Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: [8] (1905)
Heft: 42

Artikel: Recettes et conseils
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-255539

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

elle s'appliquera à faire régner autour d'elle une discipline sévère, afin que tous les membres de la famille soient présents à la minute.

L'irrégularité dans les repas, non seulement nuit à la santé, mais trouble le bon ordre, occasionne des pertes de temps et mécontente tout le monde. En outre, si certains aliments peuvent attendre, il en est d'autres qui se gâtent à rester sur le feu. Ce qui a fait dire à Boileau à juste raison :

Qu'un dîner réchauffé ne valut jamais rien.

Les conditions générales d'une bonne digestion exigent que l'estomac soit parfaitement libre et reposé avant le repas et ne soit pas distrait de son travail après.

Par conséquent, on ne se mettra jamais à table en sortant d'un travail très intense. Par exemple, si l'on a fait une longue course, il faudra attendre au moins une demi-heure avant de manger.

De même, après le repas, on évitera un travail très appliquant ou trop violent ; on évitera de lire des choses sérieuses, d'écrire. On pourra rester un peu de temps tranquille ou se promener doucement pendant une heure ; l'estomac se mettra sans peine à sa besogne, la suite de la digestion s'accomplira sans entrave et les forces renaîtront pour un nouveau travail. Désobéir à cette règle, c'est s'exposer à des maux d'estomac qui feront perdre bien vite le fruit du travail imprudent auquel on se sera livré. C'est une règle sage des communautés de donner une heure de récréation après le repas de midi.

La sobriété est une règle importante de l'hygiène.
Les gourmands font leur fosse avec leurs dents.

dit un ancien adage. La règle est notre appétit. Quelquefois cependant, il faut le stimuler un peu, d'autres fois le modérer. On doit sortir de table, dit-on, avec la faim.

C'est juste, car il est peu de personnes qui ne mangent pas plus qu'elles ne dépensent, d'où les rhumatismes, la goutte et tout un cortège d'infirmités qui viennent d'une nourriture trop abondante.

Laissez-moi vous raconter deux histoires que je vous prie de méditer.

Un vieillard, dans les Alpes, a atteint cent quinze ans.

— Comment a-t-il vécu ? demande-t-on à ses voisins.

— De lait et de fromage lorsqu'il en avait.

Un autre est mort à quatre-vingt-dix-neuf ans, sans avoir jamais fait aucune maladie. Il se nourrissait convenablement, évitait tout aliment excitant : charcuterie, café, n'était jamais privé, mais ne faisait jamais aucun excès. Son ordinaire était varié, mais toujours le même en quantité, comportait peu de viande, beaucoup de légumes et changeait avec les saisons.

Voilà de bons exemples à suivre et dont il faut savoir profiter.

RECETTES CULINAIRES

Foie sauté.

Coupez un morceau de foie d'un kilo en petits morceaux ; faites fondre du beurre dans une poêle, sautez le foie dedans, retournez-le pour qu'il se cuise également ; ajoutez quatre échalotes hachées avec du persil, du sel, poivre, un peu de farine pour lier la sauce, mouillez avec du bouillon et un verre de vin blanc ou rouge. Cuisez le foie encore 10 minutes sur un feu vif et servez. On peut ajouter des champignons à ce ragoût ; après les avoir bouillis dans de l'eau vinaigrée, on les égoutte et on les saute avec le foie.

Consommé pour convalescents.

Faites cuire un poulet aux trois quarts dans un litre d'eau ; retirez-le de la poêle, ôtez-en la peau ; retirez ensuite tout le blanc et mettez-le dans un mortier. Là, vous le réduisez en pâte en le mouillant avec quantité suffisante du liquide dans lequel il a bouilli. Ajoutez un peu de sel, de râpure de muscade et d'écorce de citron. Remettez au feu et faites bouillir doucement pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la consistance soit telle que vous la désirez, mais de manière à constituer une boisson un peu épaisse.

Céleri au fromage.

Epluchez des racines de céleri bien blanches et fraîches, coupez-les en rouelles et faites bouillir légèrement, égouttez-les. Mettez dans un plat à cuire une bonne couche de beurre frais, garnissez ensuite avec du céleri, poudrez-le de fromage parmesan ; faites plusieurs couches, semez dessus une prise de poivre. Arrosez avec du bouillon ou de la crême ; couvrez de petits morceaux de beurre frais. Mettez au four chaud vingt minutes.

RECETTES ET CONSEILS

Entretien des fourneaux.

Une ménagère soigneuse a le juste souci de la propreté de sa cuisine Nos lectrices nous sauront donc gré de leur indiquer un procédé employé dans le Nord de la France et en Angleterre, pour donner un beau poli aux poêles et aux fourneaux ; il constitue une amélioration sur le simple emploi de la mine de plomb avec de l'eau. On forme une pâte composée de :

Mine de plomb	400 grammes.
Essence de thérébentine	125 »
Eau pure	125 »
Sucre	25 »

Ce produit s'étend avec la brosse une première fois pour en revêtir l'objet, ensuite on passe une brosse sèche pour en obtenir le brillant qui est très beau. Jean D'ARAULES.

Le grand-duc Wladimir

Le grand-duc Wladimir.

âgé de 58 ans, est l'oncle du tsar. Fils de l'empereur Alexandre II, il est né en 1847. Il épousa en 1874 une princesse de Mecklembourg-Schwerin, la grande-duchesse Anna-Pavlovna. Il était le favori de son frère, l'empereur Alexandre III, et, grâce à ce dernier, il a occupé des places importantes qui l'ont mis en vedette. La première fois, en cas de mort prématurée d'Alexandre III, ce fut le grand-duc qui aurait été chargé de la régence. La seconde fois, il visita les provinces baltiques pour essayer d'apaiser les discordes qui venaient d'y naître. Il a pris une part assez active à la guerre russo-turque, et s'y distingua par sa bravoure, ce qui lui valut nombre de titres et de décorations. Il a le grade de général d'infanterie ; il est membre du conseil de l'empire, président de l'Académie des Beaux-arts, membre d'honneur de l'Académie des Sciences et de l'Académie d'artillerie Michel. Depuis 1881 il est commandant et depuis 1884 chef de l'arrondissement militaire de Pétersbourg. Malgré tous ces nombreux titres, sa conduite fournit matière à la « chronique scandaleuse ». Ces derniers temps il semble s'être quelque peu amendé. On se souvient de sa conduite pendant les « journées de Wladimir ». Au point de vue humanitaire, il eût mieux valu qu'il s'en tînt à son désœuvrement antérieur.

MON CALEPIN

Un lieutenant suédois de l'expédition du duc d'Orléans vers le Grœnland, apporte une nouvelle contribution à la topographie de cette grande île qu'avant Peary on avait cru être une immense terre soudée au pôle.

Le 27 juillet, comme l'expédition passait à la hauteur du cap Bismarck, elle découvrit une terre inconnue ; ce cap fait partie d'une grande île et non d'une presqu'île du Grœnland ; on a dressé la carte de cette île et on l'a nommée « Terre de France ». Pas besoin d'ajouter que cette terre n'est pas si belle ni si riche que la vraie terre gauloise.

La diminution du poids humain.

Plus nous vieillissons, plus nous devenons légers : c'est ainsi que notre foie qui pèse 1500 grammes dans notre jeunesse, ne pèse plus que huit ou neuf cents grammes quand nos cheveux blanchissent ou quand nous n'en n'avons plus du tout. Nous perdons facilement 150 grammes sur le cerveau : ne vous étonnez donc plus si les vieillards ont moins envie de rire que les jeunes gens ; car la rate qui pèse deux cents grammes chez les jeunes ne pèse plus que cent grammes chez les vieillards.

— Le shah de Perse est un souverain bizarre et bibelottier. Au lieu d'habiter un palais à la mode orientale, il loge à l'européenne, mais il a fort mauvais goût européen. La Perse eut un art supérieur : chez le shah actuel, il n'y a pas un objet d'art persan et ancien. Il possède un musée ; qu'y voit-on ? Des éventails de papier, articles de Paris à treize sous, une glace à main de soixante-sept sous. Il y a un trône, mais les vraies pierreries ont disparu, remplacées par des verroteries quelconques.

Editeur-imprimeur : G. Moritz
Gérant de la Société typographique, à Porrentruy