

Le riz

Auguste Escoffier

LU AVEC LIREGRATUITEMENT.COM

Livre libre de droits, lisible gratuitement en ligne et en quinze minutes par jour.

01

Aliment le meilleur, le plus nutritif et incontestablement le plus répandu sur la surface du globe.

En faisant du riz la base de votre alimentation, vous améliorerez votre santé et vous ménagerez votre bourse.

« La vie à bon marché ».

Cette importante question devenant de jour en jour plus intéressante on ne saurait trop prévoir l'avenir. Il est donc du devoir de chacun de réfléchir à ce sérieux problème et de rechercher tout ce qui pourrait atténuer le mal.

Dans cet ordre d'idées, à mon avis, le riz doit être considéré comme l'un des premiers facteurs ; son usage plus fréquent dans l'alimentation aurait les avantages de pouvoir réaliser, avec l'économie très sensible, l'hygiène et la santé et, à l'heure actuelle, de manger moins de pain.

En mangeant du riz, on devrait s'abstenir de pain ; de même pour les pâtes en général.

Le riz s'accommode de si nombreuses façons que l'on pourrait varier son menu pendant les trois cent soixante-cinq jours de l'année sans en éprouver aucune fatigue.

Le riz est apprécié aussi bien parmi les classes supérieures que dans les classes inférieures de la société. On cuit le riz à l'eau, au bouillon ou au lait. Au point de vue économique, il est recom-

mandable à tous pour maintes raisons : 1 Il est abordable aux petites bourses ; 2 il n'y a aucun déchet à déduire ; 3 ni perte de temps (en effet, pour le nettoyer, un double lavage à l'eau tiède est suffisant) ; le temps de cuisson n'exige, dans la plupart des cas, que vingt minutes au plus ; donc il y a également économie de combustible. Tous ces détails méritent d'être considérés.

Il y a peu de personnes qui ne mangent pas du riz et je ne crois pas me tromper en affirmant que la moitié des habitants de notre planète se nourrissent de cette précieuse graminée qui leur tient lieu de pain.

Cuit, dans sa simplicité, le riz est l'aliment économique par excellence, mais on peut l'agrémenter de tant de bonnes choses que, bien souvent, il n'est plus accessible à toutes les bourses.

Les Indiens, les Chinois, les Japonais, les Américains du Sud, les Asiatiques, tous les Orientaux font une grande consommation de riz qui constitue, pour certains d'entre eux, leur principale nourriture.

Toutes les viandes : Bœuf, Veau, Mouton, Agneau, Porc, Volailles, Gibiers, Poissons, Crustacés, etc., amalgamés au riz constituent un aliment complet sans recours nécessaire au pain.

Chez les Indiens, toutes les viandes assaisonnées au curry sont accompagnées d'un plat de riz cuit à l'eau ou à la vapeur.

Les Chinois ont, pour le riz, une grande vénération. Ils le cuisent à la vapeur, sur des couvercles percés de trous, semblables à des écumoires ; cette vapeur pénètre et ramollit le riz sans le crever.

On en fait aussi une préparation fort originale. Sous l'action du feu, les grains enflent, il se fait un vide intérieur. Ce riz devient aussi léger que la fleur de jasmin, dont il reçoit le nom en langue indienne.

Préparé de cette façon, on le sert aux enfants ainsi qu'aux malades.

Mélangé avec du sucre, cuit au caramel, c'est une vraie friandise.

Nota. — On trouve ce riz tout préparé dans diverses maisons d'épicerie de Paris.

Nous savons tous que les Japonais ont fait du riz la base de leur alimentation et que leurs armées, dont on a pu apprécier la valeur, sont nourries en grande partie de riz.

Le « kicherie » n'est autre que du riz cuit dans très peu d'eau et mélangé ensuite avec des lentilles ou des féveroles qu'on écrase et que l'on met sous presse avant leur complet refroidissement. Desséchée, cette pâte se conserve très longtemps. Cet aliment leur sert de vivres de réserve.

Au Siam, on cultive un riz transparent et très fin, que l'on ne sert qu'aux jours de fêtes. Il est d'un blanc de neige et plus léger que l'autre. Les Siamois le font cuire avec une poule ou du porc frais.

Les Turcs font entrer beaucoup de riz dans leurs aliments ; ils l'associent au mouton et à d'autres viandes et volailles dont ils font un ragoût qu'ils nomment « Pilaw ».

Le riz entre aussi, en grande partie, dans leur façon d'accommoder certains légumes, tels que l'aubergine, la courgette, la tomate, le concombre, le poivron doux, le gombos, le chou, etc.

On cultive dans le Piémont une qualité de riz. Les habitants de ce pays le préparent au jus de viande avec addition de beurre et de parmesan râpé, auquel ils ajoutent parfois des fines lamelles de truffes blanches. Ce mets vraiment succulent est bien connu sous le nom de « Risotto à la Piémontaise ».

En Provence, on fait, certains jours de fêtes, une soupe, genre de « pot-au feu » composé de mouton et d'une poule, quelquefois un morceau de bœuf ; on ajoute au bouillon, trois quarts d'heure avant la cuisson complète des viandes, 100 grammes de riz par litre de liquide et une pincée de safran et on continue la cuisson lentement.

Nota. — Cette soupe doit être épaisse et le riz très cuit.

On prépare également en Provence d'excellents « pilaws » de langouste, de volaille, de petits oiseaux, etc.

Mais il est un mets exquis qui, de jour en jour, tend à disparaître de nos menus : c'est le « pilaw de cailles de vigne », cette grassouillette petite bestiole devenue très rare en Provence ; de cette délicieuse préparation, il ne restera bientôt que le souvenir et beaucoup de regrets.

02

Si j'ai, tout d'abord, mentionné une grande partie des pays étrangers, producteurs de riz, je n'ai pas oublié nos rizières d'Indochine, que la France, aujourd'hui plus que jamais, a le plus grand intérêt à développer par tous les moyens possibles.

J'ai lu, en son temps, une très intéressante brochure, par Guillaume Capus, président de la Section de Riz, au Congrès d'Agriculture Coloniale de 1918, qui expliquait scientifiquement et très clairement ce qu'il était important de faire pour obtenir les meilleurs résultats dans les rizières d'Indochine. Je suppose que ses conseils ont été mis en pratique.

De mon côté, si, par les diverses recettes et formules sur l'emploi du riz, qui vont suivre et dont plusieurs sont inédites, je puis être de quelque utilité, j'en serai très heureux.

03

(TABLEAU ÉTABLI PAR LA SOCIÉTÉ DES RIZIÈRES MÉRIDIONALES, À MARSEILLE)

La valeur nutritive du riz ressort du tableau comparatif ci-dessous :

(La pomme de terre ayant les mêmes éléments constitutifs que le riz a été prise comme point de comparaison.)

Ce qui frappe le plus dans ce tableau comparatif c'est la différence énorme qui existe entre les quantités de matières nutritives

fournies respectivement par le riz (860 grammes sur 1.000) et par les pommes de terre (203 grammes seulement.)

Tandis que 1.000 grammes de pommes de terre renferment près de 800 grammes d'eau, le riz au contraire n'en contient qu'une quantité insignifiante ; 10 grammes environ.

Ceci explique pourquoi, dans l'alimentation, 160 grammes de riz remplacent 1.000 grammes de pommes de terre.

La supériorité du riz sur la pomme de terre ne réside pas uniquement dans sa plus grande valeur nutritive ; sa haute digestibilité ainsi que son action bienfaisante sur l'intestin en font un aliment de choix, surtout pour les nombreuses personnes atteintes de gastro-entérites.

04

Comme je l'ai déjà fait remarquer, le riz s'associe agréablement à toutes les viandes de boucherie, aux œufs, au poisson, à la volaille, au gibier en général, aux légumes, et il sert d'accompagnement à de nombreux mets. On confectionne avec le riz d'appétissants hors-d'œuvre, d'exquis potages et de délicieux entremets.

Si le riz n'a pas tout à fait, en France, la faveur du grand public, la faute en est à ce que beaucoup de nos ménagères ne connaissent pas toujours la vraie manière de le cuire. Il est vrai que, jusqu'à ce jour, peu d'auteurs culinaires ont traité cette question, pourtant si importante et, bien souvent, les recettes données manquent de précision. Cependant, je dois dire que c'est

à l'honneur des cuisiniers français si, aujourd'hui, le riz figure dans la composition de nos plus fins menus.

La première des choses pour cuire le riz est de connaître les proportions de liquide que peut absorber le riz et le temps de cuisson nécessaire.

Certaines qualités de riz cuisent plus ou moins vite, c'est une remarque dont on peut facilement se rendre compte. En général, on peut se baser sur 18 à 20 minutes d'ébullition, sauf pour certaines préparations que j'indiquerai en donnant les formules.

Pour le riz, dit « pilaw », on le mouille de deux fois son volume ou de son poids de bouillon bouillant, de viande ou de poisson.

On peut, certainement, lorsque le riz est mouillé au bouillon, lui faire absorber deux fois et demie et même trois fois son volume de liquide. Cette augmentation de liquide n'a pas une grande valeur nutritive, quoique ce soit le moyen de l'obtenir plus cuit pour ceux qui le préfèrent ainsi. Dans ce cas, il demande 6 à 8 minutes de cuisson en plus.

Cependant, ce mouillement surabondant peut devenir intéressant, si on considère le volume d'aliment que cela donne en plus ; la ménagère aux ressources restreintes et à nombreuse famille y trouvera un réel avantage.

Exemple : 500 grammes de riz cuit avec deux fois son volume de bouillon ou d'eau donneront, après cuisson :

Observation : Pour ne pas me répéter, on saura que le riz, avant son emploi, doit être soigneusement et vivement lavé à

l'eau tiède ; question d'hygiène. Ne jamais laisser tremper le riz dans l'eau avant de le cuire.

250 grammes de riz, cuit 20 minutes dans deux litres d'eau, sel à raison de 10 grammes par litre. Égoutté aussitôt cuit, rafraîchi et égoutté de nouveau, sur un linge blanc ou sur un tamis.

La ménagère bien avisée aura soin de mettre en réserve l'eau de cuisson de ce riz, qu'elle pourra joindre à une soupe de légumes quelconque. Cette eau contenant une partie de fécule de riz, il y a intérêt à ne pas la perdre.

Proportions pour trois à quatre personnes : 250 grammes de riz, 75 grammes de beurre, 7 grammes de sel, un demi-litre d'eau chaude.

Mettre le riz dans une casserole de grandeur voulue avec la moitié du beurre, le sel et l'eau ; couvrir la casserole ; donner 18 à 20 minutes d'ébullition. À ce point le riz doit être cuit et avoir absorbé tout le liquide.

Retirer la casserole hors du feu et, avec les pointes d'une fourchette, mélanger intimement au riz le restant du beurre.

Le riz ainsi préparé peut être mangé en guise de légume, servir d'accompagnement à diverses préparations : œufs, poisson, volaille, viandes, etc.

Dans les moments difficiles ce riz pourra avantageusement remplacer le pain.

Mettre dans une casserole 250 grammes de riz avec un demi-litre d'eau, 30 grammes de saindoux, 6 à 8 grammes de sel. Couvrir la casserole, donner 18 à 20 minutes d'ébullition sur feu as-

sez vif. À ce point, le riz doit être cuit et avoir absorbé tout ce mouillement Mélanger alors au riz, avec une fourchette, encore 30 grammes de saindoux.

Chez les Cubains, ce riz est généralement servi à tous les repas. On le sert surtout avec des œufs à la poêle, cuits séparément.

Faire blondir légèrement, dans 30 grammes de saindoux, une cuillerée d'oignon finement haché ; lui mêler deux petits piments émincés puis trois à quatre tomates pelées, épépinées et hachées, sel et poivre. Après quelques minutes de cuisson, ajouter 250 grammes de riz et un demi-litre de bouillon bouillant. Couvrir la casserole, donner 20 minutes de cuisson. Retirer la casserole du feu et mêler au riz 30 grammes de saindoux.

Nota. — Facultativement on pourra remplacer le saindoux par du beurre, mais dans ce cas il perd la caractéristique cubaine. On y ajoute quelquefois une pincée de safran.

Proportions pour trois à quatre personnes : 250 grammes de riz cuit 18 minutes dans un litre et demi d'eau salée à raison de 8 grammes par litre. L'égoutter dans une passoire et le mettre ensuite sur une serviette chaude, le sécher quelques instants à l'étuve.

Le dresser dans un légumier.

Ce riz sert d'accompagnement aux diverses préparations : œufs, poisson, mouton, agneau, volaille, dites « au curry ».

Nota. — L'eau de cuisson du riz, ayant entraîné avec elle une partie de fécule, réalisant ainsi une valeur nutritive, peut être utilisée dans une soupe de ménage.

Jeter 250 grammes de riz dans un litre d'eau bouillante salée, donner 2 minutes d'ébullition et l'égoutter.

Faire chauffer dans une casserole 30 grammes de beurre, lui mêler le riz, l'assaisonner modérément de sel, pincée de poivre et un soupçon de muscade râpée et mouiller d'un demi-litre de bouillon bouillant (de poulet si possible). Couvrir la casserole, donner 20 minutes de cuisson à feu modéré.

Ce riz sert de garniture aux volailles pochées et à la blanquette de veau.

Faire blondir, très légèrement, une cuillerée d'oignon finement haché, dans 60 grammes de beurre ; lui mêler 250 grammes de riz, pincée de sel et poivre. Remuer le riz avec une cuiller en bois, une ou deux minutes, de façon que le riz soit bien enveloppé de beurre ; mouiller d'un demi-litre de bouillon blanc et bouillant. Couvrir la casserole, la mettre dans le four. Temps de cuisson, 18 minutes.

Retirer la casserole du feu, mêler au riz 30 à 40 grammes de beurre divisé en petites parcelles.

Cette méthode de cuire le riz a les avantages de pouvoir le conserver longtemps chaud, sans perdre sa saveur, et ne formant pas pâte, ce qui est précieux pour le service des restaurants.

Le riz pilaw sert surtout d'accompagnement à de nombreuses préparations et combinaisons de poisson, viandes de boucherie, volaille, gibier, etc., que l'on trouvera dans plusieurs des formules suivantes.

Le riz pilaw ne doit jamais être mouillé plus de deux fois son volume.

Même préparation que le riz pilaw. On ajoute en surplus, pendant la cuisson du riz, une pincée de safran en poudre ou la décoction de quelques feuilles de safran. Donner 18 minutes de cuisson. Retirer la casserole hors du feu, incorporer au riz 50 grammes de beurre divisé en petites parcelles et trois à quatre cuillerées de parmesan frais râpé.

Faire chauffer trois cuillerées d'huile d'olive dans une casserole, ajouter une forte cuillerée d'oignon haché ; dès qu'il commence à blondir, lui mêler 250 grammes de riz, deux poivrons rouges doux grillés, débarrassés de leur pelure et taillés en dés ; deux tomates bien mûres, pelées, épépinées et hachées, une pincée de sel et poivre, une prise de safran et mouiller d'un demi-litre de bouillon bouillant. Couvrir la casserole, la mettre au four ; temps de cuisson, 18 à 20 minutes,

On sert avec ce riz des saucisses.

Proportions : 500 grammes de riz, un litre et demi d'eau bouillante, 8 grammes de sel par litre, 250 grammes de lard de poitrine taillé en petits carrés, 70 grammes de saindoux, un gros oignon haché, un petit chou taillé en julienne et cuit 12 à 15 minutes à l'eau bouillante et bien égoutté.

Préparation. — Faire chauffer le saindoux dans une cocotte en fonte, ajouter oignons et lard ; dès que l'oignon commence à blondir y mêler le chou, le laisser étuver 10 à 12 minutes en le remuant de temps à autre avec une cuiller. Ajouter le riz, puis l'eau et une pincée de poivre et, si nécessaire, une pincée de sel. (On devra tenir compte du sel apporté par le lard.) Temps de cuisson, 25 minutes.

Retirer la casserole hors du feu et mêler au riz quelques cuillerées de fromage râpé.

Les Italiens aiment le riz peu cuit. Le temps de cuisson pour obtenir un bon rizotto varie entre 14 à 16 minutes.

Le riz cultivé en Piémont est indispensable à la préparation de ce mets, ce qui caractérise bien la dénomination « à la Piémontaise ». Cependant, cela n'empêche pas de préparer d'excellent rizotto avec d'autres riz.

Proportions : 300 grammes de riz, 100 grammes de beurre, une cuillerée d'oignon haché, 6 décilitres de bon consommé bouillant, sel et poivre.

Préparation. — Faire chauffer la moitié du beurre dans une casserole de grandeur voulue, ajouter l'oignon et dès qu'il commence à blondir lui mêler le riz, le remuer avec une cuiller de bois jusqu'à ce qu'il soit bien imprégné de beurre. Le mouiller alors avec le tiers du consommé, continuer à remuer le riz avec la cuiller et dès que le liquide sera absorbé, ajouter un autre tiers de consommé, puis le restant. Continuer la cuisson en remuant le riz de temps à autre jusqu'à cuisson complète. En procédant ainsi, on obtient un riz crémeux qui est finalement additionné du restant du beurre et de parmesan frais râpé.

Facultativement, on complète le rizotto, de jambon coupé en fins petits dés, de truffes blanches du Piémont coupées très minces.

Le rizotto est plutôt un mets de déjeuner et doit être servi au commencement du repas.

Depuis quelques années, l'usage du riz dans les menus modernes a pris un tel développement, qu'il est devenu la base de nouvelles préparations culinaires : fins ragoûts, sautés de volaille ; gibiers, etc.

Nota. — On peut aussi cuire le riz en ajoutant le consommé en une seule fois ; dans ce cas on le cuit casserole couverte et ne pas le remuer pendant la cuisson. On le lie alors avec beurre et fromage râpé.

Préparer un rizotto à la piémontaise tel qu'il est indiqué, lié au beurre fin, parmesan frais râpé et quelques cuillerées de parfait de foie gras truffé et écrasé avec une fourchette.

Dresser le rizotto dans une timbale et enrichir la surface avec : rognons de coq de toute première fraîcheur, assaisonnés de sel et de poivre, passés dans la farine et sautés au beurre. Aussitôt cuits, les retirer sur une assiette ; détacher le fond de la casserole avec deux cuillerées de madère, ajouter cinq à six cuillerées de fine sauce demi-glace et lamelles de truffes noires, soigneusement pelées ; donner quelques secondes d'ébullition ; remettre les rognons dans la casserole avec les truffes, et compléter la sauce avec quelques parcelles de beurre très fin.

Cuire le riz à l'eau salée comme il est indiqué pour le « Riz à l'indienne » ; l'égoutter, le sécher sur une serviette chaude, le dresser dans un légumier et l'arroser de beurre fondu.

On peut manger ce riz en guise de légume ou le servir comme accompagnement aux viandes.

Faire blondir, très légèrement, une cuillerée d'oignon finement haché dans 50 grammes de beurre ; lui mêler deux cuille-

rées à café de curry en poudre (doux), 250 grammes de riz. Remuer le riz avec une cuiller en bois, quelques secondes, le temps de bien chauffer le riz ; mouiller d'un demi-litre de bouillon ordinaire et bouillant, ou du bouillon de poisson. Couvrir la casserole, la mettre dans le four. Temps de cuisson 18 à 20 minutes. Retirer la casserole du feu, mêler au riz quelques parcelles de beurre.

Procéder exactement comme pour le riz au curry. Remplacer simplement le curry par du paprika rose et doux. Mouillement, bouillon ordinaire ou bouillon de poisson, suivant le cas. Ces deux préparations de riz peuvent servir d'accompagnement à divers poissons, viandes de boucherie, volaille, cailles, etc.

Riz en pilaw additionné de safran et de tomates concassées.

Lorsque la pièce à farcir est destinée à être pochée et servie avec une sauce suprême, prendre la quantité nécessaire du riz cuit à la française, auquel on pourra ajouter julienne de truffes coupées en dés, foie gras cuit, julienne de jambon, etc.

Lorsque la volaille est destinée à être poêlée, prendre du riz cuit en pilaw, additionné à volonté de truffes coupées en dés, foie gras cuit, quelques cuillerées de glace de viande fondue et quelques parcelles de beurre frais.

Faire bouillir dans 2 litres d'eau, 150 grammes de riz, environ 30 minutes. Passer cette eau dans un pot dans lequel on aura mis 125 grammes de sucre, quelques tranches de citron ou d'orange et tenir au frais.

Cette boisson est nourrissante et hygiénique et très agréable à boire pendant les fortes chaleurs.

Le riz ayant servi à la préparation de cette eau pourra être utilisé dans une soupe de légumes ou rissolé au beurre, ou encore additionné soit à du thon, légumes divers, etc., pour en confectionner de petites salades en guise de hors-d'œuvre.

05

On peut apporter une grande variation à ce genre de hors-d'œuvre, cela dépend du goût et de l'ingéniosité de la personne chargée de ce soin.

Le dressage, tout en étant simple, doit être exécuté avec symétrie et être d'un aspect agréable à la vue.

L'assaisonnement est une chose importante pour laquelle il faut beaucoup d'attention et les ingrédients destinés à cet usage doivent être employés avec modération et discernement.

06

(COMPOSITIONS DIVERSES)

Réunir dans une petite terrine 100 grammes de riz cuit suivant le procédé indiqué, 100 grammes de thon mariné taillé en petits carrés, trois filets d'anchois ciselés, deux tomates pelées, épépinées et coupées en petits carrés.

Assaisonnement : Une cuillerée de vinaigre, trois cuillerées d'huile, une cuillerée à café de moutarde, pincée d'estragon et

cerfeuil, sel et poivre.

150 grammes de crevettes grises ou roses décortiquées, 150 grammes de riz, 100 grammes de poivrons rouges (conserve) taillés en petits carrés.

Même assaisonnement que le précédent additionné de deux cuillerées de mayonnaise.

150 grammes de chair de langouste coupée en petits carrés, 200 grammes de riz cuit, 2 œufs durs taillés en dés, une tomate pelée, épépinée et coupée en petits carrés.

Même assaisonnement que le N 2, légèrement relevé de sauce anglaise.

150 grammes de riz, une tomate pelée, épépinée, coupée en petits carrés, 100 grammes de concombre coupé en dés, 2 filets d'anchois ciselés, un œuf dur haché.

Même assaisonnement que le N 1, un peu relevé d'une cuillerée à dessert de sauce anglaise.

100 grammes de riz, 150 grammes de petits pois cuits à l'anglaise, 50 grammes de jambon, 50 grammes de langue coupée en petits dés.

Même assaisonnement que le N 1.

150 grammes de riz, 150 grammes de petits pois cuits à l'anglaise, 50 grammes de volaille, 50 grammes de jambon taillé en julienne.

Assaisonnement : huile, vinaigre, légèrement lié avec 2 cuillerées de mayonnaise un peu relevée.

150 grammes de riz, 150 grammes de carottes, 100 grammes de flageolets bien cuits, une tomate pelée, épépinée, coupée en petits carrés.

Assaisonnement : huile, vinaigre, essence d'anchois, moutarde, sauce anglaise. Facultativement lié avec mayonnaise.

200 grammes de riz, 2 gros poivrons rouges doux, grillés, débarrassés de leur pelure et taillés en lanières, 100 grammes de petits pois cuits à l'anglaise. Même assaisonnement que le précédent.

200 grammes de riz, 200 grammes de haricots blancs secs, bien cuits.

Assaisonnement : huile, très peu de vinaigre, sel, poivre, cerfeuil, estragon, une cuillerée à café de ciboulette hachée.

100 grammes de riz, 100 grammes de thon mariné, 4 filets d'anchois, 2 tomates pelées et épépinées, le tout coupé en petits carrés.

Assaisonnement : huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre, estragon, cerfeuil, ciboulette, une cuillerée à dessert de sauce anglaise.

100 grammes de riz, 50 grammes volaille, 2 œufs durs coupés en petits carrés, 50 grammes de petits pois.

Assaisonnement : huile, vinaigre, sel et poivre, liaison avec 2 cuillerées de mayonnaise un peu relevée.

150 grammes de crevettes grises décortiquées enrobées soit dans une sauce tomate à la provençale, ou la sauce toulonnaise, curry, paprika, américaine, etc., 200 grammes de riz.

Dresser le riz sur un plat à cet usage, former un puits sur le centre et le remplir avec les crevettes.

On peut, en procédant de même, remplacer les crevettes par de la langouste coupée en petits dés ou tout autre crustacé.

Le dressage de ces diverses salades peut se faire dans des raviers ou autres plats en porcelaine appropriés pour hors-d'œuvre.

On les dresse aussi dans des tomates, préparées de la façon suivante :

Choisir le nombre de petites tomates nécessaires, mûres à point, de grosseur égale. Enlever du côté de la tige une tranche coupée horizontalement. Les presser doucement pour en faire sortir l'eau et les graines, les ranger sur un plat, assaisonner l'intérieur de sel et poivre, les tenir au frais. Au moment de servir, les garnir au choix de l'une ou l'autre des compositions indiquées.

07

Proportions : 500 grammes de tomates mûres à point, pelées, débarrassées des pépins, et hachées.

Assaisonnement : sel, poivre, une pincée de persil haché avec soupçon d'ail et 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Faire chauffer l'huile dans une poêle ou dans une casserole, y joindre la tomate et l'assaisonnement ; couvrir la poêle, donner 25 à 30 minutes de cuisson, à très petit feu.

Cette question de cuire la tomate à très petit feu est très importante. La tomate cuite à feu vif dessèche immédiatement et n'a pas le temps de cuire et, de ce fait, perd toute sa saveur.

Faire légèrement blondir 2 cuillerées d'oignon finement haché dans 4 cuillerées d'huile d'olive. Ajouter un verre de vin blanc sec et 500 grammes de tomates pelées, débarrassées de leurs graines et hachées.

Assaisonnement : sel, poivre, persil haché, soupçon d'ail, une prise de safran. Cuire à petit feu 25 à 30 minutes.

Faire légèrement blondir 2 cuillerées d'oignon finement haché dans 4 cuillerées d'huile d'olive. Mouiller d'un demi-verre de bon vinaigre, faire réduire à un tiers de son volume ; ajouter alors 500 grammes de tomates pelées, épépinées et hachées.

Assaisonnement : sel, poivre, persil haché, pointe d'ail.

Faire fondre 50 grammes de beurre dans une casserole, ajouter une cuillerée d'oignon finement haché ; dès que l'oignon commence à blondir, lui mêler une ou deux cuillerées à café de bon curry en poudre aussi doux que possible. Laisser chauffer quelques secondes en remuant avec une cuiller ; ajouter alors un quart de litre de sauce béchamel ; faire bouillir quelques minutes très doucement. Passer la sauce à la passoire fine et la compléter avec quelques cuillerées de crème fraîche.

On pourra remplacer la béchamel par du bon velouté et finir de même la sauce en lui incorporant quelques cuillerées de crème fraîche.

Même composition et procédé de préparation que la « sauce au curry », sauf que la poudre de curry est remplacée par même

quantité de paprika rose en poudre et doux. Finir la sauce avec addition de quelques cuillerées de crème très fraîche.

Nota. — On donne aussi le nom de sauce aurore à la sauce béchamel ou sauce suprême additionnées d'une partie de sauce tomate.

Faire fondre dans une casserole 60 grammes de beurre, lui joindre un petit oignon ciselé, laisser cuire quelques secondes sans roussir. Ajouter alors 75 grammes de farine, la laisser cuire doucement pendant quelques minutes en remuant avec une cuiller en bois en évitant surtout de lui laisser prendre une couleur brune. Retirer la casserole hors du feu et délayer ce roux avec un litre de lait bouillant ; pour plus de facilité, se servir d'un petit fouet à blancs d'œufs ; assaisonner de 8 grammes de sel, une pincée de poivre mignonnette aux quelques grains de poivre écrasés ; un bouquet composé d'une petite feuille de laurier, branches de persil, brindilles de thym, un clou de girofle. Faire bouillir très doucement 20 à 25 minutes, passer la sauce dans une terrine, à la passoire fine, la vanner quelques instants en la remuant avec une cuiller. Si la sauce ne doit pas être employée de suite, tamponner légèrement la surface avec un morceau de beurre pour éviter la croûte qui s'y formerait.

Choisir vingt-quatre petits crabes de la Méditerranée, bien vivants ; les laver soigneusement, les éponger, les passer dans de la farine.

Faire chauffer dans une casserole, quatre à cinq cuillerées à soupe d'huile d'olive, y joindre les crabes, les assaisonner de sel, poivre et une pointe de poivre rouge. Faire sauter les crabes pendant quelques minutes, les arroser de quelques cuillerées de co-

gnac, les saupoudrer de deux ou trois échalotes hachées, les mouiller d'un grand verre de vin blanc ; laisser réduire de moitié ; ajouter alors 600 à 800 grammes de tomates pelées, épépinées et hachées, un décilitre de purée de tomate, persil et estragon hachés, une pointe d'ail écrasée. Couvrir la casserole, donner 25 minutes de cuisson. Retirer la casserole hors du feu, sortir les crabes, les piler, les remettre dans la casserole, donner un ou deux bouillons et passer à la passoire fine avec pression.

Cette sauce peut, suivant les besoins, être employée chaude ou froide, de même que les diverses sauces mentionnées ci-dessus.

Proportions pour cinq à six personnes : Mettre dans le fond d'un saladier deux jaunes d'œufs, une pincée de sel, une prise de poivre blanc et le jus d'un demi-citron. Verser petit à petit 250 grammes d'huile, soit le quart d'un litre, et en remuant sans discontinuer avec une cuiller en bois, mais de préférence avec un petit fouet à blancs d'œufs. Pour commencer, l'huile doit tomber goutte à goutte et la laisser tomber ensuite en petits filets. À mesure que la sauce épaissit, ajouter de temps en temps une petite cuillerée d'eau et quelques gouttes de jus de citron. On doit obtenir une sauce épaisse sans être trop ferme.

On peut, à volonté, employer du vinaigre au lieu de citron.

Lorsqu'on a de grandes quantités de sauce mayonnaise à faire, on y ajoute pour terminer quelques cuillerées d'eau bouillante ; cette addition d'eau bouillante a l'avantage d'empêcher la décomposition de la sauce.

Observation importante. — Ne jamais monter la mayonnaise sur glace, puisque le froid est la cause la plus fréquente de sa désorganisation. Dans la saison froide, l'huile doit être tenue

quelques heures en cuisine avant son emploi, de façon qu'elle soit complètement dégelée.

Ajouter à un quart de litre de mayonnaise : une cuillerée à café de moutarde ; 25 grammes de cornichons et 15 grammes de câpres, hachés et pressés ; une pincée de persil, estragon et cerfeuil hachés ; une cuillerée d'essence d'anchois.

Broyer dans une terrine deux jaunes d'œufs durs et les travailler en pâte. Incorporer à cette pâte 3 décilitres de mayonnaise, une pincée de poivre frais moulu, une cuillerée à café de moutarde et une cuillerée à dessert de ciboulette finement hachée.

Cette sauce demande à être un peu relevée.

Nota. — Pour varier on peut ajouter à la mayonnaise ordinaire quelques cuillerées de sauce tomate bien réduite ou de paprika rose.

Pour les personnes que l'ail n'indispose pas, une pointe d'ail incorporée à la mayonnaise en relève agréablement la saveur.

Proportions : 3 décilitres d'huile, 1 décilitre de vinaigre, une cuillerée de petites câpres, 30 grammes persil, cerfeuil et estragon hachés, une pincée de sel et poivre, le tout bien mélangé. Facultativement, on peut ajouter à cette sauce un œuf dur haché.

Dans la sauce ravigote il doit rentrer de la ciboulette et de l'oignon hachés, mais comme beaucoup de personnes ne supportent pas ces deux éléments, il est d'usage de les servir à part à la disposition de l'amateur.

(Les sauces et essences d'anchois se trouvent dans le commerce ainsi que diverses sauces anglaises.)

08

Les œufs pochés, les œufs mollets, les œufs frits, les œufs à la poêle et sur le plat, peuvent avec avantage être accompagnés d'un plat de riz cuit à volonté et dans ce cas tenir lieu de pain.

Les œufs pochés et mollets se dressent sur plat de service directement et sont recouverts de la sauce de son choix : curry, paprika, tomate, toulonnaise, tyrolienne, béchamel, aurore.

Les œufs frits, les œufs à la poêle, on peut facultativement les dresser directement sur un lit de riz ou servir le riz à part et les accompagner de l'une ou de l'autre sauce déjà mentionnées.

Exemples :

Œufs pochés ou mollets. Sauce au paprika rose. Riz pilaw à part.

Œufs pochés, sauce paprika rose. Riz pilaw additionné de quelques petites cuillerées de truffes fraîches râpées ou finement hachées.

Œufs frits à l'huile. Riz pilaw aux aubergines. Sauce tomate.

Œufs pochés. Sauce curry, additionnée d'une cuillerée de poivrons rouges taillés en petits carrés. (On trouve ces poivrons en conserve.)

Œufs mollets ou pochés. Sauce toulonnaise. Riz pilaw aux moules à part.

Œufs mollets. Sauce tomate à la provençale. Riz pilaw à part.

Œufs frits. Sauce tyrolienne. Riz au beurre à part.

Œufs frits. Sauce tomate au safran. Riz pilaw aux courgettes.

Œufs pochés. Sauce paprika rose. Riz au beurre aux petits pois.

Œufs pochés. Sauce toulonnaise. Riz pilaw aux poivrons.

Œufs frits. Sauce tomate provençale. Riz pilaw aux morilles.

Œufs frits. Sauce toulonnaise. Rizotto aux cigales de mer.

Œufs à la poêle cuits séparément. Dressés sur un lit de riz pilaw aux crevettes. Sauce curry à part.

Œufs pochés. Sauce aurore à la tomate. Riz au beurre aux pointes d'asperges.

Œufs frits. Sauce au curry à part. Riz pilaw aux courgettes et aubergines.

Œufs pochés. Sauce paprika rose aux crevettes. Riz pilaw aux jets de houblon.

Œufs frits. Sauce tomate. Riz à la milanaise.

Œufs frits, dressés sur un lit de tomates, oignons. aubergines, poivrons rouges doux, sautés à l'huile.

Assaisonnement : sel, poivre, persil, pointe d'ail. Riz pilaw à part.

Œufs frits sur Rizotto au foie gras truffé. Sauce demi-glace tomatée.

Œufs pochés, sur hachis de volaille aux pointes d'asperges. Riz à la Française à part.

Œufs pochés. Sauce béchamel aux truffes vauclusiennes. Riz à la Française à part.

Œufs à la poêle cuits séparément, accompagnés, chacun, de deux tranches de lard anglais grillé. Riz à l'anglaise en même temps.

Œufs pochés. Sauce aux crabes à l'américaine. Riz pilaw à part.

Œufs pochés. Sauce paprika rose aux queues d'écrevisses et truffes. Riz pilaw à part.

Œufs frits sur rizotto aux truffes blanches à la piémontaise.

09

(Les proportions de riz pour potages clairs, purées, crèmes, veloutés, sont basées sur 50 grammes de riz par litre de consommé et potages liés.)

Jeter le riz dans de l'eau bouillante salée, le laisser bouillir 2 minutes, l'égoutter, le rafraîchir, l'égoutter de nouveau, le mettre dans une casserole avec deux fois son volume de consommé bouillant. Couvrir la casserole, donner 20 à 25 minutes d'ébullition à petit feu.

Aussitôt cuit, le riz pourra être additionné suivant les proportions indiquées soit aux divers consommés, aux purées, aux veloutés, aux crèmes et tous potages liés.

La place réservée à ce livre étant très limitée, m'oblige à être aussi bref que possible dans mes formules et à ne donner que celles ayant un intérêt probant.

Pour tous les potages clairs avec addition de riz : consommé, julienne, printanier, il suffit d'avoir de très bon bouillon qu'on obtient par un excellent pot-au-feu.

10

Faire bouillir un litre de lait ; mettre 8 grammes de sel, quelques grains de poivre, un petit oignon piqué d'un clou de girofle, un petit bouquet de persil et une demi-feuille de laurier.

Délayer trois fortes cuillerées à soupe de crème de riz avec un peu de lait froid et le verser dans le lait bouillant, remuer quelques secondes avec un fouet de cuisine de manière que la liaison soit homogène. Laisser bouillir, à tout petit feu, 15 à 18 minutes. Passer alors la crème à la passoire fine et lui additionner pour finir un décilitre de crème fraîche.

Comme garniture à ce potage, on peut joindre quelques cuillerées de riz, des pointes d'asperges, des huîtres pochées et ébarbées.

Proportions : Mettre en ébullition un litre de bouillon blanc. Délayer trois fortes cuillerées de crème de riz dans un peu de

bouillon froid, verser dans le bouillon ; remuer quelques instants avec un fouet de cuisine. Donner 15 à 18 minutes d'ébullition lente.

Passer le velouté à la passoire fine dans une casserole, ajouter quelques parcelles de beurre fin : tenir au chaud au bain-marie.

Au moment de servir le potage le lier avec deux jaunes d'œufs étendus de crème.

Comme garniture on pourra lui ajouter une fine julienne de champignons frais étuvés au beurre, julienne de truffes, pointes d'asperges, riz, etc…

Ces veloutés, pour varier, pourront être additionnée à volonté, de curry ou de paprika rose, de beurre, d'écrevisses, de crevettes roses, purée de tomate, etc.

Ces veloutés peuvent figurer dans les plus fins menus.

Proportion pour trois à quatre personnes : Choisir une quinzaine de petits crabes, les laver soigneusement. Faire revenir au beurre une petite Mirepoix composée de : 50 grammes de lard de poitrine, deux cuillerées d'oignon, trois cuillerées de carotte, le tout taillé en petits carrés ; quelques branches de persil ciselées et une feuille de laurier. Dès que ces légumes commencent à prendre une couleur blonde, y joindre les crabes, les sauter quelques instants, les assaisonner de sel et poivre et une petite cuillerée de paprika rose et mouiller d'un verre de vin blanc. Couvrir la casserole, donner 15 à 18 minutes de cuisson. Retirer la casserole hors du feu ; sortir les crabes de la cuisson et les piler aussi finement que possible.

D'autre part, ajouter à la cuisson un litre et demi de bouillon blanc ou du bouillon de poisson, mettre en ébullition et lui ajouter quatre fortes cuillerées de crème de riz délayées avec un peu de bouillon froid. Faire bouillir lentement 12 à 15 minutes et ajouter les crabes pilés ; donner 2 minutes d'ébullition ; passer à la passoire fine avec pression dans une casserole ; tenir au chaud.

Au moment de servir, compléter le velouté avec un décilitre de crème fraîche. Comme garniture : riz cuit comme il est indiqué.

Nota. — Comme variation on peut ajouter de la poudre de curry à la place du paprika mentionné.

Les veloutés d'écrevisses, de crevettes roses, se préparent de même, sauf que les écrevisses et les crevettes sont décortiquées et les queues réservées comme garniture de potage, ce qui n'empêche pas d'y joindre comme supplément de garniture, quelques cuillerées de riz.

Un potage excellent en hiver, c'est le potage au potiron additionné de riz.

Les potages à la purée de pois, purée de haricots, purée de lentilles, de crème de tomate, purée de carottes avec riz comme garniture, n'en sont pas moins délicieux.

L'addition d'une partie de riz aux soupes de légumes, en général, les complète avantageusement, car elles n'en sont que plus rafraîchissantes et plus nutritives.

Proportions pour six à huit personnes : un chou de grosseur moyenne, 500 grammes de riz, 800 grammes de lard de poitrine lavé à l'eau bouillante, deux oignons hachés, deux cuillerées de

farine, une feuille de laurier, sel et poivre et 50 grammes de saindoux.

Nettoyer et laver le chou avec soin, le ciseler grossièrement et le faire bouillir 10 minutes à grande eau et l'égoutter ensuite.

Mettre le saindoux et l'oignon dans une cocotte en fonte, sur un feu doux ; faire légèrement blondir l'oignon, y mêler alors la farine, puis le chou ; remuer avec une cuiller et mouiller de 3 litres d'eau. Faire prendre l'ébullition ; ajouter le lard, la feuille de laurier, le sel et le poivre. (Tenir compte du sel contenu dans le lard.)

Couvrir la cocotte, donner trois quarts d'heure de cuisson à petit feu et y joindre le riz ; continuer l'ébullition lentement 30 à 35 minutes.

On pourra compléter cette soupe par l'addition de 2 livres de viande de mouton et, si nécessaire, augmenter le volume d'eau.

Proportions pour quatre personnes : Choisir quatre merlans bien frais de 100 à 125 grammes chacun ; lever les filets, les tenir au frais.

Avec les têtes et les arêtes et un litre et demi d'eau, préparer un court-bouillon aromatisé d'un oignon émincé, une feuille de laurier, un bout de céleri, branches de persil, quelques grains de poivre. Donner 16 à 18 minutes d'ébullition. Passer le bouillon à la passoire fine.

D'autre part, émincer finement le blanc d'un poireau ; le mettre dans une casserole avec trois cuillerées d'huile d'olive, deux tomates pelées, épépinées et hachées ; cuire la tomate quelques instants et mouiller avec le bouillon préparé. Faire par-

tir en ébullition et ajouter 150 à 200 grammes de riz et une prise de safran. Donner 25 minutes de cuisson. Ce potage doit être un peu épais et le riz assez cuit.

Les saler légèrement, les passer dans la farine, puis dans l'œuf battu, ensuite dans de la mie de pain ; les cuire à la poêle, à l'huile ou au beurre. Les servir accompagnés d'une sauce tomate à la provençale.

11

Choisir des anguilles de moyenne grosseur pêchées à l'eau courante ; les dépouiller, les couper en tronçons de cinq à six centimètres, les plonger quelques minutes dans de l'eau bouillante, les égoutter, les rafraîchir, les éponger, les assaisonner de sel et poivre et les rouler dans la farine.

D'autre part, pour un kilogr. d'anguilles, faire légèrement blondir trois cuillerées d'oignon haché dans quatre cuillerées d'huile d'olive ; ajouter les morceaux d'anguilles ; les laisser rissoler quelques minutes ; mouiller d'un verre de vin blanc et ajouter 5 à 600 grammes de tomates, pelées, épépinées et hachées, persil, pointe d'ail écrasé et une feuille de laurier. Au besoin on pourra ajouter quelques cuillerées d'eau chaude et du sel, si nécessaire. Temps de cuisson : 25 à 30 minutes à petit feu.

En Provence, on se sert généralement de poêlon en terre pour ces sortes de préparations et les mets sont servis dans l'ustensile même.

Servir en même temps un plat de riz.

On prépare aussi l'anguille d'une autre façon :

L'anguille étant tronçonnée, passée à l'eau bouillante, égouttée, épongée, les tronçons assaisonnés, roulés dans la farine, sont frits ou cuits à l'huile ou au beurre dans la poêle.

Dressés ensuite sur le plat de service et couverts de sauce provençale à la tomate, sauce toulonnaise ou sauce tyrolienne, à volonté.

Riz pilaw à part.

Nota. — Tous les poissons cuits, dits « à la meunière », peuvent être, à volonté, accompagnés de l'une ou l'autre des sauces indiquées ci-dessus, et riz à part.

La baudroie et le maquereau se préparent de la même façon que l'anguille.

Proportions pour six personnes : Un kilogr. de cabillaud pris sur le côté de la queue, ce poisson doit être très frais ; le détailler en tranches et les cuire dans un court-bouillon comme il est indiqué pour la soupe de merlan.

Aussitôt cuits retirer les morceaux de poisson, les tenir au frais.

Mettre le court-bouillon en réserve et s'en servir comme soupe comme il est expliqué pour la soupe de merlan ; mais, comme variation, remplacer à volonté le riz par du vermicelle ou verser le bouillon dans la soupière sur des tranches de pain grillées.

Les tranches de cabillaud, quelques instants avant de les servir, sont passées à la farine et dorées des deux côtés à la poêle, soit dans l'huile bouillante ou au beurre.

On sert en même temps un riz au beurre, ou pilaw, et une sauce tomate à la provençale.

Proportions pour six personnes : Un kilogr. de poisson.

Détailler la chair du cabillaud en morceaux de la grosseur d'une noix ; les assaisonner de sel et poivre, les rouler dans la farine. Avec les arêtes et parures du poisson et deux tiers de litre d'eau, préparer un court-bouillon comme le précédent.

Une demi-heure avant de servir, cuire 250 grammes de riz en pilaw, mouillé avec le court-bouillon.

Faire sauter en même temps, dans la poêle, les morceaux de cabillaud, soit à l'huile ou au beurre. Dès que riz et poisson sont cuits, les mélanger et les servir aussitôt.

Servir en même temps, à volonté, soit une sauce au curry, où une sauce tomate à la provençale ou bien une sauce toulonnaise.

Choisir deux langoustes bien vivantes, du poids de 500 grammes chacune ; les fendre en deux sur la longueur, supprimer les pattes ; diviser chaque moitié en trois morceaux, les assaisonner de sel et poivre. Faire chauffer deux cuillerées de beurre et deux cuillerées d'huile d'olive ; ranger les morceaux de langouste du côté de la chair, dans le beurre bouillant ; couvrir la casserole ; dès que la carapace commence à rougir, ajouter le blanc d'un poireau et un oignon finement hachés ; dès que oignons et poireaux commencent à roussir, mêler aux morceaux de langoustes 400 grammes de riz, remuer avec une cuiller et mouiller avec un litre de court-bouillon de poisson. Ajouter une ou deux prises de safran. Couvrir la casserole et donner 18 à 20 minutes de cuisson.

On peut, suivant le cas et selon le goût, ajouter à l'assaisonnement deux cuillerées à café de poudre de curry.

Bien des ménagères se font un grand souci lorsqu'elles doivent préparer ce fameux crustacé, dit « à l'américaine » qui, après tout n'est autre que notre fine langouste de la Méditerranée, préparée « à la provençale ».

Je dois dire qu'il n'y a vraiment pas de formule bien établie pour la préparation du homard à l'américaine, la façon de le préparer diffère sensiblement d'un chef ou d'une maison à l'autre.

Voici une formule aussi simple que facile :

Pour six personnes : Choisir deux homards bien vivants du poids de 5 à 600 grammes chacun ; détacher les pinces et les briser pour faciliter l'extraction des chairs après cuisson. Fendre le homard en deux sur la longueur ; retirer la poche qui se trouve à hauteur de la tête et qui contient généralement du gravier ; retirer également les parties verdâtres qui se trouvent à côté de cette poche, les mettre sur une assiette et leur mêler intimement en les écrasant avec une fourchette, trois cuillerées de beurre et le jus d'un demi-citron ; tenir en réserve. Diviser chaque moitié de homard en trois morceaux, les assaisonner de sel et de poivre et les rouler dans la farine.

Faire chauffer dans un plat à sauter, deux cuillerées de beurre et trois cuillerées d'huile d'olive, ranger dans ce beurre et huile les morceaux et les pinces de homard, les sauter quelques instants ; dès que la carapace aura pris une couleur rouge, ajouter deux échalotes hachées, quelques cuillerées de cognac et 2 décilitres de vin blanc ; réduire de moitié et ajouter cinq à six tomates bien mûres, pelées, épépinées et finement hachées, quatre cuille-

rées de glace de viande et quelques cuillerées de bouillon, une petite pointe d'ail et persil haché. Couvrir le plat à sauter. Temps de cuisson : 18 à 20 minutes à feu modéré.

Dresser les morceaux de homard dans le plat de service, le côté de la carapace en dessous. Chauffer fortement la sauce et lui incorporer le beurre préparé tenu en réserve et verser aussitôt sur les morceaux de homard.

Facultativement, on peut ajouter à la sauce une pincée d'estragon haché.

La langouste se prépare de même.

Le riz pilaw est tout indiqué comme accompagnement.

Nota. — Comme variation on ajoute quelquefois à la langouste une prise de safran.

Choisir sept à huit douzaines de moules très fraîches ; les nettoyer soigneusement, les mettre dans une casserole avec le tiers d'un litre d'eau, un oignon émincé, quelques branches de persil, une feuille de laurier, quelques grains de poivre écrasés, une pincée de sel. Couvrir la casserole, la mettre sur le feu ; dès que les moules sont ouvertes, retirer la casserole hors du feu. Retirer les mollusques de leurs coquilles, les tenir en réserve au chaud.

D'autre part, faire légèrement blondir un oignon, finement haché, dans deux cuillerées de beurre ; y mêler 250 grammes de riz, une pincée de sel et poivre et deux tomates pelées, épépinées et hachées ; faire fortement chauffer et mouiller avec la cuisson des moules qui doit représenter un demi-litre de liquide ; suppléer, s'il en est besoin, avec un peu d'eau chaude. Ajouter une prise de

safran, couvrir la casserole. donner 18 minutes de cuisson. À ce point, incorporer les moules au riz, et servir aussitôt.

On pourra servir en même temps une sauce au curry.

Préparer, comme il est indiqué, une sauce tomate à la toulonnaise.

D'autre part, faire pocher un kilogr. de morue dessalée et coupée en morceaux. Aussitôt cuite, l'effeuiller ; éliminer soigneusement les arêtes et la peau. Ajouter la morue à la sauce préparée, donner quelques minutes d'ébullition. Servir avec accompagnement de riz pilaw.

La morue étant trempée, écaillée, coupée en morceaux carrés ; les rouler dans la farine et les faire frire à l'huile. Les dresser dans un plat creux en terre, les recouvrir de sauce provençale à la tomate, d'après la formule indiquée ; laisser mijoter quelques minutes et servir.

Riz pilaw à part.

(Le cabillaud ou morue fraîche se prépare de même.)

Choisir de belles cuisses de grenouilles ; les assaisonner de sel et les passer dans la farine ; les faire sauter au beurre dans la poêle et aussitôt cuites les mêler par parties égales avec du riz pilaw tout frais préparé.

Servir en même temps une sauce au curry.

Nota. — Les grenouilles à la poulette, accompagnées d'un riz à la française, forment un mets délicat et fort apprécié.

Procéder identiquement comme il est expliqué pour le cabillaud.

Tailler les filets de sole en goujon, c'est-à-dire en lanières ; les saler légèrement, les rouler dans la farine, les sauter au beurre ; aussitôt cuits, les mêler à quantité égale de riz pilaw.

Servir en même temps une Sauce Curry ou sauce toulonnaise.

Nota. — On peut également faire du pilaw de turbot, de barbue, en procédant comme pour les filets de sole.

Faire pocher légèrement trois à quatre douzaines d'huîtres ; les ébarber, les enrober de sauce curry.

Dresser sur le plat de service un riz pilaw cuit autant que possible dans un court-bouillon préparé avec des têtes et arêtes de merlans. Faire un vide sur le centre du riz et garnir ce puits avec les huîtres.

Nota. — On pourra, comme variation, remplacer la sauce curry, en enrobant les huîtres de sauce : paprika, tyrolienne, américaine, etc.

12

Les paupiettes de bœuf, braisées, accompagnées d'un rizotto à la piémontaise sont très appréciées au déjeuner.

Le bœuf bouilli, coupé en tranches et réchauffé dans une des sauces suivantes : provençale, tyrolienne, s'accompagne du riz cuit au beurre.

Il en est de même pour le gras-double. Dans ce cas le gras-double est coupé en lanières ; roulées dans la farine et sautées à la poêle, au beurre ou à l'huile ou saindoux. Dès que le rissolage se prononce, ajouter soit de la sauce tomate provençale ou de la sauce tyrolienne ; laisser mijoter 8 à 10 minutes. Servir en même temps du riz au beurre ou pilaw.

La cervelle de bœuf, nettoyée, pochée, bien égouttée puis divisée en quatre escalopes, passer celles-ci à la farine et les faire colorer au beurre à la poêle. Dresser les escalopes sur plat de service et les masquer, soit de sauce tomate à la provençale ou de sauce tyrolienne. Du riz pilaw servi en même temps s'y associe avantageusement.

Comme il est dit pour les paupiettes de bœuf, il en est de même pour les paupiettes de veau. Le rizotto à la piémontaise est tout indiqué comme accompagnement.

Avec la blanquette de veau, le riz en pilaw est préférable, ou bien le riz à la française.

Proportions pour cinq à six personnes : Choisir un morceau de noix de veau de 6 à 700 grammes ; le détailler en carrés de la grosseur d'une noix (fruit) ; les assaisonner légèrement de sel, les rouler dans la farine, les sauter au beurre sans précipitation. Les morceaux de veau doivent, après complète cuisson, avoir une couleur légèrement brune ; leur mêler alors 250 à 300 grammes de riz cuit en pilaw.

Le jarret de veau braisé aux tomates, accompagné de rizotto à la piémontaise, constitue un excellent plat de déjeuner.

Il en est de même pour les ris de veau braisés.

Le foie de veau sauté au beurre s'associe très bien au rizotto, ainsi que les rognons sautés.

13

Le mouton est la viande de boucherie la plus estimée des Orientaux, qu'ils associent généralement au riz.

Les Turcs, fidèles à la loi du prophète emploient, pour la préparation des aliments, la graisse de mouton, tenant lieu en Orient, de beurre et de saindoux.

Proportions : Un kilogr. de chair de mouton coupée en carrés de 60 grammes environ ; les assaisonner de sel et de poivre ; les faire légèrement saisir dans de la graisse très chaude avec deux oignons hachés. Facultativement on y ajoute deux ou trois tomates. Mouiller d'un litre et demi d'eau chaude ou, ce qui est mieux, du bouillon de mouton ; ajouter un bouquet garni : branches de persil, feuille de laurier, brindilles de thym et une gousse d'ail. Couvrir la casserole, cuire à feu modéré environ une heure. Ajouter alors 400 grammes de riz et une prise de safran ; continuer la cuisson 25 minutes. À ce point les viandes et le riz doivent être cuits.

Retirer la casserole hors du feu ; laisser reposer quelques instants de façon à donner à la graisse le temps de monter à la surface. Dégraisser le pilaw et le servir aussitôt.

Les Turcs ajoutent souvent à ce mets des gombos et des piments.

Proportions pour huit personnes : 1 kilogr. 500 de poitrine, basses côtes, épaule de mouton, détaillés en morceaux du poids de 75 à 80 grammes environ. Assaisonner de sel et poivre frais moulu. Faire vivement rissoler la viande dans deux ou trois cuillerées de saindoux, ajouter deux oignons hachés ; dès qu'ils commencent à prendre couleur, mouiller de deux litres d'eau bouillante ; ajouter un bouquet garni : persil, laurier, thym et une gousse d'ail écrasée ; couvrir la casserole, donner une heure un quart de cuisson. Compléter le ragoût de 400 grammes de riz, continuer la cuisson 25 minutes. Retirer la casserole hors du feu dès que la graisse est montée à la surface ; dégraisser le ragoût et le servir.

Pour les genres de « sautés et pilaws d'agneau », deux remarques s'imposent : 1 Il est préférable que l'agneau soit littéralement traité comme un poulet sauté, c'est-à-dire que les morceaux soient entièrement cuits au beurre avant d'être saucés et qu'ils ne bouillent pas dans la sauce :

2 La sauce de ces sautés doit être assez courte, les éléments de garniture cuits à part et ajoutés au sauté quelques minutes avant de servir.

Désosser une épaule ou un gigot d'un petit agneau. Détailler l'un ou l'autre en morceaux carrés de la grosseur d'une noix ; les assaisonner de sel et poivre, les rouler dans la farine, les cuire au beurre et à petit feu. Aussitôt que les viandes sont arrivées au point de cuisson, ajouter à son choix, soit une sauce tomate à la Provençale, ou toulonnaise, tyrolienne, au paprika, au curry.

Servir en même temps soit du riz à l'indienne ou en pilaw.

On peut aussi mélanger directement aux viandes du riz pilaw et, dans ce cas, servir à part la sauce choisie.

Avec de l'agneau de lait on prépare d'exquises blanquettes qu'on accompagne de riz cuit à la française.

14

L'une et l'autre de ces pièces se farcissent au riz d'après la méthode indiquée, et sont pochées dans un fonds blanc, braisées ou poêlées.

Cependant, le chapon et la poule au riz n'ont rien perdu de leur ancienne renommée et restent toujours un mets familial pouvant figurer sur les meilleures tables.

Farcir la poularde avec volume nécessaire de riz cuit à la française, additionné de 75 grammes de foie gras cuit et 75 grammes de truffes coupées en dés. (Ne pas trop bourrer la poularde.) La brider avec pattes retroussées, l'envelopper avec une barde de lard et la pocher dans du fonds blanc. Temps de cuisson 50 à 60 minutes environ suivant grosseur.

Retirer la barde de lard, débrider la poularde et la dresser ; la napper de sauce suprême préparée avec le fonds de cuisson de la poularde.

Envoyer à part une garniture composée de crêtes et rognons de coq, têtes de champignons et lamelles de truffes enrobés de sauce suprême.

Même dans le meilleur ménage, on n'a pas toujours à sa disposition des fonds de cuisine pour pocher chapon ou poule. Dans ce cas, l'une ou l'autre de ces pièces doit être soigneusement nettoyée, bridée, enveloppée d'une barde de lard, mise dans une casserole de grandeur voulue. Mouiller à hauteur de la pièce avec de l'eau chaude, ajouter le sel nécessaire, quelques grains de poivre, un oignon piqué de deux clous de girofle, un bouquet composé de branches de persil, une feuille de laurier et brindilles de thym. Couvrir la casserole ; donner 45 à 55 minutes de cuisson suivant grosseur de la pièce ; conduire la cuisson à feu modéré.

Avec la cuisson de la poule, cuire à part 250 grammes de riz à la française, et confectionner une sauce suprême qu'on servira en même temps que la poule et le riz.

Nota. — On pourra, à volonté, farcir la poule ou le chapon du hachis suivant : Chair à saucisses, foie de la poule haché, deux cuillerées de mie de pain ; assaisonner de sel, poivre et muscade, pincée de persil.

Lorsque la pièce de volaille n'est pas assez grosse pour le nombre de convives, on pourra ajouter à la cuisson de la poule un morceau de lard de poitrine de 5 à 600 grammes que l'on aura passé 8 à 10 minutes à l'eau bouillante et rafraîchi avant de le joindre au bouillon de poule.

Découper le poulet en cinq parties (sans compter la carcasse et les ailerons) ; diviser la carcasse en deux morceaux. Ranger le tout dans une casserole plate beurrée, couvrir la casserole, la poser sur un feu doux pendant quelques minutes ; ajouter une demi-douzaine de petits oignons nouveaux, deux ou trois carottes nouvelles émincées, 100 grammes de petits pois frais écos-

sés, un petit bouquet garni, sel et poivre. Mouiller d'un demi-litre d'eau bouillante. Couvrir la casserole, continuer lentement la cuisson et, après 10 à 12 minutes, mêler au ragoût 150 à 200 grammes de riz et donner encore 18 minutes de cuisson, casserole couverte. À ce point, poulet, légumes et riz sont prêts à servir.

Nota. — On pourra procéder de même avec des abatis de poulet. Facultativement, on pourra ajouter une prise de safran.

On pourra confectionner des entrées savoureuses avec du riz cuit à la française et lié de deux jaunes d'œufs par 250 grammes de riz, ensuite moulé dans un moule à bordure de grandeur voulue. Démouler sur plat rond quelques instants avant de servir et garnir l'intérieur de crêtes et rognons de coq, volaille cuite émincée ; champignons et truffes et lamelles, le tout enrobé d'une sauce blonde (sauce blonde velouté de volaille lié aux jaunes d'œufs).

On pourra, à son goût, remplacer la volaille par des ris d'agneau, ris de veau braisés, blanquette d'agneau de lait, etc.

Ces bordures en riz peuvent également se garnir de filets de lapereaux sautés à la crème, de rognons d'agneaux sautés aux champignons et truffes à la crème.

Prendre les restes de volaille bouillie, les émincer, les mettre dans une casserole avec quelques cuillerées de bouillon et une cuillerée de beurre ; joindre à la volaille à volonté, champignons et truffes émincés. Faire chauffer et enrober l'émincé de sauce blonde.

Dresser sur le plat de service du riz cuit à la française additionné de fromage râpé ; faire un puits sur le centre et le remplir avec l'émincé ; égaliser la surface, saupoudrer de fromage râpé, l'arroser de beurre fondu et faire légèrement gratiner.

Découper le poulet en quatre à cinq parties, ailerons et carcasse à part. Les passer dans la farine, les ranger dans une casserole à sauter dans laquelle on aura fait chauffer une cuillerée d'huile d'olive ; assaisonnement sel et poivre. Cuire à petit feu 15 à 20 minutes. Ajouter quelques cuillerées de vin blanc et une vingtaine d'olives noires et quantité nécessaire de sauce tomate à la paysanne provençale. Faire fortement chauffer et servir ; accompagner le poulet de riz pilaw.

Nota. — Facultativement, on pourra remplacer la sauce tomate à la provençale par la sauce toulonnaise.

On pourra préparer dans les mêmes conditions les poulets sautés au curry, au paprika, en remplaçant les sauces mentionnées ci-dessus par les sauces curry ou paprika.

Les foies de volaille sautés au beurre et mêlés par parties égales de riz pilaw constituent un excellent plat de déjeuner ; on pourra ajouter aux foies de volaille des petites saucisses chipolata.

Pour six personnes : Choisir six cailles aussi grasses que possible ; les nettoyer, assaisonner l'intérieur de sel et poivre ; les brider les pattes retroussées et les cuire 8 à 10 minutes à feu modéré : à ce point, les débrider et les remettre dans la casserole.

D'autre part, on aura cuit, 18 minutes, 300 grammes de riz en pilaw, comme il est indiqué ; le mêler aux cailles, couvrir la cas-

serole, tenir 3 à 4 minutes à l'entrée du four.

Dresser les cailles et le riz dans une timbale.

Servir en même temps un jus de veau très concentré, additionné de purée de tomate. Quelques cuillerées de glace de viande, au besoin, peuvent remplacer le jus de veau.

Les cailles à l'orientale se préparent de même ; on ajoute en plus, à la cuisson du riz, une prise de safran et un ou deux piments.

Cuire les cailles à la casserole au beurre ; les débrider après 10 minutes de cuisson, les remettre dans la casserole, les arroser d'un demi-verre de vin blanc d'Asti et quelques cuillerées de jus réduit ; les couvrir de lamelles de truffes blanches assaisonnées de sel et poivre. Couvrir la casserole et tenir 5 à 6 minutes au chaud.

Servir en même temps un rizotto bien lié au parmesan et beurre frais.

Les cailles doivent être cuites dans une casserole spéciale, de façon à pouvoir servir les cailles à même.

On peut préparer ces cailles avec lamelles de truffes noires à la place des blanches, affaire de goût.

Pour six personnes : Choisir trois jeunes beaux perdreaux ; les nettoyer soigneusement ; assaisonner l'intérieur de sel et poivre et leur introduire, gros comme une noix, de lard râpé, additionné de pelures de truffes hachées, ceci pour parfumer leur chair pendant la cuisson. Brider les perdreaux, les envelopper de bardes de lard et les cuire à la casserole au beurre, à petit feu. Aussitôt

cuits, enlever complètement les suprêmes ; les parer, les tenir au chaud, à chaleur très douce, avec une cuillerée de beurre et lamelles de truffes.

Piler finement les cuisses, les carcasses et les têtes de perdreau que l'on aura cuites avec les perdreaux.

Faire réduire de moitié dans la casserole où les perdreaux ont cuit, 2 décilitres de vin blanc dans lequel on aura ajouté deux échalotes émincées et quelques grains de poivre écrasés. Ajouter les débris pilés et un décilitre et demi de fine demi-glace ; donner 2 minutes d'ébullition ; passer au tamis fin ; mettre la sauce qui en résulte dans une petite casserole ; la chauffer fortement et la lier avec quatre à cinq cuillerées de parfait foie gras passé au tamis fin étendu de quelques cuillerées de crème très fraîche, ce qui est très important.

Verser la sauce sur les suprêmes.

Dresser en timbale, Servir en même temps un rizotto lié au parmesan et beurre frais.

La première des conditions est de le choisir très tendre ; le détailler en morceaux ; les assaisonner de sel et poivre, les rouler dans la farine et les cuire dans une casserole plate dans deux cuillerées d'huile d'olive et beurre ; procéder ensuite comme il est dit pour le « poulet provençale ».

Servir du riz pilaw à part.

Comme variation, après avoir arrosé le lapereau de vin blanc, on pourra remplacer la sauce tomate provençale par la sauce toulonnaise, sauce curry ou bien sauce paprika.

Faire sauter le lapereau moitié huile moitié beurre. comme il est expliqué ci-dessus, le cuire complètement et lui mêler 300 grammes de riz pilaw et une douzaine de petites saucisses chipolata.

Servir en même temps une saucière de sauce toulonnaise.

15

Peler les aubergines, les couper en carrés de la grosseur d'une demi-noix, les saler légèrement, les passer dans la farine et les faire sauter au beurre. Aussitôt cuites leur mêler même volume de riz pilaw.

Servir en même temps une sauce tomate.

Les choisir petites, les essuyer avec un linge, les émincer en rondelles. Pour six à huit petites courgettes : faire chauffer deux cuillerées de beurre dans une casserole, ajouter les courgettes, les assaisonner de sel et poivre, les cuire doucement. Aussitôt cuites, leur mêler partie égale de riz cuit à la française, quatre à cinq cuillerées de fromage râpé, soupçon de muscade. Verser dans une terrine ronde de forme, basse de grandeur, en rapport avec la préparation ; saupoudrer la surface de fromage râpé, arroser de beurre fondu, faire gratiner au four.

Pendant l'hiver, on prépare le potiron de la même façon.

Les carottes nouvelles émincées, cuites au beurre avec quelques cuillerées d'eau se préparent comme les courgettes.

Choisir une dizaine de tomates de grosseur moyenne. Enlever du côté de la tige une tranche coupée horizontalement ; les presser doucement pour en extraire les graines ; les assaisonner intérieurement de sel et poivre. Faire chauffer cinq à six cuillerées d'huile dans une poêle, ranger les tomates dans cette huile du côté coupé et les cuire doucement ; les retourner en temps voulu pour compléter la cuisson.

Les dresser sur le plat de service légèrement beurré, les garnir de rizotto à la piémontaise, les saupoudrer de fromage, les arroser de sauce tomate additionnée de glace de viande.

Ces tomates ainsi préparées peuvent servir d'accompagnement à des noisettes d'agneau sautées, des saucisses grillées ou sautées, des foies de volaille, des rognons sautés, etc.

On prépare de la même façon les aubergines. Dans ce cas, les aubergines sont divisées en deux sur la longueur et frites à l'huile ensuite. Retirer la chair de l'aubergine, la mêler à du riz pilaw additionné de quelques cuillerées de sauce tomate et facultativement ajouter trois à quatre cuillerées de fromage râpé. Remplir la peau des aubergines. Saupoudrer la surface de fromage râpé, arroser de beurre fondu et tenir quelques minutes à l'entrée du four. Les masquer légèrement de sauce tomate additionnée de quelques cuillerées de glace de viande.

Nota. — On pourra ajouter au riz du hachis de mouton.

Retirer d'un chou moyen les feuilles dures : effeuiller complètement les autres et les laver avec soin. Les cuire tout à fait à grande eau, les rafraîchir et les égoutter. Choisir autant de grandes feuilles que l'on désire faire de petits choux et si elles

sont de grandeur insuffisante, en mettre deux par pièce et hacher finement le reste du chou.

Faire légèrement blondir ans quelques cuillerées de saindoux ou de beurre un oignon haché ; lui ajouter pour une dizaine de petits choux, 250 grammes de lard de poitrine coupé en très petits dés, ou le même poids de chair à saucisses ; laisser rissoler quelques instants et y mêler le chou haché, le laisser étuver 8 à 10 minutes en le remuant de temps en temps avec une cuiller ; l'assaisonner de sel et poivre et lui mêler, à peu près, partie égale de riz pilaw.

Étaler les feuilles sur un linge, mettre sur chacune trois cuillerées à soupe de chou et riz, les fermer en forme de boules ; les ranger au fur et à mesure dans un plat à sauter, beurré ; les couvrir de bardes de lard, les mouiller à hauteur avec du bouillon de pot-au-feu non dégraissé. Couvrir la casserole, la mettre au four à chaleur modérée. Le chou et le riz étant cuits, 25 à 30 minutes suffiront pour obtenir un bon braisage.

Une façon excellente de farcir ces choux est de lier le riz avec de la purée de foie gras truffée.

En Provence, on farcit le chou en entier qu'on enferme dans un filet et qu'on cuit dans un pot-au-feu de mouton.

Faire rissoler des cèpes, soit au beurre ou à l'huile, les assaisonner de haut goût, et les mêler à quantité double de riz pilaw.

Servir en même temps une sauce tomate.

Nota. — On peut confectionner dans les mêmes conditions d'excellents pilaws avec tous les champignons comestibles, mo-

rilles, mousserons, etc. ; les accompagner toujours d'une sauce tomate ou toulonnaise, ou au Curry.

Un mets spécial en Turquie qu'il serait intéressant de propager, ce sont les feuilles de vigne farcies, qu'on choisit parmi les plus jeunes. Supprimer les queues des feuilles, cuire celles-ci cinq minutes à l'eau salée ; les égoutter ; puis les rassembler par trois ou quatre, de manière à former un plateau circulaire, au centre duquel on dépose deux cuillerées de riz pilaw mêlé à de la chair de mouton cuite ou crue finement hachée, les fermer en forme ronde, les braiser comme il est indiqué pour les choux.

Cuire les épinards à grande eau salée, les égoutter, les rafraichir, les presser fortement pour en exprimer l'eau, et les hacher.

Pour une livre d'épinards, faire chauffer 50 à 60 grammes de beurre dans une casserole, ajouter les épinards, les assaisonner de sel, poivre et muscade ; les laisser étuver quelques instants en les remuant avec une cuiller. Retirer la casserole hors du feu et ajouter aux épinards une partie égale de riz pilaw fraîchement cuit, un œuf entier et trois cuillerées de fromage râpé. Verser l'appareil dans une terrine de forme basse, saupoudrer la surface de fromage râpé, mélangé avec de la mie de pain, arroser de beurre fondu et faire gratiner 10 à 12 minutes au four.

(On prépare la poirée dans les mêmes conditions.)

Cuire les laitues 8 à 10 minutes à grande eau salée, les rafraîchir ensuite et les presser pour en extraire l'eau, puis les ouvrir par le milieu et les garnir de rizotto au parmesan, les refermer avec soin et les braiser en procédant de même que pour les choux.

16

Proportions : 300 grammes de riz, 150 grammes de sucre, 30 grammes de beurre, une prise de sel et un litre de lait bouilli dans lequel on aura fait infuser le quart d'un bâton de vanille ou le zeste d'un citron ou d'une orange.

Faire bouillir le riz deux ou trois minutes dans un litre et demi d'eau ; l'égoutter, le rafraîchir ; le mettre en cuisson avec le lait, le beurre et le sel ; lui ajouter le sucre après 10 minutes de cuisson. Couvrir la casserole, continuer l'ébullition à petit feu encore 15 à 18 minutes, si possible à l'entrée du four ; ne pas remuer le riz pendant la cuisson.

Ce riz doit être bien cuit sans être compact.

C'est un excellent mets de famille et économique, qu'on accompagne à volonté de fruits en compote ou de confiture.

Proportions : 300 grammes de riz, 150 grammes de sucre, 30 grammes de beurre, une prise de sel et un litre de lait bouilli dans lequel on aura fait infuser le tiers d'un bâton de vanille et trois jaunes d'œufs.

Faire bouillir le riz 2 ou 3 minutes dans un litre et demi d'eau ; l'égoutter, le rafraîchir ; le mettre en cuisson avec le lait, le beurre et le sel ; ajouter le sucre après 10 minutes de cuisson. Couvrir la casserole, continuer l'ébullition à petit feu encore 15 à 18 minutes, si possible à l'entrée du four ; ne pas remuer le riz pendant la cuisson.

Retirer la casserole hors du feu et lier le riz avec les jaunes d'œufs étendus de quelques cuillerées de crème très fraîche.

Nota. — Le riz ainsi préparé sert de base à de nombreux entremets chauds et froids, tels les abricots, les pêches, les pommes, les poires, les bananes, dits « À la Condé » ou « à l'Impératrice », ou meringues, ananas à la créole. Pour gâteaux, poudings, soufflés au riz.

Aussitôt cuit, mouler le riz dans un moule à bordure, tenir le moule au bain-marie à l'entrée du four 8 à 10 minutes ; le démouler sur le plat de service. Dresser sur la bordure des demi-pêches cuites dans un sirop léger ; lier le sirop de quelques cuillerées de purée ou de confiture d'abricots. Compléter avec un petit verre de kirsch et marasquin et verser sur les pêches.

Les pêches peuvent, à volonté, être décorées avec quelques fruits confits, cerises, angélique, etc.

Àdéfaut de moules à bordure on pourra dresser directement le riz sur le plat de service, l'étaler en couche et ranger les pêches en couronne sur cette couche. Procéder de même pour tous les autres fruits dits « à la Condé ».

Àla saison des fraises, on pourra mouler le riz dans une bordure, le laisser refroidir. Au moment de servir, démouler la bordure sur un plat de service et remplir le vide avec de belles fraises macérées au sucre, kirsch et marasquin. D'autre part, on aura préparé, avec des fraises moins belles, passées au tamis et légèrement sucrées, une purée qu'on versera sur les fraises.

On procédera de même avec des framboises fraîches.

Pour les cerises, on les cuit en compote et le sirop est lié avec de la gelée de groseille.

Facultativement, on pourra toujours accompagner ces entremets de crème Chantilly.

Choisir des pêches mûres à point et à chair tendre, les plonger dans l'eau bouillante ; les retirer aussitôt et les jeter dans de l'eau très froide ; les dépouiller de leur pelure, les diviser en deux parties, les mettre dans une terrine et les couvrir de sirop bouillant, parfumé à la vanille.

Garnir le fond d'une timbale à bords bas, d'une couche de riz pour entremets parfumé au Kirsch et marasquin. Sur ce riz disposer les demi-pêches, les masquer d'une légère couche de purée d'abricots sucrée et parfumée au kirsch et les recouvrir de riz, égaliser la surface et la napper de purée d'abricots. Saupoudrer de macarons écrasés. Tenir au chaud 10 minutes à la bouche du four.

Les pommes, les poires, les bananes se préparent de même, mais, dans ce cas, ces fruits sont cuits comme pour compote.

Couper les pommes en quartiers et les cuire pour compote, les dresser sur un lit de riz cuit pour entremets ; mettre sur chaque pomme une demi-cuillerée de confiture d'abricots, les masquer de meringue ordinaire ; égaliser la surface et la décorer de la même meringue poussée au cornet, saupoudrer de glace de sucre et faire colorer à four doux.

On trouve chez tous les épiciers d'excellentes conserves d'ananas coupés en rondelles. Diviser celles-ci en deux parties (forme demi-lune) ; les chauffer dans leur sirop, les dresser en couronne sur une bordure de riz comme il est expliqué pour les « pêches à la Condé ».

Garnir le vide de la bordure de bananes émincées, macérées dans du sucre et du rhum.

Lier le sirop de l'ananas avec quelques cuillerées de purée d'abricot, le parfumer au rhum et verser sur les fruits.

Cet entremets se sert chaud ou froid à volonté.

Pour six personnes : Cuire 100 grammes de riz comme il est dit pour entremets. Lier le riz avec trois à quatre jaunes d'œufs et lui mêler trois bananes coupées en rondelles minces et cuites quelques minutes dans trois cuillerées d'eau, une cuillerée à café de beurre, deux pincées de sucre en poudre. Mêler à l'appareil six blancs d'œufs en neige.

Verser l'appareil dans une timbale à soufflé, beurrée et saupoudrée de sucre. Cuire au four, chaleur modérée. Deux minutes avant de sortir le soufflé du four le poudrer de sucre glace, qui se caramélise à la surface et forme le glaçage.

La banane, malgré les prix élevés de ces derniers temps, reste toujours le fruit le plus économique, surtout lorsqu'elle est accompagnée de riz au lait. C'est un aliment nutritif recommandable aux familles nombreuses.

La chair de la banane convient à tous les âges, depuis la plus tendre enfance jusqu'à l'extrême vieillesse. C'est un aliment complet dont on ne saurait trop recommander l'usage.

Ce pudding se fait dans les proportions de : 200 grammes de riz cru, un litre de lait bouilli, parfumé à volonté, 60 grammes de sucre, 60 grammes de beurre.

Cuire le riz trois minutes à l'eau bouillante, l'égoutter, le remettre dans la casserole avec le lait, le beurre, le sucre et une prise de sel. Temps de cuisson, 28 minutes ; ce riz doit être un peu liquide.

Retirer la casserole hors du feu ; lier le riz de trois jaunes d'œufs, le verser dans un plat creux en faïence (spécial en Angleterre). Mettre le plat au four pendant 10 à 12 minutes, saupoudrer le riz de sucre et faire caraméliser la surface.

On pourra servir en même temps que ce pudding, soit une sauce aux fruits, au chocolat, etc.

Pour six personnes : 300 grammes de riz, un litre de lait bouillant, 175 grammes de sucre, le quart d'un bâton de vanille ou le zeste d'un citron ou d'une orange, trois jaunes et trois blancs d'œufs, 60 grammes de fruits confits coupés en petits carrés et 30 grammes de beurre.

Mettre le riz dans une casserole, le mouiller d'un litre et demi d'eau ; faire bouillir 2 minutes ; l'égoutter, le remettre dans la casserole : ajouter le lait, la vanille ou citron ou orange et le beurre. Faire bouillir ; après 10 minutes d'ébullition à petit feu, y joindre le sucre ; couvrir la casserole, continuer l'ébullition 15 à 18 minutes, à feu modéré. À ce point, le riz doit être suffisamment cuit.

Retirer la casserole hors du feu, sortir le morceau de vanille ou le citron ; mêler les fruits confits au riz et le lier avec les trois jaunes d'œufs ; fouetter les blancs en neige et les mêler au riz.

Verser cet appareil dans un moule à charlotte, bien beurré et saupoudré de chapelure fine.

Mettre le gâteau au four, chaleur douce. Temps de cuisson : 30 à 35 minutes. Dresser sur plat de service ; saupoudrer le gâteau de sucre fin. Servir en même temps, soit une crème à l'anglaise ou au chocolat, ou bien une sauce abricot au kirsch ou au rhum.

Le pouding de riz se prépare comme le gâteau de riz, sauf que le moule à charlotte est beurré et saupoudré légèrement de fécule ou simplement caramélisé. Le pouding est cuit au bain-marie au lieu d'être cuit directement au four.

Comme accompagnement : toutes les crèmes et les purées de fruits parfumées à volonté conviennent au pudding.

Cuire le riz tel qu'il est indiqué pour le riz pour entremets (voir l'article). Aussitôt cuit, l'étaler sur une plaque, le laisser refroidir. Prendre deux ou trois cuillerées à soupe de ce riz, le déposer sur une planche légèrement saupoudrée de farine, former une boule, l'aplatir. Continuer l'opération jusqu'à épuisement du riz. Passez les palets à l'œuf battu, ensuite à la mie de pain fraîchement préparée et les faire dorer des deux côtés au beurre, dans la poêle.

Le riz est préparé de la même façon que pour les palets, mais on donne une autre forme aux croquettes et on les fait frire à grande friture au lieu de les faire dorer au beurre.

On sert comme accompagnement, généralement, une sauce abricot.

Nota. — Le riz décortiqué et poli, privé par le polissage de la pellicule superficielle, perd une partie de ses vitamines. Mais, l'addition au riz de corps gras tels : le beurre, la crème, le lait, le

fromage, le poisson, les viandes, les légumes, les fruits, redonnent au riz de nouvelles vitamines.

17

Sur l'avis de docteurs, le riz préparé de la façon suivante peut, dans certains cas, être accepté par les diabétiques.

Laver le riz à plusieurs reprises et à grande eau ; bien l'égoutter et le mettre dans une casserole (proportion 100 grammes). Mouiller de 3 litres d'eau ; faire bouillir 8 à 10 minutes, l'égoutter, le rafraîchir à grande eau ; le remettre dans la casserole avec 3 litres d'eau légèrement salée, donner encore 10 minutes d'ébullition, l'égoutter à travers une passoire pas trop fine, mettre la passoire dans de l'eau bouillante en abondance et salée. Cette dernière opération permettra de débarrasser complètement le riz des parties amylacées. En sortant la passoire de l'eau, étaler le riz sur une serviette bien chaude pour le sécher et le dresser ensuite dans un légumier également chaud, l'arroser de beurre très frais et à peine fondu. Ce riz peut, au besoin, remplacer le pain.

Facultativement, on pourra mêler au riz du fromage frais râpé.

On pourra aussi le mêler à divers potages de légumes, et à tous les potages gras.

Le beurre pourra être remplacé par de la crème fraîche, salée ou sucrée au sucre « Edulcor ». Avec addition d'œufs, on peut en faire d'excellents puddings.

A. Escoffier.

On peut se procurer toute l'année, chez les épiciers, de la pulpe de tomate, sous le nom de tomate concassée, en boîtes d'un litre et demi-litre, remplaçant avantageusement les meilleures tomates fraîches.

Sauce blonde. — Velouté de volaille lié aux jaunes d'œufs et crème.

Sauce suprême. — Velouté de volaille auquel on ajoute un décilitre de crème fraîche pour 3 décilitres de velouté.

18

L'observation physiologique a établi que le régime carné et l'abus des albuminoïdes et des excitants dans l'alimentation courante, augmente les putréfactions intestinales dans des proportions presque invraisemblables, et qu'il est l'agent le plus actif de l'arthritisme en général et particulièrement de la constipation opiniâtre dont souffrent tant de personnes à notre époque.

Il résulte des études d'Ellinger sur le riz, considéré comme aliment régulateur, et du professeur Combe, de Lausanne, sur l'alimentation végétale en général, que la meilleure manière de réaliser l'antisepsie intestinale est précisément de supprimer dans l'alimentation tout ce qui est de nature à provoquer dans l'intestin des fermentations acides.

On obtient ce but en faisant prédominer dans la ration alimentaire les substances hydrocarbonées — purée de légumineuses, crèmes de céréales, riz — sur les matériaux azotés, c'est-à-dire en reléguant au second plan l'alimentation carnée. Bien

plus, chez les diarrhéïques, les gastro-entéritiques, on supprime pendant un temps cette dernière et on la remplace par le régime au riz qui assure la désinfection intestinale d'une manière bien plus rigoureuse que les antiseptiques chimiques.

Sous cette action bienfaisante, la digestion intestinale reprend bientôt son alcalinité normale et la déjection se produit après l'absorption maxima des matières contenues dans le bol alimentaire.

On voit combien est erronée cette croyance populaire : que la consommation du riz provoque la constipation en agissant sur le tube digestif par ses prétendues propriétés astringentes.

C'est tout le contraire qui a lieu. En effet, la cuisson transforme en dextrines immédiatement assimilables les substances hydrocarbonées du riz ; les digestions buccale et stomacale poursuivent cette assimilation, de telle sorte que les sucs intestinaux n'ont plus qu'à parachever — sans fatigue pour l'organisme, et en milieu toujours alcalin — la digestion intestinale. Voilà le secret de tant de guérisons, parfois inespérées, de diarrhéïques et de gastro-entéritiques, opérées simplement par la cure au riz.

Nous basant donc uniquement sur l'observation des faits, nous affirmons hautement que loin d'être un agent de constipation, le Riz est au contraire un agent régulateur des digestions intestinales, en raison de son incomparable digestibilité, à condition toutefois, dans certains cas, de bien surveiller son estomac et de se conformer aux formules les plus simples indiquées dans cette brochure, qui, toutes, sont excellentes.

(Société des Rizières Méridionales, à Marseille.)

Sources et licence

Texte : https://fr.wikisource.org/wiki/Le_riz. Domaine public ; transcription Wikisource CC BY-SA 4.0. Mise en forme : liregratuitement.com. Tout ce que nous ajoutons reste libre.