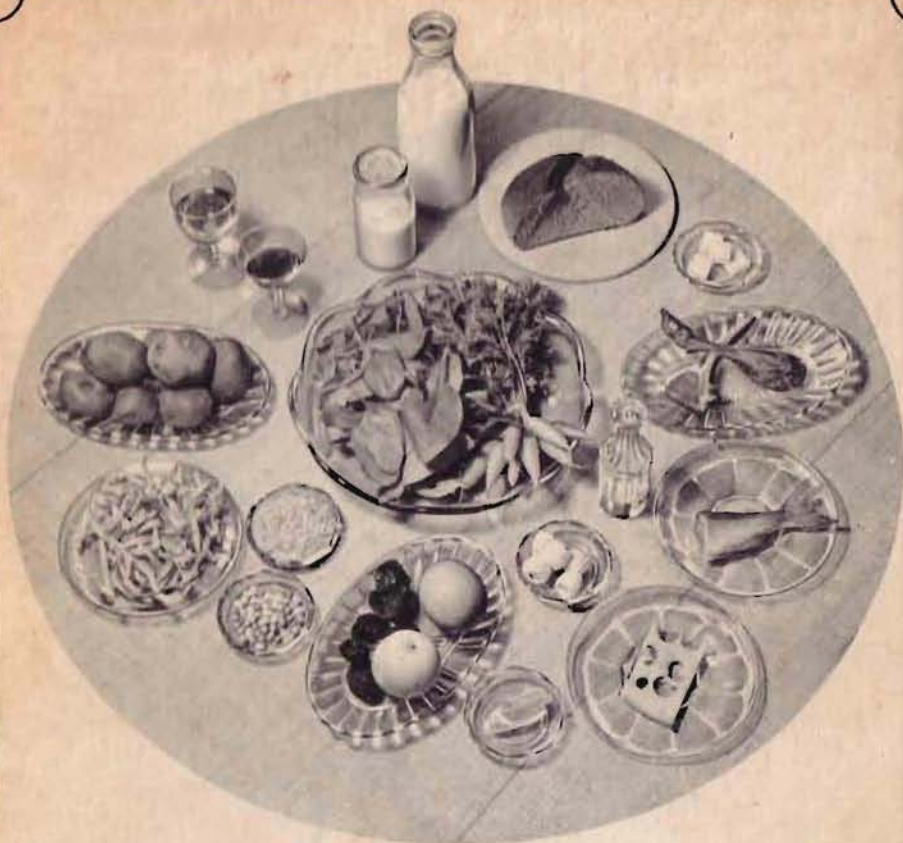


Mon ménage en ces temps difficiles





RATION JOURNALIÈRE NORMALE

	Ration journalière	Calories par 100 g.	Calories		Ration journalière	Calories par 100 g.	Calories
Céréales et dérivés, pain y compris	260	326	848	Ouf, $\frac{1}{16}$ pièce	8	193	10
Pommes de terre	500	80	450	Lait entier	500	65	325
Pois	2,8	225	6	Lait écrémé	100	41	41
Haricots secs	2,8	240	7	Grasse, beurre	20	795	153
Sucre	20	410	33	Huile	5	930	46
Fruits frais	138	88	123	Fromage mi-gras	5	309	15
Fruits secs	57	55	37	Fromage maigre	5	200	10
Cidre	50	71	35	Viande, abats	100	147	147
Vin doux	10	75	7	19 g. d'albumine, 7 g. de grasse			
Légumes	186	30,5	57				
						Calories	2400



ALBERT ANKER 1831—1910

Die fleißige Strickerin | *La petite tricoteuse*

Kunsthau Zürich

MON MÉNAGE EN CES TEMPS DIFFICILES

Adaptation de l'ouvrage
de Madame Helen Guggenbühl
par les soins de
l'Office fédéral de l'Industrie, des Arts et Métiers
et du Travail
Section de la formation professionnelle

Publiée à la demande
des Offices fédéraux de guerre

Offert par la
Compagnie Genevoise des Tramways Electriques

EDITION SCHWEIZER SPIEGEL ZÜRICH

Illustrations: Marcel Dornier
 Couverture: Hans Kaspar Schwarz
 Présentation graphique: H. Kurtz
 Photos hors-texte: A. Egli, H. P. Klauser, M. Wolgensinger
 Photo en couleurs: H. Hinz
 Impression: Imprimerie Büchler & Cie., Berne

 Copyright by Guggenbühl & Huber
 Edition Schweizer Spiegel Zurich 1942

ALIMENTATION

	Page
Quelques notions sur notre alimentation	9
Revenons à la soupière fumante!	12
La viande	16
Potées ou plats uniques	16
Potées avec viande	17
Potées sans viande	19
Les mets de légumes	20
Recettes pour la préparation des légumes	21
Des salades, beaucoup de salades	23
Les sauces de salade	23
Quelques salades	24
Les pommes de terre, notre grande ressource	25
Recettes de pommes de terre	25
Mets à base de céréales rationnées	29
Préparations aux fruits	30
Recettes aux fruits	30
Puisque c'est fête aujourd'hui . . .	33
Recettes	33
Les herbes aromatiques d'assaisonnement	37
Les tisanes	38
Des conserves, des réserves!	39
Quelques règles sur le séchage en général	39
Le séchage à l'air	39
Le séchage des fruits	40
Le séchage des légumes	41
Conservation au sel	42
Les conserves au vinaigre	43
Conservation des provisions	44
Conservons beaucoup de fruits, malgré la pénurie de sucre	46
Procédés simples pour la mise en conserve des fruits	47
Et les confitures . . .	49

LE SOIN DES VÊTEMENTS

Ménager, entretenir, détacher!	Page 51
Manière de procéder au détachage	52
Le détachage	54
Guerre aux mites	55
L'entretien des bas	56
Les soins aux chaussures	57
Ouvrages à l'aiguille	58
Ingénions-nous à réaliser des économies	58

LA LESSIVE

Eau douce	63
Comment recueillir l'eau de pluie?	64
Eau dure	64
Programme d'un jour de lessive	65
Lavage du linge de couleur	68
Vêtements de travail en toile, salopettes, blouses, tabliers, etc.	69
Produits naturels de remplacement du savon	69
Comment économiser journallement du savon?	70

ÉCONOMISER LE COMBUSTIBLE

Entretien des fourneaux, tuyaux et cheminées	71
La lutte contre le froid	73
Le chauffage	74
Les poêles inextinguibles	75
Les petits poêles à combustion rapide	75
Le chauffage central d'appartement	76
Pour diminuer la note du gaz	77
Economiser l'électricité à la cuisine	78

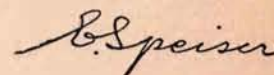
AVANT-PROPOS

Notre pays est en mesure de parer aux conséquences économiques de la guerre et du blocus. Notre agriculture, nos industries, nos métiers s'ingénient de toutes leurs forces à accroître la production nationale. Se basant sur des considérations économiques et sociales, les Offices fédéraux responsables sont attentifs à une répartition équitable des denrées de première nécessité. Toutefois, ni l'augmentation de la production, ni une juste répartition ne sauraient à la longue assurer à notre peuple, en quantité normale, les produits indispensables. Il faut encore qu'ils soient utilisés rationnellement. Il y va de notre indépendance nationale que les matières devenues rares fournissent un rendement maximum et ne soient en aucun cas gaspillées. C'est pourquoi la tenue de nos ménages représente aujourd'hui un chapitre important dans le domaine de l'économie de guerre. C'est aux femmes suisses qu'il incombe de se charger, jour après jour, de cette tâche qui n'est certes pas facile. Par leur collaboration intelligente, elles contribueront à l'œuvre de résistance qui s'impose à tous.

Afin de les y aider à notre tour, nous leur dédions le présent petit guide.

*Le Chef de l'Office fédéral
de guerre pour l'Alimentation:*

*Le Chef de l'Office fédéral
de guerre pour l'Industrie
et le Travail:*





A NOS LECTRICES

Que de questions angoissantes se posent aujourd'hui à nos ménagères et mères de famille! Comment être suffisamment nourri alors que la plupart des aliments sont strictement rationnés et augmentent de prix? Comment lutter contre le froid et ses conséquences quand on ne dispose que du quart du combustible d'avant-guerre? Comment venir à bout de nos lessives avec la moitié moins de savon qu'autrefois?

Certes il est possible de s'en tirer — mais à la condition de sortir de la routine. Les temps actuels exigent une tenue de maison adaptée aux conditions nouvelles. Dans l'industrie, par exemple, de nombreuses inventions ont déjà permis de faire face à l'absence de matières premières. Il peut en aller de même dans nos ménages, Mesdames, si nous le voulons bien et si nous savons nous y prendre.

Aucune de vous n'ignore que, selon la manière de faire, l'on a dépensé ici cent francs alors qu'ailleurs cinquante ont suffi. Ce n'est pas qu'une question d'économie, mais de savoir-faire. En cuisine, il importe non seulement de rassasier mais d'apporter, en variant les menus, tous les éléments nécessaires

à l'équilibre de la santé. Il doit être possible aussi, par une tenue de maison bien comprise, que nos foyers restent accueillants et confortables.

Au sein de la famille, l'homme acceptera en souriant quelques changements dans le régime domestique. De bon gré il renoncera à quelques douces habitudes ou à quelques privilèges acquis. Combien la tâche de la ménagère se trouvera allégée par cette attitude compréhensive! Mais il ne s'agit pas de la famille seulement. Le pays tout entier est en cause. Il appartient aux femmes — les ressources familiales passent entre leurs mains d'acheteuses — de faire un usage judicieux de ce dont nous disposons encore. En comprenant leurs responsabilités, elles accompliront un devoir national et tout comme l'ouvrier, le paysan ou le soldat, elles contribueront à « *Tenir* ».

Ce petit livre réunit et utilise, sous une forme pratique, des notions nouvellement acquises. Il est le fruit d'expériences et de recherches récentes en matière d'économie domestique. Recettes et conseils ont été éprouvés, et l'on peut prévoir que les innovations préconisées seront non seulement adoptées mais maintenues après la guerre. Nous nous sommes efforcées de rendre nos explications et conseils accessibles à chacune et nos recettes de cuisine conviendront aux budgets les plus modestes.

Il ne tiendra qu'à vous, femmes romandes, que ce petit guide atteigne le but que nous nous sommes proposé.

Les rédactrices.



ALIMENTATION

Encore un livre de cuisine!... Non, Mesdames, ou du moins rien d'identique à ceux que vous connaissez. Des recettes, oui, et des conseils, mais qui tiennent compte avant tout des conditions actuelles. Sans prétendre à la nouveauté absolue, ces recettes proposent une solution au problème alimentaire d'aujourd'hui.

QUELQUES NOTIONS SUR NOTRE ALIMENTATION

Il convient, en matière d'alimentation comme ailleurs, de se garder de toute exagération. Recherchons avant tout l'équilibre.

Nous le trouverons dans la variété des aliments et pour cela apprenons à utiliser nos produits naturels. Ils sont suffisamment nombreux pour apporter à notre organisme tous les éléments indispensables. Mais comme nous ne sommes plus en période d'abondance, il est plus que jamais nécessaire de connaître la valeur réelle des produits qui forment la base de notre alimentation.

Puisqu'il faut manger pour vivre, faisons donc un petit effort pour apprendre à connaître la valeur de nos aliments. En quoi consiste-t-elle? Tous les aliments, même les plus



divers, se composent des six constituants que représentent :

- 1° les albumines
- 2° les graisses
- 3° les amidons
- 4° les sucres
- 5° les sels minéraux
- 6° les vitamines.

On les trouve principalement :

Albumine: Viande, œufs, fromage, lait, céréales, pommes de terre, légumineuses.

L'albumine est indispensable à la formation et à l'entretien du corps humain.

Graisses: Lait, viande, œufs, beurre, fromage, huile, avoine, noix et noisettes.

Amidon: Pommes de terre, céréales, légumineuses, châtaignes.

Sucre: Lait, fruits, racines.

Les graisses, l'amidon et le sucre représentent les apports les plus importants en calories (chaleur). Jusqu'à un certain point l'un remplace l'autre dans l'échelle des valeurs nutritives.

Sels minéraux: Légumes, fruits, céréales, pommes de terre.

Ils jouent dans notre organisme le rôle de l'huile dans le moteur.

Vitamines: Lait, beurre, œufs, foie, céréales, fruits, légumes, pommes de terre.

Des vitamines dépend le fonctionnement normal de notre organisme; elles ne doivent donc jamais manquer.

Il est indispensable actuellement de tenir compte aussi des éléments nutritifs dont nous disposons et dans quelle proportion.

Aliments rationnés sont:

le pain, le lait, le beurre, le fromage, la viande, les graisses, l'huile, les œufs, les céréales, les légumineuses, le sucre, le café, le thé, le cacao.

Aliments non rationnés sont:

les pommes de terre, les légumes, les fruits.

Le plat considéré jadis comme accompagnement doit remplacer aujourd'hui le plat principal. Ainsi les légumes et les pommes de terre seront accompagnés de viande, au lieu du contraire.

Il y a maintes façons de ménager les denrées rationnées et d'en tirer le rendement maximum.

1° Des pommes de terre bouillies et écrasées remplacent une part de farine dans la pâte et certaines pâtisseries.

2° La pomme de terre râpée crue lie et épaissit sauces et potages, d'où économie de farine.

3° Pour économiser le sucre en vue des conserves, mangeons les fruits crus ou séchés. Utilisons aussi le cidre doux et les concentrés de fruits.

4° Pour économiser la graisse on évitera de faire revenir flocons d'avoine, farines de légumineuses, etc.; on les cuira simplement à l'eau.

5° Par la cuisson à la vapeur et la confection de « potées » ou plats uniques, on économisera également de la graisse.

6° Habitons-nous aussi à préparer des sauces sans roux en délayant préalablement la farine dans le liquide.

7° Faisons dorer à sec dans la poêle à frire ou au four, farines, semoules, flocons de céréales, carrelets de pain.

8° Les os sont particulièrement riches en graisse. Les recuire dans les soupes deux ou trois fois.

9° On économise le fromage en le présentant râpé frais sur la table. Pour les tartines, utilisons souvent le séré (avec ou sans herbes).

Pour ne rien perdre de la valeur nutritive des fruits et légumes il faut:

1° Les utiliser dans un état de parfaite fraîcheur (le producteur les cueillera le jour même).

2° Réduire les déchets au minimum et, dans leur préparation, utiliser toujours le couteau économique inoxydable. (Le fer détruit les vitamines.)

3° Laver rapidement les légumes à l'eau courante en évitant de les laisser séjourner dans l'eau (voir photo p. 13), ce qui favorise la dissolution de leurs sels minéraux, de l'amidon et de certaines vitamines.

4° Donner la préférence au système de cuisson à la vapeur (avec la grille), qui conserve toute la valeur nutritive des pommes de terre et des légumes. En tout cas, réserver les eaux de cuisson pour les potages et les sauces.

5° Servir souvent les pommes de terre en robe des champs, leur pelure protégeant les vitamines et les sels minéraux.

6° Cuire tous les aliments aussi rapidement que possible pour en conserver mieux les vitamines. Lorsqu'on réchauffe soupes ou légumes, il faut leur rendre des vitamines en les dressant sur des fines herbes ou un peu de beurre ou de lait cru.

Enfin, tirons parti de tous les restes et déchets.

Les recettes de cet ouvrage sont calculées pour quatre personnes



REVENONS A LA SOUPIÈRE FUMANTE!

Plus de potages clairs! des soupes épaisses!

En effet, une bonne soupe accompagnée de pain et de fromage constitue un repas complet. On en variera le goût et la composition en ajoutant dans la soupière tour à tour des légumes crus râpés, des herbes aromatiques, du fromage râpé, etc. (voir photo ci-contre).

Durant la belle saison, ce menu simple sera avantageusement complété par des fruits frais.

Voici quelques recettes de soupes nourrissantes:





Bouillon de légumes

Remplace les bouillons de viande et permet l'utilisation de tous déchets et restes de légumes frais.

Mettre à l'eau froide les légumes grossièrement taillés, des oignons coupés avec leur pelure, des fines herbes. Amener à ébullition et laisser mijoter une heure. Passer, remettre sur le feu. Ajouter à volonté riz, millet, semoule ou maïs, à raison d'une cuiller à bouche par personne. Saler. Remuer jusqu'à ébullition et laisser cuire 15 à 20 minutes.

Soupe julienne

(la julienne est un mélange de légumes finement coupés et séchés).

50 à 60 g. de julienne, 2 l. d'eau, 4 cuil. de riz, millet ou tapioca, du sel, du fromage râpé. Temps de cuisson $\frac{1}{2}$ heure. Tremper la veille la julienne. La mettre sur le feu sans l'égoutter. Faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Compter 20 min. de cuisson pour le riz, etc. qu'on verse en pluie dans le liquide bouillant. Pour les jours sans viande, ajouter du fromage râpé dans la soupière.

Soupe au maïs

2 l. d'eau, 80 g. de maïs, 120 g. de chou ou de poireau émincé, une cuil. à soupe de fromage râpé, du sel, un brin de thym.

Emincer finement le poireau ou le chou, l'ajouter au potage, faire cuire 20 min. Dresser sur fromage râpé ou quelques fines herbes. A volonté, ajouter du lait.

Soupe à la courge

1 kg. de courge, une forte cuil. de farine, 1 dl. de lait, 2 l. d'eau, du sel, basilic, dés de pain rôti ou un reste de petits pois. Peler la courge, la couper en petits morceaux, faire bouillir avec un peu d'eau. Quand elle est tendre, écraser avec un pilon ou passer au tamis. Délayer la farine avec le lait froid, verser dans la purée de courge, l'allonger selon convenance avec de l'eau chaude, donner encore quelques bouillons et dresser sur les carrelets de pain ou les petits pois. Un peu de crème aigre ou du lait donne du velouté à la soupe.

Soupe aux pois, haricots secs ou lentilles

200 g. de haricots, de pois ou de lentilles, eau de trempage, une demi-cuil. de graisse, des os ou des couennes de lard, une ou deux carottes, une demi-pomme de céleri, du poireau, deux pommes de terre.

Les légumineuses triées et lavées sont mises à tremper la veille à l'eau tiède. Cuire dans l'eau de trempage, sans sel, en

Plonger les légumes à l'eau courante. Éviter le trempage prolongé.

ajoutant les os, les couennes ou la graisse. Une demi-heure avant de dresser, ajouter le sel et les légumes finement émincés. Temps de cuisson: 2 heures à 2½ h. pour les haricots secs
1½ à 2 heures pour les pois
40—50 min. pour les lentilles.

N. B. Pour économiser les légumineuses, remplacer la moitié de la quantité par des pommes de terre ou par une poignée d'orge qu'on aura également trempée la veille.

Soupe aux pommes de terre et légumes

Demi-cuil. de graisse, un oignon, une côte d'ail, un poireau, un petit céleri, deux carottes ou un morceau de chou-pomme, de chou frisé ou de chou blanc, un kg. de pommes de terre, 2½ l. d'eau, du sel, marjolaine ou herbe Maggi (en fin de la cuisson). Bien laver les pommes de terre et les légumes, couper les premières en morceaux sans les peler, émincer les légumes. (Il est recommandé d'en réserver la moitié pour les ajouter crus dans la soupière.) Faire revenir dans la graisse avec oignon et ail, ajouter l'eau, laisser cuire 30 min., dresser sur 100 g. de séré délayé ou 50 g. de fromage râpé et de fines tranches de pain.

Minestra

Une cuillère de graisse ou d'huile, 20 g. de dés de lard maigre, un oignon, de l'ail, 40 g. de haricots blancs, une grande pomme de terre, un morceau de céleri, une carotte, ¼ de chou, 200 g. de tomates fraîches ou 2 cuil. de purée, 50 g. de riz ou pâtes, du persil et des herbes, 2 l. d'eau, du fromage râpé (facultatif).
Faire revenir le lard avec l'oignon et l'ail. Mouiller d'un peu d'eau chaude, ajouter les haricots préalablement trempés et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. A mi-cuisson, ajouter les légumes émincés, les tomates en petits morceaux, le riz ou les pâtes. Dresser sur de fines herbes et du fromage râpé. Durée de la cuisson 1¼ à 1½ heure.

Soupe à la farine grillée (sans graisse)

80 g. de farine, du sel, du poivre, de la muscade, 2 cubes de bouillon, du fromage râpé.
Rôtir la farine à sec dans la poêle jusqu'à couleur jaune clair seulement. Remuer constamment, ne pas laisser brunir afin d'éviter le goût de brûlé. Une fois refroidie, diluer la farine grillée dans 1½ l. d'eau ou de bouillon, épicer et amener jusqu'à ébullition en remuant constamment. Cuire 10 à 15 min. Ajouter les herbes et servir avec du fromage râpé.

Soupe à l'orge

Faire chauffer 10 g. de graisse, y tourner l'orge (150 g.) pendant quelques minutes, mouiller avec 2 l. d'eau bouillante. Ajouter un petit bouquet garni, laisser cuire 45 min. Dans la soupière, mettre du persil haché, des carottes râpées, si possible un peu de lait cru.

Soupe à la tomate (sans graisse)

500 g. de pommes de terre purée, 2 cuil. à soupe de purée de tomates, bouquet garni (oignon, laurier, persil, thym), du sel.
Faire cuire 1½ l. d'eau avec le bouquet garni pendant 10 min. Passer, ajouter la purée de tomates, la purée de pommes de terre et le sel, en remuant bien. Laisser cuire encore 10 min., dresser sur du persil haché. — Ce potage peut être préparé avec une livre de tomates fraîches.

Soupe au persil

Un bouquet de persil, un oignon ou 2 échalotes, 10 g. de graisse, 2 cuil. à soupe de farine ou semoules de céréales, une demi-tasse de lait, du sel.
Faire revenir sans colorer l'oignon ou l'échalote, mouiller avec 1½ l. d'eau, laisser cuire 15 à 20 min. Ajouter 2 cuil. à soupe de persil et une liaison préparée avec la farine et le lait. Continuer la cuisson encore 10 min. et dresser la soupe sur le reste du persil frais finement haché.

Soupe à l'oignon

200 g. d'oignons, 2 cuil. à soupe de farine, 20 g. de graisse, du sel, du fromage.
Faire dorer 200 g. d'oignons émincés dans 20 g. de graisse, saupoudrer de 2 cuil. de farine, et faire un roux blond. Mouiller avec 2 l. d'eau chaude ou de bouillon, laisser cuire 20 min. Dresser sur le fromage râpé et assaisonner.

*Soupe rapide
à pommes de terre
et céleri*

3 pommes de terre, quelques feuilles de céleri, 1½ l. d'eau, du sel, du persil.
Hacher grossièrement les feuilles de céleri, les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 10 min., râper les pommes de terre crues et les ajouter. Laisser cuire le tout encore 15 min., dresser sur du persil haché et 10 g. de beurre frais. On peut ajouter d'autres légumes.

Soupe velours

1½ l. de bouillon de légumes, 1 œuf, 3 cuil. à soupe de farine, ½ tasse de lait, du sel, du persil.
Faire cuire le bouillon, délayer la farine dans le lait froid, y ajouter l'œuf et verser cette liaison dans le bouillon chaud

peu à peu, en remuant bien. Mettre le persil haché fin et un morceau de beurre dans la soupière.

Soupe aux choux 250 g. de chou, 300 g. de pommes de terre, des feuilles de céleri, une couenne de lard, évent. un oignon, du sel.
Couper les pommes de terre en quartiers, le chou en filets, hacher l'oignon et le céleri, faire cuire dans 1½ l. d'eau pendant 30 min. Ecraser les pommes de terre, dresser sur un morceau de beurre frais.

LA VIANDE

La viande est rare et chère. Cependant, efforçons-nous de ne pas la supprimer entièrement de notre table. Les livres de cuisine des temps d'abondance fournissent d'innombrables recettes pour la préparation des viandes. Nous nous bornons à rappeler que les abats (cœur, foie, tripes, rognons) et le boudin ne sont pas à dédaigner au point de vue de la valeur nutritive. Ils sont bon marché et se prêtent à la confection d'excellents plats.

En quantité réduite, la viande assaisonne délicieusement les légumes et entre dans la composition des

POTÉES OU PLATS UNIQUES

Un feu, une marmite, un repas

Lorsqu'on fait cuire tout le repas dans une seule marmite, on réalise une économie de graisse, de combustible, d'ustensiles et de temps, tout en conservant leur entière valeur aux aliments. Pour que la potée garde bonne apparence, l'on évitera d'en prolonger la cuisson inutilement et de la remuer trop souvent. Si elle exige une cuisson prolongée, toujours préjudiciable aux vitamines, on en compensera la perte en ajoutant au dernier moment des fines herbes et en complétant le repas par de la salade ou des fruits. Si la marmite a bonne apparence, on peut l'apporter sans façon sur la table.

Potées avec viande

Potée napolitaine Une cuil. de graisse ou 50 g. de lard coupé en dés, 100 à 150 g. de viande de bœuf, 1—2 livres de légumes, ½ à ¾ l. de liquide, 150 à 250 g. de pâtes, du sel, des fines herbes.
Faire fondre la graisse ou le lard, y colorer légèrement la viande coupée en petits morceaux. Ajouter les légumes émincés, faire revenir, mouiller avec le liquide, laisser mijoter 25 à 30 min. Ajouter les nouilles ou pâtes (bouillies préalablement pendant quelques minutes) et laisser mijoter encore 20 min. — On peut faire cette potée sans viande en la dressant par couches avec du fromage râpé.

Goulache de cervelas Ingrédients: 8—10 pommes de terre cuites, 3 cervelas, 2 oignons moyens, une cuil. de graisse, une cuil. de purée de tomates, une cuil. de farine, du sel.
Faire revenir l'oignon haché, ajouter les cervelas coupés en dés et passés dans la farine, et les pommes de terre. Laisser prendre couleur en remuant doucement, ajouter la purée de tomates diluée dans une tasse d'eau. Saler. Couvrir et compter 15 min. de cuisson à feu très modéré.

Pommes de terre et viande en boîte de conserve Une boîte de viande, un oignon ou poireau, de la verdure, 1 kg. de pommes de terre, ½ l. d'eau. Utiliser la graisse de la viande.
Faire fondre la graisse, y ajouter les pommes de terre coupées en carrelots, l'oignon et la verdure. Mouiller, laisser cuire 20 min. Peu avant de dresser, compléter avec la viande coupée en petits morceaux. Laisser chauffer.

Choucroute et restes de viande Utiliser des restes de viande fumée ou autre, 1—2 oignons, une cuil. de graisse, ¾ kg. de pommes de terre cuites, 1 kg. de choucroute crue.
Faire revenir la choucroute avec l'oignon émincé, poser dessus les restes de viande coupés en petits morceaux, recouvrir de rondelles de pommes de terre, mouiller avec 1 ou 2 tasses d'eau, saler, couvrir hermétiquement et faire cuire 20 min.



*Marmite russe avec
choucroute et porc*

Couper en dés 200 à 300 g. de viande de porc, la faire revenir avec 2 oignons finement émincés et une cuil. à bouche de paprika. Ajouter 1 kg. de choucroute, quelques grains de genièvre, du sel. Mettre ensuite 6 pommes de terre coupées en carrelets et deux pommes râpées. Mouiller de deux verres de vin blanc. Laisser cuire le tout environ 2 heures dans une marmite bien fermée, sur feu modéré.

Busecca

750 g. de fraise de veau (tripes), de l'ail, de l'oignon, 5 carottes, 1 rave, 1 poignée de haricots blancs ou bruns, 250 g. de tomates ou 2 cuil. de purée, 6 pommes de terre coupées en morceaux, 1½ l. d'eau ou de bouillon, du sel.
Faire cuire 20 min., en couvrant bien la viande préalablement coupée en filets. Ne pas mouiller, la fraise devant rendre sa graisse. Ajouter les légumes coupés en dés, les oignons, l'ail et les fines herbes. Mouiller avec le liquide prévu, ajouter les haricots préalablement trempés et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Peu avant de dresser ajouter les tomates ou la purée. Durée de cuisson 1 à 1½ h.

*Tripes avec raves et
pommes de terre*

Une cuil. de graisse, du poireau ou d'oignon, 400 à 500 g. de tripes coupées en filets, ¾ kg. de raves en bâtonnets, 1 cuil. de farine, 1 pincée de cumin, ½ cuil. de jus de citron, marjolaine ou romarin, ½ l. d'eau, 1 kg. de pommes de terre coupées en bâtonnets.
Faire revenir dans la graisse le poireau ou l'oignon, ajouter les tripes et les raves, bien remuer, saupoudrer avec la farine, mouiller, ajouter les ingrédients d'assaisonnement. Couvrir hermétiquement. Laisser cuire 30 à 45 min., et 20 min. avant de dresser, ajouter les pommes de terre par dessus. Dresser lorsqu'elles sont à point.

Raves au lard

100 g. de lard, 10 g. de graisse, 1 kg. de raves, 1 kg. de pommes de terre, du persil, du sel.
Couper les raves en grosse julienne, les pommes de terre en rondelles d'un demi-cm. d'épaisseur. Faire revenir le lard coupé en dés, sans laisser colorer. Mettre les raves et les pommes de terre dessus, parsemer d'une cuil. de persil haché, mouiller avec de l'eau ou du bouillon de légumes, à mi-hauteur. Fermer hermétiquement et laisser cuire 45 min. sans remuer. Secouer de temps en temps pour que les légumes ne s'attachent pas. Dresser avec du persil frais.

*Haricots blancs avec
lard, courges et
tomates*

300 g. de haricots blancs, 500 g. de courges, 2 cuil. à soupe de purée de tomates, 50 g. de lard, 20 g. de graisse, du sel.
Laver et mettre tremper la veille les haricots, les faire cuire le lendemain avec un bouquet garni dans l'eau de trempage. Faire revenir sans colorer le lard dans la graisse, ajouter les haricots qui ne devront pas être trop cuits, la courge coupée en carrelets et laisser cuire 15 min. Ajouter ensuite la purée de tomates, saler, vérifier l'assaisonnement, laisser cuire encore 10 min. et dresser.

Potée périgourdine

300 g. de viande de porc ou de mouton ou une saucisse, un petit chou, 3 carottes, 2 raves, 1 oignon, 1 céleri, 5 ou 6 pommes de terre, le tout coupé en gros dés, ail écrasé.
Mettre cuire la viande à l'eau tiède. Lorsqu'elle cuit, écumer et ajouter les légumes. Assaisonner. Cuire 40 min. Retirer les légumes et les dresser avec la viande coupée en lanières. Servir le bouillon sur des tranches de pain séché au four. Persil à volonté.

Potées sans viande

*Potée de légumes
avec riz ou millet*

Ingrédients: ½ cuil. de graisse, ½ oignon, 750 g. de légumes, soit: petits pois, céleri, chou, poireau, raves selon la saison, ¾ l. de liquide, 1 tasse de riz ou de millet, du sel.
Couper les légumes en petits dés ou en filets et faire revenir avec le riz dans la graisse. Mouiller, laisser cuire 20 à 30 min. Pour les jours sans viande on ajoute du fromage au moment de dresser.

Potée aux courgettes

1 cuil. de graisse, 1 courgette, 5 tomates, 2 dl. d'eau, ¾ kg. de pommes de terre, du sel, des fines herbes (estragon, marjolaine, thym, sarriette).
Faire revenir dans la graisse la courgette coupée en gros dés, les tomates et les pommes de terre coupées en morceaux, les fines herbes. Remuer au début, couvrir et laisser cuire 20 min.

Potée de haricots blancs ou lentilles avec légumes 500 g. de haricots secs, l'eau de trempage, 2 carottes, 1 oignon, 1 poireau, le quart d'un chou, un morceau de céleri, une petite rave, 2 cuil. de farine, 1 cuil. de purée de tomates, du persil, de la sarriette.

Faire cuire de 45 min. à 1½ h., à petit feu, les haricots dans leur eau de trempage (si possible avec une couenne de lard ou des os). A mi-cuisson, ajouter les légumes coupés en morceaux réguliers et saler. Dix min. avant de dresser, verser la liaison de farine délayée dans un peu d'eau, puis la purée de tomates. Dresser et saupoudrer de persil haché.

On prépare le même plat avec des lentilles.

Choux farcis au blé 1 chou blanc d'un kilo, 300 g. de blé moulu ou porridge, 30 g. de graisse, de l'oignon, des fines herbes, du sel.

Détacher les feuilles du chou et les blanchir à l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter. D'autre part, faire cuire dans l'eau bouillante salée 300 g. de blé moulu (20 min.). Hacher un oignon, les fines herbes, passer à la graisse et les incorporer à la masse. Etaler les feuilles de chou sur une planche, les garnir de cette farce, en faire des rouleaux qu'on disposera dans un plat graissé allant au four. Mouiller avec un peu de bouillon de cuisson et mettre au four 15 à 20 min.

On peut aussi faire ce chou farci à la poêle.

Nota: Le chou au boudin se prépare de la même manière, en remplaçant le blé par du boudin.



LES METS DE LÉGUMES

Que de beaux et savoureux légumes poussés sur notre sol! Comment les apprêter sans rien leur enlever de leur valeur nutritive?

En les cuisant soit:

1° *A la vapeur*, sur une grille. (La grille extensible est très pratique.)

Eplucher les légumes, les couper en bâtonnets, en carrelets ou en rondelles, selon le plat que l'on se propose de préparer. Les disposer sur la grille que l'on placera dans une marmite ou une casserole contenant une petite quantité d'eau. Fermer hermétiquement et faire bouillir. Cuit à point, le légume se sert tel quel ou complété d'un peu de beurre ou de fromage. Refroidi, il peut être apprêté en salade.

2° *Etuvés au gras:*

Hacher finement l'oignon, l'ail et les fines herbes, en faire revenir la moitié dans l'huile ou la graisse. Ajouter le légume coupé selon désir, couvrir et laisser mijoter 5 min. Mouiller de façon à ce que le légume ne puisse s'attacher, couvrir la casserole et continuer la cuisson à petit feu. Ne saler qu'à la fin de la cuisson. L'autre moitié des fines herbes, réservée au début, s'ajoute avant de dresser. Pour bien mélanger, sauter délicatement sans laisser cuire à nouveau. Dresser aussitôt.

3° *Etuvés sans graisse* (à l'étouffée).

On prépare ainsi courgettes, tomates, champignons, carottes, choux-pommes, etc. Tout corps gras étant supprimé, on ajoute un peu d'eau lorsque le légume n'en rend pas. S'il s'agit de choux ou de diverses sortes de raves, les accompagner de quelques pommes de terre coupées en deux.

L'on peut aussi mélanger, pour la cuisson, certains légumes, tels que: pois, pois mange-tout, petits oignons; courgettes, tomates et pommes de terre; choux rouges, pommes et châtaignes.

Recettes pour la préparation des légumes

Epinards à la florentine 20 g. de beurre, 20 à 40 g. de farine, ½ à ¾ l. de liquide (lait et eau de cuisson des épinards), 500 g. d'épinards, 30 g. de fromage, du sel et du poivre.

Mettre dans un plat à gratin une couche de sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus (bien épaisse). Disposer une couche d'épinards en branches, blanchis 3 à 4 min., une nouvelle couche de sauce béchamelle et continuer jusqu'à remplissage du plat. Terminer par la sauce et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner au four.

Epinards en branches 700 g. d'épinards, 20 g. de beurre ou de graisse, du persil haché, 2 cuil. de crème ou de lait.
Trier et laver les épinards, les bouillir à découvert 3—4 min. égoutter. Chauffer le beurre, faire revenir le persil haché, ajouter les épinards. Laisser mijoter 12 à 15 min., assaisonner et lier avec deux cuil. de crème ou de lait.

Ragoût de légumes 250 g. de raves, 500 g. de carottes, 1 kg. de pommes de terre, du persil, de l'oignon, de l'ail, 30 g. de graisse, du sel.
Éplucher les légumes après les avoir lavés (quand les pelures sont minces, les couper en dés sans éplucher). Faire chauffer la graisse, faire revenir l'oignon émincé sans le laisser prendre couleur. Disposer dessus les raves, puis les carottes et les pommes de terre, une gousse d'ail écrasée à volonté. Mouiller à mi-hauteur avec de l'eau chaude ou du bouillon, couvrir et laisser cuire sans remuer 45 min. à petit feu. Au moment de servir, mélanger délicatement les légumes et saupoudrer de persil haché.

Timbale de pommes de terre et poireau 1½ kg. de pommes de terre, 4 poireaux, 1 gros oignon, 20 g. de graisse, ½ verre d'eau ou de vin blanc, du sel.
Cuire à l'étouffée pendant 5 min., dans 20 g. de graisse, les poireaux et oignons hachés grossièrement, mouiller légèrement, saler. D'autre part, couper des pommes de terre crues en tranches de 2 mm. d'épaisseur, les essuyer et les disposer par couches alternées avec le hachis de poireau dans une marmite en fonte. Commencer et terminer par une couche de pommes de terre. Mouiller à mi-hauteur avec du bouillon ou de l'eau chaude et un demi-verre de vin blanc. Saler légèrement, cuire 30 min. à petit feu. Si l'on dispose d'un four chaud, faire gratiner ce plat en saupoudrant la surface de fromage râpé.

Choux-raves sauce tomate 1 kg. de choux-raves, 2 cuil. à soupe de purée de tomates, 2 cuil. de farine, 20 g. de graisse, du sel, ½ tasse de lait.
Couper les choux-raves en dés, les cuire dans une petite quantité d'eau salée. Préparer d'autre part un roux blond avec la graisse et la farine. Mouiller avec du bouillon de cuisson, ajouter tomates, sel, éventuellement thym, marjolaine et achever la sauce avec le lait. Mettre ensuite les choux-raves dans cette sauce et dresser en garnissant le plat d'une couronne de pommes de terre persillées.

Haricots verts bouillis, conservés en boîte, stérilisés, peuvent se servir sans graisse, réchauffés dans une sauce tomate.

Choux farcis au fromage 1 kg. de choux, 30 g. de graisse, 100 g. de fromage, du lait ou de la crème de ménage, du sel.
Détacher les feuilles d'un chou blanc et les cuire à l'eau bouillante salée, égoutter. Les mettre par couches, avec du fromage râpé, dans un plat à gratin.
On peut aussi former un ou plusieurs choux en tapissant de feuilles un bol, parsemer de fromage râpé et retourner dans un plat à four graissé ou dans une poêle. Mouiller avec un peu de bouillon de cuisson, du lait, du jus de rôti ou de la crème de ménage, et laisser cuire 15 min. environ au four ou sur le feu.

Choucroute rapide 750 g. de choucroute, 1—2 oignons, du sel, 1 pomme râpée, 50 g. de lard en dés ou un peu d'huile.
Faire revenir le lard ou faire chauffer l'huile, y dorer les oignons émincés; ajouter la choucroute, l'assaisonnement, éventuellement une goutte d'eau ou de vin et 1 pomme râpée. Remuer et cuire 5—10 minutes.
Préparation très saine et économique.

DES SALADES, BEAUCOUP DE SALADES

Jadis simple complément, les salades occupent dans nos menus une place de choix. Leur qualité rafraîchissante, leur richesse en vitamines et en sels minéraux fournissent à notre organisme des éléments de défense contre les maladies.

Les sauces de salade

Sauce sans huile Une prise de sel, 5 cuil. à bouche de crème de ménage, 2 cuil. de vinaigre ou du jus de citron, de l'oignon, des fines herbes: basilic, marjolaine, ciboulette; pour les concombres et les tomates, de l'estragon (voir photo p. 24).

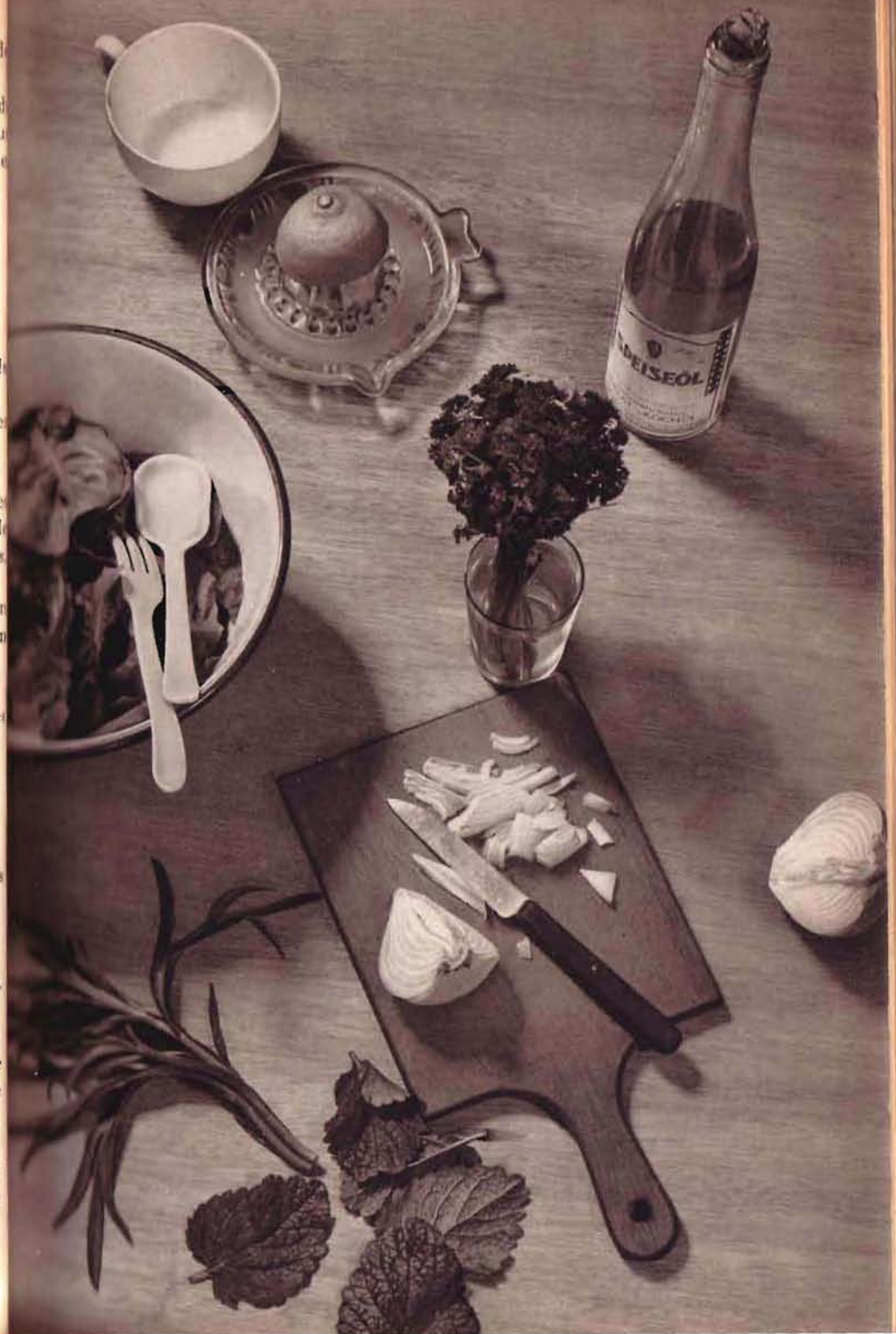
Autre recette:

Une prise de sel, une cuil. de crème de ménage, 1 cuil. d'huile, une cuil. de vinaigre, de l'oignon, un brin de basilic (voir photo).

Sauce aux œufs Une cuil. à soupe de fécule délayée dans $\frac{1}{2}$ l. d'eau froide
2 cubes.
Faire épaissir en remuant. Délayer 1 à 2 œufs, du sel, du
poivre, 1 dl. de vinaigre, 2 cuil. de moutarde et le jus d'un
citron. Battre 10 min. Puis ajouter la fécule tiède, remuer
encore 10 min. Mettre en bouteilles.
Se conserve 8—15 jours.

Quelques salades

- Salade aux choux* Un petit chou blanc ou rouge, $\frac{1}{2}$ oignon, du persil, du
thym, 1 pomme râpée.
1—2 h. avant le repas, couper finement le chou, le ser-
rer pour l'attendrir, le mélanger à la sauce de salade.
- Salade de fenouil
et chicorée* Emincer finement le fenouil après l'avoir débarrassé de
ses parties dures. Faire de même pour la chicorée, mélanger le
tout à une sauce de salade et ajouter des fines herbes hachées.
- Salade de carottes* Peler, râper à la râpe Bircher et mélanger à une sauce bien
relevée, complétée de fines herbes ou de cornichons. On
peut ajouter une pomme crue râpée.
- Salade céleri-raves* Se prépare de la même manière. Remplacer les fines herbes
par des noix hachées et des pommes râpées.
- Salade de
racines rouges* Se prépare comme celle de carottes. Sauce plus relevée.
- Salade de choucroute* 500 g. de choucroute crue, 2 oignons hachés, 6 pommes
râpées, de la sauce à salade.
Bien mélanger le tout et laisser reposer 2 à 3 heures.
- Salade de
côtes de bettes* Se prépare avec des côtes de bettes bouillies ou conservées.
- Salade de pommes de
terre à l'Italienne* Ajouter à la salade de pommes de terre une assiettée de
légumes crus (carottes, navets, céleri) coupés en fine
julienne.
- Salade de haricots
blancs ou de lentilles* 400 g. de lentilles ou de haricots blancs bouillis, bien égouttés
et mélangés chauds à une sauce de salade. Se sert chaude ou
froide, garnie de salade verte, de tomates ou de radis.



LES POMMES DE TERRE NOTRE GRANDE RESSOURCE

Vive notre pomme de terre nationale!

La pomme de terre abonde, elle est saine et bon marché, sa valeur nutritive est grande. Pour n'en rien perdre, habituons-nous à cuire les pommes de terre avec leur pelure, en robe des champs, soit au four soit à la vapeur. (De précieux éléments nutritifs sont protégés par la pelure.) Les pommes de terre nouvelles, sautées avec leur fine pelure, ne sont-elles pas un véritable régal?

Accompagné de légumes ou de salades, le plat de pommes de terre enrichi d'un peu de graisse, de fromage ou de lait, constitue un repas complet.

Recettes de pommes de terre

Pommes de terre en robe des champs



Choisir des tubercules de grosseur moyenne et les laver très soigneusement. Pour la cuisson à la vapeur, mettre peu d'eau et placer dans une marmite ou casserole fermant hermétiquement la grille spéciale pour ce système de cuisson (corbeille extensible en fil de fer ou tamis ou encore une couche de gros gravier). Disposer les pommes de terre. Au besoin introduire encore un papier épais sous le couvercle afin de prévenir tout échappement de vapeur. Le caldor peut également être utilisé. Dès que les pommes de terre sont à point, les servir avec des légumes en sauce, des ragoûts, ou bien telles quelles, avec du beurre, du fromage ou du séré. On peut aussi les peler rapidement, les arroser d'un peu de beurre et les parsemer de fines herbes ou encore les accompagner d'une des sauces indiquées ci-dessous.

Pommes de terre en sauces:

En sauce blanche. Pour 1 kg. de pommes de terre bouillies avec leur pelure et coupées en tranches pas trop minces, préparer la sauce, à raison de $\frac{1}{4}$ l. d'eau, $\frac{1}{4}$ l. de lait, 3 cuil. de farine, si possible du beurre ou de la crème de ménage, du fromage ou des fines herbes.

*Tout ce qu'il faut
pour le nettoyage
habituel des
éléments*

Faire bouillir le liquide, ajouter en remuant la farine délayée à froid, laisser cuire doucement 10 à 15 min. Assaisonner, ajouter les pommes de terre émincées. Donner encore un bouillon, compléter avec du beurre, de la crème ou du fromage. Dresser et parsemer dans le plat quelques fines herbes.

En sauce brune piquante. La sauce se prépare avec de la farine grillée, sans graisse. On peut la relever d'un fil de vinaigre.

En sauce tomate. Compléter la liaison de 2 cuil. de purée de tomates et d'un brin de marjolaine.

En sauce à l'oignon. Faire revenir et colorer plusieurs oignons dans un peu de graisse, ajouter de la farine mouiller. Laisser cuire 15 min., au moment de dresser ajouter un peu de crème aigre.

En sauce fines herbes. Après avoir préparé une sauce veloutée, y ajouter du persil et du cerfeuil hachés, si possible du beurre.

Purée de pommes de terre 1½ kg. de pommes de terre, 6 dl. de lait, du sel, du beurre ou de la graisse.

Peler les pommes de terre cuites à la vapeur pendant qu'elles sont chaudes, les couper et les passer rapidement au presse-purée. Ajouter le lait, le beurre ou la graisse, le sel, et bien travailler la masse pour l'alléger.

La purée préparée avec des pommes de terre cuites dans leur pelure est aussi savoureuse que lorsqu'on utilise des pommes de terre cuites dans l'eau salée. Sa valeur nutritive est plus grande.

Salades aux pommes de terre 1 kg. de pommes de terre en robe des champs. Pour la sauce 2 cuil. d'huile, 4 cuil. de vinaigre, 4 cuil. de lait, 4 cuil. de bouillon chaud, du sel, de l'oignon, de l'ail, des fines herbes.

Peler les pommes de terre bouillantes, les couper en rondelles de 2 à 3 mm. d'épaisseur, mélanger à la sauce. Couvrir et laisser reposer dans un endroit tiède.

On varie la préparation de cette salade en ajoutant tantôt du céleri râpé cru, du poireau haché, des carottes râpées crues, des tomates. (Il est recommandé de ne pas garder pour le lendemain la salade de pommes de terre.)

Pommes de terre au cumin 10—12 pommes de terre, 2—3 cuil. d'huile, du sel, du cumin.

Laver parfaitement les pommes de terre. Ne pas les peler, mais les couper dans le sens de la longueur. Enduire d'huile une plaque, parsemer de sel et de cumin. Poser les pommes de terre sur la plaque, le côté coupé sur sel et cumin. Badigeonner les moitiés de pommes de terre avec un pinceau trempé dans l'huile et saupoudrer encore de sel et de cumin. Mettre au four 45 à 50 min.

Pommes de terre dijonnaises 750 g. de pommes de terre, ¼ l. d'eau, 50 g. de lard ou de jambon, ½ oignon, une cuil. de graisse, une cuil. de farine, 4 dl. de bouillon, du sel, du poivre, du persil.

Peler et couper les pommes de terre en tranches épaisses, les cuire avec très peu d'eau et de sel.

D'autre part, hacher finement le jambon, l'oignon, les faire revenir dans la graisse, saupoudrer de farine, mouiller avec du bouillon, assaisonner. Faire cuire 15 min. Verser sur les pommes de terre au moment de servir et parsemer encore de persil.

Pommes de terre à la parisienne Même recette, en remplaçant le jambon par des champignons.

Pommes de terre en ramequin 750 g. de pommes de terre, une cuil. de graisse, 60 g. de fromage, une grande tasse de lait, du sel.

Peler et couper les pommes de terre en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Les mettre cuire 10 min. dans l'eau ou dans la poêle avec un peu de graisse, puis les disposer dans un plat à gratin en alternant avec du fromage râpé. Arroser de lait ou de crème (beurre à volonté), mettre au four 30 min. Couvrir avec couvercle ou papier.

Gratin dauphinois 600 g. de pommes de terre, 100 g. de fromage, 3 dl. de lait, 1 œuf, de l'ail, du sel, du poivre, de la muscade.

Laver, peler les pommes de terre, les couper en tranches. Cuire 5 min. à l'eau salée, puis disposer dans un plat à gratin frotté d'ail. Mouiller avec la liaison (œuf, lait, assaisonnement). Cuire à four doux 45 minutes.

Pommes de terre rôties au four 750 g. de pommes de terre, 2 cuil. d'huile, du sel. (Economie de graisse.)

Laver, peler, couper les pommes de terre en dés. Les mettre sur une plaque à gâteau, avec huile ou graisse chaude. Remuer de temps en temps. Cuire à four chaud, 30 minutes. Saler au moment de dresser.

Knœpfli de pommes de terre 4 grosses pommes de terre, 4 cuil. de farine, 1 œuf, du sel, du poivre, de la muscade, 2 l. d'eau salée.

Cuire les pommes de terre en robe des champs, les passer au tamis, assaisonner. Faire la fontaine, ajouter l'œuf, puis la farine. Bien travailler cette pâte. Faire des rouleaux, les couper en morceaux. Cuire à l'eau salée jusqu'à ce que les knœpfli remontent à la surface; laisser reposer un moment à couvert, puis les retirer avec l'écumoire. Servir avec sauce tomate ou gratinés au four, saupoudrés de fromage, ou avec beurre et panure.

Pommes de terre et céleri 1 kg. de pommes de terre, 1—2 céleris-raves, 30 g. de graisse du persil, 1 oignon ou 2 échalotes.

Faire revenir dans la graisse l'oignon, puis le céleri coupé en julienne. Mouiller avec 2 dl. d'eau, cuire 15 min. Ajouter les pommes de terre également coupées en julienne, un peu d'eau et le sel. Cuire encore 15 min., à couvert.

Ramequins de pommes de terre aux tomates 1½ kg. de pommes de terre, 100 g. de fromage râpé, 500 g. de tomates fraîches ou 2—3 cuil. de purée, du sel.

Peler et couper les pommes de terre en tranches de 2 mm d'épaisseur, les mettre par couches alternées avec le fromage et les tomates, le sel. Terminer par une couche de fromage. Mouiller avec un verre d'eau ou de bouillon et mettre à four chaud 20 min.

Pizzoccheri (recette grisonne).

250 g. de pommes de terre, 200 g. de farine, 1 œuf, un peu de lait et d'eau salée, une assiette de légumes râpés fins et des fines herbes, du fromage, si possible du beurre. Faire une pâte à knœpfli épaisse avec la farine, l'œuf, le sel, le lait, l'eau et les pommes de terre râpées crues. La laisser reposer quelques instants, ajouter les légumes râpés. Faire des d'assez gros knœpfli et les cuire à point dans de l'eau bouillante salée. Les retirer, les égoutter. Les mettre par couches dans un plat long, en les saupoudrant de fromage (si possible arroser de beurre noisette ou de sauce tomate).

METS A BASE DE CÉRÉALES RATIONNÉES

Croquettes de flocons d'avoine

150 g. de flocons, ¼ l. de lait, une cuil. de levure, 20 g. de farine, 2 cuil. de Morgafarine ou 1 œuf, du sel, des fines herbes et des oignons.

Faire tremper pendant quelques heures les flocons dans du lait chaud, à couvert. Mélanger aux flocons l'œuf, la verdure hachée finement (ou quelques restes de légumes verts), la farine et le sel. Mettre par cuil. dans la poêle dans un peu de graisse chaude. Aplatir avec la spatule, laisser dorer et dresser.

Se servent pour accompagner choux rouges et épinards.

Riz (ou millet)-julienne

2 l. d'eau, une poignée de julienne séchée et quelques champignons, 300 g. de riz ou millet, du fromage râpé, du sel, un brin de basilic.

Faire bouillir l'eau salée, ajouter la julienne trempée la veille, quelques champignons et faire cuire un quart d'heure à petit feu. Verser le riz ou le millet, cuire 20 minutes. Passer en réservant le liquide pour une soupe et terminer en mélangeant délicatement avec une fourchette le fromage et une pointe de basilic.



Plat d'orge

Une tasse d'orge, de l'eau, du sel, 3 cuil. de fromage, de la verdure.

Faire cuire 1 heure à 1½ heure l'orge préalablement trempée. La retirer avec l'écumoire, égoutter. Disposer l'orge par couches dans un plat chaud, en parsemant de fromage et de fines herbes hachées.

Boufflé de maïs au sel

8 dl. d'eau, 2 dl. de lait, 200 g. de maïs, 1 oignon émincé, 3 cuil. de fines herbes (persil, feuilles de céleri, marjolaine, etc.), 30 à 40 g. de fromage râpé, 20 g. de carrelets de graisse ou de lard, de la panure, du sel.

Préparer la bouillie de maïs (cuisson 25 à 30 min.), y ajouter à chaud l'oignon, les fines herbes et le fromage, verser dans un plat à gratin graissé, parsemer de panure et lardons, mettre au four 30 à 40 min.

Pain de maïs avec sauce tomate

250 g. de semoule de maïs, 1 oignon, 1 feuille de laurier, du sel, de l'eau.

Mettre tremper le maïs la veille dans l'eau froide. Faire cuire 1 litre d'eau avec le sel, l'oignon et la feuille de laurier,

ajouter le maïs. Le cuire en une bouillie épaisse en remuant souvent. Quand il se détache des bords, verser la masse sur une planche farinée, en former un pain à découper en tranches. Arranger celles-ci dans un plat. Préparer une bonne sauce tomate avec de l'oignon, des herbes aromatiques, la verser sur les tranches de maïs et servir.

Si on a un four chaud, saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner $\frac{1}{4}$ d'heure environ.

Maïs au fromage (Polenta) 250 g. de maïs, 150 g. de fromage, du sel, de l'eau. Mettre tremper le maïs la veille à l'eau froide. Verser en remuant dans un litre d'eau bouillante salée et faire cuire 25 à 30 min. en remuant de temps à autre. Au moment de servir, ajouter 150 g. de fromage râpé.

Polenta rôtie Se fait avec de la polenta froide, préparée comme ci-dessus sans fromage. Mettre rôtir à la poêle, en intercalant une couche de fromage au milieu; retourner et laisser prendre couleur. On peut aussi détailler à volonté la polenta en tranches.



PRÉPARATIONS AUX FRUITS

Les fruits frais sont un véritable présent de la nature. Ils sont sains et apportent sucre et vitamines. Mangeons-en abondamment. Quant aux fruits cuits, on conserve leurs principes nutritifs et leur parfum en évitant de les peler et en les traitant rapidement.

Recettes aux fruits:

Le Birchermüesli mérite d'être de plus en plus adopté. Compter par personne: 2 pommes moyennes ou une grosse, 1 cuil. à soupe de flocons d'avoine trempés 12 heures dans

2 à 3 cuil. d'eau, le jus d'un demi-citron, 1 cuil. de lait condensé sucré ou du miel, du lait ou du yogourt ou du quark de table (séré), éventuellement 1 cuil. de noix râpées.

Mélanger flocons, eau, lait condensé et jus de citron. Ajouter en la râpant avec la râpe Bircher, la pomme lavée mais non pelée, le cœur compris (appuyer fortement sur la râpe). Mélanger rapidement la purée de pommes à mesure que l'on râpe, ajouter en dernier lieu les noix ou en parsemer le plat. A noter que le Birchermüesli doit toujours se préparer au moment d'être servi. On peut remplacer les pommes par d'autres fruits frais ou séchés. Les baies s'écrasent préalablement (fraises, framboises, myrtilles, mûres, groseilles). Les fruits secs auront été trempés quelques heures. On les hache ou les émince finement avant de les incorporer.

Macédoine de fruits frais Selon la saison, mélanger:

- 1° Abricots, groseilles rouges (raisinets).
- 2° Cerises et framboises.
- 3° Pommes, prunes, pruneaux.
- 4° Pommes, poires, noix.

Les couper finement et arroser d'un jus composé de: jus de citron, 4 cuil. de crème de lait, 2 à 3 cuil. de sucre, le tout bien mélangé.

Salade de pommes fraîches Choisir des pommes bien mûres et de préférence acides; quelques noix, des raisins secs à volonté, du sucre, du jus de citron, du lait frais ou de la crème de ménage.

Couper les pommes en tranches minces, les disposer par couches en parsemant de jus de citron, de sucre, de noix et de raisins hachés et quelques cuil. de lait ou de crème. Superposer les couches jusqu'à ce qu'on ait obtenu la quantité désirée. Opérer rapidement de peur que les pommes ne prennent une vilaine couleur. Veiller à ce qu'il y ait suffisamment de jus, la masse doit être bien imbibée.

Purée de pommes fraîches (convient aux petits et aux malades). 8 pommes, du jus de citron, 1 à 2 dl. de cidre doux (ou de crème de lait), 1 ou 2 cuil. de sucre.

Mélanger le liquide au jus de citron et au sucre. Après avoir lavé les pommes, les râper avec leur pelure au moyen de la râpe Bircher, en ayant soin de les mélanger au fur et à mesure au jus préparé au début.

Mousse de groseilles rouges

Un blanc d'œuf, 2 cuil. à soupe de sucre, 1 tasse de groseilles rouges.

Battre le blanc d'œuf en neige très ferme, y incorporer le sucre, puis les groseilles rouges (ou autres fruits frais ou en conserve: framboises, myrtilles, mûres).

Compote de pommes et de flocons d'avoine

Un kilo de pommes, $\frac{1}{2}$ verre de jus de fruits concentré, 1 cuil. à soupe de sucre, 100 g. de flocons d'avoine.

Couper les pommes en quartiers, les cuire avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les passer au tamis, ajouter le jus de fruits concentré.

Faire dorer d'autre part, dans une poêle, les flocons d'avoine avec une cuil. de sucre et en garnir les pommes.

Ananas façon

(courgettes avec cidre).

Une grosse courgette de 500 à 600 g., 2 cuil. à soupe de sucre, 4 dl. de cidre.

Peler la courgette, la partager dans le sens de la longueur, l'évider et couper en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Les cuire dans un peu d'eau bouillante. Egoutter, dresser dans un compotier et tandis que les tranches sont encore chaudes, saupoudrer de sucre et arroser de cidre. Laisser reposer quelques heures au frais.

Compote de fruits secs

Mettre tremper la veille dans un peu de cidre 200 g. de fruits séchés, lavés (pêches, abricots ou autres). Le lendemain mettre sur le feu le jus obtenu, 1 cuil. à soupe de sucre, les fruits. Cuire quelques minutes et laisser refroidir.

Autre recette:

Tremper les fruits 12 à 24 heures. Le lendemain faire chauffer l'eau de trempage, ajouter du sucre, du jus de citron ou de la cannelle, verser bouillant sur les fruits, couvrir et laisser refroidir.

Un bon mélange de fruits secs est savoureux et permet d'économiser le sucre.

La rhubarbe de conserve

(bouteilles) ajoutée à des figues ou des abricots secs, trempés et émincés, permet de varier les desserts de fruits secs.

PUISQUE C'EST FÊTE AUJOURD'HUI...

soignons notre menu et préparons une surprise! Un petit extra peu coûteux, choisi avec amour et combiné avec soin, créera de la joie et une atmosphère de fête.



Recettes

Dessert aux pommes

Une purée de pommes, quelques zwiebacks, de la crème à la vanille, de la confiture.

Garnir de zwiebacks un saladier plus large que profond. Y verser de la purée de pommes bien chaude, disposer dessus une nouvelle couche de zwiebacks, tartinés de confiture ou de gelée, puis arroser le tout d'une crème à la vanille bien épaisse. Laisser refroidir entièrement avant de servir.

Crème sans œufs

1 l. de lait, 2 cuil. à bouche de maïzena, de la farine ou féculé, 4 cuil. de noisettes grillées, moulues, du sucre, 2 à 3 pommes râpées.

Faire bouillir le lait en réservant 2 ou 3 cuil. pour délayer la farine. Ajouter celle-ci au moment de l'ébullition, laisser

cuire 7 ou 8 min. en remuant. Ajouter les noisettes et le sucre, dresser. Lorsque la crème est froide, mélanger avant de servir les pommes râpées.

Crème au séré et au jus de fruits 200 g. de séré, $\frac{1}{2}$ l. de lait froid, du jus de fruits concentré ou de la poudre de cacao ou des flocons d'avoine grillés. Batre en crème le séré avec le lait froid, aromatiser de jus de fruits ou autre, à volonté de poudre de chocolat, et garnir avec des flocons d'avoine grillés. — Se prépare également avec des fruits frais (fraises, framboises, mûres, groseilles rouges).

Pâte à gâteau 150 g. de farine, 150 g. de pommes de terre en robe des champs, 50 g. de graisse, du sel, de l'eau.
Cette quantité suffit pour une tarte d'un kilo de fruits.

Tarte aux fruits Foncer une plaque avec la pâte ci-dessus, garnir avec goût de fruits frais ou conservés. Cuire à four très chaud.

Gâteau au séré Préparer la pâte comme ci-dessus.
250 g. de séré, un œuf, une cuil. à soupe de farine, une tasse de lait, du sel, du jus de fruits concentré ou bien des raisins secs ou des fruits secs hachés et un peu de sucre vanillé. Batre le séré avec le lait et y ajouter les autres ingrédients. Verser cette préparation sur la pâte et cuire au four 30 min. On peut préparer le séré au sel et avec un peu de fromage.

Pain de noix 200 g. de sucre, 1 œuf, $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel, une tasse de noix, $1\frac{1}{4}$ tasse de lait, 500 g. de farine, 1 paquet de levure. Batre en mousse le sucre et l'œuf. Y ajouter les noix hachées et le sel. Tamiser ensemble la farine et la levure, incorporer en alternant avec le lait au premier mélange. Bien remuer, verser dans un moule graissé et saupoudré de farine. Cuire au four 40 min.

Cake à l'avoine Un œuf, une tasse de sucre ou une demi-livre de carottes, une tasse de lait, une tasse de farine, une tasse de flocons d'avoine, 2 cuil. de raisins secs sultans, 2 cuil. d'orangeat et de citronat, l'écorce hachée d'un citron, du sel et un demi-paquet de levure.

Mélanger la farine et la levure, ajouter le lait, l'œuf et le sucre. Bien délayer, compléter avec les autres ingrédients. Verser dans un moule graissé, mettre 30 à 40 min. dans un four bien chaud.

Biscuit de maïs Une tasse de maïs, une tasse de farine, $\frac{3}{4}$ de tasse de lait, $\frac{1}{4}$ de tasse de concentré de fruits, 2 cuil. à soupe de sucre, 100 g. de carottes râpées, des fruits secs coupés finement, du sel, 30 g. de graisse, une cuil. à café de poudre à lever. Mélanger tous ces ingrédients, verser dans une forme graissée, cuire au four, 35 à 40 min.

Soufflé de maïs Faire une bouillie avec une tasse à thé de lait, 2 tasses d'eau, 8 cuil. à soupe de farine de maïs, 2 cuil. d'eau de fleur d'oranger.
Ajouter hors du feu une prise de sel, 20 g. de beurre, un jaune d'œuf délayé et 3 cuil. de sucre.
Incorporer ensuite le blanc d'œuf battu en neige. Beurrer un moule, le remplir au $\frac{3}{4}$ et mettre 20 min. au four.
Au lieu de fleur d'oranger on peut ajouter des noisettes râpées, de la cannelle ou des raisins sultans.

Pâte aux carottes sans sucre 30 g. de poudre d'œufs, 6 cuil. à soupe d'eau tiède, 250 g. de carottes crues râpées, 50 à 100 g. de noisettes moulues, 2 dl. de concentré de poires, 100 g. de panure, 1 cuil. à soupe de levure, du sel.
Bien écraser la poudre d'œufs et délayer avec l'eau tiède. Laisser reposer 2 à 3 heures. Ajouter alors tous les autres ingrédients, travailler énergiquement la masse, verser dans un moule bien graissé et saupoudré de maïs ou de panure. Cuire 30 à 40 min. à four moyen.

Cake de guerre Une tasse de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de farine de fruits, une tasse de lait, 5 cuil. à soupe de concentré de fruits, 2 cuil. de sucre, une cuil. à café de cannelle, un peu de poudre de girofle, une prise de sel, une cuil. à café de poudre à lever. Bien mélanger le tout, verser dans un moule à cake et cuire à four moyen, 30 à 40 min.

Flocons au chocolat 100 g. de flocons de millet ou de sarrasin, 100 g. de flocons d'avoine, 1 cuil. de sucre, 20 g. de beurre, 1 œuf ou 2 cuil. à café de poudre d'œufs délayée dans deux cuil. de lait, un

paquet de sucre vanillé, 70 g. de sucre, 60 g. de cacao de fruits, 50 g. de noisettes moulues, 2 à 3 cuil. de lait, 2 cuil. de farine, 1 cuil. à thé de poudre à lever.

Rôtir jusqu'à belle coloration dorée les flocons avec le beurre. Délayer le sucre et l'œuf, travailler 10 min., ajouter les autres ingrédients et les flocons rôtis. Mettre cette pâte par petites cuillères sur une plaque à gâteau beurrée. Cuire à four moyen.

*Etoiles aux flocons
d'avoine et noisettes*

150 g. de flocons, 125 g. de noisettes moulues, 150 à 200 g. de sucre, 200 g. de citronat et d'orangeat coupés finement, le jus d'un demi-citron, une pointe de couteau de cannelle, environ 1 dl. d'eau.

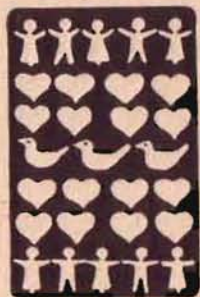
Mélanger tous les ingrédients en une pâte ferme, l'abaisser à un demi-centimètre d'épaisseur, y découper des formes à l'emporte-pièce et cuire sur plaque beurrée à four moyen.

*Petits biscuits de
flocons d'avoine*

250 g. de flocons, 50 g. d'amandes ou de noisettes hachées, 50 g. de sucre, 1 blanc d'œuf battu en neige, un peu de lait, une prise de sel.

Moudre les flocons d'avoine, les mélanger avec les autres ingrédients, former un rouleau et laisser reposer quelques heures au frais. Découper alors des rondelles, les dorer au lait et cuire au four 10 à 12 min.

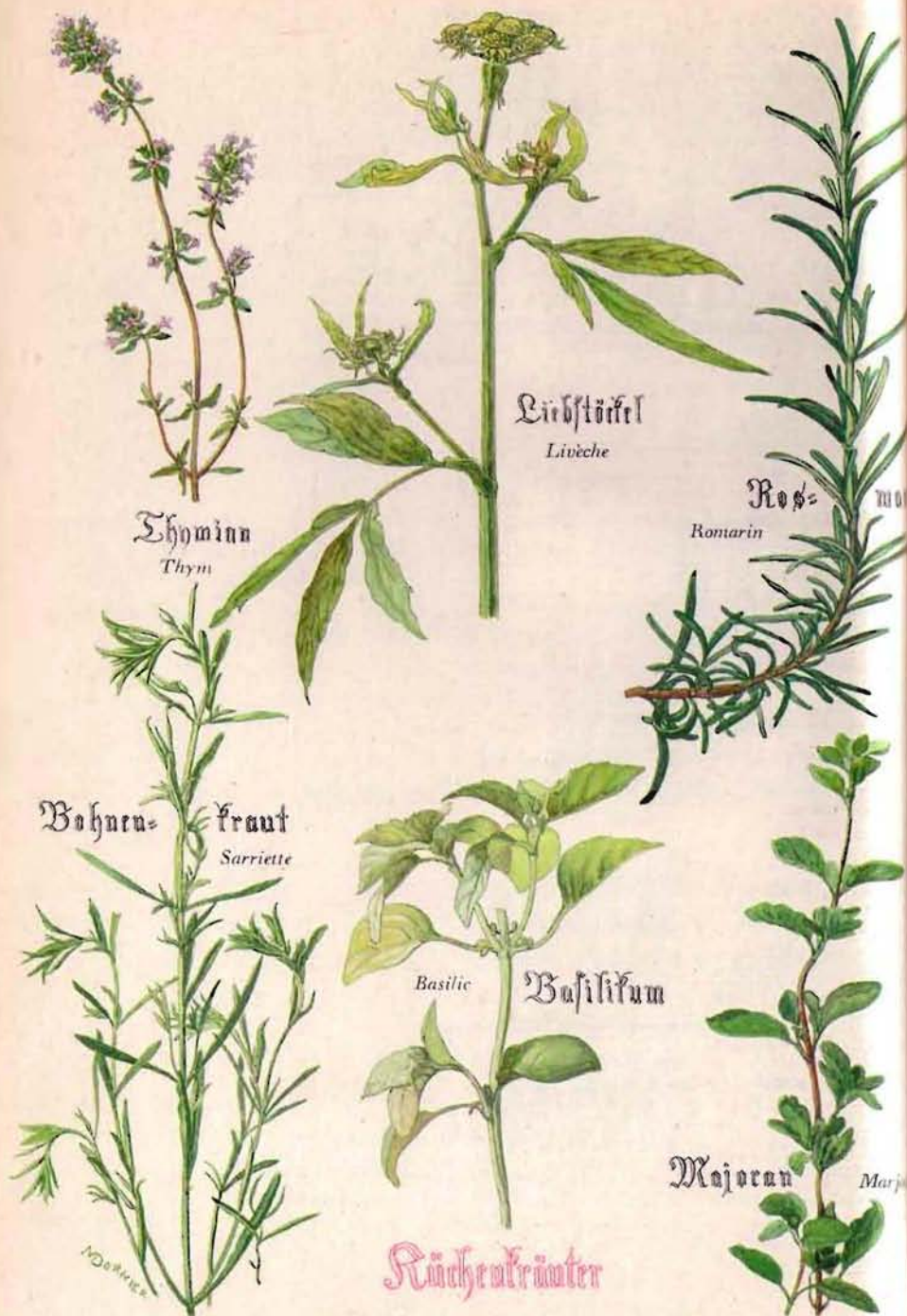
On peut parfumer ces biscuits avec des pelures d'orange ou de citron râpées, de la poudre de chocolat, de la cannelle, etc. ou bien encore ajouter raisins secs et figues hachées.



LES HERBES AROMATIQUES D'ASSAISONNEMENT

Les herbes aromatiques d'assaisonnement utilisées en cuisine occupent une trop petite place dans nos jardins. On oublie que leur effet est quasi magique sur tous les mets dans lesquels elles entrent. Elles leur prêtent saveur, arôme, piquant tout en apportant d'autres précieux éléments. Saviez-vous, Mesdames, que notre modeste persil est un véritable concentré de vitamines? Leur mélange est affaire de goût et d'expérience ménagère.

- Le persil* convient à la plupart des assaisonnements du dernier moment. Usons-en largement.
- La ciboulette* relève agréablement salades et potages.
- Le cerfeuil* accompagne bien tous les mets de pommes de terre, les potages velours, etc.
- La sarriette* s'ajoute aux haricots verts et aux petits pois, aux préparations de concombres.
- La marjolaine* est indiquée dans les légumineuses et les préparations à base de pommes de terre, les ragoûts de viande.
- Le thym* doit toujours s'employer avec parcimonie. Il donne de la saveur aux sauces, aux viandes rôties, aux soupes de légumes, à la choucroute, aux marinades.
- Le basilic* a sa place dans les soupes aux pommes de terre, les légumes, les pois, les salades crues, les mets de viande et de poisson. D'une saveur piquante, il peut tenir lieu de poivre.
- Le romarin* relève les sauces à la tomate, la viande de porc ou d'agneau.
- La livèche* (ou herbe Maggi), d'une saveur accentuée, doit s'utiliser à doses très faibles. Convient aux bouillons de viande ou de légumes.
- L'estragon* communique son arôme agréable aux salades et aux conserves au vinaigre.



Ne négligeons pas de faire sécher ces diverses herbes aromatiques en prévision de l'hiver. On pourra ensuite en préparer des mélanges tels que :

1° Pour potages : persil, marjolaine, thym, feuilles de céleri, sarriette, basilic, poireau.

2° Pour viandes : marjolaine, thym, romarin, livèche, basilic.

Les tisanes

Les fleurs et feuilles séchées pour la préparation des tisanes peuvent aussi se mélanger agréablement. A chacune de vous, Mesdames, de faire des découvertes selon votre goût.

DES CONSERVES — — DES RÉSERVES!

QUELQUES RÈGLES SUR LE SÉCHAGE EN GÉNÉRAL

L'été et l'automne nous comblent de leurs présents bien au delà de nos besoins du moment. Transformons cette abondance saisonnière en réserves précieuses pour l'époque de l'année où nos jardins se reposeront. Parlons tout d'abord du séchage qui n'exige aucun matériel coûteux et qui permet de conserver nos fruits sans sucre. C'est donc le procédé le plus avantageux, tout en étant le plus sûr et le plus simple. Nous avons trop perdu la tradition de cette méthode, vieille comme le monde!

En règle générale, la qualité du produit sec correspond à la qualité du produit frais. C'est dire que si l'on veut obtenir un beau résultat, il faut sécher les fruits bien mûrs et les légumes frais, après un nettoyage minutieux.

Le séchage à l'air

convient surtout aux légumes, aux fruits à noyaux, à certaines baies (sureau, myrtilles, genièvre, etc.) ainsi qu'aux tisanes et aux herbes potagères.

Les herbes aromatiques de toutes sortes, les champignons, les légumes seront mis à sécher de préférence sur des claies, des treillis, ou étalés sur des papiers propres que l'on place à l'ombre, en un endroit sec et aéré, à l'abri des poussières. Une chambre haute, quelque coin de galetas ou de grenier répondant à ces conditions s'y prêtent particulièrement. Les baies, les fruits à noyaux (cerises, prunes de toute espèce, abricots, pêches, etc.), les tomates coupées en rondelles, les courgettes en lanières, etc. seront par contre exposés au soleil sur un balcon, une terrasse, un toit.

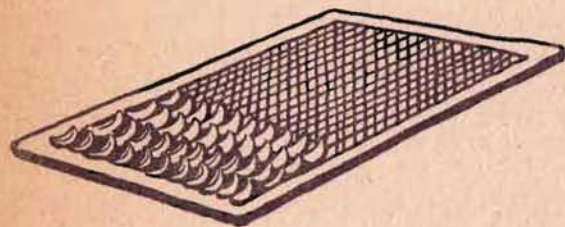
Mais le temps peut se gâter, voici la pluie... vite rentrons notre marchandise! Au galetas, rien ne sèche non plus. Il faut avoir recours à la chaleur artificielle. Utilisons toutes les surfaces chaudes : potager, cuisinière, four, four à pain, fourneau, poêle, etc. pour achever l'opération. L'achat d'un appareil de séchage est rentable dans un grand ménage.

Avec un peu d'expérience, on arrivera à trouver la température de séchage convenant à chaque espèce de produits. Les fruits charnus, par exemple, durcissent au contact d'une chaleur trop vive, d'un air trop sec. D'autre part, la fermentation et la pourriture gâtent ce qui sèche au ralenti. En règle générale, il faut établir un courant d'air régulier pour venir à bout de l'eau contenue dans les fruits et légumes, prendre la peine de les retourner souvent, veiller à ne pas prolonger exagérément le séchage, crainte d'obtenir des copeaux secs.

Le séchage des fruits

Les poires Les étuver sans eau, dans une vieille casserole couverte (non émaillée), en ayant soin de les secouer souvent jusqu'à ce qu'elles soient à $\frac{1}{2}$ tendres. Les étaler alors, la surface coupée tournée vers le haut, sur des plaques à gâteaux ou des claies appropriées. Les glisser dans le four dont on maintiendra la porte légèrement entr'ouverte, pour laisser échapper la vapeur. Opérer à température assez élevée et régulière. Il va de soi que les variétés à chair pierreuse donnent un produit médiocre.

Les pommes Les espèces acides se pèlent ou non, à volonté; les pommes dites douces se séchent toujours avec leur pelure. Couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur au maximum. Supprimer cœur et mouche. Garnir de fruits les claies ou châssis



Prunes et pruneaux Séchons des pruneaux bien mûrs, c'est-à-dire lorsqu'une légère flétrissure se montre autour de la queue. Fendre les fruits sans les partager, retirer les noyaux, étendre en rangées régulières sur les châssis ou plaques. Commencer le

séchage au soleil ou à une chaleur de 40°, de façon à faire évaporer graduellement l'humidité. Dès que les fruits commencent à se ratatiner, augmenter la chaleur à 60°. Les pruneaux ne doivent pas durcir, mais être secs au toucher.

Les cerises se séchent rapidement au soleil ou au four à 60°. Pour activer le séchage, il est recommandé de les tenir au préalable quelques instants sur une source de vapeur quelconque ou de les passer rapidement à l'eau bouillante.

Le séchage des légumes

Les haricots Effiler des haricots bien frais, les blanchir quelques instants, les laisser s'essuyer dans un courant d'air, sur un linge propre ou dans une corbeille. Lorsqu'on sèche les haricots à l'air, il faut les enfiler en chaînes à l'aide d'une grosse aiguille, ou les fendre et les disposer à cheval sur un fil de fer galvanisé. Veiller à ce que les haricots ne se touchent pas et maintenir continuellement le courant d'air. Eviter le soleil. Le séchage ne doit pas durer plus de deux ou trois jours. Si l'on utilise le four, aligner les haricots sur des grilles ou plaques, maintenir une ouverture pour l'échappement de la vapeur. Durée du séchage au four: 4 à 6 heures à chaleur moyenne (60°). Si l'on donne les haricots à sécher au dehors, il est prudent, après les avoir blanchis à l'eau bouillante, de les rafraîchir rapidement à l'eau froide. On évitera ainsi la fermentation.

Les carottes Les peler et couper en tranches de 2 à 4 mm. Si elles sont petites, les fendre simplement en quatre. Les blanchir ou les étuver rapidement; sécher à l'air ou au four.

Julienne pour la soupe La julienne est une précieuse ressource en hiver. La ménagère la préparera elle-même au fur et à mesure de ses disponibilités, en séchant ses petits restes de légumes frais ou l'excédent de son jardin potager. Les carottes, haricots, feuilles d'épinards et de salade, poireaux, oignons, céleris, choux, choux-pommes se coupent en filets et se séchent à l'air ou au four. On peut éventuellement les étuver au préalable.

Oignons Il est très avantageux de sécher de même les oignons qui se conserveraient mal.

CONSERVATION AU SEL

La choucroute Les choux destinés à la choucroute doivent être récoltés quelques jours à l'avance et entassés dans un endroit sec, le tronc vers en haut pour qu'ils se « ressuient ».

Choisir un tonneau en bois de mélèze, sapin ou chêne, à défaut un grand pot de grès. Nettoyer soigneusement le récipient à l'eau bouillante et bien sécher. Garnir le fond de feuilles de choux entières, très propres. Laver les têtes de choux, les débarrasser des feuilles vertes et des parties dures du tronc. Les couper finement avec le couteau spécial. Disposer par couches dans le récipient en ajoutant 15 g. de sel par kilo de chou, du genièvre ou du cumin selon les goûts. Bien presser les couches successives. Lorsque le travail est terminé, recouvrir de feuilles entières et d'une grosse toile blanche; poser alors sur cette toile une planchette alourdie d'un poids (pavé, etc.).

Au bout de quelques jours, la fermentation commence. Si la choucroute n'a pas rendu suffisamment d'eau, y ajouter de l'eau claire. Le liquide doit dépasser la planche d'environ 15 cm. La fermentation est achevée au bout de 4 à 6 semaines et l'on peut commencer à prendre de la choucroute. Pour ce faire, enlever avec soin le liquide nauséabond qui dépasse la pierre et qui ne doit jamais pénétrer à l'intérieur de la choucroute. Après avoir prélevé en surface la quantité nécessaire, replacer feuilles, toile, planchette et pierre soigneusement nettoyées. Remettre de l'eau fraîche.

Laitues au sel Laver soigneusement les laitues, séparer les feuilles extérieures et blanchir quelques minutes. Mettre en cuve par couches bien pressées avec un peu de sel. On procède ensuite comme pour la choucroute.

Haricots au sel (ne fermentent pas).

Effiler de petits haricots, les blanchir rapidement à l'eau bouillante légèrement salée, les refroidir à l'air. Disposer dans une cuve ou récipient de grès très propre, en couches bien serrées et saupoudrées de sel (environ 15 g. par kilo de haricots) et de sarriette si on l'aime. Presser fortement chaque couche avec la paume de la main.

Il est permis de remplir le récipient en plusieurs fois, mais à la condition de serrer fortement chaque couche nouvelle. Il se forme bientôt une saumure qu'il faut soigneusement

conserver tout l'hiver. Lorsqu'on prélève des haricots, les rincer rapidement et les mettre à tremper pendant la nuit. Les apprêter ensuite comme les haricots frais, en comptant 1½ à 2 heures de cuisson.

Concombres au sel Petits concombres, petits oignons, thym, estragon, basilic, ail, grains de poivre, eau salée (pour 1 litre 50 g. de sel). Prendre de jeunes concombres, les laver et les laisser dans l'eau pendant une nuit. Le lendemain, mettre les concombres dans un récipient propre en y mélangeant petits oignons blancs, thym, estragon, basilic, gousse d'ail et poivre. Verser sur le tout l'eau salée bouillie et refroidie.

Ciboulettes ou persil au sel Couper finement et disposer par couches dans un bocal de verre avec un peu de sel (1 cuil. de ciboulette ou de persil, une pincée de sel). Bien presser les couches et recouvrir le bocal d'un papier parchemin.

Fines herbes au sel 500 g. d'oignons, 500 g. de poireau, 300 à 500 g. de céleri-pomme avec ses feuilles, 500 g. de carottes, 200 à 500 g. de tomates à volonté, 150 g. de persil, 500 g. de sel, une gousse d'ail.

Passer tous ces légumes à la machine à hacher ou les hacher au couteau. Les mélanger avec le sel dans une terrine. Bien presser, couvrir. Cette préparation, humide pendant quelque temps, sèche ensuite et se conserve une année.

Remarque. Ces fines herbes étant salées, diminuer le sel des potages où elles entrent.

LES CONSERVES AU VINAIGRE

Ce procédé est très connu. On l'emploie principalement pour les cornichons, champignons, tomates et concombres. Un mélange de divers légumes est connu sous le nom de

Mixed pickles Cuire dans de l'eau salée, après les avoir coupés en morceaux, choux-fleurs, carottes, petits pois, échalotes, mais les garder fermes. Les dresser dans un bocal et verser dessus du vinaigre bouillant. Les jours suivants, faire bouillir à nouveau le vinaigre (deux à trois fois), le verser bouillant sur les légumes et laisser refroidir. Recouvrir de papier parchemin et conserver au frais, à l'abri de la lumière.

CONSERVATION DES PROVISIONS

Article	Durée minimale de conservation	Mode d'emballage à conseiller	Dégradations possibles	Moyens de lutte
Sucre	illimitée	Boîtes, sacs, caisses	Fourmis, poissons d'argent	Tamiser; changer de sac et de local
Riz	1—2 ans	Boîtes, cornets de cellophane	Moisissures; charançons (larves)	Trier, passer 30 min. au four à une température de 60—70°
Farine Semoule Avoine et orge Maïs	6 mois	} { Sacs de toile serrée, cornets très propres, emballage original. Remuer souvent!	Moisissures; chenilles (pyrales) dévorant les produits de meunerie et les agglomérant par paquets au moyen de filaments; larves, poux des pousières, poissons d'argent, acariens, etc.	Tamiser, traiter à la chaleur comme le riz, changer de sac et de local. On peut aussi rôtir ces produits, sans graisse, à la poêle, et les consommer à bref délai
Pâtes alimentaires: ordinaires aux œufs	6—12 mois 3—6 mois		} { Sacs, emballages originaux, boîtes, caisses. Éviter les changements de température.	Chenilles agglomérant les produits (pyrales), charançons (petites perforations dans les pâtes, moisissures)
Légumineuses	6—12 mois	Cornets ou sachets Remuer souvent!		Larves blanches à l'intérieur des légumineuses (bruches), chenilles dévorant les grains de l'extérieur
Fruits secs Légumes secs	1 année et plus	Sacs, caisses, bahuts, aérer régulièrement.	Moisissure, pourriture Chenilles	Trier, laver à l'eau chaude, sécher au four, remettre dans des sacs propres
Graisses	6—12 mois	Pots de grès bien recouverts	Rancissure	Chauffer lentement avec adjonction de pommes, oignons ou charbon de bois. Avant que la matière grasse ne fume, la décantier (passer) dans des récipients stériles
Huiles	6—12 mois	Bouteilles emballées de papier noir		
Sel	illimitée	Récipients de verre ou de porcelaine, sacs	Aucune	
Lait condensé	1—2 ans	Emballage original	Aucune	
Conserves de maison	jusqu'à un an	Bocaux, bouteilles, pots de grès	Fermentation, moisissures	Recuire, remettre dans des récipients propres. Utiliser sans tarder
Conserves de fabrique	jusqu'à 2 ans	Emballage original	Fermentation. Pourriture. Attention en cas de couvercles bombés: danger!	Aucun. Consommation dangereuse!

CONSERVONS BEAUCOUP DE FRUITS MALGRÉ LA PÉNURIE DE SUCRE

En tirant parti des récoltes de nos beaux vergers suisses et en mettant en conserve l'excédent de ce qui ne peut être consommé frais, nous répartirons sur toute l'année une véritable richesse de sucre naturel, bien plus sain que le sucre raffiné. Il faut reconnaître que, dans les circonstances actuelles, la conservation des fruits représente un problème difficile, mais non insoluble. Pensons à réserver aux confitures la plus grande part du sucre qui nous est octroyé et choisissons parmi les procédés de conservation ceux qui exigent le moins.

Quelques règles s'imposent pour une bonne réussite des confitures et des conserves de fruits.

1° Faisons nos achats au moment où les fruits abondent. Ils auront atteint leur pleine maturité, contiendront davantage de sucre et coûteront moins cher.

2° Ne laissons pas attendre les fruits destinés à la conservation. Traitons-les sans délai. S'il s'agit de produits de jardin, prenons l'habitude de les cueillir immédiatement avant l'emploi. Ils garderont toute leur valeur en même temps que toute leur saveur.

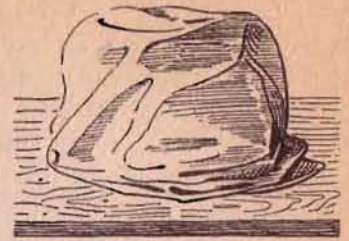
3° Réserveons à la préparation des confitures et des conserves quelques heures où nous ne serons pas dérangés et où nous pourrions suivre le travail sans interruption. Les conserves seront d'autant mieux réussies qu'elles auront été faites rapidement.

4° Observons une rigoureuse propreté. Essuyons ou lavons les fruits. Passons à l'eau de soude très chaude, puis à l'eau de rinçage claire les ustensiles ainsi que bouchons, couvercles, etc. Stérilisons les caoutchoucs.

5° Mettons à l'abri des courants d'air, en les couvrant d'un linge, les bocaux et jattes de verre remplis de confiture ou de fruits bouillants. Les différences de température peuvent provoquer des accidents.



Mauvaise méthode:
Le courant d'air peut faire sauter les bocaux bouillants.



Bonne méthode:
Prévenez cet accident en les couvrant d'un linge.

Procédés simples pour la mise en conserve des fruits

Et maintenant, passons en revue les diverses méthodes de conservation des fruits. Choisissons celles qui conviennent à chaque cas et dans chaque circonstance.

Au naturel, sans sucre. Méthode tout indiquée pour la rhubarbe et les groseilles vertes, dont l'acidité naturelle assure la conservation. Bien tasser les fruits dans des bouteilles ordinaires très propres. Remplir d'eau froide. Boucher comme des bouteilles de vin avec bouchon sain et préalablement ébouillanté. Attacher, paraffiner. Conserver les bouteilles couchées.

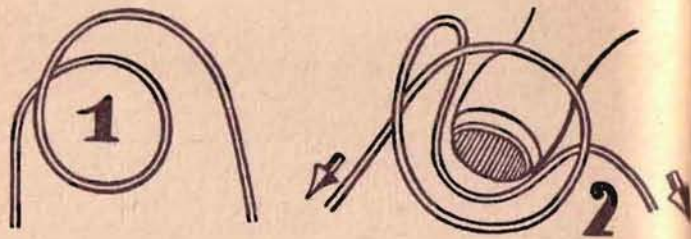
Le séchage Ce procédé vient d'être expliqué, nous y renvoyons nos lectrices. Voir page 40.

Le remplissage à chaud, qu'on ne saurait trop recommander. Il n'exige en effet aucun matériel coûteux et pas beaucoup de sucre. Par sa rapidité, il épargne le combustible et le travail. Il est tout indiqué pour les baies, les fruits à noyaux, la purée de pommes tombées et même de pommes qui menacent de se gâter à la cave. Il convient également à la purée de tomates et de courgettes, ces légumes qui sont presque des fruits. Ne cuire que peu de fruits à la fois. Comme matériel, utiliser des bouteilles avec fermeture à ressort (Bulach,

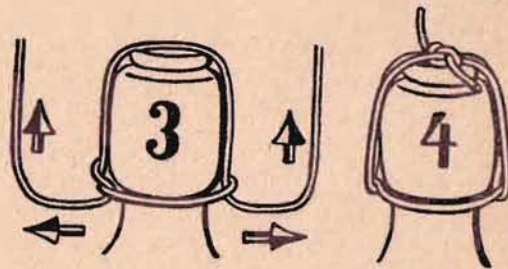
St-Prex, et même les bouteilles ordinaires. On les chauffe au préalable, la tête en bas, dans de l'eau bouillante. Y verser rapidement et jusqu'au bord les compotes bouillantes (pour 1 kilo de fruits, 2 à 3 dl. d'eau et 1 à 2 cuil. de sucre). Toutefois, si les fruits donnent beaucoup de jus ou s'ils sont destinés à être convertis plus tard en marmelade, éviter toute adjonction d'eau. Fermer immédiatement les bouteilles à ressort dont la gomme aura été ébouillantée. Boucher rapidement les bouteilles ordinaires avec un bouchon sain et préalablement stérilisé. Paraffiner. Tenir les bouteilles couchées à la cave.

La stérilisation

Même si l'on ne dispose pas d'un appareil spécial et de bocaux, il est possible de stériliser des baies, des prunes, des cerises, etc. Prenez des bouteilles ordinaires, remplissez-les de compotes comme pour le remplissage à chaud. Bouchez et attachez le bouchon avec le nœud dit de bouteille.



Stérilisation en bouteilles avec peu de sucre. Attacher les bouchons en faisant le nœud de bouteille. Utiliser une ficelle mince mais solide.



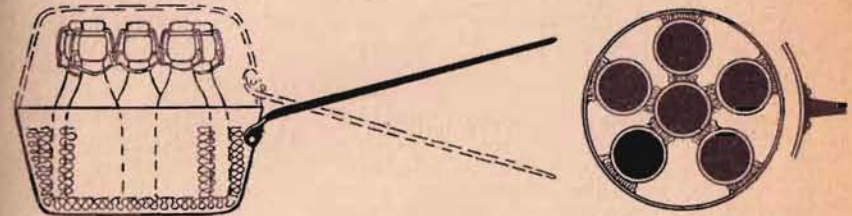
Placer les bouteilles ainsi préparées dans une marmite quelconque, en ayant soin de les isoler du fond par une planchette, des chiffons, de la paille de bois, même des

branchettes de sapin. De même, intercaler quelque peu de ces isolants pour éviter les heurts. Ajouter de l'eau aux deux tiers de la hauteur des bouteilles. Chauffer lentement et maintenir 15 à 20 minutes au-dessous du point d'ébullition. Eviter de faire cuire à gros bouillons.

Une variante de ce procédé consiste à stériliser les bouteilles ordinaires de la même manière, mais en les plaçant debout, ouvertes. Au moment où le fruit bout, boucher rapidement. Paraffiner.

Garnir de paille de bois le fond de la marmite. Remplir de même l'espace entre les bouteilles pour prévenir les heurts.

Coupe transversale d'une marmite correctement disposée pour la stérilisation.



Et les confitures . . .

Puisque nous ne pouvons en faire beaucoup, faisons-en de bonnes! Cherchons par exemple à faire des mélanges intelligents de fruits doux et de fruits acides:

- cerises et groseilles vertes,
- framboises et groseilles rouges
- (raisins de mars ou raisinets)
- fraises et rhubarbe.

Associations également des fruits riches en pectine avec des fruits qui en manquent, ainsi:

- les courges et les pruneaux,
- les mûres et les pommes tombées.

Il existe même certaines confitures à 3 ou 4 fruits qui sont de fines recettes de gourmets et qui permettent d'utiliser de petites récoltes.

Si nous disposons de combustible en suffisance, confectionnons ces délicieuses coignardes ou cougnardes de nos grand'mères; elles ne demandent pas du tout de sucre et leur goût particulier est plein de charme.

Les données suivantes permettent de réussir de bonnes confitures d'une conservation certaine. Mais il faut ne travailler que de petites quantités à la fois.

1^{re} recette:

- a) 1 kg. de fruits, 500 g. de sucre. Mélanger et laisser reposer une nuit dans un récipient en porcelaine ou en faïence;
- b) le lendemain, cuire vivement jusqu'à la consistance voulue (10 à 30 min.). Verser rapidement cette confiture dans des récipients très propres et préalablement passés à l'eau bouillante;
- c) couvrir immédiatement;
- d) conserver dans un *endroit sec*.

2^{me} recette:

- a) 500 g. de fruits bien mûrs, 200 g. de sucre. Mélanger et laisser reposer une nuit dans un récipient en porcelaine ou en faïence;
- b) le jour suivant, cuire jusqu'à la consistance voulue (10 à 20 min.), verser rapidement dans une jatte préalablement passée à l'eau de soude, puis à l'eau bouillante;
- c) couvrir immédiatement;
- d) conserver dans un *endroit sec*.

Pour couvrir les confitures, employer:

- 1° une rondelle de papier trempé dans de l'alcool, étalée soigneusement sur la confiture, puis un fort papier propre ficelé sur le pot.
- 2° Du papier de soie propre trempé dans du lait cru et bien tendu sur les bords des jattes.
- 3° Du papier de cellux, selon le mode d'emploi de l'emballage. Ce papier est cher, mais permet un contrôle régulier grâce à sa transparence.
- 4° De la paraffine fondue.



LE SOIN DES VÊTEMENTS

Toute pièce d'habillement représente aujourd'hui une valeur bien supérieure à celle d'avant-guerre. Il est très difficile, souvent impossible, de la remplacer. Rareté des tissus de qualité, prix élevés, rationnement sont autant de raisons de ménager et de traiter avec le plus grand soin notre garde-robe

MÉNAGER, ENTRETENIR, DÉTACHER!

- 1° Pour ménager nos vêtements, portons tabliers et fausses manches.
- 2° Changeons de vêtements en arrivant à la maison, les enfants dès leur retour de l'école.
- 3° Fixons à grands points une doublure légère dans le dos de nos blouses, robes et pullovers. Les sous-bras sont indispensables.
- 4° Mettons toujours sur un cintre les habits que nous venons de quitter.
- 5° Réparons sans retard les légers dommages: boutons et boutonniers, ourlets défaits, pressions décousues, reprise des parties claires, etc.
- 6° Pour entretenir nos vêtements, prenons l'habitude de les secouer et aérer chaque jour en les mettant sur des cintres, de les brosser régulièrement.

MANIÈRE DE PROCÉDER AU DÉTACHAGE

Genres de taches	Tissus	Ingrédients de détachage
Taches de sucre	tous tissus	eau douce (pluie) tiédie
Taches de sang	tous tissus	eau froide
Taches de café, thé, cacao	tous tissus	a) eau tiède b) avec glycérine
Taches de suif (bougie)	coton ou laine	papier buvard et fer à repasser ou ustensile de fer chauffé
Taches de graisse	coton, soie, soie artificielle	décoction de saponaire ou terre de Sommières
Taches de graisse	lainages, cols d'habits, chapeaux, tissus de drap	eau de pluie avec carbonate d'ammoniaque
Taches de fruits	tissus clairs bon teint	sel et eau bien chaude
Taches de rouille	linge	jus de citron et repassage
Taches de vin rouge	linge	sel, eau chaude, lait cru
Taches d'encre	linge	jus de citron, lait cru
Taches de goudron Graisse de char	tous tissus	beurre ou saindoux
Taches de moisissure	linge	potasse, eau de savon concentrée
Taches d'herbe	toile	eau très chaude

Manière de procéder au détachage
Laver simplement
Laver simplement
Mouiller avec de l'eau chaude, puis avec un mélange par parties égales d'eau et de glycérine.
Enlever avec précaution le suif durci, placer entre deux papiers buvards et appuyer sur la tache avec le fer chaud en changeant plusieurs fois le papier.
Recouvrir d'une couche de terre de Sommières, laisser reposer quelques heures. Enlever la terre, brosser. Au besoin, répéter l'opération. — Une décoction de saponaire agit efficacement aussi.
Imbiber d'eau de pluie, saupoudrer de carbonate d'ammoniaque, frotter pour faire mousser. Attendre quelques minutes, puis laver et rincer. L'eau de pluie peut aussi s'additionner simplement d'ammoniaque à raison d'un quart ou d'un cinquième.
Saupoudrer la tache de sel, puis laver à l'eau très chaude.
Imbiber de jus de citron, placer entre deux épaisseurs de linges, repasser au fer chaud. Laver et rincer.
Recouvrir de sel, laver à l'eau chaude, puis mettre tremper dans du lait cru. Laver et rincer.
Imbiber de jus de citron, mettre tremper dans du lait cru qu'on renouvelera plusieurs fois. Laver et faire lessiver.
Enduire les taches de beurre ou de graisse, laisser reposer 20 min. Racler la graisse avec une lame de couteau, puis traiter comme les autres taches de graisse.
Laver avec potasse et eau de savon très forte, cuire, bien rincer, étendre au soleil.
Laver à l'eau chaude, puis exposer au soleil.

Entreprenons chaque semaine une revue générale des vêtements de saison. Ayons un jour fixe pour cela, comme pour le savonnage, le repassage, etc.

Ce qu'il faut avoir sous la main pour le nettoyage hebdomadaire des vêtements

Une brosse propre et dure pour les draps et lainages, une plus douce pour les tissus délicats; une table ou une planche de repassage; un cintre pour y suspendre les effets d'habillements; un tape-habits en parfait état; quelques linges ou chiffons propres; de l'eau douce (de pluie) ou une décoction de feuilles de lierre ou de pelures de pommes de terre (voir photo p. 25).

Remarque. L'eau de pluie, si précieuse pour le détachage, ne devrait jamais faire défaut dans un ménage. Elle se conserve en bouteilles.

Comment il faut s'y prendre

- 1° Vider les poches.
- 2° Retourner la pièce d'habillement.
- 3° La battre légèrement du haut en bas avec le tape-habits
- 4° Brosser à fond les coutures, plis et ourlets où la poussière s'accumule.
- 5° Secouer le vêtement, puis le retourner.
- 6° Le brosser encore une fois du bon côté, secouer et mettre sur le cintre.

LE DÉTACHAGE

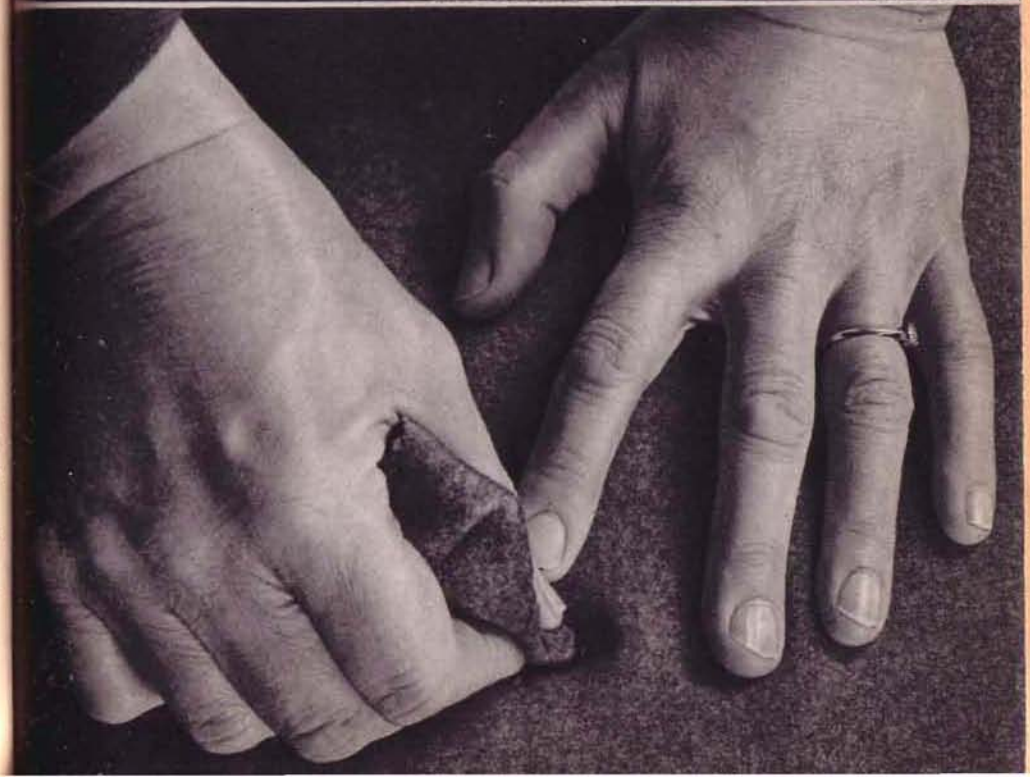
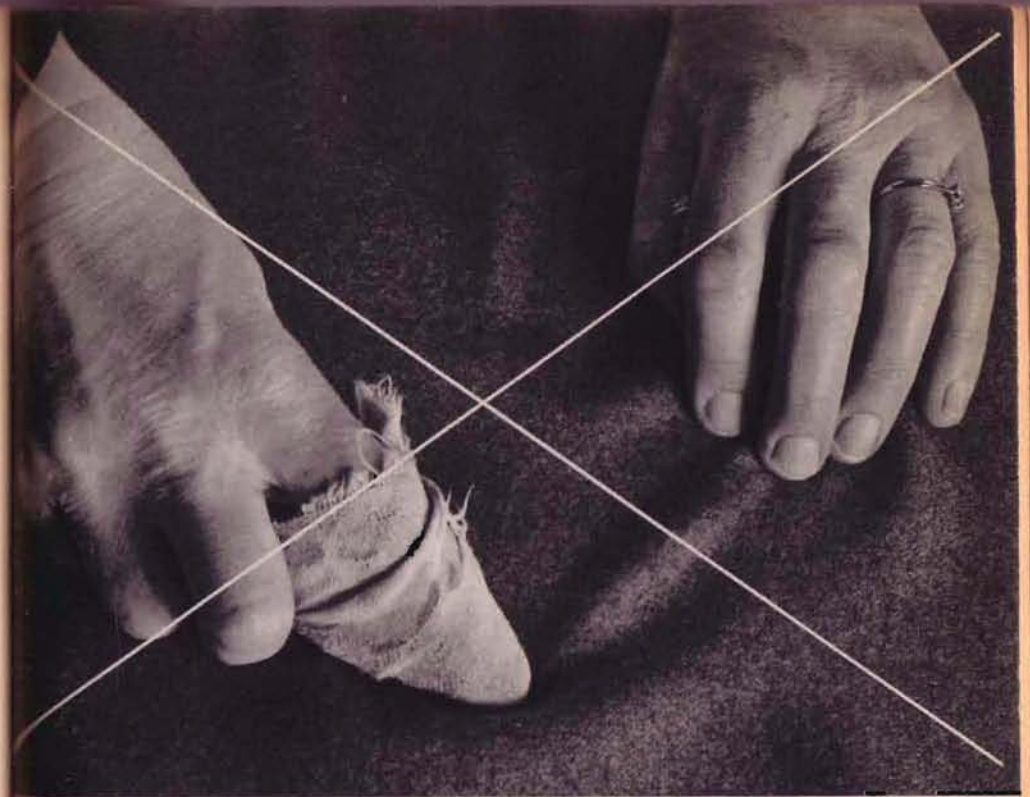
Après le nettoyage complet, passons à l'enlèvement des taches qui doit se pratiquer sur une table ou une planche à repasser. Prudemment tout d'abord, en frottant entre les mains, en grattant légèrement avec l'ongle pour voir si peut-être... Après cela, ayons recours à un tamponnement humide, à l'eau tiède (de pluie). (Faire un essai dans l'ourlet ou sur un reste de tissus pour s'assurer de la couleur.) N'oublions pas de glisser sous l'endroit à détacher un linge ou un chiffon plié qui absorbera la saleté.

Evitons surtout de frotter trop énergiquement, jusqu'à déformation ou usure du tissu. Utilisons si possible un petit morceau de même tissu et déplaçons le linge placé sous la tache.

En tamponnant la tache, il faut opérer des bords vers le centre et se garder de l'étendre (voir photo ci-contre).

Si le résultat laisse à désirer, recourir aux produits à détacher en vente chez les droguistes.

Consultez le tableau p. 52—53.



GUERRE AUX MITES

Il n'y a pas d'herbe magique pour vaincre ces détestables ennemis de nos garde-robes. Seul notre savoir-faire en viendra à bout, Mesdames.

L'obscurité est l'alliée des mites qui redoutent le grand jour. C'est à la faveur des ténèbres régnant dans nos malles, bahuts et cartons qu'elles déposent leurs œufs. Le moindre interstice suffit à leur livrer passage. Les œufs déposés donnent naissance à de petits vers qui ne tardent pas à se mettre à leur besogne de destruction. La laine est par excellence la nourriture des mites. Elles en dévorent les moindres fibres où qu'elles les trouvent. Elles sont gourmandes des endroits tachés de nos vêtements. On a observé que les tissus neufs sont moins exposés à leurs ravages, de même que les vêtements ayant subi un lavage chimique.

Le premier et seul remède contre les mites sera donc l'air et la lumière. Il est gratuit. Prenons la peine de procéder à des revues fréquentes de nos armoires, tiroirs, etc., aérons-les une demi-heure par semaine et secouons souvent les effets de laine. Même précaution pour les fourrures.

Au début de la belle saison, les vêtements d'hiver doivent être mis à l'abri des mites. Après un nettoyage complet, les envelopper de journaux et de linges en vue de les serrer. Les sacs de papier spéciaux qui existent en de nombreux formats rendent de grands services.

Les bas et sous-vêtements de laine peuvent être serrés dans des cartons. Fixer les couvercles au moyen de bandes gommées.

Il est prudent de penser à protéger aussi tous les restes de tissus de laine en les enveloppant dans des journaux. Incrire sur chaque paquet le contenu exact.

Cette lutte vigilante exige de la part de la ménagère bien des peines et du travail, mais ici aussi « mieux vaut prévenir que guérir ».



1. Bourrer les chaussures mouillées de tampons de papier.

2. Ne pas se servir d'un couteau pour le nettoyage des semelles. Utiliser une lamelle de bois.

L'ENTRETIEN DES BAS

A peine vidée après maintes heures de travail, voici la corbeille des bas et chaussettes pleine à nouveau! N'existe-t-il pas quelque moyen d'y remédier? Certaines précautions diminuent l'usure des bas:

Le bain de pieds très fréquent et la taille hebdomadaire des ongles, en un mot la bonne hygiène des pieds, en est la toute première.

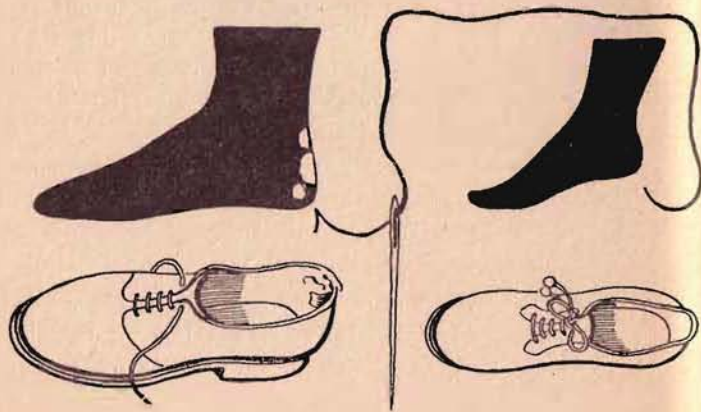
La vérification régulière des chaussures s'impose. Une doublure est-elle défectueuse, les bas en pâtissent aussitôt.

Le lavage, à l'eau froide, des bas de soie neufs prolonge leur durée.

Voici une maille é coulée, une rivière menace. Vite, un peu de savon en attendant le raccommodage!

Le renforcement des talons et bouts de pieds évite bien des peines.

Pour les bas d'enfants, on prévient l'usure rapide des genoux en renforçant cette partie sur environ 10 cm. de longueur. Pensez à ménager vos bas lorsque vous faites des travaux pénibles. Portez ces jours-là des bas usagés.



La doublure intérieure du soulier en mauvais état abîme les bas.

La doublure en bon état ménage les bas.

Exigez de tous que bas ou chaussettes endommagés soient aussitôt changés et mis au raccommodage: un point fait à temps en épargne cent.

Enfin, supprimons les bas lorsque la saison et les conditions le permettent. En été, c'est une joie pour les enfants que de courir nu-pieds. Leur santé ne peut qu'en bénéficier.

LES SOINS AUX CHAUSSURES

Nos chaussures méritent des soins attentifs. Pour les faire durer, mettons en pratique les conseils suivants:

Avant de les porter, graisser toutes les chaussures neuves; employer de la moelle de Russie pour les souliers forts, de la crème pour les chaussures fines (éviter l'huile).

Dès que l'on quitte ses souliers, y mettre les embauchoirs et les déposer dans un endroit aéré. S'ils sont humides (pluie ou transpiration), les bourrer de tampons de papier (voir photo p. 55). Ne jamais exposer les chaussures mouillées à la chaleur, en sécher les semelles en couchant les souliers sur le côté ou en les suspendant.

Nettoyer les souliers chaque fois qu'ils ont été portés. En les décroissant, ne pas oublier les semelles (voir photo p. 55). Employer très peu de cirage et faire briller vivement.

Une ou deux fois par an, débarrasser le cuir du cirage accumulé. Pour cela, laver les souliers au moyen d'une brosse trempée dans l'eau tiède (chaleur du coude) additionnée d'un peu de savon ou de fiel de bœuf (éviter soude et savon noir). Rincer à plusieurs eaux à l'aide de la brosse, faire sécher à l'air. Imperméabiliser à nouveau les souliers forts avec la moelle de Russie, légèrement tiédie au bain-marie; masser avec la main pour bien faire pénétrer. Enduire les souliers plus fins d'une bonne crème.

Une semelle intérieure mobile protège la semelle de cuir contre les effets de la transpiration.

Les snow-boots, galoches et bottes de caoutchouc se nettoient à l'eau tiède. Essuyer et frotter pour bien sécher.

OUVRAGES A L'AIGUILLE

Ingénions-nous à réaliser des économies

Comment renforcer le bas avant la bande

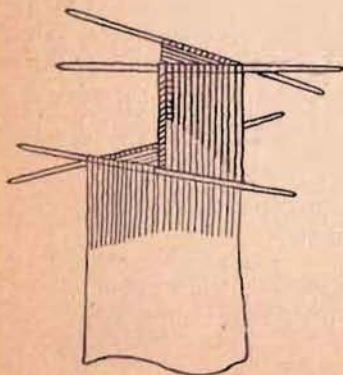
Première méthode: En tricotant le bas, on peut prévenir l'usure fréquente au-dessus du talon en renforçant cette partie (voir croquis). 6 cm. avant de commencer la bande, on partage les mailles régulièrement sur quatre aiguilles et on continue le travail en deux parties. Dès la première aiguille de la partie du talon, on commence à renforcer avec un brin (bout simple) les deux mailles du milieu. A la deuxième aiguille, on reprend le brin pour doubler quatre mailles, à la troisième aiguille six mailles, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on ait renforcé toutes les mailles. Continuer le travail jusqu'à la bande. La partie du devant se tricote sans brin jusqu'à la même hauteur. Procéder comme d'habitude pour la bande et le talon et terminer le pied en reprenant toutes les mailles. Fermer du mauvais côté, par un surjet, les deux ouvertures latérales.



Deuxième méthode: Au lieu de partager le travail, continuer à tricoter en rond, tout en renforçant progressivement les mêmes mailles. Le brin lâché à gauche est repris à droite. Il forme ainsi du mauvais côté un réseau de fils tendus.

Procéder comme d'habitude pour la bande et le talon. Celui-ci terminé, on peut aussi continuer de renforcer de la même façon sur 2—3 cm. les mailles provenant du talon en débordant à droite et à gauche sur quelques mailles de chaînette. Comme précédemment, les fils du brin restent tendus à l'intérieur. Les couper par le milieu, une fois le bas terminé (ils sont cachés du mauvais côté).

1re méthode



Bas tricotés à la main facilement réparables

On tricote comme d'habitude jusqu'à la bande, puis on partage les mailles en deux pour tricoter séparément le coup de pied sur une longueur de 20 à 25 chaînettes. La bande et le talon ainsi que toute la semelle sont renforcés au moyen d'un brin. Après 20 à 25 chaînettes, on reprend les mailles de la première partie et on termine en rond avec les quatre aiguilles. Les deux parties seront réunies par de petites coutures.

Si plus tard il faut réparer la bande, le talon et la semelle, ce sera plus facile, moins visible et plus économique que de refaire tout le pied.

Bas avec soquette

Si les pieds d'une paire de bas à la machine ne sont plus réparables, mais que les jambes soient encore intactes, couper les pieds et faire au bas de la jambe un ourlet étroit à points rapprochés mais souples. On tricote indépendamment une paire de jolies soquettes avec une laine assortie. Fixer la jambe des bas dans la soquette à points de chaînette lâches. Le revers de la soquette cache cette couture.

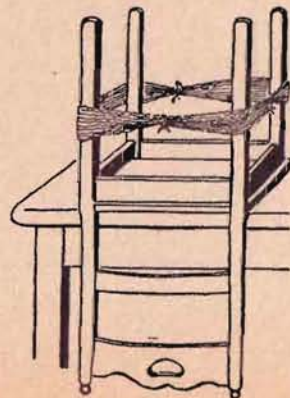
Comment retarder l'usure des manches d'un vêtement tricoté

Retourner les manches, poser à points perdus 20 cm. d'une jambe de bas fins, à la hauteur du coude.

Utilisons notre laine usagée

Reformer un écheveau avec de la laine défilée en la tendant autour des pieds d'une chaise retournée. Attacher l'écheveau à deux ou trois places avec une laine de couleur différente.

Laver ensuite la laine sans la frotter dans une eau tiède de savon ou de panama. Bien rincer dans deux ou trois eaux (la dernière additionnée de vinaigre), suspendre sans tordre, de façon que l'air puisse pénétrer de toute part. La laine doit sécher rapidement. Son propre poids suffit généralement à l'étendre sans nuire à son élasticité naturelle.



Semelles intérieures

On peut confectionner de chaudes semelles avec de vieilles étoffes et de la laine défilée.

Couper dans du lainage deux semelles de la grandeur désirée. Etendre entre elles une couche de déchets de laine. Faufilet les deux semelles ensemble le long du bord. Border d'un biais d'étoffe posé à cheval et piqué.

Réparation d'une chemise polo dont le col et les épaules sont usés

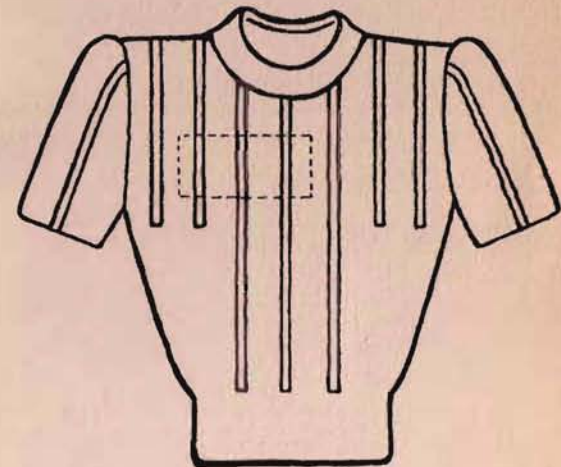
Découdre le col, les faux-ourlets du devant et les manches. Retourner la chemise de bas en haut après avoir défait les ourlets. Découper l'épaule et l'encolure. Refaire les coutures, poser à nouveau la barrette, le col retourné et les manches. Fermer la fente. Couper les parties usées du bas de la chemise et ourler. La nouvelle chemise ainsi obtenue sera évidemment plus courte, mais pourra être portée par une personne plus petite.



Moyens d'élargir un vêtement de laine devenu trop étroit

Il est possible de donner, de la manière suivante, un peu d'ampleur à un pullover rétréci: De la hauteur des épaules et de l'encolure, laisser écouler une maille à intervalles réguliers jusqu'au bas du pullover ou jusqu'à mi-hauteur. Il se forme ainsi une échelle de 1 cm. de large, qui peut être garnie par des points de chaînettes au crochet ou à l'aiguille. On peut aussi travailler l'échelle comme un ourlet à jour. Pour rehausser l'effet de ces points, employer à volonté des laines de couleur.

Cette même méthode peut aussi s'appliquer à des bas trop étroits (tricot-main).



Détail agrandi:
Les jours échelles
seront travaillés de
points de fantaisie.





LA LESSIVE

Le beau linge blanc et parfumé dont les piles s'alignent avec ordre dans l'armoire, fait l'orgueil de la maîtresse de maison. Pour conserver ce trésor, de plus en plus précieux, on ne saurait y vouer trop de soins.

Mais comment faire la lessive alors que le savon nous est si parcimonieusement octroyé? Avec un peu de savoir-faire et de réflexion, on peut arriver à l'employer plus judicieusement qu'autrefois. Il s'agit d'une part de réserver le savon pour les usages où il est indispensable, d'autre part de soutenir son action dans la mesure du possible. Les propriétés de l'eau de lavage joueront à ce sujet un rôle décisif.

Eau douce

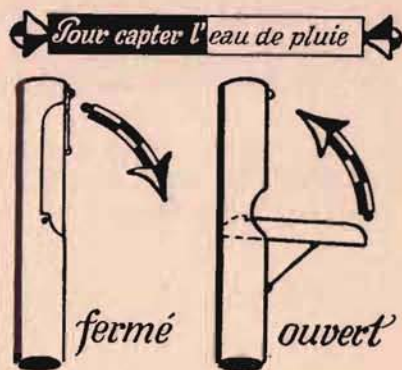
L'eau de pluie, élixir de beauté! . . . de même elle est parfaite pour le lavage des tissus. La pluie et l'eau de neige fondue ne contiennent pas de calcaire. Elles sont douces. Elles lavent avec un minimum de savon et ménagent les fibres des tissus. Prenons la peine, Mesdames, de les recueillir en abondance.

Comment recueillir l'eau de pluie?

Les averses d'été sont un bienfait pour la campagne et permettent aussi à la maîtresse de maison avisée de faire provision d'eau de pluie. Quelques récipients disposés en plein air lui en fourniront en suffisance pour le nettoyage des habits. Que la ménagère ne s'effraie pas si l'eau ainsi



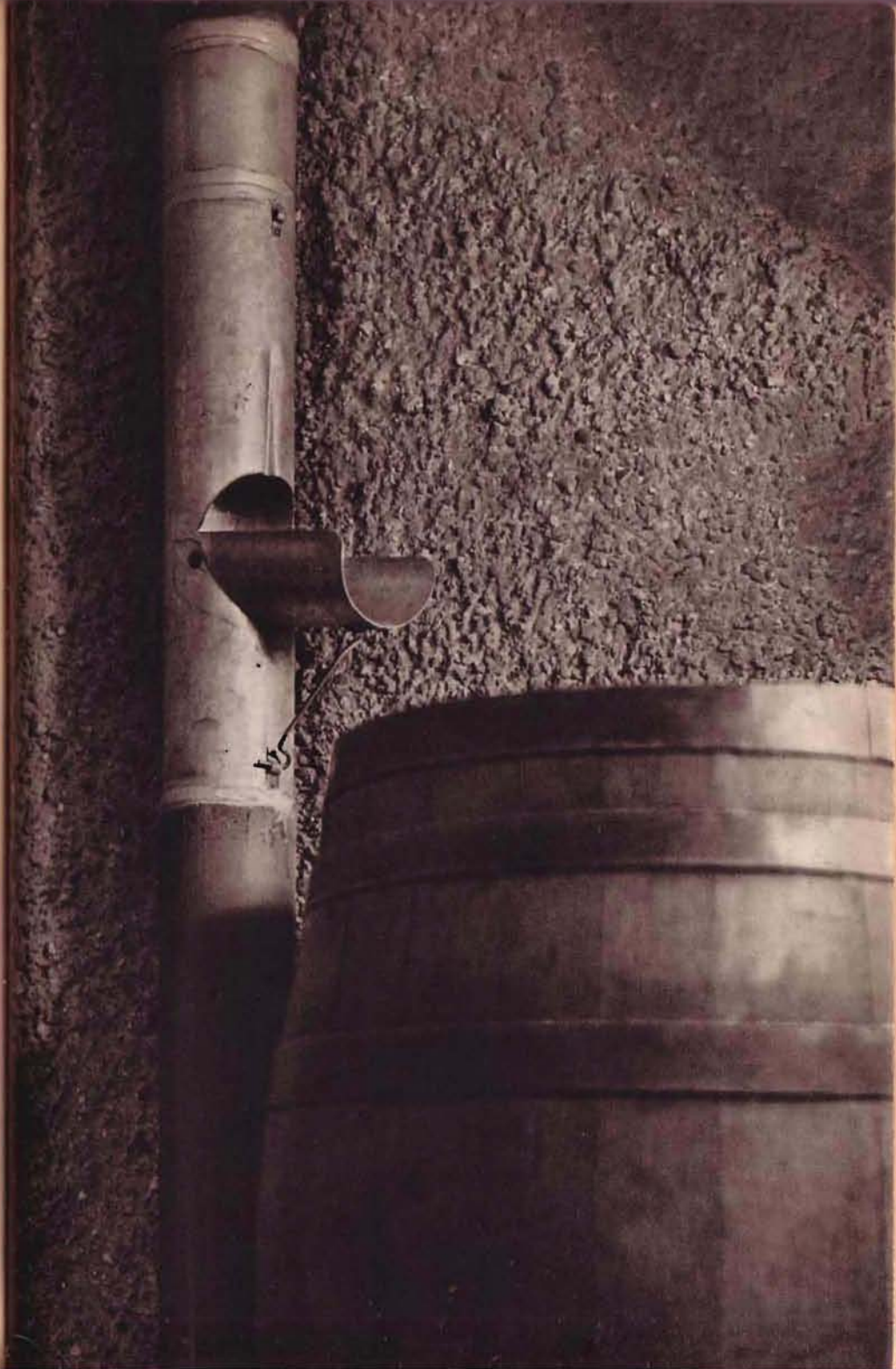
recueillie n'est pas claire; il suffira de la filtrer au travers d'un linge et de la conserver en bouteilles. Afin d'obtenir suffisamment d'eau de pluie pour la grande lessive, il est recommandé de faire poser par le ferblantier un déversoir mobile au tuyau de descente du toit.



Un déversoir mobile est établi à même le tuyau de descente.

Eau dure

L'eau du robinet et de la fontaine contenant du calcaire et d'autres sels en suspension est toujours plus ou moins dure. Une partie du savon qui entre en contact avec cette eau se





*Ne suspendez pas,
mais étendez à plat
les vêtements qui se
déforment (tricots,
laine, rayonne, fi-
branne) en plein air
ou au gâletas.*

combine avec la chaux et forme des flocons blancs qui surnagent: c'est le savon calcaire qui est perdu pour le lavage; il encroûte les tissus et les appareils. Plus l'eau contient de chaux, plus elle est dure et plus il se forme de ces flocons. Pour épargner argent et matériel, il est donc tout indiqué d'adoucir l'eau dure de la fontaine et du robinet avant de l'employer pour la lessive. En le faisant, on réalise une économie de 33 % de savon. Ce résultat peut être obtenu par l'emploi de soude en cristaux et de soude à blanchir. Pour adoucir 50 litres d'eau, on admet d'une façon générale une moyenne de 50 g. de soude à blanchir ou de 65 g. de soude en cristaux, dissoute préalablement dans un peu d'eau bouillante. Ce mélange doit toujours se faire à l'avance pour que la soude ait le temps d'agir sur le calcaire. L'eau bouillante est adoucie en 1 min., l'eau tiède en 10 min., l'eau froide en une demi-heure. Alors seulement le calcaire s'étant déposé, on pourra employer l'eau pour le lavage et le savon rendra son maximum. Par conséquent, la veille ou l'avant-veille d'une lessive, la ménagère avisée n'oubliera pas d'adoucir autant d'eau que ses récipients le lui permettront.

Programme d'un jour de lessive

Faire la lessive n'est pas un travail redoutable si on y apporte savoir-faire, bon sens et entrain.

La veille on aura séparé les lainages et le linge de couleur du linge blanc, ce dernier seul étant mis à tremper à ce moment.

Trempage

« Le linge bien trempé est à moitié lavé »; c'est un vieux proverbe qui conserve toute sa valeur aujourd'hui. Préparer d'abord l'eau de pluie ou l'eau adoucie; y mettre tremper le linge pièce par pièce, en ayant soin de l'ouvrir (déboutonner poignets, plastrons, ceintures, etc.). Si le linge est très sale, on peut ajouter à l'eau, suivant mode d'emploi, un produit approprié en vente dans le commerce. Il est recommandé de battre le linge avec la cloche à ventouse ou à la main pour intensifier l'action du trempage. S'il y a lieu, renouveler l'eau de trempage.

Dégrossissage Tordre soigneusement le linge pour éliminer l'eau de trempage. Puis le dégrossir dans une eau savonneuse, assez chaude, à la main ou au moyen de la cloche, ou encore de la machine à laver. Commencer par les pièces les moins sales et frotter les parties tachées. Ainsi dégrossi et vérifié pièce par pièce, le linge est prêt pour la cuisson.

Cuisson La veille du jour de lessive, remplir la couleuse ou chaudière à lessive aux deux tiers, soit avec de l'eau douce additionnée de deux poignées de soude dissoute dans un peu d'eau bouillante, soit avec de l'eau dure additionnée de quatre poignées de soude dissoute dans un peu d'eau bouillante. La soude servira à adoucir l'eau et à soutenir l'action du savon. Le lendemain matin, il sera facile d'enlever au moyen d'une louche le calcaire qui surnagera. Dissoudre ensuite 150 à 200 g. de savon râpé ou 100 à 150 g. de flocons de savon à l'eau bouillante adoucie. Verser cette préparation dans la chaudière et remuer. Si l'on emploie des poudres à lessive, suivre les indications données sur l'emballage.

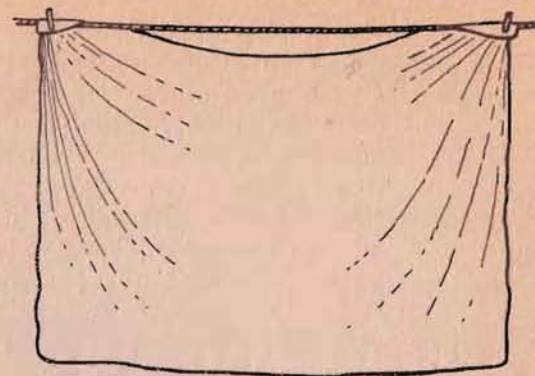
On dispose ensuite le linge, pièce par pièce et bien ouvert, dans la chaudière, en commençant par le moins sale. Le même lissu peut servir plusieurs fois à la condition de lui ajouter, après chaque cuisson, une certaine quantité d'eau douce additionnée d'environ 30 g. de savon. Temps de cuisson: 10 à 20 minutes. Éviter une ébullition trop vive qui risquerait de détériorer les fibres du linge. Dans la suite, le lissu peut être employé pour des nettoyages de maison.

Après la cuisson, laisser égoutter le linge et procéder au lavage des parties encore tachées dans une eau de savon adoucie.

Rinçage Rincer si possible deux fois à l'eau bouillante adoucie, puis à l'eau tiède et enfin à l'eau courante, jusqu'à ce que celle-ci soit parfaitement claire. L'azurage, qui fait paraître le linge plus blanc, peut se faire dans la dernière eau.

Séchage Éviter de tordre le linge pour en exprimer l'eau, le laisser plutôt égoutter sur des chevalets. Si l'on emploie l'essoreuse, y placer le linge soigneusement, chaque pièce à côté l'une de l'autre. Suspendre les draps, linges de toilette et de cuisine, nappes et serviettes à fil droit, en repliant 10 à 20 cm. la trame suivant la corde.

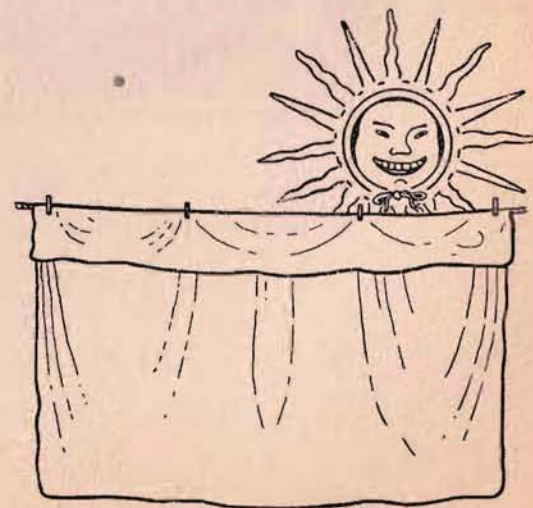
Mauvaise méthode



La toile se retirant au séchage, éviter de tendre le pli d'une pincette à l'autre. Une lessive propre et nette, suspendue correctement, fait honneur à la maîtresse de maison.

On s'épargne de la peine en étirant les lisières et les attaches lorsque le linge est suspendu. N'exposez pas le linge plus qu'il n'est nécessaire au grand soleil et au vent! Roulé légèrement humide, il sera à point pour le repassage.

Bonne méthode



Lavage du linge de couleur

Une petite peine en épargne souvent une grande!
Afin d'éviter toute surprise désagréable, éprouver la solidité des couleurs d'un vêtement en lavant à l'eau chaude savonneuse une partie peu visible, tel que l'intérieur d'une couture, une ceinture, etc. Si l'impression n'est pas bon teint, laisser refroidir l'eau savonneuse avant d'y tremper la pièce. Ne pas frotter, mais agiter rapidement et sécher tout de suite après rinçage en roulant dans des linges intercalés entre les parties du vêtement et renouvelés si c'est nécessaire.

Coton et fil Tremper 1 à 2 heures à l'avance le linge de coton et de fil bon teint. Laver dans une eau savonneuse ou du lissu, puis rincer à plusieurs eaux dont la dernière peut être additionnée d'une à deux cuil. de vinaigre, pour raviver les couleurs. Toutes ces opérations doivent se faire sans interruption. Au sortir de l'eau, le linge de couleur ne doit pas être entassé, mais suspendu immédiatement à l'ombre.

Laine et soie Les objets de laine et de soie demandent une soigneuse manipulation. Ils ne supportent ni une température au-dessus de 40°, ni soude, ni lissu. Les agiter et les presser délicatement dans une eau savonneuse tiède, puis les rincer à plusieurs eaux de même température. Il est recommandé d'ajouter une tombée d'ammoniaque à la première eau et une ou deux cuil. de vinaigre à la dernière. Ne jamais tordre les lainages et les soieries pour en exprimer l'eau, mais les presser dans les mains, puis les rouler dans des vieux linges. Etendre à plat les lainages en leur rendant leur forme, à l'air, mais loin de toute chaleur trop vive (fourneau ou soleil).

Rayonne et fibranne Le lavage des tissus artificiels est une opération délicate, mais qui ne présente pas de difficulté insurmontable. Ces tissus supportent une température de 60—70° et un peu de soude. A l'état mouillé, ils sont très sensibles à tout frottement et à toute tension, car leur résistance est diminuée de moitié. Leur séchage exige par conséquent le même soin que celui des lainages.
Un moyen pratique consiste à étendre les vêtements de laine ou de fibranne, remis en forme, sur des linges blancs, retenus par des pincettes à deux cordes ou deux fils de fer parallèles (voir photo p. 65).

VÊTEMENTS DE TRAVAIL EN TOILE, SALOPETTES, BLOUSES, TABLIERS, ETC.

La femme suisse a un sens inné de la propreté. Elle témoigne de cette heureuse disposition en procédant à la lessive du linge de corps à intervalles réguliers et rapprochés. Mais, appliquons-nous cette règle au nettoyage des habits de toile? N'attendons-nous pas, pour les nettoyer, qu'ils soient défraîchis au point de ne plus pouvoir être appropriés?

Distinguons entre les vêtements tachés par la poussière et ceux qui le sont par la graisse et l'huile. Les uns et les autres seront préalablement brossés soigneusement et les poches retournées.

Les habits imprégnés de poussière doivent être mis à tremper une nuit dans de l'eau de soude (10 l. d'eau froide pour 50 g. de soude en cristaux), dans une décoction de pelures de pommes de terre ou de feuilles de lierre, ou encore dans un lissu de cendres.

Ceux qui ont des taches de graisse ne doivent pas tremper d'avance. Les battre vigoureusement dans du lissu ou dans une eau de soude chaude, dans une décoction de pelures de pommes de terre ou de feuilles de lierre. Changer l'eau deux à trois fois.

Après ces opérations préalables, il faudra laver les vêtements à la main ou sur une planche avec une brosse douce, dans une bonne eau de savon. Rincer et suspendre comme tout autre vêtement.

PRODUITS NATURELS DE REMPLACEMENT DU SAVON

La situation économique actuelle a cela de bon qu'elle nous fait apprécier quantité de choses auxquelles nous ne donnions plus aucune importance. Plus nous utiliserons de moyens naturels de remplacement et plus nous prolongerons notre ration de savon.

Fiel de bœuf Dissoudre un fiel de bœuf frais (2 à 3 dl.) dans environ 10 l. d'eau douce bien chaude. Laisser tiédir. Cette dissolution convient, sans autre adjonction, au lavage d'effets de laine, de soie de couleur claire, de rayonne et de fibranne. Pour ceux qui ne seraient pas « bon teint », procéder rapidement et rincer à l'eau vinaigrée.

Racines de saponaire
(Saponaria officinalis)

Cuire 5 min. dans un litre d'eau douce 15 g. de racines séchées et laisser refroidir. La préparation très mousseuse ainsi obtenue peut être encore diluée, si l'objet à laver n'est pas trop sale. L'employer à une température supportable à la main. Elle convient tout particulièrement au lavage des tissus de couleurs délicates (soies et laines naturelles ou artificielles). C'est aussi un excellent shampooing.

*Orties, lierre et
pelures de pommes
de terre*

Cuire 100 g. de pelures de pommes de terre ou de feuilles d'ortie ou de lierre fraîches pendant 10 minutes dans un litre d'eau douce. (A l'état sec 30 g. suffisent.) Employer ces décoctions telles quelles pour laver les étoffes foncées et spécialement pour rafraîchir les habits d'hommes.

Cendres

Préparation du lissu: Enfermer 300 g. de cendres de bois claires et tamisées dans un sac de toile solide. Recouvrir de 10 litres d'eau bouillante et laisser reposer à couvert quelques heures. Le lissu ainsi obtenu devient savonneux. On le transvase, puis on prépare de la même façon, avec les mêmes cendres, un second lissu qui servira à allonger le premier. Le lissu de cendres est excellent pour mettre tremper le linge, laver ou détacher des vêtements foncés et pour tous nettoyages.

COMMENT ÉCONOMISER JOURNELLEMENT DU SAVON ?

- 1° Evite le plus possible de salir linge et vêtements.
- 2° Tiens propre ton visage et ton corps.
- 3° Si tes mains sont très sales, commence par les frotter vigoureusement avec du papier, du sable, de la terre, de la pierre ponce.
- 4° Mouille tes mains avant d'employer le savon et ne les savonne pas sous l'eau courante.
- 5° Pour que le savon reste sec dans sa partie inférieure, recouvre-la d'un papier d'étain, et après usage, repose le morceau sur le côté garni de papier.
- 6° Recueille et emploie les plus petits restes de savon, enferme-les dans un sachet.
- 7° Pour le nettoyage des planchers et des escaliers de pierre emploie, au lieu de savon, de l'eau de pelures de pommes de terre, du lissu de cendres ou des poudres vendues sans coupons. Réserve aussi pour cet usage le lissu de la lessive.



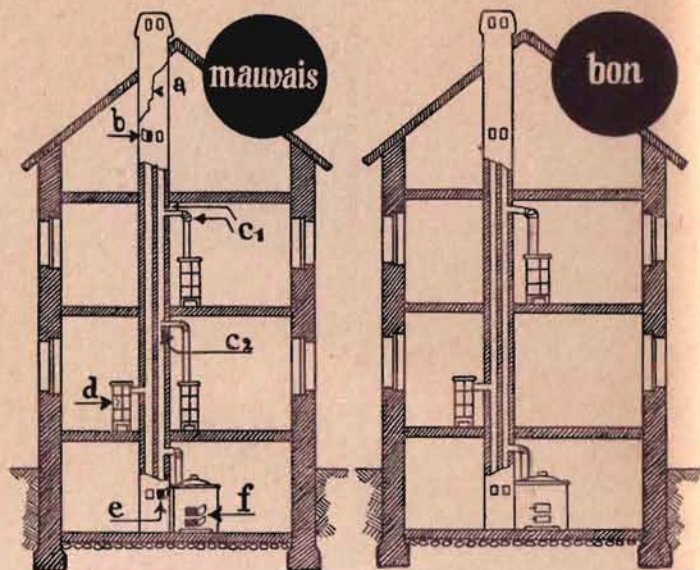
ÉCONOMISER LE COMBUSTIBLE

La rareté et le prix des combustibles ne nous permettent plus de chauffer qu'une seule pièce de nos appartements. Nous revenons donc à cette intimité familiale des longues soirées d'hiver, autour du poêle et sous la même lampe. Pour nous assurer ce confort, usons de prévoyance! Pendant la belle saison, songeons à récolter « pives » et bois mort, à faire provision de bois ou de tourbe. Il est de toute importance de disposer de combustible parfaitement sec. En hiver, habituons-nous à en parfaire le séchage en plaçant à proximité du poêle la provision destinée au lendemain.

ENTRETIEN DES FOURNEAUX, TUYAUX ET CHEMINÉES

Le ramonage « officiel » des cheminées a lieu deux ou trois fois l'an au maximum. C'est affaire du poëlier de reviser, avant la période de chauffage, la garniture intérieure des fourneaux de tous systèmes, d'en cimenter les fissures, etc.

Les cheminées doivent être absolument étanches et ne pas présenter la moindre fente suspecte. Leur bon état d'entretien favorise beaucoup l'économie de combustible et évite tous accidents dus à des émanations toxiques.



Mauvais:

- a) Cheminée fissurée.
- b) Porte de ramonage ouverte.
- c 1 et c 2): Coude rouillé, le tuyau s'emboîte mal dans la cheminée.
- d) Une catelle du poêle est fendue.
- e) La portette de nettoyage est ouverte.
- f) La porte du foyer de la chaudière à lessive est ouverte.

Bon:

- Cheminée intacte
- Bouche de ramonage fermée
- Tuyau bien emboîté
- Pas de catelles fendues
- La portette de nettoyage est fermée.
- La porte du foyer de la chaudière à lessive est maintenue fermée.

LA LUTTE CONTRE LE FROID



La période de chauffage approche. Il est temps de poser les fenêtres doubles, d'en garnir l'entre-deux de coussins ou de mousse, de tenir fermées portes de caves et de galetas, sans omettre la porte d'entrée de la maison. Le soir

venu, fermons volets et rideaux intérieurs. Si une chambre reste inoccupée, fermons-la aussi hermétiquement. Profitons des journées claires pour aérer la cave.

Veillons à la propreté des poêles et radiateurs, évitons d'y faire sécher du linge, de les encombrer de livres et journaux ou même de petits tapis. Pour dégager toute leur chaleur, les radiateurs doivent être nets, pourvus simplement d'un récipient contenant de l'eau fraîche.

L'aération est chose importante en période de chauffage. Il faut la pratiquer deux à trois fois par jour, rapidement en établissant pendant 1—2 minutes un énergique courant d'air à travers portes et fenêtres grandes ouvertes. On obtient ainsi un meilleur résultat et on refroidit moins les murs qu'en laissant ouverte une seule fenêtre pendant un temps prolongé.

Veillez à ce que les plantes d'appartements ne se trouvent pas exposées au courant d'air froid!



Mauvaise méthode



Bonne méthode

1-2 minutes



énergique



Les systèmes et moyens de chauffage sont très divers. Quelques règles générales s'imposent cependant dans leur mise en marche. Tenir compte tout d'abord de la température extérieure qui devrait toujours déterminer la consommation quotidienne de combustible.

L'allumage des poêles est affaire de pratique et d'observation. Veillons avant tout à un tirage rationnel, c'est-à-dire gradué. Souvenons-nous que les cendres accumulées et les scories réduisent le tirage et empêchent une combustion normale. Il faut donc vider régulièrement le tiroir-cendrier. L'allumage proprement dit se fait au moyen de petits bois disposés en croix sur une poignée de copeaux, de pives, ou à défaut quelques chiffons de papier. Des bûchettes puis des bûches plus grosses s'ajoutent à mesure que la flamme grandit.

Pour le chauffage au charbon et briquettes, l'allumage se fait de même; on ajoute un peu de combustible dès que le bois est bien enflammé. Quand le charbon rougeoit, on règle soigneusement le tirage.

La clé (ou bascule) d'un poêle ne devrait jamais être fermée complètement tant qu'il reste de la braise.

Au moment du nettoyage quotidien du poêle, ne jetez pas les morceaux de bois ou de charbon non entièrement consumés.



Mauvaise méthode:
En remettant du charbon, on a recouvert toute la braise. De ce fait, il se produit de la fumée et de la suie.



Bonne méthode:
Après avoir repoussé la braise, on ajoute du charbon sur le devant du foyer. La grille entière est recouverte de combustible.

Ce genre de poêle se chauffe avec des boulets, du charbon de la Ruhr ou de Belgique. Le combustible étant introduit par le haut du poêle, sa répartition se fait automatiquement. Dès qu'il s'embrase et le fourneau étant bien chargé, avoir soin de fermer les portes. Le tirage s'établit par le dispositif spécial du tiroir-cendrier. Il assure une combustion lente et régulière.

Au cours de la journée, secouer régulièrement la grille pour faire descendre les cendres. Avec des soins et de l'attention, on maintient facilement le feu la nuit pendant les grands froids. Il est plus économique de ne pas laisser s'éteindre les poêles et calorifères inextinguibles. De plus, on s'épargne ainsi la peine d'en retirer le combustible non consumé.

Les petits poêles à combustion rapide

Les petits poêles de fonte dégagent rapidement de la chaleur, mais se refroidissent de même. Les poêles mobiles, de catelles et en fonte réunissent les avantages du petit poêle bon marché à ceux du fourneau de catelles de nos aïeux, tant apprécié pour sa douce chaleur.

Dans les poêles avec grille, le foyer est placé immédiatement au-dessus du cendrier. La grille doit être entièrement couverte par le combustible afin qu'il se consume complètement. Sitôt le bois enflammé, fermer la porte du foyer pour que

le tirage s'établisse par la grille et le cendrier. Selon les besoins, ajouter sur le bois en combustion briquettes, charbon ou tourbe. Dès qu'ils sont bien embrasés, mais sans produire de flammes, fermer à fond le tiroir-cendrier et la rosace de tirage.

Pour maintenir le feu la nuit, ramener devant la porte du foyer la brique ardente et la recouvrir d'un peu de cen-





dre. On peut aussi ajouter à la braise deux ou trois briquettes enveloppées de journaux. Si l'on a bien fermé toutes les ouvertures, on retrouve le lendemain une braise suffisante pour rallumer le feu.

Le chauffage central d'appartement

Dans les chaudières de chauffages centraux, l'excès de tirage et d'amenée d'air sont souvent causes d'un véritable gaspillage: on chauffe la cheminée et non pas l'appartement, car la chaleur fuit avant d'avoir chauffé les éléments de la chaudière.

Si l'on active trop brusquement la combustion ou qu'on l'abaisse de même, il se produit une formation excessive de scories et mâchefer. En état d'incandescence normale, le coke a une couleur rouge clair. Il ne doit jamais être blanc. Le tirage de la chaudière s'effectue non par le tiroir-cendrier, mais par sa rosace ou portette mobile. Veiller aussi à ce que la bascule fonctionne suffisamment. En conclusion, on constate donc que l'échauffement progressif et le réglage rationnel du tirage s'imposent pour réaliser des économies de combustible. En outre, il est à noter que le ramonage des chaudières devrait avoir lieu mensuellement, car la suie déposée sur les éléments de la chaudière est une cause de déperdition de chaleur.

POUR DIMINUER LA NOTE DU GAZ

Une bonne ménagère ne perd jamais de vue cette question. C'est pourquoi elle aura soin de:

décider la veille ce qu'elle cuira le lendemain;
mettre tremper les légumineuses, céréales, légumes ou fruits secs entrant dans le menu;

veiller à ce que les cercles du fourneau à gaz soient bien tournés, afin qu'il y ait suffisamment d'air entre la casserole et le brûleur (si on emploie de très grandes marmites, se pourvoir du cercle spécial auprès des services du gaz);

utiliser des ustensiles plutôt grands que petits et dont le fond ne soit pas déformé;

éviter que le dessous des casseroles ne soit mouillé;

disposer sur le fourneau, avant d'allumer, les ustensiles nécessaires à la préparation de votre repas;

placer casseroles ou marmites et allumer la flamme. L'éteindre toujours avant d'ôter les récipients;

régler soigneusement la flamme qui ne doit jamais dépasser le fond de la casserole;

sitôt que l'ébullition commence, mettre la flamme en veilleuse qui consomme sept à dix fois moins de gaz que la grande flamme;

veiller aussi à ce que les couvercles s'adaptent parfaitement aux ustensiles de cuisson; utiliser le calor ou bien se servir de la chaleur concentrée dans la vapeur pour achever la cuisson du riz, des pâtes, des fruits secs, etc., par le système dit cuisson superposée;

lorsque le repas doit attendre, il est toujours préférable d'éteindre entièrement la flamme et de la rallumer quelques instants avant de servir;

on réalisera une sérieuse économie pour la cuisson des pommes de terre en robes des champs, des légumineuses, pots au feu, légumes secs, choucroute, en utilisant l'auto-cuiseur (facile à confectionner soi-même). Faire cuire préalablement sur le gaz pendant un sixième du temps de cuisson habituel. Mettre rapidement dans l'auto-cuiseur

et laisser le double du temps de cuisson prévu normalement.

Bien que d'un prix assez élevé, la marmite à vapeur est très avantageuse. Elle permet une cuisson rapide des aliments, d'où une notable économie de gaz. Songez, Mesdames, à réserver à cet achat vos escomptes, ristournes, etc.

Pour conserver la chaleur, utiliser aussi des cornets ou d'amples cosy de fort papier (pour tenir au chaud, pour l'eau chaude, etc.); on peut réaliser ainsi une économie quotidienne de gaz.

Ne pas oublier, lorsqu'on utilise le four à gaz, qu'il y a place pour plus d'un plat à la fois.

Eviter de refermer à moitié au cours de l'emploi du gaz, le robinet de commande du fourneau; le fermer entièrement sitôt la cuisson achevée.

Réchauds et fourneaux à gaz seront maintenus en état de propreté à l'intérieur comme à l'extérieur. Les moindres déchets obstruant les brûleurs augmentent la consommation de gaz.

ÉCONOMISER L'ÉLECTRICITÉ A LA CUISINE

Pour nos fourneaux électriques, n'utilisons que les ustensiles spéciaux dont le fond épais et parfaitement plat adhère exactement aux plaques de chauffe. S'il s'agit de rôtir et de griller, se servir d'ustensiles de fonte et réserver ceux d'aluminium à d'autres genres de cuisson. Veiller aussi à ce que le dessous des récipients ne soit jamais placé humide sur les plaques.

Remplir casseroles et marmites et les mettre bien en place sur la plaque avant de tourner le commutateur à 4. Maintenir ce degré de chaleur jusqu'à peu avant l'ébullition, puis, selon la quantité à cuire, passer à 2 ou 1. Le 1 suffit très généralement.

Pour les mets à cuisson brève (potages rapides, compotes), commencer à 4 et mettre à 0 dès l'ébullition. On réalise ainsi une économie de courant. Ce système devrait être généralement adopté.

Combiner souvent les menus de façon à pouvoir utiliser le système dit de « cuisson superposée ». Pour ce faire, com-

mencer à 4, sur la plaque la plus forte, la préparation qui demande la plus longue cuisson. Dès qu'elle bout, la faire passer sur une plaque plus faible et placer sur la première une seconde préparation. Lorsqu'elle bout à son tour, couvrir hermétiquement et au moyen du cercle à gradins ou autre, la poser sur la première casserole.

Les préparations n'exigeant que peu de chaleur (riz et pâtes à gonfler, fruits secs, etc.) peuvent se superposer encore aux deux premières.

Les plaques conservant longtemps la chaleur acquise, il est très important d'en tenir compte, c'est-à-dire de fermer le commutateur avant la cuisson complète. L'ébullition se prolonge encore sans courant.

En vue de leur nettoyage, les récipients vidés seront remplacés avec un peu d'eau sur les plaques demeurées chaudes.

Vérifier toujours, après la cuisson, que les commutateurs soient placés sur 0.

Ne pas chauffer le four pour un seul plat, mais y cuire d'avance un mets ou un autre destiné au repas suivant.

Si une casserole a débordé, nettoyer aussitôt avec du papier ou un chiffon humide et achever le nettoyage avec la brosse métallique.

Une fois par semaine, procéder à un nettoyage à fond des plaques: les sortir et frotter, puis graisser légèrement, surtout les bords. Graisser également les autres parties de fer.

