

## PRÉFACE

### **Laissez-Moi Vous Montrer Comment manger léger :**

Il est peu de livres desquels on puisse dire ce qu'on dira de celui-ci:

Il manquait.

Et ce n'est pas un mince éloge à faire, dès ces premières pages, à l'œuvre d'Auguste Hélie.

Dans la masse d'ouvrages culinaires dont on lit les cinq mille titres dans le si curieux et si instructif Répertoire de Georges Vicaire (Bibliographie Gastronomique), quelques-uns à peine peuvent, par leur intention, lui être rapprochés. Mais aucun, comme fond absolu, non plus que comme forme, ne lui ressemble.

Ici, il y a une volonté bien arrêtée, et toujours précise, à suivre un sujet spécial, et à l'épuiser jusqu'au bout, avec une conviction profonde et un talent toujours égal et toujours sûr.

Parmi les collaborateurs de l'Art Culinaire où il a su prendre une des premières places, depuis dix ans, Auguste Hélie réalise une physionomie bien particulière.

## LA CUISINE MAIGRE

Une grande bienveillance servie par un sourire sans arrière-pensée, éclaire le visage de ce praticien sérieux en son art, scrupuleux en ses procédés, plein d'expérience et de goût.

Par son éducation parisienne, au centre de l'activité intelligente où se vivifie le sens culinaire du Monde, l'auteur du « Traité du Maigre », a pu, dès sa jeunesse, apprendre tout ce qu'il faut savoir,

en ces sciences si délicates des préparations. Par ses longs séjours à l'étranger, et particulièrement en Angleterre, où les plus aristocratiques tables furent dirigées par lui, tout ce qui pouvait être innové a été, par lui, tenté et réussi.

C'est donc un ensemble complet d'expérience et de savoir qui produit ce livre, et le public ne s'y trompera pas. Il se sentira à chaque ligne, guidé avec une grâce aisée, et soutenu avec force.

Je n'ai, en conséquence, il me semble, aucun souhait à exprimer sur les destinées du « Traité du Maigre », qui saura bien tout seul réaliser les plus ambitieuses prophéties.

Il m'est bien plus raisonnable de féliciter ici, simplement et vigoureusement, un auteur que j'estime particulièrement et qui est resté un ami dévoué de tous les efforts professionnels de cette fin de siècle.

Grâce à lui, j'en suis sûr, nos tables les plus sévères connaîtront bien des agréments permis et l'art de faire

## LA CUISINE MAIGRE

maigre prendra rang hygiénique autant que, parfois, même somptueux.

On parle beaucoup de cuisine végétarienne depuis quelques années. En voici les formules les plus délicates et les plus aimables, et de nature à n'éveiller jamais aucun regret. À de telles conditions, c'est plaisir que de renoncer aux joies dites substantielles.

Les estomacs auxquels, pour une raison ou pour une autre, les mets gras sont interdits, devront une reconnaissance sans prix à l'Auteur de ce bel et utile ouvrage. Et quant aux autres, ils pourront user des privilèges végétariens avec profit. Ainsi, pour ceux-ci ou ceux-là, l'avantage est constant et ne fera que des heureux.

Combien d'infolios énormes provoqueront plus de bruit, tiendront plus de place et feront moins de bien, en ce monde, où sous le prétexte d'apprendre à bien parler, on perd, le plus souvent, le temps d'apprendre à bien vivre.

CHATILLON-PLESSIS.

# LA CUISINE MAIGRE

## TRAITÉ GÉNÉRAL DE LA CUISINE MAIGRE

### 1<sup>ère</sup> PARTIE

\*\*\*\*\*

## 1

### SOUPES ET POTAGES

\*\*\*\*\*

#### Fonds de bouillon maigre

Prenez 6 belles carottes, dites Crécy, que vous coupez en rondelles; prenez autant de navets, 4 oignons, 2 pieds de céleri, 2 panais, 1 bouquet de cerfeuil et de persil.

Foncez une petite marmite de tous les légumes de la saison: tels que pois, haricots verts, etc., couvrez les légumes d'eau jusqu'à hauteur et faites bouillir pendant 4 heures. Salez et écumez. Lorsque les légumes sont à peu près cuits, ajoutez un peu de sucre.

Passez votre bouillon dans une terrine vernissée et laissez dans un endroit frais pour vous en servir, soit pour mouiller vos purées de légumes ou potages aux légumes.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Bouillon de Légumes verts**

Foncez une casserole de lames de carotte, céleris, oignons, poireaux, faites cuire à couvert, ajoutez-y un demi-litre de petits pois, une petite botte d'asperges vertes, une ou deux laitues, une poignée d'oseille et d'épinards ainsi que quelques feuilles de poirée.

Laissez cuire pendant 2 heures; après cuisson, passez ce bouillon sur serviette pour vous servir à mouiller les purées de pois, d'asperges, de laitues ou autre purée de légumes verts.

### **Bouillon de crustacés**

Lorsque vous avez beaucoup de carapaces de homards, langoustes, crabes, etc., pilez-les dans un mortier, les passer ensuite au beurre dans une casserole, en les tournant sur le feu avec une cuiller de bois; mouillez ensuite avec une demi-bouteille de Sauternes et du bouillon de poisson, ajoutez un bon bouquet de persil garni.

Ce bouillon peut vous servir pour les potages bisques.

### **Potage d'esturgeon aux quenelles**

Prenez une tête d'esturgeon d'une assez belle grosseur, coupez-la en morceaux de la grosseur d'un œuf, et mettez-les dans une terrine vernissée, faire dégorger ces morceaux sous un robinet d'eau fraîche pendant quelques heures afin que les chairs se

## LA CUISINE MAIGRE

dégagent de leurs parties sanguines.

Mettez ensuite tous ces morceaux dans une marmite, très propre, les couvrir d'eau, en y ajoutant une bonne bouteille de Chablis, saler convenablement, la mettre sur le feu jusqu'à ébullition; ajouter à la marmite trois oignons dont un clouté de six clous de girofle,

une demi-once de poivre en grains, un bouquet de basilic de marjolaine et un de fenouil. Retirez la marmite sur le côté et la laisser cuire doucement sans bouillir, avoir bien soin de la dégraisser le plus souvent possible,

car l'huile qui remonte à la surface, pourrait en bouillant trop fort, blanchir le bouillon. De temps à autre, ajoutez un peu d'eau fraîche, pour l'éclaircir.

Laissez cuire pendant une douzaine d'heures. C'est ainsi que les os de la tête se trouvent réduits à l'état gélatineux.

Lorsque tout est cuit dégraissez-la bien et passez la doucement sur une serviette, le bouillon doit être très clair, en prendre ce qu'il faut pour le potage et y ajouter un bon verre de madère sec, et le quart d'un jus de citron, une petite pincée de Cayenne et versez dans la soupière en y ajoutant la garniture de quenelles.

### Bouillon de poisson de mer

Émincez quelques carottes, oignons, céleri, échalotes et racines de persil, que vous passez au beurre à couvert. Prenez ensuite les carcasses de 4 soles, 1 tête de turbot, la cuisson d'un litre de

## LA CUISINE MAIGRE

moules et d'une douzaine d'huîtres que vous mettez dans votre casserole, un bon bouquet de persil garni ainsi qu'un peu de fenouil, sel et poivre en grain.

Mouillez avec un peu de Madère et de l'eau, faites partir sur le feu jusqu'à l'ébullition, ensuite le laisser bouillir doucement afin que le bouillon devienne clair et que la gélatine ait le temps de se détacher des os. Lorsque sa cuisson est terminée, l'écumer, le passer doucement sur serviette dans une terrine vernissée. Après refroidissement, mettez-le ensuite au frais ou à la glace, ce bouillon vous servira pour vos consommés de poisson avec garniture de poisson et autre.

### Consommé aux quenelles de carpe

Préparez ce potage comme il est indiqué aux quenelles de brochet. Consommé aux quenelles garnies de queues d'écrevisses.

Procédez de même que pour les potages aux quenelles, seulement avant de piler votre farce, ajoutez-y un peu de corail de homard afin de donner une couleur rouge à la farce, la monter à la crème, y mêler un salpicon de queues d'écrevisses, pocher la farce ensuite par de petites quenelles à la cuiller, versez votre consommé dans la soupière, ajoutez vos quenelles et servez.

### Bouillabaisse

Pour faire la vraie bouillabaisse comme elle doit être faite, il faut d'abord être sur les lieux où l'on trouve les sortes de

## LA CUISINE MAIGRE

poissons, mais aujourd'hui avec les chemins de fer rien n'est impossible de se les procurer.

Prenez, si vous trouvez, un lot de poissons tel que 1 chapon (poisson rouge écarlate), 1 rascasse, 1 serre (poisson vert), 1 roquet, 1 sarreau, 1 perche, 1 anet, 1 petite mourelle (espèce d'anguille couleur de serpent), 1 morceau de congre, 1 sourdo (poisson vert), 2 ou 3 petites langoustes grosses comme des belles écrevisses.

Voilà pour le poisson. Mettez dans une sauteuse une cuiller à bouche d'huile d'olive par personne, c'est-à-dire que si vous avez six personnes, mettez six cuillerées d'huile, coupez ensuite deux ou trois oignons en petits dés, ainsi que deux ou trois échalotes et deux gousses d'ail. Faites revenir le tout sur un bon feu en tournant avec une cuiller de bois jusqu'à ce que les oignons soient d'un blond léger, ayez des petites tomates que vous coupez en deux et épépinez, retirez la sauteuse du feu, mettez-y vos tomates, salez, poivrez, mettez vos morceaux de poisson que vous aurez coupés d'avance dessus vos tomates.

Mouillez le tout avec de l'eau, mettez-y également un fort bouquet d'herbes aromatiques, ou si vous en avez des sèches, écrasez les dans vos mains, de manière qu'elles soient en poudre, faites partir le tout, laissez mijoter 25 minutes, à la fin ajoutez-y une pincée de safran et un bon jus de citron.

Placez ensuite de belles tranches de pain dans un plat, dressez vos morceaux de poisson dessus et arrosez-les de leur fonds qui se trouve lié naturellement; l'on peut y mettre aussi un peu d'écorce d'orange. Cela est très bon lorsque le poisson est bien frais et que les langoustes soient découpées vivantes.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Potage aux huîtres**

Faites blanchir trois ou quatre douzaines de belles huîtres, les égoutter, tout en conservant le fond qui doit servir pour votre potage, les éplucher, c'est-à-dire ne conserver que la noix, les mettre de côté, au frais ou sur la glace; d'un autre côté, ayez quelques biscuits anglais, que vous écrasez avec le rouleau comme de la chapelure, prenez votre fonds de cuisson d'huîtres, allongez-le avec du lait, assaisonnez de bon goût, prenez un bon morceau de beurre que vous y mêlez par petites quantités en vannant votre potage, finissez-le avec une pinte de bonne crème, mêlez-y vos biscuits écrasés ainsi que vos huîtres et servez. Avoir soin que ce potage ne se mette pas en ébullition.

### **Potage Julienne**

Prenez carottes, navets, poireaux, oignons, un peu de chou, céleri et quelques haricots verts, pointes d'asperges; après être épluchés, coupez-les en julienne, faites revenir dans une casserole avec un morceau de beurre et mouillez à couvert avec du bouillon maigre, ou simplement avec de l'eau et laissez-le cuire et tomber à glace; ensuite, y ajouter un petit morceau de sucre, mouillez le tout avec du bouillon de légumes et servir bouillant en y ajoutant une petite pluche de cerfeuil, ainsi qu'une petite chiffonnade de laitues et oseilles préalablement blanchies.

### **Crème d'asperges aux pointes**

Prenez de bonnes asperges vertes que vous choisissiez bien tendres, les nettoyer, en séparer les têtes pour les blanchir, ce

## LA CUISINE MAIGRE

qui doit servir de garniture au potage; cassez les asperges en petites parties et au plus tendre, les mettre à cuire avec un morceau de beurre et à couvert d'eau; après cuisson, les passer à l'étamine, lier le potage avec de la bonne crème et plusieurs jaunes d'œufs et un morceau de beurre bien frais au dernier moment, par petites parties, en vannant votre potage au bain-marié, ajoutez les têtes que vous avez blanchies, comme garniture.

### Purée de Légumes à la Crème

Choisissez des légumes frais, tels que carottes, navets, céleris, poireaux, un petit chou-fleur, quelques haricots verts et petits pois; coupez les légumes en rondelles et faites les cuire avec un bon morceau de beurre, et les mouiller avec du bouillon de légumes ou simplement avec de l'eau, si vous n'avez pas de bouillon. Après la cuisson, passez le tout à l'étamine et finissez avec un morceau de beurre et de la crème.

## 2

### SOUPES SIMPLES

\*\*\*\*\*

#### Soupe aux Légumes

Choisissez des légumes bien frais tels que carottes, navets, poireaux, oignons, et quelques feuilles de choux, coupez tous ces légumes de la même grosseur, pas trop gros cependant, mettez un bon morceau de beurre dans une casserole ainsi que vos légumes, faites-les prendre

couleur en les remuant avec une cuiller de bois; lorsqu'ils sont un peu colorés, couvrez-les avec de l'eau, un peu de sel, faites cuire à couvert de manière que l'arôme des légumes soit concentré; lorsque les légumes sont cuits, ajoutez-y du bouillon de légumes si vous en avez,

ou de l'eau si vous n'en avez pas; goûtez si la soupe est bonne, mettez quelques tranches de pain à potage dans la soupière et servez.

#### Soupe de Poireaux au lait

Prenez une dizaine de poireaux épluchés, nettoyez-les, les ciseler en rondelles, les mettre dans une casserole avec un bon morceau de beurre pour les faire revenir d'une belle couleur blonde; mouillez-les avec moitié eau et lait, y mettre du sel et un peu de poivre; faites bouillir jusqu'à cuisson terminée; goûtez si la soupe est de bon goût et servez.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Soupe de Poireaux aux Pommes de terre**

Coupez en rondelles quelques pommes de terre que vous ajoutez aux poireaux après cuisson; passez les poireaux et les pommes de terre dans une passoire après les avoir égouttés; avec la cuisson, mouillez votre purée en la délayant; ajoutez un peu de lait et d'eau si elle était par trop épaisse et servez.

### **Soupe aux Choux maigre**

Prenez un beau chou ou deux, enlevez les grosses côtes; après avoir bien lavé les feuilles, les essuyer sur un linge, mettre quelques feuilles les unes sur les autres et les ciseler très fines comme de la julienne; mettez un bon morceau de beurre dans une casserole sur le feu; mettez-y vos choux ciselés ainsi qu'un ou deux oignons ciselés également;

remuez vos choux avec une cuillère de bois jusqu'à ce que vos choux fondent un peu et qu'ils commencent à se colorer; mouillez ensuite à couvert avec de l'eau ou du bouillon de légumes si vous en avez sous la main; faites partir sur le feu jusqu'à ébullition,

couvrir votre casserole en la retirant sur le côté du feu ou sur des cendres chaudes; il est préférable de la finir de cuire dans le four; lorsque vous voyez que les choux sont bien cuits, retirez-la du four et mouillez-la encore si toutefois elle était par trop réduite; la laisser mijoter sur le coin du fourneau jusqu'au moment de la tremper.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Soupe d'Orties blanches au lait**

Prenez une bonne poignée de jeunes orties blanches épluchées et lavées; hachez-les grossièrement, mettez-les dans une casserole avec un bon morceau de beurre sur le feu comme pour une soupe à l'oseille; la mouiller avec du lait bouillant; salez légèrement, faites cuire doucement sur le coin du fourneau; préparez le pain dans la soupière,

versez-y votre soupe, couvrez la soupière et servez.

### **Soupe à l'Oignon**

Coupez en lames quatre ou cinq beaux oignons, mettez-les dans une casserole avec un bon morceau de beurre, faites prendre une belle couleur à l'oignon sans le brûler, ajoutez-y une cuillerée de farine, laissez cuire la farine en tournant avec une cuiller de bois; mouillez avec de l'eau; assaisonnez et laissez cuire sur le coin du fourneau; goûtez si elle est de bon goût et servez.

### 3

# LES PURÉES

\*\*\*\*\*

Les potages en purée jouent un grand rôle dans la cuisine; il y en a à l'infini, aussi bien au gras qu'au maigre; je vais vous en faire une nomenclature assez nombreuse pour que vous puissiez en avoir le choix. Nous commencerons donc par les purées de légumes avec ou sans garniture.

### Purée de Légumes

Choisissez des légumes bien frais tels que carottes, navets, céleri, un peu de chou, une laitue, le blanc de deux poireaux, un ou deux oignons; émincez ces légumes le plus fin possible, passez-les dans une casserole avec un bon morceau de beurre en les remuant avec une cuiller de bois, de manière que les légumes fondent un peu; mouillez ensuite avec de l'eau bien à couvert et faites partir sur le feu jusqu'à ébullition;

salez un peu et mettez en même temps un petit morceau de sucre pour enlever l'âcreté des légumes: couvrez votre casserole et poussez-la au four ou sur le coin du fourneau; lorsque les légumes sont assez cuits, égouttez-les dans une passoire en conservant la cuisson; passez les légumes au tamis fin ou simplement dans une passoire; ajoutez à cette purée le bouillon, un morceau de beurre en la tournant sur le feu: mettez quelques tranches de pain dans la soupière, versez votre potage dessus et servez.

## LA CUISINE MAIGRE

### Purée Crécy au Riz

Choisissez des belles carottes bien rouges dites Crécy, ce sont les meilleures pour ces sortes de potages; émincez-les très fines, les faire revenir avec un morceau de beurre dans une casserole sur le feu; lorsque les carottes sont bien revenues, mouillez-les avec du bouillon de légumes ou de l'eau; ajoutez un petit bouquet garni d'un peu de thym, de laurier et deux oignons, du sel, un morceau de sucre et quelques tranches de pain à potage; lorsque les carottes sont cuites, passez-les à l'étamine ou au tamis fin, mettez cette purée dans une casserole et mouillez-la avec son bouillon; mettez-la sur le feu en la tournant avec une cuillère jusqu'à ébullition, retirez-la du feu et placez-la sur le coin du fourneau ou sur des cendres rouges de manière à la laisser mijoter; d'un autre côté, faites cuire un peu de riz à l'eau et au beurre pour vous servir de garniture; versez votre purée ainsi que votre riz dans la soupière et servez.

### Purée de Pois verts aux Croûtons

Prenez deux ou trois litres de pois verts frais écosés, mettez-les à cuire dans une casserole où vous ajouterez un oignon ciselé, une carotte, une petite laitue, un morceau de beurre, sel, poivre, et un morceau de sucre; couvrez le tout avec de l'eau et faites cuire; lorsque vos pois sont assez cuits, les égoutter, les piler et passer à l'étamine ou au tamis fin; remettez cette purée dans une casserole et mouillez-la avec la cuisson; si elle était par trop épaisse, ajoutez-y un peu de bouillon de légumes ou de l'eau simplement; tournez-la sur le feu jusqu'à ébullition; l'écumer. Deux minutes avant le service, la vanner en lui ajoutant un bon morceau de beurre fin; mettez-la dans la soupière, servez en même temps des petits croûtons de pain frits dans le beurre et servis à part sur une serviette.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Purée de Pois au Riz**

Faites comme pour la précédente; seulement, faites blanchir du riz à l'eau de sel que vous égouttez et tenir à couvert à l'étuve; au moment de servir votre potage, vous mettez deux ou trois cuillerées de riz dans votre purée en servant.

### **Purée de Pois verts aux Pointes d'Asperges**

Faites une purée de pois verts comme les précédentes; ajoutez une garniture de pointes d'asperges que vous aurez blanchies et rafraîchies. Au moment du service, jetez, vos pointes dans votre purée en donnant un coup de cuiller légèrement et servez.

### **Purée de Pois verts à la Chiffonnade**

Lorsque votre purée est dans la soupière, ajoutez-y une petite chiffonnade composée d'un peu d'oseille, de laitue et cerfeuil blanchis d'avance et servez.

### **Purée de Pois verts à la Crème**

Faites une purée comme la précédente; au moment de servir, ajoutez-y une liaison de deux ou trois jaunes d'œufs, un bon verre de crème double ainsi qu'un morceau de beurre fin; vannez votre potage et servez.

## **3ème PARTIE**

# **ENTRÉES ET RELEVÉS**

**\*\*\*\*\***

### **Soles au Beurre**

Prenez deux moyennes soles, les nettoyer et essuyer. Beurrez un plat dit à gratin et placez vos soles bien à plat. Garnissez le dessus des soles de bon beurre frais, salez, poivrez légèrement et poussez-les au four.

Arrosez-les de temps en temps, jusqu'à leur cuisson terminée. Si c'est un plat d'argent, l'on peut les envoyer dans le plat même, comme pour soles au gratin.

### **Queues de Homard au Gratin**

Ayez deux homards moyens, ou trois ou quatre, selon les convives. S'ils sont cuits, les fendre dans toute leur longueur, en enlever soigneusement les chairs sans rien perdre, les couper en petits dés et les mettre dans une petite casserole; ensuite, parez les queues de homard (les bien nettoyer bien égales), et avec tout le reste des carapaces, faites un bon beurre de homard pour mêler à votre sauce

béchamel bien beurrée, assaisonnez de bon goût, y ajouter deux ou trois jaunes d'oeufs pour lier la sauce, y mêler vos petits dés et laisser refroidir.

## **LA CUISINE MAIGRE**

Lorsque le tout est froid, emplir les queues de homard que vous avez apprêtées, en leur donnant la forme bombée; les saupoudrer de chapelure et les pousser au four en les arrosant avec du beurre fondu; les servir bien chaudes sur une serviette avec un joli bouquet de persil frit.

### **Éperlans frits**

Choisissez de beaux éperlans à peu près égaux, les bien essuyer, les passer dans du lait, les fariner, ensuite, les paner à l'Anglaise et les frire dans une bonne friture bien chaude, les saler en sortant de la friture; servir sur serviette avec bouquet de persil frit et envoyer une saucière de sauce anchois à part.

### **Darne de Saumon**

Prenez un beau morceau de saumon pour la quantité de personnes que vous avez à servir, le bien nettoyer et le mettre cuire à l'eau bouillante salée et un peu acidulée de vinaigre, pas par trop, cela le ferait blanchir. Le mettre à pocher sans bouillir.

Au premier bouillon, vous devez le retirer sur le côté du feu, afin qu'il poche doucement. Préparez votre plat garni d'une serviette et préparez du persil frais pour le garnir. Égouttez votre poisson une minute et placez-le au milieu de votre plat, avec garniture de persil frais. Envoyez-le avec une saucière de sauce Gênoise. (Voyez sauce Gênoise, chapitre sauces.)

### **Vol-au-Vent de Macaroni aux Truffes**

Faites blanchir du macaroni de moyenne grosseur, le rafraîchir et l'égoutter sur une serviette ou un torchon propre; coupez les macaronis de quatre centimètres de longueur.

## LA CUISINE MAIGRE

Faites une béchamel bien beurrée et crémeuse, réduite dans un plat à sauter; mettez-y votre macaroni et quelques lames de truffes, un quart de fromage de parmesan râpé et un peu de gruyère.

Emplissez une croûte de vol-au-vent que vous aurez fait d'avance et tenue au chaud. Servez. Ayez soin,

Toute fois, que la garniture soit bien assaisonnée.

### Truite sauce Crevettes

Prenez une moyenne truite bien fraîche, nettoyez-la, faites-la cuire au court bouillon comme il est indiqué précédemment; servez votre truite sur serviette entourée de persil frais et envoyez une sauce crevette à part, composée d'une hollandaise et un beurre de crevettes au dernier moment, ainsi que les queues de crevettes coupées en deux et mêlées à la sauce.

### Filet de Truite sauce Crevettes

Prenez une belle truite bien fraîche, enlevez les filets et la peau, faites-en des filets comme des petites côtelettes, beurrez un plat à sauter et placez-y vos petits filets, arrosez-les avec du beurre fondu ou clarifié, couvrez-les d'un rond de papier beurré, faites-les pocher au four un quart d'heure avant de servir; lorsqu'ils sont pochés, égouttez-les sur une serviette, dressez-les en couronne et saucez avec une sauce réduite où vous y aurez introduit le fond de cuisson, un beurre de crevette et un morceau de beurre frais.

Mettez dans le puits des crevettes épluchées et coupées en deux ou même entières.

## LA CUISINE MAIGRE

### Salade de Crevettes

Ayez de belles crevettes que nous appelons Bouquet, pour décorer. Ayez-en d'autres plus petites pour garnir vos petites croustades. D'un autre côté, faites cuire des œufs durs, que vous laissez refroidir après cuisson.

Pendant ce temps, préparez une salade de légumes pour mettre dans le milieu de votre plat.

Coupez vos œufs, le dessus et le dessous, sans atteindre le jaune; les vider en faisant une entaille dans le milieu avec un coupe-pâte à colonne, pas par trop profond, de manière à en former une croustade, dont le fond est plein. Conservez bien le blanc et le jaune que vous en avez tiré, vous les passerez séparément sur un tamis en fer.

D'un autre côté, épluchez vos petites crevettes que vous couperez en trois ou quatre, comme pour des bouchées. Ayez un fond de riz ou de pain pour dresser votre salade. Emplissez vos croustades d'œufs avec votre salpicon de crevettes, que vous aurez assaisonné à l'avance avec un peu d'estragon et de cerfeuil hachés et de mayonnaise, ensuite saupoudrez les uns avec du jaune d'œuf, les autres avec du blanc, que vous avez passé au tamis.

Placez votre salade de légumes au milieu du plat et dressez vos petites croustades garnies autour, en laissant un petit espace entre chaque pour y placer une belle crevette ébarbée seulement, dont la pointe de la tête est piquée dans le fond de riz et la queue en arrière, touchant la salade de légumes. Croûtonnez les bords du plat avec de la belle gelée et envoyez

# 3<sup>ème</sup> PARTIE

## LES SAUCES

\*\*\*\*\*

### Sauce Béchamel au Maigre

Mettez un morceau de beurre dans une casserole sur le feu. Lorsque le beurre est à peu près fondu, mettez-y de la farine pour en obtenir un roux blanc. Mouillez ensuite avec du lait bouilli, fouettez votre sauce vivement, afin qu'elle soit lisse et sans grumeaux, l'assaisonner. Lorsqu'elle est en ébullition, laissez-la mijoter quelque temps sur le coin du fourneau. Ensuite la passer à la mousseline dans une terrine, la vanner ensuite de temps en temps jusqu'à ce qu'elle soit entièrement refroidie. La mettre dans un endroit frais pour vous en servir.

### Sauce au Beurre

Mettez un morceau de beurre dans une casserole, ajoutez-y de la farine, maniez le tout ensemble avec une cuiller de bois de manière à en former une pâte, mettez-y un peu de sel et couvrez d'eau froide; mettez votre casserole sur le feu, au premier bouillon, retirez-la du feu et fouettez-la avec un fouet pour la rendre lisse, la finir ensuite avec un morceau de beurre divisé par petites parties, ajoutez-y un jus de citron et la passer à l'étamine, la mettre au bain-marie pour vous en servir; avoir soin de la vanner de temps en temps, jusqu'au moment de la servir; il est bon de faire ces sauces presque au moment de s'en servir.

## LA CUISINE MAIGRE

### Sauce Moutarde

Cette sauce est la même que la sauce au beurre, avec une addition de une ou deux cuillerées de bonne moutarde de Dijon ou autre. Cette sauce ne se sert ordinairement que pour des harengs grillés.

### Sauce Mayonnaise

Mettez trois jaunes d'œufs dans une terrine ou un grand bol, sel, poivre; fouettez vos jaunes en y laissant couler un petit filet d'huile d'olive ainsi que quelques gouttes de citron ou du vinaigre; fouettez toujours jusqu'à ce que votre sauce soit montée et en assez grande quantité; pour cela, l'on fait une petite entaille au bouchon afin que l'huile coule très doucement, sans cela la mayonnaise serait susceptible de tourner.

Autre manière pour servir avec poisson:

Mettez trois jaunes dans une terrine, sel, poivre, une cuillerée de fond de poisson bouillant ainsi qu'une demi-cuillerée de bon vinaigre à l'estragon; fouettez le tout ensemble jusqu'à ce que cela vienne très mousseux et léger, ensuite versez votre huile en continuant de fouetter, jusqu'à ce que vous en ayez en assez grande quantité.

Ce procédé est plus expéditif et la mayonnaise a plus de corps; l'on peut l'alléger avec une cuillerée de crème fouettée au dernier moment.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Mayonnaise Ravigote**

Prenez une poignée d'herbes, un peu d'estragon, de ciboulette, cerfeuil, persil, que vous faites blanchir; les égoutter ensuite et en exprimer l'eau.

Pilez ces herbes au mortier ainsi que trois ou quatre filets d'anchois, un cornichon et une cuillerée de câpre, les passer ensuite au tamis; incorporez à cette purée une cuillerée de bonne moutarde, mêlez le tout à votre mayonnaise et servez.

### **Sauce Tartare**

Mêlez à votre mayonnaise les herbes crues et hachées très fines, telles que d'un peu de cerfeuil, estragon, ciboulette, échalote, cornichon, câpres et persil, ainsi qu'une cuillerée de bonne moutarde et une pointe de Cayenne.

## **4<sup>ème</sup> PARTIE**

# **LES ENTREMETS DE LÉGUMES**

**\*\*\*\*\***

### **Croûtes aux Champignons**

Prenez des beaux champignons bien fermes, pas par trop grands ni trop petits, enlevez-leur les queues et les nettoyer.

Beurrez un plat à gratin grassement, faire des toasts de pain grillé et les couper de la grandeur de vos champignons, placez vos champignons dans votre plat à gratin, les uns à côté des autres, les assaisonner de bon goût, y mettre un petit morceau de beurre sur chacun d'eux et les pousser au four. Pendant ce temps, placez vos petits croûtons dans le fond d'un plat d'entrée et le tenir au chaud.

Lorsque vos champignons sont cuits, dressez-les sur vos croûtons et arrosez-les avec le reste de leur cuisson, en y ajoutant un jus de citron et un peu de beurre fondu.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Choux-Fleurs au Gratin**

Faites cuire un ou deux choux-fleurs après les avoir nettoyés à l'eau de sel en y ajoutant un peu de beurre à la cuisson; les égoutter après cuisson; préparer d'une autre part une sauce au beurre bien assaisonnée et bien crémeuse: ayez aussi du fromage de parmesan râpé; versez une cuillère de sauce dans le fond du plat avec un peu de parmesan; dressez votre chou-fleur et masquez-le de sauce et de fromage; saupoudrez d'un peu de chapelure et l'arroser avec un peu de beurre fondu et au four chaud; lorsqu'il a pris une belle couleur, retirez et servez.

### **Gnocchis au Gratin**

Faites une pâte à choux commune au lait, dans laquelle vous y incorporez du fromage de parmesan râpé, beurrez un plat à sauter et faites des belles quenelles à la cuillère avec votre pâte; lorsque votre plat est plein, mouillez ces quenelles à l'eau bouillante et laissez-les pocher sur le coin du feu.

Les égoutter sur un linge, ensuite les placer sur un plat a gratin, les napper avec une sauce au beurre dans laquelle vous y aurez introduit du parmesan râpé et un peu de paprika; semez par-dessus un peu de chapelure et quelques gouttes de beurre fondu; poussez au four pour le faire gratiner et servez.

### **Pommes de Terre à la Crapaudine**

Épluchez de belles pommes de terre, que vous coupez ensuite en rondelles très minces; beurrez grassement une tourtière en fonte émaillée ou une casserole à légumes; placez vos rondelles de pommes de terre par lit:

## **LA CUISINE MAIGRE**

un lit de pommes de terre, un lit de beurre et un lit de petites lames de fromage de gruyère; lorsque la tourtière est pleine, assaisonner chaque lit et cuire sur un feu de braise; couvrir la tourtière et mettre du feu dessus également, jusqu' à sa cuisson terminée.

Ce mets se sert avec la tourtière même. L'on pourrait également en faire dans des casseroles d'argent au four, mais ce ne serait pas aussi bon.

### **Pâté de Pommes de Terre à l'Écossaise**

Prenez un plat à tarte à l'Anglaise, carré, long, beurrez-le fortement, coupez quelques oignons en rouelle, coupez également des pommes de terre assez fines pour qu'elles puissent cuire aisément; lorsque votre plat est rempli, assaisonnez de bon goût et le mouiller légèrement, couvrir le plat avec de la pâte à feuilletage comme pour un pâté de viande, le dorer et le mettre cuire au four, de manière qu'il ait bonne couleur, servez après cuisson sur serviette.

### **Haricots verts à la Crème**

Cuisez des haricots verts à l'eau de sel. Lorsqu'ils sont cuits à point, faites un peu de beurre, maniez un verre de bonne crème, deux jaunes d'œufs, un morceau de beurre fin, roulez vos haricots dans votre liaison sans toutefois les laisser bouillir.

### **Cardes au blanc, sauce Hollandaise**

Prenez de belles cardes bien blanches, les laver et les couper d'égale longueur, à peu près de cinq ou six centimètres de longueur; les faire blanchir dans de l'eau acidulée pour les

## **LA CUISINE MAIGRE**

empêcher de noircir, finir de

les cuire dans un blanc comme pour les salsifis; les égoutter, les dresser sur un plat et les napper avec une sauce hollandaise.

### **Choux de Bruxelles au Beurre**

Faites blanchir des choux de Bruxelles à l'eau de sel, les égoutter après cuisson et les sauter au beurre ensuite.

Salade de Laitue aux œufs durs.

Procédez comme pour toutes les salades vertes; ajoutez-y seulement des œufs durs, coupés en lames ou en quartiers.

### **Topinambours à la Crème**

Épluchez et tournez des topinambours en forme d'olive; les blanchir et les finir de cuire avec du lait, les lier après cuisson avec un verre de crème, deux ou trois cuillerées de béchamel et un morceau de beurre frais.

### **Œufs pochés à la Laponne**

Faites pocher des œufs frais et laissez-les à l'eau fraîche; d'un autre côté, coupez dans un pain de mie des tranches de pain que vous faites griller; avec un coupe-pâte uni coupez des morceaux un peu plus larges que les œufs, beurrez ces petits canapés et mettez-y une couche de caviar, réchauffez vos œufs, égouttez et dressez sur vos canapés.

## 5<sup>ème</sup> PARTIE

# ENTREMETS SUCRÉS

\*\*\*\*\*

### Pommes meringuées à la Turque

Faites cuire de belles pommes de rainettes en les coupant par moitié dans un plat à sauter grassement beurré, y joindre une poignée de sucre en poudre et un peu de zeste de citron râpé; les faire partir sur le fourneau, ensuite, les finir de cuire au four, en ayant soin, toutefois, qu'elles ne soient pas trop cuites, et les arroser de temps en temps avec le beurre de leur cuisson, ensuite, les laisser refroidir.

Ayez une crème de riz pâtissière à la vanille, où vous aurez mêlé quelques tafias (massepains) écrasés dans votre crème, qui doit servir de dessous de vos pommes; rangez vos pommes en pyramide et meringuez vos pommes, et les décorer, soit avec un cornet en papier ou avec une petite poche à meringue.

Lorsque votre décor est terminé, glacez-les avec un peu de sucre et passez-les au four, jusqu'à ce que la meringue soit sèche et d'une couleur blonde.

## LA CUISINE MAIGRE

### Mousse aux Amandes pralinées

Faites cuire du sucre au cassé; ayez des amandes sans être émondées et tenues au chaud. Lorsque votre sucre est au cassé, jetez vos amandes dedans; votre sucre commence à tourner, laissez-le faire et tournez vos amandes jusqu'à ce qu'elles soient cuites intérieurement; votre sucre redevient lisse et prend une belle couleur caramel blond;

graissez légèrement un plafond ou sur le marbre et vous versez vos amandes pour les faire refroidir; d'un autre côté, vous préparez une anglaise très serrée comme pour une mousse à la vanille; pilez vos amandes très fines;

lorsque votre appareil d'anglaise est froid, mêlez-y les amandes pilées et passez le tout à l'étamine; lui adjoindre le double de crème fouettée; mettre cette mousse en moule

(moule-bombe est préférable);

les sangler à la glace pilée et salée; il s'agit de prendre bien des précautions pour le sanglage, de bien fermer les moules et de mettre contre les parois des moules soit un peu de beurre ou de saindoux, pour empêcher l'eau de glace salée d'entrer dans les moules, ce qui rendrait la glace salée.

### Diplomate au Maraschino

Ayez de beaux biscuits à la cuillère, que vous faites macérer dans du maraschino. Faites une Anglaise un peu collée, comme pour **un bavarois**; huilez un ou deux moules avec de l'huile d'amandes et retournez-le sens dessus dessous, pour qu'il n'y reste pas d'huile;

lorsque votre appareil est prêt et que vous y avez ajouté de la crème fouettée, mettez un lit de cet appareil au fond de votre

## LA CUISINE MAIGRE

moule, puis vous mettez une couche de biscuits que vous avez mis avec le maraschino; mettez sur ces biscuits une petite couche de marmelade d'abricots, ensuite une couche d'appareil, après, une couche de biscuits, dessus, une couche de marmelade, et vous finissez d'emplir le moule avec de l'appareil et le mettez à la glace pilée, sans sel. Laissez dans la glace une heure et demie. Prenez un peu de sirop de sucre dans un bain-marie, que vous mêlerez avec du maraschino, mettez-y, avec, des cerises au sirop et à la glace; lorsque vous démoulez votre diplomate, vous verserez le sirop au maraschino et les cerises autour; l'essentiel, c'est que le tout doit être glacé.

### Riz à l'Impérial

Faites blanchir du riz Caroline; au premier bouillon, égouttez et couvrez-le entièrement de lait, une gousse de vanille et quelques morceaux de sucre, très peu. Lorsqu'il est cuit à point, sans être brisé, faites une Anglaise un peu collée, introduisez votre riz à moitié, ensuite l'alléger avec de la crème double fouettée.

Mettez le tout dans un moule à bordure ou à savarin légèrement huilé; laissez-le prendre comme un savarin à la glace, ensuite démoulez sur un plat.

Mettez une garniture de fruits dans le milieu, selon la saison, en été soit des cerises passées au sirop ou des fraises à la crème, ou de la macédoine glacée; en hiver, compote de pommes, poires escalopées, ananas, pêches, etc., etc.

**6<sup>ème</sup> PARTIE**

**MENUS**

**Déjeuners et de Dîners  
Maigres**

**Premier déjeuner maigre**

Rougets grillés Maître-d'Hôtel.

Vol-au-vent aux Quenelles de Brochet.

Omelette aux Truffes.

Salade de Homard.

Lentilles au Beurre.

Pommes au Riz.

**Deuxième déjeuner maigre**

Filets de sole à la Fontange.

Gratin de Turbot à la Duchesse.

Œufs brouillés aux Pointes d'Asperges.

Salade Italienne.

Salsifis frits.

Amandines aux Fruits.

## **LA CUISINE MAIGRE**

### **Troisième déjeuner maigre**

Tranches de Saumon grillées à la Tartare.

Escargots à la Bourguignonne.

Œufs pochés à l'Oseille.

Pommes de terre Anna.

Pudding mousseline à l'Orange.

### **Vingt-et-unième dîner**

Purée de Marrons à la Crème.

Cabillaud saucé aux Huîtres.

Côtelettes de Homard à la Saint-Brice.

Laitues farcies au Beurre.

Lazagnes au Gratin.

Flanc de Pommes à la Portugaise.