Veau (bien cuit).....	25 min.
Bœuf, côtes (saignant).....	8 à 10 min.	Porc frais (bien cuit).....	30 min.
Gigot de mouton (saignant).....	8 min.	Poulet.....	15 min.
Filet de mouton (saignant).....	8 min.	Oie.....	18 à 20 min.
Epaule de mouton (farci).....	15 min.	Dinde (8 livres).....	à peu près 2 heures
Gigot de mouton (bien cuit).....	15 min.		

VIANDE EN PAIN

2 tasses de viande hachée
1 cuillerée à café de jus d'oignon
1 ½ cuillerée à café de sel
Une pincée de poivre

1 tasse de mie de pain trempée dans
½ tasse de lait, ou 1 ½ tasse de
bouillie d'avoine
1 œuf battu (peut être omis)
1 cuillerée à café de persil

Mélangez les quatre premiers ingrédients; ajoutez-y la mie de pain trempée ou la bouillie graduellement, travaillant le mélange jusqu'à ce que la masse devienne épongeuse; ajoutez l'œuf battu et l'assaisonnement additionnel, s'il est nécessaire et le persil haché. Formez en pain et placez dans une rôtissoire couverte de suif. Placez du suif sur le pain aussi. Saupoudrez de sel, poivre et farine.

Cuisez au four pendant 40 minutes, arrosant occasionnellement avec le jus mêlé d'eau bouillante.

FOIE DE VEAU AVEC TRANCHES DE LARD FUMÉ

Coupez 1 livre de foie en tranches d'¼ de pouce. Couvrez d'eau bouillante, laissez pendant 5 minutes pour soutirer le sang. Faites égoutter et enlevez les veines et la peau. Essuyez le foie, saupoudrez de sel et poivre. Sautiez le lard fumé dans la poêle et plongez le foie dans la graisse obtenue, faisant brunir des deux côtés, tournant occasionnellement. Faites une sauce, usant 2 cuillerées à soupe de jus de lard et 4 cuillerées à soupe de farine que vous aurez fait brunir ensemble dans une casserole et ajoutez graduellement 2

tasses d'eau bouillante, remuant pour éviter les grumeaux; assaisonnez avec sel et poivre. Placez les tranches de foie brunies dans cette sauce et mijotez 15 minutes. Arrangez le foie et la sauce sur un plat chaud, et les tranches de lard autour du plat. Le foie peut être lardé et cuit au four en un seul morceau.

CÔTELETTES DE PORC AVEC GARNITURE

6 côtelettes de porc	1/6 cuillerée à café de poivre
1/2 oignon, mincé	3/4 cuillerée à café de sel
1 1/2 tasse de mie de pain	1/4 de tasse d'eau chaude
2 cuillerées à soupe de graisse de porc, coupée	1 œuf battu

Mélangez la mie de pain, la graisse coupée, les assaisonnements, l'eau et l'œuf. Étendez le mélange sur les côtelettes de porc. Placez les côtelettes dans une rôtissoire tout près les unes des autres; ajoutez un peu d'eau pour couvrir le fond du plat et cuisez dans un four modéré pendant 1 heure, arrosant occasionnellement.

SAUCISSES DE PORC

5 livres de porc frais, cru et maigre, ou moitié porc et moitié bœuf	2 cuillerées à soupe de sauge
1 1/2 cuillerée à soupe de sel.	1 cuillerée à soupe de sarriette
1 cuillerée à soupe de poivre	1 cuillerée à soupe de thym

Hachez la viande à la machine. Mélez la viande et les épices dans un grand bol ou pétrin, avec le pilon à patates, une cuiller en bois, ou les mains. Remplissez des sachets de coton stérilisé, ayant 3 pouces de large sur 8 ou 10 de long. Remplissez jusqu'à 2 pouces de l'ouverture. Faites cuire 30 minutes dans l'eau bouillante salée. Laissez refroidir et conservez au frais.

CHOP SUEY

1 pinte (litre) de porc frais ou de poulet, coupé en morceaux	1/2 cuillerée à soupe de sel
1/4 de tasse de porc salé gras coupé fin	2 cuillerées à soupe de mélasse
1 chopine (1/2 litre) d'eau ou de bouillon blanc	3 cuillerées à soupe de farine
1 oignon, mincé	3 cuillerées à soupe d'eau
2 tasses de céleri, coupé en morceaux d'un pouce de long	1 cuillerée à soupe de soy chinois
	1/2 tasse de champignons frais

Cuisez la viande dans la graisse jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajoutez l'eau, l'oignon, le céleri, le sel et la mélasse. Mijotez une heure. Mélangez la farine et l'eau et ajoutez au reste jusqu'à ce que l'épaisseur requise soit obtenue. Ajoutez la mélasse, le soy chinois et les champignons. Cuisez encore 10 minutes et servez.

LAPIN AU FOUR

1 lapin	4 cuillerées à soupe de farine	1 tasse de lait
Bandes de porc salé gras		Sel et poivre

Ecorchez le lapin. Enlevez la tête et les extrémités des pattes. Videz l'intérieur, etc. Lavez bien et laissez tremper 1 heure dans de l'eau acidulée. Essuyez bien. Lardez avec les bandes de porc salé; saupoudrez de farine, de sel et de poivre. Mettez des bandes de porc salé au fond du plat à rôtir et placez le lapin sur ces bandes. Mettez au four et laissez cuire deux heures, arrosant occasionnellement et généreusement avec du lait. On peut ajouter de la gelée de groseilles à la sauce.

VOLAILLE

ROTI DE POULET

Choisissez un poulet dont la chair est solide, la peau et les pieds jaunes. Plumez, videz, lavez et remplissez de farce; liez les ailes et les cuisses contre le corps du poulet. Mettez-le sur son dos sur le double-fond de la rôtissoire (ou sur de minces tranches de porc gras salé ou de graisse de poule dans un plat un peu plus grand que le poulet). Saupoudrez de toutes parts avec du sel et étendez sur les ailes et la poitrine 3 cuillerées à soupe de graisse de poule fondue ou autre graisse et trois cuillerées à soupe de farine. Placez dans un four très chaud et quand la farine est bien dorée, ralentissez le feu et arrosez toutes les 10 minutes, à moins que la rôtissoire n'arrose automatiquement.

Pour arroser, faites un mélange de 4 cuillerées à soupe du jus formé dans le plat avec 1 tasse d'eau bouillante.

Un poulet de 4 livres prendra à peu près 1½ heure pour rôtir.

Dans la farce faites usage de graisse de poule, ou toute autre graisse.

FARCE (1)

1 tasse de chapelure	Sauge, si agréable	1/3 de tasse de lait
¼ de tasse de graisse	¼ cuillerée à café de sel	échaudé
fondue	Une pincée de poivre	1 cuillerée à café de persil haché

FARCE (2) CHÂTAIGNES

2 tasses de châtaignes françaises	1 tasse de chapelure	Une pincée de poivre
1/3 de tasse de graisse fondue	¾ de cuillerée à café de sel	¾ de tasse de crème

Blanchissez et épluchez les châtaignes. Cuisez-les à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et écrasez. Ajoutez la moitié de la graisse, le sel, le poivre et la crème. Faites fondre le reste de la graisse, mêlez-la à la chapelure et combinez les deux mélanges.

COMMENT FAIRE LA SAUCE

Dégraissez le jus resté dans la rôtissoire. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de farine pour chaque 2 cuillerées de graisse. Faites brunir et ajoutez-y le jus et assez d'eau chaude et de crème (moitié et moitié) pour obtenir l'épaisseur voulue.

FRICASSÉE DE POULET

3 livres de poule	1/6 d'une feuille de laurier	¼ de tasse de porc salé gras (ou autre graisse) coupé en morceaux
1 oignon	1 cuillerée à café de sel	1/3 de tasse de farine
2 clous de girofle		

Flambez, videz et découpez une poule de 3 livres. Lavez et rincez soigneusement. Mettez dans une casserole avec 1 pinte d'eau, 1 oignon fondu dans lequel vous aurez planté 2 clous de girofle, le fragment de feuille de laurier et le sel. Faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirez le poulet et faites dorer les morceaux, que vous aurez d'abord saupoudrés de farine, sel et poivre, dans la graisse de porc salé ou autre graisse, à la poêle. Quand les morceaux sont bien dorés de toutes parts, ajoutez l'eau ou bouillon dans lequel vous avez cuit le poulet. Si la sauce n'est pas assez épaisse ajoutez de la farine délayée d'eau pour épaissir. Assaisonnez au goût. Arrangez le poulet sur un plat. Versez la sauce dessus. Et faites un contour de riz bouilli.

POULETS EN GIBELOTTE

Plumez, videz et dépecez une volaille et mettez dans une casserole. Couvrez d'eau bouillante et cuisez lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre. Après la première heure de cuisson, ajoutez 2 cuillerées à café de sel, $\frac{1}{8}$ de cuillerée à café de poivre, un fragment de feuille de laurier, une tige de persil, une rondelle d'oignon, s'il est agréable. Cuisez jusqu'à cuisson complète. Enlevez le poulet. Épaississez le bouillon avec $\frac{1}{4}$ de tasse de farine délayée dans l'eau froide. Arrangez le poulet et la sauce gibelote sur le plat et servez.

PÂTÉ DE POULET

Mettez le poulet préparé comme ci-dessus dans une rôtissoire. Couvrez avec une pâte à biscuit et laissez au four jusqu'à cuisson achevée.

POULET AU FOUR

Coupez un poulet en morceaux convenables pour servir; trempez chaque morceau dans la graisse fondue, puis, dans la farine mêlée de sel et poivre. Faites frire d'un beau doré à la poêle dans un peu de graisse. Ajoutez juste assez d'eau pour couvrir le fond du plat. Mettez le couvercle et achevez au four pour 1 heure $\frac{1}{2}$. Arrosez occasionnellement.

CROQUETTES DE POULET

2 tasses de poulet cuit, mincé
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel
 1 brin de cayenne
 1 tasse de sauce épaisse

$\frac{1}{8}$ de cuillerée à café de poivre
 Quelques gouttes de jus d'oignon
 Un jaune d'œuf

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné. Faites refroidir, formez en boulettes, cônes ou autres formes. Trempez dans l'œuf, dans la chapelure et dans l'œuf de nouveau. Faites frire à grande graisse.

RÔTI D'OIE FARCIE

Choisissez une oie de la dimension voulue suivant le nombre de personnes à servir. On compte habituellement une livre par personne. Plumez et nettoyez une oie en la brossant à l'intérieur et à l'extérieur avec de l'eau au carbonate de soude (soda). Rincez à l'eau bouillante et essuyez; remplissez de farce et cousez ou brochez. Saupoudrez de farine, mêlée de sel et poivre. Placez dans la rôtissoire avec la poitrine contre le fond. Arrosez avec son propre jus; après la première heure, ajoutez 1 tasse d'eau. Tournez sur le côté. Une oie de 8 livres demande 4 heures de cuisson, à four modéré. Dégraissez le jus et faites la sauce en ajoutant une tasse de sauce blanche remuant jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée et ajoutez de l'eau chaude jusqu'à ce que la sauce ait l'épaisseur requise.

FARCE AUX PRUNEAUX ET AUX POMMES

3 tasses de mie de pain
 $\frac{1}{4}$ de tasse de graisse fondue
 1 cuillerée à café de sel
 1 tasse de pommes, pelées, coupées
 en huitièmes et bouillies dans un peu de sirop sucré

Une pincée de poivre
 $\frac{1}{2}$ tasse de pruneaux, trempés, sans noyaux, et cuits
 $\frac{1}{2}$ tasse de noix, ou amandes en morceaux, si agréable.

FARCE AUX PATATES

2 tasses de purée de patates bien assaisonnée de sel et poivre
 $\frac{1}{2}$ tasse d'oignons blanchis et coupés

2 cuillerées à soupe de graisse fondue
 $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sauge
 2 jaunes d'œuf

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné.

GRAISSE

Épargnez toute la graisse qui vient avec la viande et faites-la fondre.

COMMENT FONDRE LA GRAISSE POUR S'EN SERVIR EN CUISINANT

La graisse qui est attachée au tissu doit être fondue. La graisse doit être coupée en petits morceaux et chauffée au-dessus de l'eau; et ensuite passée au tamis. Fondue de cette manière, il n'y a pas de danger de la brûler et l'on obtient une graisse blanche. Si la graisse a une odeur forte, trempez-la dans l'eau salée avant de la fondre et ajoutez-y une pincée de carbonate de soude en la fondant et l'odeur disparaîtra.

POUR CLARIFIER LA GRAISSE

Afin de diminuer les goûts caractéristiques, qui déplaisent à beaucoup, ajoutez à la graisse fondue une quantité égale d'eau et faites bouillir pendant une heure. Laissez refroidir jusqu'à ce que la graisse forme une couche solide au-dessus de l'eau; versez l'eau et chauffez la graisse de nouveau pour faire évaporer le reste de l'eau. Ce procédé en rend plus sûre la conservation. Si le goût est très prononcé chauffez la graisse avec du lait frais ou du lait écrémé (1 tasse pour 2 livres de graisse). Cette méthode est plus effective que celle par addition d'eau. Passez sur un linge pour enlever toute substance étrangère.

CRETONS

Les petits fragments qui restent après fondre la graisse peuvent être usés dans les mélanges de farines pour galettes de maïs ou pains d'épices— $\frac{1}{2}$ tasse de ces cretons équivalent à peu près à deux cuillerées à soupe de beurre. Si l'on ajoute des pommes douces coupées en morceaux aux galettes de maïs et des raisins secs ou raisins de Corinthe au pain d'épices, on ne s'apercevra pas de la présence des cretons.

GRAISSE AU FUMET

Les graisses à saveur prononcée, telles que provenant de lard fumé, de jambon, ou de mouton doivent être employées. Chauffez la graisse lentement pendant une heure avec l'assaisonnement désiré—la quantité et l'espèce dépendant du goût individuel. Les assaisonnements qui peuvent être employés sont les oignons, les pommes acerbres, le thym, la marjolaine, la sarriette et le laurier. La graisse de fumet peut servir à réchauffer les patates, à assaisonner les légumes, à frire le poisson, à préparer les restes de viande, et de beaucoup d'autres manières.

MANIÈRES D'EMPLOYER LA GRAISSE CLARIFIÉE

En employant d'autre graisse au lieu de beurre en préparant les pâtes, il faut en user une moins grande quantité que de beurre et ajouter un peu de sel. Quand les graisses ont une saveur trop prononcée, comme le bœuf et le mouton, il faut ajouter un peu plus d'essences aromatiques, telles que les épices ou le chocolat en particulier.

La graisse de poule ou de lard fumé est bonne pour étendre sur les sandwiches, et dans la pâtisserie. Une graisse excellente pour les fritures à grande graisse peut consister d'un mélange de graisses clarifiées de toute espèce, telles que gras de bœuf, de mouton, de saindoux et de lard fumé, pourvu qu'il n'y ait pas un excès de graisses dures.

ALIMENTS REMPLAÇANT LA VIANDE

ŒUFS

Les œufs coûtent moins que la viande. Un œuf frais a une coquille épaisse et rude. Habituellement 9 œufs de dimension moyenne pèsent une livre. Les œufs et les plats à base d'œufs doivent être cuits à basse température.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR CUIRE LES ŒUFS

Ayez prête une casserole contenant de l'eau bouillante. La règle générale est d'accorder une chopine d'eau pour 2 œufs, et une tasse en plus pour chaque œuf additionnel. Placez les œufs dans l'eau avec une cuiller et couvrez la casserole. Pour des œufs cuits durs, laissez sur l'arrière du poêle, ou sur une flamme basse, de 40 à 45 minutes. Pour des œufs à la coque, placez les œufs dans une casserole contenant de l'eau bouillante. Laissez sur l'arrière du poêle ou sur une flamme basse de 8 à 10 minutes.

ŒUFS POCHÉS

Préparez des tranches de pain grillé, beurré, une pour chaque œuf et tenez-les au chaud. Ayez une lèchefrite graissée, basse, contenant de l'eau bouillante salée en quantité suffisante pour couvrir les œufs. Brisez chaque œuf séparément dans une soucoupe et glissez le gentiment dans l'eau, ayant bien soin que l'eau ne soit pas en ébullition. (Si les œufs sont glissés dans les plats à galettes "muffins," ils conserveront une meilleure forme.) Cuisez jusqu'à ce que le blanc soit solide et qu'une membrane se forme sur le jaune. Enlevez les œufs avec une écumoire. Egouttez, et égaillez les bords, puis placez un œuf sur chaque rôtie.

ŒUFS POCHÉS ET POISSON À LA CRÈME

Les œufs pochés peuvent être servis avec poisson à la crème ou des légumes sur rôties.

ŒUFS AU FOUR

Grillez des tranches circulaires de pain, desquelles vous avez d'abord enlevé un peu de la mie du milieu. Mettez ces rôties sur une tôle graissée. Cassez un œuf que vous versez sur chaque rôtie. Saupoudrez de sel et poivre; mettez de petits morceaux de beurre ici et là; arrosez avec un peu de lait ou de crème et laissez au four modéré jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

ŒUFS AU FOUR AVEC FROMAGE

Suivez les instructions données pour les œufs au four, saupoudrant les rôties avec du fromage râpé avant de les couvrir avec les œufs, ou bien glissez les œufs dans les petits plats beurrés séparés à cuire les œufs. Couvrez d'une sauce blanche; saupoudrez de fromage râpé et de mie de pain grillée au beurre. Cuisez jusqu'à ce que les œufs soient pris.

ŒUFS ET JAMBON AU FOUR

Pour 1 part de chapelure, ajoutez $\frac{3}{4}$ de part de lait échaudé et 1 part de jambon cuit, coupé fin. Ayez de petits moules à flan, bien beurrés, que vous remplissez de ce mélange, laissant un peu de place au milieu. Brisez un œuf que vous glissez dans ce nid et cuisez jusqu'à ce qu'il soit pris. Servez avec

une sauce blanche. Une purée de patates peut être employée au lieu de chapelure mêlée de lait. Le fromage peut remplacer le jambon.

AVIS.—Les oeufs au four peuvent être couverts de chapelure beurrée. Les oeufs peuvent être cuits dans des tasses creusées dans des tomates.

OEufs MITONNÉS

Pour chaque œuf légèrement battu, ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse de lait. Cuisez le mélange au bain-marie jusqu'à ce qu'il épaississe. Assaisonnez avec sel et poivre, et servez sur rôties beurrées.

OEufs BROUILLÉS

2 cuillerées à soupe de 5 œufs
graisse $\frac{1}{2}$ tasse de lait $1\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel
Une pincée de poivre

Battez les œufs légèrement; ajoutez le sel, le poivre et le lait. Fondez la graisse dans la poêle à frire, versez-y le mélange et cuisez à petit feu, remuant continuellement, afin de ne pas laisser attacher au fond de la poêle. Quand la masse a la consistance de la crème, tournez-la sur un plat chaud et servez immédiatement. Servez avec du jambon ou du lard fumé etc.

OEufs ET JAMBON AU GRATIN

4 œufs cuits durs $1\frac{1}{2}$ tasses de chapelure grillée au
 $\frac{3}{4}$ de tasse ou 1 tasse de jambon beurre
froid émincé ou de viande 1 chopine de sauce blanche

Coupez les œufs et placez une couche d'œufs, une de viande, et ainsi de suite, ou bien mettez les œufs et la viande dans la sauce.

OMELETTE AU PAIN

4 jaunes d'œufs $\frac{1}{2}$ de cuillerée à café de sel 4 blancs d'œufs, battus
1 tasse de mie de pain $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de 2 cuillerées à soupe de
1 tasse de lait poivre graisse

Trempez le pain dans le lait; ajoutez-y les jaunes d'œufs et les assaisonnements. Mélangez les blancs d'œufs battus à neige solide. Faites fondre la graisse dans la poêle. Versez-y le mélange et cuisez lentement sur la flamme jusqu'à ce que le dessous soit délicatement doré et le bord bien pris. Placez au four sur la grille du dessus jusqu'à ce que le dessus soit cuit et doré. Servez avec une sauce blanche.

OMELETTE AUX HUITRES

Ajoutez les huitres coupées en moitiés, au mélange d'omelette, ou bien ajoutez les huitres à la sauce à la crème. Suivez les instructions données pour faire une omelette simple.

OMELETTE À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES

Faites cuire l'omelette. Ajoutez les légumes ou la viande à la sauce blanche, ou bien mélangez à l'omelette.

PLATS AU FROMAGE

Une livre de fromage contient autant de valeur nutritive que 2 livres de viande. Le fromage peut être ajouté à la sauce blanche et servi avec le riz bouilli ou avec les légumes bouillis, ou tel quel sur pain grillé. Le fromage peut être mélangé aux restes de bouillie de céréales et cuit au four en soufflé ou formé en galettes que l'on achève au four ou que l'on fait frire dans la poêle avec un peu de graisse.

MACARONI OU RIZ AU GRATIN ET AU FROMAGE

Saupoudrez du macaroni bouilli, chaud, ou du riz avec du fromage râpé ou coupé en petits morceaux. Arrangez la chapelure, le macaroni et le fromage; ou le riz et le fromage; puis la sauce blanche en couches successives dans une terrine bien graissée. Saupoudrez le dessus avec la chapelure et cuisez au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

La sauce tomate peut être employée en place de la sauce blanche.

La bouillie de farine de maïs peut être arrangée en couches avec le fromage et achevée au four. Le maïs bouilli peut être mélangé aux piments verts coupés en morceaux et la sauce blanche, puis arrangé en couches, saupoudré de fromage et cuit au four.

FONDANT DE FROMAGE

1 tasse de lait échaudé
1 tasse de mie de pain rassis
 $\frac{1}{4}$ tasse de fromage coupé en petits morceaux

1 cuillerée à soupe de graisse
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel
3 œufs
1 cuillerée à soupe de sauce piquante

Mélangez les 6 premiers ingrédients; ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, puis les blancs battus à neige dure et cuisez dans une terrine bien graissée au four doux pendant 20 minutes.

SOUFFLÉ DE MAÏS AU FROMAGE

Suivez les instructions données pour le fondant de fromage, ajoutant une tasse de maïs bouilli, une tasse de lait en plus, $\frac{1}{2}$ tasse de fromage et 2 cuillerées à soupe de piments verts aux 6 premiers ingrédients.

PAIN AU FROMAGE BLANC ET AUX NOIX

1 tasse de fromage blanc
1 tasse de noix coupées en gros morceaux
1 cuillerée à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe de sauce piquante et de jus de tomates chaud pour humecter

2 cuillerées à soupe d'oignon coupé finement
1 tasse de mie de pain rassis
1 cuillerée à soupe d'huile végétale
1 cuillerée à café de sel
 $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de poivre

Mélangez bien les ingrédients; ajoutez plus d'assaisonnements s'il est nécessaire; versez le mélange dans une terrine bien graissée, et cuisez au four modéré jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

HARICOTS, POIS ET LENTILLES

Il y a une variété infinie d'espèces de haricots sur le marché, comme, par exemple, les haricots-beurre, les haricots rouges, les haricots noirs, les haricots lima, les petits haricots blancs; les haricots de Mandchourie, dont il y a deux variétés, les bruns et les rouges; les haricots du Chili, dont il y a trois espèces, les bruns, les rouges et les gris. Le haricot soy contient plus de matières grasses et de matières nutritives que n'importe quelle autre variété de haricots. Les haricots, en général, contiennent tous à peu près la même valeur nutritive, et la ménagère qui désire obtenir la plus grande valeur nutritive pour son argent fera bien de choisir la variété qui se vend au plus bas prix, pourvu que les haricots soient en bonne condition.

Les recettes données pour une variété sont adaptables à toutes les autres espèces avec résultats aussi satisfaisants.

CHILI CON CARNE

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 chopine de haricots lima secs | $\frac{1}{2}$ oignon coupé en tranches |
| trempés pendant la nuit | $\frac{1}{8}$ de cuillerée à café de poivre |
| 2 tasses de bœuf émincé | $\frac{1}{2}$ de cuillerée à café de moutarde |
| 1 cuillerée à café de sel | 1 cuillerée à soupe de vinaigre |
| $\frac{1}{4}$ de gras de bœuf, émincé | Assez de tomates pour couvrir |
| 1 piment rouge, coupé en bandes | |

Arrangez les ingrédients en couches dans une terrine à haricots. Couvrez avec de l'eau et cuisez au four doux 3 ou 4 heures.

HARICOTS ROUGES

Les haricots rouges peuvent être cuits comme les haricots lima. Ils peuvent être servis avec une sauce blanche, une sauce tomate ou jus de viande.

HARICOTS ROUGES À L'ESPAGNOLE

- | | |
|---|--|
| 1 tasse de haricots rouges cuits | 1 oignon en rondelles |
| $\frac{1}{4}$ tasse de carottes cuites | $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de sucre |
| 1 tasse de bœuf cuit, coupé en morceaux | 1 cuillerée à café de sel |
| 1 chili, coupé fin | 1 pincée de poivre |
| 2 cuillerées à soupe de gras de bœuf ou d'huile | 2 tasses d'eau bouillante |

Faites frire l'oignon et la viande dans le gras de bœuf ou d'huile; ajoutez tous les ingrédients, et faites cuire lentement jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Servez avec du riz bouilli, ou des châtaignes bouillies.

HARICOTS ROUGES AU LARD À L'ÉTUVÉE

Lavez et faites tremper des haricots rouges dans l'eau froide pendant 12 à 48 heures. Pour 1 tasse de haricots, prenez $\frac{1}{4}$ livre de lard. Mettez le lard dans une casserole—ajoutez 1 carotte et 1 oignon coupés en morceaux et les haricots trempés; couvrez d'eau froide; faites bouillir, et laissez mijoter une heure, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres ($\frac{1}{2}$ cuillerée à café de carbonate de soude peut être ajoutée quand on les place sur le feu). Egouttez et enlevez les pellicules des haricots. Goûtez et assaisonnez, servez chaud.

HARICOTS AU FOUR

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 pinte (litre) de haricots | 1 cuillerée à café de moutarde |
| $\frac{1}{2}$ livre de porc salé gras ou d'huile végétale | $\frac{3}{4}$ de tasse de mélasses |
| | 1 cuillerée à café de sel |

Nettoyez et lavez les haricots, couvrez d'eau froide et faites tremper pendant la nuit. Au matin, égouttez-les, couvrez d'eau fraîche et faites cuire lentement, sans leur permettre de bouillir, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, et versez dans la passoire. Mettez des tranches d' $\frac{1}{4}$ de pouce de porc salé gras au fond d'une terrine de grès à couvercle. Mettez les haricots dans la terrine et mettez le reste du porc salé dans la masse de haricots (après y avoir coupé plusieurs incisions). Mélangez le sel, le poivre, la moutarde et la mélasse dans une tasse; remplissez-la d'eau bouillante et versez le mélange sur les haricots. Ajoutez assez d'eau bouillante pour les couvrir. Couvrez la terrine, mettez au four, et laissez cuire au four doux 8 heures. Quand ils cuisent longtemps, ils prennent une belle couleur foncée et une bonne saveur. Une tasse d'huile peut être usée au lieu de porc salé gras.

LÉGUMES

Les légumes devraient former une partie généreuse de nos repas quotidiens. Ils ont de la valeur surtout à cause de l'eau pure et de la matière minérale qu'ils contiennent qui agit comme un tonique pour nos corps. Ils contiennent de la cellulose ou fibre de bois, qui stimule les organes digestifs à fonctionner régulièrement. La cellulose agit comme stimulant sur les intestins, de manière que ce qu'ils contiennent est en motion continuelle. Certains légumes contiennent de l'amidon, du sucre et d'autres substances.

Les pois, les haricots et les lentilles peuvent remplacer la viande. Les épinards sont riches en fer, etc. Il est bon de manger bien des espèces de légumes afin de pourvoir au corps les différentes espèces de matières minérales et d'acides qu'ils contiennent.

L'ACHAT DES LÉGUMES

En achetant les légumes, choisissez ceux qui sont de saison et abondants.

Patates.—N'achetez jamais des patates germées. Pour éprouver les patates, coupez en une en deux, et si les deux moitiés ont assez de jus pour s'attacher l'une à l'autre, la patate est bonne.

Chou.—Choisissez ceux qui sont durs et lourds, avec des feuilles blanches et croquantes.

Courge d'hiver.—Choisissez celles qui sont de dimension moyenne et n'ont aucune tache molle.

Courge d'été.—Choisissez celles qui sont d'un jaune délicat, et dont la partie extérieure est assez tendre pour être brisée avec l'ongle.

Carottes d'été.—Voyez que les feuilles en soient vertes et fraîches.

Mais (Blé d'Inde).—Voyez que la barbe en soit brune et que la grappe soit bien garnie de bons grains remplis de jus laiteux et doux.

Pois.—Les cosses doivent être vertes et cassantes; les pois verts et pas trop gros.

Haricots verts.—Brisez un haricot. Il devrait être cassant.

Haricots Lima.—Choisissez ceux dont les gousses sont vertes et succulentes.

Épinards.—Prenez de préférence ceux dont les feuilles sont vertes et sales.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR CUIRE LES LÉGUMES

Lavez à fond. Épluchez, pelez ou raclez, si vous devez enlever une peau ou pelure. Autant que possible, on doit laisser la pelure afin de conserver le plus de valeur nutritive qu'il est possible. Laissez les légumes dans l'eau froide jusqu'au moment de les cuire. Faites cuire à l'eau justement bouillie et salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Enlevez l'eau et faites essuyer sur le feu; servez chaud avec assaisonnements, usant 2 cuillerées à soupe de graisse, $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel et une pincée de poivre pour chaque tasse de légumes cuits, ou servez avec une sauce blanche. (Voyez page 8.)

Avis.—Mettez 1 cuillerée à café de sel par pinte d'eau. Prenez assez d'eau pour couvrir les légumes. Le sel peut être mis en même temps que les légumes, excepté quand il s'agit de légumes plus délicats comme les pois, les épinards, etc.; alors on doit ajouter le sel seulement quand les légumes sont presque cuits. Pour conserver la couleur des légumes verts, cuisez sans les couvrir. Les choux, les oignons et les raves devraient être cuits sans les couvrir dans une grande quantité d'eau. En changeant l'eau une ou deux fois pendant la cuisson, on peut leur faire perdre l'odeur et le goût prononcé. Du pain séché enveloppé dans un linge et placé sur les légumes pendant la cuisson absorbe une bonne partie de l'odeur. L'eau dans laquelle on cuit les légumes ne devrait pas être jetée mais employé pour faire des soupes et des sauces.

TABLE DU TEMPS REQUIS POUR CUIRE LES LÉGUMES À L'EAU

Asperges de.....	20 à 40 minutes	Haricots lima.....	1 heure ou plus
Betteraves (fraîches).....	45 minutes	Oignons.....	46 à 60 minutes
Betteraves (vieilles).....	3 à 4 heures	Panais.....	30 à 45 minutes
Carottes.....	25 à 30 minutes	Patates.....	25 à 30 minutes
Choux.....	15 minutes	Riz.....	20 à 45 minutes
Chou-fleur.....	20 à 30 minutes	Épinards.....	30 à 45 minutes
Céleri.....	20 à 30 minutes	Haricots verts.....	1 à 3 heures
Pois verts.....	30 à 45 minutes	Navets.....	45 minutes
Mais en lait.....	12 à 20 minutes	Tomates.....	1 à 3 heures

COMMENT PRÉPARER LES DIFFÉRENTES ESPÈCES DE LÉGUMES

Carottes.—Faites bouillir avec la pelure; épluchez, coupez en long, en cercles ou en cubes. Servez avec assaisonnements, sauce blanche, ou jus de viande épaissi; ou écrasez en purée; mélangez avec un œuf et de la crème et faites cuire au four dans des tasses graissées.

Betteraves.—Faites bouillir sans éplucher; enlevez la pelure, coupez en tranches, ou en cubes, comme vous préférez, servez avec des assaisonnements ordinaires ou une sauce blanche; ou en salade avec du vinaigre dilué auquel vous ajoutez quelques clous de girofle, une rondelle d'oignon et un peu de sucre. Des betteraves bouillies coupées en cubes peuvent être ajoutées à un hachis de bœuf salé.

Panais.—Faites bouillir avec la pelure. Épluchez et coupez comme vous préférez; servez chaud avec une sauce au beurre assaisonnée ou une sauce blanche, ou faites sauter et brunir dans la graisse, à la poêle; ou, encore, écrasez en purée, ajoutez un œuf, une cuillerée à café de sel, une cuillerée à soupe de sucre, quelques grains de poivre par tasse; formez en croquettes, roulez dans la chapelure, dans l'œuf et de nouveau dans la chapelure, et faites frire à grande graisse; ou mettez le mélange à cuire au four dans des moules bien grassés; ou arrangez des tranches ou cubes de panais bouillis, de sauce blanche et de chapelure en couches successives dans un plat graissé que vous mettez au four et servez comme panais au gratin.

Raves.—Faites bouillir avec la pelure; épluchez et servez ainsi avec les assaisonnements ou la sauce blanche. Mélangez avec des carottes, ou préparez comme les croquettes de panais.

Patates sucrées.—Faites bouillir dans la peau; épluchez, coupez en tranches que vous faites frire dans un peu de graisse; ou placez dans une tôle graissée; couvrez de sirop, auquel vous ajoutez un peu de sel et de graisse et faites cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez comme Patates Sucrées Glacées. Écrasez des patates sucrées et servez-les comme Purée de Patates sucrées, ou encore, ajoutez 1 œuf, 2 cuillerées à soupe de sucre, pour chaque 2 tasses de patates et formez en croquettes; roulez dans la chapelure de nouveau, puis faites frire à graisse profonde. Servez comme Croquettes de Patates Sucrées. Faites cuire au four dans leurs jaquettes et servez comme Patates Sucrées Rôties.

Patates.—Faites bouillir dans leurs jaquettes ou épluchées. Enlevez les peaux et servez ainsi ou écrasées; ou préparez-les comme pour les croquettes de patates sucrées, omettant le sucre. Coupez en cercles ou en cubes des patates bouillies et réchauffez-les dans une sauce blanche et servez comme Patates à la Crème, usant 1 tasse et demie de sauce pour 2 tasses de patates; ou bien, coupez en tranches des patates crues ou bouillies et placez-les en couches successives avec un peu d'oignon et de sauce blanche et faites cuire au four jusqu'à ce que les patates soient cuites; ou encore faites brunir le dessus et servez comme Patates au gratin. Émincez des patates bouillies froides

et à 4 tasses ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel, quelques grains de poivre, quelques gouttes de jus d'oignon, 4 cuillerées à soupe de lait et mélangez. Faites fondre 4 cuillerées à soupe de graisse dans une poêle à frire; mettez-y les patates, cuisez à petit feu jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Tournez sur un plat et servez comme Hachis de Patates Doré. Faites cuire au four des patates crues et servez comme Patates au Four, ou bien videz l'intérieur que vous écrasez et mélangez à de la crème, et replacez dans les cavités. Puis servez comme Patates Farcies au Four.

Oignons.—Épluchez et faites bouillir. Servez avec les assaisonnements ordinaires ou avec sauce blanche ou cuisez au four entiers ou farcis. Coupez des oignons crus en rondelles; passez-les dans la farine et faites frire dans un peu de graisse ou à grande graisse.

Asperges.—Faites bouillir. Employez les extrémités plus coriaces pour les soupes. Quand elles sont tendres, servez avec ou sans sauce blanche. Servez des asperges bouillies sur des œufs brouillés, sur des rôties ou sur de la bouillie de céréales frite.

Épinards.—Faites blanchir. Servez ainsi, ou avec assaisonnements, ou mélangé avec une sauce blanche.

Choux.—Servez cru ou bouilli. Servez tout simple, avec assaisonnements, ou dans la sauce blanche simple, ou accompagnée de fromage râpé, ou gratiné avec fromage et sauce blanche. Faites bouillir avec du porc ou faites bouillir un chou avec 2 cuillerées à soupe de graisse, 4 cuillerées à soupe de vinaigre, 1 oignon émincé, 1 cuillerée à café de sel, $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de poivre, et 2 cuillerées à soupe de sucre, 1 heure. Faites une farce de riz bouilli ou de viande hachée; bourrez dans des feuilles de chou, ficelez et faites bouillir. Servez sur rôties comme choux farcis.

Tomates.—Plongez dans l'eau bouillante; épluchez; coupez en tranches, et servez crues; ou cuisez-les coupées en quartiers avec 1 cuillerée à café de sel, 2 cuillerées à soupe de sucre, une pincée de poivre, et $\frac{1}{4}$ tasse de mie de pain pour six tomates; $\frac{1}{4}$ d'un oignon, coupé fin, y donnera une saveur agréable; servez comme ragout de tomates. Le mais et le piment vert peuvent être ajoutés et vous aurez des tomates à la Mexicaine. Arrangez des tomates coupées ou conserves, en couches, assaisonnées, avec de la mie de pain ou du riz bouilli ou du macaroni ou spaghetti bouilli dans une terrine ou plat bien graissé, et faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré; servez comme tomates au gratin. Farcissez des tomates crues, auxquelles vous avez coupé un cercle et desquelles vous avez enlevé la pulpe intérieure; remplissez-les de riz bouilli, de chapelure assaisonnée mêlée à de la viande hachée couvrez avec le cercle coupé, cuisez au four et servez comme Tomates Farcies Rôties.

Aubergine.—Épluchez et coupez; faites tremper pendant la nuit dans de l'eau froide salée; égouttez. Plongez dans l'eau froide pour $\frac{1}{2}$ heure et égouttez de nouveau; essuyez; saupoudrez de sel et poivre; roulez dans la chapelure, dans l'œuf et de nouveau dans la chapelure. Faites frire à grande graisse et servez comme Friture d'Aubergine.

Courge (ou Potiron).—Lavez un potiron d'été; coupez en morceaux et enlevez les semences. Faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Mettez dans un linge et pressez pour extraire l'eau. Écrasez, assaisonnez et servez. Coupez le potiron d'hiver en morceaux, enlevez les semences et la partie fibreuse, cuisez à la vapeur ou au four. Écrasez, assaisonnez et remettez dans la cosse et servez comme potiron rôti au four.

Mais (Blé d'Inde).—Enlevez les feuilles et la barbe, laissant 2 couches de feuilles et plongez les grappes dans l'eau bouillante; faites bouillir 10 minutes; servez comme maïs bouilli. Coupez les grains de chaque grappe,

faites cuire avec 2 cuillerées à soupe de beurre, 1 cuillerée à soupe de sucre, 1 cuillerée à café de sel, quelques grains de poivre, $\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche pour 1 tasse et demie de maïs, et servez comme Maïs à l'Etuveé. Arrangez du maïs, de la sauce blanche mélangée à un piment vert émincé et de la chapelure, en couches dans un plat à rôtir bien graissé et mettez au four. Servez comme Maïs au gratin. Mélangez 1 tasse de maïs avec 1 œuf bien battu, $\frac{1}{4}$ de tasse de farine, du sel et du poivre selon le goût, et formez pour imiter des huîtres. Dorez bien de chaque côté sur un gril bien graissé et servez comme Huîtres au Maïs.

SALADES

Les salades simples se font avec des légumes frais qui ne demandent aucune cuisson, tels que les légumes à salade qui comprennent les feuilles de laitue, la romaine, la laitue, les cœurs ou têtes de laitue, l'endive, la chicorée, l'escarole, l'oseille et le cresson d'eau, et les légumes tels que oignons, choux, céleri, concombres et tomates. Tous ces légumes peuvent être servis avec une sauce à l'huile, ou une sauce à salade bouillie.

COMMENT PRÉPARER LES LÉGUMES FRAIS POUR SALADES

Séparez les feuilles ou les tiges, selon la forme naturelle de la plante. Examinez soigneusement chaque section, enlevant la partie inférieure, les insectes, etc., qui peuvent s'être logés dans le légume. Lavez bien à plusieurs eaux, à l'eau courante de préférence. L'eau salée enlève mieux les insectes. Egouttez et essuyez. Les parties vertes peuvent se conserver dans un sac en papier dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir et les parties plus dures peuvent servir dans les soupes et les sauces. Les parties les plus tendres peuvent être mangées crues. On doit choisir et préparer avec un soin extrême les aliments, tels que ceux employés pour les salades, qui ne sont pas cuits avant de les servir. Les plantes habituellement employées pour les salades peuvent contenir des microbes dangereux si elles n'ont pas été cultivées ou manipulées avec soin, et conséquemment, doivent être nettoyées méticuleusement.

GARNITURES DE SALADES

GARNITURE FRANÇAISE

$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel	1 à 2 cuillerées à soupe de vinaigre
$\frac{1}{4}$ cuillerée à café de poivre	4 cuillerées à soupe d'huile
$\frac{1}{8}$ cuillerée à café de paprika	

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné, remuant vigoureusement; vous pouvez ajouter 2 cuillerées à soupe de sauce piquante.

SAUCE FRANÇAISE AUX MILLE ÎLES

1 cuillerée à soupe de jus d'oranges	2 cuillerées à soupe de piments verts
1 cuillerée à soupe de jus de citron	coupés très fins
1 cuillerée à café de jus d'oignon	2 cuillerées à soupe de piments rouges
	coupés très fins

Ajoutez ces ingrédients à la Sauce Française.

SAUCE FRANÇAISE CHIFFONADE

2 cuillerées à soupe de sauce piquante	$\frac{1}{4}$ de tasse de betteraves mincées
$\frac{1}{4}$ de tasse d'oignons mincés	

Ajoutez ces ingrédients à la Sauce Française.

GARNITURE RUSSE

1 œuf cuit dur, mincé	1 cuillerée à soupe d'oignon mincé
2 cuillerées à soupe de betteraves	1 cuillerée à soupe de carottes cuites
cuites mincées	mincées

Ajoutez ces ingrédients à la Sauce Française.

SAUCE MAYONNAISE

$\frac{1}{2}$ de cuillerée à café de sel	Le jaune d'un œuf
$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sucre	1 cuillerée à soupe de vinaigre
$\frac{1}{8}$ de cuillerée à café de paprika	1 cuillerée à soupe de jus de citron
	$\frac{3}{4}$ à 1 tasse d'huile

Mélangez les ingrédients secs et ajoutez-y le jaune d'œuf. Quand le tout est bien mélangé, ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de vinaigre. Ajoutez l'huile graduellement, d'abord goutte à goutte, remuant constamment. Quand le mélange est bien épais, ajoutez quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron et continuez à remuer, ajoutant alternativement de l'huile et du vinaigre, jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. La sauce doit être assez épaisse pour conserver sa forme. Un battoir à œufs (Dover) est de grande assistance pour battre les ingrédients plus rapidement.

GARNITURE CUITE POUR SALADES

1 cuillerée à café de sel	2 $\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à café de moutarde	Les jaunes de 2 œufs ou d'un œuf
2 cuillerées à café de sucre	$\frac{3}{4}$ de tasse de lait échaudé
Quelques grains de cayenne	$\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre chaud
2 cuillerées à soupe de beurre ou huile	

Mélangez le sel, la moutarde, les 2 cuillerées à soupe d'huile, le sucre et le cayenne. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez bien. Délayez la farine avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit sans grumeaux. Ajoutez-y un peu du lait échaudé, agitez, puis versez dans le lait chaud, laissez cuire au bain-marie, continuant à remuer jusqu'à ce que la masse s'épaississe. Versez-y le mélange d'œufs et remettez au bain-marie, ajoutant le vinaigre chaud, et remuant jusqu'à ce que le tout s'épaississe de nouveau. Faites refroidir avant de servir. Si la cuisson est trop prolongée, la sauce se caille.

GARNITURE POUR SALADE AUX CHOUX

1 cuillerée à café de moutarde	1 cuillerée à soupe de beurre fondu
1 cuillerée à café de sel	ou d'huile
1 cuillerée à soupe de farine	1 jaune d'œuf
1 cuillerée à café de sucre	$\frac{1}{3}$ de tasse de vinaigre chaud
Quelques grains de poivre	$\frac{1}{2}$ tasse de crème fouettée

Mélangez les 8 premiers ingrédients dans l'ordre donné. Faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que la masse épaississe. Passez et faites refroidir. Mélangez-y la crème fouettée.

GARNITURE POUR SALADE AUX FRUITS

3 jaunes d'œufs	$\frac{1}{3}$ de tasse de vinaigre	1 tasse de crème fou-
$\frac{1}{3}$ de tasse de sucre	$\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel	ettée

Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre, le sel et le vinaigre. Faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que la masse épaississe, remuant continuellement. Retirez du feu; faites refroidir et ajoutez la crème fouettée.

SALADES**SALADE AUX CHOUX**

Coupez très finement un chou que vous faites tremper dans l'eau froide pendant 1 heure. Egouttez. Mélangez-y la garniture pour salade aux choux. Servez sur des feuilles de laitue. On peut ajouter des piments verts, des oignons ou des piments rouges mincés.

SALADE MACÉDOINE

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 tasse de carottes cuites en aiguillettes | 2 cuillerées à soupe de persil haché |
| 1 tasse de patates cuites en cubes | Laitue émincée |
| 1 tasse de haricots verts cuits | Garniture française |

Arrangez la laitue émincée sur les assiettes à salade. Mélangez les légumes à la sauce française. Mettez-en une cuillerée sur chaque assiette. Servez.

SALADE DE TOMATES

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 8 tomates moyennes | 1 tasse de poulet cuit coupé en dés |
| 1 tasse de céleri ou de concombres coupés en dés | 1 tasse de sauce mayonnaise |

Echaudez et pelez les tomates; coupez une rondelle à la partie de la tige. Avec une petite cuiller enlevez les pépins et une petite partie de la pulpe, et remplissez les cavités avec le céleri, les concombres et le poulet auxquels vous avez ajouté la sauce mayonnaise.

SALADE DE LÉGUMES EN GELÉE

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| 2 cuillerées à soupe de gélatine granulée | 2 tasses d'eau bouillante | $\frac{1}{2}$ tasse de céleri, émincé |
| $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide | $\frac{1}{2}$ tasse de sucre | $\frac{1}{2}$ tasse de piments verts coupés finement |
| $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre | 1 tasse de chou taillé mince | 1 cuillerée à café de sel |
| le jus d'un citron | $\frac{1}{2}$ tasse de piments | |

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide; ajoutez l'eau bouillante et placez au bain-marie. Laissez ainsi jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Enlevez et ajoutez le vinaigre, le jus de citron, le sucre et le sel. Faites refroidir, et quand la gelée commence à prendre ajoutez-y les légumes. Versez dans les moules, refroidissez. Servez sur des feuilles de laitue avec les assaisonnements de salade. On peut combiner n'importe quels légumes.

SALADE AUX FRUITS

- | | | |
|-----------|--|----------------------------|
| 2 oranges | $\frac{1}{2}$ livre de raisins de Malaga | 4 tranches d'ananas en dés |
| 3 bananes | | 12 noix |

Mélangez les fruits et versez la sauce de salades dessus, ou ajoutez-y la garniture pour salade aux fruits afin d'humecter. Mélangez soit avec la crème fouettée, ou la sauce pour salade aux fruits, ou simplement avec la sauce à salade ordinaire.

SALADE À LA WALDORF

- | | | |
|----------------------------------|-------------------|------------------------------|
| 1 tasse de pommes coupées en dés | 1 tasse de céleri | Sauce à salade pour humecter |
| | 1 tasse de noix | |

Coupez une rondelle à l'extrémité de pommes vertes ou rouges; creusez à l'intérieur pour en retirer la pulpe, n'en laissant que juste assez pour tenir la peau en forme. Remplissez les cavités avec le mélange indiqué et servez sur des feuilles de laitue. Un peu de garniture de salade peut être placé sur chaque pomme.

GELÉE AU CITRON

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| 2 cuillerées à soupe de gélatine granulée | 2 ou $2\frac{1}{2}$ tasses d'eau bouillante | $\frac{1}{2}$ tasse de jus de citron |
| $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide | 1 tasse de sucre | L'écorce d'un citron |

Faites tremper la gélatine 20 minutes dans l'eau froide, puis faites dissoudre dans l'eau bouillante. Ajoutez le sucre, le jus de citron et l'écorce, passez et versez dans un moule. Refroidissez.

SALADES AUX FRUITS EN GELÉE

Remplissez des moules avec un mélange de:

Parties égales de guimauve coupée en morceaux et d'ananas coupé en dés, ou

Parties égales d'ananas, d'oranges et de bananes coupés en petits morceaux, ou

Raisins verts dont on a enlevé les pellicules et les pépins, ou

d'Oranges en sections, de grape-fruits en sections, ou

De fraises, d'ananas, en dés, et de guimauve, coupée en petits morceaux, et d'amandes blanchies, ou

De tout autre fruit, seul, ou en combinaisons agréables.

Couvrez avec le mélange de gelée au citron et laissez au frais jusqu'à ce que la masse se congèle. Servez sur des feuilles de laitue avec une sauce à salade. Peut être servi comme dessert.

SALADE AU MACARONI

½ tasse de macaroni bouilli coupé en longueurs d'un huitième de pouce
½ tasse de jambon bouilli, coupé en dés d'un quart de pouce

½ tasse de conserves au vinaigre sucrées coupées en petits morceaux

Mélangez et humectez avec une sauce à salade bouillie, usant seulement ¼ de tasse de vinaigre et ½ cuillerée à café de moutarde en préparant cette garniture. Servez sur des feuilles de laitue dans des coquilles de tomates, ou, simplement, avec un bouquet de persil, etc.

SALADE DE VIANDE (POULET OU VEAU)

Enlevez les os et le cartilage, la graisse et la peau, de la viande cuite, froide. Coupez la viande en dés d'½ pouce et mélangez-la avec une quantité égale de céleri qui a été racé, refroidi et coupé en petits morceaux. Humectez de sauce française. Ajoutez soit une sauce mayonnaise ou une sauce bouillie selon le goût. Disposez sur des feuilles de laitue; garnissez de persil frisé.

Le poisson émincé, tel que saumon, ou thon, etc., peut être mélangé et utilisé de la même manière.

SANDWICHES À SERVIR AVEC LES SALADES

Des œufs cuits durs, émincés, humectés de sauce à salade.

Hachis de viande humecté de sauce à salade.

Hachis de viande et de conserves au vinaigre humecté de sauce à salade.

Noix et dattes émincées humectées de sauce à salade.

Figues coupées arrosées de sauce à salade.

Olive et céleri coupés et humectés de sauce à salade.

Olives mûres et noix coupées et humectées de sauce à salade.

Fromage et piment coupés fin et humectés de sauce à salade.

Beurre de cacaouettes.

Tranche de jambon et moutarde.

Tranche de bœuf et "dill pickle" (conserve à l'aneth.)

Tranches de poulet et tomate humectées de sauce à salade.

Dés de concombres et de radis humectés de sauce à salade.

DESSERTS

Les desserts au lait et aux œufs ont une grande valeur nutritive. Le lait et les œufs pourvoient en réalité à tous les besoins du corps.

CRÈME JAUNE AUX ŒUFS

- | | |
|--|--|
| 4 tasses de lait échaudé | Quelques grains de noix de muscade |
| 4 œufs (si les flans sont cuits dans des tasses individuelles) | ou de cannelle |
| 6 œufs (si la cuisson se fait dans un grand moule) | $\frac{1}{2}$ tasse de sucre |
| | $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel |

Battez les œufs légèrement, ajoutant le sel et le sucre. Ajoutez le lait échaudé lentement aux œufs battus; versez dans des tasses beurrées et saupoudrez le dessus avec un peu de noix de muscade. Placez les tasses dans un bassin contenant de l'eau chaude et faites cuire à four doux jusqu'à ce que le flan soit bien pris. Un demi carré de chocolat fondu peut être ajouté au lait pour faire les flans au chocolat. Les mélanges pour flans peuvent être versés sur des rôties beurrées ou des beurrées non rôties, qui peuvent être coupées en bandes ou en carrés. La noix de coco, râpée, les raisins, l'écorce d'orange confite, les figues coupées ou les dattes peuvent être placées entre les couches, ou encore on peut couvrir le fond d'un moule beurré avec les fruits, puis le pain et couvrir le tout avec le mélange de lait et œufs, etc.

La mie de gâteau au thé ou d'une madeleine ou de macarons peut être employée avec le mélange indiqué en omettant le sucre.

PUDDING AU TAPIOCA À LA CRÈME

- | | | |
|---|---|--|
| $1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de tapioca très fin ou $\frac{1}{4}$ de tasse de tapioca perlé | 2 œufs | 1 cuillerée à soupe d'essence de vanille |
| 2 tasses de lait échaudé | $\frac{1}{3}$ de tasse de sucre | |
| | $\frac{1}{4}$ de cuillerée à soupe de sel | |

Triez le tapioca et trempez-le dans l'eau froide pendant 1 heure. Egouttez, puis ajoutez au lait et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Mélez les jaunes avec le sucre et le sel. Liez en versant le mélange chaud très lentement sur les œufs, etc. Remettez au bain-marie jusqu'à ce que la masse s'épaississe, remuant constamment. Ajoutez-y les blancs d'œufs battus à neige dure; retirez du feu et refroidissez. Servez.

PUDDING AU SAGOU

- | | | |
|------------------------------|--|---|
| $\frac{1}{2}$ tasse de sagou | $\frac{1}{3}$ de tasse de sucre | 1 cuillerée à café de vanille ou d'écorce de citron râpée |
| 2 tasses de lait échaudé | $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel | |
| 2 œufs | | |

Triez le sagou et lavez-le. Egouttez, ajoutez le lait et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le sagou devienne transparent. Mélez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sel; versez sur ce mélange le sagou bouillant, et mettez de nouveau au bain-marie jusqu'à ce que la masse s'épaississe. Ajoutez les blancs d'œufs battus à neige dure. Retirez du feu. Aromatisez et mettez au moule. Servez froid avec une sauce aux raisins. On peut omettre les œufs et employer $\frac{2}{3}$ au lieu d' $\frac{1}{2}$ tasse de sagou.

PUDDING AU RIZ

2 tasses de riz cuit à la vapeur	$\frac{1}{2}$ tasse de lait	$\frac{1}{2}$ tasse de dattes, dont les noyaux ont été enlevés et qu'on a coupées en morceaux
2 ou 3 œufs	$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	

Ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, le sucre, le lait, et les dattes coupées en petits morceaux, au riz cuit à la vapeur. Mélangez-y les blancs d'œufs battus à neige dure et cuisez au four (30 minutes) dans un moule bien beurré et garni de chapelure. Servez avec une sauce à la crème ou aux fruits. On peut employer des raisins au lieu des dattes. Les œufs et le lait peuvent s'omettre et l'on peut alors ajouter le sucre et les fruits au riz cuit à la vapeur et servir ainsi.

NEIGE AUX POMMES

$\frac{3}{4}$ de tasse de compote de pommes	Les blancs de 3 œufs	Sucre pulvérisé
---	----------------------	-----------------

Epluchez, et coupez en quartiers 4 pommes sûres auxquelles vous enlevez les pépins. Cuisez à la vapeur et quand elles sont tendres passez au tamis. Vous devriez avoir $\frac{3}{4}$ de tasse de pulpe. Battez les blancs d'œufs à neige dure; ajoutez-y graduellement les pommes que vous sucrez au goût. Arrangez sur un plat et servez avec une crème aux œufs.

CRÈME AUX ŒUFS

$1\frac{1}{2}$ tasse de lait échaudé	$\frac{1}{4}$ de tasse de sucre ou sirop	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de vanille
Les jaunes de 3 œufs	$\frac{1}{2}$ de cuillerée à café de sel	

Battez les jaunes d'œuf légèrement et ajoutez le sucre et le sel. Remuez constamment pendant que vous ajoutez graduellement le lait chaud. Mettez cuire au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, et qu'une couche s'attache à la cuiller. Refroidissez et aromatisez. Si la cuisson est trop prolongée, la crème se caille. Dans ce cas, battez le mélange avec le fouet à œufs (Dover) jusqu'à ce qu'il soit relié et uniforme.

BLANC-MANGER AUX FRUITS

3 tasses de jus de fruits	$\frac{1}{4}$ de tasse de sucre, à moins que le jus de fruit ne soit assez sucré	Une pincée de sel
$\frac{1}{2}$ tasse à peine de fécule de maïs (cornstarch)		$\frac{1}{2}$ tasse d'eau
		2 cuillerées à soupe de jus de citron

Faites chauffer le jus de fruits dans la partie supérieure du bain-marie, que vous placez directement sur le feu jusqu'à ce que le jus atteigne le point d'ébullition. Ajoutez la fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau froide, le sucre et le sel, remuant sans cesse jusqu'à ce que la masse s'épaississe. Mettez alors au bain-marie, remplissant la partie inférieure jusqu'au tiers d'eau bouillante et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez le jus de citron et versez dans les moules. Servez avec la crème fouettée. Le sagou ou le tapioca peuvent être substitués à la fécule de maïs.

BLANC-MANGER

4 tasses de lait échaudé	$\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel
$\frac{1}{2}$ tasse de fécule de maïs	$\frac{1}{2}$ tasse de lait
$\frac{1}{4}$ de tasse de sucre ou sirop	1 cuillerée de vanille

Mélangez les ingrédients secs, versant la demie-tasse de lait et ensuite ajoutez ce mélange au lait échaudé au bain-marie, remuant constamment

jusqu'à ce que le tout s'épaississe. Cuisez 30 minutes. Aromatisez et mettez aux moules. Les blancs d'œufs battus à neige peuvent être ajoutés au mélange.

PUDDING AUX PRUNEAUX

½ livre de pruneaux	L'écorce râpée d'un citron
2 tasses d'eau froide	1 morceau d'un pouce de cannelle
1 tasse de sucre ou de sirop	1½ tasses d'eau bouillante
1 cuillerée à soupe de jus de citron	1/3 de tasse de fécule de maïs

Triez et lavez les pruneaux; trempez pendant 1 heure ou plus dans l'eau froide (juste assez pour les couvrir). Faites bouillir dans cette même eau. Enlevez les noyaux, ajoutez le sucre, le jus et l'écorce de citron, la cannelle et l'eau bouillante. Si on se sert de le sirop ajoutez deux cuillerées à soupe de fécule de maïs en plus. Faites mitonner 15 minutes. Enlevez la cannelle, versez dans les moules et faites refroidir. Servez ainsi ou avec une crème fouettée. Des amandes concassées peuvent être ajoutées au mélange juste avant de le verser dans les moules.

PUDDING DE TAPIOCA AUX FRUITS

¾ de tasse de tapioca	2 tasses de compote de	jus de citron
Assez d'eau froide pour le couvrir	fruits	Quelques grains de noix de muscade et de cannelle
2½ tasses d'eau bouillante	¼ de cuillerée à café de sel	
	½ tasse de sucre	
	1 cuillerée à soupe de	

Lavez le tapioca et le sagou et faites tremper pour une heure ou plus dans juste assez d'eau froide ou de jus de fruits pour couvrir; ajoutez l'eau bouillante, les fruits cuits, les jus de fruits, le sel, le sucre et l'écorce de citron. Cuisez au bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Versez dans les moules, refroidissez et servez avec de la crème et du sucre. Le tapioca "à la minute" peut être employé et n'a pas besoin d'être trempé.

POMMES OU FRUIT AU GRATIN

3 pommes coupées en huitièmes	½ tasse d'eau
½ tasse de sucre	le jus d'un demi citron et l'écorce
¼ de cuillerée à café de cannelle	2 tasses de mie de pain frais
¼ de cuillerée à café de noix de muscade	2 cuillerées à soupe de beurre

Cuisez les fruits avec le sucre, la cannelle, la noix de muscade, et l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres; ajoutez le jus et l'écorce de citron. Arrangez en couches dans un plat à pudding bien graissé, employant 1/3 de la mie de pain frite au beurre pour couvrir le fond du plat, puis la moitié de la compote de pommes, puis la mie de pain beurrée, la compote de pommes et le reste de la mie de pain pour couvrir le dessus. Mettez à un four modéré, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. D'autres compotes de fruits, telles que pêches, abricots, rhubarbe, etc., peuvent être employées de la même manière.

PUDDING AU CHASSEUR

2/3 d'une tasse de graisse de bœuf coupée fin	1/3 de cuillerée à café de clous de girofle
2/3 d'une tasse de lait	1/3 de cuillerée à café de macis
2/3 d'une tasse de mélasse	1/3 de cuillerée à café d'épices mixtes
2 tasses de farine	1/3 de cuillerée à café de cannelle
2/3 d'une cuillerée à café de soude	1 tasse de raisins secs roulés dans 2 cuillerées à café de farine
1 cuillerée à café de sel	

Mélangez dans l'ordre indiqué. Cuisez à la vapeur pendant 2 heures et demie. Servez avec une sauce jaune.

PUDDING DE BLÉ ENTIER À LA VAPEUR

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 ½ tasse de farine de blé entier | ½ tasse de lait ou d'eau |
| ½ cuillerée à café de bicarb. de soude | 1 œuf battu |
| ½ cuillerée à café de sel | 2 cuillerées à soupe de beurre fondu |
| ½ tasse de mélasse | 1 tasse de raisins coupés |

Mélangez et tamisez les ingrédients secs. Ajoutez la mélasse et le lait; puis l'œuf battu et le beurre fondu, et enfin les raisins. Fouettez bien ce mélange. Des figues ou des dattes coupées en petits morceaux peuvent être employées. Cuisez à la vapeur 2 heures ½ dans un grand moule, ou 30 minutes dans des moules individuels.

"PLUM PUDDING" SANS ŒUFS

- | | | |
|--|------------------------|--|
| 1 litre de carottes cuites écrasées | ½ tasse de sucre | |
| ½ livre de gras de bœuf émincé | | |
| ¾ de livre de raisins de Corinthe | } saupoudrés de farine | |
| ¾ de livre de raisins secs | | |
| ½ livre de melon-citron confit | | |
| 2 tasses de farine ou mie de pain | } tamisés ensemble | |
| 1 ½ cuillerée à café de sel | | |
| 1 cuillerée à café de cannelle | | |
| ½ cuillerée à café de clous de girofle | | |
| ½ noix de muscade râpée | | |

Mélangez les ingrédients dans l'ordre indiqué. Cuisez à la vapeur pendant 3 heures et demie dans un moule bien beurré. Peut être cuit à la vapeur dans des moules individuels. Les carottes doivent être forcées à travers un tamis à fine maille.

SAUCE DURE

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ½ tasse de beurre | 1 tasse de sucre pulvérisé |
| 2/3 d'une cuillerée à café d'essence de vanille | ½ cuillerée à café de jus de citron |

Battez le beurre en crème; ajoutez-y graduellement le sucre et l'essence. Un peu de jus de fruit ou de confiture, de framboises ou de fraises par exemple, peut être ajouté à la sauce dure.

SAUCE AU CITRON

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ½ tasse de sucre | 1 cuillerée à café de beurre |
| 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs | 1 ½ cuillerée à café de jus de citron |
| 1 ½ tasses d'eau bouillante | |

Mélangez le sucre et la fécule de maïs. Ajoutez l'eau graduellement, remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Faites bouillir 5 minutes. Ajoutez le beurre et le jus de citron. Servez.

GELÉE DE CITRON

- | | |
|---|--------------------------|
| 2 cuillerées à soupe de gélatine granulée | 1 tasse de sucre |
| ½ tasse d'eau froide | ½ tasse de jus de citron |
| 2 à 2 ½ tasses d'eau bouillante | L'écorce d'un citron |

Trempez la gélatine dans l'eau froide pendant 20 minutes, puis dissolvez dans l'eau bouillante. Ajoutez le sucre, le jus de citron et l'écorce; passez dans le moule et faites refroidir. Battez la gelée de citron pendant qu'elle est encore peu solidifiée avec un fouet à œufs (Dover) pour la rendre plus blanche et floconnée. De la gelée d'oranges, de framboises, ou toute autre gelée de fruits peut être préparée de la même manière, employant ½ tasse de jus du fruit avec le jus de citron au goût.

GLACES

La glace et le sel forment un mélange qui congèle à plusieurs degrés au-dessous du degré de congélation de l'eau. Le sel fait fondre la glace, attirant ainsi la chaleur de ce qui est contenu dans le récipient et la glace en fondant fait dissoudre le sel. Plus la glace est cassée fine, plus rapide se fait le changement en liquide, et plus on use de sel, plus rapidement se congèle le mélange. Toutefois, si l'on use trop de sel, le mélange se congèle en grumeaux. La proportion la meilleure pour obtenir une crème au grain fin et lisse est de 3 parts de glace pour 1 part de sel.

INSTRUCTIONS POUR GELER LES CRÈMES

Echaudez le récipient ou glacière, son couvercle, et le battoir, puis faites-les refroidir.

Placez la glacière dans le seau; mettez le battoir, puis versez la crème que vous voulez geler. Couvrez et ajustez le couvercle. Tournez la manivelle pour vous assurer que le récipient intérieur est bien placé.

Remplissez tout l'espace entre la glacière et le récipient avec des couches alternées de glace concassée et de sel, 3 parts de glace pour 1 de sel. Ce mélange de glace et sel doit monter un peu plus haut que la crème que vous voulez geler.

Le bassin ne doit pas être rempli plus qu'aux $\frac{3}{4}$, car le mélange se dilate en gelant.

Tournez la manivelle lentement d'abord, puis plus vite, ajoutant plus de glace et sel s'il est nécessaire. Ne retirez pas l'eau, à moins qu'elle ne monte si haut qu'il y ait danger qu'elle pénètre dans la crème.

Quand la glace est achevée, soutirez l'eau, enlevez le battoir, et poussez avec une spatule ou cuiller. Fermez l'ouverture du couvercle avec le liège. Amoncelez de nouveau la glace et le sel, 4 parts de glace pour 1 de sel. Couvrez bien le tout avec des journaux, une vieille couverture ou un morceau de tapis.

COMMENT FAIRE LES GLACES SANS GLACIÈRE

Couvrez le fond d'un seau avec de la glace concassée. Placez dans le centre un vase quelconque, par ex. une boîte vide en fer blanc, contenant la crème ou le mélange à glacer, puis entourez-le de glace et sel. Tournez le récipient occasionnellement à la main, et aussitôt qu'il commence à geler, raclez les côtés avec un couteau ou une spatule, et fouettez le mélange avec une cuiller, continuant le procédé jusqu'à ce que toute la masse soit glacée.

Une glace à la crème est de la crème gelée. Un pudding à la glace est un pudding ou une sauce aux œufs gelée à laquelle on a ajouté des fruits ou des noix. On le sert habituellement avec une sauce.

Une glace moussée est préparée avec de la crème fouettée, qui donne à la glace une consistance mousseuse. On la moule et place dans le moule de sel et glace concassée.

Les boissons frappées sont des mélanges de jus de fruits dilués dans l'eau et glacés.

GLACE À LA VANILLE (1)

1 pinte (litre) de crème légère $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre $1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de vanille

Mélangez les ingrédients et gelez.

1½ tasses de lait échaudé
1 cuillerée à soupe de farine
¾ de tasse de sucre
⅓ de cuillerée à café de sel

2 tasses de sucre ou sirop 1 pinte (litre) de lait ½ tasse de jus de citron

2 tasses de lait	1½ tasses de sucre ou	Jus de 3 citrons
2 tasses de crème	sirop	Ecorce d'un citron

1½ tasse de pulpe de pêches	1½ tasse de sucre ou sirop	Le jus d'un citron 1 pinte (litre) de crème
--------------------------------	-------------------------------	--

Une Glace simple est du jus de fruit sucré, dilué dans de l'eau et gelé.
Le Sorbet est une glace à l'eau à laquelle on a ajouté de la gélatine dissoute ou des blancs d'œufs battus.

Une glace frappée est une boisson glacée en flocons, usant parties égales de sel et de glace pour geler le mélange.

GÂTEAUX

Les gâteaux devraient être considérés comme de la confiserie, et mangés comme tels.

GÂTEAU DE GUERRE

1 tasse de mélasse
1 tasse de sirop de maïs
1½ tasse d'eau bouillante
2 tasses de raisins secs
2 cuillerées à soupe de graisse
1 cuillerée à café de sel

1 cuillerée à café de cannelle
½ cuillerée à café de clous de girofle
½ cuillerée à café de noix de muscade
3 tasses de farine
1 cuillerée à café de bicarb. de soude
2 cuillerées à café de poudre à pâte

Faites bouillir les 9 premiers ingrédients. Refroidissez; ajoutez la farine tamisée avec la soude et la poudre à pâte. Mettez dans des moules bien graissés. Faites cuire pendant 45 minutes dans un four modéré. Formez deux pains.

GÂTEAU SIMPLE

1/3 tasse de graisse
1 tasse de sucre
3 jaunes d'œufs
2/3 d'une tasse de lait

2 tasses de farine
3 cuillerées à café de
poudre à pâte

¼ de cuillerée à café de
sel
3 blancs d'œufs
1 cuillerée à café de
vanille

Fouettez la graisse jusqu'à ce qu'elle ait l'apparence de crème; ajoutez-y graduellement le sucre, continuant à battre le mélange en crème. Ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, le lait alternativement avec la farine tamisée avec le sel et poudre à pâte. Fouettez bien ce mélange. Versez-y les blancs d'œufs battus à neige et la vanille. Mettez au four, soit en un seul pain ou en plusieurs couches séparées.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Mélangez les ingrédients comme pour un Gâteau Simple, ajoutant un carré de chocolat fondu cuit dans 2 cuillerées à soupe d'eau bouillante au mélange de graisse et de sucre.

GÂTEAU MARBRÉ

Faites le comme le Gâteau Simple, ajoutant ½ carré de chocolat fondu cuit dans 1 cuillerée à soupe d'eau bouillante à une moitié du mélange. Versez alternativement une cuillerée du mélange brun et une du mélange blanc dans un moule bien graissé.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

½ tasse de graisse
1 tasse de sucre
2 œufs
½ tasse de lait

1½ tasses de farine
2½ cuillerées à café de
poudre à pâte
2 carrés de chocolat

½ cuillerée à café de
vanille

Fouettez la graisse jusqu'à ce qu'elle ait la consistance de crème; ajoutez le sucre graduellement, puis les œufs bien battus et le lait. Ajoutez la farine tamisée avec la poudre à pâte. Battez bien, puis ajoutez le chocolat et la vanille. Cuisez en couches séparées. Étendez sur chaque couche de la Crème au Mont Blanc à laquelle vous aurez d'abord ajouté 3 cuillerées à soupe de chocolat râpé. Vous pouvez substituer 1 tasse de mélasse au sucre, usant 3 cuillerées à soupe de lait seulement, ajoutant ¼ de cuillerée à café de bicarbonate de soude et employant de la farine de seigle au lieu de farine blanche.

GÂTEAU GRANDE VITESSE

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ½ tasse de graisse molle (pas plus) | 1 2/3 tasse de farine |
| 1 1/3 tasse de cassonade | 3 cuillerées à café de poudre à pâte |
| 2 œufs | ½ cuillerée à café de cannelle |
| ½ tasse de lait | ½ cuillerée à café de noix de muscade |
| ½ livre de dattes ou ½ tasse de raisins secs | Mélangez et tamisez |

Mettez les ingrédients dans un bassin dans l'ordre indiqué, et ne remuez que lorsque tout a été ajouté. Battez 3 minutes. Mettez au four dans un moule bien graissé; cuisez de 35 à 45 minutes. Peut aussi se cuire en moules à muffins. On peut y ajouter ¼ de tasse de cacao.

GÂTEAU À LA CRÈME SURE

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 ½ tasse de crème sure | 2 ¼ cuillerées à café de poudre à pâte |
| 1 ½ tasse de sucre | 2/3 cuillerées à café de bicarbonate de soude |
| 3 œufs bien battus | |
| 2 ½ tasses de farine | |

Mesurez les ingrédients dans l'ordre donné, tamisant ensemble la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Battez bien. Cuisez au four.

GÂTEAU AUX FRUITS ET À LA NOIX DE COCO

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ½ tasse de graisse | 3 blancs d'œufs battus |
| 1 tasse de sucre | 1 ½ de farine |
| 2/3 de tasses de noix de coco râpée | ¼ de cuillerée à café de sel |
| 2/3 de tasses d'amandes concassées | 2 cuillerées à café de poudre à pâte |
| ¼ de tasse d'écorce d'orange confite | ¼ de cuillerée à café de vanille |

Battez la graisse à consistance de crème, ajoutant graduellement le sucre, la noix de coco, les amandes, l'écorce d'orange et la vanille. Mélangez alternativement la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte avec le lait. Battez et ajoutez les blancs d'œufs. Faites cuire en un pain, dans un four modéré, à peu près 30 minutes.

GÂTEAUX SANS GRAISSE**GÂTEAU ESPAGNOL ÉCONOMIQUE**

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 2 jaunes d'œufs | 1 cuillerée à café de poudre à pâte |
| 2/3 de tasse de sucre | 1/6 de cuillerée à café de sel |
| 2 cuillerées à café d'eau chaude | 2 blancs d'œufs |
| 2/3 de tasse de farine | ½ cuillerée à soupe de vinaigre |

Battez les jaunes jusqu'à ce qu'ils épaississent. Ajoutez le sucre graduellement, continuant à battre le mélange. Puis ajoutez l'eau, la farine mélangée et tamisée avec la poudre à pâte et le sel. Ajoutez les blancs d'œufs battus à neige dure et le vinaigre. Cuisez 35 minutes dans un four modéré—dans un moule non beurré, ou dans un moule beurré et saupoudré de farine.

GÂTEAU ESPAGNOL À LA CRÈME

- | | |
|--|--|
| 4 jaunes d'œufs | 1 tasse de farine (pas très remplie) |
| 1 tasse de sucre | 1 ½ cuillerées à café de poudre à pâte |
| 3 cuillerées à soupe d'eau froide | 1 cuillerée à café essence de citron |
| 1 ½ cuillerées à soupe de fécule de maïs | ¼ de cuillerée à café de sel |
| | 4 blancs d'œufs |

Battez les jaunes jusqu'à ce qu'ils épaississent; ajoutez le sucre graduellement et battez 2 minutes. Ajoutez l'eau. Mélangez et tamisez ensemble

farine, fécule de maïs, poudre à pâte et sel, puis ajoutez au premier mélange. Ajoutez les blancs d'œufs battus à neige dure, puis l'essence. Cuisez à four modéré 20 minutes. Ce gâteau peut se faire avec 2 œufs, et usant 2 cuillerées à café de poudre à pâte en plus et aussi 2 cuillerées à soupe d'eau en plus.

BISCUIT À LA MARTHA WASHINGTON

Faites cuire la pâte au gâteau espagnol à la crème en deux couches. Refroidissez; mettez entre les deux couches et au-dessus une crème fouettée, sucrée et vanillée.

GLACIS ET REMPLISSAGES POUR GÂTEAUX

Il faut autant de talent pour faire un bon glacis que pour faire des bonbons. Les glacis bouillis sont plus exquis que ceux qui sont préparés avec le sucre de confiseur. Quand le sucre est rare, omettez le glacis sur les gâteaux, employant seulement le remplissage.

GLACIS BOUILLI OU CRÈME AU MONT BLANC

1 tasse de sucre	1/16 de cuillerée à café	1/2 cuillerée à café
1/2 tasse d'eau	de crème de tartre	d'essence aromatique
	1 ou 2 blancs d'œufs	

Faites dissoudre le sucre et la crème de tartre dans l'eau. Couvrez la casserole pendant les 5 premières minutes de cuisson pour empêcher la formation de cristaux sur les bords de la casserole. Si 1 seul blanc d'œuf est usé, bouillez la solution de sucre jusqu'à ce qu'elle se forme en boule molle, formant des fils longs de 2 pouces qui pendent de la cuiller ou fourchette. Si 2 blancs d'œufs sont employés, faites bouillir jusqu'à ce que le mélange forme une boule dure. Pendant la cuisson du sirop il ne faut ni le remuer ni mouvoir la casserole. Si des cristaux se forment sur les côtés de la casserole, enlevez-les avec un linge ou une brosse humide. Quand la solution de sucre a bouilli jusqu'au point voulu, versez-la graduellement sur les blancs d'œufs battus à neige dure, remuant continuellement et continuant à battre le mélange jusqu'à consistance favorable pour étendre sur les gâteaux. Aromatisez.

GLACIS AUX NOIX

Ajoutez de la chair de noix au glacis de Crème au Mont Blanc.

GLACIS À LA LADY BALTIMORE

Ajoutez des noix, des figues coupées en morceaux, de l'angélique en morceaux à la Crème au Mont Blanc.

GLACIS À LA MINNEHAHA

Ajoutez des raisins secs coupés et sans pépins à la Crème au Mont Blanc.

GLACIS D'ÉRABLE

Substituez du sucre d'érable au sucre cristallisé indiqué pour la Crème au Mont Blanc.

GLACIS AU CHOCOLAT

Ajoutez 1 carré de chocolat fondu à la Crème au Mont Blanc.

GLACIS AU LAIT

2 tasses de sucre	1/2 cuillerée à soupe de	1 cuillerée à café de vanille
2/3 de tasse de lait	beurre	

Faites bouillir les 3 premiers ingrédients jusqu'à ce que la solution forme une boule molle. Enlevez du feu, laissez refroidir à peu près 8 minutes et battez jusqu'à consistance de crème. Ajoutez la vanille.

REPLISSAGE À LA CRÈME

$\frac{3}{4}$ de tasse de sucre	1 cuillerée à café de sel	2 tasses de lait échaudé
$\frac{1}{3}$ de tasse de farine	2 œufs	1 cuillerée à café de vanille

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez les œufs légèrement battus, et versez-y graduellement le lait échaudé. Cuisez 15 minutes au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Refroidissez et aromatisez.

REPLISSAGE À LA CRÈME DE CHOCOLAT

Ajoutez 1 $\frac{1}{2}$ carrés de chocolat fondu au remplissage à la crème.

REPLISSAGE À L'ORANGE OU AU CITRON

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	$\frac{1}{2}$ écorce d'orange râpée
2 cuillerées à soupe de farine	$\frac{1}{4}$ d'une tasse de jus d'oranges
1 œuf légèrement battu	1 cuillerée à café de jus de citron

Mélangez le sucre et la farine; ajoutez les autres ingrédients dans l'ordre indiqué. Cuisez 20 minutes au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Refroidissez avant d'étendre.

REPLISSAGE À LA GUIMAUVE

1 tasse de sucre	2 $\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe d'eau chaude
$\frac{1}{3}$ de tasse de lait	1 cuillerée à café de vanille
$\frac{1}{2}$ livre de guimauve, coupée en petits morceaux	

Faites bouillir le sucre avec le lait jusqu'à la consistance de boule molle. Pondez les guimauves au bain-marie, ajoutez l'eau chaude et faites cuire jusqu'à consistance uniforme, remuant constamment pendant que vous y ajoutez le mélange de lait et sucre. Battez jusqu'à ce que le mélange soit froid.

SAUCES À SERVIR AVEC LES PUDDINGS ET LES GLACES**CRÈME AU CHOCOLAT**

2 carrés de chocolat fondu	1 cuillerée à soupe de fécule de maïs
1 tasse d'eau bouillante	mélangée avec 1 cuillerée à soupe
$\frac{1}{2}$ tasse de sirop ou sucre	d'eau froide

Ajoutez l'eau bouillante au sucre ou sirop, puis ajoutez graduellement au chocolat fondu, remuant constamment. Chauffez jusqu'au point d'ébullition, ajoutez la fécule de maïs, puis faites bouillir 5 minutes. Aromatisez avec la vanille et servez froid ou chaud.

SAUCE AUX FRUITS

1 cuillerée à soupe de fécule de maïs	1 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante
mélangée avec 1 cuillerée à soupe	2 cuillerées à soupe de jus de citron
d'eau froide	Des fruits coupés ou des fruits et
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre ou sirop	des noix coupés

Ajoutez la fécule de maïs (mélangée avec l'eau) au sucre ou au sirop, puis ajoutez l'eau bouillante et faites bouillir pendant 5 minutes; ajoutez le jus de citron, refroidissez, et ajoutez les fruits coupés.

REPLISSAGE AUX BANANES

1 tasse de pulpe de bananes	Le jus d' $\frac{1}{2}$ citron
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	1 cuillerée à soupe de beurre

Faites cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.

GALETTES ET BISCUITS

GALETTES AUX CACAOUETTES (PEANUTS)

2 cuillerées à soupe de graisse	$\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel
$\frac{1}{4}$ de tasse de sucre	$2\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe de lait
1 œuf bien battu	$\frac{3}{4}$ de tasse de cacaouettes brisées
$\frac{1}{2}$ tasse de farine	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de jus de citron
1 cuillerée à café de poudre à pâte	

Fouettez la graisse jusqu'à consistance de crème, ajoutez-y le sucre graduellement, puis l'œuf bien battu. Mélangez et tamisez la poudre à pâte, sel et farine et ajoutez-les au premier mélange. Puis versez-y le lait, les cacaouettes et le jus de citron. Avec la pointe d'une cuiller versez cette pâte sur une tôle non beurrée, à 1 pouce de distance les unes des autres. Placez la moitié d'une cacaouette sur chaque galette. Cuisez de 12 à 15 minutes à four lent. Cette quantité fait 24 galettes.

BISCOTINS AU CHOCOLAT

$\frac{1}{2}$ tasse de graisse	$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de soude
1 tasse de cassonade claire	2 carrés de chocolat fondu
1 œuf bien battu	1 tasse de noix en fragments
$\frac{1}{2}$ tasse de lait	1 cuillerée à café de vanille
$1\frac{1}{2}$ tasse de farine (ou une partie de sarrasin)	

Battez la graisse en crème, ajoutez-y graduellement la cassonade, puis l'œuf bien battu, le lait et la farine mélangée à la soude et tamisée. Versez-y le chocolat fondu, les noix et la vanille. Répandez le mélange par cuillerées sur une tôle bien beurrée.

GALETTES AUX FRUITS

$\frac{1}{3}$ tasse de graisse	$\frac{1}{4}$ tasse de farine
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	$\frac{1}{3}$ de cuillerée à café de sel
1 œuf	1 cuillerée à café de cannelle
$\frac{1}{3}$ de cuillerée à café de soude	$\frac{1}{2}$ à 1 tasse de noix en morceaux
1 cuillerée à soupe d'eau chaude	$\frac{1}{3}$ de tasse de raisins secs.

Battez en crème la graisse à laquelle vous ajoutez graduellement le sucre et les œufs bien battus. Ajoutez la soude dissoute dans l'eau, puis moitié de la farine, à laquelle vous avez mélangé le sel et la cannelle. Ajoutez les noix, les fruits et le reste de la farine. Versez à la cuillerée sur une tôle graissée, à 1 pouce de distance les unes des autres et cuisez à four doux.

GALETTES DE BOUILLIE D'AVOINE

1 tasse de graisse	2 tasses de farine	1 cuillerée à café de can-
1 tasse de sucre	d'avoine	nelle
2 œufs battus	2 tasses de farine	$\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel
$\frac{1}{4}$ de tasse de lait	1 cuillerée à café de soude	1 tasse de raisins secs

Battez la graisse à consistance de crème; ajoutez le sucre graduellement, continuant à battre en crème. Ajoutez les œufs bien battus, le lait et l'avoine, la farine, la soude, la cannelle et le sel mélangés et tamisés, puis les raisins. Placez en petites cuillerées sur une tôle beurrée. Cuisez au four.

BISCOTINS FARCIS

Abaissez une pâte à galettes en forme rectangulaire; saupoudrez d'épices ou couvrez de fruit, ou de noix et fruits. Pliez, repliez, puis coupez et mettez au four.

PÂTISSERIE

La farine de blé d'hiver, appelée farine à pâtisserie, devrait être toujours employée, car elle donne une pâtisserie plus délicate que la farine à pain. Il faut aussi moins de graisse quand on emploie cette farine à pâtisserie.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Employez pour graisse les matières qui peuvent se substituer au beurre.

Travaillez la graisse dans la pâte avec le bout des doigts ou avec un couteau.

Ajoutez assez d'eau froide pour faire une pâte ferme, vous servant d'un couteau pour mélanger.

Tous les ingrédients doivent être froids.

Maniez la pâte le moins possible et tenez-la au frais autant qu'il se peut, car la chaleur, fondant la graisse, rend difficile la manipulation de la pâte.

Employez aussi peu de farine que possible en abaissant la pâte. Coupez la pâte plus grande que le plat à garnir parce qu'elle se rétrécit en cuisant.

PÂTE FEUILLETÉE

1½ tasse de farine

½ cuillerée à café de sel

1/3 à ½ tasse de graisse

Assez d'eau froide pour faire une pâte ferme (environ 4½ cuillerées à soupe)

Mélangez et tamisez la farine et le sel. Travaillez-y la graisse soit avec le bout des doigts, soit en la broyant dans la farine avec deux couteaux. Ajoutez l'eau froide, vous servant d'un couteau pour la mélanger. Travaillez la pâte légèrement en pelote. Coupez en deux; étendez en disques proportionnés à la dimension de votre tourtière.

TOURTE AUX POMMES

5 pommes âpres

⅓ de cuillerée à café de sel

½ tasse de sucre

1 cuillerée à café de beurre

¼ de cuillerée à café de cannelle

1 cuillerée à café de jus de citron

⅓ de cuillerée de café de muscade

Un peu de zeste de citron

Garnissez la tourtière avec la pâte. Pelez et coupez les pommes, enlevant le cœur. Remplissez la pâte. Mélangez les ingrédients secs et le jus de citron, et saupoudrez-en le dessus des pommes. Parsemez de petits morceaux de beurre. Humectez les bords de la croûte inférieure, placez celle de dessus, pressant ensemble les bords des deux croûtes. Mettez au four vif pour 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le fruit soit cuit.

TOURTE AU CITRON

1 tasse de sucre

3 cuillerées à soupe

de féculé de maïs

1 tasse d'eau bouillante

1 cuillerée à café de

beurre

Le zeste d'un citron

2 jaunes d'œufs

Le jus d'un citron

Mélangez la féculé de maïs et le sucre; ajoutez à l'eau bouillante, remuant constamment. Cuissez jusqu'à ce que la masse soit uniforme; ajoutez le beurre, les jaunes d'œufs battus, le jus et zeste de citron. Refroidissez. Garnissez la tourtière de pâte. Piquez la pâte et cuisez la. Remplissez cette coquille avec le mélange au citron préparé et couvrez d'une meringue, puis mettez au four jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

MERINGUE

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 2 blancs d'œufs | 2 cuillerées à soupe de sucre pulvé- |
| 1½ cuillerées à soupe de jus de citron | risé ou granulé |
| | ¼ de cuillerée à café de vanille |

Fouettez les blancs d'œufs à neige dure; mettez-y le sucre et ajoutez l'essence de vanille.

TOURTE À LA CRÈME ET NOIX DE COCO

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1½ tasse de lait échaudé | 3 jaunes d'œufs |
| 1/3 de tasse de sucre | 1 cuillerée à soupe de beurre |
| ¼ de cuillerée à café de sel | ½ tasse de noix de coco râpée |
| 3 cuillerées à soupe de fécule de maïs | ½ cuillerée à café de vanille |

Ajoutez le sucre, la fécule de maïs et le sel aux jaunes d'œufs. Sur ceci, versez le lait échaudé; retournez au bain-marie, remuant et cuisant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez le beurre, la noix de coco et la vanille. Versez dans une tourtière garnie de pâte. Cuisez. Couvrez avec une meringue.

TOURTE À CHAIR À PÂTÉ

Garnissez une terrine à pâtés ou une tourtière avec une pâte. Remplissez de Chair à Pâté. Couvrez d'une pâte

CHAIR À PATÉ

- | | |
|---|---|
| 1½ tasse de bœuf émincé (rôti ou bifteck) | 1 cuillerée à café de sel |
| 1 chopine de pommes coupées | 1 cuillerée à café de macis |
| ½ tasse de gras de bœuf émincé | 1 noix de muscade râpée |
| 1 1/3 tasse de sucre | ¼ de cuillerée à café de clous de girofle |
| 1 tasse de cidre | ½ cuillerée à café de cannelle |
| ½ tasse du sirop d'une jarre de conserves aigres-douces | 2/3 de tasse de raisins secs (sultana, de préférence) |

Mélangez le tout. Cuisez 1 heure, Mettez dans des jarres stérilisées.

TOURTE AUX RAISINS ET CANNEBERGES OU
TOURTE AUX FAUSSES CERISES

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 2 tasses de canneberges | ½ tasse de biscuit (cracker) émietté |
| 1 tasse d'eau | 1 œuf |
| ½ tasse de raisins sans pépins | 1 cuillerée à soupe de jus de citron |
| 1 tasse de sucre | ou d'orange |

Faites bouillir les trois premiers ingrédients jusqu'à ce que les canneberges éclatent; puis ajoutez le sucre. Refroidissez, ajoutez les miettes de biscuit, l'œuf et le jus d'orange. Garnissez une tourtière avec la pâte. Remplissez du mélange de fruits. Arrangez un treillis de bandes de pâte au-dessus et faites cuire à four vif 25 minutes.

TOURTE AUX COURGES

- | | |
|---|---|
| 1¼ tasse de purée de courge cuite à la vapeur et forcée à travers la passoire | ¼ de cuillerée à café de clous de girofle |
| ¼ de tasse de sucre | ½ cuillerée à café de sel |
| ½ cuillerée à café de cannelle | 1 œuf légèrement battu |
| ¼ de cuillerée à café de gingembre | ¼ d'une tasse de lait |

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné. Faites cuire dans une tourtière garnie de pâte.

INDEX

	PAGE		PAGE		PAGE
A		Galettes aux cacaouettes.....	60	Légumes	43
Aliments, Choix et Prépara- tion des.....	4	Galettes aux fruits.....	60	Achat des légumes.....	43
Aliments, Soins à donner aux..	4	Galettes de bouillie d'avoine	60	Comment préparer les dif- férentes espèces de lé- gumes.....	44
B		Gâteaux	56	Instructions générales pour la cuisson des légumes.....	43
Biscuits (Voyez Muffins)		Galettes de Mais (Voyez Muffins)		Table du temps requis pour cuire les légumes, à l'eau..	44
Boissons.....	24	Gâteau à la crème sure.....	57	M	
Cacao pour déjeuner.....	24	Gâteau au chocolat.....	56	Mélanges de Farines.....	10
Café.....	24	Gâteau aux fruits et noix de coco.....	57	Crêpes à la farine de maïs.....	11
Chocolat.....	24	Gâteau aux pommes (Voyez Muffins)		Crêpes au blé entier.....	11
Thé.....	24	Gâteau de guerre.....	56	Crêpes de sarrasin au levain	11
Boulettes (Voyez Muffins)		Gâteau grande vitesse.....	56	Crêpes veloutées.....	11
Braiser, Instructions géné- rales pour.....	33	Gâteau marbré.....	56	Fritures de mie.....	11
Boeuf à la mode.....	33	Gâteau simple.....	56	Gaufres.....	12
Rôti en marmite.....	33	Petits fours (Voyez Muffins)		Instructions générales pour la préparation et la cuis- son des crêpes.....	10
Viande en Casserole.....	33	Gâteaux sans graisse.....	57	Pâtes.....	10
Viande en rouleau.....	33	Biscuit à la Marthe Wash- ington.....	58	Mesures.....	4
C		Gâteau espagnol à la crème..	57	Muffins, Instructions géné- rales pour faire les.....	12
Céréales.....	7	Gâteau espagnol écono- mique.....	57	Biscuits à la poudre à pâte	14
Bouillie d'avoine.....	8	Gaufres (Voyez Mélanges de farines)		Biscuits au lait caillé.....	15
Bouillie de maïs.....	8	Glaces.....	54	Biscuits aux Fruits No. 1 et No. 2.....	16
Céréales, Règles générales pour la cuisson des.....	8	Boissons frappées.....	55	Biscuits instantanés.....	15
Comment employer les restes de céréales.....	8	Comment faire les glaces sans glacière.....	54	Biscuits ronds, petits.....	15
Riz à la vapeur.....	8	Glace à la vanille (1).....	54	Boulettes de Viande.....	16
Crêpes et Galettes au grill (Voyez Mélanges de Farines)		Glace à la vanille (2).....	55	Galette de maïs.....	14
D		Glace au citron.....	55	Gâteau au café instantané..	16
Desserts.....	50	Glace aux ananas.....	55	Gâteau aux fruits.....	16
Blanc-manger.....	51	Glace aux bananes.....	55	Gâteau aux pommes.....	16
Blanc-manger aux fruits.....	51	Glace aux oranges.....	55	Muffins à la farine d'avoine	13
Crème aux oeufs.....	51	Glace aux pêches.....	55	Muffins à la farine de maïs (sans oeufs).....	13
Crème jaune aux oeufs.....	50	Instructions pour geler les crèmes.....	54	Muffins au seigle.....	12
Gelée de citron.....	53	Sorbet au lait.....	55	Muffins au son.....	13
Glaces (Voyez Glaces)		Glacis et remplissages pour gâteaux.....	58	Muffins aux céréales.....	13
Neige aux Pommes.....	51	Glacis à la Lady Baltimore	58	Muffins aux patates et fa- rine de maïs (sans oeufs)..	13
Pain aux Fruits (Voyez Muffins)		Glacis à la Minnehaha.....	58	Muffins à la farine Graham..	12
"Plum Pudding" sans oeufs	53	Glacis au chocolat.....	58	Muffins simples.....	13
Pommes ou Fruits, au gratin.....	52	Glacis au lait.....	58	Pain d'épices à l'eau chaude	14
Pudding au Chasseur.....	52	Glacis aux noix.....	58	Petits fours.....	15
Pudding aux Pruneaux.....	52	Glacis bouilli ou Crème au Mont Blanc.....	58	Petits pains à la farine de maïs.....	15
Pudding au Riz.....	51	Glacis d'érable.....	58	Table des durées de cuisson des pâtes.....	12
Pudding au Sagou.....	50	Remplissage à la crème.....	59	Vol au vent.....	14
Pudding de blé entier à la vapeur.....	53	Remplissage à la crème de chocolat.....	59	N	
Pudding de Tapioca aux Fruits.....	52	Remplissage à la guimauve..	59	Nourriture journalière, La.....	3
Pudding au Tapioca à la crème.....	50	Remplissage à l'orange ou citron.....	59	O	
Sauce au Citron.....	53	Graisse.....	38	Oeufs (Voyez Aliments rem- plaçant la viande)	
Sauce dure.....	53	Comment clarifier la graisse	38	P	
E		Comment fondre la Graisse.....	38	Pain cuit à la vapeur.....	18
Equivalents.....	6	Cretons.....	38	Instructions générales pour cuire le pain à la vapeur..	18
F		Graisse au fumet.....	38	Pain bis à la Boston.....	18
Farces (Voyez Volaille)		Manières d'employer la graisse clarifiée.....	38	Pain d'avoine à la vapeur.....	18
Fromage (Voyez Aliments remplaçant la Viande)		H		Pain et la manière de le pré- parer, Le.....	19
Fruits secs, Instructions pour cuire les.....	7	Haricots (Voyez Aliments remplaçant la viande)		Farine.....	19
G		I		Ingrédients nécessaires pour faire le pain.....	19
Galettes et Biscuits.....	60	Instructions générales.....	5	Levain.....	20
Biscotins au chocolat.....	60	L			
Biscotins farcis.....	60	Lapin au Four (Voyez Rôtis- sage)			

INDEX





The cover features a dark brown background with numerous yellow flowers scattered across it. Each flower has five petals and a black center with a small yellow dot. The flowers are of varying sizes and are positioned around the central title box and along the bottom edge.

300
HOUSEHOLD
HINTS

PUBLISHED AND DISTRIBUTED BY
THE LONDON LIFE INSURANCE COMPANY-Head Office LONDON, CAN.

INDEX

	Hint No.
Beetles	
Borax; eliminating beetles.....	191

Bread	
Bread boards, to whiten.....	179
Crusts; to prevent hard crusts.....	14
Molds; baking powder tins for brown bread.....	17
Stale loaves, freshening.....	34
Wall paper, cleaning.....	90

Brushes, Care of	
Ebony.....	144
Floor.....	145
Hair.....	143
Paint.....	146
Shoe.....	147

Butter	
Creaming butter with sugar.....	15
Cream pitcher lip; preventing drip.....	200
Jam; to prevent jam sticking.....	72
Measuring butter.....	9, 10
Pitch, to remove.....	249
Softening butter.....	16
Tar, to remove.....	249

Cake	
Burning, to prevent.....	5
Cake; keeping it moist.....	3
Dark cake, shortening.....	2
Flavor with orange or lemon.....	3
Fruit cake; to prevent fruit settling.....	13
Large cake, how to spread in pan.....	1
Pancakes; dropping batter from spoon.....	36
Removing from pans.....	6
Shortening for dark cake.....	2
Spreading cake batter.....	1
Sticking, to prevent cakes.....	4

Cleaning Hints	
Aluminum.....	135, 213, 214
Aluminum, to preserve.....	215
Brass.....	129, 130
Bread Boards.....	179
Bronze.....	132
Brushes.....	143-147
Chimneys and stove pipes.....	123
Copper.....	131, 216
Dishes (fancy).....	192
Dishes, with brown stains.....	217
Draining boards.....	177
Earthenware, to preserve.....	209
Enamelware.....	240
Furs (white).....	264
Glasses, table.....	122, 193
Gloves, black kid.....	261
brown kid.....	260
white kid.....	259
Granite.....	212
Handbags, black leather.....	196
Hearth or floor tiles.....	176, 187
Knives, silver.....	118
steel.....	121
Leather suitcase or trunk.....	171
Linoleum.....	152, 172
Marble.....	141
Meat boards.....	179
Medicine bottles.....	175
Mirrors.....	98, 142
Nickel, to polish.....	211
Pewter, to polish.....	136
Piano keys.....	125
Porcelain, to polish.....	207
Scrubbing, how to protect knees.....	208
Silver.....	112, 113, 114, 115, 116, 119, 120
Steel.....	137
Tiled floors.....	174

	Hint No.
Tinware.....	127, 128
Toilet articles.....	138-140, 143, 144
Umbrella.....	100
"Washing Up".....	178
Windows.....	96-98
Wooden utensils.....	218, 220
Woodwork.....	180, 186, 263
Zinc.....	133, 134

Corks and Stoppers	
Corks, to remove.....	189
Stoppers, to remove.....	190

Cream and Milk	
Boiling over.....	69
Curdling.....	70
Cream or milk stains.....	236
Ink stains, to remove.....	224, 227
Milk pudding.....	22
Pancakes; dropping batter from spoon.....	36
Souring.....	71
Water mark on glasses, to remove.....	122
Whip cream, to.....	24
Whipped cream, to measure.....	12
Wine stains, to remove.....	230

Eggs	
Beating egg whites.....	20, 21
Burns, to alleviate pain of.....	185
Complexion aid.....	182
Container for eggs.....	205
Cream; using egg white in whipping.....	24
Mayonnaise; to prevent curdling.....	60
Paste; eggs a substitute.....	184
Poaching.....	65
Potatoes; egg with mashed potatoes.....	41
Thin-shelled eggs.....	44
Stains.....	237
Stains, on silver.....	120
Stains, on white woodwork.....	186
Yolks; when portion gets in with whites.....	19
Yolks, to separate.....	18
Yolks, stringy.....	27
Yolks, use of left-overs.....	35

Eye Wash	
Inflammation of eye.....	183

Fish, Fowl and Meat, Cooking	
Beef, salt.....	66
Fish, frying.....	62
Fish; to draw salt out.....	61
Fowl; to keep color.....	64
Frying; keep lid on.....	63
Meat; to make tender.....	67
Soup bones.....	76
Steaks and chops, frying.....	68

Floors and Floor Coverings	
Carpets and rugs cleaned.....	159, 160, 161, 163
Cocoon matting, to clean.....	173
Grease, on carpet.....	166
Hearth tiles, to clean.....	176, 187
Ink, on carpet.....	167
Linoleum, cleaning.....	152, 172
preserving.....	153
restoring.....	154
removing wax.....	157
Rugs, to prevent edges curling.....	162
Soot on carpets.....	158
Sweeping with salted water.....	159
with bran.....	161
with wet tea leaves.....	163
with the nap.....	160
Tiled floors.....	174
Varnished floors.....	151
Wool rugs.....	164

Flour	Hint No.
Cakes; prevention of sticking.....	4
Currants, to clean.....	29
Fruitcake; to prevent fruit settling.....	13
Grease, on carpet.....	160
Lumps in batter.....	26, 83
Measure, to.....	10, 11
White furs, to clean.....	264

Fruit	Hint No.
Apples, baking.....	37
Canned by cold pack method.....	201
Cranberries, cooking.....	74
Currants, to clean.....	29
Fruit juice; to improve jam.....	73
Lemon, to increase juice.....	33
Lemon, to flavor cake.....	3
Orange skins, to remove whole.....	32
Orange, to flavor cake.....	3

Furniture Care	Hint No.
Cracks.....	149
Enamelled paints.....	82
Gilt furniture.....	170
Heat marks.....	150
Hot dish marks.....	219
Leather furniture.....	169
Oilcloth, to cover table.....	155
Oilcloth, to repair.....	156
Piano keys.....	125
Polish, to restore.....	148
Scratches, match; to remove.....	263
Umbrella, to renovate.....	100
White marks.....	126
Wicker furniture.....	168

Garage Doors	Hint No.
Stakes as stops.....	222

Gargle	Hint No.
Sore throat, to relieve.....	299

Glycerine	Hint No.
Burns; to alleviate pain.....	185
Cake; to keep fresh.....	3
Grease spots on suede.....	246
Hand lotion.....	300
Remove stains.....	229

Jams and Jellies	Hint No.
Jam, to prevent sticking.....	72
Jelly, to improve flavor.....	73
Storing in a damp larder.....	202

Lemons	Hint No.
Aluminum, to clean.....	214
Bread boards, to clean.....	179
Cake, to flavor.....	3
Cauliflower, to preserve color of.....	48
Clothes; to keep white.....	274
Copper, to brighten.....	216
Fowl; to keep a good color.....	64
Hand lotion.....	300
Iodine stains.....	253
Juice, to increase quantity of.....	33
Marble, to polish.....	141
Meat boards.....	179
Shoes, new, to polish.....	108
Shortening for dark cake.....	2
Silver, to clean.....	115
Squeezer, make-shift.....	199
Store, to.....	45
"Washing up".....	178

Lotion	Hint No.
Hand lotion.....	300
Skin softener.....	182, 194

Measuring	Hint No.
Butter.....	9, 10
Cream, whipped.....	12

Flour	Hint No.
Ingredients, dry, sifted.....	11
Level spoonful.....	7
Salt.....	10
Seasonings.....	10
Spoonful, part of.....	8

Nuts	Hint No.
Almonds, to blanch.....	30
Pecans, to remove whole.....	31

Odors, Preventing and Removing	Hint No.
Cabbage, boiling.....	53
Club bag; to prevent mustiness.....	198
Fruit pies bubbling over.....	56, 57
Ham, boiling.....	53
Onions, peeling.....	50
Onion; to remove onion odor from hands.....	262
Refrigerator, to remove odors from.....	54
Vegetables, cooking.....	46, 47

Painting	Hint No.
Paint brush, care of.....	146
Paper plate; to hold paint can.....	106

Pickles	Hint No.
Beet root; to keep fresh.....	203
Cold pack method.....	201
Pickles, to keep.....	204

Potatoes	Hint No.
Baking quickly.....	42
Celery; restoring crispness of.....	51
Ferns; restoring when yellow.....	111
Flavor, to improve.....	43
Mashed.....	41
Scraping new potatoes.....	39
Slicing raw potatoes.....	40
Soup, salty.....	79
Vegetable stains.....	231

Puddings and Pies	Hint No.
Burning, to prevent.....	22
Custard, separating.....	25
Juice, escaping.....	57
Lumps, to prevent.....	27
Suet puddings; to make them light.....	28

Rubber Material, Storing	Hint No.
Bathing caps.....	221
Hot water bottles.....	223

Salt and Its Uses	Hint No.
Batter; to avoid lumps.....	26
Cakes; to prevent burning.....	6
Carpets, to sweep.....	159
Carpets, to remove ink from.....	167
Clothes, to prevent sticking to iron.....	286
Copper, to brighten.....	216
Colored borders, to preserve.....	270
Eggs, to beat.....	21
Egg stains, on silver.....	120
Fish; to draw out salt.....	61
Floor brushes, to clean.....	145
Fumes, to prevent.....	56
Furs, white, to clean.....	264
Gargle.....	299
Gasoline cleaning.....	254
Ink stains on fingers.....	228
Iron, to prevent sticking.....	291
Measure, to.....	10, 11
Nickel, to polish.....	211
Potatoes, baking.....	42
Potatoes, scraping new.....	39
Salt; to make flow freely.....	188
Silks, when washing.....	281
Soup, over-salted.....	78, 79
Stains, to remove rust.....	128, 251
Wicker furniture, to clean.....	168
Yeast cakes, to preserve.....	23

	Hint No.
Sand	
Flames, to extinguish.....	181
Unpainted woodwork, to clean.....	180
Wooden kitchen utensils.....	218, 220
Sewing	
Absorbing excess oil.....	165
Shoes and Stockings, Care of	
Beeswax; to strengthen silk stockings.....	110
Damp shoes, to polish.....	109
New shoes, to polish.....	108
Soap	
Olive oil.....	194
Soap balls.....	195
Soup Making	
Bones, soup.....	76
Grease; how to remove.....	82
Maxim for good soup.....	75
Saltiness, to correct.....	78, 79
Seasonings.....	80
Taste, to improve.....	81
Vegetables for soup.....	77
Stains, Removing	
Axle grease.....	248
Benzine rings.....	254, 255
Blood.....	235
Cocoa.....	229
Coffee.....	229
Cream.....	236
Egg.....	237
Fruit.....	232, 233
Gasoline rings.....	254
Glue spots.....	197
Grass.....	234
Grease, generally.....	244
on carpet.....	166
on silk.....	245
on suede.....	246
on wallpaper.....	84, 85, 88, 247
Gum.....	256, 257
Ink, dry ink.....	225, 226, 227
on carpets.....	169
on fingers.....	228
wet ink.....	224
Iodine.....	253, 258
Iron mould.....	225
Mildew, from linen.....	241, 242, 243
Milk.....	236
Paint, on glass.....	240
on colored material.....	238
on white.....	239
Pitch.....	249
Rain spots on silk.....	252
Rust.....	251
Sewing machine oil.....	250
Silver.....	119, 120
Tar.....	248, 249
Tarnish.....	113, 114
Tea.....	229
Vegetable.....	231
Wine.....	230
Storage Hints	
Bathing caps.....	221
Bottles, hot water.....	223
Clothes.....	293
Club bag; to prevent mustiness.....	198
Container, to keep air-tight.....	102
Jam in damp larder.....	202
Knives, silver.....	117
Linens.....	104, 294
Materials.....	104
Woolens.....	103
Tacks	
Short tacks; how to fix in corners.....	107
Toilet Articles	
Ebony, to clean.....	140
Ebony brushes, to wash.....	144
Hair brushes, to wash.....	143

	Hint No.
Ivory, to clean.....	138
Tortoise shell, to clean.....	139
Mirrors.....	142
Vegetables	
Cabbage, to prevent odor of.....	53
Cauliflower, to keep white.....	48
Celery, renewing crispness.....	51
Color, to preserve.....	49, 52
Cooking, odor of.....	46, 47, 53
Onions, peeling.....	50
Parsley.....	59
Potatoes, scraping new.....	39
Potatoes, slicing.....	40
Potatoes, to bake quickly.....	42
Potatoes, to improve flavor.....	43
Vegetables, burnt.....	55
Vegetable salad.....	58
Vegetable soup.....	77
Vinegar	
Aluminum, to polish.....	135
Beet root, to preserve.....	203
Bottles, to clean.....	175
Cauliflower, to keep white.....	48
Eggs, boiled.....	44
Eggs, poaching.....	65
Glue, thickened.....	197
Glue spots, removing.....	197
Ham, boiling; to prevent odor.....	53
Ink stains; on fingers.....	228
Leather suitcases, to clean.....	171
Meat; to make tender.....	67
Pickles, to keep.....	204
Vegetables, to prevent odor of.....	46, 47, 53
Wallpaper Cleaning and Repairing	
Cleaning.....	89, 90, 91
Grease marks, to remove.....	84, 85, 88, 247
Patching.....	86
Removing.....	87
Washing, Bleaching and Ironing	
Black goods; restoring color.....	268
Borders, colored; to preserve.....	270
Chintz, to wash.....	271
Clothes, to hang out.....	283
Clothes, to whiten.....	273, 274, 275, 277, 278
Clothes, freezing on line.....	284, 285
Clothes, sprinkling.....	298
Color; to restore silks.....	282
Colors, to set.....	269
Colored materials; washing and rinsing.....	267, 270
Cottons, washing.....	266
Cretonne, washing.....	271
Crepe-de-chine.....	281
Handkerchiefs, washing and ironing.....	276, 277
Ironing.....	288
Ironing; to prevent iron sticking.....	289, 290
Lace, to iron.....	291, 297
Linens, to bleach.....	272, 277, 279
Linens, table.....	294
Material, faded, to bleach.....	278
Moths; how to prevent.....	293
Net curtains.....	296
Ribbon, to iron.....	291
Setting colors in wash goods.....	269
Sheets, to fold.....	292
Silk; to restore color.....	282
Silk, to wash.....	280
Silk stockings, to wash.....	286, 287
Sorting the laundry.....	295
Sprinkling clothes.....	298
Woolens, to wash.....	265
Window Care	
Blinds; to freshen color.....	93
Blinds, white; to clean.....	94
Blinds, to repair.....	95
Clean windows.....	96
Cloths, window.....	99, 101
Curtains, how to hang.....	105
Windows and mirrors, to clean.....	98, 142
Windows, to clean.....	96, 97

300 Household Hints

1. When making a large cake, do not make the dough too moist. When it is in the tin ready for baking, make a round hole in the centre, right to the bottom of the tin.
2. If beef dripping or mutton dripping is beaten to a cream and a few drops of lemon juice and a little carbonate of soda added, it will serve as shortening in making dark cakes.
3. A teaspoonful of glycerine added to a pound of flour in cake-making will aid greatly in keeping a cake fresh. Also the grated rind of an orange or lemon added to a cake mixture not only gives the cake a nice flavor, but also prevents it from becoming stale.
4. To prevent cakes from sticking, sprinkle the tins with equal parts of flour and fine sugar.
5. To prevent cakes from burning, sprinkle salt in the oven under the baking tins.
6. As you take a cake from the oven, place it for a very few moments on a cloth wrung out of cold water. Then it may be turned out easily without sticking to the pan.
7. To measure a level spoonful, dip the spoon into the dry material, take up a heaping spoonful, and level it off with a knife, even with the edge of the spoon.
8. To measure a part of a spoonful, cut lengthwise of the spoon for half, and crosswise for the quarter.
9. When a recipe calls for a quantity of melted butter take care to measure the butter after melting, not before.
10. Salt, flour, seasoning, spices, butter and all solids are measured level.
11. Always sift flour and powdered sugar before measuring. When recipe calls for flour, baking powder, soda, salt, sift all these dry ingredients together before adding to the rest of the batter.
12. Measure a cupful of whipped cream after it is whipped.
13. Rich fruit cakes are often spoiled in appearance by the fruit settling at the bottom. It is quite easy to prevent this by shaking the fruit in some flour and adding it to the cake mixture at the last minute.
14. When bread is baking, a small dish of water in the oven will help to keep the crust from getting too hard.
15. To cream butter and sugar, warm a basin, put the butter in, then sieve the sugar on the top. Beat with a wooden spoon until the mixture is like whipped cream.
16. To soften butter, fill a small china bowl, one just sufficiently large to cover the butter, with boiling water; let stand a minute or two or until thoroughly heated, then empty the water and immediately turn the hot bowl upside down over the butter. In a few minutes, the butter will be softened so it is just right.
17. Baking powder cans make good molds for brown bread. Set the cans on a rack in a kettle, with water enough to come up two-thirds the depth of the molds, then cover the kettle. Water should be boiling gently before the cans are put in.
18. When separating the yolk from the white of an egg, break it into a funnel over a glass. The white will pass through and the yolk will remain in the funnel.
19. When separating the yolk from the white of an egg, if you drop a portion of egg yolk into the whites, moisten a cloth with cold water, touch to the yolk and it will adhere to the cloth.
20. Never beat egg-whites in an aluminum pan, as it is sure to darken them.
21. The whites of eggs will whip more readily if a pinch of salt is added to them. If the eggs are placed in cold water for a time before being broken, they will whip easily.

22. When baking a milk pudding, place the dish in a tin of water in the oven. This prevents the pudding from burning or boiling over.
23. Bury the yeast cake in salt, and it will keep for some time.
24. When cream will not whip, add the white of an egg to your cream—chill it and it will whip.
25. When soft custard separates on removal from the fire, beat it hard for five minutes with an egg-beater.
26. To avoid lumps in batter, add a pinch of salt to the flour before it is wet.
27. If egg yolks become stringy after being added to hot puddings, especially tapioca, use a beater; the lumps will adhere to the beater, and leave the pudding smooth.
28. When boiling suet pudding, add a slice of orange peel. This will collect all the grease, and the pudding will be lighter.
29. To clean currants, wash them well in two or three waters, drain, dry in a cloth and finish in a slightly warm oven. A little flour dredged over them will absorb any remaining moisture.
30. To blanch almonds, put them into a saucepan, cover with cold water, bring to a boil and, having strained them, run cold water over them, dry them in a cloth, and the skins will slip off easily.
31. To remove the kernels whole from pecan nuts, pour boiling water over the nuts and let them stand until cold. Then hammer on the small end of the nut.
32. To peel an orange easily and to get the skin off in one piece, heat the orange slightly for three or four minutes before peeling.
33. Heat lemons well before using and there will be twice the quantity of juice.
34. Stale loaves may be made quite palatable by wrapping in a wet cloth for half a minute. Take the cloth off, then bake in a slow oven for half an hour.
35. The yolks of eggs, left over when baking requires the whites only, if dropped into a pan of boiling and salted water will cook and be ready for your noon salad.
36. When cooking pancakes dip the spoon in milk or water and the batter will drop off the spoon easily.
37. When baking apples, prick the skin of the apples and they will cook without bursting.
38. When peeling tomatoes scrape the skin gently with the back of the knife, then peel in the usual way. It will be found that the skins will slip off easily.
39. Before scraping new potatoes, soak them for half an hour in cold water which has been salted. Not only do the skins peel off easily, but the hands are not stained.
40. When slicing potatoes, hold the paring knife over a gas flame or in boiling water and the potatoes will slice easily.
41. A well-beaten white of egg added to mashed potatoes will add to the looks and taste of the dish.
42. To bake potatoes quickly, boil them in salted water for ten minutes, then put them into the oven. The boiling water will heat them through more rapidly than if they were placed cold into the oven.
43. To improve the flavor of old potatoes, add a little sugar to the water in which they are boiled.
44. If an egg has a very thin shell, or is chipped and likely to crack when being boiled, add a few drops of vinegar to the water.
45. To keep lemons for a considerable length of time coat them lightly with paraffin, using a small brush. When it is desired to remove the paraffin, heat them slightly and it will roll off.

46. To prevent the smell of cooking greens, add a lump or so of loaf sugar to the water, or put a piece of dry toast in a clean muslin bag and boil it with the greens. Another method is to add a teaspoonful of vinegar to the water when it is boiling.
47. To help rid the house of the odor of cooking vegetables, put a little vinegar in an open saucepan on the stove.
48. Lemon juice or vinegar in the water cauliflower is cooked in makes it keep its snowy-white color.
49. To preserve the color of green vegetables, put them on to cook in boiling water with a pinch of soda, or keep the cover off the kettle while boiling them.
50. Peel onions under water and they will not irritate the eyes.
51. When celery loses its crispness, place it in a pan of cold water. Slice a raw potato and put it in the pan. Let stand for a few hours. Remove the celery from the water and you will find that it has regained its original crispness.
52. Vegetables that are to be cooked by steaming will preserve their color in the process if, after being washed in the usual way, they are given a final rinse in boiling water containing a little soda.
53. To prevent the odor of boiling ham or cabbage permeating the house add a little vinegar to the water in which they are boiled.
54. A piece of charcoal placed in the refrigerator will absorb odors and keep the refrigerator smelling sweet.
55. If a vegetable or cereal burns, plunge the vessel containing the burned mass into cold water and allow it to remain for a few minutes before pouring the contents into another pan. This will do away almost entirely with the burned taste which is so disagreeable.
56. To prevent fumes from juice that bubbles from pies while they are baking sprinkle a little salt on the fruit juice.
57. To keep juice from running out of fruit pies, insert a small cornucopia of white paper into the centre of the pie so that it is about twice the height of the pie.
58. To prevent a vegetable salad from becoming sodden when it has to stand for a few hours, place a saucer upside down on the bottom of the bowl before filling it with salad. The moisture will run underneath and the salad will remain fresh and crisp.
59. If parsley is washed with hot water instead of cold it retains its flavor and is easier to chop.
60. When making mayonnaise add the white of the egg to the mixture after the vinegar is added. This will prevent curdling.
61. To draw out the salt from salted fish, add a glass of vinegar to the water in which the salt fish is soaking.
62. When frying fish, use clarified dripping or salad oil. Lard smells, and butter fries a bad color.
63. When frying, place a saucepan lid over the frying pan. It will keep in the steam, and the contents of the pan will cook more quickly.
64. To keep a boiled fowl a good color, rub the fowl over with a piece of cut lemon and wrap in grease-proof paper for boiling.
65. A teaspoonful of vinegar added to the water in which eggs are poached keeps the whites from spreading and makes the whites cook over the yolk.
66. Salt beef is improved in flavor if a few small onions and a dessertspoonful of brown sugar are added while cooking.
67. To make meat tender, put it in a strong vinegar water for a few minutes.
68. A fork should never be stuck into a steak or chop that is being fried or grilled, because it lets the juice out.

69. Milk can be prevented from boiling over by the use of an outer saucepan containing water. Place the smaller saucepan containing the milk in the larger saucepan of water, and boil both together. There is then no danger of the milk boiling over.

70. To prevent milk or cream from curdling when used in combination with tomato, add a bit of bicarbonate of soda to each before they are mixed.

71. To keep milk or cream from souring in hot weather, stir in a small quantity of bicarbonate of soda.

72. When making jam, rub the bottom of the pan with butter. This prevents burning and keeps the jelly clear.

73. Jelly is improved if, in place of water, it is made with juice left over from either dried or fresh fruit.

74. Add one-quarter teaspoon soda to cranberries while cooking them and they will not require much sugar.

75. When making soup, remember the maxim: Soup boiled is soup spoiled. The soup should be cooked gently and evenly.

76. Bones required for making soup will keep in good condition for a considerable time during warm weather if they have been allowed to remain in a hot oven for a few minutes.

77. Root vegetables, such as carrots, turnips, etc., should be freed from all dirt and grit; those of the green variety should be allowed to soak for a few minutes in cold water to which a generous pinch of salt has been added. Keep all vegetables in cold water until they are required for the soup.

78. If soup has been over-salted, add a teaspoonful of sugar, or a few small pieces of raw turnip, and simmer a little longer. This will neutralize the salt flavor.

79. Grate a raw potato and add it to your soup when you put too much salt in it. The potato absorbs the salt.

80. All seasonings should be added very gradually to soup, or the flavor may be too strong.

81. A little finely grated cheese added to thin soup improves the taste immensely.

82. When grease collects on top of broth float a piece of tissue paper lightly on top of the soup, and it will absorb the grease; or skim the soup with a piece of ice. The grease will harden, and can be scraped off the ice.

83. To avoid lumps try this method for mixing your thickening. In place of the old long-drawn-out way of adding a little liquid slowly to a bowl of flour, and working free from lumps, do it in half the time. Get a small can with a good fitting lid, an empty cocoa or one-pound baking powder can; put in about half a cupful of cold water or milk (be sure to put the liquid in first), then add your flour or cornstarch. Place the lid on the can firmly, and shake the can up and down briskly several times. You'll be surprised how smooth and free from lumps your thickening is. Add to the other ingredients in the usual way.

84. To remove a grease mark from wall-paper, mix French chalk with enough dry cleaning fluid to make a very stiff paste. Apply the paste to the grease spot and let it remain over night. In the morning brush it off carefully and very lightly. If any grease remains, repeat the process.

85. Another method is to cover the grease mark with a piece of blotting paper, then press very gently with a warm iron, moving the blotting paper as it absorbs the grease.

86. To patch wallpaper, first dampen the ragged portion with a cloth wrung out of warm water and allow the paper to soak for some time, then carefully remove any ragged portion with a blunt knife, leaving an uneven, but not ragged edge. Match up the paper from a piece of new, then tear around the edge so that it is jagged. Paste the back of the patch and carefully stick it in place, making the pattern match the rest of the wall. When dry, this renovation will hardly show.

87. To remove wallpaper, mix together one heaping tablespoon saltpetre and one gallon of hot water; and apply freely to wallpaper, keeping the water hot. The paper will come off easily.

88. Varnished wallpaper which has been splashed with grease can be washed with a pailful of warm soapy water to which a tablespoonful of ammonia has been added.
89. Place all brewed tea leaves in a jar kept specially for the purpose. These will come in handy for cleaning varnished wallpaper. Boil in a large saucepan, strain, and apply to the paper with a pad of soft rags. Allow to dry, then polish with an old silk handkerchief.
90. To clean wallpaper, dust it thoroughly, then rub down evenly with bread, changing the bread as it becomes soiled.
91. Varnished papers may be sponged lightly with warm soapy water, from below upwards, then rinsed and dried.
92. Dust enamelled paint thoroughly and wash with warm water, to which has been added a tablespoonful of powdered borax. Rinse with clear water and dry, then polish with furniture cream.
93. To freshen the color of window blinds, brush with linseed oil.
94. White window shades may be cleaned with magnesia. Spread a sheet on the floor, unroll the shade and with a soft cloth scrub the shade with magnesia and water. After treating one side, turn the shade over and clean it in the same way. This method removes the dirt very satisfactorily and renews the shade at a cost of about ten cents.
95. A quick and presentable repair may be effected on a torn cotton blind in the following manner: Dip a piece of the same material into hot starch, place it neatly on top of the tear, and press with a hot iron.
96. If windows are very dirty, wipe them first with a damp cloth. Then wipe again with a cloth dipped in methylated spirit. No polishing is required.
97. When cleaning windows, add a little vinegar to the water, and you will be surprised at the brilliant polish it produces.
98. Cleaning windows and mirrors: For windows use water and washing soda, ammonia, borax, kerosene, or alcohol. Soap should never be used on windows as it leaves a film. Wring the cloths as dry as possible for the final polish. To clean mirrors, mix a little powdered bluing, whiting or pumice stone with alcohol to form a thin paste. Smear the surface of the mirror with this with a small rag or sponge, and before the alcohol evaporates rub the mixture off. Afterwards polish with a silk or soft cloth.
99. Cloths for cleaning windows without the use of water can be made with a semi-liquid paste of benzine and calcined magnesia. The cloth, which should be of coarse linen or something free from lint, is dipped into this mixture and hung in the air until the spirits have evaporated and it is free from odor. This cloth may be used again and again, and is a great convenience. When soiled, wash and re-dip.
100. A shabby umbrella may be renovated by brushing with a solution of ammonia and warm water.
101. When window cloths are scarce, use tissue paper or wads of newspaper for polishing.
102. If you are storing anything in a tin that you wish to keep air-tight, fix a piece of adhesive tape around the tin so it covers the edge of the lid. Air cannot enter if this precaution is taken.
103. When packing a trunk of woolsens for long storage, place in it a bottle of chloroform with a small hole in the cork. The fumes will permeate the garments and destroy the moths.
104. When putting away delicate white summer things or linens into the hope chest, wrap in blue tissue or a well-blued cloth. This will prevent them from turning yellow. In the case of new things being put away for some time, do not wash them if it is not absolutely necessary, as they will keep much better with the dressing in them, even if mused from handling when in the making.
105. When putting up curtains on small curtain rods, slip a thimble over the

end of the rod. The curtain slips on in a second and no threads are pulled.

106. An ordinary paper plate, glued to the bottom of the paint can, is much more convenient than spreading newspapers which must be moved every time the can is shifted from one place to another.

107. Short tacks are difficult to fix in corners, but if they are forced through a small strip of paper and the paper is held instead of the tack, there will be no more bruised finger-nails.

108. New shoes that will not polish easily may be rubbed with the cut half of a lemon. When dried polish in the usual way, finishing with a soft cloth or pad of velvet.

109. Damp shoes will polish well if a little paraffin is added to the shoe polish.

110. Rub a piece of beeswax over the heels and toes of silk stockings. This strengthens the delicate silken threads and makes the stockings last longer.

111. When ferns turn yellow, slice a raw potato and put it on top of the soil. This will draw out the worms, which are usually responsible for such a condition.

112. Silver should always be washed and scrupulously cleaned in hot soapy water, then thoroughly rinsed in clear hot water and wiped dry. Great care must be taken not to scratch the surface.

113. To remove tarnish: There are many good creams, powders, etc., on the market, or one may use whiting moistened with ammonia water. Rub on the paste, allow it to dry, and rub off with a soft cloth, tissue paper, or best of all a piece of chamois.

114. A very simple method of removing stubborn tarnish is as follows: Take a vessel large enough to contain the silverware, put into it an old piece of aluminum (do not use an aluminum utensil still in use for cooking as this process would quickly corrode it), the silverware and one quart of water in which is dissolved one teaspoon of salt and one teaspoon of soda. Put over the

fire and boil gently until the tarnish is removed. This gives a satiny appearance and makes the silver clean.

115. If silver, after it is cleaned, is rubbed with a piece of lemon and then washed and well dried, it acquires an extra brilliancy, and it will keep clean longer than with ordinary cleansing.

116. When silver becomes dull rub it with a piece of potato dipped in baking soda.

117. If knives are to be stored for a time, clean them, rub them with a little sweet oil, and fold one by one in flannel, baize or chamois leather.

118. To clean knives quickly, rub them with a cork that has been dipped in water and then in plate or knife powder.

119. A dry cork will remove stains from plate or silver more quickly than anything else, and it never scratches. If the cork is cut to a point it can be worked into crevices which have become tarnished.

120. The darkest egg stain may be removed from silver by taking a pinch of table salt between the thumb and finger and rubbing it on the spot with the end of the finger.

121. When cleaning steel knives add a little bicarbonate of soda to the cleaning powder. This helps to remove stains.

122. To remove the water mark which forms on the bathroom tumbler, fill it with sour milk or buttermilk and let stand over night.

123. To clean chimneys and stove-pipes, put a piece of zinc on the live coals in the stove.

124. Save tobacco ashes and use them for cleansing silver or silver plate. Apply with a damp cloth, and finish with a soft dry one.

125. To whiten piano keys, wash them with alcohol.

126. White marks on furniture may be removed with turpentine or kerosene.

127. Wash tinware in hot soapy water, rinse and dry. Polish with a paste of whiting and water.

128. Tinware will never rust if it is well rubbed with lard and then with common unslaked lime before being put away. This is also the best way to remove rust. Rub fresh lard on every part, then put it in an oven and heat it thoroughly; any tinware thus treated may be used in water constantly and remain bright and free from rust indefinitely.

129. Wash brass in warm soapy water to which a little ammonia has been added. Polish with brass polish and soft dusters. Lacquered brass should only be washed and dried.

130. To clean your brasses without soiling your hands, use dusters dipped in the following mixture and afterwards dried: A gallon on benzoline and half a pound of whiting mixed with an ounce of oxalic acid.

131. Wash copper in warm soapy water, rinse and dry. Polish with whiting, rubbing with a circular motion to prevent scratching. Lemon or salt may be used to remove stains.

132. Dust bronze and rub with a cloth dipped in linseed oil and polish with soft dusters.

133. Wash zinc in hot soda water, scour with paraffin and bathbrick and polish.

134. Mix lime and water to the consistency of cream and use as a polish on zinc.

135. Wash aluminum in a weak solution of vinegar and water, and polish with whiting.

136. Clean pewter with a paste of whiting and linseed oil, wash in soapy water, rinse dry and polish with a chamois.

137. Rub steel with a fine emery paper or fine sand, then polish.

138. Wash ivory in warm soapy water and dry, then polish with furniture cream. If stained, use lemon juice and

whiting, and if necessary bleach by wetting with soapy water and leaving in the sun for some time.

139. Wash tortoise shell in warm soapy water, rinse and dry. Polish with a paste of rottenstone and linseed oil, and finally polish with rouge.

140. Clean ebony like tortoise shell, but do not wash or apply rouge.

141. Dust marble and wash in warm soapy water, and remove any stains with lemon juice and whiting. Wash off immediately, then dry and polish with furniture cream. Black marble should be polished with linseed oil.

142. Moisten a pad of linen with methylated spirits, dip in powdered whiting, and rub over the surface of glass or mirrors. When dry, polish with dusters.

143. To clean hair brushes, rinse them thoroughly in cold water to which a generous amount of ammonia has been added; then shake and place in the open air to dry. The ammonia removes the dirt like magic.

144. Before washing ebony brushes, rub the wood thoroughly with vaseline; this will prevent the ammonia or soda water from spoiling the ebony.

145. If floor brushes have become very dirty, they may be cleaned by rinsing in a tepid, soapy lather to which a generous amount of salt has been added. Afterwards rinse in clear tepid water and place in the open air to dry.

146. If paint brushes have become hard with paint, allow them to soak for an hour or so in turpentine; then squeeze the bristles between the fingers until all the paint has been removed. After this treatment rinse the brushes in a fresh bath of turpentine.

147. Rub the bristles of shoe brushes together in a warm soapy solution to which a little turpentine has been added. Care should be taken to hold the brushes under the surface of the solution, otherwise the bristles will cause the solution to spray in tiny drops over the face and

arms. Rinse in a fresh soapy solution, shake thoroughly, and place in the open air to dry.

148. Furniture that has lost its polish may be renovated by rubbing with linseed oil or paraffin, or by washing with equal parts of vinegar and warm water. Wipe with a damp cloth, dry and polish off with a good furniture polish or cream. Give a final rubbing with a piece of chamois leather.

149. Beeswax may be used for filling up cracks in polished furniture. Apply to the affected parts, then rub with an old silk handkerchief.

150. Camphorated oil will darken and help to conceal heat-marks on polished wood. If the wood is dark, iodine may be used the same way.

151. A varnished floor should never be washed with hot water. A cloth wrung out in lukewarm water is best, and each piece must be dried as it is washed.

152. To clean linoleum without washing, remove all dust, then take a piece of flannel sprinkled with paraffin and rub over the linoleum. This not only makes it appear like new, but preserves the linoleum.

153. The life of linoleum may be prolonged and preserved by an occasional rub with a rag dipped in olive oil.

154. Linoleum that has lost its original bright appearance can be restored by rubbing lightly and evenly with a piece of beeswax. Polish afterwards with a piece of flannel that has been warmed in the oven.

155. When a table is to be covered with oilcloth, place several layers of newspaper over the table first, folding it over the ends of the table well, then fasten the oilcloth over the papers. The oilcloth will wear much longer than it would if there were no padding between it and table.

156. To prevent a cut in oilcloth from becoming an unsightly hole put a strip of adhesive tape on the wrong side and press the edges down smoothly.

157. For removing wax from congo-leum or linoleum rugs prior to varnishing, wash the rug thoroughly with benzine.

158. To clean a carpet that has been soiled with soot, black lead or black shoe polish, dissolve a little fuller's earth in a mixture of equal parts of cold water and ammonia, and apply to the affected parts with a pad of soft rag. Allow this to dry on the material, then remove all particles with a fairly stiff brush.

159. When brushing a carpet, dip the broom in cold, salted water. This will not only keep down the dust but will also freshen the carpet.

160. Always sweep the rugs and carpets the way of the nap. To brush against it roughens the surface and tends to force the dust into the carpet instead of out of it.

161. To clean carpets use bran, moistened very slightly. Sift evenly over the carpet and sweep in the usual way. The bran scours and cleans the carpet, raising very little dust. Be careful not to have the bran too damp.

162. Rugs which persist in curling up around the edges may be treated with hot starch. Brush the starch on the wrong side of the rug and press the rug with a hot iron.

163. To sweep rugs use wet tea leaves. Spread them evenly over the rug and then sweep in the usual way. This brightens the rug and raises very little dust.

164. Colored wool rugs which have faded may be brightened by rubbing with a flannel dipped in warm water to which a little vinegar and common salt have been added. Dry in the open air.

165. After oiling the sewing machine, it is a good idea to sew through a blotter so that the blotter may absorb the surplus oil which otherwise might stain the next fabric to be placed under the machine needle.

166. When grease drops onto a carpet, cover the spot immediately with flour or whiting and sweep it up the next day. Cover it once more and then rub the spots with turpentine.

167. If ink is spilled on a carpet cover immediately with salt. Scoop it up as it soaks up the ink and repeat until it comes off clean. Put on more and leave over night.

168. To clean wicker and cane furniture, dust and wash with warm water, rinse with water and lemon juice or salt. Dry thoroughly and place out of doors. Leave out the lemon for brown wicker and polish instead with furniture polish.

169. To clean leather furniture: Wash with a good saddle soap, then polish with a reliable leather cream.

170. To clean gilt furniture, rub with a cut lemon, then sponge with water to which has been added a little bicarbonate of soda.

171. To improve the appearance of a leather suitcase or trunk that has become shabby, apply a mixture of linseed oil and vinegar. In an old pan boil about half a pint of the oil. Allow this to become nearly cold and then stir in an equal quantity of vinegar. Pour into a bottle and rub a little on the leather with a flannel, then polish with a soft cloth. Shake the bottle well before using.

172. To clean linoleum, wash it with warm soapy water, but do not use a scrubbing brush; rinse and dry thoroughly, then polish. Polished floors may be treated in a similar manner.

173. To clean cocoanut matting, wash and scrub it with warm soapy water, rinse with salt water, dry and put out of doors if possible.

174. To clean tiled floors, wash with hot soda water, scrubbing with a stiff brush. Rinse and dry, then polish like linoleum.

175. The best and quickest way to clean badly stained medicine bottles is to put in a teaspoonful of vinegar, then a few grains of rice and shake well. When rinsed, the bottles will be quite clean.

176. When hearth or floor tiles do not look clean and bright after ordinary washing, try treating them in this way;

dissolve two pieces of lump sugar in the juice of a lemon. Dip a soft cloth into this and rub the tiles all over. Dirt and stains will disappear and the tiles will dry with a shine that will last a long time.

177. After washing the supper dishes, the draining boards at the side of the sink should be given a good scrubbing with hot soapy water. This should be sufficient to keep them sweet and clean.

If, for any reason they have become badly soiled, a little soda should be added to the scrubbing water.

The dish-mop and dish-cloth should be well washed, and squeezed in a hot soapy lather, thoroughly rinsed in clear, hot water, and wrung out. It is then a good plan to shake out the mop and stand it head up in an empty sealer kept for the purpose at the side of the sink.

178. When "washing up" put a piece of lemon peel into the dish-pan. It will soften the water, remove all traces of the smell of fish, onions, and so on, and put a fine gloss on china.

179. A good way to whiten bread or meat boards which have become discolored is to rub them with lemon rinds turned inside out. Then wash with clean warm water. They will be a beautiful white when dry.

180. The labor of cleaning unpainted woodwork will be greatly reduced if the wood is rubbed over with a little fine sand before washing. This may be done by means of a damp cloth which has been dipped into the sand.

181. If there is a coal oil stove in the home, a small bag of fine sand should be kept handy. Then if an explosion or fire should occur the sand thrown over the flames will quickly extinguish them.

182. The white of an egg will make a rough skin white and soft. Rub a little into the skin at bedtime and wash off in the morning.

183. To remove inflammation from the eyes, boil together for three minutes 1 teaspoon of boracic acid and one pint of water. Apply with a clean, soft cloth.

184. If no paste is available, the white of an egg makes an excellent adhesive.
185. The white of an egg mixed with equal parts of glycerine will alleviate the pain of a burn. Pour the mixture over a strip of linen and bind over the affected part.
186. A small quantity of egg shell, crushed into a fine powder and shaken on to a scrubbing brush, will remove stains from white woodwork.
187. Instead of scrubbing hearth tiles rub them with floor or furniture polish. They will look much cleaner and take on a splendid polish.
188. In damp weather when salt is difficult to use in a shaker, add a teaspoonful of cornstarch to each cupful of salt and mix thoroughly. This will make the salt run freely.
189. To remove corks, insert a knife on either side of the cork, grasp the two knives firmly as though they were one, and pull forward, turning them as you do so. The pressure will remove the cork.
190. When a glass stopper will not come loose from the bottle, put a drop or two of salad oil around the stopper, and, provided the contents are not inflammable, place the bottle near the fire; when it becomes warm, knock it gently and it will loosen.
191. To keep beetles away, strew powdered borax on the floor at night. It will also keep ants out of the larder.
192. Dishes and ornaments are usually cleaned by washing in hot water and soap. They should not be quickly heated or cooled, for sudden changes of temperature are likely to crack china.
193. Table glass will look clear and sparkling if washed first in fairly hot water in which some soap flakes have been dissolved and to which a few drops of liquid ammonia have been added, and then rinsed in warm water containing a squeeze of ordinary washing blue.
194. A few drops of olive oil added to hard water will make the soap lather better and keep the skin from getting rough.
195. Save pieces of soap, tie them tightly in a piece of soft flannel and dip in boiling water until soft. Place in cold water until firm. Remove the flannel and a good ball of soap is ready for use.
196. Black leather handbags may be cleaned by rubbing with a clean cloth and afterwards with another cloth dipped in a mixture of one teaspoonful of sweet oil and two teaspoonfuls of milk. When dry the bag should be polished with another rag, using a white shoe-cream or furniture polish.
197. When the glue thickens in the bottle, moisten it with vinegar instead of water. Glue spots may also be dissolved in this way.
198. To prevent a hide suitcase or club bag from having a musty smell when not in use, sprinkle the inside with lavender or dried verbenia leaves; or you can buy from druggists packets of specially antiseptic and air-purifying pot-pourri (perfumed) which would be just the thing.
199. A very useful makeshift lemon squeezer is fashioned by placing the prongs of one fork over another, and while you hold them in place by the handles, turn the lemon around the prongs, just as you do with the squeezer.
200. Grease the lip of the cream or milk pitcher with butter to prevent the drip.
201. Fruits or vegetables canned by the cold pack method should be covered to one-fourth of an inch from the top, with their own liquor. Add one-half to one teaspoon of salt to each pint jar.
202. Jam ferments rapidly if kept in a damp larder. A two-pound jar of lime placed on the floor under the shelves will quickly absorb any dampness.
203. Beet root will keep fresh for quite a long time if a little mustard is mixed with the vinegar poured over it.
204. A piece of horseradish placed in a jar of pickles will keep the vinegar from losing its strength. The pickles will not become soft or mouldy.

205. A quart berry basket will hold a dozen of eggs and takes up a very small amount of space in any refrigerator.

206. When putty is required and is not at hand a good substitute can be made by mixing linseed oil and whiting to a stiff paste. This will set quite hard, but the oil prevents the whiting drying and cracking. For stopping a leak in a gas or a water pipe it is particularly effective.

207. When dripping water causes yellow stains in your porcelain basins, moisten pulverized chalk with ammonia, and apply with a stiff brush.

208. Instead of using a mat to kneel on when scrubbing or waxing the floors, use two rubber sponges. Fasten them about the knees with an elastic garter.

209. To save the inside of earthenware teapots, pie dishes and pudding basins from becoming lined with tiny cracks, put them when new into a pan of cold water. Then bring the water slowly to a boil and let it boil for a minute or two.

210. White enamelware may be cleaned of stains by making a strong solution of baking soda and rain water. Put the utensils in it and boil them hard; they will be as white as snow.

211. To polish nickel, rub a damp cloth over soap until a thick lather is formed, then dip in salt and apply to the nickel. After it is dry polish with a soft cloth.

212. Wash any granite pan in hot soapy suds; clean the seams (with a wooden toothpick or skewer). To remove food that has been burned on, place a little fat of any kind in the vessel, and warm it gently; this will soften the burned substance, so that it may be scraped off readily.

213. Badly discolored aluminum pans may be brightened by boiling apple parings in them for a short time.

214. Aluminumware may be cleaned with a cloth dipped in lemon juice.

215. Aluminum kettles will last longer if they are emptied each night and turned upside down to drain and dry. Tiny pinholes are sometimes caused by leaving water in kettles all night.

216. Use a mixture of table salt and lemon juice for brightening copper vessels that have become blackened through contact with fire. Rinse with tepid water.

217. Dishes that have become brown from baking may have the stain removed by soaking in strong borax and water.

218. Wooden utensils must be carefully cared for. If they are not, they are apt to become unsanitary. Soap is apt to stain wood, so that fine sand is the best scouring material to use. Scrub wooden utensils with a circular motion in order not to roughen the fibres; rinse well, and dry with the grain.

219. The marks left by hot plates and dishes on a dining-table, or other polished wood surface, may be removed by applying spirits of camphor with a soft cloth. Rub lightly, and when the stain disappears polish with a soft duster.

220. If spoons or chopping bowls splinter or become rough, smooth them down with sandpaper, rubbing with the grain.

221. Bathing caps of rubber that have been stored should be soaked in warm soapy water to which a little ammonia has been added, before they are used again. Rub them between the hands until they are quite pliable before attempting to stretch them over the head. If stretched while they are dry and hard they are liable to split.

222. In order to make your garage doors stay open, cut two wooden sticks about one inch square and three feet long and attach with screw eyes to the door at the proper height. When the doors are opened these stakes drag, but when they attempt to close they catch in the ground. A nail at the proper distance is driven into the door so that the stick may be fastened out of the way when not needed.

223. Before rubber hot water bottles are put away they should be treated with a solution of weak soda water. Fill the bottle with the solution and shake it well. Then empty and dip the whole bottle into the soda water. Finally dry it thoroughly before wrapping and storing. After this treatment the hot water bottles may be left for several months without fear of hardening.

224. Wet ink stains may be removed by washing in milk or, better still, buttermilk. Wash, changing the milk frequently.
225. To remove iron mould or dry ink from white materials, steep the stained material in a hot solution of salts of lemon—one tablespoon of salts to one quart of boiling water; or simply place the stained part over a basin, cover the stain with salts, and pour the boiling water through. Repeat if necessary.
226. Ink stains may be removed by covering the spot with lard. Let this stand for about twelve hours and wash the article in the regular way.
227. Soak ink stains in sour milk. If a dark stain remains, rinse in a weak solution of chloride of lime.
228. Ink stains on the fingers can be removed by brushing with a soft nail brush dipped first in pure vinegar and then in salt.
229. To remove tea, coffee, or cocoa stains, use glycerine. A fresh stain can be removed by gentle rubbing; if the stain is old, soak in the glycerine for some time.
230. Wine stains may be removed by holding the stained portion of the cloth in boiling milk.
231. To cleanse hands from vegetable stains, rub with a slice of raw potato.
232. While a fruit stain is still moist, cover it with powdered starch. When dry, rinse the article in cold water and wash in the ordinary way.
233. Fruit stains may be removed with a strong solution of borax, or the stain moistened with water, rubbed with borax, and boiling water poured through.
234. For grass stains use cold water and no soap. Alcohol or ether may be used if the material is unwashable.
235. Blood stains, if fresh, may be removed by washing in cold water. If hard and dry steep for a few hours in cold water, to which add a pinch of baking soda. Washing and bleaching will finish the process. Never put blood stains in hot water.
236. Never put hot water on milk and cream stains. Wash them out in cold water, followed by soap and water. Rinse in clear water.
237. Egg stains on washable fabrics may be removed by soaking the garment in cold water for a short time before washing with soap and water in the usual way.
238. To remove paint from colored material, dip the stains in turpentine, rub, then dip in a little ammonia, rub, and wash in warm water.
239. To remove wet paint from white material, wash the stain with soap and water and boil with a small amount of paraffin in the water. Dry paint on white material can easily be removed by steeping the stain in turpentine. Rub well and wash in the ordinary way.
240. To remove paint from glass, use hot vinegar.
241. Mildew on linen may be removed by dampening the marks, rubbing soap on them, and covering them with chalk scraped into a powder. Work this well in and then wash the linen in the ordinary way.
242. Mildew stains may be removed by rubbing with a paste made by mixing two teaspoonfuls of water, one of powdered chalk, and two of soap powder. The spots should afterwards be well rinsed and dried out of doors in the sunlight. This has a bleaching effect on them.
243. Soak mildew stains for several hours in a weak solution of chloride of lime; afterwards, rinse in cold water.
244. Grease spots generally may be removed with hot water and soap. If the stains have become fixed by long standing, they may be removed by chloroform, ether or naphtha. If any of these chemicals are used, keep them at a safe distance from fire or artificial light.

245. To remove grease from silk lay the silk on a table on top of a clean white cloth. Cover the spot thickly with powdered French chalk. On this lay a sheet of blotting paper and over that a moderately hot iron. If grease does not disappear at once, repeat process.

246. Grease spots on suede shoes will disappear if they are rubbed with a clean rag dipped in glycerine.

247. To remove grease spots from wall-paper, mix fuller's earth with liquid ammonia into a thin paste and apply. When dry brush off.

248. Soften axle-grease or tar stains with lard; then soak in turpentine. Take a knife and carefully scrape off all the loose surface dirt. Sponge clean with turpentine, and rub gently until dry.

249. To remove pitch or tar stains, cover them with butter, then wash thoroughly in benzine. Dry cleaning soap used with benzine will help.

250. Rub sewing machine oil stains with lard, let stand for several hours, and then wash with cold water and soap.

251. Table salt and cream of tartar, equal parts, will remove rust stains. Wet the spot and spread the mixture on thickly, then place the material in the sun.

252. To remove rain spots from satin, felt and similar materials, use a soft ball of tissue paper. Rub the affected parts with a circular movement.

253. To remove iodine stains from linens rub the stained area with a slice of lemon.

254. If a little common salt is added to the gasoline used for removing spots on thin and delicate materials, the disfiguring ring that is often left can be avoided.

255. The mark often left on a garment that has been cleaned with benzine can be prevented if the material is ironed under a damp cloth immediately after cleaning.

256. To remove chewing gum from fabrics, rub with ice and the gum will roll off and leave no marks.

257. Chewing gum may be removed from different materials by soaking them in turpentine.

258. To remove an iodine stain from cotton or linen, cover with a soft paste of mustard mixed with water and let stand for a few hours. Every trace of iodine will be removed.

259. To clean white kid gloves, pull them on the hands, and rub firmly with a piece of flannel dampened with a soapy solution to which a little milk has been added. Care should be taken to wet the gloves as little as possible. Afterwards place in the open air to dry.

260. To clean brown kid gloves, place them on a folded towel, then with a piece of flannel apply a little fresh milk in which a generous amount of good quality yellow soap has been dissolved. When quite clean pull the gloves out gently and place in the open air to dry.

261. To clean black kid gloves, apply a mixture of equal parts of good quality blacking and olive oil, paying particular attention to the parts between the fingers.

262. Rub some dry mustard on your hands after peeling onions, and then wash in the ordinary way. You will find that all odour will be removed.

263. To remove marks on woodwork made by scratching matches, rub them with a cut lemon.

264. When white furs need cleaning, spread them on a clean cloth dampened with alcohol, then rub French chalk into the hair and roll the fur up in a cloth for a couple of days. Then comb until every bit of chalk is combed out. Or, it may be cleansed by rubbing equal parts of salt and flour well into the roots and then shaking out.

265. To keep woollens soft and comfortable, follow these rules: Wash woollens by themselves and one article at a time. Wash before they become so soiled that

they have to be rubbed to be made clean. Have the water lukewarm; never hot or cold. Make a thick suds of soap and then put the garment in. Squeeze the soapy water gently through the woolen article. Then put it in fresh soap suds and repeat the process. Never rub soap directly on woollens. Rinse in two or three clear, warm water baths—always squeezing, never wringing. Work quickly and do not allow woollens to stand in water. If drying woollens indoors, do not place the article near heat. If drying outdoors, do not place in the direct rays of the sun. Before the article is dry, draw it into the correct shape and size. Do not iron unless it is absolutely necessary and then only with a warm iron. Shake to loosen the fibres and restore fluffiness.

266. Cotton materials should be washed in a warm soapy lather made with shredded soap of some mild brand and boiling water in which a little washing soda has been dissolved. Rinse in several lots of tepid water, wring thoroughly, then spread on the grass (if convenient) to dry.

267. When washing and rinsing colored materials, add a teaspoonful of Epsom salts to each gallon of water, and even the most delicate shades will neither fade nor run.

268. When the color has been taken out of black goods, it may be restored by the application of liquid ammonia.

269. To set green, blue, lavender and pink colors in wash goods, before washing soap in alum water—two ounces to a tub of water. Black, dark blue and gray should be soaked in a strong solution of salted water.

270. Salt and water will prevent the red borders in towels, etc., from running if the towels are steeped in it for twenty-four hours.

271. To wash chintz and cretonne, boil 1 pound of rice in 2 gallons of water until the rice is soft; strain, and pour three-fourths of the liquid into a large basin. Add one gallon of tepid water, and wash the material by swirling it about in the

solution and pressing between the hands. Empty the basin, pour in the remainder of the rice water with a generous quantity of clear, tepid water and rinse the material thoroughly in this. This method not only cleanses the material more effectively than soap, but renders starching unnecessary.

272. Linen of any kind may be whitened by adding to the washing water a little pipe-clay dissolved in cold water. This method saves a good deal of labor, and cleans the dirtiest linen thoroughly.

273. Put a teaspoonful of peroxide in the hot water in which you soak white clothes if you wish them to be as white as possible.

274. A lemon cut into slices and boiled with white clothes keeps them white and takes out stains.

275. A tablespoonful of turpentine boiled with the clothes will make them snowy white.

276. When washing handkerchiefs, rub each handkerchief with good yellow bar soap and soak for an hour or so in warm water to which a generous amount of salt has been added. Wash in warm water, re-soap and place in an enamel vessel. Cover with warm water, boil for half an hour, then remove and rinse in tepid water. Dip in blue water, wring, and press when slightly damp, beginning at the centre of each and working gradually towards the borders. A little orris root sprinkled over the ironing blanket will give the handkerchiefs a delightful fragrance.

277. To bleach handkerchiefs, towels, etc., soak over night in a solution of half a teaspoonful of cream of tartar to each quart of water.

278. To make a faded material white, boil it in two gallons of water in which half a cup of cream of tartar is dissolved.

279. Linen that has become yellow may be bleached snow white if soaked in buttermilk for a short time—rinse and hang in the sun.

280. When silk is being washed, a little salt added to the water helps to fix the color, and also keeps the material soft.

281. To preserve the gloss on crepe-de-chine, borax should be dissolved in the water and used for washing.

282. To restore faded silks to their natural color, immerse them in soap suds to which a little pearlash has been added.

283. When hanging out clothes, put your basket on the children's wagon. If a child is handy to pull it for you, so much the better. It saves stooping and keeps the basket clean on muddy days.

284. To prevent clothes from freezing to the clothes line rope boil it for half an hour or so in salt water. This will also prevent the line from tangling. The clothes pins should be boiled in salt water too.

285. To clean and keep the clothes from sticking to the line in winter time, rub the wire clothes line with a cloth soaked in coal oil.

286. Silk stockings which have been washed should be rubbed with a flannel when nearly dry until all moisture is extracted; then they will not require ironing.

287. If silk stockings are given a final rinse in clean water to which a little vinegar has been added, all traces of soap will be removed and the silk preserved.

288. When washing or ironing, put a thick rug under your feet, and you will find you do not tire so easily.

289. A few drops of turpentine added to the starch water will prevent clothes from sticking when they are ironed.

290. To prevent the iron from sticking, add a little salt to the starch.

291. Ribbon or lace will dry flat after washing and needs no ironing if it is smoothed round a clean bottle until dry. Good lace should never be ironed.

292. Table cloths and sheets should be folded crosswise occasionally. It will make them last longer.

293. If clothes are well pressed before they are stored away, they are pretty safe from moths because the pressing will kill any hidden moth eggs.

294. Table linen should be laundered with great care, ironed on the right side and then on the wrong. If white linen is put away for a time, it should be rolled in blue paper, which prevents the linen from becoming yellow.

295. When ironing, sort each person's belongings, also sheets, towels, etc., to save time and trouble when putting them away.

296. Net curtains, unless given special care, are inclined to shrink after they have been washed. A good idea is to hang the curtains at the windows while they are still quite wet, stretch them to the correct size and then leave them to dry. You can, if you like, iron the curtains afterwards, but you may not find this necessary.

297. Lace edgings should be pressed from the material to the lace edge always. Embroideries should always be pressed on the wrong side. Tucks are ironed all one way in groups. French seams are pressed only on the wrong side.

298. An easily made and convenient device for sprinkling clothes is made by piercing holes in the top of a catsup bottle or other bottle with a metal screw-top.

299. To relieve sore throat, gargle often with the following solution: $\frac{1}{2}$ teaspoon salt, $\frac{1}{2}$ teaspoon powdered borax, $\frac{3}{4}$ tumblerful hot water. Dissolve salt and borax in the hot water.

300. Home-made hand lotion: $\frac{1}{2}$ ounce gum tragacanth, 4 oz. cologne, 4 oz. glycerine, 1 oz. tincture of benzoin (plain), juice of 2 lemons and about $1\frac{1}{2}$ quarts of soft water. Add the water to the gum, stand for 24 hours; add the other ingredients. Stir well. If too thick, add more soft water.



HEALTH

SERVICE

COOK

BOOK

Carefully classified recipes that are composed of strictly
compatible foods

Correct Eating Simplified

Suggested Menus for Home and Office

Published by

HEALTH SERVICE
CONFEDERATION LIFE BUILDING
TORONTO, CANADA

HEALTH

SERVICE

COOK

BOOK

**Correctly Combined Cooking Recipes
For the Building of
Better Bodies**

**HEALTH SERVICE
CONFEDERATION LIFE BUILDING
Toronto, Canada**

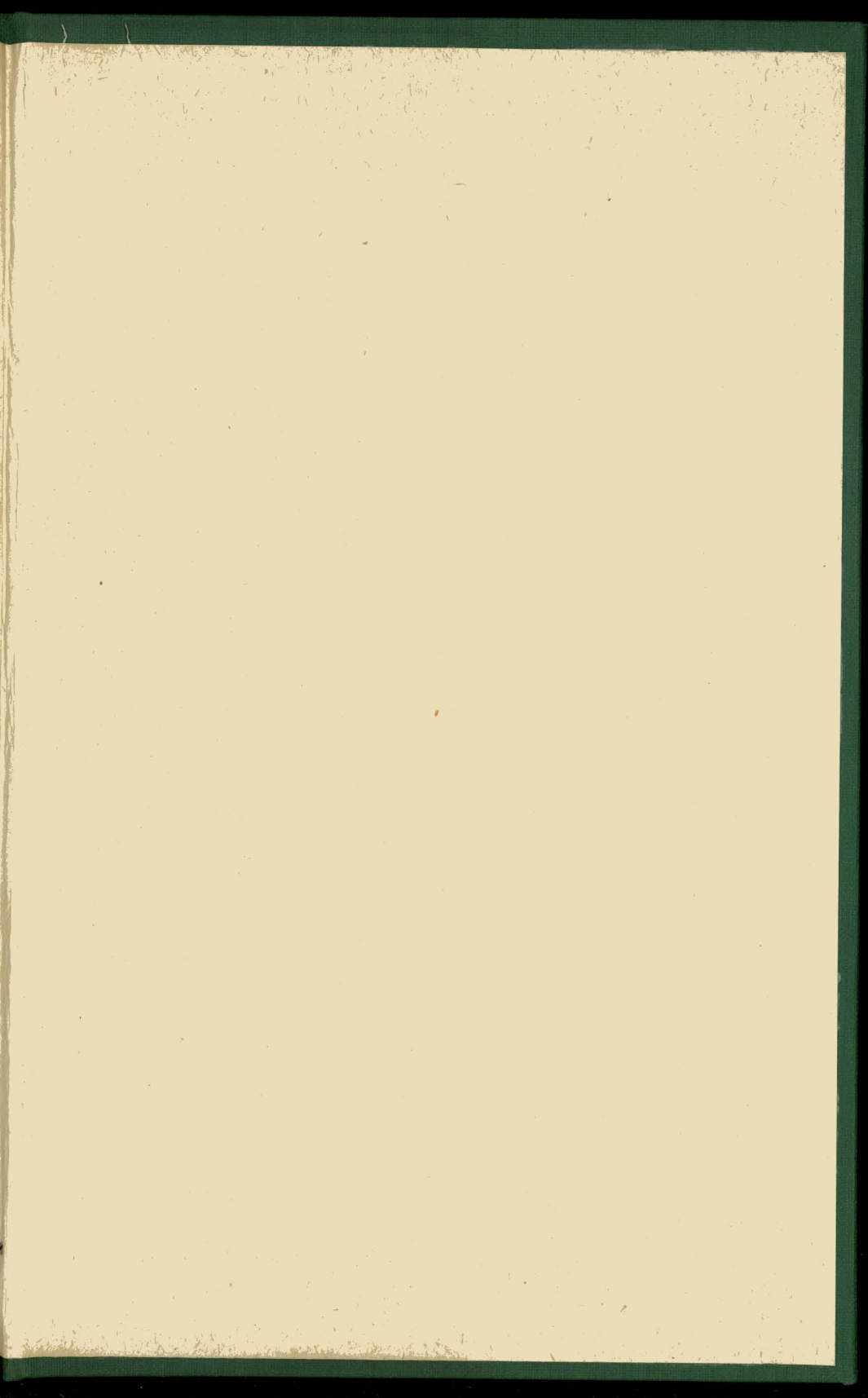
HEALTH SERVICE COOK BOOK

HEALTH
SERVICE

Toronto

M2001.65.1

10 -



HEALTH

SERVICE

COOK

BOOK

*Foods and combinations of foods have more to do
with our physical constitutions than any
other known cause.*

Prepared with the supreme desire to promote
Good Health



HEALTH SERVICE
CONFEDERATION LIFE BUILDING
Toronto, Canada

COPYRIGHT, 1933

Printed in Canada by
THE MUNDY-GOODFELLOW PRINTING CO., LTD.
Toronto, Canada

FOREWORD

THE aim has been to avoid a mass of unnecessary detail and to make every recipe easily located, easily read, and easily understood, and to provide a book within the means of all who desire to follow the more healthful way of cooking and combining foods.

In the main an effort has been made to follow the principles enunciated by the most eminent health authorities on foods and food combinations, to whom the compilers owe a deep depth of gratitude for personal physical benefits.

Blank pages have been left after each section for the convenience of those wishing to add other recipes in proper classification.

The Index will be found complete and all recipes are listed, under appropriate headings, in alphabetical order.

Should there appear to be any ambiguity in any recipe or directions, the publishers will gladly give further directions.

To Mrs. F. L. Hilliard of Toronto, whose varied experiences as a dietitian has made her assistance in the compilation of this book of the greatest value, sincere appreciation and thanks are expressed. She has given several weeks of earnest care and thought to collecting, correcting and also to furnishing many original recipes.

Mrs. H. B. Dunnington-Grubb of Toronto, a well-known student of healthful living has also furnished several delightful recipes of her own originating, and has kindly co-operated in other ways.

Health Service.

The Health Service Cook Book

ONLY healthful foods and correctly combined menus are given in the Health Service Cook Book. The outstanding and open-minded physicians and students of scientific eating throughout the world are increasingly recognizing the extraordinarily injurious effect of faulty nutrition. The vast majority of physical ailments are caused by a lack of knowledge as to what are the proper functions, and what are the compatible combinations of foods that are available to-day.

One of England's most eminent Jurists, the Rt. Hon. Lord Buckmaster, K.C., says: "According to the evidence of geologists the species of the animal kingdom known as man has existed upon the earth for over five hundred thousand years, and to-day he knows less about what food he ought to eat, when he ought to eat it, and how much he ought to take than the commonest caterpillar that crawls upon a cabbage leaf."

That civilization has produced habits of living that have proved injurious is beyond question. But wherever an honest and intelligent attempt is made to eat foods that have not been devitalized by "processing" and to increase the consumption of fruits and vegetables and other purely natural foods, a physical improvement always results.

Any careful observer may easily prove for himself that badly chosen menus lead to ill health, and to a lowered resistance to infection.

The human body is the most wonderful piece of mechanism in God's universe and yet many a man gives less thought to its care and upkeep than he does to the care and upkeep of his motor car. If a motor car deserves the best fuel and oil procurable, how much more does the human body, the masterpiece of creation, deserve adequate and efficient maintenance by way of food. The Health Service Cook Book makes a genuine contribution to that worthy end.

BEVERAGES

APPLE CIDER

Pure fresh apple cider (unsweetened) may be used with a non-starch meal.

CLABBER MILK

Set desired amount of fresh whole milk in a warm place for 24 hours. When it has thickened, beat well with an egg beater. Place in ice box until ready to serve. If necessary to hasten the thickening of the milk add 1 teaspoon lemon juice to each cup of milk.

FRUIT JUICES

Any unsweetened fruit juices may be used in proper combination. Germs will not grow in fruit juices. Stomach fluids have been found to contain millions of germs to the ounce, but after test meals exclusively of fruit juices not a germ could be found.

FRUIT PUNCH

2 cups of orange juice
1/4 cup lemon juice
1/2 cup grapefruit juice
1/2 cup pineapple juice
1/2 cup water

Mix juices well and let stand an hour if possible to improve flavour. A sprig of mint may be added to each glass if desired. (Do not add sweetening nor use with a starch meal.)

GRAPEFRUIT JUICE

The juice of fresh grapefruit served as an appetizer before a non-starch meal may have chopped mint added. Serve very cold.

GRAPEJUICE

Grapejuice canned without sugar may be used with any non-starch meal or as a refreshing drink between meals.

GRAPE PUNCH

2 cups grape juice
3 tablespoons lemon or lime juice
 $\frac{1}{2}$ cup orange juice
one or two cups water

Combine ingredients, chill and serve.

MILK

(See "Orange Milk Shake" and "Clabber.") Remember that milk is a food and should be taken as such, and must not be gulped down as if it were a glass of water. All varieties, buttermilk, clabber, goat's milk, etc. are nourishing but being protein food must be combined as such.

ORANGE JUICE

Orange juice may be varied by addition of small proportion of lemon juice, pineapple juice or grapefruit juice if desired. Serve this valuable juice frequently with non-starch meals. Orange juice contains predigested food, ready for immediate absorption.

ORANGE MILK SHAKE

2 glasses milk
1 glass orange juice

Shake well and serve at once. This has become the food beverage of thousands who make it their only breakfast menu. The small curds into which the milk is turned makes its digestion the easier. Increase the proportion of either milk or juice if desired.

TOMATO JUICE

The juice of fresh or canned tomatoes may have chopped parsley, onion salt, and small amount of lemon juice added if desired. Serve very cold.

PACKAGED BEVERAGES

The following healthful beverages are recommended by Health Service. Directions for their preparation are to be found on each package.

Health Koko,
Kaffee-Hag,
Kofy-Sub,

Malted Milk—Malted milk if made by a reliable company is a good nourishing drink, but in order to be compatible must be made with cream and water and not with milk.

Malted Nuts,
Marmite—very nourishing and may be taken hot or cold.
Minute Brew,
Postum,
Sanka.

NOTES

Eat in Moderation

Practically all physicians agree that we eat too much. Especially as middle age is reached should care be taken in this respect. The tired business man who dozes off in church or at the opera is more often not tired but is just suffering from overdoses of highly seasoned and concentrated foods.

Many diseases of advanced life are caused by over-eating and over-drinking.

Obesity may usually be traced to too much food and to too little exercise.

NOTES

BREADS AND MUFFINS

Wherever bread, rice and cereals are mentioned it is intended that only the whole grain varieties should be used. Refined flours or cereals, except in small proportions and adequately balanced by bran or whole grains are never used in Health Service recipes.

BOSTON BROWN BREAD

1 cup rye flour	$\frac{3}{4}$ tablespoon soda
1 cup cornmeal	$\frac{3}{4}$ cup molasses
1 cup graham flour	2 cups sour cream
1 cup raisins may be added if desired.	

Mix and sift dry ingredients. Add molasses and cream. Stir until thoroughly mixed. Turn into well buttered moulds. Cover with waxed paper, tied down. Steam three hours.

Baking powder tins make attractively shaped loaves. Moulds should not be more than $\frac{2}{3}$ full.

This bread may be baked for 1 hour in a moderate oven, but it is better steamed as above.

CORNBREAD

2 cups cornmeal	2 egg yolks beaten
1 teaspoon soda	2 tablespoons melted fat
2 cupfuls sour cream	3 tablespoons Natural Brown Sugar

Sift dry ingredients together. Mix cream and eggs and add to former. Stir well and then add melted fat. Pour into a hot greased baking pan or muffin tins, and bake at 400° F. for 20 minutes. Makes 24 pieces.

FIG WHOLE WHEAT BREAD

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1½ cups whole wheat flour | 1 cup chopped figs |
| 1½ cups white flour | 2 egg yolks |
| ¾ teaspoon soda | 1½ cups cream and water |
| 2 teaspoons baking powder | ½ cup honey |
| ¼ cup brown sugar | 1 tablespoon melted butter |
| ½ cup chopped pecans | |

Mix and sift dry ingredients. Add brown sugar, nuts and figs. Mix well. Beat egg yolks and add to cream. Add the melted honey and butter. Beat this mixture into the dry ingredients. Let stand 20 minutes. Bake 1½ hours in slow oven, 275° F. When done brush over top with melted butter to make it more tender.

HEALTH BREAD

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1 Yeast Cake | 1½ tbsps. brown sugar |
| 3 Cups liquid | 2 tbsps. butter |
| 6½ cups whole wheat flour. | |

Dissolve yeast cake in ¼ cup warm water. Add sugar. Let stand while mixing the warm liquid (½ cream, ½ water) with the shortening and 4½ cups flour. Stir this mixture into the yeast and let rise until light (2 hours). Mix in 2 cups flour and let rise again. Stir thoroughly with a spoon and place in buttered tins. Let rise and bake about 70 minutes. (Makes 3 small loaves).

MAPLE, DATE and NUT BREAD

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 cup shredded dates | ½ cup maple syrup |
| ¾ teaspoon soda | 1 cup white flour |
| 1 cup boiling water | 1 cup whole wheat flour |
| 2 egg yolks | 1 teaspoon baking powder |
| ½ cup chopped pecans | 1 tablespoon melted butter |

Pour boiling water over dates and soda. Mix well beaten egg yolks and maple syrup. Add the dates, soda and water

and mix in the dry ingredients. Add the chopped nuts and shortening. Beat thoroughly. Pour into a shallow greased loaf pan and bake in a slow oven from 60 to 75 minutes. When done and still hot brush lightly with maple syrup.

NUT AND DATE BREAD

1 cup whole wheat flour	1 $\frac{3}{4}$ cups cream and water
1 cup white flour	3 tablespoons melted butter
1 $\frac{1}{2}$ cups graham flour	2/3 cup nut meats
1/2 cup brown sugar	1 cup chopped dates
4	teaspoons baking powder

Mix and sift together dry ingredients. Add cream, butter, dates and nuts last. When well mixed, place in a well-buttered bread or loaf-cake pan. Let stand for 20 minutes. Bake in a moderate oven 45 minutes.

STEAMED BROWN BREAD

1/2 cup brown sugar	2 $\frac{1}{2}$ cups graham flour
1/2 cup molasses	1/2 cup white flour
2 cups sour cream	2 teaspoons soda
1 cup small raisins	1 teaspoon baking powder

Mix dry ingredients. Add molasses and sour cream. Stir until thoroughly mixed. Fill buttered moulds 2/3 full. Cover with wax paper and tie covers down. Steam 2 hours. Remove paper and bake 1/2 hour in moderate oven.

WHOLE GRAIN BREAD

2 cakes Fleischmann's Yeast	2 tablespoons melted butter
1/2 cup lukewarm water	2 cups whole wheat flour
1/2 cup lukewarm cream	2 cups rye flour
4 tablespoons molasses	1 cup sifted white flour

Dissolve yeast and molasses in lukewarm liquid. Add shortening. Add flour gradually until dough can be handled. Knead thoroughly. Cover and set aside in a warm place for

about two hours. When double in bulk turn out on a board and mould into loaves. Place in well greased pans. Cover and set to rise again for about one hour. Bake for one hour in a moderate oven. This recipe makes two loaves.

WHOLE WHEAT BREAD

1 pint warm water 2 yeast cakes
1 quart whole wheat flour 3 tablespoons melted butter

Dissolve yeast in warm liquid. Add melted butter. Add flour gradually. Knead thoroughly. Put in warm place to rise for two hours. When double in bulk mould into 2 loaves. Place in well greased pans. Let rise again for about one hour. Bake in a moderate oven for one hour.

The Outlaws

Starches and sugars are referred to as the "Outlaws" by one of America's prominent physicians. It is well to treat them with respect and not to lean upon them too heavily. Certainly there is no justification for referring to the modern loaf of bread as "The Staff of Life."

MUFFINS AND GEMS

BRAN MUFFINS

1 cup white flour $\frac{3}{4}$ cup cream and water
1 cup bran flakes 3 egg yolks
 $3\frac{1}{2}$ teaspoons baking powder $\frac{1}{4}$ cup brown sugar
3 tablespoons melted butter

Mix and sift flour, baking powder and sugar. Pour cream and water over the bran. Add egg yolks. Add flour mixture and butter. Stir as little as possible. Bake in hot oven (450° F.) for 20 minutes.

CORN MEAL MUFFINS

Mix well 2 cups whole corn meal,
2 teaspoons baking powder,
Pour into this $1\frac{1}{2}$ cups—half cream, half water,
Add 3 egg yolks well beaten,

Beat batter hard and bake in greased muffin tins at 400°
F. for 15 minutes.

ROMAN MEAL MUFFINS

To 1 tablespoon shortening add 2 egg yolks, 1 cup sour
cream, $\frac{3}{4}$ teaspoon soda, 1 tablespoon brown sugar, $1\frac{1}{2}$ cups
Roman Meal, $\frac{1}{2}$ cup flour. Bake in moderate oven for 20
minutes.

WHOLE WHEAT MUFFINS

2 cups sour cream	3 tablespoons melted butter
3 cups whole wheat flour	1 teaspoon soda
2 egg yolks	$\frac{3}{4}$ cup of raisins may be add- ed if desired

Mix soda and whole wheat flour. Add sour cream, mixed
with egg yolks. Add melted butter. Place in buttered muffin
tins. Bake in moderate oven for 20 minutes.

RYE GEMS

$\frac{1}{2}$ cup shortening	3 egg yolks
$\frac{1}{2}$ cup brown sugar	3 teaspoons baking powder
$\frac{1}{2}$ cup cream and water	Rye meal

Mix all ingredients and add enough rye meal to make a
stiff batter. Place in buttered muffin tins and bake in a
moderate oven about 30 minutes.

NOTES

CAKES, COOKIES AND CONFECTIONS

Starchy Foods such as those listed under the above heading are not to be combined with acid foods or proteins. When taking a starch meal (See Menus pp. 126-128) it is wiser to keep to one type of starch food as starches do not combine well with each other.

Where a recipe contains a large proportion of natural sweets care should be taken not to overeat as the concentrated sugars are not easily tolerated by the average individual who is seeking to maintain good health.

CAKES

CUP CAKES—FIGS AND DATES

2 cups whole wheat flour	$\frac{1}{4}$ cup butter
4 teaspoons baking powder	1 cup brown sugar
$\frac{2}{3}$ cup liquid ($\frac{1}{2}$ cream, $\frac{1}{2}$ water)	
2 egg yolks	$\frac{1}{4}$ cup dates $\frac{1}{4}$ cup nut meats
$\frac{1}{4}$ cup figs $\frac{1}{4}$ cup raisins	$\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla

Cream butter and sugar, add beaten egg yolks. Mix flour and baking powder and add to butter mixture alternately with the liquid. Add fruit and nuts. Bake in muffin tins in a moderate oven. Serve with whipped cream at a starch meal.

CUP CAKES—RAISIN

To 1 cup chopped raisins add 1 cup boiling water. Add 1 teaspoon baking soda and let stand 15 minutes. Beat thoroughly 2 egg yolks; add 1 cup raw sugar and 2 tablespoons melted butter. Pour raisins and water into this mixture. Sift thoroughly $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon, $\frac{1}{2}$ teaspoon

nutmeg, 1 teaspoon baking power and 2 cups whole wheat flour. Add these dry ingredients to the other mixture, beat well and bake in greased muffin tins or paper cups. Bake in a moderate oven.

GRAHAM CRACKER CAKE

1/2 cup butter	3/4 cup cream
1 cup brown sugar	22 Graham Crackers (rolled fine)
1/2 teaspoon baking powder	1/2 teaspoon vanilla
1/2 cup nuts	3 egg yolks beaten

Cream butter, add sugar gradually to make creamy mixture. Add egg yolks. Alternate cream with rolled cracker crumbs mixed with baking powder. Add vanilla, then nuts. Pour in well buttered pan and bake 30 minutes in moderate oven.

GRAHAM ICE BOX CAKE See under Desserts Page 41.

QUICK DATE CAKES

3 tablesp. soft shortening	7/8 cup whole wheat flour
2/3 cup brown sugar	1 teaspoon baking powder
2 egg yolks	1/4 teaspoon cinnamon
1/2 cup cream	Few grains nutmeg
1/2 cup dates cut in 1/4 inch pieces	

Beat all together 3 minutes. Put in muffin tins. Bake 375°F., 20 to 25 minutes. Before serving top with whipped cream.

WHOLE WHEAT CHOCOLATE CAKE

Cream together 1 1/2 cups raw sugar, 1/2 cup shortening. Beat well and add the yolks of 3 eggs. Add 1 cup of cream (or cream and water), 1/3 cup Health Koko, 2 1/4 cups whole wheat flour, 2 teaspoons baking powder, 1 teaspoon vanilla. Mix well and bake in a moderate oven about 25 minutes.

CONFECTIONS

DATE SQUARES

1½ cups whole wheat flour 1¾ cups rolled oats
1 teaspoon soda 1 cup brown sugar
 ½ cup shortening

Mix flour and soda. Mix in shortening with tips of fingers. Add rolled oats and mix well. Add brown sugar. Pack ½ the mixture firmly in bottom of cake pan. Spread the following filling over it. Sprinkle remainder of oatmeal mixture over top and pack firmly. Bake ½ hour in moderate oven.

Filling: ½ lb. dates, ⅓ cup brown sugar, hot water. Cook dates and sugar with enough water to make a smooth paste.

PECAN STICKS

3 egg yolks ½ cup whole wheat flour
½ cup brown sugar ½ cup chopped pecans
 1 tablespoon butter

Beat egg yolks until light. Add sugar and then flour. Mix well. Add the melted butter. Add nuts. Spread thinly on a greased and floured cake pan. Bake in a moderate oven until browned. Sprinkle with brown sugar as soon as taken from oven. When slightly cooled cut in strips.

STUFFED DATES

Wash fruit well. Make a cut the entire length of date. Slip out stone and fill the cavity with a nut meat. Pecano makes a healthful and delicious filling.

TID BIT BALLS

½ cup seeded raisins ½ cup figs ½ cup dates
½ cup nuts ½ cup cocoanut

Chop all ingredients very finely. Mix well, roll into balls or pack in pan and cut into squares. Wrap each in wax papers.

COOKIES

DROP COOKIES

1 cup butter	1½ tablespoons hot water
1½ cups brown sugar	2¾ cups whole wheat flour
4 egg yolks	1 cup chopped nuts
1 teaspoon soda	½ cup raisins

Dissolve soda in hot water. Mix ingredients in order. Drop by teaspoons an inch apart on a greased cookie sheet. Bake in a moderate oven 12 to 15 minutes.

FIG COOKIES

1 cup brown sugar	2 cups whole wheat flour
1 cup heavy sour cream	1 cup chopped figs
(Or ½ cup sour cream	1 egg yolk
and ½ cup shortening)	½ teaspoon cinnamon.
	½ teaspoon soda

Mix sugar, egg yolk and cream. Mix whole wheat flour, cinnamon and soda. Add flour and figs to liquid. Bake in a moderate oven.

FILLED COOKIES

Graham wafers (see next recipe) may be pressed together in pairs before baking, using a filling of stewed dates, figs, or raisins.

GRAHAM WAFERS

1 cup thick cream	1 teaspoon baking powder
	3 cups graham flour

Mix baking powder with flour. Add cream gradually. Roll out and cut in squares. Prick with a fork before baking. Bake in a moderate oven 5 to 6 minutes. This recipe makes 5 dozen wafers 2½ inches square.

HONEY WAFERS

$\frac{1}{4}$ cup water	$\frac{1}{3}$ cup egg yolks
2 cups brown sugar (packed)	1 teaspoon soda
$\frac{1}{2}$ cup shortening	6 cups whole wheat flour
1 cup honey	1 teasp. cinnamon

Heat sugar, shortening and honey in $\frac{1}{4}$ cup of water, until melted. When cool add egg yolks and flour mixed with soda and cinnamon. A half nut meat may be added to each cookie before baking. Bake in moderate oven on a greased cookie sheet.

ICE BOX COOKIES

$\frac{1}{2}$ cup butter	3 cups whole wheat flour
2 cups brown sugar	2 teaspoons baking powder
	4 egg yolks

Cream butter and sugar. Add beaten egg yolks. Mix baking powder and flour. Add to mixture. Mould and put in ice box over night. Cut in slices and bake in a hot oven (375° F.) for 12 to 15 minutes. Finely chopped nuts may be added to this recipe if desired.

WHOLE WHEAT COOKIES

1 cup raisins	2 egg yolks
1 cup dates	$\frac{3}{4}$ cup sour cream
2 cups whole wheat flour	$\frac{1}{4}$ cup water
$\frac{1}{3}$ cup butter	$\frac{1}{2}$ teaspoon baking powder

Chop dates and raisins. Sift whole wheat flour over dates and raisins. Cream butter and stir in the egg yolks. Mix well. Add sour cream to which soda has been added. Stir in dry ingredients. Place small teaspoonsful on buttered cookie sheet about an inch apart. Bake 10 minutes in a moderate oven. Makes 3 dozen cookies.

NOTES

NOTES

CANDY

BUTTER TOFFEE

2 cups brown sugar 2 tablespoons boiling water
 1/4 cup butter

Boil together to the hard crack stage when dropped in cold water (290° F). Turn into a greased pan. When cool mark in squares with a sharp pointed knife.

CREAM CANDY

BROWN SUGAR CANDY

2 cups brown sugar 1/2 cup raisins
1/2 cup cream 1/2 cup nuts
 1 tablespoon butter

Boil sugar, cream and butter until a soft ball is formed when dropped in cold water. Remove from fire and allow to cool. Slightly beat until creamy. Add nuts and raisins. Pour into buttered tin and allow to become firm. Cut in squares with knife dipped in hot water.

COCOANUT MAPLE CREAM

Use recipe as for Maple Cream below, omitting nuts and adding 1/2 cup grated cocoanut.

MAPLE CREAM

1 cup maple syrup 1/2 cup chopped nuts
 1/2 cup cream

Boil syrup and cream until soft ball stage is reached (238° F). Remove from fire, cool for 5 minutes and add nuts. Beat until creamy and pour into a greased pan.

PECAN CREAM CAKES

2 cups pecans

2 tablespoons cream

2 cups brown sugar

Chop pecans a little. Put all ingredients in saucepan and boil to soft ball stage (238° F). Remove from fire, beat until creamy and drop from a spoon on to a greased platter.

FIG CANDY

3 lbs. brown sugar

1 cup water

2 lbs. figs

Boil water and sugar to 238° F., or until a soft ball is formed in cold water. Let cool slightly, add figs and beat until creamy. Pour on a platter and mark in squares.

FUDGE

COFFEE FUDGE

3 tablespoons butter

1 cup strong Sanka coffee

2 cups brown sugar

1 cup nut meats

Melt butter in saucepan. Add sugar and Sanka coffee, stir until dissolved, then boil without stirring to 240° F. or until candy will form a soft ball in cold water. Remove from fire, leave undisturbed until cool, then beat and stir until candy begins to get creamy. Add broken nut meats, spread in a buttered pan and mark in squares.

SOUR CREAM FUDGE

2½ cups brown sugar

1½ teaspoon vanilla

2 cups sour cream

1 tablespoon butter

Stir sugar and cream constantly until boiling point is reached. Boil gently for 5 minutes, then test for soft ball stage in cold water (238° F). When that stage is reached set in pan of cold water for 5 minutes. Add flavouring and butter. Beat from 2 to 3 minutes until creamy. Pour into greased pan. Nuts may be added if desired.

PENUCHE

PENUCHE

1 cup cream and water	$\frac{3}{4}$ cup pecans
1 tablespoon butter	1 teaspoon vanilla
3 cups brown sugar	

Heat cream, water and butter. Add sugar. Stir occasionally until boiling point is reached. Boil gently until a soft ball is formed when dropped in cold water. Set in pan of cold water for 5 minutes. Add chopped nuts and vanilla. Beat till smooth and creamy. Pour into greased pan.

POSTUM PENUCHE

2 cups brown sugar	2 teaspoons Instant Postum
1 tablespoon butter	1 cup chopped walnut meats
1 cup cream	

Put sugar, cream, butter and Instant Postum into a saucepan and stir until dissolved. Bring to boiling point and boil without stirring to 238° F. or until it forms a soft ball in cold water. Pour on a marble slab or large platter that has been wiped over with a damp cloth and let stand until cool. Work with a spatula until creamy, add nuts cut in small pieces and press into a buttered pan. Let stand for several hours and cut in squares,

POP-CORN

MAPLE POP CORN BALLS

3 quarts popped corn	$\frac{1}{2}$ cup brown sugar
1 cup maple syrup	1 tablespoon butter

Use same method as for molasses pop corn balls.

MOLASSES POP CORN BALLS

3 quarts popped corn	$\frac{1}{2}$ cup brown sugar
1 cup molasses	1 tablespoon butter

Pick over popped corn, discarding all hard kernels, and put in a large pan. Melt butter in saucepan. Add molasses and sugar and boil to 270° F. until candy is brittle when dropped in cold water. Pour mixture slowly over the popped corn, stirring constantly. Shape into balls, handling as gently as possible. Wrap in waxed paper.

POP CORN BALLS

Pop required amount of corn. Prepare butter toffee (2 cups brown sugar will make balls from 4 quarts pop corn, popped). When toffee has reached hard crack stage (290° F), pour over popcorn, stirring with a large spoon. Grease fingers with butter and shape into balls.

SUGARED POP CORN

2 quarts popped corn	2 cups brown sugar
1 tablespoon butter	$\frac{1}{2}$ cup water

Pick over the popped corn, discarding all the hard kernels. Melt butter in saucepan, stir until dissolved and boil to 238° F. or until it will form a soft ball in cold water. Pour over the corn and stir until every kernel is coated with sugar.

NOTES

NOTES

CANNING

FRUIT

All fruits may be successfully canned without sugar. The cold pack method is the most satisfactory as contents are sterilized after being packed in the jars. Always procure fruit as fresh as is possible.

A hot water bath canner may be any container of sufficient depth to allow jars to be completely covered with water. It must have a false bottom or rack which allows water to circulate under the jars. The cover must fit tightly.

The jars should be clean and have covers which fit perfectly. New jar rubbers each year save fruit from spoilage.

Pack cleaned fruit in jars and pour on boiling water. Screw on covers tightly and then unscrew a half a turn. With wire clamps adjust to clamp but do not fasten lower one.

Have water 2 inches over top of jars and of same temperature as the jars. Count time from the time the water boils vigorously. Keep water boiling. When time is up, remove jars and screw tops tightly. Invert to test for leakage. If jar leaks put on a new rubber and sterilize again, $\frac{1}{4}$ time allowed for first sterilization.

Store jars in a cool, dark and dry place.

TIME-TABLE FOR STERILIZATION OF FRUITS

Apples, sliced	35 minutes
Applesauce	20 "
Apricots	30 "
Blackberries	25 "
Cherries	25 "
Currants	25 "
Fruit Juices	35 "
Peaches, halved	25 "
Pears, halved	25 "
Pineapple, small pieces	35 "
Raspberries	21 "
Strawberries	21 "

For jars larger than pints increase time 5 minutes.

GRAPE JUICE

To 20 pounds of Concord grapes add 2 quarts of water. It is not necessary to remove grapes from stems if they are carefully washed. Boil until grapes have burst their skins. Place in a cotton bag and drain over night. Boil juice for 20 minutes and pour into hot sterile jars and seal at once. Be sure rubber rings are new, as sugarless products need special care, and must be air tight.

GRAPE SAUCE For use with poultry.

Choose grapes which are very ripe. Wash and remove from stems. Place in a saucepan and boil for 20 minutes or until skins are broken. Mash grapes against side of pan with a wooden spoon as they are boiling. Remove from stove and press through a coarse sieve to remove seeds. Return to stove and boil until thick. Pour into hot sterile glasses and seal.

HEALTH SERVICE JAM (2 small glasses)

$\frac{1}{2}$ cup raisins	2 tablespoons maple syrup
$\frac{1}{4}$ cup figs	1 cup hot water
$\frac{1}{4}$ cup dates	$\frac{1}{4}$ cup almonds

Cut figs and dates into small pieces. Add raisins, syrup and water. Cook slowly until thick. Add nuts and cook five minutes longer. Place in sterile jars, cover with wax. This jam may be used with whole wheat toast or muffins.

VEGETABLES

Use same method as for fruits as regards jars and water bath. Do not can vegetables in jars of over pint size as time of sterilization would be so long as to affect vitamin content.

ASPARAGUS

Tie in bundles, after washing carefully, and stand upright in 2 inches of water. Boil 4 minutes. Pack in hot jars. Fill with boiling water. Sterilize in boiling water bath for 2 hours and 15 minutes.

BEANS, STRING OR WAX

Wash, string and cut in desired lengths. Cover with water, bring to the boiling point and boil 4 minutes. Pack in jars, cover with boiling water. Sterilize for 3 hours and 10 minutes.

BEETS

Wash and cut off tops 2 inches above beet. Boil 15 minutes. Cold dip, remove skins, pack in clean jars and fill with boiling water. Sterilize for 1 hour and 40 minutes.

CARROTS

Use only very young carrots. Wash and boil 5 minutes. Cold dip, rub off the skins, pack and fill jars with boiling water. Sterilize 2 hours and 10 minutes.

CAULIFLOWER

Wash and separate the flower. Cover with water, bring to a boil, drain, pack in jars and fill with boiling water. Sterilize 1 hour, 15 minutes.

CHARD OR SPINACH

Wash carefully. Steam 5 minutes. Pack in jars and fill with boiling water. Sterilize 3 hours and 10 minutes.

PEAS

Use only young tender peas. Shell and wash. Cover with water and bring to a boil. Pack in jars. Cover with boiling water. Intermittent sterilization is best for peas. 1 hour and 10 minutes on each of 3 successive days.

SPINACH See Chard

TOMATOES

Scald and peel, pack in jars, fill with tomato juice. Sterilize for 35 minutes.

THE VALUE OF CANNING VEGETABLES WHILE FRESH

When vegetables are canned fresh and cold they are better than fresh vegetables cooked in an open pot and exposed to oxidation.

Many sufferers have been restored to good health by a diet consisting largely of vegetables fresh from the garden.

NOTES

NOTES

DESSERTS

Suitable for Starch Meals

CUSTARD

CUSTARD, BAKED

4 egg yolks	1 cup water
1 cup cream	½ cup maple syrup

Beat eggs. Add other ingredients. Pour into individual baking dishes. Bake in a pan of water in a slow oven until set.

CUSTARD, MAPLE COCOANUT

1 cup cream	1 cup cocoanut
1 cup water	Maple syrup
	5 egg yolks

Beat egg yolks. Add to cream and water. Add the cocoanut. Bake in individual baking dishes in a slow oven until set. Chill and serve with maple syrup.

ORANGE CUSTARD

See under Fruit Desserts, page 49.

ICE CREAM

DATE ICE CREAM

1 pint cream	½ lb. dates, chopped
1 cup water	1 cup maple syrup
	3 egg yolks

Beat the egg yolks. Add remaining ingredients. Mix thoroughly and freeze.

ENGLISH ICE CREAM

3 cups cream 1/4 cup raisins chopped
3/4 cup melted honey 1/4 cup dates chopped
 1/2 cup nuts chopped

Whip the cream. Add honey, fruit and nuts. Freeze.

FIG ICE CREAM

1 1/2 cups chopped figs 3/4 cup maple syrup
 1 1/2 cups whipping cream

Add chopped figs to whipped cream. Add syrup. Freeze.

MAPLE ICE CREAM

3 cups cream 1 cup maple syrup
 3 egg yolks

Cook syrup with egg yolks until mixture thickens (about 8 minutes). Add to cream while hot. Stir until well mixed. Freeze.

PEACH ICE CREAM

2 tablesp. gelatin 4 cups shredded peaches
1/2 cup cold water 1 pint whipping cream
1 1/2 cups boiling water 6 egg yolks

Let gelatin stand in cold water for five minutes. Dissolve in boiling water. Cool and add shredded peaches. Freeze to a mush. Add the whipped cream and beaten egg yolks. Continue freezing.

WALNUT ICE CREAM

1 pint whipping cream 1 1/2 cups maple syrup
3 egg yolks 1 cup walnut meats

Crisp nuts in hot oven, beat eggs well and add whipped cream, syrup and the nuts. Freeze.

For Water Ices and Sherbets see pages 48 and 49

NOTES

PIES

GRAHAM CRACKER CRUST

Roll and sift graham crackers until 2 cups of crumbs are obtained. Add $\frac{1}{2}$ cup melted shortening and 4 tablespoons water. Mix well with fork and pack tightly against pie pan. If baked as shell, it will cook in 15 to 20 minutes in a moderate oven. If baked with filling it will take 45 minutes.

PASTRY

1 cup shortening. Cold water. 2 cups whole wheat flour.

Blend shortening and flour until thoroughly mixed. Add cold water until soft dough is formed. Place in refrigerator for several hours before rolling out, if possible.

PECAN PIE

4 egg yolks	1 cup maple syrup
$\frac{1}{2}$ cup brown sugar	1 cup pecans
	2 tablesp. butter

Beat eggs thoroughly. Add sugar, butter and syrup. Put in pie crust and cook 40 minutes. When it begins to set, add the nuts and finish cooking for 10 or 15 minutes.

PUMPKIN PIE

Fill whole wheat crust with filling made from $1\frac{1}{2}$ cups stewed pumpkin, $1\frac{1}{2}$ cups cream and water, 6 egg yolks and 1 cup brown sugar. Bake in a moderate oven until set.

RAISIN PIE

Fill pie crust with the required amount of raisins which have been stewed in a small amount of water until tender. If necessary add a small amount of whole wheat flour to thicken juice. Cover with whole wheat crust or strips of pastry and bake in a hot oven until crust is browned.

PUDDINGS

BANANA PUDDING

Cut six slices of whole wheat bread. Remove crusts. Butter and cut in neat pieces. Place in bottom of buttered baking dish enough slices to cover and add a layer of sliced banana. Continue adding alternate layers of bread and banana until bread is all used. Beat 4 egg yolks and add $\frac{1}{2}$ cup cream and $1\frac{1}{2}$ cups water. Add 1 tablesp. melted honey. Pour on bread and bake in a moderate oven for thirty minutes. Sprinkle top with brown sugar on removing dish from oven.

See also Baked Banana Sandwiches, Page 41

BREAD PUDDING

Into a well buttered baking dish put layers of buttered slices of whole wheat bread, sprinkled over with raisins. Cover with custard mixture made as follows: To 3 slightly beaten egg yolks add $\frac{1}{4}$ cup brown sugar, and 2 cups cream and water. Set dish in pan of hot water. Bake in moderate oven until custard is firm and well browned.

CARROT PUDDING

1 cup grated carrots	1 cup whole wheat flour
1 cup grated potato	$\frac{1}{2}$ cup cream
1 teasp. soda	1 cup raisins
	1 cup brown sugar

The vegetables (raw) should be grated, or ground fine in food chopper. Add soda to potato. Mix all ingredients, place in greased molds and steam $3\frac{1}{2}$ hours. Serve with hard sauce made from brown sugar and butter, or honey sauce.

For Hard Sauce see page 43

ENGLISH FRUIT PUDDING

2 cups whole wheat bread	1/2 cup raisins
crumbs	1/2 cup dates
1/4 cup warm water	1/4 cup figs
1 cup warm cream	3 egg yolks

Soak crumbs in liquid for 15 minutes. Mix with fruit. Add egg yolks. Bake in well buttered baking dish 45 minutes. Serve with whipped cream.

FIG PUDDING

2 tablespoons butter	1½ cups whole wheat flour
1½ tablespoons brown sugar	2 level teaspoons baking powder
½ cup cream	1 cup black mission figs
½ cup (scant) water	½ cup seedless raisins

Cream butter and sugar. Sift flour and baking powder. Add flour and liquid alternately to the creamed mixture. Add the chopped figs and raisins which have been rolled in a little of the flour. Pour into a buttered dish or tin pail, cover, and steam for one hour; or longer if necessary.

RICE PUDDING, BAKED

To 1½ cups cooked brown rice add 3 cups cream and water (if cream is thick use ½ cream and ½ water). Add ½ cup raisins, sweeten to taste with maple syrup. Place in well buttered baking dish and bake in slow oven until browned on top. Add more cream and water if necessary.

RICE CREAM PUDDING

Boil 1 cup unpolished brown rice until tender. Drain and put in a warm oven for a few minutes to dry. Whip $\frac{1}{2}$ pint of cream and fold into the rice. Chill and serve in sherbet glasses with maple syrup.

Foods Suitable For A Starch Meal

So many enquirers write Health Service as to foods that may be used in what is termed a Starch Meal that a list is added for the benefit of such. Active persons and children with their abundant energy and physical restlessness may take more starch foods than adults engaged in sedentary occupations. Dr. Wm. Howard Hay's charts and books are the safest guides along these lines.

It is impossible to point out the values and dangers of starchy foods in this volume. The following list is sufficiently accurate, bearing in mind the reservations made in the preceding sentence:—

All vegetables.

All natural sugars such as honey, maple syrup, and natural brown sugar. These being in concentrated form, use in strict moderation.

All whole grains and their products when properly ground and cooked so as to conserve their mineral content.

Butter and other fats.

Egg yolks.

Ice cream—made as directed elsewhere.

Nuts—better omit peanuts and chestnuts.

Pies—raisin, pumpkin, and date. Whole wheat pastry.

Sweet fruits as dates, figs, raisins and perfectly ripe bananas. The last named are at their best from the health standpoint when skins are black.

NOTES

MISCELLANEOUS

BAKED BANANA SANDWICHES

6 thin slices whole wheat bread Butter
3 bananas Brown sugar

Remove crusts and butter bread generously. Sprinkle with sugar or spread lightly with honey. Mash banana with fork. Place 3 slices of bread, butter side down, in a greased baking dish. Spread with mashed banana. Make sandwich by placing remaining slices of bread, butter side over banana. Cut each sandwich in two. Bake in moderate oven until brown. Serve hot.

GERMAN TOAST

4 egg yolks 1 cup cream and water
3 tablesp. brown sugar 6 slices whole wheat

Beat egg yolks, add sugar and cream and water. Strain into a shallow dish. Soak bread in mixture until soft. Place on a hot greased baking dish and brown in oven under broiler if possible. Serve with maple syrup.

GRAHAM ICE BOX CAKE

1 dozen graham crackers 1 cup stewed dates
 1/2 pint whipping cream

Mix dates and whipped cream and spread on graham crackers. Pile the crackers on top of each other, then place on their sides in an oblong dish. Cover entire outside of the loaf with the cream and place in the ice box for 8 hours. Garnish with Pecano before serving. Cut loaf in diagonal slices.

PANCAKES

The following recipe for waffles may be used for pancakes, increasing liquid if desired. Cook on a lightly greased griddle until well browned. Serve with butter and syrup.

WAFFLES—CORN MEAL

Mix in order given

1½ cups whole corn meal	2 egg yolks (well beaten)
1½ cups whole wheat flour	2 teaspoons melted butter
5 teaspoons baking powder	

Liquid to make batter of proper consistency to pour easily. Bake in hot waffle iron. Liquid may be cream or mixture of half cream and half water.

WAFFLES—WHOLE WHEAT

2 cups sour cream	3 egg yolks
2 cups whole wheat flour	1 teasp. butter
1 teasp. baking soda	

Mix batter thoroughly. Cook waffles until well browned (about three minutes). Serve with butter and maple syrup.

NOTES

SAUCES

HONEY SAUCE

$\frac{1}{3}$ cup cream, whipped $\frac{1}{2}$ cup honey

Add melted honey slowly to whipped cream, whipping constantly. Use with rice or other starch dessert.

HARD SAUCE

1 part butter, 2 parts brown sugar, cream well. Add flavoring.

MAPLE CREAM SAUCE

1 cup maple syrup $\frac{1}{2}$ cup chopped pecans
 $\frac{1}{2}$ cup cream

Boil cream and syrup about 10 minutes. Beat 1 minute, add nuts and serve.

MAPLE SAUCE

1 cup maple syrup $\frac{1}{2}$ cup chopped pecans

This sauce may be used hot or cold with rice, ice cream or other starch dessert.

NOTES

NOTES

DESSERTS --- FRUIT

THE ORDER OF IMPORTANCE OF FOODS

The order of importance of foods as given by Dr. Wm. Howard Hay of the Pocono Hay-Ven, Mount Pocono, Penna., in his "Building Better Bodies" is as follows:

Fruits
Leafy Greens and Raw Vegetable Salads
Roots
Grains
High Proteins

All of the below fruit desserts may be used with a vegetable meal, and unless otherwise stated with a protein meal also.

APPLES

BAKED APPLES

Core apples. Fill the centers with raisins. Place in a baking pan and add hot water to the depth of 1 inch. Baste apples occasionally while baking.

Remove from oven as soon as tender, and cool. Serve with cream. Nuts may be added to the filling if desired. Apples may be steamed on the top of the stove if placed in a pan with a tightly fitting cover and allowed to cook slowly.

APPLE SAUCE

Dice apples and steam until tender. Rub through sieve. Use no sugar. Do not peel apples.

STUFFED RAW APPLES

A dessert of attractive appearance may be made from red apples. Wash, polish and cut stem end of apple, scoop out the pulp leaving enough to hold the shape of the apple. Mix the chopped pulp with chopped nuts, whipped cream and a few small raisins. Put this filling back in the apple shells and serve very cold.

APPLE WHIP

6 large apples, shredded 1 pint whipping cream

Shred apples, using skin as well as pulp. Fold into cream which has been whipped stiff. Pile in sherbet glasses and serve very cold.

VARIATIONS OF APPLE WHIP

Half apple and half shredded fresh pear makes a whip of good flavour.

Apricots, fresh, canned sugarless, or dried, are used as the peaches. (See below).

Banana puree may be used for a whip if serving with a starch meal.

Peaches, fresh, or canned sugarless, may be used. Put peaches through a coarse sieve.

Prunes, Santa Clara only, may be used for whips if soaked and stewed until tender and put through a sieve.

APRICOT WHIP See under Apple Whip, above.

BANANA WHIP See under Apple Whip, above.

FIGS—STEWED

Stew figs, allowing $\frac{3}{4}$ cup water to each cup of figs, for 20 minutes. Remove figs and boil liquid for 5 or 10 minutes, pour liquid over figs and cool. Serve with cream. Use with starch meal.

FRUIT CUP

1 cup orange sections	1 cup diced pineapple
$\frac{3}{4}$ cup grapefruit sections	$\frac{1}{2}$ cup diced apple

Cut up orange and grapefruit in small pieces free from membrane. Add diced pineapple. Let stand in refrigerator till just before serving, then add the diced apple.

FRUIT GELATIN (1)

2 tablesp. gelatin	$\frac{1}{2}$ cup pineapple
$\frac{1}{2}$ cup cold water	$\frac{1}{2}$ cup orange
$2\frac{1}{2}$ cups boiling water	$\frac{1}{4}$ cup grapefruit
$\frac{1}{2}$ cup lemon juice	

Soak gelatin in cold water for 5 minutes. Add boiling water and stir until gelatin is dissolved. Add lemon juice. Let stand until mixture begins to thicken. Add fruit which has been cut in small pieces and well drained. Place in ice box until serving time. Garnish with whipped cream.

FRUIT GELATIN (2)

Two tablespoons of gelatin, 1 cup boiling water, 1 cup of unsweetened shredded pineapple, $\frac{1}{2}$ cup pecans, coarsely cut, 2 oranges, free from membrane, cut in small pieces, 2 peaches, thinly sliced. Dissolve gelatin in boiling water. Add fruit juice. Chill. When slightly thickened, beat with egg beater until consistency of whipped cream. Fold in fruit and pecan meats. Turn into individual molds. Chill. Yields eight servings.

FRUIT WHIPS See under Apple Whip, page 46.

GRAPEFRUIT DESSERT

Cut ripe, juicy grapefruit in halves; remove all the pulp and juice. Put the skins in ice water while preparing the filling. Cut the pulp into small pieces, discarding seeds and white skin. Mix with pineapple and fresh strawberries, cut in pieces. Oranges may be substituted for strawberries when the latter are not available. Chill the filling thoroughly. Wipe the shells dry and fill with the fruit. Sprinkle with a small amount of fresh mint if desired.

ICES

MARLBOROUGH WATER ICE

1 cup chopped raisins	1 cup pineapple juice (sugar-
$\frac{3}{4}$ cup lemon juice.	less)
$1\frac{1}{2}$ cups orange juice	

Mix and freeze.

ORANGE CREAM SHERBET

2 tablespoons gelatin, $\frac{1}{2}$ cup cold water, $1\frac{1}{2}$ cups boiling water, grated rinds of 2 oranges, $1\frac{1}{2}$ cups orange juice, 1 cup lemon juice, 1 pint of cream, yolks of 6 eggs. Soak gelatin in cold water five minutes. Dissolve in boiling water, add orange rinds and orange and lemon juice. Cool and freeze to a mush. Whip cream and yolks of eggs. Turn cream and eggs into mush and continue freezing.

ORANGE ICE

3 cups orange juice	1 tablesp. grated orange rind
2 tablesp. lemon juice	

Mix juices and rind and freeze.

PINEAPPLE ICE

2 tablesp. gelatin	2 cups shredded pineapple
$\frac{1}{2}$ cup cold water	1 cup pineapple juice
	$1\frac{1}{2}$ cups boiling water

Use fresh cooked pineapple or pineapple canned without sugar. Soak gelatin in cold water for 5 minutes. Add hot water. Stir until dissolved. When cool add shredded pineapple and juice. Freeze.

ORANGE CUSTARD

1 cup orange juice	6 egg yolks
	1 pint milk

Stir all ingredients in double boiler till thickened. Cool and pour over orange sections or quartered pears. Serve in sherbet glasses.

ORANGE WHIP

1 cup orange juice	1 tablesp. gelatin
1 cup water	$\frac{1}{2}$ cup water
1 orange rind grated	3 egg yolks

Soak gelatin in $\frac{1}{2}$ cup water for five minutes. Put grated rind of orange, orange juice and water in top of double boiler. When hot add gelatin, stirring until dissolved. Add slowly to beaten egg yolks and return to double boiler and cook till it thickens. Remove from the stove. Cool. When it begins to set, beat with an egg beater until spongy. Serve with orange sections and whipped cream.

PEACH WHIP See under Apple Whip, page 46.

PEAR JELLY

8 large juicy pears 1 tablesp. gelatin
1 cup pear juice $\frac{1}{2}$ cup water
1 cup orange juice

Soak gelatin in cold water for 5 minutes. Peel, quarter pears and cook in a waterless cooker until tender. If pears are dry it will be necessary to add water to obtain 1 cup juice. Heat pear and orange juice and dissolve soaked gelatin in it. Pour juice into mould and when half set add the pears. Serve with whipped cream. This recipe may be made from canned sugarless pears.

PRUNE WHIP

Rub cooked prunes through a sieve, then mix with equal parts of whipped cream. Beat well together and chill. Add a few drops of vanilla to flavor.

RASPBERRY ICE

Boil together for three minutes 3 cups water, 1 cup honey. Add $\frac{3}{4}$ cup lemon juice. Let cool, then add 4 cups strained raspberry juice; freeze. Serves six.

STEWED RAISINS

Stew raisins, using about $\frac{3}{4}$ cup water for each cup of raisins. Liquid may be increased if fruit is very dry. Cook until tender and after chilling serve with a little whipped cream. Best used with starch meal.

WHIPS See under Apple Whip, page 46.

NOTES

NOTES

EGGS

BAKED EGGS WITH SPINACH

3 cups cooked spinach 8 slices side bacon
8 egg yolks

Place spinach in a buttered baking dish. Make small hollows in spinach with a spoon and place in each the yolk of an egg. Cover with strips of bacon and bake in a moderate oven until eggs are set and bacon well browned.

BUTTERED EGGS WITH TOMATO

1. Cook 2 or 3 tomatoes in butter until soft.
2. Beat 3 eggs lightly with fork. Melt 1 tablesp. butter in a small saucepan, add eggs and 1 tablesp. cream, seasoning to taste with onion salt. Stir with a fork until a slight thickening is noticed. Remove from fire and stir till consistency of thick cream. Place in heated individual dishes and add the tomatoes. Garnish with parsley. If whites of eggs are used treat as a protein meal, but the whites are not regarded as particularly desirable food.

SCRAMBLED EGGS WITH ASPARAGUS

Cut cooked asparagus into small pieces. To each cup of asparagus add 3 egg yolks mixed with 4 tablespoons of cream. Heat over slow fire until eggs are set.

The above recipe may be used with string beans instead of asparagus.

OMELETTES

MUSHROOM OMELETTE

To plain omelette add 1 cup diced mushrooms which have been simmered until tender in 2 tablespoons butter.

PARSLEY OMELETTE

Add to plain omelette $\frac{1}{4}$ cup chopped parsley.

PLAIN OMELETTE

Beat the yolks of 8 eggs. Add 4 tablespoons water or cream. Melt 2 tablespoons butter in an omelette pan and pour in egg mixture. Watch carefully, using a spatula to loosen egg from bottom of pan as it begins to set. Serve on warmed plates garnished with parsley and paprika.

SPANISH OMELETTE

Add to plain omelette the following sauce: Simmer in water 2 medium sized onions chopped fine. When tender add $\frac{1}{2}$ cup cooked young peas, and 2 cups diced tomatoes. Season with onion salt and butter.

SPINACH OMELETTE

To plain omelette add cooked spinach well drained and seasoned with butter and onion salt. Place the spinach on half the omelette and fold over the other half.

See article on "Eggs to be eaten in moderation," page 117.

NOTES

NOTES

MEATS, POULTRY AND FISH

All meats should be broiled or roasted

A word of Caution regarding the Intake of Proteins

Some of the greatest food specialists state emphatically that not more than two ounces of proteins daily are required by the normal average adult. The average individual on the American continent eats from four to six times that amount, while some reckless eaters are not satisfied with less than ten times that quantity. Many physical ailments are due to this error in food balance. An excess of protein is liable to cause a serious condition of acidosis.

One of the world's most eminent authorities on Health gives as the Four Main Sources of Acid Formation:

- 1. The use of too large a percentage of protein foods.*
- 2. The free use of refined or so called "processed" foods, from which the alkalies are lost.*
- 3. The use of incompatible foods (foods, taken at the same meal, which do not harmonize.)*
- 4. The retention of food residues in the large bowel beyond twenty-four hours, resulting in putrefaction and absorption.*

BROILING

Meat should be of even thickness and should not have too much fat. Trim off gristle and excess fat. Preheat the broiler at least ten minutes. Grease wires of broiler so that meat will not stick. Place meat as close to heat as possible. Sear on both sides to prevent escape of juices, then cook required length of time, turning only once or twice as too frequent turning dries meat and injures flavor.

Steak $1\frac{1}{2}$ inches thick requires about 20 minutes.

Lamb chops require 12 minutes.

Veal chops 1 inch thick require 15 minutes.

Sliced ham $\frac{1}{2}$ inch thick requires 20 to 25 minutes.

After removing from broiler spread meat with creamed butter and season with onion salt. Serve immediately.

ROASTING

A covered or uncovered roaster may be used. Where meat requires long cooking a covered roaster gives more satisfactory results. The more tender cuts of beef are better in flavour and colour cooked in an uncovered pan. With the uncovered roaster meat should be basted every twenty minutes. Roast should be seared, in a hot oven 500° F. for 15 minutes then heat reduced to 350° F. for remainder of period.

Time for cooking:

Beef	30	minutes	per	pound
Ham	30	"	"	"
Lamb	20	"	"	"
Pork	30	"	"	"
Veal	20	"	"	"
Chicken	20	"	"	"
Duck	20	"	"	"
Goose	30	"	"	"
Turkey	20	"	"	"

Add five minutes per pound if desired extra well done.

DRESSING FOR POULTRY

1 pint finely chopped onions	$\frac{1}{4}$ cup water
1 pint finely chopped celery	$\frac{1}{4}$ cup butter
1 pint carrots	Thyme or savory may be added if desired.

MINT SAUCE FOR LAMB

$\frac{1}{2}$ cup seedless raisins	2 tablesp. finely chopped mint
1 cup water	2 tablesp. lemon juice

Cook raisins in water for 10 minutes, add mint and lemon juice and serve hot.

TOMATO SAUCE FOR LAMB

1 cup strained tomatoes	1 cup finely chopped onion
-------------------------	----------------------------

Cook ten minutes, add small piece of butter and serve hot.

MEATS

BACON

Fry quickly and until crisp. Do not drip fat from rashers. Keep it as far as possible in the rashers when removing from pan. Keep plenty of fat in pan.

BACON AND LIVER LOAF

3 cups shredded carrots	1 tablespoon lemon juice
8 tablespoons tomato puree	$1\frac{1}{2}$ lbs. beef liver
1 cup ground fresh beef	12 strips bacon
2 tablespoons onion juice	Onion salt
3 egg yolks	

Cut beef liver in slices and scald in boiling water for 5 minutes. Drain and chop finely. Mix ingredients together and turn into a loaf pan lined with slices of bacon. Press mixture firmly into pan and lay extra strips of bacon on top. Bake in moderate oven for 1 hour. Garnish with tomatoes and asparagus tips.

CHOPS

LAMB CHOPS WITH PINEAPPLE RINGS

Broil thick lamb chops for 12 minutes in a hot broiler. On each chop place a well drained pineapple ring, return to broiler and brown the pineapple. Garnish each chop with a small piece of pimento.

VEAL CHOPS—BAKED

Cover 4 good-sized veal chops with 3 or 4 minced onions. Add 4 parsnips cut into little rounds. Add 1 cup Marmite broth. Season with onion salt. Bring to boiling point and cook slowly in a moderate oven for $\frac{3}{4}$ of an hour. Baste occasionally, adding more liquid if necessary. Serve with the vegetables, garnished with parsley.

CUTLETS

VEAL CUTLETS WITH PINEAPPLE

In a buttered casserole place veal cutlets cut into pieces suitable for one serving and for each piece of veal add 1 slice of pineapple. Add enough sugarless pineapple juice diluted with equal quantity of water to fill casserole to depth of $1\frac{1}{2}$ inches. Cover casserole and cook slowly in a moderate oven till veal is tender. Remove cover and brown. Serve with parsley garnish.

HAM-APPLE CASSEROLE

Place a slice of ham 1 inch thick in a buttered casserole. Cover well with sliced apples. Dot with butter and bake slowly in a covered dish until tender.

MISCELLANEOUS

IRISH STEW. See Meat and Vegetable Stew below.

KIDNEY CASSEROLE

In a buttered casserole place kidney, which has been cut in small pieces, minced bacon and tomatoes. If more liquid is needed, add vegetable stock or Marmite broth to cover. Bake in a moderate oven for 1 hour. Add sliced carrot, onion and parsnip and cook for 1 hour longer. Serve on a heated platter, garnished with parsley.

LAMB CHOPS. See Chops page 60.

LIVER. See Bacon and Liver Loaf page 59.

MEAT & VEGETABLE STEW

2 lbs. mutton	1 yellow turnip, cubed
6 medium carrots	3 sprigs parsley
6 small onions	2 teaspoonfuls celery salt

Cut mutton in inch cubes, add cold water to cover, and bring to a boil. Add carrots cut in strips, small whole onions, the turnip cubed, parsley and celery salt. $\frac{1}{2}$ teaspoon Marmite improves flavor. Cover closely and simmer slowly for 2 hours, or until meat is tender. Serves 6 to 8. If baked in the oven add $\frac{1}{2}$ hour to the cooking period.

NEW ENGLAND BOILED DINNER

4 lbs. beef brisket	1 small cabbage
6 medium sized carrots	2 medium sized parsnips
1 yellow turnip	

Celery and onion salt or Marmite to taste

Cover meat with cold water, bring to a boil, then allow to simmer gently for 3 hours or until meat is tender. About an hour before meat is done, skim off fat, add the vegetables cut or quartered and continue the cooking until vegetables and meat are tender.

POT ROAST

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 4 lbs. beef (round or rump) | 2 green peppers |
| 1 Spanish onion | 1 cup diced celery |
| 4 tomatoes | 1 pint hot water |

Place beef in a hot oven to sear thoroughly. Add water and cover. Roast in a slow oven for 2 hours, then add the vegetables and continue cooking till vegetables are tender. Gravy may be thickened by adding parsnip puree if desired.

STEAKS

FLANK STEAK, ROLLED WITH VEGETABLES

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1 lb. flank steak | 1 cup tomatoes |
| $\frac{3}{4}$ cup string beans | 1 cup mashed parsnip |
| 2 diced carrots | 1 tablespoon butter |
| 2 sliced onions | 2 teaspoons onion salt |
| 1 diced turnip (white) | Marmite |
| $\frac{3}{4}$ cup asparagus | Savory |

Make a dressing of mashed parsnip, melted butter, onion salt, and season to taste with savory. Spread over the steak, roll and tie. Sear in hot oven until brown. Place all the vegetables in a baking dish. Lay meat on top. Add enough water to almost cover meat. Add a little Marmite if desired. Bake in a slow oven 1 to 2 hours, until meat is tender, adding more water if necessary.

ROUND STEAK WITH VEGETABLES

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 2 pounds round steak | 10 asparagus stalks |
| 4 tomatoes | 2 tablespoons butter |
| 12 small young carrots | Onion salt |
| 12 small young onions | |

Have steak cut 2 inches thick. Sprinkle with onion salt. Place in a casserole or roaster and add water or vegetable stock (about $1\frac{1}{2}$ cups). Cover and cook slowly 30 minutes. Add onions, carrots and butter. Cook another half hour and add asparagus and tomatoes. Bake until tomatoes are cooked. Sprinkle with chopped parsley and serve on a hot platter. Gravy may be thickened with parsnip puree and flavoured with Marmite.

SWEET BREADS

SWEET BREADS—BROILED

Parboil a sweetbread, split crosswise, sprinkle with celery or onion salt and broil five minutes. Serve with lemon and butter and broiled bacon strips.

SWEET BREADS, COUNTRY STYLE

Arrange in baking dish, brush over with melted butter, cover with slices of bacon and bake in hot oven for twenty-five minutes.

SWEET BREADS—CREAMED

Soak and then parboil and blanch 2 large sweetbreads. When cool, dry thoroughly and cut into small pieces. Melt 1 tablespoon of butter in a pan, put in sweetbreads, add juice of 1 lemon, 1 cup of white vegetable stock water from either steamed celery or onion, 1 teaspoon grated lemon rind and a little celery salt. Cover and let simmer very gently until tender.

Remove sweetbreads, strain sauce and add the beaten yolks of 2 eggs which have been mixed with half a cup of cream. Pour this in gradually but do not let it boil. When well heated, pour over the sweetbreads and serve.

This is a good filling for green peppers or can be served in a ring of mashed parsnips and garnished with a ring of young peas and crisp bacon. Mushrooms chopped may be added to the strained sauce and lightly cooked before the egg is added.

POULTRY

CHICKEN A LA KING

2 cups diced chicken meat	4 mushrooms cooked
1 cup cream	$\frac{1}{4}$ of a green pepper
1 cup vegetable stock	3 tablesps. chopped pimento
1 tablespoon butter	$\frac{1}{2}$ teaspoon onion salt
1 teaspoon lemon juice	3 egg yolks

Mix vegetable stock and cream. Beat egg yolks, add lemon juice, add to liquid. Cook in double boiler till mixture thickens. Add butter, chicken, and mushrooms, green pepper, pimento and onion salt. Heat thoroughly and serve garnished with parsley.

BROILED CHICKEN

Chickens for broiling should weigh less than 2 lbs. Have chicken split down the back. Pre-heat broiler, grease broiler rack, place chicken on it, skin side down. Sprinkle with onion salt and brush with melted butter. Sear chicken quickly on both sides. Reduce heat, broil 20 minutes or until tender, turning twice and brushing with melted butter each time.

CHICKEN FRICASSEE

Cut a fowl in pieces for serving. Cover with boiling water and simmer 1 hour, add 1 medium sliced onion, 1 cup diced celery and 1 teaspoon onion salt and cook until tender. Remove chicken, strain the stock and thicken with parsnip puree. Arrange pieces of chicken on a platter, pour the gravy over and surround with vegetables.

CHICKEN MOUSSE

1 cup cooked chicken	1 tablesp. granulated gelatin
1 cup vegetable stock	1 teaspoon onion salt
3 egg yolks	Few grains paprika
½ pint cream (whipped)	

Beat egg yolks, stir into vegetable stock, add seasoning. Cook in double boiler until smooth and creamy. Before removing from fire add gelatin which has been soaked for 5 minutes in 4 tablespoons vegetable stock. Stir until dissolved. Pour over chicken meat. Let cool, stirring occasionally. When it begins to set, fold in whipped cream. Turn into mold and place in refrigerator to set. Serve on crisp lettuce, garnished with parsley.

FISH

BAKED

Whole or split or filleted fish may be baked with or without stuffing. If fish is dry, such as haddock, strips of bacon add to flavor of fish. If fish is baked on a sheet of Canapar (vegetable parchment), the pan will be easy to clean and fish will not break upon transferring it to serving platter. Fish may be stuffed with a mixture of starch-free vegetables as suggested for poultry dressing. Bake in a hot oven (400° F). Baste every 15 minutes with a mixture of water and melted butter (3 tablespoons butter to 1 cup water). Garnish with parsley and paprika. Serve with lemon slices. A 5-lb. fish should be baked 1 hour.

BROILED

Split or filleted fish may be broiled. Brush fish with melted butter. Preheat broiler 10 minutes. Small fish and thin fillets take 10 to 12 minutes. Thick fillets and large fish require 25 minutes. Garnish with parsley.

FISH AND VEGETABLE CASSEROLE

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 2 cups flaked cooked fish | 1/2 cup chopped string beans |
| 1/2 cup carrot puree | 1 tablesp. chopped parsley |
| 1 cup peas | 1 tablesp. chopped onion |
| 1/2 teaspoon celery salt | 4 egg yolks |
| 1 tablesp. chopped pimento | 1 1/2 cups cream and water |

Mix all ingredients by using two forks. Turn into a well buttered casserole. Bake in slow oven for 1 hour or until knife inserted in the center comes out clean.

HADDOCK (FRESH), BAKED

Prepare for baking and fill with the following dressing:

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 tablespoon butter | 1 tablespoon finely chopped |
| 1/2 teaspoon celery salt | parsley |
| 1 dessertspoonful lemon juice | 2 cups finely grated and lightly steamed carrots |
| 1 tablesp. finely minced onion | |

Melt butter, add celery salt, lemon juice, parsley, onion and carrots. Stuff the haddock, fold in parchment paper and bake for 30 minutes.

OYSTERS

OYSTERS WITH BACON

Wrap thin slices of bacon around large oysters. Fasten with a toothpick. Broil until bacon is crisp. Drain on absorbent paper before serving. Garnish with cress.

ESCALLOPED OYSTERS

Oysters may be baked in a moderate oven with any desired vegetables (starch-free) such as the following: Place in a buttered baking dish alternate layers of cooked shredded carrots, cooked chopped celery, chopped parsley and oysters until dish is full. If it appears too dry, moisten with water and melted butter. Beat yolks of 4 eggs with $\frac{1}{4}$ cup cream and pour over top. Bake in a moderate oven about 30 minutes.

OYSTER STEW

Heat 2 cups of cream with 1 cup of water. Add 3 cups oysters. Heat until the edges of the oysters begin to curl. Serve at once. To each serving add $\frac{1}{2}$ teaspoon butter and a little chopped parsley.

Oysters are protein and therefore no form of starch should be used in preparing them for the table.

SALMON

SALMON, JELLIED, WITH CUCUMBER SAUCE

1 $\frac{1}{2}$ cups salmon	3 egg yolks
1 teaspoon onion salt	1 $\frac{1}{2}$ tablespoons melted butter
$\frac{1}{8}$ teaspoon paprika	$\frac{3}{4}$ cup cream
2 tablespoons cold water	3 tablespoons lemon juice
$\frac{3}{4}$ tablespoon gelatin	

Remove salmon from can, rinse thoroughly with hot water and separate in flakes. Mix seasonings, egg yolks, butter, cream and lemon juice. Cook over boiling water, stirring until mixture thickens. Soak gelatin 5 minutes in cold water, strain and add to salmon. Fill individual molds, chill. Serve with cucumber sauce on crisp lettuce.

CUCUMBER SAUCE

Beat $\frac{1}{2}$ cup heavy cream until stiff. Add $\frac{1}{4}$ teaspoon onion salt, dash of paprika and gradually beat in $1\frac{1}{2}$ tablespoons lemon juice. Add 1 cucumber, peeled, chopped and drained.

SALMON LOAF

2 cups canned salmon	1 tablespoon lemon juice
2 tablespoons melted butter	1 teaspoon chopped parsley
3 egg yolks	$\frac{1}{2}$ cup cooked diced celery
$\frac{1}{2}$ teaspoon celery salt	$\frac{1}{2}$ cup cream and water

Mix all ingredients lightly with a fork. Bake in a well buttered casserole for 1 hour. Serve with young green peas in cream and butter.

Canned fish and canned meats cannot be unhesitatingly recommended. The slightest taint of decomposition is liable to bring ptomaine poisoning with its often alarming results. Great care should be taken to procure only the products of reliable packers.

NOTES

NOTES

SAUCES

BUTTER SAUCE

1/2 cup butter 1/2 teaspoon onion salt
2 tablespoons lemon juice

Melt butter without boiling. Add seasoning and lemon juice. Serve hot.

FISH SAUCE

2 tablespoons butter	2 tablespoons chopped parsley
2 hard cooked egg yolks	2 tablespoons lemon juice

Cream the butter. Put egg yolks through a sieve. Blend with butter and add parsley.

HOLLANDAISE SAUCE

1/2 cup butter	2 egg yolks
Paprika	1/2 teaspoon onion salt
1 tablespoon	lemon juice

Wash butter. Divide it in 3 pieces. Put 1 piece in a saucepan, adding egg yolks and lemon juice. Work together until smooth, place saucepan over hot water. Stir until butter begins to melt, add second piece of butter and as sauce thickens add the third piece. Season with onion salt and paprika and serve immediately. If sauce curdles add 1 tablespoon heavy cream, and beat well. If a thinner sauce is desired, add $\frac{1}{3}$ cup boiling water and cook one minute.

SAVITA SAUCE

6 Savita cubes or 3 tablespoons Savita paste or Marmite, 2 tablespoons butter. Dissolve Savita or Marmite in pint of boiling water. Add butter. Delicious with rice or potato.

SALADS — PROTEIN

Salad greens should be thoroughly clean, crisp and dry. The salad mixture should be cold and moist, but with no excess liquid. Salad plates should be cold.

See Salad Dressings, pages 85-86.

Avoid the use of CONDIMENTS as far as possible.

Condiments have robbed many people of their power to discriminate in the matter of healthful taste. The taste buds have been abused and whipped by the use of such stinging things as mustard, pepper, spices, vinegar, etc., so that they no longer tell the truth.

AUTUMN SALAD

Canned pears (sugarless)	Almonds
Pimento cheese	Lettuce

Drain the juice from the pears. Fill the centre with pimento cheese. Make a border outside of the cheese by inserting shredded almonds in the flesh of the pear. Serve on crisp lettuce.

BACON AND EGG SALAD

4 hard cooked eggs	$\frac{1}{4}$ lb. bacon
--------------------	-------------------------

Cut bacon in small pieces and broil until very crisp. Drain from fat and cool. Slice eggs and place on bed of crisp water cress or endive. Place bacon over eggs and serve with French dressing.

CABBAGE SALAD—JELLIED

2 tablespoons gelatin	$\frac{1}{4}$ teaspoon onion salt
$\frac{1}{2}$ cup cold water	1 cup minced celery
$\frac{1}{2}$ cup lemon juice	1 cup minced cabbage
2 cups boiling water	2 tablespoons minced pimento

Soak gelatin for 5 minutes in cold water. Add boiling water and stir until dissolved. Add the lemon juice. Let stand until the mixture begins to thicken. Add the cabbage, celery, pimento and onion salt. Place in ice box until set and serve on crisp lettuce with desired dressing.

CELERY—STUFFED

1 cup grated cheese	Mayonnaise
2 teaspoons onion juice	Celery Salt
	Celery stalks

Blend cheese with onion juice and enough mayonnaise to make a thick paste. Season with celery salt. Fill celery stalks. Sprinkle with paprika and chill before serving.

CHEESE AND GREEN PEPPER SALAD

Wash the required number of peppers, cut off the tops and remove the seeds. For each 3 peppers take $\frac{1}{2}$ pound of cream cheese. Mash with a fork and add sufficient cream to make a smooth mixture (about $\frac{1}{3}$ cup). Pack the peppers with the cheese and place in the icebox for overnight if possible. Slice with a sharp knife in thin slices and serve on crisp lettuce with mayonnaise.

CHICKEN SALAD

$\frac{3}{4}$ cup diced chicken	$\frac{1}{4}$ cup ripe olives (optional)
$\frac{3}{4}$ cup diced celery	

Cut chicken in $\frac{1}{4}$ inch cubes. Mix with diced celery and chopped ripe olives. Add mayonnaise in desired amount. Serve in crisp lettuce cups and garnish with tomato sections.

COTTAGE CHEESE—CUCUMBER SALAD

2 cups cottage cheese Lettuce
 1 cup diced cucumber

Mix cheese, cucumber and salad dressing lightly. Chill and serve on lettuce leaf.

COTTAGE CHEESE AND CARROT SALAD

On crisp lettuce leaves pile finely shredded new carrot. Place a quarter of a cup of cottage cheese on the carrot and springle with paprika.

COTTAGE CHEESE ROLLS

1 cup cottage cheese Pimento
½ cup mayonnaise Celery salt

Blend cottage cheese with mayonnaise. Spread on large lettuce leaves. Roll each leaf, place on salad plate and garnish with pimento.

CUCUMBER BOAT SALAD

Wash 3 cucumbers, peel and cut in halves (lengthwise). Carefully remove inside of cucumber and cut in thin slices. Take 1 cup chopped salmon and refill the cucumber shell with pieces of cucumber and salmon. Chill and serve on watercress.

PINEAPPLE AND CHEESE SALAD

Slices of sugarless pineapple may have center filled with softened cream cheese. Nuts, finely chopped, or Pecano are good with this salad. Serve on lettuce with dressing made of mayonnaise and whipped cream in equal proportions.

Halves of peaches or pears may be served with cheese and nuts as in above recipe.

SALMON SALAD

2 cups finely shredded cabbage 2 cups flaked salmon.
1 chopped green pepper

Mix ingredients by tossing with a fork. Moisten slightly with mayonnaise. Serve on watercress garnished with cucumber.

Tuna Fish may be substituted for salmon in the above salad.

SALMON—JELLIED

1 tablespoon gelatin 1 cup boiling water
2 tablespoons cold water 1 tablespoon lemon juice
1½ cups salmon

Soak gelatin for 5 minutes in cold water. Dissolve in boiling water. Season with onion salt and add the lemon juice. Add to the salmon which has been freed from skin, bone and flaked. Place in mould and chill. Serve on lettuce with mayonnaise.

TOMATO JELLY SALAD

2 cups tomato juice 1 tablespoon lemon juice
½ medium onion sliced 2 tablespoons gelatin
¼ teaspoon onion salt ¼ cup cold water
⅛ teaspoon celery salt

Soak gelatin in cold water for 5 minutes. Cook tomato juice, onion and seasonings for 20 minutes. Strain. While hot pour on gelatin and stir until dissolved. Add lemon juice and after cooling place in ice box until firm. Serve on lettuce with mayonnaise.

TOMATO JELLY WITH CHEESE

Fill individual mold $\frac{1}{3}$ full of tomato jelly. Let stiffen and place a layer of cream cheese which has been softened with cream over the jelly. Fill molds with jelly and let stiffen. Serve on crisp watercress or lettuce, with desired dressing.

TUNA FISH

Prepare as for Salmon Salad, page 74.

NOTES

NOTES

Value of Natural Foods

Dr. Elmer Lee an authority on Foods says:

Every article of food that is good for humans grows in gardens — Vegetables, Greens, Fruits, Nuts. Such foods provided by nature may be clean, abundant, tender and fresh.

The tragedy of the thing—for it is a tragedy—is that man has robbed what might be healthful food of its life-giving qualities. He has refined it or improperly cooked it, so that its life-giving elements, the vitamins, have been absolutely lost. Such foodless foods have caused a world of trouble—the body's alkalinity has been lowered and a condition of acidosis has resulted: and acidosis is another word for disease.

An increase in the consumption of bulk vegetables and fruits and a decrease in the intake of carbohydrates and proteins, has wrought undreamed of physical improvement in the lives of thousands.

CONSTIPATION

Benjamin Franklin's inventions are almost legion and the world will not soon forget his amazing contributions to science and to the broadest reaches of education. One utterance of his may well be quoted even in a Cook Book, "Keep the feet warm, the head cool, the bowels open and the conscience clear."

Constipation—that terrific breeder of diseases cannot thrive where natural foods predominate in diet.

SALADS—VEGETABLE

Salads in which tomatoes are included are probably better not used in a starch meal.

ASPARAGUS SALAD

Arrange asparagus, which has been steamed until tender, on lettuce. Place a strip of green pepper or pimento over the asparagus. Sprinkle with hard cooked egg yolk which has been put through a sieve. Serve with French dressing.

ASPARAGUS—TOMATO SALAD

Cut a slice from the stem end of tomatoes and remove the pulp carefully. Cut asparagus in small pieces and mix with diced tomato pulp. Season with celery salt and stuff tomato with this mixture. Serve on crisp lettuce with mayonnaise. If used with starch meals, tomatoes should be thoroughly sun-ripened.

BEET SALAD

1 cup diced beets	$\frac{1}{2}$ cup diced cucumber
$\frac{1}{2}$ cup diced celery	3 tablespoons chopped nuts

Mix vegetables. Moisten with mayonnaise. Serve in lettuce cups and sprinkle chopped nuts over the top.

CARROT SALAD

Mix equal quantities of finely shredded raw carrots, diced raw tomato, and chopped celery. Nuts may be added if desired. Mix and moisten a little with mayonnaise and serve on lettuce or cress. This salad should be thoroughly chilled before serving.

COLE SLAW

1½ cups finely shredded cabbage ½ cup almonds
Whipped cream dressing

Chill cabbage in ice water if it has lost its crispness. Mix with chopped nuts. Add cream dressing and toss with two forks until mixed. Pile on crisp lettuce leaves and garnish with strips of green pepper.

COMBINATION SALAD

Cooked Vegetables. Arrange lettuce leaves on individual salad plates. Place in attractive design and color scheme vegetables which have been steamed until tender and thoroughly chilled. Cooked and diced beets, young peas, cauliflower, small yellow string beans may be garnished with parsley and served with desired dressing.

Uncooked Vegetables. In a large salad bowl mix the desired fresh vegetables such as lettuce, cress, tomatoes, cucumber, radishes, green onions (chopped) etc. Serve with French dressing

HEALTH SALAD

½ cup shredded cabbage	¼ cup shredded cucumber
¼ cup shredded radishes	1 cup shredded carrots
½ cup chopped celery	½ cup chopped nuts
½ cup finely cut spinach	French dressing

Mix thoroughly and serve very cold with French dressing.

LETTUCE SALAD WITH GREEN PEPPER

2 small green peppers, shredded; 1 bunch watercress, chopped
1 small firm head lettuce 1 cucumber, shredded
 $\frac{1}{2}$ cup almonds, shredded.

Shred lettuce, reserving enough leaves to place on salad plates for serving. Mix all shredded vegetables and moisten with French dressing. Serve on the lettuce leaves garnished with ripe olives.

SPINACH SALAD

2½ cups cooked spinach	Lettuce
¾ cup celery, chopped	2 hard cooked egg yolks
1 small onion	½ teaspoon onion salt
¼ cup French dressing	

Drain and chop the spinach. Add the finely chopped onion. Add the chopped celery and onion salt. Moisten with the French dressing. Place in buttered molds, chill thoroughly and turn out on lettuce leaves. Serve garnished with hard-cooked yolk cut in quarters.

TOMATO (STUFFED) SALAD

Cut a small slice from the stem end of each tomato. Remove the pulp carefully with a spoon and mix it with a small amount of chopped onion, diced celery and diced cucumber. Serve in lettuce cups with mayonnaise. Do not use with starch meal unless tomatoes are thoroughly sun-ripened.

NOTES

SALADS—FRUIT

Many of these salads may be taken in such quantity as to be quite sufficient for a light lunch, but a sentence has been added indicating whether suitable for a protein or starch meal. Wherever acid fruits are included in recipe, the salad should not be used with a starch meal.

Similar fruits may be eaten together. Similar fruits would be such as oranges, lemons, tangerines and grapefruit. Peaches, pears and pineapples. Raisins may be included in any fruit salad. Where a large variety of acid fruits are used in a salad, the amount of each is so comparatively small that consideration as to similarity is unnecessary.

BANANA SALAD

Place halves of ripe banana on lettuce leaves. Pile over the banana chopped nuts or Pecano. Make a number of date strips and place around the banana. Serve with whipped cream. Use with starch meal only.

GRAPE SALAD

Dice 1 cup white grapes. Mix with 1 cup shredded pineapple, 1 cup diced apples and $\frac{1}{2}$ cup chopped pecans. Mix fruits thoroughly and drain free of excess juice. Serve on crisp lettuce, garnished with chopped nuts. With protein meal.

GRAPE AND ALMOND SALAD

1 lb. Malaga or Tokay grapes $\frac{1}{2}$ teaspoon celery salt
1 cup blanched almonds Creamed mayonnaise and
lettuce

Sprinkle the almonds with celery salt and dry in a slow oven until they just begin to brown. Cool and chop very coarsely, saving a few whole ones to garnish with. Wash and chill the grapes, cut in halves and remove seeds. Mix with the chopped almonds and enough creamed mayonnaise to moisten. Serve on lettuce and garnish with whole almonds. Make the creamed mayonnaise by mixing three tablespoons of mayonnaise with $\frac{1}{2}$ cup whipped cream. With protein meal.

GRAPEFRUIT SALAD

Peel grapefruit and remove membrane. Cut grapefruit in small pieces. Mix with diced celery. Drain off excess juice. Serve in crisp lettuce cups garnished with strip of pimento. Serve with French dressing. With protein meal.

KUMQUAT SALAD

Wash kumquats. Cover with cold water and cook gently until tender. Cut each in half and remove seeds. Stuff with almond halves and raisins and serve on endive with whipped cream, or with orange juice dressing. With protein meal

ORANGE SALAD

Arrange orange sections, free from membrane, on lettuce or cress. Sprinkle with chopped chives and serve with French dressing. This salad is very good with game.

ORANGE ROSES SALAD

Peel oranges. Cut in slices. Cut each slice in half. In center of salad plate pile cottage cheese. Circle the plate with the orange sections arranged as petals. Add a border of salad greens and serve with orange juice dressing. With protein meal.

ORANGE PINEAPPLE SALAD

4 slices pineapple	1/2 cup chopped nuts
1/2 cup celery	2 oranges
Whipped cream dressing	

Arrange slices of pineapple on nests of lettuce leaves. Cut celery in slender pieces and mix with the nut meats. Pile in center of pineapple slices and garnish with orange sections free from membrane. Pass whipped cream dressing separately. With protein meal.

PEACH SALAD

Serve halves of fresh or sugarless canned peaches well chilled on lettuce leaves with Pecano filling and whipped cream dressing. With protein meal.

PEAR SALAD

Serve halves of fresh or canned sugarless pears on crisp lettuce. Turn hollow side down and stick into pear halves of almonds which have been browned in the oven. Serve with whipped cream. With protein meal.

STAR SALAD

On individual salad plates arrange lettuce and place in a star pattern 5 sections of grapefruit free from membrane. On these place 5 sections of orange free from membrane. Fill spaces between star points with small seedless raisins. Serve with whipped cream dressing, or orange juice dressing. With protein meal.

TROPICAL SALAD

Peel and cut required number of bananas. Place on lettuce leaves, sprinkle on almonds cut very fine. Pour over this a little honey. Serve with starch meal only.

WALDORF SALAD

1½ cups cubed apple	1 cup nuts
1 cup celery cut finely	Mayonnaise or whipped cream dressing

Mix all ingredients and moisten with dressing. Pile on crisp lettuce leaves, and garnish with a few raisins. With protein meal.

SALAD DRESSINGS

COOKED DRESSING

¼ pint cream	3 tablesp. lemon juice
3 egg yolks	

Beat egg yolks and add cream. Cook over slow fire, stirring constantly until thick. Add the heated lemon juice gradually. Season with onion or celery salt unless for fruit salad.

FRENCH DRESSING

4 tablesp. olive oil	2 teasp. chopped onion (optional)
2 tablesp. lemon juice	
½ teasp. celery salt	

HOLLANDAISE SAUCE

Exceedingly appetizing with asparagus. Page 70.

MARMITE DRESSING

Whip required amount of cream and season to taste with Marmite. This may be used with starch or protein meal.

MAYONNAISE

2 tablesp. lemon juice	2 egg yolks
1 cup vegetable oil	1 teasp. boiling water

All cold ingredients and utensils should be chilled thoroughly and be of the same temperature. Beat egg yolks well. Add 1 tablespoon oil, beat well and continue adding oil, drop by drop, increasing the amount as the dressing thickens. When all oil is used, dressing should be thick enough to hold its shape. If it is not, add a little more oil. Add the boiling water last as a preventative of separation.

MAYONNAISE—QUICK

2 hard cooked egg yolks	1 tablespoon whipped cream
2 tablesp. French Dressing	

Put egg yolks through sieve. Blend with French dressing. Add whipped cream.

ORANGE JUICE DRESSING

$\frac{1}{2}$ teaspoon celery salt	4 tablespoons vegetable oil
3 tablespoons orange juice	$\frac{1}{4}$ teaspoon paprika
1 tablespoon lemon juice	

PIMENTO DRESSING

Yolks of 3 eggs	1 pint vegetable oil
Juice of $1\frac{1}{2}$ lemons	

Beat egg yolks until light. Add the vegetable oil very slowly after which add the lemon juice with finely chopped pimento in it.

WHIPPED CREAM DRESSING

1 cup whipping cream	2 tablespoons lemon juice
3 tablespoons vegetable oil	1 teaspoon paprika

Beat lemon and oil until thoroughly mixed. Whip cream and add a little at a time to lemon juice, folding it in lightly.

NOTES

NOTES

SOUPS

May be used with any type of meal unless otherwise specified

BOUILLON—JELLIED

2 tablespoons plain calves foot 2 cups vegetable stock *or*
gelatin 2 cups Marmite broth
½ cup cold water 2 cups tomato juice
¼ teaspoon onion salt

Soak gelatin in cold water for 5 minutes. Heat broth and juice to the boiling point. Remove from fire, add onion salt, add gelatin and stir until dissolved. Pour into a shallow pan, which has been dipped in water. Chill. Cut in cubes and serve in bouillon cups. Garnish with small wedges of lemon which have been dipped in chopped parsley. Do not use with a starch meal.

BOUILLON—MARMITE

A four-ounce jar of Marmite will make 36 cups of delicious bouillon. Nothing else needed.

MARMITE BROTH

4 cups vegetable stock 2 or 3 teaspoons Marmite or
(see Vegetable Stock recipe) Savita

Heat the vegetable stock. Add Marmite and stir until dissolved

MARMITE OR SAVITA BROTH

As these extracts of vegetables and yeast are in very concentrated form, no waste should be permitted. Use every particle on spoon or knife and a bottle or tin will then be found very economical and will last a long time. Usually $\frac{1}{2}$ teaspoon to a cup is sufficient. A $\frac{1}{2}$ teaspoon means a level teaspoon cut lengthwise.

If 6 cups of broth are required, add 1 extra cup of water to allow for shrinkage. Where available use all roots of celery and outside leaves of cauliflower and spinach, etc.; also all vegetable waters that have been saved from recent boilings. These may be allowed to simmer for hours. Vitamin B is found in Savita and Marmite.

SAVITA BROTH (See Marmite)

TOMATO BOUILLON

Rub tomatoes through sieve and add small amount of butter. Serve hot. Do not use with starch meal.

TOMATO—CLEAR

To 2 cups tomato juice add 1 cup vegetable stock. Heat thoroughly, season with onion salt and a little butter and serve. Do not use with a starch meal.

TOMATO VEGETABLE SOUP

4 cups vegetable stock (see Vegetable Stock recipe)	
$\frac{1}{4}$ cup sliced okra or diced celery	1 cup tomato puree
	2 tablespoons chopped parsley
$\frac{1}{2}$ cup diced tomato	

Simmer vegetables in stock until tender. Add chopped parsley. Do not use this soup with a starch meal.

VEGETABLE SOUP, CLEAR (1)

Wash thoroughly any desired well-flavored vegetables. Carrots, turnips (not many), onions, cabbage, leeks, celery (including leaves) parsley, etc. Brown all vegetables in a little butter. Add any vegetable stock which you may have, or water, about 2 quarts. Simmer slowly about 4 hours and flavor with $\frac{1}{4}$ teaspoon Marmite, onion salt and a little celery salt. Strain soup and serve with a small amount of fresh chopped parsley.

VEGETABLE SOUP (2)

1 small cauliflower, 6 small carrots, 6 spring onions, 1 turnip (white), sprig of parsley. Vary the flavor by using celery, herbs or small amount of mint. Brown vegetables except cauliflower, and cook in vegetable stock or water for 2 to 3 hours. Season with onion salt or Marmite and strain. If vegetables are to be served, put them through a puree sieve. If with protein meal three or four tomatoes may be added.

VEGETABLE SOUP (3)

6 large spinach leaves	5 diced carrots
1 small head celery	1 medium onion
2 quarts water	

With the exception of spinach, chop vegetables and cover with water, letting simmer for 30 minutes. Add spinach and cook for 10 minutes more. To each serving add 1 tablespoon tomato puree unless to be served with a starch meal.

VEGETABLE BROTH

2 stalks celery	6 tomatoes
5 carrots	3 small onions

Place vegetables in stock pot, cover with cold water. When water is at boiling point, set on back of stove and let simmer for three hours. Strain. Add 1 tablespoon Marmite. Not with starch meal.

VEGETABLE JULIENNE

4 cups vegetable stock	2 tablespoons onion
$\frac{1}{4}$ cup carrots	1 teaspoon parsley
	$\frac{1}{4}$ cup celery

Cut vegetables in long thin slices. Simmer slowly until tender. Add chopped parsley just before serving.

VEGETABLE STOCK

1 parsnip	3 sticks celery
1 onion	1 cup green beans
2 carrots	1 cup cabbage
	6 large spinach leaves

Wash vegetables and cover with cold water. Simmer very slowly for 4 hours. Strain. If desired, add Marmite or other flavoring. Cool and place in ice box. Will keep for several days in ice box.

CREAM SOUPS

With any type of meal unless otherwise stated

For the following cream soups adjust the proportions of cream and water as desired. With whipping cream the average proportion is equal quantities of each. In these recipes milk may be substituted for cream where lunch is entirely of soup and vegetables or with vegetable salads.

CREAMED SOUP

1 cup of any steamed and pureed vegetable	
1 cup cream	1 cup water

Never boil, but prepare in double boiler. When spinach is used, it may be cut up and used uncooked.

CREAM OF ASPARAGUS

2 cups diced asparagus 1 quart cream and water
1 tablespoon butter

Cook asparagus until tender, or use canned saltless asparagus. Dice and add to the heated cream and water. Add butter and onion salt. Add dash of paprika to each serving. If canned saltless asparagus is used, liquid in can may be used as part of the water.

CREAM OF CABBAGE

1½ cups cabbage 1 quart cream and water
2 tablespoons butter

Mince or shred cabbage and steam or simmer in waterless cooker until tender. Heat cream and water. Add cabbage and butter. Season with onion salt. Add a dash of paprika to each serving.

CREAM OF CARROT

2 cups carrots 1 quart cream and water
1 tablespoon butter

Cook diced carrots until tender. Put through a puree sieve. Add to heated cream and water. Add butter, season with onion salt and serve garnished with chopped parsley.

CREAM OF CELERY

2 cups diced celery 1 quart cream and water
2 tablespoons butter

Simmer finely cut celery until tender. Heat cream and water. Add celery and butter. Season with celery salt. Garnish with chopped parsley or paprika.

CREAM OF CHEESE

1 quart cream and water 1 cup strong cheese grated
2 tablespoons butter

Heat the cream and water, placing therein a sliced carrot and a slice of onion. When cream is heated remove the vegetables. Add the cheese and butter to the cream and water. Season to taste with onion and celery salt. Add a little paprika. When cheese is melted and soup is to be served pour it over the beaten yolks of 2 eggs. Pour it slowly and stir quickly. Do not use with a starch meal.

CREAM OF MUSHROOM

2 cups mushrooms diced 1 quart cream and water
2 tablespoons butter

Simmer mushrooms gently with the butter, adding a little water if necessary. When tender add to the heated cream and water. Season with onion salt.

CREAM OF PARSNIP

2 cups parsnip 1 quart cream and water
1 tablespoon butter

Cook parsnips until tender. Press through a puree sieve. Add to heated cream and water. Add butter, season with onion salt. Garnish with chopped parsley.

CREAM OF PEA

1½ cups young peas 1 quart cream and water
1 tablespoon butter

Cook peas until tender. Add to heated cream and water. Add butter. Season with onion salt. Garnish with paprika. If desired, peas may be put through puree sieve. If canned saltless peas are used, juice may be substituted for part of the water.

CREAM OF PIMENTO

1 quart cream and water	1 tablespoon butter
½ cup pimento	½ teaspoon onion salt

Press pimento through a sieve, add to heated cream and water. Add butter and onion salt. Garnish with finely chopped green pepper or parsley.

POTATO SOUP

1 tablespoon onion	3 cups diced potatoes
1 teaspoon onion salt	1 quart cream and water

Cook onion and potatoes. Mash and mix with liquid. Season and heat. Garnish with parsley or thin green pepper ring. Not with protein meal.

CREAM OF SPINACH

Pick over spinach and cut off the roots. Wash carefully to remove grit. Shake each handful of spinach as it is removed from the last water. *Do not add water for cooking!* Cook in large kettle with tightly fitting lid. Cook 10 minutes and remove from fire immediately. Cut finely with two knives. Add this finely cut spinach and liquid to cream and water. Allow one cup of cooked spinach to 2 cups cream and water.

SUMMER SQUASH

Young tender summer squash or young vegetable marrows may be diced. Chop 1 onion and add. Simmer in waterless cooker until tender. Mash, and add 2 cups of cream and water. Add 1 tablespoon butter and season with onion salt. Place 1 teaspoon whipped cream on each serving. Sprinkle with paprika.

CREAM OF TOMATO

1 cup tomato juice
1 cup water

1 cup evaporated cream (un-
sweetened)

Heat cream and water and add tomato juice gradually. Add 1 tablespoon butter, $\frac{1}{4}$ teaspoon onion salt and serve with chopped parsley. Do not use with starch meal.

CREAM OF VEGETABLES

$\frac{1}{3}$ cup carrot
 $\frac{1}{3}$ cup turnip
 $\frac{1}{2}$ cup celery

$1\frac{1}{2}$ cups potato
 $\frac{1}{2}$ onion
 $\frac{1}{3}$ cup finely chopped fat
bacon

Dice vegetables, cook until tender in just enough water to cover. Do not add potatoes until other vegetables have boiled five minutes. Add this mixture to 4 cups cream and water. Do not drain off liquid. Do not use with protein meal.

NOTES

NOTES

NOTES

VEGETABLE BUTTERS, SANDWICH FILLINGS AND HORS D'OEUVRES

Vegetable butters may be used as sandwich fillings with whole wheat bread. Blend the butter thoroughly with the prepared vegetable, a mortar and pestle being most satisfactory for this work. A wooden spoon may be used as a substitute.

BUTTERS

LEMON BUTTER (not for sandwiches)

This is good with fish. Blend 1 tablespoon lemon juice with 2 tablespoons butter and 1 tablespoon chopped parsley.

MINT BUTTER*

This is prepared as parsley butter, and may be used with lamb chops, roast lamb, peas, and in very small amounts, with new potatoes.

PARSLEY BUTTER*

This may be used for sandwiches, or on hot vegetables, or on meat and fish, and is prepared by blending the butter with finely chopped parsley.

SPINACH BUTTER*

Drain cooked spinach thoroughly. Chop it finely and blend with the butter.

*Mint is a quick-producing energy food—many have found it helpful in heart troubles.

*Parsley is recommended by one specialist as giving relief where glands are enlarged.

*Spinach is high in phosphorus. Contains too much oxalic acid to be used freely every day unless other greens and milk that are rich in lime are taken.

TOMATO BUTTER

Blend the drained pulp of fresh sun-ripened tomatoes with butter.

Many authorities advise against using tomatoes with starch. This butter is enjoyable with fish.

WATERCRESS BUTTER

Wash leaves thoroughly, dry in a towel and pound into the butter.

SANDWICH FILLINGS

BACON AND EGG FILLING

Broil thinly cut bacon until very crisp. Drain and chop finely. Chop required number of hard cooked egg yolks and mix with the bacon, moistening with a little cream if necessary.

BACON AND TOMATO SANDWICH

Broil bacon until crisp and drain. Place lettuce leaf on buttered whole wheat bread. Add thinly sliced tomato, seasoned with onion salt. Add the drained bacon.

DATE AND NUT SANDWICH

If dates are dry, steam until moist and tender, or cook with a small amount of water. Cool and add chopped nuts. Serve on whole wheat bread.

EGG FILLING FOR SANDWICHES

2 egg yolks

1 tablespoon butter

1 teaspoon Marmite

Blend ingredients well and make sandwich with whole wheat bread and lettuce.

HONEY AND ALMOND SANDWICH

Chop almonds and add honey to desired consistency. Spread on whole wheat bread.

VALUE OF NUTS

Although it is not usual to combine proteins with bread and butter, almonds may be used in this way for the reason that unlike other proteins, they apparently do not create or call forth hydrochloric acid. All nuts should be chewed to a creamy consistency before swallowing. (Peanuts and chestnuts are not recommended.)

MAPLE BUTTER SANDWICH, ROLLED

10 slices whole wheat bread Maple butter

Remove crusts from bread. Spread with maple butter. Roll with a damp napkin.

MUSHROOM SANDWICH, TOASTED

Chop 1 pound of fresh mushrooms and cook for 4 minutes in 3 tablespoons butter. Add $\frac{1}{4}$ cup whole wheat flour, stir and add $\frac{3}{4}$ cup cream and water. Bring to the boiling point, season with onion salt and paprika. Cook until thick and spread between thin slices of whole wheat bread. Toast until delicately browned. Serve garnished with parsley.

VEGETABLE SANDWICH

Toast whole wheat bread, butter well. Chop fresh tomato and Spanish onion, and drain if necessary. Place leaf of lettuce on bread, add chopped vegetables (cucumber may be added if desired), and serve sandwich garnished with parsley. (See note on tomato butter above.)

WESTERN SANDWICH

Scramble required number of egg yolks, adding a small amount of cream. Add finely chopped onion to taste. Season with onion salt and serve on whole wheat toast with a leaf of crisp lettuce in each sandwich.

HORS D'OEUVRES

BANANA-BACON

Cut banana in about 1½ inch pieces and roll in strip of fat bacon. Fasten with a wooden toothpick and broil till bacon is crisp. Drain and serve on a toasted strip of whole wheat bread. With starch meal.

WATERCRESS-OLIVES

Spread rounds of whole wheat toast with watercress butter. Garnish with chopped crisp bacon and strips of ripe olives. With starch meal.

EGG—TOMATO

Chill sliced tomatoes and top each slice with a teaspoonful of hard-cooked egg yolk which has been mixed with a small amount of mayonnaise. Season with onion salt and garnish with chopped parsley.

SARDINE—ONION

With a starch-free salad lunch the following appetizer may be served. On rings of mild spanish onion place small well-chilled sardines, garnished with strip of pimento or green pepper.

VEGETABLES

Vegetables should be baked, steamed or cooked in a waterless cooker. If boiled, all water should be absorbed or used in soup. The mineral value of the food is largely lost when the water is poured off. The use of Canapar or similar wrappings for the conservation of the mineral salts adds greatly to the flavour and value of the vegetables to be cooked. While in some of the recipes butter is added during the cooking process, the dietitians at Pocono Hay-Ven advise the withholding of seasoning until ready for the individual serving; then drop a patty of butter on each serving.

Unless otherwise mentioned, these vegetables may be used with a starch or with a protein meal.

It is well to keep in mind the very great value of eating fresh uncooked vegetables. As one gets accustomed to this habit there will be no need of argument as to their nutritional value in this form.

APPLES WITH ONIONS, ESCALLOPED

6 medium onions	$\frac{1}{2}$ teaspoon onion salt
4 medium apples	$\frac{2}{3}$ cup water
10 slices bacon	1 tablespoon bacon fat

Peel and cut the onions in thin slices. Peel, core and slice the apples. Broil bacon until crisp: cut in small pieces. Arrange ingredients in a buttered casserole. Add water, dot top with bacon fat and bake in moderate oven with cover on for 30 minutes. Remove cover and cook 15 minutes longer. (Not with a starch meal.)

ARTICHOKES—STUFFED

Select large sized artichokes. Cut off the stem end, and about an inch off the top, also remove the outer layer of leaves. Spread the remaining leaves apart and fill with a stuffing made of whole wheat bread crumbs, a little chopped parsley and onion. Mix these ingredients together with butter. Bake in a casserole with about half inch of water until tender. A strip of bacon may be placed on each if desired. (Not with protein meal.)

ASPARAGUS LUNCH

Arrange on heated serving plates a large serving of asparagus which has been steamed until tender. Add 4 slices crisp bacon and garnish with steamed carrots, young green peas and parsley. Serve with whole wheat toast or muffins. (Not with protein meal.)

BEETS IN CASSEROLE

Cut cooked beets in slices and place in a buttered casserole. Add a few chopped onions (green if available) and butter to taste. Cover with juice from cooked vegetables or vegetable stock described in soup recipes. Simmer in a moderate oven until onions are cooked.

BRUSSELS SPROUTS

Steam Brussels sprouts, which have been carefully cleaned, until tender. Turn into a saucepan with melted butter and onion salt and toss them until slightly brown.

CABBAGE—CREAMED

Steam shredded cabbage until tender. Season with butter and cream, mixing with two forks. Place in a buttered casserole in a moderate oven for 15 minutes. If to be used with a starch-free meal grated cheese may be sprinkled over top.

CABBAGE—DUTCH

Cut finely equal quantities of raw cabbage and raw unpeeled apples. Add half as much raw chopped onions as cabbage. Cook with very little water in a closely covered saucepan. Stir frequently. Cook from 1 to 1½ hours over slow fire. When half done, add 1 tablespoon butter. (Not with starch meal.)

CABBAGE SLAW

Chop ½ head of cabbage very finely. Beat well 2 egg yolks. Add ¼ cup hot water, 1 tablespoon butter, juice of ½ lemon. Add cabbage and stir over hot water until thickened. (Not with starch meal.)

CARROT CASSEROLE

2 cups mashed cooked carrots	2 egg yolks
¾ cup onions, sliced	2 tablespoons butter
¼ cup water	¼ teaspoon onion salt
¼ cup cream	¼ teaspoon celery salt

Mix all ingredients well. Bake in a buttered casserole for 30 minutes in a moderate oven.

CARROTS—CREAMED ESCALLOPED

2 cups ground carrots	1 cup bread crumbs (whole wheat)
½ teaspoon onion salt	
⅛ teaspoon paprika	About ½ cup cream
1 tablespoon melted butter	

Grind carrots very fine. Cook in top of double boiler until tender, add paprika, onion salt and cream and cook 5 minutes. Place in baking dish. Cover with buttered crumbs and brown in oven. (Not with protein meal.)

CARROTS—STUFFED

6 large cooked carrots 1/4 teaspoon onion salt
2 medium onions 1 tablespoon butter
 1/3 cup cooked celery

Cut carrots in 2 inch lengths, set upright and hollow out top of each. Chop carrot removed and add to the remaining ingredients which have also been chopped. Stuff carrots with this mixture, remove to a baking dish (buttered) and bake in a moderate oven for 30 minutes.

CAULIFLOWER—CREAMED

Prepare as for creamed cabbage (page 104), being careful not to cook too long and handling carefully to avoid breaking flowerets.

CELERY AND ALMONDS—CREAMED

2 cups celery 1 cup cream and water
3/4 cup blanched and chopped almonds

Wash, scrape and cut celery stalks in 1 inch pieces. Cook 20 minutes or until soft in waterless cooker. Combine with cream and water and chopped nuts. Reheat until nuts are thoroughly heated. Nuts are a good substitute for meats.

CELERY HOT POT

In a buttered casserole place 1 cup diced carrots, 1 cup diced turnip, 1 cup chopped onions. On top place strips of celery, using 2 large heads. Cover with 1 cup water in which 1 teaspoon Marmite has been dissolved. Put 2 tablespoons butter on top and cook in oven until all vegetables are tender. Serve very hot. Add more liquid if necessary. If turnip is strongly flavored, decrease the quantity.

CHOP SUEY, VEGETABLE

1 cup cooked beets	1 cup chopped onions
$\frac{3}{4}$ cup cooked turnips	Celery salt
1 cup cooked carrots	1 teaspoon Marmite
1 cup cooked string beans	2 tablespoons butter
1 cup vegetable stock	

Season vegetable stock to taste with Marmite and celery salt. Tomato juice may be added if no starch is to be used at meal. Heat liquid and pour over vegetables. Heat thoroughly. Add more liquid if necessary.

CUCUMBERS—STUFFED

Peel cucumbers carefully. Remove seeds carefully with a narrow spoon. Cook for 5 minutes in water (reserving water for soup pot) and drain well. Fill cucumbers with a mixed cooked vegetable filling such as minced onions, carrots and celery. Cover with bacon strips and bake in a moderate oven until cucumbers are tender.

EGG PLANT—BAKED

Egg plant may be baked in a moderate oven, the smaller sized plants being of better flavor. Prick the skin in several places, and bake until tender. Cut in slices, season with butter and onion salt.

EGG PLANT—STUFFED

Steam a medium sized egg plant for 15 minutes. Cut a slice from the top and remove pulp with a spoon. Do not cut too close to skin. Chop the pulp, add $\frac{1}{2}$ cup minced cooked carrots, $\frac{1}{2}$ cup finely chopped onion and 2 tablespoons butter. Refill the egg plant, place strips of fat bacon over top and bake in a moderate oven for 25 minutes.

MUSHROOM CAPS—STUFFED

Clean desired number of large mushrooms. Remove stems and chop them finely. Measure, and add half the amount of finely chopped onions. Cook with butter over a slow fire until tender. Place the mushroom caps upside down on a greased baking dish. Fill each cap with the cooked onion and mushroom and bake until tender. Season with a dash of onion salt.

MUSHROOMS, with Baked Potatoes (see Potatoes p. 110).

MUSHROOMS, with Spinach (see Spinach page 113.)

NUT ROAST WITH ONION SAUCE

2 cups whole wheat bread crumbs	2 cups chopped mixed nuts (do not use chestnuts nor peanuts)
2 teaspoons celery salt	
	1 cup water

Mix ingredients thoroughly, cover and set aside for 30 minutes. Then turn into a well greased casserole. Cover top with fine whole wheat bread crumbs (about one cup). Dot with butter or dripping and bake in moderate oven for 30 minutes. Serve with the following onion sauce. (Not with a protein meal.)

ONION SAUCE

3 Bermuda onions	2 cups water
------------------	--------------

Chop onions finely and simmer until tender and almost dry. Add 1 teaspoon Marmite and 1 cup cream. If desired sauce may be thickened with a little whole wheat flour. (Not with a protein meal.)

OLIVE CROQUETTES

3 cups hot riced potatoes	1/2 cup minced ripe olives
2 tablespoons cream	1 teaspoon celery salt
1 teaspoon grated onion	1 egg yolk

Thoroughly mix all ingredients together, shape into croquettes, brush over mixture half egg, half water. Place in buttered dish, put small piece of butter on each and bake in oven until golden brown. (Not with protein meal.)

ONIONS—CREAMED SPRING

Boil required number of green onions, cutting off some of the green ends and reserving them for salad. Use as little water as possible and when onions are tender add to the small amount of water enough cream to almost cover the onions. Add butter and celery salt to taste. Reheat and serve.

ONIONS ESCALLOPED (see under Apples, page 103).

ONIONS—STUFFED

Boil 6 large onions for 20 minutes, reserving water for soup pot. Drain and remove centers. Chop 1/2 cup nuts, 1 cup cooked spinach, 1/2 cup chopped celery (cooked) and mix with the beaten yolks of 2 eggs. Refill the onions, dot with butter and bake in a moderate oven for 20 minutes.

PARSNIP CAKES

To 1 cup mashed parsnips add the beaten yolk of 1 egg. To have a smooth mixture it is more satisfactory to put the parsnips through a sieve. Mix with the egg yolk and form into little cakes. Dust with paprika and place on a hot buttered baking dish. Brown in a hot oven. Garnish with parsley.

PARSNIPS—BROWNE

Cook parsnips until tender. Cut in lengthwise slices, butter each slice lightly, sprinkle with paprika and place in a buttered pan. Put under broiler watching carefully to prevent burning. When parsnips are a delicate brown remove to serving dish.

PEAS—FRENCH

1 quart green peas	1 tablespoon minced onion
2 tablespoons butter	1 teaspoon minced parsley
1 small head lettuce	2 egg yolks

Melt the butter in a saucepan. Add the peas, stir well and pour on a little boiling water. Add a little onion salt, lettuce, (minced) onion and parsley. Simmer gently until peas are tender. Stir in the well beaten egg yolks. Reheat carefully and serve at once.

POTATOES—STUFFED, BAKED

Bake required number of potatoes in a hot oven until tender. Cut each in half lengthwise. For 6 potatoes add to the pulp removed from the centers the beaten yolks of 2 eggs, $\frac{1}{2}$ cup cream and water, 2 tablespoons butter and $\frac{1}{2}$ teaspoon onion salt. Beat well, return to skins, add a dash of paprika to each and brown lightly in the oven. (Not with a protein meal.)

POTATOES—STUFFED, BAKED, with MUSHROOMS

Remove center from baked potatoes and refill them with mushrooms which have been simmered until tender with a small proportion of onion and cream. Place mushrooms in bottom of potato shell and over them lightly pile the potato pulp which has been beaten with a little cream and butter. Brown potato lightly in oven. (Not with protein meal.)

POTATO CASSEROLE

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 2 large potatoes | 1 teaspoon Marmite |
| 1 large onion | 1 teaspoon celery salt |
| 1/2 cup hot water | 1 tablespoon butter |

Cut raw potatoes in thin slices. Place in buttered casserole with the sliced onion. Dissolve Marmite in water. Pour over potatoes. If necessary, add more water to cover the potatoes. Bake in a moderate oven, covered for first part of baking, removing cover to brown on top. (Not with protein meal.)

POTATOES WITH BACON, ESCALLOPED

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 4 medium potatoes | Onion salt |
| 1/4 pound sliced bacon | Cream and water |

Pare the potatoes and cut them into thin slices. Cook the bacon until brown; cut each slice of bacon into several pieces. Oil a baking dish and place a layer of potatoes in it, then a layer of bacon and some of the fried-out bacon fat. Season with onion salt. Repeat, until all the ingredients are used; the top layer should be of bacon. Add cream and water until it reaches the top layer. Bake in a moderate oven for one hour, or until much of the cream has evaporated and the potatoes are tender. Serve hot. (Not with protein meal.)

POTATOES ESCALLOPED AND CARROTS

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 3 carrots | About 1 1/2 cups cream and water |
| 6 potatoes | 2 tablespoons flour |
| 1 teaspoon onion salt | 2 tablespoons butter |

Pare carrots and cut in thin slices. Cook until tender. Pare potatoes and cut in thin slices. Cook until nearly tender. Arrange potatoes and carrots in alternate layers and sprinkle each layer with onion salt. Add butter to each layer. Add cream and water to cover. Bake slowly in covered dish about 1/2 hour. Uncover and brown. (Not with protein meal.)

POTATOES—ESCALLOPED

Cut raw potatoes in thin slices. Cut onions in thin slices. Butter baking dish and place in it alternate layers of potato and onion. Pour in enough cream diluted with water to just cover potatoes. Dot with butter and bake in a moderate oven until potatoes are tender, about 1½ hours. (Not with protein meal.)

SWEET POTATOES—BAKED

Bake 6 sweet potatoes of uniform size in a hot oven until tender. Split in halves, remove pulp and mash with a little cream and butter. Season with onion salt and return to oven to brown on top. (Not with protein meal.)

SWEET POTATOES—ESCALLOPED

5 medium sized cold boiled sweet potatoes	1 teaspoon onion salt Cream and water
3 tablespoons brown sugar	1 cup toasted whole wheat crumbs
1 tablespoon butter	

Cut five medium sized, cold, boiled sweet potatoes in ⅓ inch slices. Put a layer in a buttered baking dish, sprinkle with onion salt and brown sugar. Dot over with butter. Add second layer of sweet potatoes and season. Add cream and water to cover. Add toasted crumbs and bake until crumbs are brown. (Not with protein meal.)

RADISH RAGOUT

Cut required number of radishes in thin slices. Chop a few onions rather finely. Melt enough butter to cover surface of vegetables thinly but do not have any excess. Add enough cream and water to just cover vegetables and heat slowly till radishes are tender. Add a little chopped parsley before serving.

SPINACH—ESCALLOPED

2	cups cooked spinach	1	teaspoon chopped onion
1½	cups whole wheat bread		Celery salt
	crumbs	1	cup water
3	egg yolks	½	cup cream

Chop the spinach and mix lightly with the other ingredients. Bake in a well buttered casserole for 30 minutes. (Not with protein meal.)

SPINACH AND BROILED MUSHROOMS

Broil and cream mushrooms, steam spinach. Put mushrooms in center of platter, forming a ring around it with the steamed spinach. Garnish with slices of hard boiled eggs and treat as a protein meal. If desiring to serve with toast, use egg yolks only and treat as a starch meal.

SPINACH AND RICE—ESCALLOPED

To 1½ cups cooked chopped spinach add 1 cup cooked brown rice and 1 tablespoon chopped onion. Pour in a buttered baking dish. Sprinkle the top with buttered whole wheat bread crumbs. Bake in a moderate oven 20 minutes. (Not with protein meal.)

TOMATO SLICES WITH ONION—BAKED

Cut firm tomatoes in slices ½ inch thick. Place on a buttered baking pan. Mix chopped onion, chopped green pepper, egg yolk and place on top of each slice. Place in moderate oven. When almost baked add to each a piece of fat bacon. Return to oven and brown bacon. Garnish with parsley. (Not with starch meal.)

TURNIPS—MASHED

Add to turnips (cooked and well drained) enough butter and cream to make a smooth mixture. By stirring over a slow fire without allowing the mixture to boil, the turnips will be very smooth and free from excess water.

TURNIPS WITH PARSLEY BUTTER

2 cups diced turnips 4 tablespoons melted butter
 1 tablespoon minced parsley

Add to cooked and well drained turnips the butter and parsley. Heat thoroughly.

VEGETABLE MARROW—STUFFED

Vegetable marrow may be stuffed similarly to cucumber but without cooking or peeling marrow before placing in the oven. Ground meat may be added to the filling if to be used at a starch-free meal.

VEGETABLE PLATES

In planning vegetable plates consider texture, flavor, color and method of cooking. These should be as varied as possible, and garnishes should add to appearance of the plates. If starchy vegetables are used, no acids nor proteins may be added to the meal.

Suggestions:

Flowerets of cauliflower, carrots browned in butter, baked stuffed potato, and spinach. Garnish with cress.

Mound of mashed potato garnished with paprika, sliced buttered beets, young green peas, baked egg plant. Garnish with sprigs of parsley.

Asparagus tips garnished with pimento, stuffed onions, baked sweet potato.

VEGETABLE ROAST

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1½ cups diced carrots | 1 Spanish onion |
| 1½ cups diced celery | ¾ cup young peas |
| 1 cup diced parsnip | 4 egg yolks |
| 2 tablesps. chopped parsley | ½ cup cream and water |

Cook carrots, celery and parsnip in a little water until tender. Add the chopped onion, parsley, peas, eggs and liquid. Bake in a moderate oven for 30 minutes. Serve with tomato puree, seasoned with onion salt and butter. (Not with starch meal.)

VEGETABLE DISHES—PROTEIN

CABBAGE—STUFFED

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 medium cabbage | 1 medium onion |
| 1 cup left over meat | 1 tablespoon melted butter |
| 1 cup chopped cooked carrots | 2 tablespoons minced parsley |

Remove outer leaves of cabbage if torn. Steam cabbage for ½ hour. Invert and drain. Fold back the leaves carefully, and fill between the leaves with the remaining ingredients which have been chopped and mixed together. Tie cabbage back in shape and steam for another ½ hour or until tender.

The minerals derived from vegetables are of the greatest value. These combined with the alkaline salts from fruits help to adequately reinforce the alkalies so essential to bodily health. Procure vegetables that are fresh and use before they become withered, thus retaining the vital elements to the largest possible extent.

MEAT LOAF—VEGETABLE

- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1 pound ground beef | 2 chopped onions |
| 1 cup cooked spinach | $\frac{1}{4}$ teaspoon onion salt |
| 1 cup cooked carrots | 2 egg yolks |
| | $\frac{1}{2}$ cup diced tomatoes |

Chop all vegetables and mix thoroughly. Place in a well buttered baking dish, dot top with butter and bake in a moderate oven 45 minutes.

PEPPERS—BAKED

Parboil green peppers for 10 minutes. Drain. Cut in half lengthwise. Remove seeds and membrane. Fill each pepper half with drained cooked tomato and finely chopped onion. Cover with grated cheese. Dot with butter. Bake in a moderate oven until peppers are cooked (about 20 minutes).

SAVORY CUSTARD

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 4 egg yolks | $\frac{1}{2}$ teaspoon celery salt |
| | 1 pint milk |

Beat egg yolks. Add milk and celery salt. Place in a buttered baking dish the desired vegetable (8 small tomatoes, sliced, or 1 cup asparagus tips, cooked, and cut in $\frac{1}{2}$ inch lengths). Pour the custard over the vegetables, dot with butter and cook in a pan of water in a slow oven until custard is set. If desired 1 tablespoon chopped onion and 1 tablespoon chopped parsley may be added.

TOMATOES—BAKED, STUFFED

1. Cut a slice from stem end of required number of tomatoes of uniform size. Scoop out pulp and fill centers with mixture of shredded carrot, diced celery, grated cheese and tomato pulp. Sprinkle cheese on top and add $\frac{1}{4}$ teaspoon butter to each. Bake in moderate oven until tender.

2. Tomatoes may be stuffed with a mixture of spinach and ham, using $1\frac{1}{2}$ cups chopped cooked spinach to 1 cup cooked ham chopped finely. Bake 15 minutes in a moderate oven.

VEGETABLE PLATE WITH POACHED EGG

Steam spinach, carrots, cauliflower, or any desired starch-free vegetables till tender. Arrange attractively on warm serving plates. Add to each plate one poached egg. Garnish with parsley.

EGGS TO BE EATEN IN MODERATION

For most people it is safe to say that eggs should be eaten in strict moderation. The compiler of this book suffered from what was diagnosed as vertigo for many years. Since eliminating the conventional breakfast, which included eggs, the regular mid-morning dizziness has entirely disappeared. Egg white is a primary albumen and is not easily digested as a rule. While egg yolks yield more acid ash than the whites, yet they are chiefly fatty material and combine compatibly with anything.

The one or two egg yolks that are ordinarily eaten constitute a very small amount of acid-forming material and because of the vitamin content are vital food. Better discard the whites. If, however, the entire egg is taken as in above recipe, the meal must be regarded as protein.

NOTES

NOTES

NOTES

On Simplicity of Meals

In "Clinical Medicine" Dr. W. V. Gange of Denver points out that it is well to keep in mind the fact that simplicity and moderation at meal time will bring the best results. The meal containing the fewest items is probably the safest and sanest.

Do not seek to burdensomely multiply the kinds of foods on the table at one meal. Give the digestive organs a task which they are capable of handling and so avoid unnecessary putrefaction of meats and other proteins. By lightening the burden placed upon the kidneys, lungs and heart there will come better health, longer life and a performance of the day's work with a minimum of fatigue.

Remember that many so-called "foods" are made exceedingly attractive to the eye but are absolutely foodless so far as nutritional value is concerned. These devitalized, "processed" foods very quickly ferment in the intestinal tract and produce acids and gases. These acids lower the body's alkalinity. By keeping to simple natural foods there is no loss of the basic mineral constituents so essential to good health.

SUGGESTIVE MENUS

BREAKFAST

The preferred breakfast consists of fruit only, or acid fruit and milk, the latter in any form desired. Sip the milk slowly.

1. Orange juice and buttermilk, one or more glasses of each.
2. Grapefruit with clabber.
3. Baked apple with sweet milk.
4. Fresh berries in season with buttermilk.
5. Stewed Santa Clara prunes with sweet milk.

If an occasional change is desired, one of the following combinations may be used. The desired beverage may be taken with sweetening and cream at the end of the meal remembering always that no acid fruits or fruit-juices are to be taken with a starch meal.

1. Stewed figs, whole wheat toast, buttered.
2. Whole wheat waffles with butter and maple syrup.
3. Shredded wheat with cream and maple sugar.
4. Fat bacon, broiled until crisp, with buttered whole wheat muffins.
5. Whole wheat toast with honey or Health Service Conserve.
6. Whole grain pancakes with maple syrup or honey, coffee (without caffeine) cream and brown sugar, soaked figs or dates.

LUNCH WITH ACID FRUITS

(Without meat, except crisp bacon and ham)

N.B.—Where recipes are involved they will be found under Desserts (pp. 33 to 50), Salads (pp. 71 to 86), Vegetables (pp. 103 to 117).

Asparagus Lunch Celery Hearts
Fruit Cup

* * * * *

Vegetable Chop Suey Shredded Lettuce
Canned Pears (sugarless)

* * * * *

Creamed Celery and Almonds
Diced Buttered Carrots
Orange Pineapple Salad
Stewed Raisins

* * * * *

Mushroom Omelette Asparagus Salad
Fresh Grapes

* * * * *

Combination Salad
Apple Whip with Chopped Almonds

* * * * *

Tomato Vegetable Soup
Spinach Salad
Orange Sections

* * * * *

Stuffed Vegetable Marrow Crisp Bacon
Peaches (fresh or canned sugarless)

Young Green Pea Puree
Steamed Spinach with Egg Yolks
Salad of Grapefruit, Apple, Celery
with Mayonnaise Dressing of
Egg Yolks, Oil and Lemon
Apricot Whip

* * * * *

Vegetable Soup
Egg Omelette with Parsley
Salad: Shredded Lettuce with Sour
Cream Dressing
Pears

* * * * *

Tomato Bouillon
Steamed Oyster Plant
Salad: Cole Slaw with Almond Dressing
Pineapple

* * * * *

Baked Peppers
Buttered Onions Stewed Tomatoes
Waldorf Salad
Fresh Grapes

* * * * *

Ham-Apple Casserole
Diced Carrots Buttered Spinach
Celery Hearts
Pear Jelly

* * * * *

Savory Custard with Tomatoes
Buttered String Beans Star Salad
Stewed Raisins with Cream

Relation of Diet to Teeth

The value of diet in relation to better teeth has recently been abundantly demonstrated in medical and other journals and newspapers.

In a general way we know that the formation of teeth and bone was a process of calcification but we did not realize that we could have any part in the matter. If our children had bad and irregular teeth it was an unavoidable misfortune and nothing could have been done to prevent it.

But to-day we know that the process of calcification may be aided or interfered with by means of diet.

It is as true of all body tissues as of teeth. Nature cannot grow healthy bodies unless she has the proper building material.

Modern diets have been altogether too deficient in lime. The wisdom therefore of selecting foods containing a more liberal supply of this mineral is apparent.

Raw vegetables and vegetables cooked so as to avoid the loss of salts are second only to milk as sources of lime, and when eaten in the easily procured variety of to-day's market supply all the vitamins also.

SUGGESTIVE LUNCH MENUS

PROTEIN

Oysters broiled with Bacon
Broiled Tomato Slices Buttered Cauliflower
Sliced Oranges

* * * * *

Lamb Chops with Pineapple Rings
Buttered Cabbage Carrots
Watercress Salad
Apple Whip

* * * * *

Broiled Fillet of Haddock, Lemon Butter
Asparagus Tips Green Peas
Radishes
Orange Custard

* * * * *

Tomato Bouillon
Salmon Salad: Salmon, Lettuce Celery
Dessert: Fresh Fruit with Whipped Cream

* * * * *

Broiled Steak with Mushrooms
Steamed Cauliflower
Salad: Asparagus Tips on Lettuce
with Mayonnaise Dressing
Strawberry or other Fresh Fruit Whip
(unsweetened)

Vegetable Broth
Cold Sliced Lamb and Cabbage Salad
Salad: Orange, Apple, Peach, Pear
and Diced Pineapple

* * * * *

Boiled Lamb Chops
Steamed Peas
Salad: Apple, Celery and Nuts
with Mayonnaise
Apricot Whip

* * * * *

Marmite Bouillon
Broiled Chicken
Steamed Spinach, Beets
Salad: Sauerkraut and Pineapple with
Mayonnaise Dressing
Dessert: Shredded Pear in Cream

* * * * *

Vegetable Soup
Pork Chops
Steamed Carrots, Baked Onions
Salad: Lettuce, Celery, Raisins
Dessert: Shredded Pineapple

STARCH

Combination Vegetable Salad
Whole Wheat Muffins
Baked Banana Sandwiches
Postum with Cream

* * * * *

Vegetable Soup
Asparagus Salad
Muffins with Honey

Baked Potato with Crisp Bacon
Celery Hearts
Stewed Raisins Rye Muffins
Health Koko with Cream

* * * * *

Squash Soup with Rye Krisp
Cabbage and Green Pepper Salad
(no lemon in dressing)
German Toast with Maple Syrup
Sanka Coffee with Cream

* * * * *

Mushroom Omelette
Radishes and Cress
Maple Cocoanut Custard
Minute Brew with Cream

* * * * *

Baked Sweet Potato
String Beans Carrots
Lettuce and Cucumber Salad (no lemon)
Fig Ice Cream Postum with Cream

* * * * *

Stuffed Carrots Crisp Bacon
Buttered Spinach
Lettuce and Tomato Salad
Whole Wheat Pancakes with Maple Syrup
Kaffee Hag

* * * * *

Toasted Mushroom Sandwiches
Asparagus Salad with Pimento
Marmite Dressing
Rice Cream Pudding Postum

Crisp Fat Bacon and Lettuce
Sandwiches on Whole Wheat Toast
or Date and Honey Sandwiches on
Rye Bread
Dessert: Custard with Maple Syrup

* * * * *

Tomato, Cucumber, Green Pepper
Salad with Oil
Bacon Lettuce Sandwich on Whole
Wheat Toast
Dessert: Ice Cream

* * * * *

Banana Bacon Hors D'Oeuvre
Celery Hot Pot
Dates and Cream
Postum

* * * * *

Cream of Pea Soup
Spinach Salad
Ripe Bananas with Cream

* * * * *

Steamed Rice with Savita
Buttered Cabbage
Celery Hearts
Stewed Raisins

SUGGESTIVE DINNER MENUS

WITH ACID FRUITS

(Without meat, excepting crisp fat bacon)

Cream of Carrot Soup
Scrambled Eggs with String Beans
Radishes
Grapefruit Dessert

* * * * *

Tomato Juice
Vegetable Roast Parsnip Cakes
Shredded Lettuce with Mayonnaise
Stewed Raisins with Whipped Cream

* * * * *

Marmite Broth
Carrot Casserole with Crisp Bacon
Buttered Spinach Celery Hearts
Fruit Cup

* * * * *

Grape Juice (unsweetened)
Buttered Cauliflower Diced Beets
Buttered Spinach
Asparagus and Pimento Salad
Baked Apples

* * * * *

Vegetable Julienne Soup
Escalloped Apple and Onions
Buttered Cabbage Crisp Bacon
Tomato Salad
Canned Peaches (unsweetened)

Clear Tomato Soup
Vegetable Plate with Poached Egg Yolks

Beet Salad
Marlborough Water Ice

* * * * *

Cream of Spinach Soup
Dutch Cabbage Beets in Casserole

Browned Parsnips
Lettuce and Green Pepper Salad
Orange Ice

* * * * *

Grapefruit Juice
Spanish Omelette
Peach Salad
Raisins and Almonds

* * * * *

Baked Green Pepper stuffed with Mushrooms
Steamed Spinach, Steamed Parsnips
Salad: Tomato, Carrots, Asparagus
Green Onions, Shredded, Mayonnaise Dressing
Dessert: Fruit Gelatin with Whipped Cream
(unsweetened)

PROTEIN

Marmite Broth
Roast Lamb with Mint Butter
Buttered Peas Diced Beets

Celery
Fruit Gelatin

* * * * *

Tomato Juice
Baked Salmon Loaf with Lemon Butter
Buttered Spinach Creamed Celery
Lettuce with Mayonnaise
Pineapple and Orange Sections

Cream of Carrot Soup
Round Steak with Vegetables
Tomato Jelly Salad
Peach Whip

* * * * *

Clear Vegetable Soup
Broiled Tenderloin Steak
Stuffed Mushroom Caps Buttered Carrots
Cabbage Salad
Orange Ice

* * * * *

Broiled Whitefish with Egg Sauce
String Beans Tomatoes Baked
Star Salad
Raisins and Nuts

* * * * *

Grape Juice (unsweetened)
Chicken Mousse
Asparagus Salad with Mayonnaise Sliced Tomatoes
Pineapple Ice

* * * * *

Relish—Ripe Olives
Vegetable Broth, Broiled Chicken
Steamed Broccoli Steamed Beets
Salad—Diced Pineapple, Pear and Orange
With Mayonnaise Dressing
Dessert—Lemon Ice

Suggested Protein Dinner Menus for Holiday Occasions

♦ ♦ ♦

Tomato Juice
Roast Turkey Parsnip Dressing
Buttered Carrots and Peas Mashed Turnips
Celery, Ripe Olives, Radishes
Fresh Fruit Cup
Raisins and Mixed Nuts

* * * * *

Pineapple and Grapefruit Cocktail
Vegetable Broth
Ripe Olives Celery Hearts
Roast Turkey, Dressing
Head Lettuce with Pimento Dressing
Steamed Green Peas Steamed Parsnips
Orange Cream Sherbet
Coffee Demi-tasse

* * * * *

Ripe Olives
Grapefruit and Orange Cocktail
Marmite Broth
Salad: Shredded Cabbage, Celery, Carrots and Raisins
Mayonnaise Dressing
Roast Duck, Sauerkraut, Apple Sauce
Steamed Peas Baked Onion
Fruited Gelatin with Whipped Cream
Coffee

TURKEY DRESSING

One-half pint ground onions, 1 pint ground celery, 1 pint carrots, 1 pint chopped mushrooms. Beat 3 egg yolks and add to ground vegetables, $\frac{1}{4}$ teaspoon of summer savory, add $\frac{1}{4}$ cup water and $\frac{1}{4}$ cup butter. Either stuff turkey or place in pan and bake with turkey.

STARCH

Clear Vegetable Soup
Nut Roast and Onion Sauce
Baked Potato Young Peas
Celery Hearts
Graham Ice Box Cake

* * * * *

Cream of Celery Soup
Stuffed Artichokes Escalloped Potatoes
Steamed Carrots Radishes
Pumpkin Pie

* * * * *

Watercress Hors d'œuvre
Spinach Mashed Potato
Buttered Beets
Sliced Cucumber and Spanish Onion Salad
Maple Ice Cream

* * * * *

Cream of Carrot Soup
Stuffed Vegetable Marrow Crisp Bacon
Buttered Spinach Browned Parsnips
Asparagus Salad
Waffles with Maple Syrup

* * * * *

Banana Bacon Hors d'œuvre
Escalloped Spinach and Rice
Turnips and Parsley Butter Julienne Carrots
Celery Hearts
Pecan Pie

Clear Vegetable Soup
Celery Hot Pot Baked Stuffed Potato
Lettuce Hearts with Marmite Dressing
Stewed Figs and Whole Wheat Cookies

* * * * *

Cream of Asparagus Soup
Escalloped Potatoes
Steamed Refugee Beans
Salad: Lettuce with Crushed Banana
Whipped Cream Dressing
Dates and Cream

* * * * *

Cream of Mushroom Soup
Salad: Watercress with Mayonnaise Dressing
Whole Wheat Muffins with Honey

* * * * *

Cream of Parsnip Soup
Baked Potatoes
Steamed Summer Squash Steamed Peas
Lettuce and Celery Hearts
Figs (preferably Black Mission) and Cream

* * * * *

Savita or Marmite Broth
Baked Sweet Potato Steamed Cauliflower
Crisp Fat Bacon
Celery and Radishes
Baked Custard and Maple Syrup

* * * * *

Broiled Mushrooms on Whole Wheat Toast
Steamed endive, steamed celery
Salad: Shredded Lettuce
Carrots, Tomato and Cucumber
Oil Dressing
Dessert: Mape Ice Cream

SUGGESTIVE OFFICE DESK LUNCHES

Owing to the difficulty of procuring properly prepared food and correct food combinations in the average restaurant, it has been thought advisable to insert a few suggestions for those who are unable to take lunch at home. All the menus suggested below are furnished by a business man whose mid-day meal has for two or three years been composed of the healthful foods listed. In some cities such box lunches may be obtained by delivery but the following are not difficult to procure by the individual himself.

1. Crisp celery hearts; one or two ounces of shelled almonds; one or two apples; handful of raisins; a very small portion of Marmite, which is to most tastes a pleasing addition to the celery; a quarter of a level teaspoonful to a stick of celery is quite sufficient.
2. Crisp lettuce, with Marmite or Savita as a healthful flavoring; a small portion of the flavoring from the end of a knife may be added to each lettuce leaf as eaten. Two ounces of cheese; a few slices of pineapple or any acid fruit.
3. Lettuce or celery as above; grated carrot or it may be sliced as eaten; buttered whole wheat bread; Fard dates.
4. Glass of tomato juice. Bring from home shredded carrot or parsnip in waxed paper or other container; few pecans or cashews with raisins.
5. Bring from home in container shredded cabbage and carrot with dressing of pineapple and whipped cream; cottage cheese, apples, pears or oranges.

6. Tomato, celery or lettuce or all combined; Ry-Vita crisp, buttered; also use the Ry-Vita with honey or maple syrup as dessert if desired.
7. Bring from home a few slices of crisply fried fat bacon; whole wheat bread and butter or muffins; lettuce; dates or figs.
8. Brazil nuts and celery; bring baked apples and raisins with whipped cream in container from home.
9. Pint of whole milk or clabber; salad as desired; grapefruit or oranges.
10. Shredded wheat, (2), thick or whipped cream with natural brown sugar or maple syrup; a few figs if desired.
11. Watercress and whole wheat bread and butter; Fard dates.
12. Vegetable soup from home in thermos bottle. This soup may be flavored with Savita or Marmite. (See soup recipes). Salad as desired; almonds or cashews, or both with raisins.
13. Cream soup from home; salad and nuts; whole wheat raisin pie in waxed paper from home.
14. Celery and two or three teaspoonsful of Pecano; whole wheat bread and butter and figs.
15. Warm up small can of peas, if too many for one lunch balance may be put in sealer for next day; Ry-Vita crisp and butter; dates stuffed with almonds.
16. Canteloupe—better eaten alone.
17. Lettuce and hard-cooked egg yolk sandwiches (whole wheat or rye bread); celery hearts; ripe bananas.

18. Swiss cheese and sliced pineapple.
19. Pint of milk and an equal or smaller quantity of orange or grape-fruit juice mixed in pitcher with milk or sipped from separate glasses in alternation. Drink slowly "mouthing" or chewing thoroughly.
20. Radishes and lettuce, with small amount of Marmite or celery salt; thoroughly ripe bananas.

N.B. For those who insist on working immediately after the partaking of lunch, the simplest possible meal is desirable. Hence the simplicity of the above menus. It is obvious that if there are heavy digestive tasks, there cannot be alertness of mind at the same time. *Eat slowly and masticate thoroughly.* This applies also to liquid and semi-liquid foods which are too often "bolted."

NOTES

INDEX

	PAGE
Apples	45-46
Apple Sauce	45
Apple Whip	46
Apricot Whip	46
Artichokes	104
Bacon	59 and 111
Bacon and Egg Salad	71
Banana—Bacon	102
Banana Pudding	37
Banana Salad	82
Banana Sandwiches, Baked	41
Banana Whip	46
Beverages	5-7
Bouillon	89-90
Breads	9-12
Bread Pudding	37
Breakfast Menus	121
Broiling of Meats, Time required	58
Buckmaster, Rt. Hon.	4
Butters, Vegetable	99-100
Cabbage Salad	72
Cakes	15-16
Candy	22-25
Candy, Cream	22-23
Canned Fish and Meats, precaution needed	68
Canned Fruits and Vegetables, Value of	30
Canning Fruit	27-29
Canning Vegetables	29-30
Carrot Pudding	37
Celery Hot Pot	106
Celery, Stuffed	72
Cheese, in Salads	72-75
Chicken	64-65
Chicken Salad	72
Chops	60
Chop Suey, Vegetable	107
Cider	5
Clabber Milk	5
Cole Slaw	79
Confections	17
Cookies	18-19
Cottage Cheese Salads	73
Cream Soups	92-96
Cucumbers, Stuffed	107
Cup Cakes	15
Custards	33, 49
Custard, Orange	49
Custard, Savory	116
Cutlets	60

	PAGE
Date Cakes	15-16
Date Squares	17
Dates, Stuffed	17
Desserts	33-50
Diet, Effect on Teeth	124
Dinner Menus	129-134
Dinner Menus, Holiday Occasions	132
Dinners, Protein	130-132
Dinners, Starch	133-134
Dressing for Poultry	59
Dressings, Salad	85-86
Drinks	5-7
Eating, in moderation	8
Egg Omelette	54
Egg Plant	107
Egg Poached, with Vegetables	117
Eggs	53-54
Eggs, to be eaten in moderation	117
Eggs with Vegetables	53
Egg—Tomato	102
English Fruit Pudding	38
Fig Pudding	38
Figs Stewed	47
Fillings for Sandwiches	99-102
Fish	65-68
Foreword	3
French Dressing	85
Fruit, Canning of	27-28
Fruit Cup	47
Fruit Desserts	45-50
Fruit Gelatine	47
Fruit Juices	5
Fudge	23
Gems, Rye	13
German Toast	41
Graham Cracker Crust	36
Graham Ice Box Cake	41
Graham Wafers	18
Grape Fruit Dessert	48
Grape Fruit Juice	5
Grape Fruit Salad	82
Grape Juice	6, 28
Grape Punch	6
Grape Salad	82-83
Grape Sauce	28
Health Salad	79
Hollandaise Sauce	70
Honey and Almond Sandwich	101
Hors d'Oeuvres	102

	PAGE
Ice Cream	33-34
Ice Box Cake	41
Ice Box Cookies	19
Ices	48-49
 Jam, Health Service	 29
 Kidney Casserole	 61
Kumquat Salad	83
 Lamb Chops	 60
Lemon Butter	99
Lettuce Salad	80
Liver Loaf	59
Lunches for Office	135-137
Lunches, Protein	125-126
Lunches, Starch	126-128
Lunch, suggested Menus	122-128
 Maple Butter Sandwich	 101
Marmite Broth	89-90
Marmite Dressing	85
Mayonnaise	86
Meals, should be simple	120
Meat Loaf	116
Meats	57-65
Meats, Time of Broiling and Roasting	58
Menus, Breakfast	121
Menus, Dinner	129-134
Menus, Lunch	122-128
Milk	6
Milk Shake	6
Mint Butter	99
Mint Sauce	59
Muffins	12-13
Mushroom Caps	108
Mushroom Sandwich	101
Mushrooms with Baked Potato	110
Mushrooms with Spinach	113
 New England Boiled Dinner	 61
Nut Roast	108
 Office Lunches	 135-137
Olive Croquettes	109
Omelettes	54
Onion Sauce	108
Orange Juice	6
Orange Juice Dressing	86
Orange Salad	83-84
Orange Whip	49
Oysters	66-67

	PAGE
Pancakes	42
Parsley Butter	99
Parsnip Cakes	109
Pastry	36
Peach Salad	84
Peach Whip	49
Pear Salad	84
Pear Whip	50
Pecan Sticks	17
Penuche	24
Peppers, Baked	116
Pies	36
Pimento Dressing	86
Pop Corn	24-25
Pot Roast	62
Potato Soup	95
Potatoes, Stuffed, Baked	110
Potatoes, Sweet	112
Potatoes, Varied Recipes	110-112
Poultry	64-65
Poultry, Dressing for	59
Proteins, avoid excess of	57
Protein Dinners	130-132
Protein Lunches	125-126
Prune Whip	50
Puddings	37-39
Radish Ragout	112
Raisins, Stewed	50
Raspberry Ice	50
Rice Pudding	38
Roasting of Meats, time required	58
Salad Dressings	85-86
Salad, Health	79
Salads, Fruit	82-85
Salads, Protein	71-75
Salads, Vegetable	78-80
Salmon, Jellied	67
Salmon Loaf	68
Salmon Salad	74
Sandwich Fillings	99-102
Sardine—Onion	102
Sauce, Butter	70
Sauce, Cucumber	68
Sauce, Fish	70
Sauce, Hollandaise	70
Sauce, Mint	59
Sauces, Sweet	43
Sauce, Savita	70
Sauce, Tomato	59
Savita Broth	90
Savita Sauce	70

	PAGE
Savory Custard	116
Sherbet, Orange Cream	48
Soups	89-96
Soups, Cream	92-96
Spinach, Recipes re	113
Spinach Salad	80
Squash Soup	95
Star Salad	84
Starch Dinner Menus	133-134
Starch Foods, re combining	15, 39
Starch Lunch Menus	126-128
Steak, flank	62
Steak, round	62
Steaks	62-63
Stew, Meat and Vegetable	61
Sugars, Natural, use moderately	15
Sweetbreads	63-64
 Toffy	 22
Tomato Butter	100
Tomato Jelly Salad	74-75
Tomato Juice	7
Tomato Salad	80
Tomato Sauce	59
Tomato Soups	90, 96
Tomatoes, Stuffed	116
Tropical Salad	85
 Veal Chops	 60
Veal Cutlets	60
Vegetable Butters	99-100
Vegetable Dishes, Protein	115-117
Vegetable Julienne	92
Vegetable Marrow	114
Vegetable Plates	114
Vegetable Plate with Poached Egg	117
Vegetable Roast	114
Vegetables	103-117
Vegetables, Canning of	29-30
Vegetable Salads	78-80
Vegetable Soups	90-96
 Watercress Butter	 100
Wafers, Graham	18
Wafers, Honey	19
Waffles	42
Waldorf Salad	85
Whipped Cream Dressing	86
Whips, Fruit	46-50

HEALTH SERVICE

Came into existence for the sole purpose of promoting

GOOD HEALTH

It will not knowingly handle any foods, books or other supplies that are not thoroughly reliable in every respect.

Prompt adjustment of any valid claims.

Food charts, books and numerous other publications by such recognized authorities as Sir Wm. Arbuthnot Lane, Dr. Wm. Howard Hay, Dr. Robert G. Jackson, Dr. P. L. Clark, Dr. S. C. Waite, and Dr. F. M. Rossiter.

THE STUDY OF THE HUMAN BODY

is of the most absorbing and fascinating interest.

Thousands have been regenerated physically and mentally through the guidance given by the great books on health written by Dr. Wm. Howard Hay. Two of the most illuminative and helpful are

A NEW HEALTH ERA

Price \$2.50. Postage 9c.

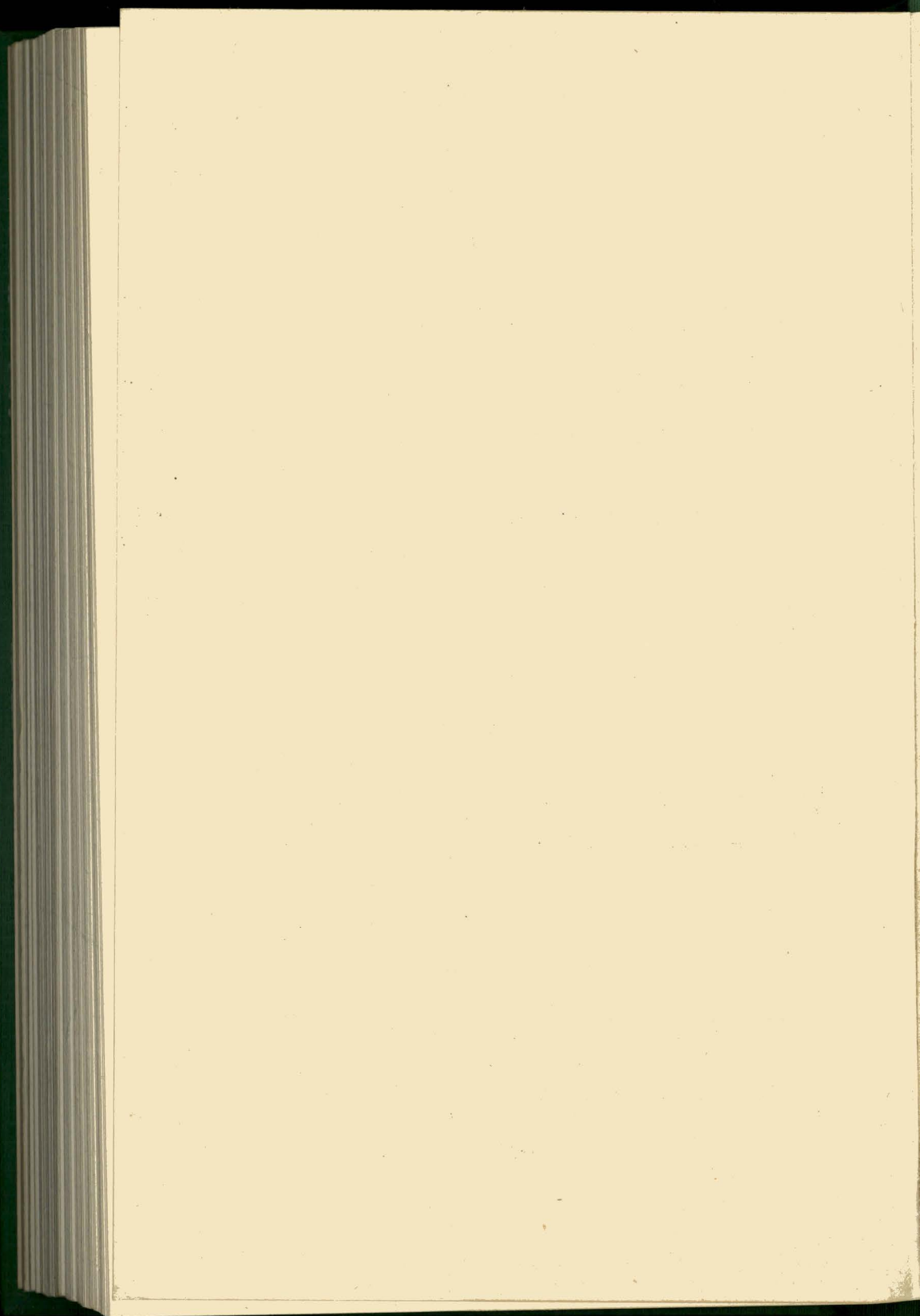
The hundreds of thousands who have heard Dr. Hay's thoughtful, logical and convincingly sane lectures will welcome this clearly written volume. It is a complete and up-to-date treatment of the subject that has made his books "best sellers." It is free from any ambiguous or technical language.

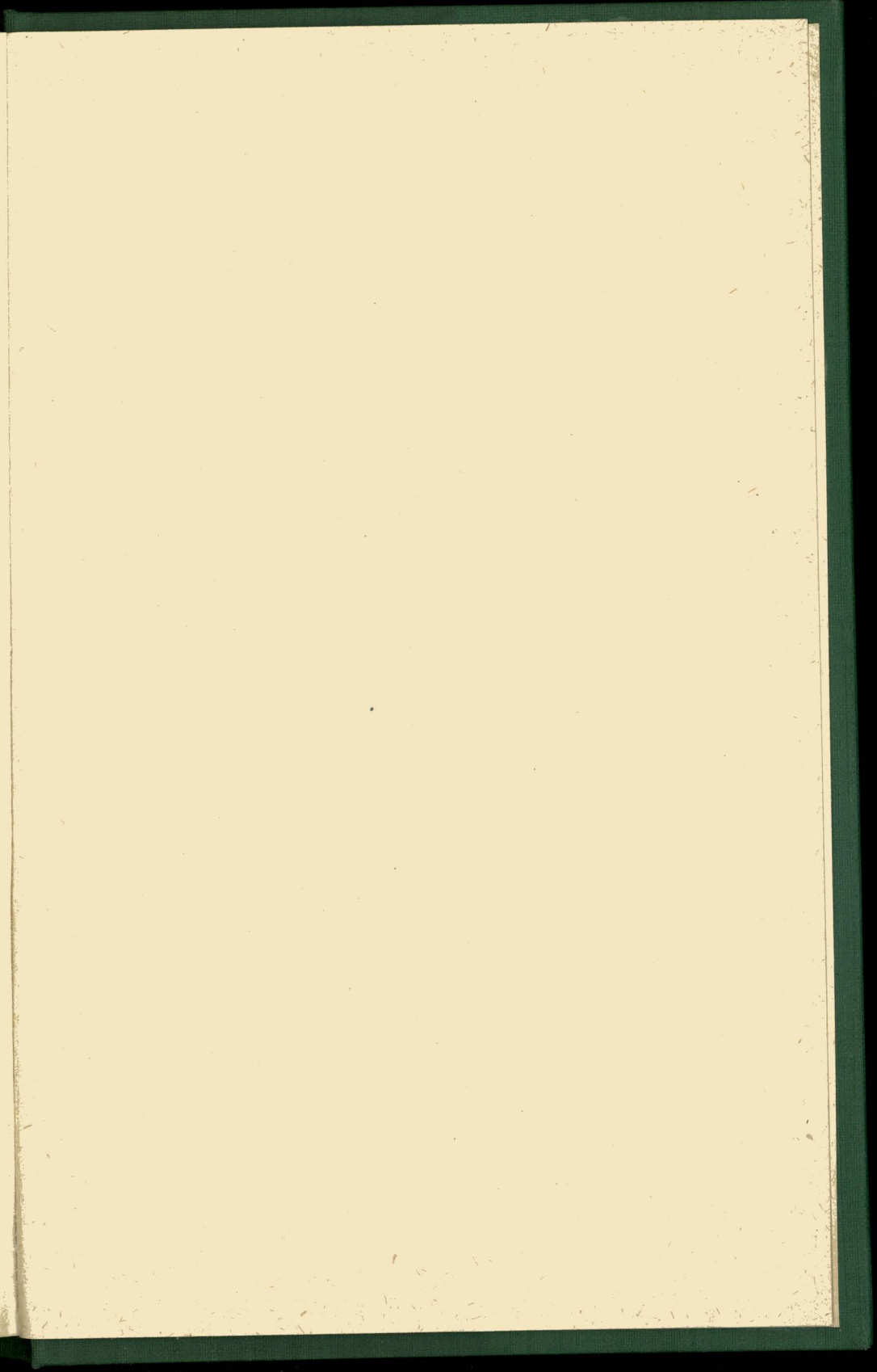
BUILDING BETTER BODIES

Price \$1.35. Postage 7c.

In addition to a wealth of interesting material, Dr. Hay answers one hundred and fifty questions on health and diet.

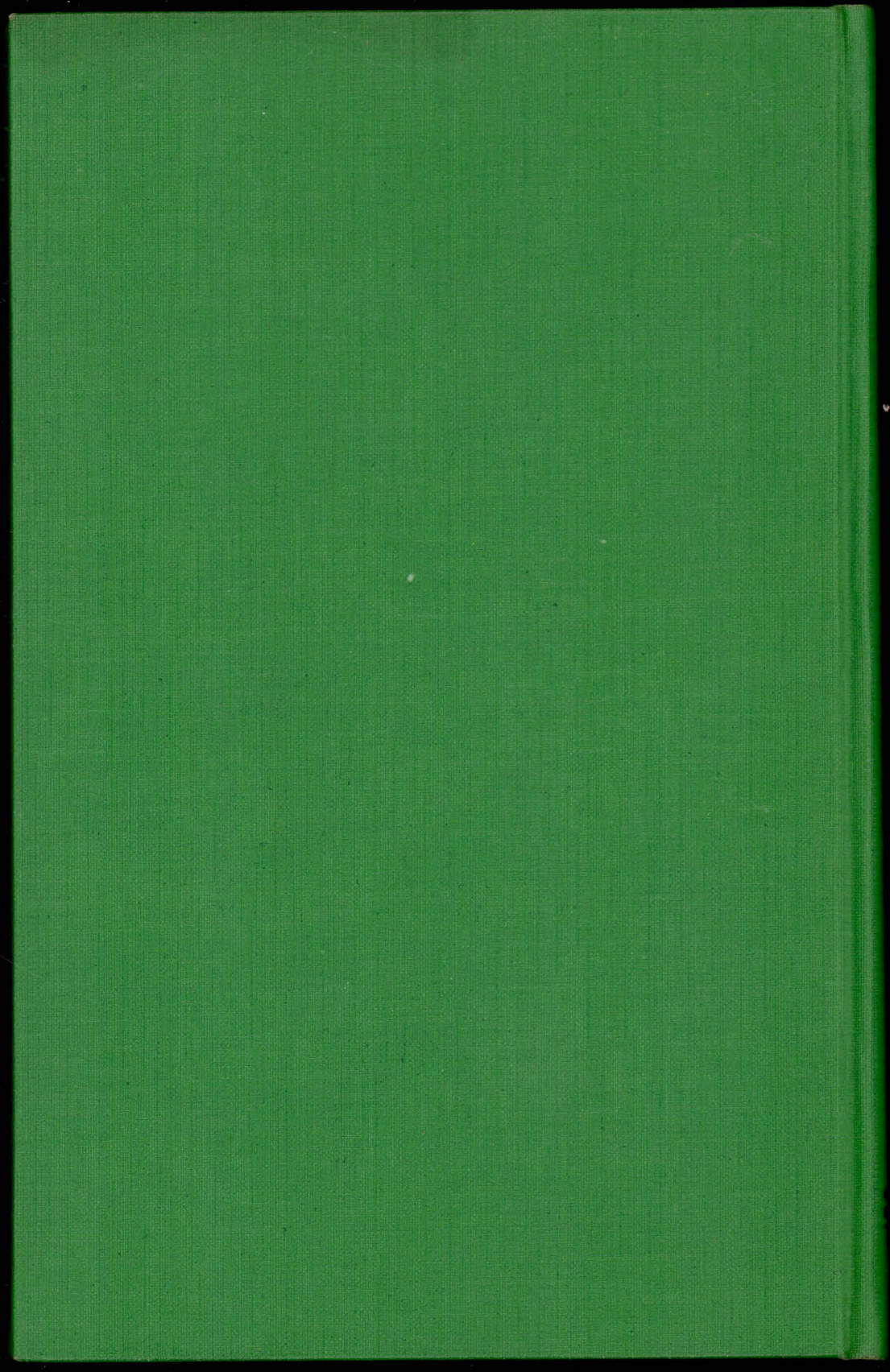
Health Service also keeps in stock a splendid series of books by Dr. Robert G. Jackson. List on request.

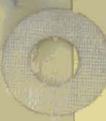




x







Little argument is needed to convince any intelligent person that our food intake largely determines our health and our efficiency, and hence indirectly our happiness.

A new and nation-wide interest is being taken in the subject of Health by the method of wiser food selection.

It is as true for the child as for the parent that carelessly selected and poorly prepared diets lead to weakened resistance against infection and consequently produces ill health. The compilers of the Health Service Cook Book have made a valuable contribution to healthier and happier homes.



Two books by

Dr. William Howard Hay, Medical Director,
Pocono Hay-Ven, Mount Pocono, Pennsylvania.

BUILDING BETTER BODIES

In addition to a wealth of other information on Health
and Foods, there are answers to 150 questions by
Dr. Wm. Howard Hay \$1.35

A NEW HEALTH ERA

Dr. Hay's latest and most effective work. Former
books from the pen of this eminent authority on good
health have been, and still are among the "best
sellers." They have elicited such favorable comment,
that in his own words he decided to write another
that would be so understandable and complete that
no reader could fail to discover how to apply the
principles set forth. "A New Health Era" will be
mailed to any address in the world for \$2.50 plus
10c postage. Order from your bookseller.

HEALTH SERVICE

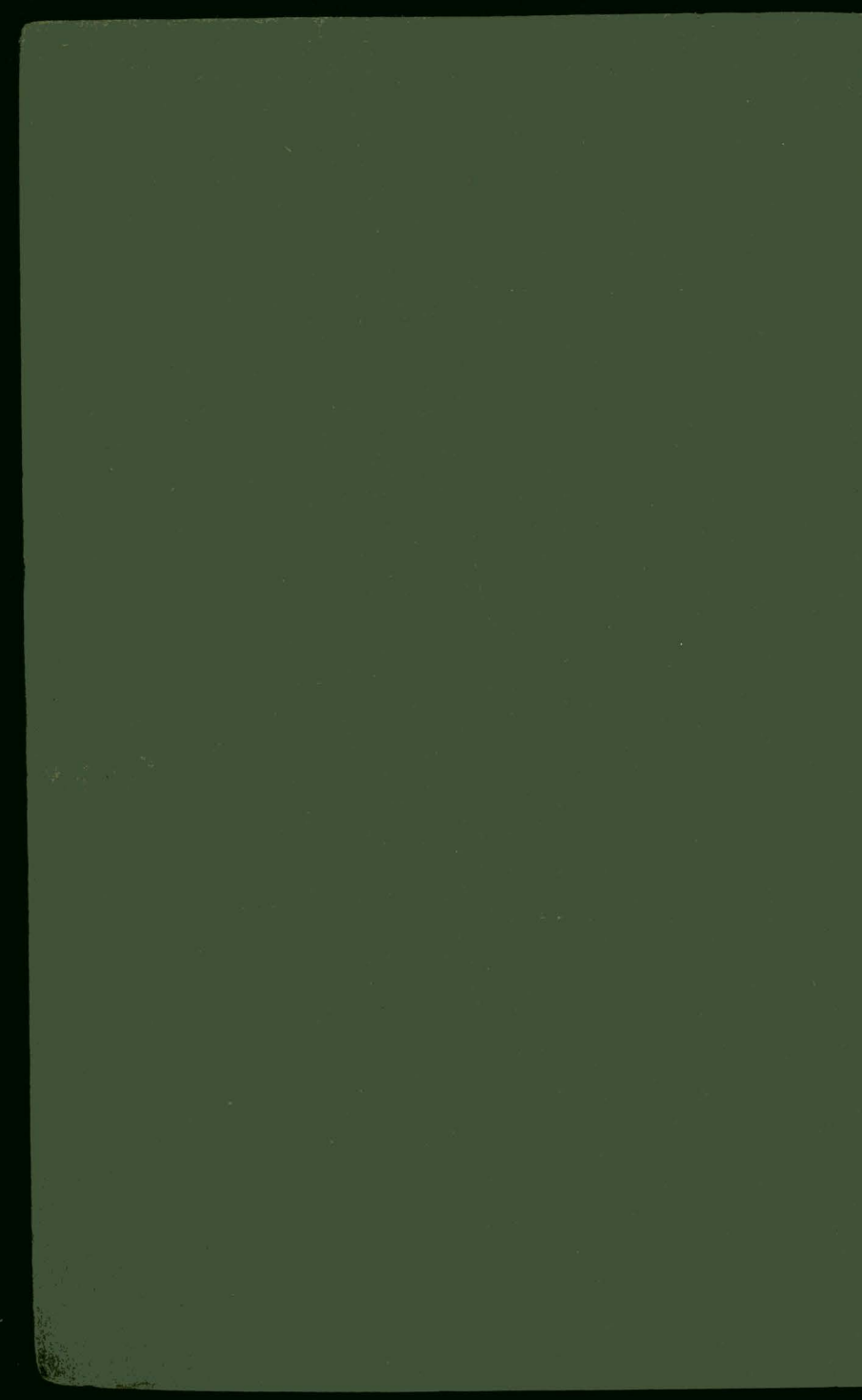
Confederation Life Building

TORONTO, CANADA

Le
**LIVRE DE CUISINE
DE LA METROPOLITAN**



METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY
BUREAU-CHIEF CANADIEN—OTTAWA



LIVRE DE CUISINE

DE LA

METROPOLITAN



LA CUISINE demande du soin, de l'intelligence, de la bonne volonté et de la connaissance des appareils. Vous devez posséder l'économie de nos grand'mères et la science du chimiste moderne; cela signifie des expériences sans gaspillage; cela signifie l'application anglaise, l'art français et l'hospitalité arabe.—Ruskin.



METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

10 2008.141.49

*France
Tessier
7 rue St Basile
C. Vandervelde*

UNE SAINTE nourriture est le principe du bien-vivre. Le problème de donner à la famille des aliments tout à la fois nourrissants et capables d'exciter l'appétit, est très difficile. Ce livre est donc écrit dans le but d'aider la bonne ménagère à résoudre l'éternelle question: "Qu'aurons-nous pour dîner ce soir?" Nous espérons que vous le trouverez aussi agréable qu'utile.

Un livre qui va de pair avec celui-ci est *L'Approvisionnement Alimentaire de la Famille*. Il indique comment faire votre marché et préparer vos menus de façon économique. Un exemplaire vous sera envoyé sur demande.

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

TABLE DES MATIERES

Aliments que nous mangeons. Les.....	5
Boîte à lunch.....	59
Boissons.....	7
Céréales.....	8
Crêpes.....	12
Cuisine pour les invalides.....	54
Fruits.....	52
Galettes.....	51
Gâteaux et crèmes à gâteaux.....	45
Légumes.....	32
Pain.....	13
Pain rôti.....	13
Pâtes et mélanges de farine.....	9
Pâtisseries.....	49
Poissons.....	17
Poudings et sauces.....	43
Quelques suggestions utiles.....	5
Remplaçants pour la viande.....	30
Salades et sauces mayonnaises.....	40
Sauces.....	29
Soupes.....	15
Viandes.....	20

Les Aliments que Nous Mangeons

ÊTRE BIEN nourri ne signifie pas seulement l'abondance —il faut les aliments voulus. Pour se bien nourrir il faut un régime de diète bien balancé. Il faut une quantité libérale de fruits et de légumes verts parce qu'ils soutiennent le corps, forment le sang et les os, règlent les intestins et donnent de la vigueur.

La viande, le poisson, le lait, le fromage, les oeufs, et les haricots et pois secs, qui font les muscles et réparent les tissus, doivent aussi trouver une place dans la diète. La science nous apprend que la viande en petites quantités est nécessaire dans la diète hygiénique. Les enfants ne doivent pas manger de viande plus qu'une fois par jour, de même aussi pour les adultes.

Nous avons besoin d'aliments qui produisent de la chaleur et de l'énergie tels que le sucre, la mélasse, les sirops et les confitures, les amidons que l'on trouve dans les céréales ou dans les grains, dans le pain, les mélanges de farine et les légumes farineux.

Les matières grasses qui se trouvent dans l'huile, le beurre, la crème, les viandes grasses et les noix, doivent être mangées.

Quelques Suggestions Utiles

Il est préférable d'acheter des aliments propres dans des magasins propres.

L'achat en grandes quantités est plus économique.

Les aliments doivent être gardés proprement et couverts.

Le lait et la crème doivent toujours être couverts et tenus dans une glacière.

La laitue doit être enveloppée dans un sac de toile à fromage et mise dans la glacière avant de vous en servir.

Enlevez le papier qui enveloppe la viande et le poisson avant de les mettre dans la glacière.

Enveloppez le fromage dans un linge propre humecté de vinaigre et mettez-le dans une place bien fraîche et sèche.

Tamisez la farine, avant de la mesurer.

La moutarde ainsi que la poudre à pâte se déposent au fond du récipient, il faudra donc bien les remuer avant de les mesurer.

Ecrasez bien les morceaux de sel et de sucre avant de les mesurer.

Pour épaissir, une cuillerée à soupe d'amidon de maïs (cornstarch) vaut un oeuf.

Un oeuf égale la moitié d'une cuillerée à thé de poudre à pâte.

TABLE DES MESURES ET DES POIDS

2 tasses de beurre.....	égalent 1 livre
4 tasses de farine (à pâtisserie).....	" 1 "
2 tasses de sucre granulé.....	" 1 "
2 $\frac{2}{3}$ tasses de sucre en poudre.....	" 1 "
3 $\frac{1}{2}$ tasses de sucre de confiseur.....	" 1 "
2 $\frac{2}{3}$ tasses de cassonade.....	" 1 "
1 $\frac{7}{8}$ tasse de riz.....	" 1 "
4 $\frac{1}{2}$ tasses de farine de Graham.....	" 1 "
3 $\frac{7}{8}$ tasses de farine de blé entier.....	" 1 "
4 $\frac{1}{2}$ tasses de café.....	" 1 "
2 tasses de viande hachée fin.....	" 1 "
9 gros oeufs.....	" 1 "
1 carré de chocolat Baker.....	" 1 once
3 cuillerées à thé.....	" 1 cuillerée à soupe
16 cuillerées à soupe.....	" 1 tasse
2 cuillerées à soupe de beurre.....	" 1 once
4 cuillerées à soupe de farine.....	" 1 "

TEMPERATURE DU FOUR

Doux—250° à 350° Fahrenheit.

Modéré—350° à 400° Fahrenheit.

Chaud—400° à 450° Fahrenheit.

Très chaud—450° à 500° Fahrenheit.

Ouvrez une clef du four à moitié, pour un feu doux.

Ouvrez les deux clefs à moitié pour un four modéré.

Ouvrez les deux clefs grandes ouvertes pour un four chaud.

BOISSONS

CAFÉ

Le café doit être acheté en petites quantités, fraîchement rôti et moulu bien fin pour l'usage de la famille. Quand on use du café moulu bien fin, la couleur et l'arôme en sont meilleurs. Beaucoup de cuisines sont équipées d'un moulin à café, ce qui permet de moudre le café au fur et à mesure qu'on en a besoin. Le café moulu doit être gardé dans des boîtes de fer blanc parce qu'il perd très vite son arôme et son goût.

CAFÉ FILTRE

1 tasse de café finement moulu

6 tasses d'eau bouillante

Mettez le café dans un filtre et versez lentement l'eau fraîchement bouillie dessus. Retirez le filtre avant de servir. Si vous désirez du café plus fort mettez une cuillerée et demie à soupe de café pour chaque tasse d'eau, plutôt que de refiltrer.

CAFÉ POUR LE DEJEUNER

4 bonnes cuillerées à soupe de café
finement moulu

4 tasses d'eau froide
 $\frac{1}{2}$ blanc d'oeuf

On met généralement, deux cuillerées à soupe, ou une cuillerée à soupe bien pleine de café, par tasse. Mélangez le blanc d'oeuf au café sec, ajoutez l'eau froide et amenez au point d'ébullition. Laissez bouillir pendant trois minutes. Enlevez du feu, laissez infuser pendant cinq minutes et filtrez au tamis.

NOTA.—Gardez toujours l'intérieur de la cafetière très propre, car le café absorbe très vite les odeurs et les arômes. Ebouillantez toujours la cafetière avant de vous en servir. Les cafetières en verre ou en émailé sont préférables à celles en métal.

CAFÉ GLACE

Préparez un café fort. Emplissez les verres à moitié de glace pilée, puis remplissez de café. Sucrez et ajoutez de la crème si on le désire.

THE

Servez-vous toujours d'eau fraîchement bouillie pour faire le thé. Ceci est très important parce que l'eau qui n'est pas assez bouillante ne développe pas le plein arôme de cette boisson. Ebouillantez une théière en faïence, mettez-y le thé, allouant une cuillerée à thé pour chaque tasse d'eau fraîchement bouillie; versez l'eau bouillante dessus; remettez le couvercle; laissez infuser de trois à cinq minutes sans bouillir; servez de suite. Il est préférable de filtrer le thé de ses feuilles. Vous pouvez vous servir de boules de thé et préparer dans les mêmes proportions. Placez la boule de thé dans la tasse et versez dessus l'eau fraîchement bouillie. Enlevez la boule de thé après une ou deux minutes, suivant la force requise.

CACAO

La règle générale est 2 cuillerées à thé de cacao, $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau, 1 cuillerée à thé de sucre et $\frac{1}{4}$ de tasse de lait pour chaque tasse de cacao

désirée. Faites bouillir l'eau et le cacao ensemble jusqu'à ce que le tout épaississe; ajoutez le sucre; agitez jusqu'à ce que le cacao soit dissout; ajoutez le lait et faites bouillir une minute.

CHOCOLAT

Prenez $\frac{1}{2}$ carré de chocolat, 1 cuillerée à soupe de sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau chaude pour chaque tasse. Brisez le chocolat en petits morceaux, ajoutez-y l'eau chaude et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit délié; ajoutez le sucre; remuez jusqu'à ce qu'il soit dissout. Ajoutez 1 tasse de lait chaud, puis la vanille. Faites cuire pendant cinq minutes au bain-marie. On peut y ajouter de la crème fouettée.

PUNCH AUX FRUITS

4 tasses d'eau chaude	1 petite boîte	Jus de 4 oranges
2 tasses de sucre	d'ananas en morceaux	1 bouteille de soda
	Jus de 3 citrons	

Préparez un sirop avec l'eau et le sucre et faites bouillir quinze minutes, laissez refroidir, ajoutez les fruits et le soda. Servez très froid.

LIMONADE AU GRAPE-JUICE

Jus de 3 citrons	2 tasses de grape-juice	Assez d'eau glacée pour
$\frac{1}{2}$ de tasse de sucre		1 pinte

Mélangez les ingrédients dans l'ordre indiqué. Refroidissez pendant une demi-heure. Dans chaque verre mettez une tranche de citron, ayant soin d'enlever les graines. Cette quantité sera suffisante pour six verres à eau ou dix-huit verres à punch.

CEREALES

Comme aliments les céréales sont très importantes et peu coûteuses. Les céréales bouillies ou autres plats de céréales servis avec du lait pour le petit déjeuner font un repas d'une grande valeur. Il est bon de toujours avoir plusieurs variétés de céréales sous la main pour faire un changement de temps à autre. En hiver, les préparations de maïs et d'avoine sont préférables. La farine de maïs, la farine d'avoine, le riz et le hominy sont meilleur marché que les céréales qu'on vend préparées pour le petit déjeuner. Les céréales sont riches en amidon et doivent être bien cuites.

Céréales avec fruits.—Comme variété, les céréales peuvent être cuites avec des dattes bien lavées, des raisins ou des abricots ou des pêches sèches. Des tranches, ou morceaux de pommes fraîches, de pêches, ou de poires peuvent être ajoutées pendant les dernières trente minutes de la cuisson. Les céréales peuvent être mises dans des moules individuels et servies comme dessert.

Les céréales en compote peuvent être servies avec n'importe quel fruit qui a déjà été cuit ou avec des fruits frais; ou bien les céréales peuvent être cuites dans le jus de fruits ou dans le lait au lieu d'eau.

Céréales comme légumes.—Si vous avez des restes de céréales refroidis, tranchez-les et servez-les frits pour le lunch ou pour le souper. Les céréales cuites dans du bouillon ou avec de la viande et assaisonnées avec du sel, poivre et beurre peuvent être servies au lieu de pommes de terre.

REGLES GENERALES POUR LA CUISSON DES CEREALES

Servez-vous d'un bain-marie ou de deux casseroles, une plus grande que l'autre. Emplissez la plus grande, ou celle de dessous du bain-marie, $\frac{1}{2}$ pleine d'eau et mettez l'eau qui doit servir aux céréales dans l'autre. Lorsque l'eau bout ajoutez le sel et les céréales assez lentement pour ne pas que l'eau s'arrête de bouillir et laissez bouillir dix minutes. Placez-la sur la partie inférieure du bain-marie contenant l'eau, couvrez et faites cuire à la vapeur. Si les céréales paraissent trop épaisses ajoutez de l'eau bouillante. Le gruau d'avoine, le hominy et toutes autres céréales grossières sont meilleures si elles ont trempé dans l'eau toute la nuit. Elles doivent être cuites dans l'eau dans laquelle elles ont trempées.

INDICATEUR ET DIRECTIONS POUR LA CUISSON DES CEREALES

	Eau	Céréales	Sel (cuillerée à thé)	
Avoine roulée.....	2 $\frac{1}{2}$ tasses	1 tasse	1 $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$ à 1 heure
Blé crevé.....	6 tasses	1 tasse	1	3 à 6 heures
Blé granulé.....	4 tasses	1 tasse	1	1 à 3 heures
Blé roulé.....	1 $\frac{1}{2}$ tasse	1 tasse	1	1 heure
Farine de maïs.....	6 tasses	1 tasse	1	3 à 6 heures
Gruau d'avoine.....	4 tasses	1 tasse	1	3 heures
Hominy.....	4 tasses	1 tasse	1	1 heure
Riz (à la vapeur)....	3 tasses	1 tasse	1	1 heure
Riz bouilli.....	8 tasses	1 tasse	1	25 à 30 minutes

(En se servant d'une marmite norvégienne (Fireless-cooker), les céréales peuvent être bouillies dix minutes au-dessus du feu pendant la soirée et mises dans la marmite norvégienne pour la nuit).

MELANGES DE FARINE

OBSERVEZ BIEN CES REGLES EN FAISANT LES PETITS PAINS

Mettez tous vos ustensiles et ingrédients nécessaires ensemble avant de commencer à travailler.

Passez la farine au tamis avant de la mesurer. Après-y avoir mélangé les ingrédients secs, passez encore au tamis afin de bien distribuer la poudre à pâte à travers la farine.

Mesurez le beurre et le saindoux, coupez et mettez dans les ingrédients secs avec un couteau. Si vous n'avez besoin que d'un peu de graisse, comme dans les muffins, vous pouvez la faire fondre.

Battez les oeufs dans un bol, ajoutez le liquide, ensuite versez-les graduellement dans les ingrédients secs et battez le mélange comme il faut.

Tous les ingrédients doivent être tenus froids autant que possible surtout le liquide et il est mieux de garder le beurre ou le saindoux au froid pour les biscuits ou la pâte feuilletée.

Manipulez la pâte le moins possible. Rouler ou manipuler de trop la rend glutineuse, dure et immangeable.

Mettez les petits pains dans un four dont la température varie de 350° F. à 450° F. Ils sont suffisamment cuits lorsqu'ils sont d'un brun doré, se rétrécissent des bords des plats ou que la pâte ne colle pas à un cure-dents avec lequel vous les aurez piqués au centre.

MUFFINS

2 tasses de farine	3½ cuillerées à thé de	1 oeuf
4 cuillerées à soupe de sucre	poudre à pâte	1 tasse de lait
2 cuillerées à soupe de graisse	½ cuillerée à thé de sel	

Passez les ingrédients secs au tamis. Battez l'oeuf, ajoutez-le au mélange et versez la graisse fondue et le lait. Graissez vos moules; emplissez-les aux deux-tiers. Cuisez dans un four modéré, pas plus de 350° F., pendant 25 minutes. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter une tasse de baies, mais alors n'employez qu'une demi-tasse de lait.

MUFFINS A LA FARINE DE SON

1 tasse de farine	2 tasses de son	2 cuillerées à soupe
½ cuillerée à thé de sel	3 cuillerées à soupe	de graisse fondue
3½ cuillerées à thé de	de sucre	1½ tasse de lait doux
poudre à pâte	1 oeuf	

Mélangez la farine, le sel et la poudre à pâte. Ajoutez le son à ces ingrédients secs, puis ajoutez à ce mélange, le lait, l'oeuf battu, le sucre et la graisse fondue. Faites une pâte épaisse mais humide. Faites cuire une demi-heure dans des moules beurrés, dans un four pas trop chaud.

GALETTES DE MAIS (BLE D'INDE)

¾ tasse de farine de	4 cuillerées à thé de	1 oeuf bien battu
maïs	poudre à pâte	1 tasse de lait
1 tasse de farine	½ cuillerée à thé de sel	2 cuillerées à soupe de
¼ tasse de sucre		graisse fondue

Mélangez et passez les ingrédients secs au tamis; ajoutez l'oeuf bien battu, le lait et la graisse fondue, battez le tout. Faites cuire 20 minutes dans une tourtière peu profonde, graissée, dans un four modéré, 350° F. On peut se servir d'une tasse de lait sur au lieu de lait doux, se servant d'une demi cuillerée à thé de soda à pâte et seulement 2 cuillerées à thé de poudre à pâte.

BISCUITS A LA POUDRE A PATE

2 tasses de farine	¾ cuillerée à thé de sel	2 cuillerées à soupe de
4 cuillerées à thé de	¾ tasse de lait	graisse fondue
poudre à pâte		

Mélangez et passez les ingrédients secs au tamis. Mêlez la graisse dans le mélange avec le bout des doigts, ou coupez-la avec un couteau. Ajoutez le lait graduellement pour obtenir une pâte molle. Servez-vous d'un couteau en mélangeant. Roulez sur une planche saupoudrée de farine. Pétrissez et étendez jusqu'à ce qu'elle soit d'un pouce d'épaisseur, coupez avec un couteau à biscuits passé dans la farine. Mettez-les près les uns des autres sur une tôle graissée et faites cuire 10 à 15 minutes dans un four chaud, 450° F. Si vous devez les préparer à la dernière minute, ajoutez assez de lait pour qu'il y en ait une tasse entière, mettez par cuillerées sur une tôle graissée ou dans des moules à muffins et faites cuire.

BISCUITS AU LAIT SUR OU AU SODA

2 tasses de farine	2 cuillerées à thé de	$\frac{3}{4}$ tasse de crème épaisse
$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda	graisse	sure ou une quantité
2 cuillerées à thé de	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	de lait sur pour faire
poudre à pâte		une pâte molle

Suivez les directions données pour les biscuits à la poudre à pâte.

CROQUIGNOLES AU LAIT DOUX

2 cuillerées à soupe	4 cuillerées à thé de	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de
de graisse	poudre à pâte	cannelle ou de
1 tasse de sucre	1 cuillerée à thé de sel	muscade
1 oeuf	1 tasse de lait	3 à 4 tasses de farine

Battez la graisse, ajoutez le sucre, le lait et l'oeuf bien battu. Ajoutez 3 tasses de farine mélangée et passée au tamis avec les ingrédients secs; ajoutez assez de farine en plus pour faire une pâte assez épaisse pour l'étendre. Coupez avec un couteau à peu près $\frac{1}{2}$ de la pâte et mettez-la sur une planche saupoudrée. Pétrissez légèrement pour la rendre unie. Étendez jusqu'à ce qu'elle soit d'une épaisseur d'un quart de pouce. Coupez avec un couteau exprès passé dans la farine. Faites frire à peu près 2 minutes dans de la graisse profonde. Ils devraient bientôt remonter à la surface. Laissez-les brunir d'un côté, tournez et laissez brunir de l'autre côté. Tournez-les une fois seulement. Faites égoutter au-dessus de la graisse et ensuite sur un papier absorbant. Lorsqu'ils sont assez refroidis et prêts à servir, saupoudrez-les avec du sucre en poudre.

VOL-AU-VENT

1 tasse de farine	$\frac{7}{8}$ tasse de lait	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de
$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	2 oeufs	graisse ou de
		beurre fondu

Mélangez le sel et la farine; ajoutez la moitié du lait; battez jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajoutez le reste du lait, les oeufs bien battus et la graisse ou le beurre fondu. Battez 2 minutes avec la batteuse à oeufs. Mettez dans des petits moules bien graissés et faites cuire 35 minutes dans un four chaud 500° F., jusqu'à ce qu'ils soient très enflés. Puis diminuez à 350° F.

De la viande à la sauce blanche ou des légumes peuvent être servis avec les vol-au-vent; ou bien des pruneaux fouettés, du blanc-manger ou de la crème au chocolat peuvent être mis dans les vol-au-vent.

SUGGESTIONS POUR FAIRE LES CREPES

Servez-vous d'une poêle à frire ou d'un gril. Graissez le gril, si c'est nécessaire (ceux en grès ou en aluminium ne doivent jamais être graissés). La graisse doit commencer à fumer avant la cuisson des crêpes. Si des grosses bulles se forment tout de suite sur le dessus des crêpes, votre gril est trop chaud.

Si le dessus des crêpes devient dur avant que la partie inférieure ne soit cuite, le gril n'est pas assez chaud. Ne tournez jamais les crêpes deux fois. Servez aussitôt qu'elles sont cuites.

CREPES OU GALETTES AU LAIT DOUX SUR GRIL

4 tasses de farine	1 cuillerée à thé de	1½ à 2 tasses de lait
¾ cuillerée à thé de sel	sucré	2 cuillerées à soupe de
3 cuillerées à thé de	2 oeufs	graisse fondue
poudre à pâte		

Mélangez tous les ingrédients secs et passez au tamis. Battez les oeufs, le lait et la graisse fondue ensemble. Ajoutez les ingrédients secs tamisés et battez à fond. Mettez le liquide dans un pot et versez sur le gril chaud et graissé.

CREPES AU LAIT SUR, SUR LE GRIL

4 tasses de farine	1 oeuf	1¼ cuillerée à thé de soda
¾ cuillerée à thé de sel	2 tasses de lait sur	1 cuillerée à soupe de
		graisse

Suivez les directions données pour les crêpes au lait doux.

CREPES AU MAIS (BLE D'INDE)

1½ tasse de farine	1½ cuillerée à thé de sel	1½ tasse d'eau
1 tasse de farine de	2 cuillerées à soupe de	bouillante
maïs	graisse fondue	¼ tasse de lait
4 cuillerées à thé de	¼ tasse de sucre	1 oeuf
poudre à pâte		

Ajoutez la farine de maïs à l'eau bouillante et faites bouillir 5 minutes; versez dans un bol et ajoutez le lait et les ingrédients secs mélangés et passés au tamis, l'oeuf bien battu, la graisse fondue et battez le tout ensemble. Faites cuire comme les crêpes ordinaires.

GAUFRES

1½ tasse de farine	¼ cuillerée à thé de sel	2 jaunes d'oeufs
3 cuillerées à thé de	2 cuillerées à soupe	2 cuillerées à soupe
poudre à pâte	de sucre	de graisse fondue
	1 tasse de lait	2 blancs d'oeufs

Mesurez, mélangez et passez les quatre premiers ingrédients au tamis; ajoutez le lait graduellement, ensuite les jaunes d'oeufs et la graisse fondue, mélangez à fond. En dernier, mettez les blancs d'oeufs battus très durs, dans la pâte. Faites cuire dans un fer à gaufres bien graissé.

PAIN ROTI

PAIN ROTI BEURRE

Coupez du pain rassis en tranches d'une épaisseur d'un quart de pouce, mettez-les sur un gril et placez-les à une certaine distance du feu, afin qu'elles puissent sécher graduellement et brunir à volonté, et étendez le beurre. Si l'on entasse les rôties et qu'on les laisse ainsi, elles s'amollissent très vite. Il faut les servir tout de suite.

PAIN ROTI A LA CREME

Faites tremper des tranches de rôties dans la sauce à la crème (Voir à la page 29). Versez la sauce qui reste sur les rôties et servez chaudes.

PAIN ROTI A LA FRANCAISE (PAIN DORE)

1 oeuf légèrement battu	5 tranches de pain	2 cuillerées à soupe de sucre
$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	1 tasse de lait doux	De la graisse pour le gril

Mêlez ensemble le sel, le sucre et le lait à l'oeuf légèrement battu; trempez-y les tranches de pain et faites-les cuire sur une tôle bien graissée; faites brunir d'un côté, tournez et faites brunir de l'autre côté. Servez avec du sirop d'érable ou de la gelée. Elles font un bon dessert servies avec de la compote aux fruits.

PAIN ROTI A LA CANNELLE

Du pain un peu rassis	1 cuillerée à thé de cannelle	1 tasse de sucre granulé
-----------------------	-------------------------------	--------------------------

Mélangez ensemble la cannelle et le sucre et transvasez dans un saupoudroir. Coupez le pain en tranches ayant $\frac{1}{4}$ pouce d'épaisseur, enlevez les croûtes et faites rôtir vivement pour qu'elles soient molles au centre. Beurrez généreusement; agitez le mélange de cannelle dessus, mettez ensemble en paires et coupez en triangles. Placez dans un four chaud pour une minute ou deux et servez sur une serviette de table dans une assiette chaude.

PAIN ET MELANGES DE PAIN

LE PAIN ET LA MANIERE DE LE PREPARER

1o—Tous les ustensiles dont vous vous servez doivent être d'une propreté absolue et ébouillantés avant de vous en servir.

2o—Faites bouillir le liquide, ajoutez le sel, le sucre et la graisse; laissez refroidir jusqu'à ce qu'il soit tiède.

3o—Mélangez le levain avec $\frac{1}{4}$ tasse de liquide tiède, vous servant de levain suivant le temps nécessaire au procédé. Si vous vous servez de levain sec, mélangez-le avec un peu de liquide tiède et de farine plusieurs heures avant de l'ajouter à la pâte.

4o—Ajoutez le mélange de levain au liquide tiède.

50—Passez la farine au tamis, allouant 3 à 4 tasses pour chaque tasse de liquide. Ajoutez encore de la farine au mélange liquide et battez à fond. Ajoutez encore de la farine pour obtenir une pâte, vous servant d'un couteau, jusqu'à ce qu'en y touchant, la pâte ne colle pas au doigt. Un pétrisseur économise du temps et du travail. Mettez la pâte sur une planche légèrement saupoudrée de farine; pétrissez-la en poussant la pâte dans les paumes des mains et en la tirant en avant avec les doigts. En pétrissant servez-vous d'aussi peu de farine que possible sur la planche et sur les mains. Continuez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique au toucher. Il faut de 15 à 20 minutes avec les mains et environ 3 minutes avec le pétrisseur. Le pain sera très fin si on le pétrit à fond.

60—Mettez la pâte dans un bol, couvrez hermétiquement, mettez-la dans un endroit tiède (pas chaud) et laissez monter jusqu'au double de son volume. La fermentation peut se faire pendant la nuit ou pendant le jour suivant la quantité de levain employé. Pendant la fermentation, la température ordinaire doit être maintenue de 68 à 75 degrés F. La durée de la fermentation dépend de la température de la chambre; le procédé peut être hâté en augmentant la température de 75 à 88 degrés F.

70—Pétrissez de nouveau et formez les pains; divisez la pâte en autant de parties qu'il y a de tasses de liquide dans le mélange. Mettez dans les moules à pain, si vous désirez une croute brun foncé badigeonnez avec du lait écrémé ou de la graisse fondue.

80—Couvrez et laissez fermenter dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume soit doublé.

90—La cuisson est aussi importante que le mélange du pain. La température du four dépend aussi de la grosseur des pains. Si vous n'avez pas de thermomètre dans votre four, essayez votre four en mettant une cuillerée à thé de farine d'un quart de pouce d'épaisseur sur le bord d'un verre à gelée, et laissez-le cinq minutes dans le four. Si la farine brunit la température du four doit être entre 400 à 425 degrés F.

Dix minutes après que la cuisson est commencée, la chaleur devrait être diminuée graduellement. Le temps de la cuisson du pain est généralement divisé en quarts. Le premier quart, le pain lève; le deuxième, il commence à brunir; le troisième, il finit de brunir et au quatrième, la cuisson est complète et le pain se rétrécit des bords du moule. Faites cuire les pains de 50 à 60 minutes.

100—Laissez refroidir les pains sur un support disposé de telle manière que l'air puisse circuler librement autour de chaque pain.

PAIN BLANC

1 tasse de lait échaudé	1½ cuillerée à thé de	1 pain de levain
1 tasse d'eau bouillante	sel	mélangé avec
2 cuillerées à soupe	1 cuillerée à soupe de	½ tasse d'eau tiède
de graisse	sucré	6 tasses de farine

Suivez les règles générales.

Pour faire du pain de pommes de terre, ajoutez au liquide 2 tasses de pommes de terre en purée. Ne mettez qu'une tasse de liquide et alors il faudra moins de farine.

PAIN AU BLE ENTIER OU PAIN DE SON

1 tasse d'eau bouillante	4 $\frac{3}{4}$ tasses de farine de	$\frac{1}{4}$ pain de levain
1 tasse de lait échaudé	froment entier	mélangé avec $\frac{1}{4}$ de
$\frac{1}{3}$ tasse de mélasse	2 $\frac{3}{4}$ tasses de farine	tasse d'eau tiède
1 cuillerée à thé de sel		

Suivez les règles générales.

PAIN DE SEIGLE

On peut le faire suivant les instructions précédentes, en se servant de farine de seigle au lieu de farine de froment entier.

PETITS PAINS (ROLLS)

1 tasse d'eau bouillante	1 cuillerée à thé de sel	1 pain de levain
1 tasse de lait échaudé	3 cuillerées à soupe de	mélangé avec
4 cuillerées à soupe de	graisse	$\frac{1}{4}$ tasse d'eau
sucré	6 à 8 tasses de farine	tiède

Suivez les directions comme pour le pain. Vous pouvez vous servir de pommes de terre en purée avec moins de liquide et de farine.

PETITS PAINS A LA "PARKER-HOUSE"

Modelez la pâte en biscuits, faites-les lever de nouveau et étendez à l'épaisseur d'un quart de pouce et, avec le manche d'un couteau plongé dans la farine, faites un pli au milieu de chaque biscuit; ou bien, étendez avec le rouleau à pâte pour lui donner une forme allongée. Badigeonnez la moitié de chacun avec de la graisse fondue, pliez et pressez une partie contre l'autre. Couvrez et laissez lever, faites ensuite cuire dans un four chaud pendant 12 à 15 minutes.

SOUPES

POT-AU-FEU

Pour préparer le pot-au-feu suivez ces directions:

1 livre d'os	$\frac{1}{2}$ tasse de navets	1 petite feuille de
1 livre de viande	1 cuillerée à thé de sel	laurier
1 pinte d'eau froide	6 grains de poivre	1 tige de persil
$\frac{1}{2}$ tasse d'oignons tranchés	1 cuillerée à thé	1 morceau de racine
$\frac{1}{2}$ tasse de carottes	d'herbes fines	de céleri
		4 clous de girofle

Des morceaux de viande bon marché comme le jarret, le cou ou des morceaux de viande tels que le bout d'un bifteck ou des restants de rôtis, peuvent servir pour le pot-au-feu. Coupez la viande en petits morceaux. Pour chaque livre de viande et d'os ajoutez une chopine d'eau. Mettez la viande et les os dans de l'eau froide salée. Laissez tremper une heure. Ensuite faites mijoter lentement à peu près 3 heures. Pendant la dernière heure de cuisson, ajoutez $\frac{1}{2}$ à une tasse de légumes mélangés pour chaque livre de viande. Les herbes et les épices mélangées peuvent être mises dans une toile à fromage et laissées dans le bouillon aussi longtemps qu'on le désire. Enlevez l'écume du pot-au-feu à mesure qu'elle se forme, si vous désirez de la soupe claire.

SOUPE AUX POIS CASSES

1 tasse de pois cassés	1 os de jambon	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de
3 pintes d'eau froide	2 cuillerées à soupe de	poivre
$\frac{1}{2}$ oignon	farine	$1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de
Un cube de 4 pouces	2 cuillerées à soupe	sel
de lard salé	de graisse	

Triez les pois et faites-les tremper toute la nuit; laissez égoutter; ajoutez l'eau froide, le lard, l'os de jambon et l'oignon. Mijotez 3 ou 4 heures, ou jusqu'à ce que les pois deviennent mous. Pressez à travers un tamis. Ajoutez à la soupe de la farine mélangée avec la graisse. Faites bouillir pendant 5 minutes en remuant constamment. Ajoutez l'assaisonnement. Déliez avec un peu de lait si la soupe est trop épaisse.

SOUPE A LA CREME AUX POMMES DE TERRE

4 pommes de terre de	2 cuillerées à soupe de	2 cuillerées à soupe
moyenne grosseur	graisse	de farine
$\frac{1}{2}$ oignon de moyenne	1 pinte de lait	1 cuillerée à thé de sel
grosseur		$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de
		poivre

Pelez les pommes de terre bien mince et faites-les cuire dans assez d'eau pour les couvrir jusqu'à ce qu'elles deviennent molles. Enlevez mais conservez l'eau. Pilez-les jusqu'à ce qu'elles soient sans grumeaux. Faites chauffer le lait au bain-marie avec l'eau des pommes de terre (à peu près une tasse), et l'oignon. Enlevez l'oignon et ajoutez-le aux pommes de terre. Faites fondre la graisse avec la farine. Ajoutez-les à la soupe chaude.

Assaisonnez et servez chaud. Deux cuillerées à soupe de persil coupé fin ajoutées au moment de la servir, la rendent plus appétissante.

CREME DE CELERI

3 tasses de céleri,	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	2 tasses de lait
coupé en morceaux	2 cuillerées à soupe de	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de
d'un pouce	graisse	poivre
2 tasses d'eau	2 cuillerées à soupe de	
bouillante	farine	

Lavez et grattez le céleri et coupez-le en morceaux; ajoutez l'eau et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien mou et tendre; pressez dans la passoire. Faites chauffer le lait dans un bain-marie et ajoutez le lait au céleri. Faites fondre la graisse, ajoutez la farine et l'assaisonnement et ajoutez-les à la soupe.

CREME DE TOMATES

$\frac{1}{2}$ boîte ou	1 cuillerée à thé de sel	$\frac{1}{4}$ tasse de farine
1 chopine de tomates	Du poivre	$\frac{1}{4}$ tasse de beurre
2 cuillerées à thé de	1 pinte de lait	
sucré	1 tranche d'oignon	
$\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé		
de soda		

Faites cuire les tomates et le sucre, passez dans la passoire, ajoutez du soda et l'assaisonnement. Faites chauffer le lait dans le bain-marie avec une tranche d'oignon. Ajoutez la farine bien mélangée avec le beurre; faites cuire à fond. Enlevez l'oignon du lait. Mélangez et ajoutez les tomates au lait lentement, passez et servez tout de suite dans un plat chaud.

SOUPE AU MAIS (BLE D'INDE)

Du lard gras salé 1 par 3 pouces d'épaisseur	1 oignon tranché 4 pommes de terre tranchées à $\frac{1}{4}$ pouce d'épaisseur	1 boîte de maïs en conserves 1 pinte de lait 8 biscuits secs Sel et poivre
---	---	--

Coupez le lard en petits morceaux et laissez-le fondre dans une casserole sur un feu lent. Ajoutez l'oignon tranché et faites cuire cinq minutes sans laisser prendre au fond. Passez la graisse au tamis dans la casserole. Ajoutez les pommes de terre et 2 tasses d'eau bouillante à la graisse et faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles, puis ajoutez le lait et le maïs. Chauffez jusqu'à l'ébullition. Assaisonnez avec sel et poivre. Trempez les biscuits dans du lait froid. Servez avec les biscuits flottants sur la soupe.

SOUPE AU POISSON (CHOWDER)

2 tasses de morue émincée, ou de la morue fraîche	6 pommes de terre tranchées $\frac{1}{4}$ pouce d'épaisseur 1 chopine d'eau bouillante 1 oignon tranché Du lard gras salé, 1 par 3 pouces d'épaisseur	1 cuillerée à soupe de sel $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre 1 pinte de lait 8 biscuits secs
---	---	---

Faites fondre la graisse, ajoutez l'oignon coupé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit d'un brun clair, sans prendre au fond. Passez la graisse au tamis dans la casserole, ajoutez les pommes de terre et l'eau bouillante et faites cuire 10 minutes. Ajoutez le poisson et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez le lait et les assaisonnements. Chauffez jusqu'à l'ébullition et servez avec les biscuits cassés et trempés préalablement dans du lait froid.

POISSONS

Le poisson contient la même valeur nutritive que la viande; il est non seulement délicieux mais de digestion facile et beaucoup moins dispendieux.

Comme le poisson à chair blanche est considéré plus facile à digérer que celui à chair rouge, il doit être choisi de préférence pour les invalides, les convalescents ou ceux qui souffrent de mauvaise digestion.

Choisissez un poisson dont les yeux et les ouïes sont clairs, les écailles luisantes, la chair ferme et qui n'ait aucune mauvaise odeur.

PREPARATION DU POISSON POUR LA CUISSON

Couvrez une planche ou la table avec du papier avant d'étendre le poisson. Enlevez les écailles en passant un couteau sur le poisson et raclant de la queue à la tête. Rincez votre couteau de temps en temps.

Mouillez-vous les mains avant de toucher au poisson et l'odeur disparaîtra plus facilement. Trempez vos mains dans le sel pour empêcher le poisson de glisser et tenez-le par la queue. Si le poisson n'a pas été nettoyé au marché, faites une incision le long du dessous et grattez-le à fond, ayant soin de ne pas briser la membrane couvrant la cavité du poisson. Enlevez la tête si vous le préférez. Enlevez les nageoires avec des ciseaux. Lavez le dedans et le dehors avec de l'eau salée. Saupoudrez de sel s'il est pour le lendemain. Maniez le poisson soigneusement en le cuisant, parce que la chair se brise facilement et graissez bien tous vos ustensiles, la peau colle facilement lorsqu'elle est chauffée.

INDICATEUR POUR LA CUISSON DU POISSON

Au four—poisson épais, par livre.....	10 à 15 minutes
Au four—poisson mince, par livre.....	8 à 10 minutes
Bouilli—poisson épais, tel que le flétan, saumon, par livre.....	15 minutes
Bouilli—poisson mince, tel que le turbot, par livre.....	8 minutes
Poisson frit—en tranches ou filets, par livre.....	4 à 7 minutes
Poisson frit—éperlan ou truite.....	3 à 5 minutes

Lorsque le poisson se sépare facilement de l'arête, il est suffisamment cuit.

POISSON FARCI AU FOUR

Choisissez un poisson pesant de 2½ à 4 livres. Rôtissez avec la farce suivante:

1 tasse de mies de pain (ou biscuits secs) ou moitié l'un et l'autre	¼ tasse de graisse fondue ¼ cuillerée à thé de sel ½ cuillerée à thé de sel de céleri	½ cuillerée à thé de poivre Quelques gouttes de jus d'oignon ½ tasse d'eau
---	---	--

Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité. Vous pouvez omettre l'eau si la farce doit être sèche. Trois cuillerées à soupe de sauce-tomates, du persil haché, des câpres, des cornichons ou des huitres peuvent être ajoutées. Nettoyez et essuyez le poisson. Frottez l'intérieur avec du sel. Emplissez avec la farce préparée et cousez. Lardez votre poisson en coupant sur chaque côté du poisson des incisions à un pouce et demi l'une de l'autre, dans lesquelles vous placez des tranches de lard fumé ou du gras de lard salé. Arrosez de graisse fondue, saupoudrez de sel, de poivre et de farine. Ficelez en donnant au poisson la forme de la lettre "S" et placez dans une poissonnière à double fond. Arrosez le poisson toutes les 10 minutes lorsque la farine sera brunie. Faites cuire jusqu'à ce que la chair devienne ferme et se détache facilement de l'arête.

MORUE FUMÉE GRILLÉE (FINNAN-HADDIE)

Lavez le poisson à fond; laissez-le tremper une demi-heure dans l'eau froide, avec le côté de la peau en dessus; couvrez avec de l'eau qui mijote, mais qui n'est pas bouillante. Laissez reposer 15 minutes, égouttez soigneusement et essuyez bien; graissez et faites griller sur un feu lent pendant à peu près 15 minutes. Mettez dans un plat chaud, appliquez des morceaux de beurre et le jus d'un demi-citron. Servez tout de suite.

MAQUEREAU SALE GRILLE

Laissez tremper 12 heures dans l'eau froide, le côté de la peau en dessus. Egouttez et essuyez bien. Graissez, faites frire sur un grill graissé sur le côté de la peau, arrosant une ou deux fois avec du beurre. Mettez soigneusement sur un plat et versez le contenu d'une demi-tasse de sauce blanche (page 29) par dessus. Servez avec du persil haché bien fin.

BOULETTES DE MORUE

1 tasse de morue salée	1 cuillerée à soupe de	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de
2 tasses de pommes de terre	beurre	poivre
1 oeuf		

Lavez le poisson dans l'eau froide et mincez-le bien fin tenant le poisson dans l'eau tout le temps. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux, avant de les mesurer. Faites cuire le poisson et les pommes de terre ensemble dans l'eau bouillante jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, égouttez et secouez au-dessus du feu; écrasez et battez à fond avec un pileur à pommes de terre. Ajoutez le beurre, le poivre et le sel si c'est nécessaire. Laissez refroidir un peu et alors ajoutez l'oeuf battu et battez jusqu'à ce que le mélange soit léger. Mettez une cuillerée à la fois dans une graisse profonde et chaude. Faites frire d'un beau brun, à peu près une minute. Faites égoutter sur un papier absorbant.

Le mélange pour les boulettes de morue peut être servi chaud sans frire, ou mis dans un plat graissé et bruné dans un four et servi comme plat cuit au four ou mis en petites galettes plates et sautées dans la lèchefrite. Autre genre de boulettes, préparez de la même manière, vous servant de deux oeufs bien battus. Cuisez comme une omelette.

MORUE OU AUTRE POISSON ÉMINCÉ AU GRATIN

1 livre de morue émincée	$1\frac{1}{2}$ tasse de pommes de terre en purée	$\frac{1}{2}$ tasse de croûtes de pain râpées et beurrées
$1\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche		

Placez une couche de poisson et une de sauce et ainsi de suite alternativement dans un plat bien graissé. Couvrez avec les pommes de terre et les croûtes de pain. Mettez au four jusqu'à cuisson complète et que les croûtes de pain soient bien dorées. N'importe quelle sorte de poisson peut être émincé et préparé de cette manière. Des couches d'oignons bouillis ou de pois verts peuvent être ajoutées dans cette recette.

SAUMON EN BRIQUE

1 tasse de saumon émincé cuit	1 cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à thé de jus de citron
1 tasse de croûtes de pain rapées et trempées dans une tasse de lait ébouillanté	1 cuillerée à soupe de beurre	2 blancs d'oeufs battus
	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de jus d'oignon	
	2 jaunes d'oeufs battus	

Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité ajoutant les blancs d'oeufs battus en dernier lieu. Versez le mélange dans un plat bien graissé et faites cuire dans un four modérément chaud ou à la vapeur. Servez avec une sauce blanche (page 29) ou avec celle qui suit.

SAUCE A POISSON

2 cuillerées à soupe de beurre	1 $\frac{1}{2}$ tasse de lait échaudé	2 cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe de farine	$\frac{1}{2}$ tasse de liquide de poisson	1 jaune d'oeuf

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et faites chauffer graduellement. Ajoutez le liquide de poisson et le jus de citron juste avant de l'enlever du feu. Avant de servir, battez la sauce dans le jaune d'oeuf. Servez chaud. Une cuillerée à soupe de sauce aux tomates peut être ajoutée si vous le préférez.

HUITRES A L'ETUVEE

1 pinte d'huîtres	$\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de sel	$\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de poivre
1 pinte de lait		
$\frac{1}{4}$ tasse de beurre		

Nettoyez les huîtres en les mettant dans une passoire et versant $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau froide dessus. Otez soigneusement les morceaux d'écaillés qui s'y attachent. Faites chauffer le liquide au point d'ébullition, passez à travers un morceau de toile à fromage double dans une passoire. Ajoutez les huîtres et faites cuire jusqu'à ce que les bords des huîtres commencent à se rétrécir. Ajoutez les huîtres et le liquide au lait bouillant; ajoutez le beurre et l'assaisonnement. Servez tout de suite.

Le paprika, le sel de céleri, le jus d'oignon, le persil, ou du macis peuvent y être ajoutés, au choix.

Pour la soupe aux huîtres, épaississez le lait vous servant d'une $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de farine pour chaque tasse de lait. Préparez de même que pour la sauce blanche.

VIANDES

La bonne viande de boeuf devient de couleur violette quand on la coupe, mais redevient aussitôt d'un rouge vif. Il faut qu'elle soit bien marbrée de graisse d'un blanc jaunâtre.

Le veau doit être rose; il est généralement moins ferme que le boeuf. S'il est trop jeune la viande sera pleine d'eau et molle.

Le mouton est d'un rouge moins vif, plus ferme et mélangé de jus grasseux blanc ou un peu jaunâtre.

L'agneau, qui est de saison entre les mois de mai et novembre, doit être d'un rose foncé, mais pas aussi ferme que le mouton.

Le porc doit être blanc. Il est moins ferme que le boeuf et mélangé de graisse molle.

Enlevez tous les papiers qui enveloppent la viande aussitôt après l'avoir reçue. Le papier absorbe le jus de la viande et, si elle reste trop longtemps enveloppée, elle absorbe le goût du papier. Avant la cuisson, essuyez bien la viande avec un linge humide, mais ne la mettez pas à tremper car l'eau fait sortir le jus. Mettez toujours la viande dans un endroit frais.

Un des principes fondamentaux de la cuisson est que la chaleur durcit les protéines.

Une haute température durcit la viande et la rend coriace; on ne doit en faire usage que pour faire une croûte ou pour roussir le dehors. C'est la meilleure manière de retenir le jus, et en employant une température plus basse pour compléter la cuisson, le produit ne sera ni coriace, ni indigeste.

Le broiement et le coupage aide à briser les tissus connectifs. Cependant ceci pourrait ouvrir les fibres fins et relâcher le jus. Si de la farine est broyée dans la viande, vous empêcherez le jus de s'échapper. La saveur naturelle des viandes coriaces s'obtient par une cuisson lente.

INDICATEUR POUR ROTIS (PAR LIVRE)

Agneau (bien cuit).....	20 minutes
Boeuf, côtes (bien cuites).....	12 à 15 minutes
Boeuf, côtes (saignantes).....	8 à 10 minutes
Boeuf, ronde.....	10 à 12 minutes
Canard.....	20 à 25 minutes
Dinde (8 livres).....	15 à 20 minutes
Mouton, Epaule de (farcie).....	15 minutes
Mouton, Filet de (saignant).....	8 minutes
Mouton, Gigot de (bien cuit).....	15 minutes
Mouton, Gigot de (saignant).....	8 minutes
Oie.....	18 à 20 minutes
Porc frais (bien cuit).....	30 minutes
Poulet.....	15 minutes
Veau (bien cuit).....	25 minutes

BOEUF

BIFTECK GRILLE DANS LA POELE

Enlevez le gras du bifteck, ainsi qu'une partie de l'os, si vous le désirez. Essuyez avec un linge humide. Chauffez la poêle jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, ou jusqu'à ce qu'une fumée bleue s'élève. Frottez la surface de la poêle avec un peu de graisse. Mettez le bifteck dans

la poêle, le roussissant vivement sur un côté, ensuite sur l'autre le tournant toutes les 10 secondes. Après que les deux côtés sont roussis, réduisez la chaleur sous la poêle et faites cuire plus lentement. Faites brûnir le gras en tenant le bifteck sur le côté; ne laissez pas fondre le gras. Le bifteck doit être saignant lorsqu'il est bien brun et renflé. Si le bifteck est d'un pouce d'épaisseur, il faudra 8 minutes pour obtenir ce résultat. Si vous le voulez bien cuit laissez-le encore 15 minutes ou davantage.

BIFTECK A LA HAMBOURG

Hachez très fin une livre de boeuf maigre; assaisonnez avec beaucoup de sel, de poivre et quelques gouttes de jus d'oignon. Ajoutez $\frac{1}{4}$ tasse de lait graduellement; mélangez avec une fourchette et mettez sous forme de boulettes. Faites chauffer la poêle, frottez-la avec le gras de la viande et faites frire. Tournez les boulettes pendant la cuisson.

BIFTECK ROULE FARCI

1 livre de bifteck, du flanc, ou de la ronde $\frac{1}{2}$ pouce d'épaisseur	2 ou 3 petits morceaux de graisse 1 oignon tranché	$\frac{1}{4}$ tasse de carottes, coupées en cubes 1 tasse d'eau bouillante ou de bouillon
--	---	--

FARCE

1 tasse de mies de pain 2 cuillerées à soupe de beurre fondu	2 cuillerées à soupe de persil $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de jus d'oignon	2 cuillerées à soupe de céleri haché $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de paprika
---	---	--

Parez les bords du bifteck, couvrez de farce, roulez et ficelez. Mettez-le sur les oignons et les carottes dans la poêle et couvrez de graisse. Versez l'eau ou le bouillon dans la poêle couvrez bien et faites cuire pendant 20 minutes dans un four chaud, découvrez et faites cuire encore 30 minutes. Servez avec une sauce brune provenant du jus dans la poêle.

VIANDE EN CASSEROLE—SAUCE

Presque toutes les viandes coriaces peuvent être employées. Le faux-filet ou la partie basse de la ronde est préférable; essuyez la viande, rissolez dans la poêle ou dans une casserole. Lardez la surface de la viande si elle est maigre, ou vous pouvez faire cuire quelques tranches de lard salé avec la viande. Placez dans la casserole, ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante pour 2 livres de viande et couvrez bien. Faites cuire lentement jusqu'à ce que la viande devienne bien tendre et bien brunie, ajoutant seulement assez d'eau pour empêcher qu'elle ne prenne au fond. Assaisonnez lorsqu'elle est presque cuite. Servez avec une sauce brune faite avec le liquide resté dans la casserole. A la place de l'eau, des tomates tamisées peuvent être employées avec le rôti. Comme assaisonnement, ajoutez un morceau de feuille de laurier au sel et au poivre; du persil, un peu de clous de girofle; ou bien des tranches de carottes peuvent être cuites avec le rôti.

SAUCE

Pour chaque tasse de liquide, ajoutez graduellement 2 cuillerées à soupe de farine mélangée, jusqu'à ce qu'elle soit unie, avec une quantité égale d'eau froide. Faites cuire comme la sauce blanche. Passez dans la passoire.

VEAU

VEAU ROTI

Le cuissot de veau (la partie la plus épaisse de la cuisse) et la longe sont les meilleurs morceaux pour rôtir. Lorsque vous désirez un cuissot, il doit être désossé. Essuyez la viande, saupoudrez de sel et de poivre, farcissez et ficelez. Placez sur le gril dans une rôtissoire, saupoudrez la viande et le fond de la rôtissoire de farine et mettez des tranches de lard salé autour de la viande. Mettez dans un four chaud, 450° F., jusqu'à ce que la viande soit roussie, puis diminuez la chaleur. Faites cuire trois ou quatre heures dans un four modéré, arrosez toutes les quinze minutes avec le tiers d'une tasse de beurre fondu dans la moitié d'une tasse d'eau bouillante jusqu'à épuisement, ensuite avec le gras. Servez avec une sauce brune.

CROQUETTES DE VEAU

2 livres de veau	1 cuillerée à soupe de	$\frac{1}{2}$ tasse de mies de pain
$\frac{1}{4}$ livre de lard salé gras	persil haché	2 cuillerées à soupe de
2 cuillerées à thé de sel	1 cuillerée à soupe de	sauce aux tomates
$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de	jus de citron, si	$\frac{1}{4}$ tasse de lait
poivre	vous le désirez	1 oeuf
		1 oignon

Choisissez du veau maigre; enlevez la peau et la membrane, hachez fin avec le lard salé. Ajoutez les mies de pain, assaisonnez. Faites brunir l'oignon haché dans un peu de graisse, avant de l'ajouter. Battez l'oeuf légèrement, ajoutez-le ainsi que le lait et mélangez bien. Formez en pain et placez dans la rôtissoire, faites cuire deux heures dans un four lent et arrosez souvent avec $\frac{1}{4}$ de tasse de graisse de lard. Il peut être servi chaud, avec le jus de viande ou une sauce aux tomates, ou bien servi froid.

ESCALOPES DE VEAU

2 $\frac{1}{2}$ livres de veau	4 cuillerées à soupe de	1 oeuf
(dans la rouelle)	graisse ou de beurre	1 cuillerée à soupe
Sel	Mies de pain fines	d'eau
Poivre		

Essuyez la viande et coupez en portions individuelles, enlevez l'os, la peau et les membranes coriaces. Attachez les petits morceaux ensemble avec des cure-dents. Battez l'oeuf et l'eau pour que le blanc soit bien brisé mais pas léger. Roulez la viande dans les mies de pain bien assaisonnées, trempez dans l'oeuf et roulez encore dans la mie de pain. Faites fondre la graisse dans la poêle. Faites brunir les escalopes vivement sur les deux côtés. Versez la sauce sur les escalopes et couvrez, faites cuire une heure au-dessus d'un feu tempéré ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les tournant de temps en temps.

SAUCE POUR LES ESCALOPES

2 cuillerées à soupe de graisse	1 cuillerée à thé de sauce "Worcester-shire"	1 chopine de bouillon, eau ou jus de tomates tamisées
$\frac{1}{4}$ tasse de farine	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre	2 cuillerées à soupe de persil haché, ou de jus de citron, ou de radis noir
$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel		

Préparez telle que la sauce blanche.

ROGNONS A L'ETUVEE

1 livre de rognons	2 tasses d'eau	2 cuillerées à soupe de graisse
1 carotte	2 cuillerées à soupe de farine	
$\frac{1}{2}$ oignon moyen		

Grattez et tranchez la carotte, pelez et tranchez l'oignon et faites cuire ensemble dans deux tasses d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faites tremper les rognons pendant une heure dans de l'eau tiède. Egouttez, nettoyez et faites sécher. Saupoudrez de farine, tranchez et faites brunir dans la poêle avec la graisse. Enlevez les rognons de la poêle. Ajoutez la farine à la graisse et faites brunir. Ajoutez à ceci les deux tasses d'eau dans lesquelles les carottes et l'oignon ont cuit. Faites bouillir jusqu'à ce qu'ils épaississent. Ajoutez les rognons, l'oignon et la carotte. Assaisonnez avec sel et poivre. Faites cuire pendant trois minutes et servez.

FOIE

FOIE BRAISE

Prenez un foie de veau et attachez-le avec une brochette. Placez un petit morceau de lard gras ou de bacon sur le dessus et autour. Dans une casserole couverte, mettez un quart de tasse de carottes, un quart de tasse d'oignons et un quart de tasse de céleri, coupés en dés. Ajoutez $\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé de grains de poivre, deux clous de girofle, un morceau de feuille de laurier et deux tasses d'eau ou du bouillon bruni. Couvrez bien et faites cuire lentement pendant deux heures, enlevant le couvercle pendant les vingt dernières minutes. Faites une sauce brune, en vous servant du liquide, et versez autour du foie en le servant.

AGNEAU ET MOUTON

AGNEAU OU MOUTON A L'ETUVEE

2 livres d'agneau ou de mouton	$\frac{1}{2}$ tasse de céleri	1 cuillerée à thé de sel
1 oignon	1 pinte de bouillon ou d'eau	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre
$\frac{1}{2}$ tasse de carottes	6 pommes de terre	

Coupez la viande en cubes de deux pouces d'épaisseur. Réservez les morceaux tendres de la viande. Placez les morceaux les plus coriaces et l'os dans l'eau froide ou dans le bouillon. Mettez sur un feu lent et faites chauffer graduellement jusqu'au point d'ébullition. Saupoudrez le reste de la viande avec de la farine et faites sauter dans la moëlle ou dans

le gras de lard et ajoutez à l'étuvée. Laissez mijoter pendant à peu près deux heures. Dans la même poêle faites frire l'oignon tranché, le céleri et la carotte coupée en carrés. Faites cuire jusqu'à ce que la viande et les légumes soient presque à point, alors enlevez les os, écumez le gras et ajoutez les pommes de terre qui ont déjà été bouillies pendant dix minutes et égouttées. Assaisonnez. Ajoutez de l'eau bouillante si c'est nécessaire. Dix minutes avant que les pommes de terre soient bouillies, ajoutez les boulettes (Dumplings). Faites épaissir la sauce après avoir enlevé la viande, les légumes et les boulettes.

BOULETTES (DUMPLINGS)

2 tasses de farine	4 cuillerées à thé de	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel
	poudre à pâte	1 tasse de lait ou d'eau

Passez les ingrédients secs ensemble dans un bol à mélanger. Mélangez avec le liquide. Mettez la pâte par cuillerées dans le ragoût bouillant, ayant soin qu'il y ait assez d'eau. Couvrez bien et faites bouillir rapidement de dix à vingt minutes selon la grosseur des boulettes.

PORC

ROTI DE PORC FRAIS

Essuyez la viande, saupoudrez de sel et de poivre, mettez-la sur le gril d'une rôtissoire et saupoudrez la viande et le fond du plat avec de la farine. Faites rôtir pendant trois ou quatre heures dans un four modéré, arrosant toutes les quinze minutes avec le gras dans la rôtissoire. Pour le porc frais, la règle usuelle est de 25 minutes de cuisson par livre. Faites une sauce dans les mêmes proportions que la sauce blanche I (voir page 29) en substituant de l'eau au lait.

COTELETTES DE PORC AVEC GARNITURE

6 côtelettes de porc	2 cuillerées à soupe de	$\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de sel
$\frac{1}{2}$ oignon haché fin	gras de lard haché	$\frac{1}{4}$ tasse d'eau chaude
$1\frac{1}{2}$ tasse de mies de	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de	1 oeuf battu
pain	poivre	

Mélangez la mie de pain, le gras de lard, l'assaisonnement, l'eau et l'oeuf. Étendez sur les côtelettes. Mettez les côtelettes près les unes des autres dans la rôtissoire; ajoutez assez d'eau pour couvrir le fond de la rôtissoire et faites cuire pendant une heure dans un four chaud, arrosant de temps à autre.

JAMBON ROTI AU FOUR

Jambon de 12 livres	1 tasse de sucre brun	4 douzaines de clous de girofle
---------------------	-----------------------	------------------------------------

Lavez bien le jambon, et mettez-le dans une casserole remplie d'eau froide. Laissez cuire lentement jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez de la casserole et enlevez la peau extérieure. Saupoudrez de cassonade, et piquez les clous de girofle dans le jambon à un pouce d'intervalle. Faites cuire au four pendant 1 heure à une température modérée de 350° F., l'arrosant avec du cidre et de l'eau.

TRANCHE DE JAMBON CUITE AU FOUR

Faites fondre à peu près 2 cuillerées à soupe de cassonade dans une poêle, puis mettez-y une tranche de jambon ayant à peu près un pouce et demi d'épaisseur, et faites roussir des deux côtés. Versez une tasse de lait autour, et faites cuire lentement au four, 300° F., pendant à peu près 30 minutes. Retirez le jambon, faites épaissir la sauce, et servez.

VOLAILLE

POULET ROTI

Après avoir nettoyé le poulet, emplissez de farce, liez-le, mettez-le sur le dos dans le double fond de la rôtissoire. Saupoudrez de farine, de sel et de poivre et mettez des petits morceaux de beurre dessus selon le goût, et faites cuire dans un four très chaud. Quand la farine est bien dorée, ralentissez le feu à 350° F., et arrosez toutes les 10 minutes avec une tasse d'eau chaude. Faites cuire jusqu'à ce que la viande de la poitrine soit tendre, à peu près 2 heures pour un poulet de 4 livres. La cuisson sera plus longue pour un poulet plus gros.

FARCE DE POULET ROTI

4 tasses de mies de pain	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé	2 cuillerées à soupe de
2 cuillerées à thé de sel	d'assaisonnement	beurre fondu
$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de	de volaille ou	2 à 3 tasses d'eau bouil-
poivre	d'oignon	lante
1 oeuf battu légèrement		

Mélangez dans l'ordre précité, mélangez bien et usez pour farcir les volailles. Le beurre peut être omis si le poulet est gras, ou le jus de boeuf peut le remplacer. Si vous désirez une farce sèche, omettez l'eau bouillante.

FRICASSEE DE POULET

Poulet de 3 livres	$\frac{1}{6}$ de feuille de laurier	$\frac{1}{4}$ tasse de gras de lard
1 oignon	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	salé ou autre
2 clous de girofle		graisse
		$\frac{1}{4}$ tasse de farine

Flambez, videz et découpez un poulet de trois livres. Lavez et rincez soigneusement. Mettez dans une casserole avec une pinte d'eau, l'oignon tranché dans lequel vous aurez pressé deux clous de girofle, feuille de laurier et le sel. Faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirez le poulet et saupoudrez-le de farine, de sel et de poivre et faites brunir dans la poêle dans le gras de lard salé ou autre graisse. Quand les morceaux de poulet sont bien dorés des deux côtés, ajoutez l'eau ou le bouillon dans lequel vous avez cuit le poulet. Ajoutez de la farine, si la sauce n'est pas assez épaisse. Assaisonnez au goût. Arrangez le poulet sur un plat. Versez la sauce dessus. Faites un contour de riz bouilli.

POULET FRIT

Choisissez un jeune poulet. Coupez en morceaux. Lavez, égouttez, mais ne l'essuyez pas. Saupoudrez bien de farine et assaisonnez. Servez-vous de graisse de rôti, porc salé, lard, boeuf ou gras de poulet, ou mettez le beurre et la graisse en parties égales. Faites cuire le poulet lentement dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit tendre et bien brun. Servez avec une sauce au lait ou à la crème.

POULET A LA MARYLAND

Coupez le poulet comme pour la fricassée. Trempez dans de l'oeuf et des miettes de pain. Faites cuire dans le four, ajoutant une petite quantité d'eau et arrosant souvent. Ajoutez deux tasses de crème ou de lait quinze minutes avant de retirer du four et laissez mijoter lentement. Retirez le poulet et épaississez le liquide.

TOURTE DE POULET

1 volaille	Morceau de feuille de	$\frac{1}{4}$ de tasse de farine
$\frac{1}{2}$ oignon	laurier	Pâte à biscuit ou pâte
1 cuillerée à soupe de persil	Sel	feuilletée
	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre	

Nettoyez et coupez une volaille. Mettez-la dans une casserole avec l'oignon, le persil et la feuille de laurier, le sel et le poivre. Couvrez avec de l'eau bouillante et faites cuire lentement jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Faites épaissir le bouillon avec de la farine délayée dans assez d'eau froide pour se verser facilement. Couvrez le mélange de poulet avec la pâte dans laquelle plusieurs incisions ont été faites. Mouillez le bord de la pâte, faites cuire dans un four modéré, 350° F., jusqu'à ce que la croûte soit levée et bien brunie.

COMMENT APPRETER LES RESTES DE VIANDES

DIRECTIONS GENERALES

Presque tous les bons restes de viandes peuvent être mélangés avec d'autres aliments, bien apprêtés et rendus très appétissants. Le boeuf, le veau, le mouton, l'agneau, le poulet et le jambon sont tous très désirables et peuvent être servis de différentes façons. Le poisson peut remplacer la viande dans beaucoup de recettes.

Enlevez tout ce qui n'est pas mangeable.

Coupez et hachez la viande en petits morceaux de grosseur égale. Ne broyez pas.

RIZ ET VIANDE EN CASSEROLE

2 tasses de viande cuite, hachée	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de jus d'oignon	$\frac{1}{4}$ tasse de mie de pain
1 cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à soupe de persil haché	$\frac{1}{4}$ tasses de riz cuit
$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de poivre		1 oeuf

Assaisonnez la viande, mélangez avec la mie de pain et l'oeuf battu et ajoutez le bouillon de viande pour que le mélange se tienne bien ensemble. Garnissez l'intérieur d'un moule graissé, ou d'un plat quelconque, avec 2 ou 3 tasses de riz. Pressez bien le riz et remplissez avec la viande, couvrez avec le reste du riz; couvrez hermétiquement et cuisez à la vapeur ou faites cuire au four à peu près 45 minutes. Retirez du moule. Servez avec la sauce-tomates.

VIANDE EMINCEE SUR PAIN ROTI

Servez-vous de n'importe quelle viande, chauffez-la dans sa sauce, la sauce blanche ou la sauce aux tomates. Ajoutez du beurre, assaisonnez bien et servez sur le pain rôti chaud.

HACHIS

1 à 2 tasses de viande hachée	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de poivre	3 à 4 cuillerées à soupe de beurre
2 tasses de pommes de terre coupées en cubes	1 cuillerée à thé d'oignon mélangé avec du céleri	Assez de lait, d'eau ou de bouillon pour humecter
1 cuillerée à thé de sel		

N'importe quel reste de viande peut servir, en prenant parties égales de viande et de pommes de terre. Hachez la viande, ajoutez les pommes de terre et hachez le tout ensemble. Assaisonnez. Faites fondre le gras (1 cuillerée à soupe pour chaque tasse de hachis) dans une poêle, étendez le hachis également et faites cuire lentement pendant 20 minutes. Secouez la poêle de temps à autre afin d'empêcher le hachis de prendre au fond. Le hachis peut être mis dans un plat beurré et cuit dans le four.

VIANDE ET RIZ CUIITS AU FOUR

2 tasses de viande cuite froide (poulet, boeuf, veau ou agneau)	1 tasse de tomates en conserve	1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire
2 tasses de bouillon de viande	Sel et poivre	2 oignons moyens
	$\frac{1}{2}$ tasse de riz	
	2 cuillerées à soupe de beurre	

Faites cuire la viande coupée en cubes, le bouillon, les tomates, un des oignons coupé fin, la sauce Worcestershire et les assaisonnements pendant environ dix minutes. Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez l'oignon et le riz cru. Laissez-les brunir légèrement et ajoutez-les au mélange. Versez le tout dans un plat beurré et faites cuire au four pendant 40 minutes.

CROQUETTES DE VIANDE

2 tasses de viande cuite et hachée	$1\frac{1}{4}$ tasse de sauce blanche, III (voir ci-dessous)	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre
	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	

PREPARATION DES CROQUETTES

En général, servez-vous de quantités égales de sauce blanche et de viande. Si la viande vient d'être cuite il faudra moins de sauce que pour

la viande en conserve. La viande doit être hachée fin, bien assaisonnée et assez humectée avec la sauce pour pouvoir la manier facilement. Laissez refroidir à fond sur le plat, ensuite divisez en portions séparées, allouant 2 cuillerées à soupe pour chaque croquette. Donnez-leur la forme de boulettes, de cylindres, de cônes ou n'importe quelle autre. Roulez et passez les mies de pain dans la passoire, battez l'oeuf avec une cuillerée à soupe d'eau. Roulez les croquettes dans le pain, trempez dans l'oeuf et roulez encore dans la mie et faites frire dans la graisse profonde jusqu'à ce qu'elles deviennent d'un brun clair. Egouttez sur un papier huilé. Elles peuvent être servies avec de la sauce.

N'importe quelle viande ou une combinaison de viandes peut être ainsi apprêtée. Le poisson, les oeufs, le macaroni peuvent être servis de la même manière. Assaisonnez avec l'oignon, du persil, sel de céleri. Le jus de citron se mêle bien avec le poisson ou le poulet.

SAUCES POUR LES VIANDES ET SAUCES PIQUANTES

SAUCE HOLLANDAISE

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à soupe de
2 jaunes d'oeuf	Poivre rouge	jus de citron

Ecrasez le beurre et divisez-le en trois portions. Mettez-en une dans une casserole avec les jaunes d'oeufs et le jus de citron et faites cuire au-dessus d'un vaisseau d'eau chaude, en remuant constamment à l'aide d'une batteuse de broche. L'eau ne doit pas toucher à la casserole sinon les jaunes cuiront trop vite. A mesure que la sauce épaissie, ajoutez la deuxième portion de beurre, puis la troisième. Retirez du feu et assaisonnez. En ajoutant une cuillerée à soupe de crème à la sauce, elle sera plus nouée.

SAUCE DE MENTHE

8 tiges de menthe ou 2	2 cuillerées à soupe de	$\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre
cuillerées à soupe	sucre	
de menthe sèche		

Lavez la menthe et enlevez les feuilles de la tige. Hachez bien fin. Ajoutez le sucre au vinaigre. Laissez reposer une heure.

SAUCE A LA CREME OU SAUCE BLANCHE

I

1 tasse de lait	1 cuillerée à soupe de	1 cuillerée à soupe de
$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	farine	beurre

II

1 tasse de lait	2 cuillerées à soupe de	2 cuillerées à soupe de
$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	farine	beurre

III

1 tasse de lait	3 cuillerées à soupe de	3 cuillerées à soupe de
1 cuillerée à thé de sel	beurre	farine

Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine, remuant jusqu'à ce que le mélange devienne écumeux, mais pas bruni. Ajoutez le

lait, continuez de remuer, faites cuire jusqu'à ce qu'il soit épais. Assaisonnez.

La sauce blanche I est servie dans la préparation de légumes à la sauce blanche. La sauce II pour les soupes blanches et plats au gratin. La sauce III sert pour les croquettes.

Pour les croquettes, mettez parties égales de sauce blanche et de viande. Faites refroidir le mélange avant de le servir.

ALIMENTS QUI REMPLACENT LA VIANDE

Le besoin d'aliments formant les tissus est un fait bien connu et leur source est dans la viande. Parmi les variétés d'aliments qui peuvent remplacer la viande se trouvent: les oeufs, les volailles, le poisson, le gibier, le fromage, le lait, les légumes secs, quelques céréales et les noix.

OEUFS

OEUFS BROUILLES

6 oeufs
6 cuillerées à soupe de
lait

3 cuillerées à soupe de
beurre

$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de
poivre
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel

La règle générale est de se servir d'une cuillerée à soupe de lait et $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de beurre pour chaque oeuf. Battez les oeufs légèrement pour mélanger les blancs avec les jaunes; ajoutez le sel, le poivre et le lait. Faites fondre le beurre dans la poêle à frire, versez le mélange et cuisez à petit feu jusqu'à ce que la masse ait la consistance de la crème, la soulevant du fond avec une pelle à oeufs à mesure qu'elle épaissit. Ne remuez pas, laissez-la plutôt dans sa masse. Servez sur du pain rôti beurré.

OEUFS AU FOUR

Grillez des tranches circulaires de pain, desquelles vous avez enlevé un peu du centre de la mie. Placez ces rôties sur une tôle graissée. Cassez un oeuf que vous versez sur chaque rôtie. Saupoudrez de sel et de poivre; mettez des petits morceaux de beurre ici et là; arrosez avec un peu de lait ou de crème et mettez dans un four modéré jusqu'à ce que les oeufs soient cuits.

OEUFS AU FOUR AU GRATIN

Suivez les directions précédentes, saupoudrez les rôties avec du fromage râpé avant de les couvrir avec les oeufs ou bien, glissez les oeufs dans des petits plats beurrés, séparés, à cuire les oeufs. Couvrez d'une sauce blanche; saupoudrez de fromage râpé et de mies de pain beurrées. Faites cuire jusqu'à ce que les oeufs soient pris.

OMELETTE FRANCAISE

6 oeufs
6 cuillerées à soupe
de liquide

$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel
 $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de
poivre

3 cuillerées à soupe de
beurre

La règle générale est une cuillerée de liquide pour chaque oeuf, $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de beurre. Assaisonnez au goût.

Cassez les oeufs dans un bol, battez légèrement pour mélanger, ou jusqu'à ce qu'ils soient prêts à prendre avec la cuiller; ajoutez l'assaisonnement et le liquide soit de l'eau froide, soit du lait ou du bouillon. Préparez une poêle (légère et petite) dans laquelle vous ferez fondre le beurre. Secouez-la pour que toutes les parties en soient bien couvertes. Versez les oeufs battus dans la poêle. A mesure que les oeufs cuisent, secouez-la légèrement et levez les oeufs gentiment soit avec une fourchette ou une pelle à oeufs. Soulevez la poêle pour faire couler les portions qui ne sont pas cuites. Lorsque l'omelette est souple et crémeuse et légèrement brunie au fond, prenez la poêle de la main gauche, la soulevant, relâchez les bords de l'omelette de la poêle. Faites de légères entailles dans le milieu de chaque côté à angles droits au manche de la poêle, mais pas au travers de l'omelette. Pliez vivement et tournez sur un plat chaud, sur lequel vous la servirez tout de suite.

OEUFS FARCIS

5 oeufs cuits durs	1 tasse de sauce	1 cuillerée à thé de sel
3 cuillerées à soupe de	blanche (voir page	1 cuillerée à soupe de
fromage canadien,	29)	beurre
râpé	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de	Quelques grains de
1 cuillerée à thé de	moutarde	cayenne
vinaigre		

Coupez les oeufs en deux sur la longueur; enlevez les jaunes, écrasez-les et ajoutez le fromage râpé, le vinaigre, la moutarde, le sel et le cayenne. Ajoutez le beurre fondu. Formez en boule de la grosseur du jaune original et remplissez les blancs. Placez dans une rôtissoire et versez la sauce blanche autour. Faites cuire au four avec des mies de pain beurrées.

PLATS AU FROMAGE

Une livre de fromage contient autant de valeur nutritive que deux livres de viande. Vous pouvez ajouter le fromage à la sauce blanche et le servir avec du riz bouilli ou des légumes bouillis, ou bien, le servir simplement sur du pain rôti. Le fromage peut être mélangé avec des restes de bouillies de céréales et cuit au four en soufflé, ou sous forme de galettes et cuit dans le four, ou frit dans la graisse dans une poêle.

FROMAGE FONDU

1 tasse de mies de pain	1 tasse de lait	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de
rassis	2 oeufs	moutarde
1 tasse, ou $\frac{1}{2}$ de livre	1 cuillerée à soupe de	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de
de fromage coupé	beurre	paprika
fin	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	

Mélangez le pain, le lait et le fromage dans un bain-marie. Lorsque le fromage est fondu, ajoutez les oeufs, battus jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, et assaisonnez. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit épais et sans grumeaux.

Ce même mélange peut être préparé en plaçant le pain et le fromage par couches dans un plat bien graissé et en versant dessus le lait mélangé

avec l'oeuf et l'assaisonnement et ensuite faire cuire dans un four modéré, 325° F., jusqu'à ce qu'il soit ferme en l'essayant avec un couteau, comme dans tous les mélanges de flan. Le plat doit être posé dans un autre plat rempli d'eau pendant la cuisson.

Le macaroni, le riz ou autres céréales peuvent remplacer les mies de pain, on peut se servir de plus ou moins de fromage. Un oeuf peut souvent être suffisant, mais trois peuvent être employés. Les blancs et les jaunes peuvent être séparés, les blancs battus dur et ajoutés en dernier. Faites cuire dans un plat à pouding.

ROTIE AU FROMAGE

$\frac{1}{2}$ tasse de lait ou crème	2 cuillerées à soupe	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel
2 tasses ou $\frac{1}{2}$ lb. de fromage	de beurre	Saupoudrez de Cayenne
	1 oeuf	

Mettez le lait et le fromage râpé dans un bain-marie. Lorsque le fromage est fondu, ajoutez le beurre. Versez ce mélange par-dessus l'oeuf battu légèrement et remettez au bain-marie. Ajoutez l'assaisonnement. Remuez constamment et faites cuire jusqu'à ce que ce soit épais et lisse. Servez tout de suite sur des tranches de rôties, ou des biscuits secs chauds.

SPAGHETTI ET TOMATES

Faites cuire le spaghetti dans de l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mettez dans la passoire et rincez. Mettez une couche de spaghetti dans un plat bien beurré. Couvrez d'une couche de sauce aux tomates préparée comme la sauce blanche II, mais employez des tomates en conserve passées au tamis au lieu de lait. Parsemez de lardons ayant $\frac{1}{4}$ de pouce d'épaisseur, et d'oignon haché bien fin. Répétez les couches jusqu'à ce que le plat soit rempli. Couvrez avec des mies de pain beurrées, mettez dans un four et faites cuire à fond. Un peu de fromage râpé peut être saupoudré sur chaque couche de tomates, si désiré.

MACARONI AU FROMAGE

1 tasse de macaroni	$1\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche (voir page 29)	$\frac{1}{4}$ tasse de fromage râpé ou haché Mies de pain beurrées
---------------------	---	---

Cassez le macaroni en petits morceaux d'un pouce de long, faites bouillir, puis égouttez et rincez-le. Remuez le fromage dans une sauce blanche bien assaisonnée et mettez le macaroni et la sauce en couches dans une rôtissoire bien beurrée, saupoudrez les mies de pain beurrées sur le dessus et faites brunir dans un four chaud.

LEGUMES

Les légumes devraient constituer une bonne partie de notre régime quotidien. Ils contiennent de l'eau pure et des matières minérales ainsi que les vitamines qui sont indispensables à la santé. De plus ils contiennent des tissus fibreux ou des celluloses qui stimulent les intestins.

REGLES GENERALES POUR LA CUISSON DES LEGUMES

Lavez à fond. Épluchez, pelez ou râpez si vous devez enlever les pelures. Autant que possible laissez les pelures afin de conserver leurs valeurs nutritives. La pelure des betteraves ne doit jamais être enlevée avant la cuisson. Faites tremper dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à cuire. Faites cuire dans l'eau salée fraîchement bouillie jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Allouez 1 cuillerée à thé de sel pour une pinte d'eau. Employez aussi peu d'eau que possible, évitant toutefois de laisser les légumes prendre du fond. Quant aux légumes de goûts fort prononcé, tels que les choux et les navets, ils doivent être cuits dans une grande quantité d'eau. Les légumes verts tels que les épinards et le chou frisé n'ont besoin que de l'eau qu'ils retiennent après avoir été rincés. Pour conserver la couleur des légumes verts, cuisez sans les couvrir. L'eau dans laquelle on cuit les légumes ne devrait pas être jetée mais être employée dans les soupes et les sauces.

Les légumes d'hiver doivent être mis dans un endroit frais, sombre et sec. Les légumes frais peuvent être lavés et conservés sur la glace dans un morceau de linge propre.

La durée de la cuisson dépend de la fraîcheur du légume et de la crudité de l'eau. N'ajoutez jamais du bicarbonate de soude car cela peut détruire les vitamines.

INDICATEUR POUR LA CUISSON DES LEGUMES

Légumes	Direction Spéciale	Durée de la Cuisson	Servez
Asperges	Coupez les bouts coriaces.	20 à 40 minutes	Sur des rôties avec du beurre fondu ou autre sauce.
Aubergines	Voir page 36 pour la recette spéciale.		
Betteraves (vieilles)	Faites cuire avec l'épluchure.	1 à 4 heures	Avec du beurre.
Betteraves (nouvelles)	Faites cuire avec l'épluchure.	45 minutes	Avec du beurre.
Carottes	Grattez, ne les épluchez pas. Coupez en tranches ou en dés si elles sont grandes ou vieilles.	20 à 30 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.
Céleri	Enlevez les feuilles. Grattez la tige. Coupez en morceaux de 3 pouces de longueur.	30 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.
Choux	Coupez une petite tête de chou en 4. Faites tremper dans de l'eau froide salée.	25 à 45 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.

Légumes	Direction Spéciale	Durée de la Cuisson	Servez
Choux de Bruxelles	Enlevez les feuilles jaunies ou abimées. Faites tremper dans de l'eau froide salée pendant une heure.	15 à 20 minutes	Avec du beurre ou autre sauce.
Choux-fleurs	Grattez, ne l'épluchez pas. Coupez en tranches ou en dés s'il est vieux.	20 à 25 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.
Concombres	Epluchez et coupez en tranches.	15 minutes	Avec du beurre ou de la sauce faite de beurre et de farine.
Courges (d'été)	Epluchez et coupez. (Si la courge est vieille, enlevez les graines.)	30 à 35 minutes	En purée avec du sel et du poivre.
Courges (d'hiver)	Peut être servie comme la courge d'été, seulement enlevez toujours les fils et les graines.	1 heure à 1 heure et demie	En purée, voir page 38.
Epinards	Lavez bien dans 5 à 6 eaux. Employez très peu d'eau pour la cuisson.	15 à 20 minutes	Hachés et servis avec du beurre et un peu de vinaigre, selon le goût ou avec de la sauce blanche.
Haricots de Lima	Faites bouillir lentement et ajoutez le sel quand ils sont presque cuits.	25 à 30 minutes	Avec du beurre.
Haricots Verts	Enlevez les fils, et coupez en morceaux d'un pouce de longueur.	1 à 2 heures	Avec du beurre.
Maïs	Enlevez les feuilles.	15 à 20 minutes	Enveloppés dans une serviette.
Navets	Epluchez et coupez en tranches. Ecrasez avec un pilon après la cuisson.	40 à 50 minutes	En purée avec du beurre, sel et poivre ou voir page 39.
Oignons	Epluchez et coupez la racine.	20 à 40 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche (voir page 36).
Okra	Voir page 37 pour la recette spéciale.		
Panais	Lavez et faites cuire, puis grattez-en l'épluchure.	35 à 40 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.

Légumes	Direction Spéciale	Durée de la Cuisson	Servez
Pois Verts	Ecossez-les et faites lentement bouillir. Ajoutez le sel quand la cuisson est presque complète.	20 à 40 minutes	Avec du beurre ou un peu de lait ou voir page 37.
Pommes de Terre	Grattez-les si elles sont vieilles. Faites cuire avec l'épluchure si elles sont nouvelles.	25 à 30 minutes	Voir page 37.
Tomates	Epluchez et coupez-les en morceaux.	20 à 30 minutes	En y ajoutant du sucre ou sel et poivre ou voir page 38.

ASPERGES

Coupez les bouts coriaces. Faites cuire les asperges debout dans une casserole profonde. La vapeur fera cuire les bouts tendres pendant que les bouts durs se cuisent dans l'eau bouillante. Ou bien, cassez en morceaux d'un pouce d'épaisseur, faisant cuire les bouts durs les premiers et les tendres dans les 15 dernières minutes. Servez sur des rôties avec du beurre fondu ou une sauce blanche ou hollandaise, ou bien mettez les asperges cuites au four avec une sauce dorée.

SAUCE DOREE

3 cuillerées à soupe de beurre	1 $\frac{1}{2}$ tasse de lait	2 jaunes d'oeufs
3 cuillerées à soupe de farine	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à thé de jus de citron ou de vinaigre
	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre	

Faites une sauce des trois premiers ingrédients, du sel et du poivre. Battez les jaunes d'oeufs légèrement et, avant de servir, ajoutez la sauce et chauffez. Ajoutez le jus de citron et servez tout de suite.

LEGUMES AU BEURRE

Presque tous les légumes peuvent être servis au beurre. Après les avoir fait bouillir et égoutter, remettez-les au feu en y ajoutant le beurre et les assaisonnements. Remuez bien la casserole, de façon à ce que le beurre se répande sur les légumes.

CHOU AU GRATIN

$\frac{1}{2}$ chou	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de poivre	$\frac{1}{2}$ tasse de mies de pain
1 $\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche (voir page 29)		1 cuillerée à thé de sel

Faites tremper et lavez la moitié d'un chou ferme dans l'eau salée. Faites bouillir. Quand il est cuit, coupez fin. Dans une rôtissoire bien graissée mettez une couche de chou bien assaisonné, sel et poivre, puis une couche de sauce blanche et continuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient employés. Couvrez avec les mies de pain. Mettez le couvercle et faites cuire au four jusqu'à ce que le mélange soit très chaud. Enlevez le couvercle et faites brunir.

CHOU FARCI

1 chou de taille moyenne
1 livre de boeuf
1 tranche de lard ou de
gras de lard

1 oignon
 $\frac{1}{2}$ tasse de mies de pain
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait

1 oeuf
Epices
1 piment vert

Choisissez un chou ferme, pas trop gros, enlevez les feuilles extérieures, coupez la tige de façon à laisser un espace vide. Hachez le boeuf cru, avec le lard et l'oignon. Ajoutez-y les mies de pain trempées dans du lait, l'oeuf battu, le sel et le poivre. Façonnez le mélange en boulettes et placez-les dans le chou. Mettez des petits morceaux de piment doux sur le chou, enveloppez-le dans de la toile à fromage, puis faites bouillir ou cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Servez avec de la sauce aux tomates.

SUCCOTASH

Pour une chopine de maïs cuit ajoutez une chopine de haricots de Lima épluchés et assaisonnés.

MAIS AU GRATIN

$\frac{1}{4}$ tasse de beurre
 $\frac{1}{4}$ tasse de farine
 $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de
sucre

1 chopine de maïs
frais, ou en conserve
passé dans la
passoire

1 tasse de mies de pain
2 cuillerées à soupe de
crème
 $1\frac{1}{2}$ tasse de lait

Faites chauffer le lait au bain-marie. Mélangez le beurre et la farine ensemble et ajoutez le lait chaud, remuant constamment. Ajoutez le maïs, le sel et le sucre. Laissez venir à l'ébullition et mettez dans une rôtissoire. Couvrez le dessus avec les mies de pain humectées légèrement avec de la crème et faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Une cuillerée à soupe de beurre peut être employée au lieu de la crème.

AUBERGINE FRITE

Epluchez une aubergine, coupez en fines tranches, saupoudrez de sel sur une assiette. Couvrez avec un poids quelconque pour extraire le jus et laissez reposer pendant $1\frac{1}{2}$ heure, ou laissez tremper dans la saumure pendant la même longueur de temps. Saupoudrez de farine et faites frire lentement jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante et brunie, ou trempez dans un oeuf et des mies de pain; faites frire.

OIGNONS BOUILLIS AVEC SAUCE BLANCHE

Epluchez les oignons et coupez les racines, mettez dans l'eau froide à mesure qu'ils sont épluchés. Egouttez et mettez-les dans une casserole avec assez d'eau bouillante pour les couvrir généreusement. Ajoutez une cuillerée à thé de sel pour chaque pinte d'eau. Faites bouillir rapidement pendant 10 minutes avec le couvercle en partie enlevé. Laissez couler l'eau et couvrez les oignons avec du lait doux chaud (une pinte d'oignons requiert une chopine de lait). Laissez mijoter une demi-heure. Battez ensemble 1 cuillerée à soupe de beurre et 1 cuillerée unie de farine. Ajoutez 1 cuillerée à thé de sel et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre blanc.

OKRA, RIZ ET TOMATES

1 pinte d'okra	1 boîte de tomates en conserve	Sel et poivre
1 tasse de riz	2 cuillerées à soupe de beurre	Saupoudrez de paprika

Rincez le riz et faites cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre; faites égoutter, puis ajoutez le beurre, le sel et poivre et le paprika. Coupez l'okra en tranches et faites cuire dans une petite quantité d'eau bouillante. Quand c'est presque cuit ajoutez les tomates et le riz. Servez chaud.

FRITURES DE PANAIS

Lavez et faites cuire les panais 15 minutes dans l'eau bouillante; enlevez les pelures, pilez; assaisonnez avec du sel, poivre et beurre. Saupoudrez vos mains de farine ou trempez-les dans l'eau froide et faites des petites galettes du mélange. Roulez ces galettes dans la farine et faites frire dans la graisse chaude.

POIS ET LAITUE

1 pinte de pois	1 pied de laitue	1 cuillerée à thé de sucre
2 cuillerées à soupe de beurre	1 petit oignon	$\frac{1}{4}$ tasse d'eau

Mettez tous les ingrédients dans une poêle; couvrez et placez sur le feu, faites cuire cinq minutes. Agitez les légumes plusieurs fois. Laissez mijoter lentement pendant une demi-heure.

POMMES DE TERRE EN PUREE

1 chopine de pommes de terre bouillies	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	2 cuillerées à soupe de beurre
	Un peu de poivre	$\frac{1}{4}$ tasse de lait chaud

Pilez les pommes de terre, ou passez les pommes de terre chaudes dans une passoire; ajoutez l'assaisonnement, la quantité de lait varie avec la quantité de pommes de terre. Mettez assez de lait pour bien les humecter, mais il ne faut pas que les pommes de terre semblent avoir trop de liquide. Placez sur le feu encore une fois et battez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent légères et lisses.

POMMES DE TERRE FARCIES

Choisissez des pommes de terre ovales d'une moyenne grosseur et ayant une pelure lisse. Faites cuire au four chaud, 450° F., jusqu'à ce qu'elles soient tendres, pas trop brunes. Coupez-les en deux sur la longueur, enlevant la pulpe, en ayant soin de ne pas briser la pelure. Pilez les pommes de terre chaudes, ajoutez soit du lait, soit de la crème, comme pour la purée aux pommes de terre. Assaisonnez comme suit; pour chaque tasse de pommes de terre ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de jus d'oignon et une cuillerée à thé de beurre. Remplissez les pelures avec ce mélange, en arrondissant la surface pour qu'elles aient la forme originale de la pomme de terre. Saupoudrez de fromage râpé sur le dessus et faites cuire 10 minutes dans un four chaud.

POMMES DE TERRE AU GRATIN AVEC FROMAGE

Enlevez les pelures des pommes de terre bouillies ou cuites au four et coupez-les en dés. Arrangez les dés en couches dans une rôtissoire bien beurrée, couvrant chaque couche avec de la sauce blanche II (voir page 29), et du fromage râpé. Saupoudrez le dessus avec des miettes de pain et faites cuire dans un four à peu près 20 minutes.

POMMES DE TERRE A LA CREME

Coupez des pommes de terre froides en dés. Faites fondre dans un poêlon, une cuillerée à soupe de beurre pour chaque tasse de pommes de terre. Ajoutez les pommes de terre, les secouant bien dans le beurre, saupoudrez-les légèrement de farine allouant 1 cuillerée à soupe de farine par cuillerée à soupe de beurre. Epicez de sel et poivre, ajoutez assez de lait pour les couvrir, faites cuire pendant 5 minutes et servez.

POMMES DE TERRE AU GRATIN

Pelez, puis coupez des pommes de terre crues en tranches d'un quart de pouce d'épaisseur. Mettez-en une couche dans un plat beurré, ajoutez des petits morceaux de beurre, le sel et poivre. Continuez ainsi jusqu'à ce que le plat soit aux $\frac{2}{3}$ rempli. Versez du lait bouilli par dessus jusqu'à ce qu'il atteigne la couche d'au-dessus. Faites cuire 1 heure au four à une température de 350° F., ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

COURGES D'HIVER

Coupez le bout d'une petite courge "Hubbard," enlevez les graines et les parties coriaces, placez dans une casserole et cuisez à la vapeur ou au four à peu près deux heures, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Enlevez la pulpe de la coquille, réservant la plus grande coquille intacte; passez la pulpe dans une passoire à riz, assaisonnez avec sel, poivre et beurre et 2 cuillerées à soupe de crème. Si c'est agréable vous pouvez ajouter un peu de sucre ou de mélasse, et retournez le mélange dans la coquille. Donnez-lui la forme d'un dôme faites-y des entailles avec un couteau, et arrosez avec du lait et de l'oeuf, ajoutez quelques petits morceaux de beurre et placez dans le four quelques minutes. Servez sur une serviette de table pliée, dans les assiettes individuelles ou sur des assiettes à côtelettes. Une partie de la deuxième coquille sert à faire une coquille pleine.

TOMATES AU GRATIN

1 chopine de tomates	2 tasses de miettes de	2 cuillerées à soupe de
cuites ou en conserve	pain	beurre
	1 cuillerée à thé de sel	Un peu de poivre

Réservez-vous 3 cuillerées à soupe de miettes de pain et étendez le reste sur une tôle. Faites brunir dans le four, ayant soin de ne pas les brûler. Mélangez les tomates, les miettes de pain brunies, le sel, le poivre et la moitié du beurre ensemble et mettez dans un plat peu profond. Étendez les miettes de pain non brunies au-dessus, et parsemez de petits morceaux de beurre. Faites cuire dans un four modéré, 350° F., une demi-heure. Le dessus de ce met doit être brun et croustillant.

TOMATES, MAIS ET FROMAGE

1 boîte de maïs en conserve	$\frac{1}{2}$ livre de fromage blanc	1 cuillerée à soupe de beurre
1 chopine de tomates en conserve	1 cuillerée à soupe de mies de pain	

On peut aussi employer du maïs et des tomates fraîches. Mettez une couche de maïs dans un plat beurré, puis une couche de tomates, puis une de fromage et continuez ainsi de suite. Saupoudrez de mies de pain, mettez des petits morceaux de beurre, et faites cuire au four pendant une demi heure à une température de 375° F.

NAVETS EN HACHIS

Coupez des navets cuits et égouttés, plutôt en gros morceaux. Retournez à la poêle et, dans une chopine et demie de navets, ajoutez une cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de poivre, une cuillerée à soupe de beurre et 4 cuillerées à soupe d'eau. Cuisez sur un feu très chaud jusqu'à ce que les navets aient absorbé tous les assaisonnements. Servez tout de suite.

FEVES AU LARD

1 pinte de fèves	1 cuillerée à thé de moutarde	$\frac{3}{4}$ tasse de mélasse
$\frac{1}{2}$ livre de lard salé gras		1 cuillerée à thé de sel

Triez et lavez les fèves; couvrez avec de l'eau froide et laissez tremper toute la nuit. Le matin égouttez, couvrez avec de l'eau fraîche et cuisez lentement dans de l'eau en dessous du point d'ébullition jusqu'à ce qu'elles soient molles, égouttez. Mettez des tranches de lard salé d'un quart de pouce d'épaisseur dans le fond d'une casserole de terre, ou d'un pot de faïence avec un couvercle. Mettez les fèves dans le pot et parsemez-les de lard (qui doit être entaillé). Mélangez le sel, la moutarde et la mélasse dans une tasse, remplissez la tasse d'eau bouillante et versez ce mélange sur les fèves. Ajoutez encore assez d'eau bouillante pour couvrir les fèves. Mettez le couvercle, mettez au four et laissez cuire de 5 à 8 heures dans un four lent, 300° F. Si vous les laissez cuire longtemps elles deviennent foncées et sont meilleures de goût.

PIMENTS FARCIS

6 piments verts	1 cuillerée à thé de sel	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre
$\frac{1}{2}$ tasse de grosses noix anglaises	1 cuillerée à thé de graisse fondue	$\frac{1}{2}$ tasse de mies de pain
1 gros oignon		$\frac{1}{2}$ tasse de lait

Choisissez des piments larges qui restent debout et qui sont faciles à servir. Coupez le bout de chaque piment. Enlevez les graines et faites bouillir pendant 15 minutes. Remplissez d'une farce dans l'ordre précité. Faites cuire 20 minutes au four à 400° F., arrosant fréquemment avec de l'eau chaude. N'importe quel restant de viande peut remplacer les noix. Des tomates et du riz font une bonne farce pour les piments.

SALADES ET SAUCES POUR SALADES

Les salades qui sont généralement faites soit de légumes, soit de fruits ou de combinaisons de chaque, devraient être le plus communément employées. Elles devraient être froides, croquante, bien mélangées et servies d'une manière attrayante avec de l'huile, de la mayonnaise ou une sauce bouillie. Les verdure à salades sont la laitue, la romaine, les endives, la chicorée, l'escarole, l'oseille et le cresson et des légumes tels que l'oignon, le chou, le céleri, les concombres et les tomates.

SALADE AUX POMMES DE TERRE

2 tasses de pommes de terre fraîchement bouillies	Quelques gouttes de jus d'oignon	A peu près 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à soupe de persil émincé	1 cuillerée à soupe de vinaigre
$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre		

Coupez les pommes de terre en dés. Ajoutez l'assaisonnement, puis l'huile d'olive, seulement la quantité absorbée par les pommes de terre, ajoutez le vinaigre et mélangez soigneusement jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Placez sur des feuilles de laitue dans un plat peu profond. Des jaunes d'oeufs font une garniture attrayante si vous les passez dans une passoire à riz. Pour varier, ajoutez des tomates coupées en huit, à la salade de pommes de terre.

SALADE AUX OEUFS

10—Coupez les blancs d'oeufs durs en huit longueurs, arrangez sur de la laitue pour leur donner l'apparence des pétales d'une fleur. Passez les jaunes dans une passoire à riz et arrangez dans le centre des blancs. Servez avec une sauce mayonnaise bouillie.

20—Coupez les oeufs en quarts sur la longueur et servez sur la laitue avec une sauce mayonnaise bouillie.

30—Hachez les blancs très mince et mettez sur des feuilles de laitue. Passez les jaunes et tassez-les au centre. Servez avec une sauce bouillie.

40—Des oeufs durs coupés en dés et des concombres tranchés peuvent être ajoutés aux pommes de terre. Les oeufs ou le poisson se marient très bien avec le cresson ou l'escarole.

OEUFS EMINCES (DEVEILED)

Coupez des oeufs durs soit en travers, soit en long; enlevez les jaunes, mélangez avec du vinaigre et l'assaisonnement, ou avec une sauce mayonnaise bouillie. Remplissez les blancs. Du jambon froid émincé ou du poulet peuvent être ajoutés aux jaunes. Une sauce française peut être employée au lieu de vinaigre.

SALADE DE POULET

Enlevez les os et les cartilages, le gras et la peau d'un poulet froid, cuite. Coupez la viande en carrés d'un demi pouce et mélangez avec une quantité égale de céleri qui a été râclé, refroidi et coupé en petits

morceaux. Humectez de sauce française. Ajoutez la sauce mayonnaise ou une sauce bouillie selon le goût. Disposez sur des feuilles de laitue; garnissez de céleri frisé.

Du veau, du poisson émincé tel que le saumon ou le thon, etc., peuvent être mélangés et utilisés de la même manière.

SALADE DE NOIX ET FROMAGE

1 tasse de fromage	$\frac{1}{2}$ tasse de crème douce	$\frac{1}{2}$ tasse de piments
1 cuillerée à soupe de	$\frac{1}{2}$ tasse de noix	coupés
beurre fondu	hachées	$\frac{1}{2}$ tasse d'olives
		coupées

Ecrasez le fromage, humectez avec de la crème et du beurre fondu, assaisonnez avec sel et cayenne; ajoutez les noix hachées, les piments et les olives, pressez dans un moule et laissez reposer deux heures. Coupez en tranches et servez sur de la laitue avec une sauce mayonnaise. Mélangez le fromage à la crème avec les piments, formez en petites boules et servez sur les feuilles de laitue avec de la sauce française.

SALADE MACEDOINE

1 tasse de carottes	1 tasse de pommes de	2 cuillerées à soupe de
cuites coupées	terre cuites coupées	persil haché fin
en bandes	en carrés	Laitue émincée
	1 tasse de haricots	Sauce française
	verts cuits	

Arrangez la laitue émincée sur les assiettes à salade. Mélangez les légumes avec une sauce française. Mettez-en une cuillerée sur chaque assiette. Servez.

SALADE AU CHOU

Coupez un chou très fin, faites tremper une heure dans de l'eau froide et égouttez. Mélangez le chou avec de la sauce à salade. Servez sur des feuilles de laitue. On peut ajouter des piments verts, des oignons ou des piments rouges émincés.

SALADE WALDORF

1 tasse de pommes	1 tasse de noix	Sauce à salade pour
coupées en carrés	émincées	humecter
1 tasse de céleri		

Coupez les dessus des pommes vertes ou rouges; creusez l'intérieur pour en retirer la pulpe, n'en laissant que juste assez pour tenir la pelure en place. Remplissez ces coquilles avec le mélange à salade et servez sur des feuilles de laitue. Un peu de sauce pour salade peut être placée sur chaque pomme. Le mélange de pommes, noix et céleri peut aussi être servi simple sur de la laitue avec de la sauce à salade.

SALADE AUX FRUITS

2 oranges	$\frac{1}{2}$ livre de raisins	4 tranches d'ananas
3 bananes	malaga	en cubes
		12 grosses noix

Mélangez les fruits et servez avec la sauce par dessus, ou bien ajoutez la sauce aux fruits pour l'humecter. Mélangez soit avec de la crème fouettée, ou avec une sauce pour salade aux fruits, soit simplement avec la sauce à salade ordinaire. Servez dans des coupes à fruits.

SAUCE POUR SALADE AUX FRUITS

$\frac{1}{4}$ tasse d'ananas	2 oeufs	$\frac{1}{4}$ tasse de sucre
$\frac{1}{4}$ tasse de jus de citron	1 tasse de crème fouettée	

Battez les deux oeufs, ajoutez le sucre, l'ananas et le jus de citron. Cuisez dans un bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le tout s'épaississe, alors laissez refroidir. Fouettez la crème et ajoutez au mélange juste avant de servir. Délicieuse pour toutes les salades aux fruits.

SAUCE MAYONNAISE

Quelques grains de paprika	1 cuillerée à thé de sucre en poudre	1 cuillerée à soupe de jus de citron
$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel	$\frac{1}{2}$ cuillerée de moutarde si l'on veut	1 cuillerée à soupe de vinaigre
Jaune d'un oeuf	1 tasse d'huile d'olive	

Mélangez le sel et le paprika, ajoutez les autres assaisonnements et le jaune d'oeuf; battez bien ajoutant le vinaigre et le jus de citron graduellement, battant avec une batteuse à oeufs "Dover." Lorsque tout le vinaigre et le jus de citron ont été versés, ajoutez une cuillerée à thé d'huile d'olive ou d'autre huile végétale et continuez de battre; ajoutez l'huile, une cuillerée à thé à la fois, trois ou quatre fois, battant vigoureusement; ensuite ajoutez l'huile par cuillerée à soupe jusqu'à ce que toute l'huile soit épuisée. En dernier, ajoutez deux ou trois cuillerées à soupe d'eau bouillante. L'eau bouillante empêchera la sauce de tourner ou de surir après l'avoir mise de côté. En ajoutant tout le vinaigre et le citron au jaune d'oeuf avant de mettre l'huile, vous pouvez vous servir de la batteuse à oeufs dès le commencement. Plus vous étendez l'huile sur la surface, moins il y aura de chance que le mélange ne se caille. Après que la sauce est mélangée, couvrez avec un pot en grès ou en verre, mettez de côté dans un endroit frais. On peut préparer de la sauce russe en ajoutant de la sauce de chili ainsi que de la sauce des Indes, à la mayonnaise, comme proportions ajoutez le quart chaque de sauce de chili et de sauce des Indes pour chaque moitié de mayonnaise.

SAUCE FRANCAISE

$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sucre en poudre	1 cuillerée à soupe de vinaigre
$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre blanc	Pincée de moutarde	4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de paprika	1 cuillerée à soupe de jus de citron	

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez l'huile et remuez jusqu'à ce qu'ils soient mêlés à fond; ajoutez le vinaigre et le jus de citron, quelques gouttes à la fois et battez jusqu'à ce qu'ils épaississent. Ou bien les

ingrédients peuvent être mis dans une bouteille et secoués vigoureusement ensemble formant une émulsion. On peut préparer une sauce pour les salades aux fruits en ajoutant $\frac{1}{4}$ de tasse de crème fouettée à la quantité de sauce française mentionné ci-dessus.

POUDINGS

POUDING AU RIZ

1 pinte de lait échaudé
1 tasse de riz bouilli

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
 $\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé de sel

2 oeufs

Le riz peut être cuit soit dans du lait ou de l'eau. Ajoutez-le au lait en tournant, puis ajoutez le sucre, le sel et les oeufs, légèrement battus. Une cuillerée à soupe de beurre peut y être ajoutée. Ajoutez de l'essence selon le goût. Faites cuire au four ou à la vapeur dans un plat beurré peu profond jusqu'à ce que ce soit ferme. On peut employer rien que des jaunes d'oeufs. De la meringue peut y être ajoutée selon le goût.

POUDING AUX FRUITS ET AU RIZ

2 tasses de riz
2 tasses de lait
 $\frac{1}{2}$ tasse de dattes
hachées

$\frac{1}{4}$ tasse de noix hachées
 $\frac{1}{2}$ tasse de figes
hachées
 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre

1 cuillerée à thé de
cannelle
 $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de
muscade

Mettez 2 tasses de riz bouilli dans une rôtissoire, ajoutez 2 tasses de lait doux, le sucre, les dattes hachées, les figes et les noix, assaisonnez avec la cannelle et la muscade. Faites cuire dans le four jusqu'à ce que votre pouding soit brun. Servez avec une sauce au citron.

PLUM POUDING ANGLAIS

2 tasses de mies de
pain rassis
1 tasse de lait
 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
2 oeufs
 $\frac{1}{2}$ de livre de raisins
secs, sans pépins,
coupés en petits
morceaux et tournés
dans de la farine

$\frac{1}{2}$ de livre de corinthes
2 onces de pelure de
citron confit, coupé
mince
 $\frac{1}{2}$ livre de graisse
 $\frac{1}{2}$ de tasse de jus de
fruits
 $\frac{1}{2}$ noix de muscade
râpée

$\frac{1}{2}$ de cuillerée à thé de
cannelle
 $\frac{1}{3}$ de cuillerée à thé
de clous de girofle
en poudre
 $\frac{1}{2}$ de cuillerée à thé
de macis
1 $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de
sel

Echaudez les mies de pain et le lait, laissez reposer jusqu'à ce qu'ils soient refroidis, puis ajoutez le sucre, les jaunes d'oeufs battus, les raisins secs, les corinthes et la pelure de citron confit; hachez la graisse et rendez la crémeuse en la fouettant avec la main; combinez les mélanges, puis ajoutez le jus de fruits, la noix de muscade, la cannelle, le clous de girofle en poudre, le macis et les blanc d'oeufs battus ferme. Versez dans un moule graisse, mettez le couvercle et faites cuire à la vapeur pendant 6 heures. Servez avec de la sauce épaisse.

POUDING A LA CREME AU TAPIOCA

- | | | |
|---|------------------------------|--------------------------------------|
| 1 $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de tapioca (menu) | 2 tasses de lait ébouillanté | $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel |
| ou, $\frac{1}{4}$ tasse de tapioca perlé | 1 oeuf | 1 cuillerée à thé de vanille |
| | $\frac{1}{2}$ tasse de sucre | |

Triez le tapioca et laissez tremper une heure dans assez d'eau froide pour couvrir. Egouttez, ajoutez le lait et faites cuire dans un bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre et le sel. Combinez en versant le mélange de lait lentement dans le mélange d'oeufs. Remettez au bain-marie et faites cuire jusqu'à ce qu'il épaississe pendant que vous le remuez constamment. Mettez les blancs battus en neige dure, enlevez du poêle, refroidissez et servez. Si l'on emploie du tapioca menu ne le faites pas tremper.

SAUCES A DESSERTS

SAUCE AU CHOCOLAT

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|
| $\frac{1}{2}$ once de chocolat | $\frac{1}{2}$ tasse de lait chaud | $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de cannelle |
| 2 cuillerées à soupe d'eau chaude | $\frac{1}{2}$ tasse de crème épaisse | $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de vanille |
| $\frac{1}{3}$ tasse de sucre | 2 oeufs | |

Faites dissoudre le chocolat, ajoutez le sucre et l'eau chaude et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit lisse et luisant. Ajoutez le lait. Battez les oeufs. Mêlez comme pour le flan; passez au tamis. Lorsqu'elle est froide ajoutez la vanille et la crème fouettée.

SAUCE EPAISSE A LA CREME

- | | | |
|-------------------------------|---|------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ tasse de beurre | $\frac{1}{2}$ tasse de crème épaisse fouettée | 1 cuillerée à thé de vanille |
| 1 tasse de sucre en poudre | | |

Battez bien le beurre en crème. Ajoutez le sucre graduellement et assez de crème pour le verser facilement. Ajoutez la vanille.

SAUCE EPAISSE

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------|
| $\frac{1}{2}$ tasse de beurre | 1 cuillerée à thé de vanille | 1 tasse de sucre |
|-------------------------------|------------------------------|------------------|

Battez le beurre en crème, ajoutez le sucre graduellement tout en tournant; ajoutez la vanille.

SAUCE CARAMEL

Beurrez l'intérieur d'une casserole émaillée, ajoutez 2 onces de chocolat non-sucré et faites fondre au-dessus de l'eau chaude; ajoutez 2 tasses de cassonade claire, et mêlez bien; après ajoutez une once de beurre et la moitié d'une tasse de lait riche. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange se forme en boule dans l'eau froide, enlevez du feu, assaisonnez avec de la vanille. Mettez dans la saucière et servez chaud sur chaque portion de crème à la glace.

SAUCE CHOCOLAT

(Pour être servie avec la crème à la glace à la vanille.)

$\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante	2 carrés de chocolat non-sucré	2 cuillerées à soupe de beurre
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre		$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de vanille

Versez l'eau sur le chocolat et faites cuire ensemble, tournant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et le mélange épaissi. Ajoutez le sucre et faites cuire quelques minutes en plus. Ajoutez le beurre et la vanille.

SAUCE AU CITRON

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	2 cuillerées à soupe de beurre	Un peu de muscade râpée
1 cuillerée à soupe d'amidon de maïs	$1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de jus de citron	Pincée de sel
1 tasse d'eau bouil- lante		

Mélangez le sucre et l'amidon. Ajoutez l'eau graduellement en remuant constamment. Faites bouillir 5 minutes, enlevez du feu, ajoutez le beurre, le jus de citron et la muscade. Servez chaud.

GATEAUX

REGLES GENERALES POUR LEUR PREPARATION

Ayez tous les ustensiles et les ingrédients nécessaires prêts avant de commencer l'ouvrage. Un bol à fond rond est le meilleur pour mélanger la pâte. Une cuiller de bois est préférable pour battre à une cuiller en métal et ne fait pas autant de bruit. Une batteuse en fil de laiton est préférable pour battre les blancs d'oeufs.

Le beurre ou la graisse dont on se sert pour la confection des gâteaux doit être de la meilleure qualité. L'équivalent pour une $\frac{1}{2}$ tasse de beurre sera comme suit:

$\frac{1}{2}$ tasse d'oléomargarine	$6\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe de saindoux	$1\frac{1}{2}$ tasse de crème épaisse
7 cuillerées à soupe de graisse végétale à cuisson		

Le sucre granulé fin fait une pâte plus fine que le gros sucre granulé. Si vous vous servez de gros sucre granulé, passez-le dans la passoire et servez-vous seulement de la partie fine.

La farine à pâtisserie faite du blé d'hiver donne une pâte plus légère, plus blanche et plus tendre que la farine à pain faite de blé de printemps. Si vous substituez la farine à pain, employez à peu près 2 cuillerées à soupe de moins par tasse, autrement votre mélange sera trop dur.

Tamisez la farine avant de la mesurer. Après avoir combiné les ingrédients secs, la farine, la poudre à pâte et les épices, tamisez de nouveau.

Cassez les oeufs soigneusement et, en les séparant, voyez à ce qu'aucune particule des jaunes ne soit tombée dans les blancs. Quand on ajoute les jaunes et les blancs d'oeufs séparément, battez les jaunes

jusqu'à ce qu'ils soient épais de consistance et d'une teinte jaune citron; ajoutez les blancs battus ferme en dernier. Plus on bat la pâte plus le gâteau sera léger.

Lorsque les fruits et les noix sont employés, ils doivent être roulés dans la farine.

Graissez les plats dans lesquels les gâteaux au beurre sont cuits, avec du beurre ou du saindoux fondu, saupoudrez d'une couche de farine et débarassez-vous du surplus.

Les plats pour les gâteaux sans beurre, tels que le pain d'éponge, ne devraient jamais être huilés, saupoudrés, ni doublés de papier.

Remplissez les plats à gâteaux aux deux-tiers et pressez le mélange à gâteau du centre aux coins du plat pour que le gâteau fini soit uni sur le dessus. Les chefs-pâtisseries recommandent des plats ronds avec un tube pour un gâteau en pain.

La température du four et le temps requis pour la cuisson dépendent de la grosseur et de l'espèce de gâteau. En général, la température doit être modérée, régulière et augmentée graduellement. De 325° F. à 375° F. est la température requise pour la plupart des gâteaux. Si la température est trop élevée une croûte se formera avant que le gâteau ait eu le temps de lever et le gâteau fini aura des craquelures et ne sera pas égal. Si le gâteau brunit trop rapidement sur le dessus, couvrez-le avec un papier huilé. Le gâteau doit être placé dans le centre ou aussi près du centre du four que possible afin qu'il cuise également.

GATEAU SIMPLE

$\frac{1}{2}$ tasse de graisse	$1\frac{1}{2}$ tasse de farine	$\frac{1}{2}$ tasse de lait
$\frac{3}{4}$ tasse de sucre	(à pâtisserie)	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé
1 oeuf	2 cuillerées à thé de	d'essence au goût
	poudre à pâte	

Fouettez la graisse, ajoutez le sucre graduellement. Séparez les blancs d'oeufs des jaunes. Battez les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient d'une consistance épaisse et d'une teinte jaune citron et ajoutez au mélange de beurre et de sucre. Tamisez ensemble les ingrédients secs. Ajoutez ceux-ci au mélange alternativement avec le lait, fouettant à fond. Versez la vanille, battez les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige et ajoutez-les au mélange. Faites cuire dans un four modéré, 350° F., en un seul pain à peu près 45 minutes.

GATEAU AUX EPICES

$\frac{1}{2}$ tasse de graisse	3 tasses de farine	Un semblant de macis
1 tasse de cassonade	1 cuillerée à thé	en poudre
3 oeufs	d'épices mêlés, de	$\frac{1}{2}$ tasse de raisins secs
$\frac{3}{4}$ tasse d'eau	muscade, de clous	$\frac{1}{4}$ tasse de corinthes
1 cuillerée à thé de	de girofle	$\frac{1}{4}$ tasse d'écorce de
soda	1 cuillerée à thé de	citron confit
	cannelle	

Mélangez comme pour les autres gâteaux au beurre. Les raisins secs et les corinthes doivent être hachés ou coupés bien fins. L'écorce de citron se coupera plus facilement si vous la laissez amollir au-dessus de la vapeur. Une partie de la farine devrait être mise de côté pour saupoudrer les fruits,

qui doivent être bien battus avec le mélange avant que les blans d'oeufs battus ferme ne soient ajoutés. Faites cuire dans un moule à pain, ou un moule avec un tube, dans un four modéré pendant 50 minutes. Il est bon de mettre plusieurs épaisseurs de papier graissé dans le fond du moule.

GATEAU "JELLY ROLL"

2 oeufs	1 tasse de farine	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel
$\frac{7}{8}$ tasse de sucre	$1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de	3 cuillerées à soupe de
Ecorce de citron râclée	poudre à pâte	lait

Battez les oeufs, ajoutez le sucre et battez bien. Ajoutez l'écorce de citron. Tamisez la farine avec la poudre à pâte et le sel; ajoutez-les ensuite alternativement avec le lait. Faites cuire 15 à 20 minutes à une température de 360° F., dans un moule à pain bien beurré et tournez-le sur un linge humide. Étendez avec de la gelée et roulez. Saupoudrez le dessus avec du sucre à fruits.

GATEAU "DEVIL'S FOOD"

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre	1 cuillerée à thé de	4 carrés de chocolat
2 tasses de sucre	vanille	(non-sucré)
1 tasse de lait	4 cuillerées à thé de	$2\frac{1}{2}$ tasses de farine à
4 oeufs	poudre à pâte	pâtisserie
	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel	

Fouettez le beurre, ajoutez le sucre graduellement et les jaunes qui ont été battus jusqu'à ce qu'ils soient épais et d'un jaune-citron. Mélangez et tamisez les ingrédients secs, la farine, la poudre à pâte et le sel; ensuite ajoutez alternativement avec le lait. En dernier lieu, ajoutez les blancs d'oeufs bien battus, le chocolat fondu et la vanille. Faites cuire de 45 minutes à une heure dans un four modéré, 350° F., dans un moule avec un tube.

GATEAU AUX FRUITS

1 livre (2 tasses) de graisse	2 cuillerées à thé de cannelle	2 livres de corinthes
1 livre (2 tasses) de cassonade	2 cuillerées à thé de poudre à pâte	2 livres de raisins secs, sans pépins et hachés fin
7 oeufs	Pincée de sel	$\frac{1}{2}$ livre de dattes hachées fin
1 livre (4 tasses) de farine	2 cuillerées à soupe de jus de fruits	$\frac{1}{2}$ livre d'écorces de citron, tranchées mince et coupées en bandes courtes
2 cuillerées à thé de macis	2 cuillerées à soupe de lait	

Fouettez la graisse, ajoutez le sucre graduellement et battez 5 minutes. Fouettez les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et d'un jaune-citron et les blancs jusqu'à ce qu'ils soient en neige. Ajoutez ceux-ci au mélange de beurre et de sucre et ajoutez le lait, le jus de fruits, les noix et les fruits hachés qui ont été roulés dans la farine. En dernier lieu, ajoutez les ingrédients secs qui ont été bien tamisés, la farine, les épices, la poudre à pâte et le sel; battez le mélange à fond et placez dans un moule profond ayant plusieurs épaisseurs de papier huilé au fond. Faites cuire dans un four lent de 3 à 4 heures. Si le four est difficile à régler,

couvrez le gâteau avec plusieurs épaisseurs de papier huilé pendant la dernière heure de la cuisson.

GLACIS ET REMPLISSAGES POUR GATEAUX

Il faut autant d'habileté pour faire un bon glacis que pour faire des bonbons. Les glacis bouillis sont plus exquis que ceux qui sont préparés avec le sucre de confiseur. Quand le sucre est rare, omettez le glacis sur le gâteau, employant seulement le remplissage.

GLACIS BOUILLIS OU CREME DES MONTAGNES BLANCHES

1 tasse de sucre
 $\frac{1}{3}$ tasse d'eau

1 ou 2 blancs d'oeufs

1 cuillerée à thé d'essence

Faites cuire le sucre et l'eau ensemble dans une casserole en tournant jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Si vous vous servez d'un seul blanc d'oeuf faites bouillir la solution de sucre jusqu'à ce qu'elle se forme en boule molle, ou qu'elle forme de longs fils de 2 pouces qui pendent de la cuiller ou de la fourchette. Si vous vous servez des 2 blancs d'oeufs faites bouillir jusqu'à ce que le mélange forme une boule dure. Pendant la cuisson du sirop il ne faut pas le remuer. Si des cristaux se forment sur les côtés de la casserole enlevez-les avec un linge ou une brosse humide. Quand le mélange de sucre a bouilli jusqu'au point voulu, versez-le graduellement sur les blancs d'oeufs battus à neige dure, remuant constamment et continuant à battre le mélange jusqu'à consistance favorable pour l'étendre sur les gâteaux. Ajoutez l'essence.

VARIETES DE GLACIS

Glacis aux noix.—Ajoutez des noix hachées à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis à la Lady Baltimore.—Ajoutez des noix, des figues, de l'angélique coupée en morceaux, à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis à la Minnehaha.—Ajoutez des raisins secs coupés et sans pépins, à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis au sucre d'érable.—Remplacez le sucre cristallisé par le sucre d'érable et ajoutez à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis au chocolat.—Ajoutez 1 carré de chocolat fondu à la crème des Montagnes-Blanches.

REPLISSAGE A LA CREME

$\frac{3}{4}$ tasse de sucre

2 oeufs

1 cuillerée à thé de vanille

$\frac{1}{3}$ tasse de farine

2 tasses de lait

$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel

échaudé

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez les oeufs légèrement battus et versez-y graduellement le lait échaudé. Faites cuire 15 minutes au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Refroidissez et ajoutez la vanille.

REPLISSAGE A LA CREME AU CHOCOLAT

Ajoutez 1 $\frac{1}{2}$ carré de chocolat fondu au remplissage à la crème.

PATISSERIES

PATE FEUILLETEE

1 tasse de farine $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel $\frac{1}{4}$ tasse de graisse
 $\frac{1}{4}$ tasse d'eau glacée

Tamisez la farine et le sel ensemble. Travaillez-y la graisse comme pour les biscuits à la poudre à pâte, vous servant d'une cuiller ou d'un couteau. La quantité d'eau employée variera avec la quantité de farine, c'est pourquoi la consistance voulue de la pâte s'apprendra par expérience plutôt qu'en comptant sur la mesure de l'eau. Il est bon à savoir que le saindoux produit une pâte plus souple et plus blanche que n'importe quelle autre graisse. Parties égales de saindoux et de beurre donnent une plus belle pâte que le beurre seul. La pâte ne doit être ni collante, ni trop sèche et doit être levée aisément du bol en une masse. Si elle est refroidie avant de la rouler, elle se pétrira plus facilement. Jetez-la sur une planche bien saupoudrée de farine et roulez légèrement en pelote. Roulez-la bien mince. Cette recette fera une petite tarte à croûte double.

CROUTE FEUILLETEE SIMPLE

Roulez votre pâte plus grande que la tourtière. Placez soigneusement sur la tourtière car la pâte rétrécit en cuisant. Pressez la croûte contre la tourtière pour faire sortir l'air. Si elle doit être remplie après la cuisson, faites des trous avec la fourchette. Si vous faites une pâte à croûte simple, faites le rebord plus épais pour la rendre plus profonde et arrangez le bord en "flûte" pour que la chaleur la durcisse plus tôt.

CROUTE FEUILLETEE DOUBLE

Couvrez le fond de votre tourtière comme pour une tarte simple, mais n'ajoutez rien au bord. Roulez la croûte de dessus avant de mettre le remplissage, autrement le fond deviendra trempé et imprégné. La croûte supérieure devrait être un peu plus grande que la tourtière. Le remplissage ne doit pas être pilé trop haut, mais à l'égalité du bord pour empêcher qu'il ne déborde pendant la cuisson. Humectez les bords des croûtes supérieure et inférieure avec de l'eau lorsque vous l'arrangez en flûte.

La croûte supérieure doit toujours être perforée pour que la vapeur s'échappe. Vous pouvez arranger des dessins attrayants avec un couteau ou une roue en cuivre servant à découper la pâte. La croûte supérieure perforée ne doit pas être étirée, mais placée bien librement au-dessus du remplissage. Pour un remplissage juteux, ajoutez une petite quantité de farine au sucre pour empêcher le jus de s'échapper de la tarte. Quelque fois, dans les tartes aux fruits, la croûte inférieure est repliée par-dessus la croûte supérieure, faisant un bord de trois couches et empêchant le remplissage de s'échapper. Une autre manière d'empêcher le jus de s'échapper dans l'ébullition, c'est de broser le fond de la tarte avec un blanc d'oeuf. Les tartes à croûtes doubles prennent ordinairement entre 40 à 50 minutes à cuire et demandent un four d'une température d'à peu près 450° F., jusqu'à ce que la croûte roussisse, puis diminuez à 350° F.

REPLISSAGE AU CITRON

2 cuillerées à soupe d'amidon de maïs	Jus d'un citron 1 tasse de sucre	Un peu d'écorce de citron
1½ tasse d'eau tiède	1 cuillerée à soupe de beurre	3 oeufs

Mélangez l'amidon et le sucre ensemble. Ajoutez-les et le jus de citron aux jaunes d'oeufs battus. Versez l'eau sur ce mélange. Mettez au bain-marie et faites cuire en tournant jusqu'à ce que ça épaississe. Ajoutez le beurre. Versez dans la coquille cuite. Recouvrez de meringue et faites roussir dans un four lent, 300° F.

MERINGUE

2 blancs d'oeufs	2 cuillerées à soupe de sucre en poudre	¼ cuillerée à thé de vanille
------------------	--	---------------------------------

Battez les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige dure; mettez-y le sucre et ajoutez l'essence de vanille.

TARTE A LA CREME ET NOIX DE COCO

1½ tasse de lait échaudé	2 cuillerées à soupe d'amidon de maïs	½ tasse de noix de coco râpée
½ tasse de sucre	3 jaunes d'oeufs	½ cuillerée à thé de vanille
¼ cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à soupe de beurre	

Ajoutez le sucre, l'amidon et le sel aux jaunes d'oeufs. Versez-y le lait échaudé; retournez au bain-marie, remuez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils s'épaississent. Ajoutez le beurre, la noix de coco et la vanille. Versez dans une tourtière garnie de pâte. Cuisez dans un four chaud, 450° F., jusqu'à ce que la croûte soit ferme puis diminuez la température à 325° F. Couvrez avec une meringue.

TARTE A LA VIANDE HACHEE (MINCE-PIE)

Garnissez une terrine à tarte, ou une tourtière, avec une pâte. Remplissez de viande hachée. Couvrez d'une pâte.

VIANDE HACHEE (MINCE MEAT)

1½ tasse de boeuf émincé (rôti ou bifteck)	1 tasse de cidre ½ tasse de sirop d'une jarre de conserves aigres-douces	¼ cuillerée à thé de clous de girofle ¼ cuillerée à thé de cannelle
2 tasses de pommes coupées	¼ de livre de pelure de citron confit haché	¾ tasse de raisins secs (sultans, de préfé- rence)
½ tasse de graisse de boeuf hachée	1 cuillerée à thé de sel	¾ tasse de corinthes
1½ tasse de sucre	1 cuillerée à thé de macis	
	Un peu de noix de mus- cade râpée	

Mélangez le tout. Faites cuire une heure. Mettez dans des jarres stérilisées.

TARTE A LA CITROUILLE

1 $\frac{1}{4}$ tasse de citrouille cuite à la vapeur et passée dans la passoire	1 $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de cannelle $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de gingembre	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de clous de girofle $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel 1 oeuf battu légèrement $\frac{7}{8}$ tasse de lait
$\frac{1}{4}$ tasse de sucre		

Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité. Faites cuire dans une tourtière garnie de pâte dans un four chaud, à 450° F., jusqu'à ce que la croûte prenne, puis diminuez la chaleur à 350° F.

TARTE AUX POMMES

5 pommes aigres $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel $\frac{1}{2}$ tasse de sucre 1 cuillerée à thé de beurre	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de cannelle 1 cuillerée à thé de jus de citron	$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de muscade Un peu d'écorce de citron râpée
---	---	---

Garnissez la tourtière avec la pâte. Pelez et coupez les pommes, enlevant le coeur. Remplissez la pâte. Mélangez les ingrédients secs et le jus de citron et saupoudrez-les sur les pommes. Parsemez de petits morceaux de beurre. Humectez les bords de la croûte inférieure. Placez la croûte supérieure, pressant ensemble les bords des deux croûtes. Mettez dans un four vif à 450° F., jusqu'à ce que la croûte soit brunie, puis diminuez à 350° F., jusqu'à ce que les pommes soient cuites.

TARTE A LA RHUBARBE

1 chopine de rhubarbe 1 tasse de sucre	2 cuillerées à soupe de farine $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel
---	---

Lavez la rhubarbe, coupez-la en morceaux carrés. Mélangez avec les autres ingrédients. Emplissez le fond de la tourtière d'une pâte. Remplissez avec le mélange ayant soin de ne pas trop en mettre. Mesurez la tourtière avant de mélanger les ingrédients, pour ne pas en préparer plus que la tourtière ne peut contenir. Vous pouvez ajouter une croûte supérieure, ou bien faire des bandes de pâte en treillis, ou encore faire cuire avec la croûte inférieure seulement et ajouter une meringue. Dans ce cas les jaunes d'un ou deux oeufs, bien battus, sont ordinairement mélangés avec la rhubarbe.

GALETTES ET BISCUITS

GALETTES AU CHOCOLAT (DROP CAKES)

$\frac{1}{2}$ tasse de graisse 1 tasse cassonade claire 1 oeuf bien battu $\frac{1}{2}$ tasse de lait	1 $\frac{1}{2}$ tasse de farine $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda 2 carrés de chocolat fondu	1 tasse de noix hachées 1 cuillerée à thé de vanille
---	--	---

Battez la graisse à laquelle vous ajoutez graduellement la cassonade, puis l'oeuf battu, le lait et la farine mélangée au soda et tamisée. Versez-y le chocolat fondu, les noix et la vanille. Répandez le mélange par cuil-

lerées sur une tôle bien beurrée à un pouce d'intervalle, et faites cuire dans un four modéré, à 350° F.

GALETTES DE FARINE D'AVOINE

$\frac{1}{2}$ tasse de graisse	2 tasses de farine	1 cuillerée à thé de
1 tasse de sucre	d'avoine	cannelle
2 oeufs battus	2 tasses de farine	$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel
$\frac{1}{4}$ tasse de lait	1 cuillerée à thé de	1 tasse de raisins secs
	soda	

Battez la graisse en crème ajoutant le sucre graduellement et continuant de battre jusqu'à ce que vous ayez une consistance crémeuse. Ajoutez les oeufs bien battus, le lait et la farine d'avoine, la farine, le soda, la cannelle et le sel mélangés et tamisés, puis les raisins secs. Placez en petites cuillerées sur une tôle beurrée. Cuisez dans un four modéré, 350° F.

"BANGOR BROWNIES"

$\frac{1}{4}$ tasse de graisse	2 carrés de chocolat	1 cuillerée à thé de
fondue	amer fondu	poudre à pâte
1 tasse de mélasse	1 tasse de farine	Pincée de sel
1 oeuf		1 tasse de noix

Passez au tamis la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble. Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité et battez à fond. Etendez le mélange également dans un moule avec un papier huilé au fond. Faites cuire 15 minutes dans un four lent, 325° F. Enlevez le papier de la galette aussitôt que vous la retirez du four et coupez en petits carrés, ou en bandes, avec un couteau bien aiguisé.

FRUITS

"BROWN BETTY"

2 cuillerées à soupe de	4 pommes hachées ou	Jus d'une orange, ou
beurre fondu	tranchées	ajoutez assez d'eau
2 tasses de mies de	Ecorce de citron, ou	pour faire $\frac{1}{2}$ tasse
pain rôti	d'orange, râpée	de liquide
		$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

Mettez les mies de pain beurrées dans une rôtissoire en couches, alternativement avec les pommes, faisant la dernière couche de mies de pain et arrosez chaque couche de pommes avec du jus de fruit, de l'eau et du sucre. Faites cuire au four pendant une heure; couvrez le plat pendant la première demi-heure de la cuisson.

POMMES A LA NEIGE

$\frac{1}{2}$ tasse de pommes	3 blancs d'oeufs	Sucre de confiseur
cuites		

Pelez, coupez en quatre et enlevez le coeur de quatre pommes sures. Cuisez à la vapeur jusqu'à ce qu'elles deviennent molles et passez dans une passoire. Il devrait y avoir $\frac{1}{2}$ d'une tasse de pommes cuites. Battez

les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige dure; ajoutez graduellement les pommes sucrées au goût. Pilez haut sur un plat et servez avec une sauce de flan. Une cuillerée à soupe de jus de citron peut y être ajoutée.

PRUNEAUX SOUFFLES

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées | $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel | 1 cuillerée à soupe de jus de citron |
| $\frac{1}{2}$ tasse de mies de pain râclées | $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de cannelle | 1 tasse de pulpe de pruneaux |
| 2 cuillerées à soupe de sucre | $\frac{1}{2}$ tasse de jus de pruneaux | 2 oeufs |
| | | Ecorce de citron râpée |

Mélangez les six premiers ingrédients. Enlevez les noyaux des pruneaux cuits et passez dans la passoire. Ajoutez le jus de citron et la pulpe de pruneaux. Mélangez les ingrédients secs. Ajoutez les jaunes d'oeufs battus jusqu'à ce qu'ils soient légers et de couleur citron clair. Ajoutez les blancs battus en neige dure. Mettez dans un moule bien graissé et faites cuire dans un four lent. Placez le moule dans un plat rempli d'eau.

RHUBARBE CUITE

Lavez, pelez et coupez la rhubarbe en petits morceaux. Si elle est rose et tendre ne la pelez pas, car la couleur sera plus belle si elle cuit avec la pelure. Ajoutez assez d'eau pour l'empêcher de s'attacher. Ajoutez le sucre selon le goût, quand elle est presque cuite. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

COMPOTE DE POIRES

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 6 poires | 8 cuillerées à soupe de sucre | 2 cuillerées à soupe de jus de citron |
| 2 tasses d'eau bouillante | | |

Pelez et enlevez le coeur des poires et mettez dans l'eau froide pour conserver leur couleur jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à cuire. Faites un sirop, ajoutez les fruits, le coeur en dessous. Faites bouillir lentement jusqu'à ce qu'elles soient molles mais non pas brisées, ajoutez le jus de citron juste avant qu'elles aient fini de cuire. Faites cuire une petite quantité à la fois.

FRUITS FOUETTES

- | | | |
|----------------------------|---|----------------|
| 1 tasse de pulpe de fruits | 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre | 1 blanc d'oeuf |
|----------------------------|---|----------------|

Battez le blanc d'oeuf en neige dure. Ajoutez la pulpe, le sucre et le jus de citron au goût. Battez jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Servez ainsi.

BANANES CUITES AU FOUR

Essuyez les bananes et détachez une section de la pelure que vous remettrez ensuite. Placez dans un moule peu profond, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que la pelure soit foncée, alors les bananes seront molles. Enlevez la peau, saupoudrez avec du sucre de confiseur, ou servez avec une sauce au citron.

CANNEBERGES (ATOCAS)

1 pinte d'atocas 1 tasse d'eau 1 $\frac{3}{4}$ tasse de sucre

En règle générale la proportion d'eau doit être le quart de la quantité d'atocas. Ajoutez un tiers autant de sucre que d'atocas.

Faites bouillir l'eau. Ajoutez les atocas, couvrez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles crèvent. Ajoutez le sucre et laissez bouillir encore quelques minutes. Versez dans un moule. Si vous le désirez, les atocas peuvent être passées au tamis avant d'ajouter le sucre.

PRUNEAUX

Lavez et laissez tremper pendant la nuit. Faites-les chauffer graduellement dans l'eau dans laquelle ils ont trempé et faites cuire lentement (à l'arrière du poêle ou sur un morceau d'amiante) bien couverts, jusqu'à ce que la pelure devienne tendre et laissez réduire l'eau en sirop épais. La plupart des pruneaux contiennent tellement de sucre qu'un peu de jus de citron améliore le goût. C'est très rare qu'ils requièrent du sucre.

"BETTY" A L'ANANAS

$\frac{1}{2}$ ananas de grosseur moyenne 2 cuillerées à soupe de beurre $\frac{3}{4}$ tasse d'eau bouillante
1 tasse de mies de gâteau rassis $\frac{1}{2}$ tasse de sucre

Coupez l'ananas en morceaux d'un quart de pouce et pelez. Faites bouillir le sucre et l'eau cinq minutes. Ajoutez l'ananas et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Graissez une rôtissoire, couvrez avec les mies de gâteau, puis une couche d'ananas égoutté de son jus. Ajoutez des petits morceaux de beurre ici et là et ajoutez une autre couche de mies et d'ananas. Faites la dernière couche avec les mies de gâteau. Versez le jus d'ananas dessus et laissez cuire 45 minutes dans un four modéré. Servez avec une sauce épaisse.

CREME BAVAROISE A L'ORANGE OU A L'ANANAS

1 cuillerée à soupe de gélatine granulée 1 tasse de jus d'orange ou $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
 $\frac{1}{4}$ tasse d'eau froide 1 tasse d'ananas râpé 1 tasse de crème épaisse
Jus de $\frac{1}{2}$ citron Pincée de sel

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer l'ananas, ajoutez le sucre puis le jus de citron et versez sur la gélatine. Posez la casserole dans une autre remplie d'eau glacée. Tournez jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir, puis ajoutez la crème après l'avoir fouettée jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Versez le mélange dans un moule et faites refroidir.

CUISINE POUR LES INVALIDES

Les aliments pour les invalides, qui devraient être donnés tels que prescrits par le médecin, peuvent être classifiés comme suit:

La diète liquide qui comprend le lait, les soupes blanches, les bouillons et les boissons de jus de fruits.

La diète légère qui comprend en plus des aliments précités, les céréales, les oeufs mollets, le pain grillé au lait, les flans et la crème à la glace.

La diète simple qui comprend les aliments déjà cités dans la diète liquide et la diète légère et en plus des mets tels que le poulet et les pommes de terre cuites au four.

La diète normale qui contient tout ce qu'une personne bien portante mange.

Les boissons de jus de fruits et le thé de boeuf quoique pas très nourrissants sont de bons stimulants pour un appétit fatigué.

Les rôties doivent être minces et croustillantes. Elles peuvent être amollies dans du lait chaud ou de l'eau. Les céréales doivent être cuites à fond.

Les soupes à la crème font une variété à un régime lacté.

Les gélatines et les glaces sont tentantes dans les aliments liquides sous formes de solides.

Le plateau doit toujours être aussi attrayant que possible, mais jamais encombré. Couvrez-le avec une serviette de table propre et servez-vous de la vaisselle la plus fine que vous possédez.

Si la maladie est contagieuse, enveloppez tous les restants de nourriture dans un papier avant d'enlever le plateau de la chambre, puis brûlez-les aussitôt que possible.

Mettez la vaisselle dans une bassine assez grande qu'elle puisse être entièrement recouverte d'eau froide. Faites bouillir pendant 15 minutes.

GRUAU D'AVOINE

$\frac{1}{4}$ tasse d'avoine roulée $1\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel

Ajoutez l'avoine roulée avec le sel à l'eau bouillante. Faites bouillir deux minutes. Cuisez dans un bain-marie une heure. Egouttez, faites venir à l'ébullition et ajoutez du lait ou de la crème pour l'éclaircir.

EAU D'AVOINE ROULEE

2 cuillerées à soupe d'avoine roulée 1 pinte d'eau froide

Faites cuire lentement à peu près 2 heures, jusqu'à ce qu'elle soit réduite à une chopine. Passez et ajoutez assez d'eau froide bouillie pour faire une pinte de liquide. Mettez de côté dans un plat couvert, laissez refroidir.

GRUAU DE RIZ

1 cuillerée à soupe de riz 1 tasse de lait

Lavez bien le riz, couvrez avec de l'eau froide et laissez reposer deux heures. Egouttez et ajoutez le lait et faites cuire une heure et demie dans un bain-marie. Passez et assaisonnez. Servez chaud ou froid.

EAU DE RIZ

2 cuillerées à soupe de riz Sel pour assaisonner 3 tasse d'eau froide
riz ment De la crème ou du lait

Lavez le riz en le plaçant dans la passoire et laissant l'eau froide couler dessus. Faites tremper 30 minutes dans l'eau froide, chauffez graduellement jusqu'au point d'ébullition ou jusqu'à ce que le riz soit mou. Egouttez, réchauffez l'eau de riz, assaisonnez avec le sel et si elle est trop épaisse, diluez avec de l'eau bouillante. Ajoutez le lait ou la crème suivant le cas.

EAU D'ORGE

2 cuillerées à soupe d'orge

1 pinte d'eau froide

Lavez l'orge, ajoutez l'eau et laissez tremper 4 heures. Faites cuire dans la même eau jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié, si elle doit servir pour un enfant; pour les adultes réduisez le liquide à une tasse. Du sel et de la crème ou du jus de citron et du sucre peuvent être ajoutés suivant le cas.

L'EAU DES ROTIES

Excellente dans les cas de nausée.

Deux tranches de pain rôties complètement sans les brûler, 1 tasse d'eau bouillante.

Cassez les rôties en morceaux, ajoutez l'eau et laissez reposer une heure. Passez au travers d'une toile à fromage, assaisonnez et servez chaude ou froide.

BOISSONS D'ALBUMINE

1 blanc d'oeuf

$\frac{1}{3}$ tasse de jus d'orange
ou de citron

Du sirop selon le goût

Battez le blanc d'oeuf en neige, ajoutez le jus de fruits, passez et sucrez. Servez froid.

Le sirop pour les boissons de fruits se prépare en faisant cuire une tasse de sucre et une tasse d'eau pendant 12 minutes.

L'eau d'albumine est préparée en ajoutant $\frac{1}{2}$ tasse d'eau au blanc d'oeuf, mais en omettant le jus de fruits et le sirop.

Pour préparer du lait albuminisé ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de lait au blanc d'oeuf.

Les boissons aux fruits se font en mélangeant du sirop de sucre, de l'eau pure ou gazeuse, et le jus de fruits.

LAIT PEPTONIFIE

1 tube de Poudre
Peptone

$\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide

1 chopine de lait frais

Mettez la poudre dans une bouteille d'une pinte stérilisée, ajoutez l'eau et agitez jusqu'à ce que la poudre soit bien dissoute; ajoutez le lait, agitez et placez sur la glace. Servez à mesure que vous en avez besoin, en gardant le reste toujours sur la glace.

Le lait peptonifié peut être servi chaud en mettant la bouteille dans un vaisseau d'eau chaude (115° F.) et la gardant 10 minutes à la même température. Servez immédiatement.

LIMONADE A LA MOUSSE D'IRLANDE

$\frac{1}{2}$ tasse de mousse
d'Irlande

$1\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide
Jus de citron

Sirop

Laissez tremper la mousse d'Irlande dans l'eau froide; égouttez et triez. Ajoutez $1\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide, faites cuire 30 minutes dans un bain-marie et passez. Ajoutez le jus de citron et le sirop au goût dans une demi-tasse de liquide et servez.

BOUILLON DE BOEUF

2 livres de viande de	2 livres d'os	$1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de
l'épaule ou du jarret	3 pintes d'eau froide	sel

Coupez la viande en petits morceaux et mettez-la avec les os cassés dans une casserole et couvrez d'eau froide. Mettez dans un four lent et faites cuire 8 à 10 heures. Passez dans la passoire, ajoutez le sel au goût et refroidissez vivement. Lorsqu'il est froid enlevez le gras. Servez froid, comme une gelée ou faites chauffer jusqu'au point de mijoter, mais ne laissez pas bouillir.

NOTA—Réchauffez dans un bain-marie, non pas directement sur le feu, car il se convertira en albumine.

EXTRAIT DE BOEUF

$\frac{1}{2}$ livre de bifteck de la ronde,	Sel
coupé en morceaux d'un	
pouce d'épaisseur	

Enlevez la graisse et essuyez avec un linge tordu dans l'eau froide. Placez sur un gril chauffé, grillez 4 minutes, tournez toutes les 10 secondes pendant la première minute pour empêcher le jus de s'échapper, tournez de temps en temps pour les autres dix minutes. Enlevez du gril et coupez en morceaux pour être mis dans un pressoir à viande. Faites plusieurs coupures dans la viande, mettez dans le pressoir et extrayez le jus. Versez le jus dans une tasse placée dans une casserole d'eau chaude, assaisonnez de sel et servez tout de suite. Veillez à ce que la tasse ne soit pas trop chaude pour ne pas coaguler le jus d'albumine.

BOUILLON DE POULET

Coupez un poulet de 2 livres en morceaux; couvrez avec deux chopines d'eau froide; laissez mijoter trois heures ou jusqu'à ce que la viande devienne tendre. Enlevez la viande, refroidissez le bouillon, enlevez le gras, réchauffez et ajoutez $\frac{3}{4}$ tasse de riz cuit. Assaisonnez et servez.

BOUILLON DE MOUTON

3 livres d'agneau du	2 cuillerées à soupe de	1 cuillerée à thé de sel
quartier de devant	riz bouilli ou d'orge	
3 chopines d'eau froide		

Essuyez la viande, enlevez les os, enlevez la peau et la graisse et coupez la viande maigre en petits morceaux. Mettez la viande et les os dans une casserole, ajoutez l'eau, faites chauffer graduellement au point d'ébullition, écumez et faites cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajoutez le sel lorsqu'elle est à moitié cuite. Egouttez, enlevez la graisse, réchauffez et ajoutez le riz cuit.

SANDWICH AU BOEUF CRU

Râclez du boeuf avec un couteau peu tranchant, placez entre deux tranches de pain beurrées. Coupez en morceaux de fantaisie. Faites rôtir au four. (La viande pour ces sandwiches doit être inspectée.)

LAIT DE POULE

1 oeuf	1 ou 2 cuillerées à soupe de sucre	Pincée de muscade et sel $\frac{1}{2}$ tasse de lait bouilli
--------	---------------------------------------	--

Battez le jaune, puis ajoutez-y le sucre, le sel et le lait; passez; ajoutez le blanc d'oeuf battu ferme et la muscade.

OEUF MITONES

Allouez $\frac{1}{4}$ de tasse de lait pour chaque oeuf légèrement battu. Faites cuire dans un bain-marie remuant constamment jusqu'à ce qu'il épaississe. Assaisonnez avec sel et poivre et servez sur des rôties beurrées.

OEUF BROUILLES DANS DU LAIT

Allouez 1 cuillerée à soupe de lait pour chaque oeuf légèrement battu. Versez le mélange dans une poêle beurrée. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit d'une consistance crémeuse, en remuant et grattant le fond de la poêle au fur et à mesure que le mélange épaissit.

FLAN BOUILLI

1 chopine de lait échaudé	$\frac{3}{4}$ de tasse de sucre De l'essence	Pincée de sel
------------------------------	---	---------------

2 jaunes d'oeufs

Battez les oeufs, ajoutez-y le sucre et le sel, puis, lentement, le lait échaudé. Faites cuire au bain-marie, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange tienne à la cuiller. Ajoutez l'essence.

FLAN AU FOUR

Au lieu de cuire le mélange précité, au bain-marie, passez-le et versez dans des moules à flan individuels ou dans un grand moule, et mettez-les dans une poêle remplie d'eau. Faites cuire au four à une température basse de 325° F., jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Le flan est assez cuit lorsqu'il est enflé au dessus et ferme au centre, ou si en insérant un couteau d'argent dans le centre, il en sort parfaitement sec.

"JUNKET"

2 tasse de lait	$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de	2 cuillerées à thé
2 cuillerées à soupe	vanille	d'eau tiède
de sucre	1 tablette de "Junket"	

Faites tiédir le lait (99 degrés F.) dans un bain-marie. Ajoutez le sucre et l'assaisonnement et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez le Junket dissous dans l'eau et versez dans le plat duquel le flan sera servi. Laissez refroidir jusqu'à ce qu'il soit froid et ferme. Servez avec de la crème, du flan bouilli, des fruits ou du sirop de fruits. La cannelle, la muscade, la noix de coco, le chocolat, le cacao ou autres assaisonnements peuvent remplacer la vanille.

BOITE A LUNCH

Le lunch emporté de chez-soi doit être préparé avec soin de façon à ce qu'il soit appétissant, nourrissant et rassasiant. La manière d'emballer le lunch est importante pour qu'il se conserve en bon état.

La boîte à lunch doit être garantie de la poussière, bien ventilé et facile à laver. Les boîtes en métal ont ces avantages et si elles se replient, peuvent facilement être rapportées chez-soi. Il y en a qui sont subdivisées et qui contiennent une bouteille thermos.

Les paniers ne se nettoient pas facilement, et à moins que le manger ne soit très bien emballé, il sèche facilement.

Les boîtes en fibre ne sont pas coûteuses, mais elles absorbent l'humidité facilement et sont donc difficiles à tenir propre.

Du papier huilé, des serviettes en papier, des assiettes et des boîtes en papier, des tasses en papier ou en métal, qui s'emboîtent, des bouteilles thermos et des bocaux qui se ferment hermétiquement, sont tous des articles utiles à la préparation des déjeuners.

Mettez une serviette en papier au fond de la boîte, puis enveloppez chaque article séparément dans du papier ciré et placez-les dans l'ordre qu'ils seront servis. On doit emballer le tout d'une manière serrée de façon à ce que le manger ne remue pas.

Le menu de la boîte à lunch doit être préparé de façon à ce qu'il comprenne un met substantiel, un fruit juteux ou un légume, un dessert simple et une boisson.

Les sandwichs qui sont généralement comprises dans le déjeuner doivent être faites de pain de la veille, et peuvent être faites de pain graham, de blé entier, bis, des petits pains ou du pain blanc.

En coupant le pain mettez les tranches de façon qu'elles aillent ensemble.

Fouettez le beurre ou le remplaçant de beurre jusqu'à ce qu'il soit assez mou pour s'étendre facilement. Le beurre empêche le remplissage de rendre le pain humide.

REEMPLISSAGE POUR SANDWICHES

REEMPLISSAGE A LA VIANDE

Jambon émincé avec une sauce à la crème ou mayonnaise.

Restant de viande, émincé, avec sauce à la crème ou mayonnaise.

Boeuf séché, simple ou grillé.

Tranches minces de viande, jambon, poulet ou agneau, saupoudrées de sel ou avec une petite quantité de sauce mayonnaise.

Tranches de lard grillées.

REEMPLISSAGE AU POISSON

Le thon ou le saumon, simples ou mélangés, avec une sauce mayonnaise.

Les sardines, émincées, avec jus de citron ajouté.

REEMPLISSAGE AUX OEUFS

Oeufs bouillis durs, tranchés et mélangés avec une sauce mayonnaise.

Brouillés, simples ou dans le lait, ou avec des morceaux de lard hachés.

REPLISSAGE AU FROMAGE

Fromage à la crème avec des noix hachées, des olives ou des piments, ou une combinaison de celles-ci.

Fromage tranché mélangé avec de la sauce mayonnaise ou de la moutarde et étendu sur du pain de seigle.

Fromage blanc avec des oignons et crème ou sauce mayonnaise, étendu sur du pain bis. Du piment peut aussi y être ajouté.

Ajoutez de la sauce des Indes à du fromage blanc frais.

Ajoutez des noix anglaises pilées au fromage blanc, ce remplissage sera foncé mais le goût sera très appétissant.

Du persil haché fin, du fromage blanc et de la sauce mayonnaise.

REPLISSAGE AUX FRUITS

Combinaison de dattes.

6 dattes hachées, 2 cuillerées à thé de beurre. Quelques gouttes de jus d'orange ou de citron. (2 sandwiches.)

Lavez les dattes et passez dans la machine à hacher la viande. Ajoutez un peu de sel, quantité égale ou plus de beurre de cacaouettes et quelques gouttes de jus de citron. Mélangez bien.

(NOTA.—Les pruneaux cuits ou des raisins secs peuvent remplacer les dattes.)

Aux dattes hachées, ajoutez un peu de jus de fruit sucré, chauffez et frottez jusqu'à ce qu'elles soient pâteuses. Ajoutez de la noix de coco émincée et quelques noix hachées, jus d'orange ou de citron. (Excellent avec du pain brun.)

Confitures et gelées.

Des bananes mûres mélangées avec des cacaouettes hachées ou du beurre de cacaouettes.

REPLISSAGE AUX LEGUMES

Laitue avec sauce mayonnaise.

Tomates tranchées avec sauce mayonnaise, ou laitue et tomates.

Une petite quantité de concombres coupés en carrés avec du fromage blanc.

Des betteraves marinées, hachées et mélangées avec du fromage blanc.

Du céleri haché, pommes, noix ou olives (n'importe quelle proportion préférée), sauce mayonnaise.

Des restes de haricots pilés ou passés dans la passoire, mélangés avec une sauce tomates ou une sauce mayonnaise et des cornichons surs hachés ou une marinade aux piments verts.

SUGGESTIONS ADDITIONNELLES POUR LA BOITE
AU LUNCH

La soupe aux légumes faite à base de bouillon ou de crème peut se garder chaude dans une bouteille thermos.

Les oeufs bouillis durs sont fréquemment employés. Comme variété, les jaunes peuvent être enlevés, assaisonnés avec sel, poivre, et mélangés

avec une sauce mayonnaise et remis dans les blancs. (Voir "Oeufs Emincés," page 40.)

Les fruits et les légumes tels que les pommes, la compote de pommes, les pommes cuites au four, les pêches, les oranges, la laitue, les tomates ou le céleri, se marient bien avec les sandwiches.

Les salades de légumes, telles que la salade de pommes de terre, de fèves cuites au four et de chapelures de pommes de terre donnent de la variété au déjeuner d'un adulte, mais ne conviennent pas aux enfants.

La boîte à lunch de l'écolier doit toujours contenir une bouteille de lait. Comme dessert, donnez des noix, des raisins secs, quelques dattes ou des figues.

Le flan, de différentes essences, les poudings de céréales, et de gélatine, sont aussi très bons. Ils peuvent être cuits dans des moules individuels et facilement emballés dans la boîte à déjeuner.

Les biscuits simples, aux dattes ou aux raisins secs, ou du biscuit éponge peuvent être ajoutés comme dessert. On ne devrait pas mettre des tartes, des cornichons, des beignets ou des gaufres, ou des gâteaux riches dans les déjeuners des enfants.

SUGGESTIONS POUR LUNCHS FROIDS

POUR L'OUVRIER

- 1 sandwich au jambon émincé sur du pain blanc
- 1 sandwich au fromage de gruyère sur du pain de seigle
- 1 tomate
- 1 beignet aux pommes
- 1 tasse de café (dans un thermos)

Soupe aux légumes (dans un thermos)

- 2 sandwiches au lard grillé sur du pain de blé entier
- 1 beignet et une pomme
- 1 bouteille de lait

- 2 sandwiches au saumon et à la laitue sur du pain de blé entier
- Chapelures de pommes de terre
- 1 orange
- 2 biscuits
- 1 bouteille de lait

POUR L'ECOLIER

- 1 sandwich au fromage blanc sur du pain brun
- 1 sandwich de gelée sur du pain blanc
- 1 pomme
- $\frac{1}{2}$ chopine de lait

- 2 sandwiches aux oeufs sur du pain de blé entier
- Céleri
- Compote de pommes
- Lait

- 2 sandwiches aux tomates sur du pain de blé entier
- 1 pomme cuite au four
- Un petit gâteau et du lait

TABLE ALPHABETIQUE DES MATIERES

	Page		Page
ALIMENTS QUI REMPLACENT LA VIANDE		CUISINE POUR LES INVALIDES	
Aliments qui remplacent la viande.....	30	Albumine à l'orange.....	56
Fromages.....	31, 32	Boissons d'albumine.....	56
Macaroni et spaghetti.....	32	Bouillon de boeuf.....	57
Oeufs.....	30, 31	" " mouton.....	57
Omelettes.....	30	" " poulet.....	57
Suggestions générales.....	30	Eau d'avoine roulée.....	55
BISCUITS		" de riz.....	55
"Bangor Brownies".....	52	" de rôties.....	56
Biscuits à la Poudre à pâte.....	10	" d'orge.....	56
" au lait sur ou au soda.....	11	Extrait de boeuf.....	57
Crêpes sur gril au lait doux.....	12	Flan au four.....	58
" sur gril au lait sur.....	12	" bouilli.....	58
" au maïs.....	12	Gruau au riz.....	55
Croquignoles au lait doux.....	11	" d'avoine.....	55
Galettes de maïs.....	10	Junket.....	58
Gaufres (Waffles).....	12	Lait de Poule.....	58
Muffins à la farine de son.....	10	" Peptonifié.....	56
" simples.....	10	Limonade à la mousse d'Irlande.....	56
BOISSONS		Oeufs brouillés dans du lait.....	58
Cacao.....	7	" mitonés.....	58
Café.....	7	Règles Générales.....	54
Café filtré.....	7	Sandwichs au boeuf cru.....	58
Café glacé.....	7	DESSERTS	
Café pour le déjeuner.....	7	Dumplings (voir pain).....	25
Chocolat.....	8	Voir fruits.....	52
Limonade au "Grape-juice".....	8	Voir poudings.....	43, 44, 52, 54
Punch aux fruits.....	8	FRUITS	
Thé.....	7	Bananes (cuites au four).....	53
BOITE A LUNCH		Betty à l'ananas.....	54
Remplissages à la viande.....	59	Brown Betty.....	52
" au fromage.....	60	Canneberges (Atocas).....	54
" au poisson.....	59	Crème bavaroise.....	54
" aux fruits.....	60	Fruits fouettés.....	53
" aux légumes.....	60	Poires, Compote de.....	53
" aux oeufs.....	59	Pommes à la neige.....	52
Sandwichs.....	59	Pruneaux.....	54
Suggestions additionnelles.....	60	Pruneaux soufflés.....	53
" pour lunches froids.....	61	Rhubarbe, Compote de.....	53
BOUILLONS		GATEAUX	
Bouillon de boeuf.....	57	Directions Générales.....	45
" de mouton.....	57	Gâteaux aux épices.....	46
" de poulet.....	57	" aux fruits.....	47
CEREALES		" "Devil's Food".....	47
Indicateur pour le temps de la cuisson.....	9	" simple.....	46
Règles Générales.....	8, 9	Jelly Roll.....	47

TABLE ALPHABETIQUE DES MATIERES—Suite

	Page		Page
GLACIS ET REMPLISSAGES		PAIN—Suite	
POUR GATEAUX		Pain blanc.....	14
A la crème.....	48	" de seigle.....	15
Aux Montagnes-blanches.....	48	" rôti à la cannelle.....	13
Glacis bouillis.....	48	" " à la française.....	13
" Variétés de.....	48	" " au beurre.....	13
Remplissages Variétés de.....	59	Pâte Ordinaire.....	10
" au chocolat.....	48	Petits pains.....	15
		" " à la "Parker-House".....	15
LEGUMES		Rolls.....	15
Asperges.....	33	PATISSERIE	
Aubergines frites.....	36	Croute feuilletée double.....	49
Chou.....	33	" " simple.....	49
Chou au gratin.....	35	Crêpes au lait sur.....	12
Chou farci.....	36	" au lait doux.....	12
Choux-fleurs.....	34	" sur le gril.....	12
Courges d'hiver.....	38	Galettes au chocolat.....	51
Fèves au lard.....	39	" de farine d'avoine.....	52
Fritures de panais.....	37	Meringue.....	50
Indicateur pour le temps de la cuisson.....	33, 34	Pâte feuilletée.....	49
Légumes au beurre.....	35	Remplissage au citron.....	50
Maïs au gratin.....	36	Tartes à la crème et noix de coco.....	50
Navets.....	39	" à la rhubarbe.....	51
Oignons bouillis, avec sauce.....	36	" à la citrouille.....	51
Okra, riz et tomates.....	37	" aux pommes.....	51
Piments farcis.....	39	" "Mince-pie".....	50
Pois et laitue.....	37	Vol-au-vent.....	11
Pommes de terre à la crème.....	38	POISSONS	
" " " au gratin.....	38	Boulettes de morue.....	19
" " " en purée.....	37	Huitres à l'étuvée.....	20
" " " farcies.....	37	Indicateur pour la cuisson.....	18
Règles Générales.....	33	Maquereau salé grillé.....	19
Succotash.....	36	Morue fumée grillé.....	19
Tomates au gratin.....	38	" au gratin.....	19
Tomates, Maïs et fromage.....	39	" ou autre poisson émincé.....	19
OEUFs		Poisson farci au four.....	18
Oeufs au four.....	30	Remplissage au poisson.....	59
" au four au gratin.....	30	Sauce à poisson.....	20
" brouillés.....	30	Saumon en brique.....	20
" émincés.....	40		
" farcis.....	31	POUDINGS	
Omelette française.....	30	Au riz.....	43
PAIN		Au riz et aux fruits.....	43
Comment mélanger le pain.....	9	Betty à l'ananas.....	54
Directions générales.....	9	Blanc-manger chocolat et aux fruits.....	41
Mélanges de pain.....	13	"Brown Betty".....	52
Pain à la crème.....	13	Plum pouding anglais.....	43
" au blé entier ou au son.....	15	Pouding à la crème au tapioca.....	44

TABLE ALPHABETIQUE DES MATIERES—Suite

	Page		Page
RESTES DE VIANDES		SOUPES—Suite	
Croquettes.....	28	Soupe crème de tomates.....	16
“ Préparation des.....	28	“ au maïs (Blé d'Inde).....	17
Directions générales.....	27	“ au poisson (Chowder).....	17
Hachis.....	28	“ aux pois cassés.....	16
Riz et viande en casserole.....	27		
Viande émincée sur pain rôti.....	28	VIANDES	
Viande et riz cuits au four.....	28	Agneau et mouton.....	24
		“ “ “ Boulettes.....	25
SALADES		Foie.....	24
Salade au chou.....	41	Indicateur du temps de la cuisson..	21
“ aux fruits.....	41	Mouton à l'étuvée.....	24
“ aux oeufs.....	40		
“ aux pommes de terre.....	40	Boeuf	
“ de noix et fromage.....	41	Bifteck à la Hambourg.....	22
“ de poulet.....	40	“ roulé farci.....	22
“ et sauces pour salades.....	40	“ grillé dans la poêle.....	21
“ macédoine.....	41	Farces.....	22
“ Waldorf.....	41	Hachis.....	28
		Rognons à l'étuvée.....	24
SAUCES		Viande en casserole avec sauce.....	22
Sauce à la crème ou sauce blanche..	29		
“ de menthe.....	29	Porc	
“ dorée.....	35	Côtelettes avec farce.....	25
“ française.....	42	Jambon dans le four.....	25
“ hollandaise.....	29	Rôti de porc frais.....	25
“ mayonnaise.....	42	Tranche de jambon cuite au four... 26	
“ piquante.....	29		
		Veau	
SAUCES A POUDING		Escalopes.....	23
Au chocolat.....	44	“ Sauce pour.....	24
Au citron.....	45	Croquettes de veau.....	23
Caramel.....	44	Veau rôti.....	23
Chocolat pour crème à la glace.....	45		
Sauce épaisse.....	44	Volailles	
“ “ crémée.....	44	Poulet à la Maryland.....	27
		“ Farce de.....	26
SOUPES		“ Fricassée de.....	26
Crème de céleri.....	16	“ frit.....	27
Pot-au-feu.....	15	“ rôti.....	26
Soupe à la crème aux pommes de terre.....	16	Tourte de poulet.....	27



