

R. DE NOTER

LA BONNE CUISINE AUX COLONIES

Asie - Afrique - Amérique

400 recettes exquisés ou pittoresques

Illustré de nombreuses gravures

Préface de
M. Paul REBOUX

Dépôt général à **L'ART CULINAIRE**
4, Place Saint-Michel, PARIS

1931

PRIME AUX LECTEURS

EN TOUTES SAISONS, MANGEZ DES ABRICOTS ET
FAITES D'EXQUISES CONFITURES NATURELLES

avec

5 kgs d'Abricots

**SUPÉRIEURS
EXQUIS
AU NATUREL**

35 fr. franco votre gare

Cueillis à pleine maturité, gorgés de suc précieux, délicateux, exquis, extra, au naturel, les abricots du "**Paradis des fruits**" fendus en deux, simplement débarrassés de leurs noyaux, aussitôt mis en boîte, stabilisés avec leurs couleurs, leur jus, toute leur saveur et l'exquise onctuosité de leur chair, sont tels que vous les auriez choisis et préparés vous-mêmes et de longue conservation.

Vous ferez avec eux, quand il vous plaira, de délicateux desserts, d'exquises confitures ou gelées, des tartes sans pareilles et toutes les préparations que vous obtiendriez avec les fruits frais les mieux sélectionnés. Vous les ferez meilleures même avec nos abricots — qu'aucun fruit n'égale — de parfaite conservation et bien meilleur marché aussi, ce qui n'est pas à dédaigner.

Tout envoi est accompagné de recettes que chacun peut modifier et varier à sa guise. Avec nos abricots, quelle que soit la formule employée, le résultat sera toujours le même : Un dessert sans pareil.

LE PARADIS DES FRUITS de France et des Colonies
32, rue Saint-Ferréol, MARSEILLE

Expédition aux particuliers : Amandes, Ananas, Bananes, Cacahuètes, Cédrats, Citrons, Dattes, Muscades, Figues fines, Kumkats, Mangues, Noix du Brésil, Noix de Coco, Noix de Coco râpées, Oranges, Pamplemousses (grappe-fruits), Papyes, Pruneaux, légumes des colonies, etc.

Collaborateurs et correspondants acceptés dans toutes les villes, villages et aux colonies

La Bonne Cuisine aux Colonies

BON de 6 fr.

A valoir sur une boîte de 5 kgs
d'abricots supérieurs

35 fr. franco

Valable jusqu'au 31 décembre 1931

M

Rue

à Départ

Gare

Joindre mandat de 29 fr.

à M. PARET, 32, rue St-Ferréol,
Marseille

Compte chèques postaux : 270-83

Pour Paris, livraisons à domicile,
1 fr. 45 de supplément.

Expédition par retour

La Bonne Cuisine aux Colonies

BON de 6 fr.

A valoir sur une boîte de 5 kgs
d'abricots supérieurs

35 fr. franco

Valable jusqu'au 31 décembre 1931

M

Rue

à Départ

Gare

Joindre mandat de 29 fr.

à M. PARET, 32, rue St-Ferréol,
Marseille

Compte chèques postaux : 270-83

Pour Paris, livraisons à domicile,
1 fr. 45 de supplément.

Expédition par retour

**LA BONNE CUISINE
AUX COLONIES**

IL A ÉTÉ TIRÉ DE CET OUVRAGE

40 *exemplaires sur papier pur fil crème*
des Papeteries de Navarre.

R. DE NOTER ❄️🍷🍷🍷

LA BONNE CUISINE AUX COLONIES

Asie - Afrique - Amérique

400 recettes exquisés ou pittoresques

Illustré de nombreuses gravures

Préface de
M. Paul REBOUX

Dépôt général à **L'ART CULINAIRE**
4, Place Saint-Michel, PARIS

1931

*A Monsieur ARISTIDE BRIAND,
avec les meilleurs souvenirs
de son dévoué.*

R. DE NOTER.

PRÉFACE

Avez-vous jamais été invité à un dîner créole ?

Peu de régals sont aussi savoureux.

Cela débute par le « punch », fait d'eau sucrée au point de devenir presque sirupeuse, et dans laquelle on verse un rhum vieux, mêlé de quelques tranches de citron vert et de glace pilée. Le breuvage est amplement battu et devient quelque chose de mousseux, dont la fraîcheur est délicieuse.

La table devant laquelle vous irez vous asseoir sera garnie de vastes jardinières de fleurs, où voisineront des barbadines qui semblent des melons roses et brillants ; des goyaves qui empruntent à l'ambre sa chaude couleur ; des pommes d'acajou que couronne une noix ; des pommes de liane jaunes comme des citrons d'Andalousie ; des pommes-can-

nelles dont la légère pulpe sucrée fond en bouche comme crème de Chantilly; des mangues qui mettront parmi ces fruits leur tache d'or. Et, coupole de ce savant édifice, l'ananas-roi dominera le tout de sa silhouette écailleuse.

Et l'on vous servira du bouillon de crabes, ce bouillon dit : calalou, fait de crabes conservés dans un tonneau, nourris de pain et de piments qui les aromatisent.

On vous servira du féroce, c'est-à-dire de la morue grillée, que l'on mange beurrée d'une tranche d'avocat, ce fruit qui ressemble à une sorte de crème, et frottée d'un peu d'huile et de piment-oiseau, cette épice minuscule, mais incendiaire quand on en abuse.

De petits beignets rissolés succéderont à cette morue, suivis eux-mêmes d'une énorme taupe, qui forme un succulent plat de gibier sous le nom de manicou.

Assurément, votre hôte n'omettra pas les vers palmistes, larves de scarabées, que l'on embroche tout vivants, qu'on fait griller, dorer, qu'on arrose de jus de citron et d'échalote, et dont le goût d'amande s'enrichit des saveurs de l'assaisonnement.

Une glace au coco terminera le repas.

Mais ce qui ajoute à l'agrément de ces plats, c'est l'impression d'hospitalité et de cordialité, l'absence de contrainte qui rend si précieux le souvenir d'un repas créole.

Ajoutez-y ce parfum dont on se sent pénétré après avoir bu l'un de ces cafés de là-bas, préparés selon les anciennes traditions avec de la poudre de grains de café mise dans un sachet pour parfumer une bassine d'eau bouillante.

Ajoutez enfin un peu de rhum d'habitant, de ce rhum exceptionnel que cinquante ans de contact avec la paroi d'une barrique fabriquée en France et d'évaporation parmi les chaleurs tropicales transforment en quelque chose d'extraordinairement aromatique, où la vieille Europe et les chaudes Antilles ont collaboré.

Après un tel repas, asseyez-vous dans un fauteuil à bascule.

Dehors, il fait très chaud. Les arbres sont immobiles. Le soleil trace son itinéraire quotidien par un rayon poudroyant et lumineux qui perce l'ombre où vous vous abritez. Dehors, règne le silence accablé qui caractérise les journées antillaises. Une vieille

négresse, là-bas, chante une complainte. Une porte, de temps en temps, fait entendre son battement.

La torpeur exquise de la paresse vous gagne. Vous savez bien qu'au dehors, la chaleur est insoutenable et que, là où vous vous trouvez, règne une hospitalière fraîcheur. Le mouvement du fauteuil vous aère tout juste autant qu'il le faut. Vous vous laissez aller à quelque agréable rêverie. Il semble que votre sang s'immobilise. Et cet arrêt de la vie a quelque chose de voluptueux au même titre que l'arrêt de la vie causé par l'amour, ou, dit-on, que l'arrêt de la vie causé par la mort. Vous fermez vos paupières, dont vous percevez encore mollement la rose transparence. La brise du ventilateur rafraîchit votre poitrine découverte. Qu'on est bien ainsi, loin des hommes, loin de la vie, loin de la pensée, dans une béatitude qui n'est plus qu'à demi consciente, dans une lourdeur qui s'achemine vers le sommeil... Pourvu qu'aucun bruit ne vous réveille!... Mais non... Durant la journée, aux Antilles, on peut avoir confiance... Personne ne bouge... Personne ne travaille... Laissez-vous donc ense-

velir par cette douceur souveraine... Laissez-vous couler dans la profondeur ténébreuse... Déjà, vous ne percevez plus rien que la très vague conscience d'une absence de perception. Bonne... bonne sieste... Assez tôt viendra le réveil.

La mort heureuse du repos, la mort acceptée et d'où la vie renaîtra, n'est-elle pas, de tous les états de l'être humain, celui qui procure la volupté la plus précieuse ?

* * *

Un homme de goût, dans tous les sens de ce mot, M. R. de Noter, a réuni pour vous, dans *La Bonne Cuisine aux Colonies*, les meilleures recettes culinaires que l'expérience d'outre-mer doit enseigner aux Français. C'est une œuvre de haute et d'aimable érudition. Elle vous permettra de ne rien ignorer des ingrédients qui donnent au couscouss son goût particulier.

Louons M. de Noter d'y avoir fait souffler jusque dans la cuisine un air d'internationalisme.

Finies les traditions étroites qui limi-

taient à quelques plats l'ordinaire du bon bourgeois français ! Hier, il s'initiait aux variétés régionales de la République. Aujourd'hui, il va, d'une cuiller audacieuse, jeter dans ses sauces, naguère encore souvent chauvines, les épices dont se régalaient les Malgaches ou les Bambaras.

Il enseigne à ses hôtes la géographie coloniale avec des raffinements culinaires insoupçonnés de nos grands explorateurs.

Un éclectisme illimité règne maintenant sur toutes les tables. Un même repas fait savourer le *chavo* d'Indo-Chine, farci de poulet champenois, l'*ahipa* de la Martinique, les escargots du Soudan, le *chekchouka* de l'Afrique du Nord, les sablés aux confitures parfumées qui sont le grand dessert de Tunisie.

Si vous n'avez pas encore régalé vos invités avec des délices aussi variées, voilez-vous la face, amphitryon négligent ! Et hâtez-vous de vous instruire dans ces nouvelles disciplines qui font le bonheur du palais et la réjouissance des estomacs.

Paul REBOUX.

INTRODUCTION

L'art culinaire aux Colonies.

Ce livre utile, n'a pas la moindre prétention littéraire, pas plus, du reste, que celle d'être absolument complet.

Il comporte un grand nombre de recettes, qui ne sont relatées ici, qu'après de nombreuses recherches dans une immense quantité d'ouvrages ou d'articles sur les colonies, recettes qui se trouvent éparses, au caprice des écrivains qui en ont fait mention.

Tel qu'il est, ce livre, n'en est pas moins un achèvement vers une divulgation complète de l'art culinaire colonial ou plutôt exotique, que nos cuisiniers, dans leur orgueil de maîtres, qualifient de « Gastronomie de sauvages » parce que la chimie ne joue aucun rôle, dans les pays, bénis du soleil, où ces plats sont nés et, où tout ce qui pousse, croît, s'y cultive et s'y récolte, pour ainsi dire sans soins, forme le patrimoine de nos frères coloniaux.

Se nourrir sainement et logiquement, tel est le souci des ménagères d'outre-mer. Elles ne recherchent assurément pas les finesses de nos maîtres ès cui-

sine ; elles prennent tout simplement ce que la bonne mère Nature leur donne et en confectionnent des plats qui, ma foi, en valent beaucoup d'autres, préparés avec un art plus raffiné.

Les recettes américaines, qui nous viennent du Nord ou du Sud, ont toutes leur mérite propre ; les plats africains ou asiatiques, ont également leur valeur, qu'il faut savoir apprécier.

Seule, l'exotique Océanie n'a rien produit de transcendant, au point de vue culinaire, si ce n'est un réel raffinement, quand il s'agissait de préparer la bokola ou chair humaine.

C'est pourquoi je ne citerai rien parmi les mets de cette cinquième partie du monde.

L'expérience de l'Asie, de l'Afrique et de l'Amérique, au point de vue de l'alimentation, est seule mise à contribution et, parmi toutes les élucubrations culinaires de ces trois parties du globe, j'ai fait choix de bon nombre de recettes que je connaissais, que j'avais appréciées jadis et qui, en somme, forment le fond réel et principal de l'art de manger exotique.

Parmi tous ces plats, souvent étranges, toujours de haute saveur, il y en a pour tous les goûts. Bon nombre, sont de réelles friandises ; qu'elles soient empruntées à l'Asie, à l'Afrique ou à l'Amérique, elles semblent destinées à paraître sur nos tables de l'Europe.

Beaucoup de ces plats sont de façons hautement gustatives, et je ne serais nullement étonné qu'un jour, très prochain, ils ne figurent sur les menus des restaurants les plus sélects.

L'Amérique du Nord nous a, dit-on, donné le homard à l'Américaine — nom adopté parce qu'il était étranger alors que la réalité veut que ce soit l'Armorique qui l'a fait connaître — c'est un point acquis, absolument indéniable; lisez donc : « Homard à l'Armoricaine ! »

Un point, c'est tout.

Néanmoins, l'Amérique du Nord nous a donné un plat réellement succulent : Les aubergines farcies aux crevettes. C'est assurément une recette digne de Lucullus.

Notre Afrique du Nord, nous présente bien des formules excellentes, qui semblent peut-être un peu compliquées, mais très simples à exécuter.

L'Asie, empire des satrapes, se devait à elle-même de nous offrir des plats de valeur, encore que très primitifs chez certains, mais à la dégustation, on est tout surpris de n'éprouver qu'une douce sensation de plaisir sensuel.

Toutes ces formules coloniales prouvent que l'on vit bien partout ailleurs qu'en Europe et je ne vois pas, pourquoi, nous n'accepterions pas ce que l'on nous offre, puisque l'on accepte ce que nous produisons.

Naturellement, il faut savoir judicieusement choisir ce qui peut nous convenir; au besoin même en modifiant certaines formules un peu trop violentes, nous devons parvenir à satisfaire les palais les plus difficiles. C'est un petit problème à résoudre. Il n'y a plus qu'à s'instruire, en étudiant les recettes culinaires exotiques données plus loin.

En résumé, il s'agit de nourriture, et je veux prouver que celle des coloniaux est loin d'être désagréable. Si, parfois, elle pêche par l'excès de piment pour nos palais européens, rien n'empêche d'en modifier la teneur.

Vouloir c'est pouvoir ! rien ne résiste à la volonté lorsque celle-ci s'applique au bien.

En publiant ce répertoire de Cuisine exotique, je crois avoir fait une révélation et aidé à la diffusion de la civilisation, ce qui semble un paradoxe.

Les quelques centaines de recettes que je donne satisferont, je n'en doute pas, les plus prévenus, et je pense que les divers produits coloniaux dont je parle, s'implanteront rapidement chez nous.

En somme, il s'agit de mangeaille, et quand on parle de cela à n'importe qui, on est sûr d'être écouté, car alimentation est le synonyme de ce mot dû à Rabelais, qui s'y connaissait.

Alors, comme pour faire un civet il faut un lièvre, pour confectionner de la bonne cuisine coloniale il faut de bonnes recettes : elles sont là !

Les formules coloniales ou exotiques apporteront l'une, la patience de nos cuisiniers et de nos cuisinières, les interpréteront à leur manière et l'on sera tout surpris, après un bon repas, d'apprendre que tel plat, dégusté, sort de la tradition asiatique, africaine ou américaine.

Pourquoi pas ?

R. DE NOTER.

PREMIÈRE PARTIE

RECETTES CULINAIRES EXOTIQUES

NOMENCLATURE

ASIE

- Accoub* (légume).
Bambous (pousses de).
Bananes gratinées à la Japonaise.
Bangkoang (légume).
Belouga (poisson).
Chacua (soufflé, entremets).
Carpe en surprise à l'Asiatique (poisson).
Chavo (crêpe, entremets).
Carry ou kurry (condiment).
Confiture de radis noir (entremets).
Courge de Siam (légume).
— — *en potage gras*.
— — *en potage au lait*.
— — *en sauce poulette*.
— — *en sauce tomate*.
— — *au gratin, au fromage*.
— — *en beignets*.
— — (confiture dite cheveu d'ange).

Daïkons géants du Japon (légume).

Eremurus (légume).

Germes de Mungo (légume).

Gingembre (condiment).

Gingembre Myoga (légume).

Gohan (riz japonais).

Haricot Mungo (légume).

— — (vermicelle de).

Kabayaki (anguilles).

Kaino-hashira (huîtres japonaises).

Koniyakou (légume).

Koumiss-Kirghiz (laitage).

Légumes à la Japonaise.

Lis japonais comestibles (légume).

Maïs (légume).

Oignon Catawissa.

Oudô (légume).

Pé-Tsaï (légume).

Porc au riz.

Potage chinois.

Poulet à la Ceylan.

Radis de Madras (légume).

Riz (cuisson du).

— à l'Annamite.

— à la Cambodgienne.

— à l'Indienne.

— à l'Orientale.

— des 8 merveilles.

— à la Créole.

— à la Malaise.

— au poisson.

Soja (légume).

— (fromage).

— succédané du café.

— côtelettes de...

— (huile).

— *Sho-you* (sauce).

Saucisson chinois (hors-d'œuvre).

Shashimi (poisson).

Tiatrounga (omelette annamite).
Yaourt (laitage).
Yokan (pâte de haricots).

AFRIQUE

Ambacha (légume).
Ambasha.
Aubergines à l'Orientale.
— *à la Turque*.
— (V. aussi à l'Amérique).
Arachides (légume).
Baclavas.
Bananes cochon (légume).
Barquettes d'Ignames (légume).
Belehat.
Bisque d'écrevisses de Médine (soupe).
Bkeila.
Boulettes de fèves.
Bouquetouf.
Burko (légume).
Champignons de l'A. E. F. (légume).
Checkchouca.
Ghou palmiste (légume).
Couscous (pâte).
— *à la Marga*.
— *en croquettes*.
Diogho ou Dgog (légume).
Entettel (légume).
Enthota (légume).
Escargots du Soudan.
Férik.
Foutou (viande de singe).
Gadd (viande).
Gallis (légume).
Gombo (légume).
— *en hors-d'œuvre*.

Gombo au poulet.
— *filé.*
Halalem.
Haricot du Kissi (légume).
Kefta de left (viande).
Konafa.
Légumes farcis.
Loubia (légume).
Loubia bel Bassal (légume).
Macbauba.
Malockia.
Maquina (viande).
Méenas.
Mistouf.
Moussarine.
Pavé d'arachide.
Pilaff égyptien (riz).
Pois chiches (légume).
Poisson à la Skabetche.
Poussins farcis (Egypte).
Potage tortue.
Potage à l'arachide (v. Amérique).
Quamash (légume).
Rechta.
Rougets à la Marocaine.
Sablés à la confiture (dessert).
Sambo.
Sardines à la Skabetche.
Saumon.
Schourba (soupe tunisienne).
Schourba (soupe arabe d'Algérie).
Sejrifo.
Singe (v. foutou).
Terfaz (légume).
Voandzou (légume).
Went étiopeen (viande).
Yagala-Balindgera (légume).

AMÉRIQUE

- Acalotli.*
Accioca.
Achagual.
Achards.
Acintli.
Acoho.
Agami.
Agouti.
Ahipa (légume).
Alkekange (V. *Physalis*).
Apios.
Apple's Cake.
Aricoma ou *poire de terre.*
Aubergines (V. Afrique).
— *farciés aux crevettes.*
— *farciés au homard* (N. A.).
— *à la flibustière.*
— *sur le gril à la Péruvienne.*
— *au riz* (Colombie).
Baked beans (légume).
Beurre de Cayenne.
Bifsteack.
Bœuf égyptienne.
Cabiai.
Cabiou.
Caou-si.
Calalou (sorte de potage).
— *de la Martinique.*
— *de la Guadeloupe.*
Camassia (V. *Quamash*).
Cariman de Guaranys (entremets).
Cariacou.
Cepipa caracosmos.
Chayotte (légume).
— *à la crème.*
— *au beurre.*
— *à la tomate et au kurry.*
— *farcié.*

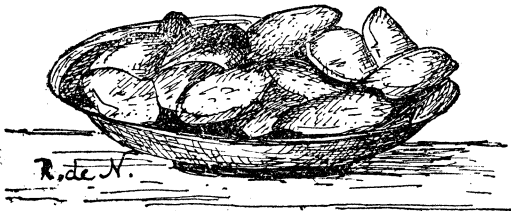
- Chayotte en sauce blanche.*
— *à la poulette.*
— *frite.*
— *au gratin avec fromage.*
— *en salade.*
Confitures de Caju (fruit).
— *de Papaye* (fruit).
— *de groseille-pays.*
Conserve de potage aux tomates.
Dinde à la Brésilienne (viande).
Doce de leite (entremets).
Dougnuts (entremets).
Francescas (entremets).
Fritada de Mariscos (crustacés).
Galette au beurre (entremets).
Gâteau de guerre (Canada).
— *aux amandes* (Canada).
— *canadien à la farine d'avoine.*
— *d'arachide.*
Gelée de rhubarbe (dessert).
Génipapo (fruit).
Gombo (V. Afrique).
Grenouille en Amérique.
Guarana-Champagne (liqueur).
Guayavo (fruit).
Igname (légume).
— *frite.*
— *en potage.*
— *avec de la viande.*
— *en soufflé au fromage.*
— *en soufflé au sucre.*
— *pain d'...*
Liuto de Chuno (farine).
Mangar (confiture).
Mathé (poisson).
Moqueca à la Bahiana (poisson).
Nougat d'arachide.
Oca (légume).
Oca en pruneaux.

- Œil de ma belle-mère* (entremets).
Oranges (vin d').
Pain de maïs (Mexique).
Pâte d'amandes (bouchées de).
— — (Canada).
— — *d'arachide*.
Pâté de gigot (viande).
Physalis (fruit).
Piments doux.
Pieds de dromadaire vinaigrette.
Plaque de Gofio.
Poire de terre (V. aricoma).
Poisson à la Colombienne.
Ragoût de ventre de chameau.
Sucre d'érable.
Taro.
Tatou (viande).
Topinambour blanc (légume).
Tortillas de maïs (Amérique du Sud).
Vapata de poulet (viande).
Ysano (légume).

DESCRIPTION
DES RECETTES CULINAIRES

I. — ASIE

Le Chavo. — Sorte de *crêpe*, faite d'une pâte très fine, roulée et fourrée de *Ghia*, ou *germes de haricot Mungo* (*Phaseolus radiatus*), de jaunes d'œufs durs,



TARO EN BEIGNETS.

de champignons et de viandes diverses, poulet, crustacés, etc.

Ce mets, très populaire en Indo-Chine, se mange chaud, accompagné de *Sho-you*, sauce fabriquée par de nombreuses usines spéciales au Japon,

avec les grains de *Soja* (*Soja hispida*) de la famille des légumineuses, qui a l'allure d'un haricot demi nain. La culture du soja, remonte à une très haute antiquité et la *sauce* ou *Sho-you* se fait ainsi qu'il suit :



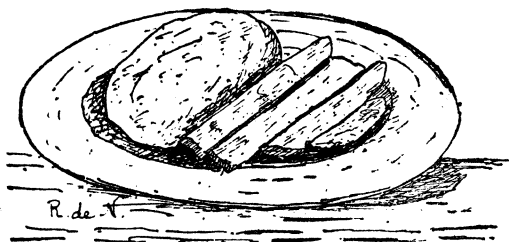
Fabrication du Sho-you (*condiment*). — Se consommait jadis beaucoup en Angleterre; sa vogue ne lui est plus guère restée qu'en Amérique. C'est un produit qui offrirait à l'art culinaire les ressources de plus d'un genre, en le fabricant en Europe, sur place. La production japonaise, pour l'Occident est de 150.000 à 200.000 tonnes par an.

Le *Sho-you* se fait avec moitié *Soja* et moitié orge ordinaire. On fait cuire le grain de *Soja*, dans un volume d'eau égal à son poids — eau de pluie ou de rivière —; on fait griller l'orge. Ceci fait, on mêle les deux produits dans de grands baquets, en ayant soin de mélanger intimement avec de grandes spathules de bois, l'orge et le *Soja* avec l'eau.

Lorsque le tout forme, au bout de quelques jours, une pâte assez épaisse, on la place dans des moules de un pouce et demi de hauteur, 8 pouces de largeur et 18 pouces de longueur. Quand *ces pains* sont assez fermes, on les transporte dans des chambres hermétiquement closes, ou ils fermentent sous l'action du manque d'air, car il faut que

toutes les ouvertures soient fermées soigneusement, en ne laissant que deux vitres fixes, à hauteur d'homme, par où on exerce la surveillance sur la *fermentation*. Celle-ci dure environ sept jours, pendant lesquels on a pu pénétrer une ou deux fois dans les chambres, pour vérifier l'état des pains. Leur perfection consiste à avoir une teinte jaune doré uniforme.

On retire alors les pains des moules, on les jette



TARO EN TRANCHES POUR ÊTRE FRITES.

dans de grandes cuves, en lesquelles on ajoute de l'eau saturée de sel, dans la proportion de 2 kilos pour 1 kilo de pain : on agite et mélange au fur et à mesure du remplissage des cuves, qui restent ensuite en repos, pendant *un an au moins*; pour des qualités surfines, il faut *trois ans*. Au bout de ce laps de temps, on met le tout dans des sacs solides et on les porte sous la presse.

La première pression est de première qualité, mais on ne s'y arrête pas, à cause qu'elle ne se vendrait pas le prix voulu : on en fait donc deux qualités :

1^o Celle provenant de tout le jus, qui est alors d'une qualité moyenne ;

2^o Celle qui consiste à faire un mélange nouveau, avec les résidus et de l'eau salée, qu'on laisse reposer six mois : c'est le *Sho-you* du pauvre.

Ce produit est presque l'unique sauce des pauvres et des riches Japonais. Elle accompagne toutes sortes de mets, mais surtout le poisson.

Le *Sho-you*, se vend en boîtes ou en flacons.

Il existe plusieurs recettes de *Sho-you*, plus simples et à l'usage des particuliers, mais toujours, leur exécution demande beaucoup de temps, chose à laquelle les Orientaux ne regardent pas, leur existence se passant à... patienter.



Le Cha-cua. — *Soufflé*, composé de *farine* ou d'*Igname*, de *crabes* dépiautés, de *champignons* hachés, d'*œufs* durs et de *lard*, légèrement salé et *sucré* par parties égales. Plat très apprécié en Indo-Chine.



Le Belouga. — Sorte de grand esturgeon (*Acipenser huso*, L.) auquel les Russes d'Asie, donnent ce nom. Ce poisson d'eau douce, se rencontre dans la mer Noire et la mer Caspienne ; il arrive au poids de 7 à 800 kilos et fournit le caviar le plus estimé ; la chair en est très bonne, quoique un peu grossière.

Kaïno-hashira. — Mets japonais, préparé avec les muscles adducteurs des valves des huîtres perlières ou « *Méléagrines*. » Ces mollusques bivalves sont loin d'être aussi appréciés que nos huîtres comestibles (*Ostrea edulis*). Seul le petit muscle qui permet au mollusque d'ouvrir et de fermer ses valves, constitue un mets réellement délicat, à peu près inconnu en Europe. C'est un Japonais, M. Mékimoto, dans ses fermes sous-marines de culture perlières d'Ago et de Gokasho, qui eut le premier l'idée de préparer ces muscles, avec du *Sho-you*. Le *Haïno-hashira*, est mangé dans une coquille d'huître perlière, nettoyée et polie.



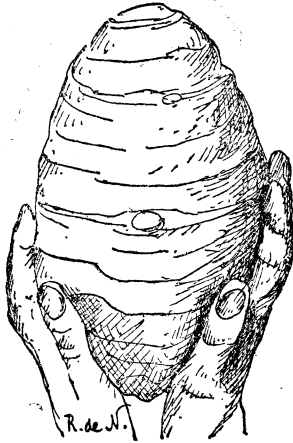
Sashimi au Sho-you. — C'est du poisson cru qui, accompagné de la fameuse sauce de Sho-you, constitue un plat très apprécié des Japonais. Il faut prendre des poissons à chair ferme : *daurade*, *thon*, etc. Ce plat est recommandé aux estomacs délicats, car il est très digestible.

Ce poisson se prépare en retirant la tête, la queue, les écailles et toutes les arêtes : on ne sert que les filets, coupés en tranches, d'un centimètre d'épaisseur. Il faut beaucoup de pratique et d'adresse pour bien réussir ce plat.



Le Kabayaki. — C'est un plat composé de filets d'*anguilles* (*Unagi*) grillés. Sa préparation,

au Japon, est très particulière. On engourdit l'anguille au moyen de bière ou d'alcool, puis on la saigne immédiatement et on l'ouvre d'un seul coup dans toute sa longueur ; on la désosse com-



TARO-COLOCASIA (tubercule).

plètement, ce qui demande une très grande habileté ; puis, on la fait cuire à la vapeur et enfin, on la grille sur un feu de bois ; après quoi, on l'arrose d'une sauce de Sho-you, spéciale, appelée *taré*, sucrée et additionnée de *Saké* (*alcool de riz*), que l'on fait flamber. Ce plat est très bon et fort apprécié des gourmets japonais et européens.



Le Gohan. — C'est du riz, bien malaxé dans l'eau, jusqu'à ce que celle-ci reste claire. On fait

cuire ensuite à l'eau bouillante, en remuant de temps à autre. Quand le riz est bien cuit, on le retire du feu, on le fait égoutter sur une passoire, puis on le remet sur un feu doux, afin que la vapeur en achève la cuisson.

Ce riz ainsi préparé, se mange au Japon en guise de pain.



Potage chinois aux œufs. — Composition très variée, à base de bouillon de poulet, contenant: *petits pois* verts, *épinards*, *viande de poulet* hachée, des *œufs* et *différents produits aromatiques*; on y ajoute : *vermicelle* chinois, obtenu du *Haricot mungo*, pousses de *bambou*, fleurs d'*Hemerocallis graminea*. Ces fleurs, sont consommées en grande quantité par les Chinois : c'est plutôt un condiment qu'un aliment dans le Chantung.

On termine ce potage au moyen d'un champignon : le *Shiitaké*, originaire du Japon et que l'on cultive sur le tronc d'un chêne (*Quercus cuspidata*). C'est le *Cortinellus Shii-také*, schroet, utilisé comme produit alimentaire d'exportation depuis plus de mille ans et dont le Japon produit annuellement plus de deux millions de kilos.



Pâte à Carry ou Curry, pour quatre personnes (Indes Orientales). — Il y a plusieurs manières de faire cette préparation : celle-ci est la plus courante et la plus populaire.

Prendre : 100 grammes d'oignons ou bulbes de safran ; 10 grammes de *Gingembre* (*Gingiber zerumbet* ou *officinalis*) ; 20 grammes de pulpe de *Tamarin* (*Tamarindus indicus*) ; 20 grammes d'a-



Cl. Vilmorin et C^o, Paris.

CAPUCINE TUBÉREUSE, très appréciée des Coloniaux.

nis étoilé ; quelques *clous de girofle* ; 10 grammes d'écorces de *cannelle* ; ajouter un *piment fort*.

Broyer le tout dans un mortier en y ajoutant de l'eau.

D'autre part, préparer, avec un oignon et la quantité de *beurre* voulue, un roux et y mettre de la *viande* ou du *poisson*, découpés en petits morceaux. Environ à la moitié de la cuisson, on ajoute le *Curry*, confectionné d'autre part — une cuillerée à soupe pour cinq couverts — une cuil-

lée à café de *safran* en poudre ; mêler intimement et laisser mijoter une bonne demi-heure, à feu doux.



Tiatrounga annamite. — Sorte d'omelette très populaire en Annam : on découpe en petits dés 250 grammes de *porc frais* ; 100 grammes de *champignons*. Faire revenir le tout avec une pincée d'*échalote* hachée et piment de Cayenne.

Mettre sur le côté du feu ; couvrir la casserole et laisser cuire un quart d'heure environ. Ceci fait, ajouter à cette préparation, 50 grammes de *crevettes* épluchées, une vingtaine de *moules* cuites et ébarbées, une pincée de *basilic* (*Ocimum*), *menthe* et *sauge* pulvérisés ; assaisonner à point avec sel et piment ; après cinq minutes d'ébullition, laisser un peu refroidir.

D'autre part : casser *dix œufs*, les battre en omelette, assaisonner de *poivre* et *sel*, puis jeter la préparation première dans les œufs, y compris *crevettes*, *moules* et *condiments*, mélanger bien le tout et en confectionner une ou deux omelettes, avec la poêle ordinaire.

On place l'omelette sur un plat long, et on en garnit le tour, avec du *riz* cuit à l'eau, à l'Annamite.



Le riz. — Cette céréale est, à tort, peu appréciée en France où, en général, on ne sait pas la préparer ;

Cette défaveur, provient aussi des riz de mauvaise qualité. Mais si les éléments sont bons, et si la cuisson a été faite avec les procédés des peuples



Cl. Vilmorin et C^{ie}, Paris.

LE PIMENT DOUX forme le fond de bon nombre de préparations culinaires coloniales.

qui font de cet aliment la base de leur nourriture, ce discrédit fait place à une prédilection marquée pour le riz.

Voici les meilleures formules connues.



Riz à l'Annamite. — Il se fait cuire dans la vapeur d'eau, après avoir *été soigneusement lavé* ;

on met le riz, dans une quantité d'eau restreinte, juste assez, pour que le grain ne s'attache pas au fond de la casserole. Ce peu de liquide produit la vapeur nécessaire pour sa cuisson ; on couvre le récipient de son couvercle, lorsque l'eau entre en ébullition.

Alors, la casserole est activée sur un feu vif. La cuisson ne doit pas dépasser vingt minutes, à partir du moment où l'on pousse le feu. Ce délai est si rigoureusement exact que, pour le paysan annamite, la durée de la cuisson d'une marmite de riz, lui sert d'unité pour mesurer le temps.

Le paysan annamite dit couramment : « Pour aller à tel endroit, il faut le temps de cuire une marmite de riz, ou 2, 3 ou 4 marmites de riz ». Ce qui équivaut à une ou plusieurs fois 20 minutes.

Il faut saler l'eau ; les grains de riz, après cuisson, doivent rester entiers.

Le riz ainsi préparé a un goût supérieur à celui cuit par nos méthodes habituelles. Il peut être mangé avec n'importe quel plat. Les Annamites en relèvent la saveur avec une sauce au poisson, qui, en France, peut facilement être remplacée — et agréablement — par la sauce anglaise ou celle de Curry.

Cette méthode de cuisson du riz, demande une certaine habitude, car on peut mettre trop ou pas assez d'eau ; l'un ou l'autre cas est mauvais. Mais après quelques tâtonnements, on arrive aisément à une juste appréciation de la quantité de

liquide convenant à la cuisson d'un plat de *riz* à l'*Annamite*.



Riz à l'Annamite, au naturel. — Laver le



Cl. Vilmorin et C^{ie}, Paris.

GOMBO à fruit long dont on fait un grand usage aux colonies.
C'est la base du plat appelé CALALOU.

riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire et transparente. On met une mesure de riz et une mesure et demie d'eau pour faire la cuisson. Mettre au feu *sans sel*. Au premier bouillon, on *couvre hermétiquement* la casserole, on laisse mijoter à petit feu,

jusqu'à cuisson complète, soit 20 à 30 minutes. On assaisonne ensuite au goût du consommateur.



Riz à la Cambodgienne, *au naturel*. — Laver le riz à plusieurs eaux et le mettre à cuire à l'eau, en pleine ébullition. Remuer souvent pour qu'il ne s'attache pas. Quand le riz est presque transparent, c'est qu'il sera bientôt cuit. Retirer alors aussitôt du feu, faire égoutter sur une passoire, puis remettre dans la casserole et sur le *feu doux* et bien couvert, afin que la vapeur achève la cuisson. Le riz *ne doit pas être salé*, néanmoins, un peu de sel serait bon, pour le goût européen.



Riz cuit à l'Indienne. — Faire bouillir le riz à grande eau, avec un peu de sel. Après un quart d'heure d'ébullition, prendre quelques grains et les écraser entre le pouce et l'index. Si le riz est moelleux, on le verse dans une passoire ; on répand dessus de l'eau fraîche. On égoutte, puis on le met dans une casserole et on le laisse quelque temps mijoter sur un feu doux.

Lorsque le riz est devenu bien sec, les grains doivent se séparer facilement les uns des autres.



Riz à l'Indienne (*autre formule*). — Après un lavage soigné, jeter le riz dans une grande quan-

tité d'eau bouillante, légèrement salée. Quand le grain s'écrase sous le doigt, le mettre dans une passoire, le laver à nouveau à *l'eau froide* sous le robinet, puis le mettre à sécher à l'entrée du four, en le remuant de temps en temps, pour qu'il se détache mieux ; il est alors prêt à consommer.



Riz à l'Orientale (*recette chinoise*). — Faire revenir dans une casserole, *lard* coupé en petits dés et *hauts de côtelettes* ou poitrine de mouton. *Saler, poivrer*, laisser cuire et bien dorer, puis retirer du récipient et tenir au chaud dans un plat. Dans la graisse que rend la viande et le lard, on fait revenir le *riz* (*Piémontais en Europe*), après un lavage énergique. *Saler, poivrer au piment*, ajouter une pincée de quatre épices, mouiller avec du bouillon, de façon à recouvrir entièrement le riz. Laisser prendre l'ébullition, mettre la viande et donner 1 h. 1/2 à 2 heures de cuisson. On sert chaud dans un plat creux, en arrosant d'un coulis de tomates.



Riz dit aux 8 merveilles (*recette chinoise*). — Bien laver le riz et le mettre à cuire dans de l'eau abondante, bouillante, salée, pendant 20 minutes. Le retirer de l'eau ensuite, et le faire sauter dans la poêle, pendant 5 minutes, en y ajoutant 2 cuillerées d'huile d'olives ou d'*arachides* par 250

grammes de riz ; 20 grammes *oignons* en morceaux finement coupés ; 50 grammes *jambon fumé* ; 50 grammes de *filet de porc* ; 50 grammes de *jambon*



TARO-CHOU CARAÏBE.

de Soja ; 50 grammes de *sauce de Soja* ou *Sho-you*, un œuf, 50 grammes de *champignons*.

Laisser mijoter doucement pendant un quart d'heure, retirer du feu et dresser sur un plat.



Carpe en surprise au riz (*recette chinoise*). — Faire cuire — non frire — une belle carpe dans un

demi-litre d'huile pendant trois minutes. Faire le mélange suivant : *riz cuit (quantité suffisante), porc, oignons, herbes aromatiques* hachés grossièrement, *poivre* et *sel*; introduire cette farce dans l'intérieur de la carpe. Mettre au four pendant 10 à 15 minutes, après avoir ajouté la sauce *Sho-you*, *oignons* hachés, *ail*, *vinaigre* et un peu d'eau. La cuisson achevée, retirer du four et servir avec la sauce.



Porc au riz, sauce tomate, à la Japonaise. — Le riz étant cuit comme il est dit plus haut, le plonger dans l'huile bouillante, où il se dorera en quelques minutes. Dès qu'il est frit, le sortir et le passer; le dresser dans un plat et l'entourer de viande de porc hachée, avec *oignons*, *sel* et *piment*. Mettre 10 minutes environ au four, arroser d'une sauce tomate et servir. Le hachis doit être complètement enrobé dans le riz.



Riz au poisson (recette japonaise). — Le poisson étant très frais, doit être cuit au court bouillon et déposé ensuite dans un plat long, sur un canapé de riz au maigre, cuit d'avance. S'il s'agit de poisson de conserve : *morue, thon, harengs, sardines, anchois*, etc., enlever les arêtes, soigneusement piler en purée et incorporer au riz maigre. C'est un mets appétissant et nourrissant. Le riz

associé au poisson de conserve, constitue l'alimentation des deux tiers des populations asiatiques.



Riz à la Créole. — Bien laver le *riz*, le faire cuire 25 minutes dans beaucoup d'eau, à grande ébullition. Egoutter comme il faut, puis passer au four, et, au moment de servir, ajouter beurre et assaisonnement au goût.



Riz à la Malaise. — Après lavage énergique du riz, le moudre dans un moulin à café, réservé à cet usage. Mesurer un volume d'eau égal au volume primitif du riz, soit 115 grammes d'eau pour 100 grammes de riz.

Saler l'eau à volonté et faire bouillir; y jeter le riz moulu, en pleine ébullition, puis faire cuire à *feu très doux*, 30 à 40 minutes. On obtient ainsi une purée de riz, formant — après refroidissement — un bloc solide, qu'on utilise en guise de pain.

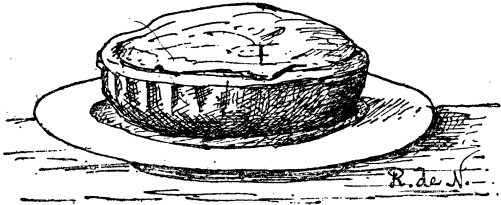


Légumes à la Japonaise. — *Goma no sutashi*. Les Japonais préparent leurs légumes verts en les mélangeant à des graines de *Sésame* (*Sesamum Indicum*) grillées et broyées : *haricots verts*, *épinards*, *salades*, etc.



Bananes gratinées à la Japonaise. — Dans certaines parties du Japon, où les bananes, à

l'arrière-saison, ne sont pas parfaitement mûres, on les utilise en guise de légume et c'est excellent. On les cuit au beurre, avec du *sel*, du *paprika* et du *fromage rapé*. C'est un plat substantiel, qui



TARO FARCI.

apporte une note particulièrement originale parmi nos légumes habituels.



Le Yokan (*recette japonaise*). — Cette préparation n'est autre qu'une pâte de *haricots rouges* (*Azuki* ou *Phaseolus mungo*, à grains rouges), sucrée et glacée, cuite pendant 12 heures sur feu doux, et séchée après broyage, pendant 24 heures, à la bouche d'un four ou au soleil. Cette pâte a la saveur du *marron glacé* et se mange au Japon, au dessert, avec une petite baguette pointue.



Koumyss Kirghiz, au lait de chèvre. — Le lait est sucré et parfumé, après avoir été caillé. C'est un superdigestif formidable, à ce qu'assurent

les personnes qui s'en sont servies, dont les Asiatiques se servent pour s'ouvrir l'appétit.



Yaourt (*sa fabrication*). — C'est de Bulgarie que provient cette recette.

Été comme hiver, il faut, en principe, faire bouillir le lait, *non jusqu'à ce qu'il monte, mais jusqu'à ce qu'il soit réduit d'un tiers*. Le matériel où on le fait cuire, doit être très propre, au moins chez nous, car chez les Orientaux, tout cela est fait au petit bonheur. Pour ce faire, on stérilise les vases en les faisant bouillir dans de l'eau bien claire. Le lait frais bouilli *doit avoir* environ 35°, et ne jamais dépasser 50°.

Verser dans *l'un des vases stérilisés*, le contenu d'une ampoule de ferment lactique, que l'on trouve chez les pharmaciens. Bien mélanger, avec autant de lait frais bouilli qu'il y a de récipients à remplir, puis répartir ce mélange dans les vases restés vides.

On range ensuite les vases pleins sur les étagères perforées d'une étuve, que l'on pose sur le bain-marie d'une cuisinière, par exemple, pour que la température se maintienne à 35°, ou bien, introduire au bas de l'étuve, une petite veilleuse, elle suffira amplement pour l'usage qu'on en doit faire, et obtenir le degré voulu.

Au bout de 6 heures, l'opération terminée, donne le produit désiré et peut être consommé. On en retire avant tout une cuillerée à bouche, qu'on

dépose dans un récipient rincé à l'eau bouillie. Cette cuillerée de yaourt, mise à part, suffit à préparer le lait du lendemain. Tous les huit jours,



Cl. Vilmorin et C^{ie}, Paris.

LE PÉ-TSAÏ est un chou qui est digéré par tout le monde.

on renouvelle son ferment lactique chez le pharmacien.



Saucisson chinois. — Fabriqué à Pékin, avec de la viande de porc et du fromage de Soja; il est aromatisé avec un alcool spécial à base d'essence de roses.

(Se trouve au restaurant de Shang-Haï, 9, rue Cujas, à Paris.)



Accoub de Syrie. — Ce sont les boutons naissants d'une plante de la famille des composées.

(*Gundelia Tournefortii*). On cuit ces boutons dans l'eau et on les accommode au beurre, à l'instar des flageolets, avec du persil haché. C'est un bon légume.



Pousses de bambou. — Mets asiatique par excellence : on commence à les manger d'avril à fin juillet. On les fait blanchir à l'eau salée (après les avoir dépouillées des gaines qui les entourent) et coupées circulairement en tranches. Cela forme un légume de la consistance du fond d'artichaut ou de la racine du cardon. On mange les pousses de bambous en Chine et au Japon, accommodés au *Schoyou* et au *Katsouô* râpé, qui est un poisson séché, assez voisin du thon. On le prépare aussi au beurre et au jus de viande.



Le maïs sucré (Boukara). — On fait cuire les épis de maïs entiers, à grande eau bouillante, durant 3 heures, et on mange les grains, simplement assaisonnés au sel. Très populaire en Asie, le maïs sucré, une fois cuit, se consomme chaud avec du beurre, poivre et sel comme les petits pois.



Confiture de radis noir, au miel. — Turkestan. — Ce dessert, appelé Cogeko, se fait de la manière suivante : éplucher ou peler quelques radis noirs, les couper en fines lanières, les mettre

à cuire dans de l'eau et dans une casserole, jusqu'à l'évaporation totale de l'eau qui les couvrirait.

D'autre part, fondre un grand verre de miel ; quand il commence à bouillir, on y jette les radis, puis on fait cuire jusqu'à coloration roussâtre. Mettre en pots, saupoudrer de gingembre et fermer.



Oignon Catawissa (de Chine). — Sorte de *grande ciboule*, dont les Chinois se servent pour assaisonner un grand nombre de mets. Se trouve en France dans beaucoup de jardins où il est confondu avec l'oignon rocambole auquel il ressemble.



Daïkons géants du Japon. — Radis gigantesques, dont quelques-uns atteignent 30 kilos. Les Japonais les salent et les consomment sous cette forme pendant tout l'hiver. Salés, ils perdent leur goût piquant tout aussi bien que lorsqu'on les fait cuire. On en fait une délicieuse choucroute, bien supérieure à celle du chou. Salés et bouillis, les Japonais les mangent avec la célèbre *sauce de Sho-you*. On les consomme aussi crus, en salade ou avec du sel. C'est un mets de haut goût, qui vaudrait d'être cultivé en France, ne serait-ce que pour en fabriquer une choucroute de grande valeur culinaire.

Courge de Siam. — Quelle que soit la façon dont on veut préparer la courge de Siam, on doit au préalable la faire cuire à l'eau, en la brisant en plusieurs morceaux. Cuire à grands bouillons pendant une heure. On reconnaît que la cuisson est complète lorsque la pulpe se détache de la croûte. On jette alors le tout dans l'eau froide, on enlève la pulpe de la croûte avec une cuillère et on la divise avec les doigts ou avec une fourchette. On obtient alors de gros fils, d'un blanc de neige, qu'on presse pour en extraire l'eau en excès. Ainsi cuite, on la prépare de diverses façons :

1° En potage gras, gros comme un œuf de pigeon, par convive ; couper très menu.

2° En potage au lait, même proportions en coupant de même finement.

3° Assaisonnée à la sauce poulette, c'est un plat exquis.

4° A la sauce tomate, c'est un mets agréable.

5° On la prépare comme le macaroni, avec fromage et beurre ; c'est un plat excellent.

6° En beignets, la courge de Siam est ce qu'il y a de mieux, les Orientaux en obtiennent ainsi une friandise incomparable d'une grande légèreté.



Confitures de Courge de Siam (*Cabellos de Angel*, en Amérique du Sud). — La pulpe ayant été détachée de la croûte, on la jette dans une première eau froide, puis une ou deux autres. On en

désagrège les filaments — dits cheveux d'ange — on lave encore, on enlève les graines et tout ce qui peut altérer la blancheur de la confiture.



Cl. Vilmorin et C^o, Paris.

L'ARACHIDE, dont on confectionne d'exquises pâtisseries et une huile de table appréciée.

Dans un linge, on en exprime l'excédent d'eau. D'autre part, on fait bouillir un sirop de sucre à 32° ou au plus petit filet et l'on y jette les filaments de courge.

Quand le sirop est à point (*petit filet*), on ajoute à la confiture l'essence préférée : *citron, orange, vanille*, etc., et l'on met en pots. Il faut que la

pulpe soit devenue transparente, d'un jaune ambré et nage dans le sirop. C'est une des meilleures confitures connues.



Bangkoang. — Mets javanais, également répandu en Annam et dans les Indes anglaises. C'est le *Pachyrrhizus angulatus* des botanistes ou *Dolic bulbeux*. En somme c'est un *haricot*, dont on ne consomme pas les semences, mais dont on mange les racines, semblables comme forme et volume, à notre rave. On les mange cuites ; en les accommodant avec du beurre, du sucre et des épices, on en fait un mets très agréable. Dans tous les cas, ce légume est moins sucré que la patate et plaît beaucoup aux gourmets.



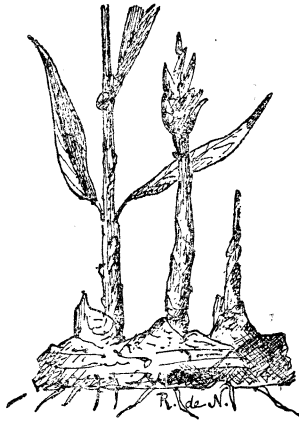
Ahipa. — Le nom est péruvien, mais la plante est originaire de la Martinique (*Pachyrrhizus tuberosus*) ; dans ces régions, ce légume est fort recherché : il se mange de la même manière que le *Bangkoang*.



Haricot Mungo. — Originaire de l'Asie, il est généralement cultivé partout dans ces régions, où il fait florès, sous différentes formes de mets renommés.

Au Japon, on le nomme *Yo-Han* et est fabriqué avec des *Haricots mungo*, appelés *adzuki*, du sucre et une sorte de gélatine renommée, dont il s'ex-

porte une grande quantité. En voici la recette : tremper pendant 24 heures dans de l'eau de pluie ; puis les faire cuire avec une eau également non calcaire, pour en obtenir une purée un peu épaisse ; ajouter moitié du poids de sucre, et faire cuire de



GINGEMBRE OFFICINAL (condiment).

nouveau, ajouter à la fin, la gelée de *Kan-Ten*, fondue à chaud (le *kan-ten* est une sorte de colle obtenue des algues marines) et passer à travers un linge pour en retirer les impuretés ou parties non dissoutes. Cela forme une confiture très agréable.



Germes de Mungo ou d'Adzuki. — Faire tremper les grains dans l'eau, les faire germer ensuite à chaud, dans l'obscurité, dans des vases avec

de la terre. Ces germes obtenus, on les lave à grande eau et on les mange cuits à l'eau salée, sous le nom de *Moyashi*, avec une sauce de Sho-you. C'est un légume facile à obtenir en hiver et d'assez bonne qualité.



En Chine on appelle le Mungo, **Lou-teou**, ou pois vert, on en fabrique le fameux vermicelle chinois qui est très bon à manger. On prépare la pâte avec la farine obtenue des graines de ce *haricot* et de l'eau chaude; cette pâte est passée, semi-liquide, par un tamis. On utilise ce vermicelle pour les potages et des purées délicieuses, bien supérieures aux plats obtenus avec nos pois cassés.



Le Konniyakou. — C'est le tubercule de l'*Amorphophallus Rivieri* ou *Konjac*, de la famille des *Aroidées*, originaire du Japon, où il est cultivé sur une grande échelle. Les Japonais emploient ce tubercule, comme aliment, sous trois formes différentes :

1^o Sous forme de vermicelle appelé *Chira-Take*; 2^o une galette nommée *Konniyakou*; 3^o une sorte de gâteau sec connu sous le nom de *Chiro-Ko*.

Pour ces différentes préparations, le tubercule est, après avoir été pilé, tout simplement trempé dans de l'eau de chaux, pour détruire l'âcreté,

puis on le fait bouillir et l'on obtient ainsi une purée onctueuse, avec laquelle on confectionne les différents mets cités plus haut.

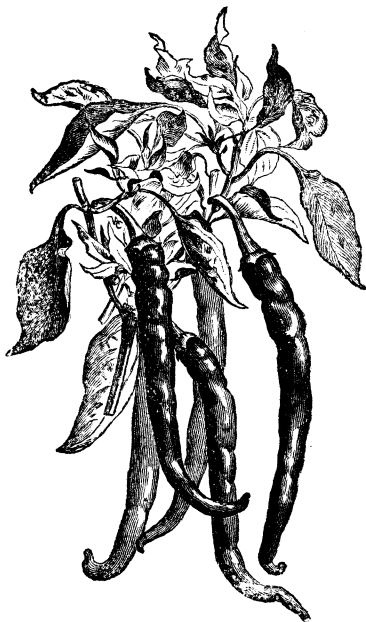


Les lis comestibles. — Certaines espèces de lis sont mangées au Japon, en Mandchourie, en Mongolie et en Sibérie, ce sont : *Lilium tenuifolium*, *Kamtschaticum*, *spectabile*, *auratum*, *speciosum*, *callosum*, *tigrinum*, *pomponium*, etc. Ce sont, dit-on, de très bons légumes qu'on prépare de la manière suivante, d'ailleurs très simple :

Séparer les écailles, les laver soigneusement et les blanchir légèrement dans de l'eau bouillante un peu salée. On les fait alors sauter au beurre frais, soit dans une sauce rousse avec du jus de viande, soit en sauce blanche, ou du *Sho-you*, ou encore, à la Japonaise : blanchir les écailles de lis, puis les faire cuire complètement dans la sauce de *Sho-you* avec un peu de poisson sec, râpé. C'est assez bon ainsi, mais un palais européen ne s'accommode pas facilement d'une préparation sans corps gras.

On retire des lis, une sorte d'amidon ou fécule, dont les Japonais, confectionnent des pâtisseries et des confiseries agréables, dont se régalaient principalement les Aïnos, en les mangeant au naturel ou mêlés à du riz. Ces gâteaux sont de tailles variées, les plus grands ayant un pied de diamètre.

Le gingembre Mioğa (figure). — On mange les fleurs et les turions : les premières en salade ; les seconds après les avoir fait cuire dans de l'eau



Cl. Vilmorin et C^{te}, Paris.

LE PIMENT PIQUANT, dit enragé, est la base de presque tous les plats coloniaux.

bouillante salée. Une fois à point — quelques minutes suffisent — on les passe à l'eau froide, puis on les fait cuire pendant quelques minutes avec oignons, poireaux ou des céleris. La saveur est différente de ce que nous connaissons, mais le plat,

quel qu'il soit, se laisse manger, malgré son léger goût aromatique particulier.



L'Oudô (*asperge du Japon*) *Aralia Cordata*. — De la famille des *Araliacées*, ce légume est très populaire au Japon. Il vient au début du printemps, apporter sa note particulière dans l'alimentation asiatique. C'est assurément l'un des meilleurs produits de ce pays. On en consomme les turions, de différentes manières, *comme les asperges*, sous le nom de *Oudô*.



Le Pé-Tsaï (*chou chinois*). — Ce légume n'a pas le goût du chou et se prépare de plusieurs manières :

1° Le vert, haché, en guise d'épinard ;

2° Les côtes, bouillies, à diverses sauces : au beurre, gratinées au fromage, à la poulette, en sauce blanche, etc.

3° Le cœur en salade délectable, bien supérieure à la romaine, surtout avec une sauce tartare.

C'est assurément un légume de choix, fort à recommander et qui vient en hiver.



Les Erémurus. — Les *Eremurus aurantiacus* et *Olgae*, du Turkestan, sont des *liliacées* intéressantes, dont les jeunes feuilles sont cuites et man-

gées comme légume dans les districts de Kuran, en Afganistan. C'est un légume de premier choix, qui mériterait de prendre place dans les jardins d'Europe. On en mange aussi les racines horizontales, à l'instar des salsifis, avec de la viande de mouton ou de bœuf.



Cl. Vilmorin et C^e, Paris.

PATATE NOIRE, la préférée aux colonies.

Le radis de Madras (*Raphanus caudatus*).

— On mange les siliques, lorsqu'elles sont à peine formées, préparées comme les haricots verts.

Confites au vinaigre, elles forment un excellent cornichon ? sous le nom de « *Mougri* » à Java.



Le Soja (*Soja hispida*). — Pour la gouverne de l'amateur, ce haricot produit plusieurs aliments intéressants, que l'on trouve couramment sur les marchés japonais : un *lait* nutritif, une *sauce*

condimentaire renommée sous le nom de *Sho-you*, des *purées* de saveur agréable, on le mange assaisonné comme nos *haricots*, on en retire de l'*huile*, du *beurre*, du *fromage*, un *succédané du café*, et même des « *côtelettes* », etc... etc...

Tous ces produits sont d'une richesse azotée incomparable, et il en faut manger très peu pour être rassasié. C'est un des aliments, le plus riche connu et qui entrera un jour dans nos officines culinaires, au même titre que beaucoup d'autres produits.



Fricassée de poulet à la Ceylan. — Prendre deux beaux poulets, les nettoyer et les parer, puis les couper en huit morceaux ; assaisonner au sel et au poivre de Cayenne et les mettre à cuire dans une casserole, avec du lait de noix de coco, un peu de cannelle, un quart de cuillerée à café de coriandre frais (*Coriandrum sativum*), un quart de cuillerée à café de safran, un peu de piment rouge en poudre et laisser cuire dans cette composition, jusqu'à ce que le poulet soit à point.

Au moment de servir, épaissir la sauce avec 4 jaunes d'œufs, en ajoutant un peu de lait de coco, si besoin. Ne pas faire bouillir, la sauce tournerait.



Carpe à l'Asiatique. — Ecailler et vider une carpe de belle dimension ; la poser dans un plat

creux, assez profond, sur un lit de légumes, tels que pommes de terre cuites à l'eau et fortement condimentées. Recouvrir la carpe de bardes de lard salé et faire braiser au four en arrosant de vin blanc et de beurre fondu. Le poisson étant cuit, on lie la sauce avec de la farine ou de la fécule délayée à froid. Ajouter en même temps du Raifort râpé et faire recuire cinq minutes. On passe alors la sauce à l'étamine. On met la carpe sur un plat, on l'entoure de choux et de pommes de terre rôties et on verse la sauce sur le tout.



Caracosmos. — Boisson Tatare très estimée, qui se prépare avec du *lait de jument* battu jusqu'à ce qu'il abandonne son beurre; on le met alors à fermenter : cela forme le *Caracosmos des Tatares* et le *Cosmos des Kirghiz*.



Cabiai (*Cavia cabaia*). — Petit cochon sauvage dans l'Inde et qu'on a domestiqué. Sa chair est blanche et tendre et de fine qualité. Cette viande se prépare en ragoût, hautement relevé d'herbes aromatiques et de piment de Cayenne ou kurry.



Beefsteack à la Turquie d'Asie. — Hacher finement la viande choisie, en y incorporant sel,

poivre , 2 échalotes ciselées ; dresser sur un plat en étalant le hachis et mettre au four. Après cuisson, garnir de câpres, olives et oignons hachés, ciboules, cornichons et filets d'anchois : se sert avec du jus de citron.



Agourci (*Concombre brodé d'Odessa*), où il est très connu et apprécié, ainsi qu'à Pétrograd. Ce légume se sert en garniture ou farci avec de la viande très relevée ou avec une autre composition formée de mie de pain trempée dans du lait, du piment, des fines herbes hachées, des oignons également hachés. On fait une pâte du tout, on en farcit l'Agourci et on met au four. On arrose d'une sauce tomate et l'on sert chaud.

L'*Agourci* se prépare également mariné, en salade ou braisé dans du jus provenant de la cuisson du gibier.



Achards. — Sont des conserves alimentaires connues et réputées aux Indes Orientales, aussi bien qu'en Amérique. Les indigènes les désignent sous le nom de *Cucoco* : ce sont des légumes et des fruits conservés au vinaigre. Les achards sont une composition française.



Palao (*Turkestan*). — Plat composé d'une sorte de navet (*Gongoulou*), coupé en tranches ou

en lanières et que les indigènes mettent dans le pot-au-feu au fond duquel se trouvent les principaux éléments de ce plat national renommé : mouton, riz, épices et piment. Cela emporte la bouche, mais est exquis et ouvre l'appétit.

II. — AFRIQUE

Singe aux arachides ou Foutou. — Ce singulier mets forme le plat national dans le *Baoula* (Afrique équatoriale française). Il se compose d'un jeune singe rôti et mis en sauce avec toutes sortes d'herbes aromatiques. Quand la cuisson est achevée, au bout de 3 à 4 heures, la sauce est liée avec des *boulettes d'arachides* qui la rendent onctueuse et que l'on prépare de la manière suivante : on écrase, entre deux cailloux plats, les arachides décortiquées, puis bien triturées et débarrassées des pellicules, on en confectionne les boulettes indiquées ci-dessus. D'après le commandant Barattier, le compagnon de Marchand, à Fachoda, ce plat est exquis, mais il faut avoir le courage de le manger.



Bananes cochon. — Ces fruits sont énormes — parfois 0 m. 50 à 0 m. 60 — et ne se mangent qu'en guise de pain. Les femmes noires les prennent vertes, les pilent au mortier et après un certain malaxage, en font un pain succulent d'un

blanc de neige. Les bananes vertes, cuites, remplacent la pomme de terre.



Le Gombo. — De la *famille des Malvacées*, ce légume pour les colonies est l'un des plus précieux que nous connaissons. Il est d'un usage courant dans tout l'Orient, l'Afrique, les Antilles, l'Amérique du Sud, etc. Dans tous ces pays, le Gombo porte différents noms : en Grèce : *Grékika Kérata* ou *Cornes grecques*; en Turquie : *Bamich*. On le mange cuit à l'eau salée; aux Antilles et du reste un peu partout cru, en salade, diversement mêlé aux viandes, ragoûts, etc. Le *Gombo* forme la base du *Calalou*, d'un usage populaire dans toutes les colonies en relevant sa saveur fade, avec des assaisonnements de haut goût, particulièrement avec du *kuri*.



Gombo en hors-d'œuvre. — Cuit à l'eau salée avec des *piments piquants* dits *enragés*, bien que visqueux, il constitue un hors-d'œuvre appréciable par ses qualités rafraîchissantes. On le mange après avoir fait mariner les fruits durant quelques jours dans du vinaigre aromatisé à l'estragon.



Gombo filé. — Prendre : poitrine de veau, poulet, jambon, huîtres ou moules, homard ou

crabes. Faire cuire à petit feu pendant 5 ou 6 heures. Ajouter comme bouillon l'eau où a cuit le homard et l'eau des huîtres. Faire bouillir doucement, puis ajouter une cuillerée à bouche par tête de Gombo bouilli. Remuer, comme on fait pour le tapioca, jusqu'à ce que cela file et l'on sert chaud.



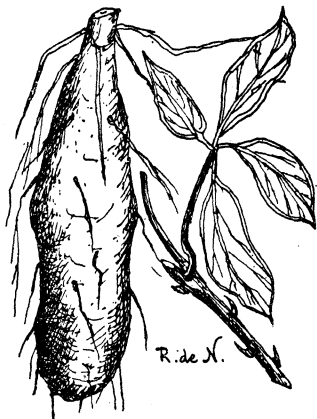
Gombo au poulet. — Une livre de *rumpsteak* ; le couper en petits carrés et le faire revenir dans une casserole avec du beurre, mouiller de bon bouillon et lier d'un peu de farine. Cuire pendant 4 heures, ajouter deux *piments enragés*, un *poulet troussé* et 250 grammes de *saucisson*. Après 3 heures de cuisson, ajouter le *gombo* en quantité suffisante pour six personnes et laisser cuire encore deux heures.

Pour manger ce plat, on sert à part, du riz, pas trop cuit, dont chacun se sert à son goût.



Chou palmiste. — Le cœur de bon nombre d'espèces de palmiers, sont appelés ainsi. Malgré qu'il soit défendu au Soudan, de les couper, les noirs, en maints endroits, en offrent à un prix minime. On les cisèle en Julienne, on sale légèrement pendant 12 heures et on les prépare en salade avec de la moutarde. Ce légume se sert également cuit en garniture de gibier ou autre viande et demande à être fortement relevé.

Gallis. — Les Gallis sont des queues de *salsifis* ou de *scorsonères*, que l'on coupe à la longueur de 5 à 6 centimètres, après avoir été grattés et lavés. On en fait des petites bottes, on les fait



IGNAME à petites feuilles.

blanchir à l'eau salée très aromatisée d'herbes, de jus de citron, et d'huile d'olives. Les Asiatiques sont très friands de ce plat d'ailleurs très bon.



Barquettes d'Ignames. — Tailler les Ignames à la grandeur voulue ; après les avoir fait bouillir, les évider et garnir le creux avec des concombres, anchois, œufs durs, câpres, cornichons et fines herbes ; hacher grossièrement, puis ajouter : huile d'olive, vinaigre, moutarde et mettre à four doux : servir chaud.

Bisque d'écrevisses. — Les écrevisses de Médine et de Mahéna, les crabes du Niger de médiocre qualité pourtant, font des bisques assez bonnes.

Mettre dans une casserole deux carottes et un oignon hachés avec du beurre et les faire revenir. Ajouter thym, laurier, ail ; mélanger le tout avec une vingtaine d'écrevisses. Faire sauter 10 minutes, puis mouiller d'un demi litre de vin blanc, un verre à Bordeaux de Cognac et un demi-litre de bouillon dégraissé. Laisser mijoter une demi-heure.

D'autre part, faire cuire 250 grammes de riz, dans un litre et demi de bouillon bien épicé. Sortir, après cuisson, les écrevisses, enlever les queues qu'on mettra dans la soupière ; piler le reste dans du bouillon et le mettre dans le riz, après l'avoir passé à l'étamine. On rectifie l'assaisonnement, on réchauffe et on ajoute un bon morceau de beurre avant de servir.



Potage tortue. — Très en faveur dans les colonies anglaises : toutes les espèces de tortues sont utilisées pour ce potage, aussi bien celles de mer que des bords du Niger, du Zambèze, etc., que celle des Indes et d'ailleurs.

Suspendre solidement la tortue, la tête en bas ; on arrache la tête avec des tenailles ou de fortes pinces. On la laisse dans cette position, pendant

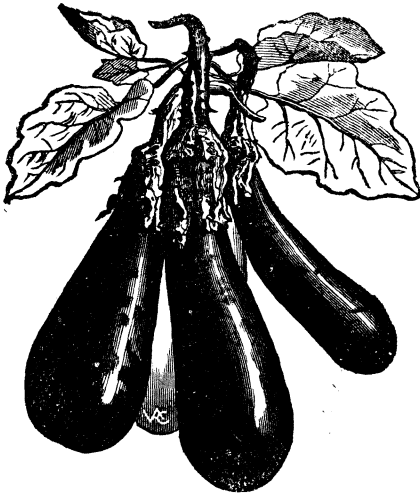
24 heures, pour que le sang s'écoule complètement. On enlève alors le plastron, en laissant adhérer les pattes à la carapace, puis on retire les entrailles, en réservant le foie et la graisse. On scie carapace et plastron, on laisse dégorger une heure dans l'eau, puis on fait bouillir, pour enlever les écailles. On met alors les fragments de tortue dans une marmite, avec le même poids de viande de bœuf et un poulet ; ajouter les légumes, comme pour un pot-au-feu et les herbes aromatiques suivantes : thym, laurier, basilic, ail, sarriette ou marjolaine. Faire cuire 6 heures. Retirer de suite du bouillon la tortue en détachant les os : couper la viande en petits morceaux et tenir au chaud. Passer le bouillon, puis le faire réduire au tiers. On y incorpore une poignée de viande maigre de bœuf haché, on refait bouillir doucement pour clarifier. On passe à nouveau et on lie le bouillon obtenu avec une cuillerée d'*arrow-root*. Pimenter fortement, puis ajouter au dernier moment les morceaux de tortue et la graisse cuite à part et un jus de citron.



Foie de tortue. — Le foie de tortue se prépare comme celui d'un canard ou d'une oie, en tranches sautées ; on en confectionne des pâtés truffés, exquis. C'est un mets délicat, peu connu, imaginé par les cuisiniers qui habitent les régions du Niger, où la tortue abonde dans les marigots.

Potage à l'arachide. — Recette imaginée par un Américain, dont l'estomac fatigué réclamait de la variété.

Faire une crème de volaille, ce qui au Soudan est facile et peu coûteux.



Cl. Vilmorin et C^o Paris.

L'AUBERGINE DE CHINE, répandue dans le monde entier.

Pour 6 à 8 personnes faire roussir en roux blond, dans une casserole, 100 grammes de beurre, 100 grammes de farine. Mouiller avec 2 litres de bouillon et ajouter une belle volaille ou deux petites, avec, si possible, une carotte, un oignon, un poireau. Faire cuire 2 heures ; retirer la volaille, en trier les chairs, que l'on pile, en ajoutant petit à

petit 100 grammes de beurre et un verre de crème de lait. Passer au tamis cette purée, ainsi que le bouillon, le faire réchauffer fortement, retirer du feu, ajouter 250 grammes d'arachides grillées, soigneusement épluchées et très finement pilées. Remettre à cuire sur feu doux durant 2 heures, en remuant souvent. Epicer fortement au poivre de Cayenne (*Piment enragé*) ; bien beurrer et servir avec des croûtons frits ou des biscottes.



Escargots du Soudan. — Une sorte de *bulime* jaunâtre ; se consomme au Soudan sous le nom d'escargot. C'est un aliment de qualité médiocre, de même que tous les mollusques terrestres exotiques, à chair dure, rappelant de très loin le goût du véritable escargot, mais qui, bien préparé, fait plaisir aux amateurs qui en sont privés. On trouve ces *bulimes* pendant l'hivernage, sur les sols d'*agglomérés de latérite*, principalement dans les endroits peuplés de mimosées, qui les abritent durant les journées chaudes. On les fait jeuner, puis on les prépare à la Provençale, à la Bordelaise, à la Bourguignonne, etc.

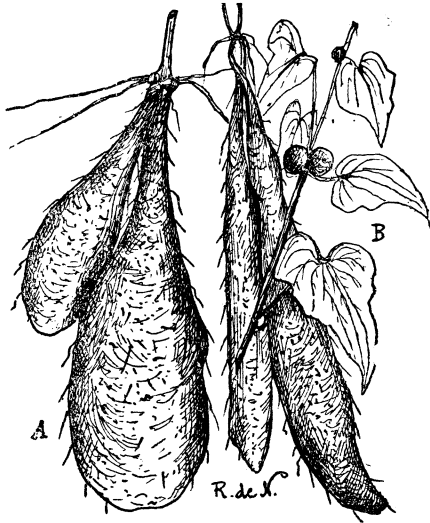


Haricot du Kissi. — De l'Afrique Occidentale, ce délicieux haricot, mérite d'être répandu. A pellicule blanche, il se cuit rapidement. On en

fait des purées, des garnitures de viandes de veau, de porc, de mouton, etc.



Champignons de l'A. E. F. — Ils se rencontrent dans les terres ayant été travaillées un an



IGNAME COURTE de Chine.
IGNAME de Chine (type).

avant et sont d'une saveur assez agréable. Ils ne viennent qu'après les premières pluies et pendant la durée de la saison pluvieuse. On recommande d'ailleurs de faire bouillir ces cryptogames, puis de les laver à l'eau froide, avant de les consommer. Dans ces conditions, c'est un régal pour les ama-

teurs, car cette mesure de précaution n'enlève rien du parfum de ces champignons, même de ceux dont on douterait. On les fait rissoler à la poêle, avec moitié *beurre* et *huile d'olives*, de l'*ail* et du *persil*.



Chou palmiste à la béchamel. — Faire cuire les feuilles les plus épaisses du palmiste, après les avoir coupées en morceaux, à l'eau salée. Servir avec une sauce béchamel, en y ajoutant du citron ou du vinaigre et un peu de piment de Cayenne.



Pavé d'arachides grillées. — Préparer une gênoise en un rectangle ; en couper trois tranches sur l'épaisseur. Garnir ces tranches de crème au beurre, au café, et les replacer les unes sur les autres. Entourer le pavé d'une légère couche de crème ; pour y faire adhérer des arachides grillées hachées. On décore le dessus avec de la crème au beurre, avec le cornet en usage ou la poche à la douille cannelée. (*Formule de O. Bonneau.*)



Couscous. — Plat populaire en Afrique du Nord. Il est confectionné par les femmes arabes ou mauresques, avec de la semoule de blé dur, cuite à la vapeur, sur un feu de braises et remuée sans cesse par les mains expertes et... sales, des

cuisinières indigènes. Cette composition achevée, est arrosée d'un bouillon de viande de mouton et de beurre frais fondu.

On sert le couscous bouillant, avec la viande



Cl. Vilmorin et C^{le}, Paris.

ALKÉKENGÉ DU PÉROU, fruit sapide dont on fait des confits et des confitures exquises.

bouillie pour le bouillon, du poulet (rarement du bœuf), des légumes variés et d'une sauce épicée, composée de tomates et de piment piquant pulvérisé.



Le Gadid (*Maroc*). — Plat composé de morceaux de gigot de mouton, coupés aussi menu que possible ; on mêle cette viande avec :

- 1° Camoun ou *Carum carvi*;
- 2° Carouia-Cumin (*Cuminum cyminum*).
- 3° Cosbor-Coriandre. (*Coriandrum sativum*).

Le tout est cuit après un mélange parfait.

Le *Gadid* est ensuite arrangé en pain, puis séché au soleil pour être conservé. Au moment de l'emploi, on le met sur le gril, sur des braises, et il se grille doucement.

La préparation est bonne, le goût est agréable, légèrement anisé, en général un peu ferme.



Went étiopien. — Plat à base de chair de bœuf, sautée, accommodée à l'aide d'une poudre appelée Went, qui se compose de douze produits différents, séchés et réduits finement :

- 1° Berberi (*Piments. Capsicum annum*);
- 2° Sel en poudre;
- 3° Oignons blancs;
- 4° Abech (*Trigonella fœnum*).;
- 5° Pasobéla (petite plante aromatique);
- 6° Azmud noir, aromatique.
- 7° Azmud blanc (*Nigella sativa*), aromatique;
- 8° Coriandre (*Coriandrum sativum*);
- 9° Gingembre (*Zingiber officinale*);
- 10° Tosegn (plante rampante odoriférante);
- 11° Gomenzer (sorte de moutarde);
- 12° Clous de girofle (*Caryophyllus aromaticus*).

Le tout est broyé dans un mortier et sert à assaisonner la viande lorsqu'elle est cuite.

Les proportions sont, égalité en quantité de chaque produit.



Les terfaz ou truffes d'Algérie. — Sorte de champignon ascomycète, que l'on recueille dans les sables du Sahara. Son goût est semblable à celui du *mousseron*. Aux temps historiques de l'Afrique du Nord, les *Terfaz* faisaient l'objet d'un grand commerce, s'exportaient au loin et les romains les faisaient venir de Carthage et de la Lybie. Encore de nos jours, les Arabes nomades en font une grande consommation et les gardent par la dessiccation, qui leur conserve leur saveur particulière. On les consomme crus ou braisés, à la manière des cèpes, cuits à l'eau ou au lait, mais toujours comme accompagnement dans diverses préparations culinaires.



Arachide (*Pistache de terre, cacahuette*). — Cette légumineuse est très cultivée pour l'huile abondante qu'elle donne : c'est l'*Arachis hypogea* des botanistes. Les noirs, de la Sénégambie en usent énormément dans leurs plats, dont ils adoucissent ainsi l'âcreté.



Aubergine à l'Égyptienne. — Diviser les aubergines en deux, dans le sens de la longueur ;

les cerner près du bord et ciseler. Frire à l'huile. lorsqu'elles sont encore un peu ferme, les sortir de la friture et en retirer la chair en ménageant l'enveloppe. Hacher grossièrement cette chair en y ajoutant en même temps un oignon frit à l'huile. Regarnir ensuite les aubergines avec cette farce ; les placer dans un plat et les arroser d'huile : mettre au four. Au moment de servir, ranger sur les aubergines, les rondelles de tomates frites à l'huile, en les surmontant d'une pincée de persil haché.



Aubergine orientale. Recette du Caire. — Peler, puis diviser en 6 tranches, dans le sens de la longueur, une ou plusieurs aubergines et les faire frire ; elles doivent rester fermes. Reformer alors les aubergines, en les garnissant entre chaque tranche d'une farce composée de viande de mouton hachée et d'un peu de mie de pain, avec persil, ail et oignons ; les placer dans un plat long ; arroser d'huile d'olives et mettre au four. Cuisson une demi-heure.



Aubergine à la Turque. — Même formule que ci-dessus ; le plat est accompagné de riz nature, arrosé d'une sauce au piment rouge. Cuire au four et terminer le plat avec une sauce tomate claire.

Soupe tunisienne (*Schourba*) à la menthe. —
Frيره dans un peu d'huile, une gousse d'ail et des



Cl. Vilmorin et C^o, Paris.

IGNAME DE CHINE, légume hautement apprécié aux colonies
et en France.

feuilles de menthe fraîches ou sèches froissées ;
passer, puis ajouter à cette sauce un peu de piment
fort et de la semoule. Faire cuire en tournant
sans cesse, ajouter le liquide voulu ; battre 2 ou

3 œufs dans une soupière et verser le tout dessus et bouillant.



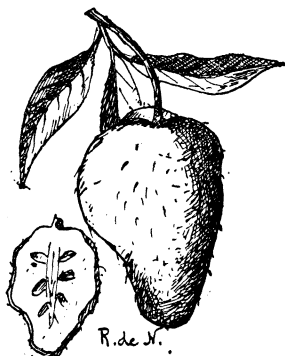
Kefta de left (*Croquettes tunisienne*). — Elles se font avec la farce suivante : viande de mouton hachée, persil, ail, oignons, sel et poivre rouge en poudre, pain trempé et pressé, 2 ou 3 œufs crus. Bien triturer et en former des petites croquettes, dans la main mouillée. Les tremper dans du blanc d'œuf battu et les passer à la farine. Faire frire dans de l'huile à grande ébullition. Ajouter des navets bouillis, cuits dans la sauce tomate qui servira d'accompagnement aux croquettes.



Maguina tunisienne. — Prendre une livre de bœuf haché cru, 2 oignons hachés, une livre de tomates coupées, 4 cuillerées à bouche d'huile d'olives. Quand les tomates ont rendu leur eau, les ajouter à la viande avec persil haché, champignons coupés en fines lamelles, thym, laurier, poivre de Cayenne, sel, muscade ou cannelle suivant le goût.

Battre d'autre part, 10 œufs, comme pour une omelette et mélanger le tout. Verser l'ensemble dans un plat huilé et mettre au four chaud, une demi-heure. La Maguina est cuite, lorsque la lame du couteau qu'on pique dedans, sort nette et brillante. Se mange avec du jus de citron, chaude ou froide.

Ambacha (*nom abyssin*), est une plante tuberculeuse de la Vallée de Tacazzé (*Abyssinie*), dont les gros tubercules charnus et farineux, sont employés comme la pomme de terre, dont ils ont tous les mérites ordinaires. Très nutritifs, mais ils ne sont mangés que par la classe riche. Son nom bota-



ANONE COROSSOL, fruit parfumé délicieux.

nique est : *Brachystelma lineare* de la famille des composées.



Ya Gala Balindgèra (*Campanula esculenta*). — Originaire de la Province du Tigré (*Abyssinie*). La racine tubéreuse de cette plante est alimentaire au même titre que la *Raiponce* (*Campanula rapunculus*) que l'on trouve à l'état sauvage dans nos régions septentrionales. Les Abyssins sont friands de ce légume, qu'ils récoltent dans les champs, sans aucune culture. Comme c'est un

mets fade, ils le relèvent avec force condiment. Pour nos palais européens, c'est un légume supportable, pas plus.



Burko (*Commelina Abyssinica*). Famille des *Commelinacées*; du Chiré, près Adoua, où l'on trouve ce tubercule à l'état spontané. Les Abyssins sont friands de cette racine charnue, grosse comme une châtaigne, brune extérieurement, blanc de neige intérieurement. La saveur est très agréable, frite au beurre, avec divers aromates et du piment fort.



Diogho ou Dgog (*Ferula Abyssinica*), de la famille des *ombellifères*. — Croît sur les montagnes du Chiré en Abyssinie; on mange les jeunes tiges, sans assaisonnement, après les avoir fait cuire sous la cendre. C'est un régal pour les Abyssins.



Entettel (*Asclepias macrantha*). Natif du Tigré (*Abyssinie*). — Ce légume croît sur les bords de la rivière Feurfeura. La racine, assez ferme, se mange crue, en la dépouillant de son écorce. Cela passe pour une friandise.



Enthota (*Mormodica adoensis*). — Originaire des environs d'Adoua ou province d'Ouodgerate,

cette plante est recherchée pour ses fruits très lisses, que les Abyssins mangent de différentes façons ; ils en font aussi des conserves au vinaigre. C'est un fruit, plutôt qu'un légume : on le mange presque toujours cru.



Ambasha (*Senecio tuberosus*). — De la famille des *Composées*, cette plante vigoureuse donne de gros tubercules blancs, charnus que les Abyssins mangent crus ou cuits. Ils sont de saveur assez agréable et se préparent de plusieurs manières, mais toujours fort relevés avec du piment et différentes herbes aromatiques.



L'Ensété (*Musa ensete*). — Cultivé dans nos jardins comme ornement, est consommé en Abyssinie. Son gros tronc, une fois cuit, perd une grande partie de son eau, et, diversement assaisonné, il rend des services dans l'art culinaire des Abyssins.

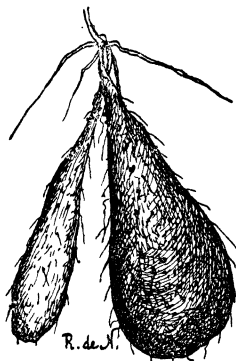


El Makbauba (*Afrique du Nord*). — C'est un plat à base de piments doux, qu'on nomme poivrons. Ceux-ci sont coupés en tranches un peu minces, après en avoir retiré les graines ; on les met dans un plat creux, par couche alternée de piments et de tomates épépinées. Ajouter une

gousse d'ail râpée, un peu d'huile, sel, piment piquant et cuire au four trois quarts d'heure.



El Loubia (*Afrique du Nord*). — Faire tremper la veille des haricots blancs ; les mettre à cuire à



IGNAME DE CHINE, qui pousse dans le Nord, est une des meilleures.

l'eau de pluie froide, saler. Dans un mortier, piler quatre gousses d'ail, une forte pincée de *cumin* (*Cuminum cyminum*), un piment fort, une cuillerée d'huile ; on ajoute ce mélange bien broyé dans les haricots 20 minutes avant la fin de la cuisson, c'est-à-dire 20 minutes avant de servir. C'est un fort bon plat, très en faveur en Tunisie.



Le Chekchouka (*Afrique du Nord*). — Ce plat est composé de *poivrons doux* et de *tomates* : faire

frir dans de l'huile d'olives bouillante, deux *oignons*, deux *gousses d'ail*, 500 grammes de *tomates* coupées et épépinées, et des *poivrons rouges, jaunes ou verts*. Saler et poivrer au piment de Cayenne. Laisser cuire doucement une heure et demie, dans la poêle, puis casser dessus des œufs frais, laisser encore cuire 10 minutes et servir chaud.



Les légumes farcis (*Afrique du Nord*). — Bon nombre de légumes sont farcis par les Arabes : *courgettes, aubergines, tomates, jeunes artichauts*, dont on a retiré le foin, *tomates* coupées en deux dans le sens transversal, des *fenouils* ventrus ou *cardons*, dont on n'a conservé que la base et même des *patates douces*, etc.

La farce est composée de viande de *mouton, ail, sel, oignons, piment fort, pain* trempé et pressé et 2 ou 3 œufs crus. Tout ces ingrédients doivent être bien hachés et mélangés. On en remplit les légumes préalablement évidés, on les range dans un poêlon et on fait frir à l'huile.

Etant bien revenus et à moitié cuits à découvert, on verse dessus une copieuse sauce de *tomates*, puis on achève la cuisson au four. Tout ceci diffère peu de ce que nous faisons chez nous.



El Bkeila. — Légume nord-africain, ayant quelque analogie avec l'*épinard* de nos jardins. On

le prépare ainsi qu'il suit : faire dorer dans de l'huile d'olives chaude, 500 grammes d'*épaule de mouton* ou de *bœuf*, avec deux *oignons* et deux *gousses d'ail*.

D'autre part, on a fait tremper la veille des *haricots blancs*, qu'on ajoute à la *Bkeila* préalablement



IGNAME à trois lobes, excellente.

blanchie et coupée, avec du sel, du *piment fort*. On couvre d'eau, on met un couvercle et on fait cuire le tout, viande et légumes, jusqu'à cuisson complète. La sauce doit être très réduite, la cuisson devant durer, à feu doux, au moins 2 heures. Préparation fort agréable.



Les Terfaz. — Ce sont des tubercules d'un gris sale, un peu parfumés, que l'on va ramasser dans

les montagnes et que l'on consomme dans les familles, à l'instar des truffes ; leur saveur rappelle celle de la truffe blanche. Ce produit de la terre, après avoir été pelé, est mangé bouilli, sauté au beurre, ou simplement mangé au sel ; on l'apprête également en ragoût et c'est loin d'être mauvais, quand la viande est bonne, mouton ou volaille.



Les pois chiches. — Cette légumineuse est très utilisée dans la cuisine arabe de l'Afrique du Nord. On les fait obligatoirement tremper de la veille, dans de l'eau de pluie, puis on les décortique, en les frottant énergiquement dans un linge dur pour en faire tomber la pellicule ; la cuisson, dans de l'eau également non calcaire, dure de 3 à 4 heures. L'eau de cuisson constitue une bonne soupe (*Showrba*) ; quant aux grains cuits, ils sont préparés avec de la viande, ou servis nature, parfois, avec le *couscous*.



La Rechta (*Afrique du Nord*). — C'est une sorte de pâte qui se prépare la veille ; elle a quelque analogie avec les nouilles. On prend : 1 kilo de semoule fine, et on mélange avec 5 œufs, un peu de safran, de l'eau et du sel. On pétrit de manière à en faire une pâte un peu ferme, puis on divise la masse en quatre boules, qu'on étale l'une après l'autre, sur une planche saupoudrée de farine ou

d'amidon en poudre. On l'étend avec un rouleau aussi mince que possible, puis on laisse sécher, à l'ombre, en un endroit frais. Quand chaque crêpe est à point, on la roule et on la découpe en



Cl. Vilmorin et C^{ie}, Paris.

COURGE-PATISSON, une des meilleures pour farcir.

fines lanières ; celles-ci sont ensuite déroulées et mises à sécher jusqu'au lendemain.

La cuisson se fait à la vapeur sur un tamis et non dans l'eau bouillante ; il faut une heure pour que ces pâtes soient à point ; on les met à cuire alors dans l'eau salée de la cuisson et on laisse bouillir 3 minutes, sans couvrir.

On égoutte, on assaisonne de jus de viande, tomates ou tout autre sauce. On sert aussi ce

plat très fin, avec une garniture de petits pois, ou autre légume de la saison : courgettes, en été, cardons en hiver.



El Bouquetouf (*Afrique du Nord*). — Travailler fortement les matières suivantes :

500 grammes de semoule fine ; 200 grammes de *levain*, de l'eau et du sel. On laisse reposer la nuit entière. Le lendemain, on roule avec les doigts, des petits morceaux de cette pâte, qui doivent prendre la forme d'un grain allongé. C'est long à faire et on s'y met à plusieurs. Laisser sécher convenablement et mettre en réserve dans une boîte quelconque. Cette pâte se conserve assez longtemps, si on en a soin ; elle sert à garnir le bouillon de mouton et tient lieu de couscous.



El Halalem (*Afrique du Nord*). — Prendre : 500 grammes de semoule de blé, en faire une pâte épaisse et onctueuse avec de l'eau et du sel. On en fait alors des petits rouleaux, qu'on émiette avec les doigts et l'on en confectionne des grains allongés.

D'autre part, chauffer de l'huile dans une poêle, y mettre des *tomates* coupées et épépinées, les grains de *pâte*, poivre et sel.

Faire cuire à part des *lentilles* ou des *fèves*.

Lorsque le tout est à point, mélanger intimement et servir avec des saucisses de bœuf grillées.

El Mistouf ou **Couscous doux**. — Un kilo de semoule moyenne travaillée dans un plat creux, en l'humectant d'eau, pour obtenir la granulation du couscous. Les grains étant bien fournis, les mettre dans une mousseline, sur le *keskes* ou *tamis* et poser le tout sur une marmite d'eau bouillante, en humectant trois fois la masse pendant la cuisson.

On prépare d'autre part et en même temps 1 kilo de dattes dénoyautées et coupées en morceaux, qu'on met à ramollir sur le couscous en train de cuire; on met dans un mortier des *amandes mondées*, des *raisins de Corinthe*, des *pistaches*, du *sucré* en poudre, *chocolat râpé*, *cannelle*, *écorces d'oranges* et *eau de fleurs d'oranger*: broyer le tout.

Le couscous cuit, on y incorpore le contenu du mortier, ainsi que 125 grammes de beurre. On dresse en pyramide dans un plat creux, en disposant autour des dattes dénoyautées, des raisins de Corinthe, des pistaches et des amandes entiers pour orner.

Macédoine étrange, semble-t-il, et assez agréable.



El Baklavas (*Afrique du Nord*).

1^o Travailler avec 2 œufs, 200 grammes de farine, une pincée de sel; on en fait une pâte homogène, que l'on divise en trois boules, qu'on aplatit aussi mince que possible avec le rouleau, sur une planche farinée.

2° Piler au mortier 250 grammes d'amandes blanchies décortiquées, puis séparément 250 grammes de pistaches.

3° Poser sur une première feuille de pâte, un lit d'amandes pilées, couvrir avec la deuxième feuille, couvrir de pistaches broyées et poser enfin la troisième feuille de pâte.

4° Ceci fait, couper cette préparation en petits losanges de 6 centimètres de longueur sur 4 centimètres de largeur ; mettre au four, sur un plat huilé, durant 20 minutes environ, puis retirer.

5° Mettre dans une poêle : *miel*, *sucre* et *eau de fleurs d'oranger*. Quand le miel blondit, y déposer les losanges avec précaution. Il faut les retirer du miel et les y remettre à plusieurs reprises, jusqu'à ce que ces petits gâteaux soient bien dorés et croustillants.

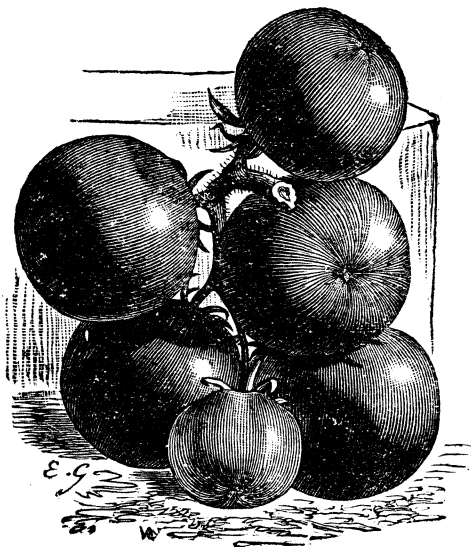


Sablés à la confiture (*Friandise tunisienne*).

— Prendre poids égal de farine, beurre et fromage blanc. Bien mélanger, puis étendre la masse sur la planche. Rouler cette pâte (qui doit être bien homogène) avec le rouleau, mince comme un gros sou de jadis ; découper à l'emporte pièce avec un verre à boire ou une grande tasse ; couvrir chaque rondelle avec de la confiture, puis recouvrir d'une autre rondelle. Mettre au four chaud, sans excès, sur une plaque, durant un quart d'heure. Délicieux gâteau, qu'il faut retirer du four à peine blondi.

Pilaff égyptien. — Faire chauffer, dans une casserole en terre, une cuillerée d'huile, mouiller en pleine ébullition avec un verre et demi d'eau et saler fortement.

Quand ce mélange bout, y mettre un verre de



Cl. Vilmorin et C^{ie}, Paris.

LA TOMATE, légume péruvien indispensable pour la cuisine.

riz bien lavé. Laisser cuire quelques minutes à grand feu, puis couvrir et laisser cuire 25 minutes environ, à petit feu.

Le riz cuit ainsi, se sert avec divers aliments et une sauce tomate : viande, légumes ou poisson.

Poisson au citron (*Egypte*). — On prend un bar, un colin ou un mullet, toujours un gros poisson que l'on coupe en tranches. On met une gousse d'ail, dans un peu d'huile bien chaude, puis on y adjoint le poisson, qui est mouillé avec un bol d'eau et 3 à 4 jus de citron et persil haché. Saler, poivrer au kari et laisser mijoter 20 minutes ou plus. En refroidissant, la sauce forme une gelée très goûtée dans le pays.



Le Sefrito (*Egypte*). — Chauffer un peu d'huile dans une casserole, ajouter un bol d'eau, un jus de citron, du sel, du piment fort, du *Curcuma* et 500 grammes de *jarret de veau blanchi*. On fait cuire à petit feu, pendant 20 minutes environ, puis il faut couvrir hermétiquement et laisser cuire encore une heure et demie. La sauce doit être très réduite et moelleuse.



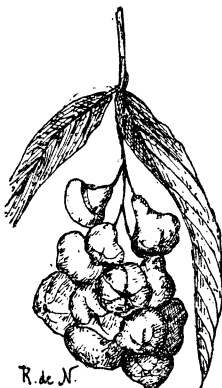
El Belehat (*Egypte*). — Les éléments de ce plat sont les suivants : 500 grammes de tranche de bœuf hachée, 2 gousses d'ail pilées, un peu de cumin (*Cuminum cyminum*), une pincée de sel et de poivre.

Etaler la viande hachée sur la planche farinée, placer au milieu deux œufs durs, autour desquels la pâte de viande est roulée, afin d'en former un saucisson.

Tremper cet appareil dans de l'œuf battu (blanc

et jaune), puis dans la chapelure. Faire dorer à la poêle dans de l'huile d'olives bouillante, mouiller ensuite avec un coulis de tomates; couvrir, et laisser cuire encore une demi heure à petit feu.

Ce mets se mange chaud ou froid.



TUGENIA JAMBOSA.

El Moussarine (*Egypte*). — 1^o Laver soigneusement un boyau de bœuf, d'une part;

2^o Mélanger de la viande hachée et riz cuit à l'eau, saler et poivrer copieusement.

Remplir de ce mélange — à moitié — le boyau, à l'aide d'un entonnoir et nouer les deux bouts. Faire cuire à feu doux dans un peu d'huile, en piquant l'enveloppe comme les saucisses.



Poussins farcis (*Egypte*). — Plumer et flamber de gros poussins — il faut qu'ils aient au moins

un à deux mois — les vider, les remplir de riz cuit, sel, poivre, curcuma et huile. Faire cuire à petit feu, dans un peu d'huile.



El Férik, de blé vert (*Egypte*). — Mettre dans une casserole ou une marmite, du blé vert bien nettoyé et concassé, avec un morceau de viande de bœuf grasse, un pied de veau blanchi, du sel, du poivre et des œufs. Couvrir d'eau et faire cuire très longuement à petit feu. Excellent bouillon.



El Malokhia (*Egypte*). — Plante aromatique de la famille des Labiées, assez semblable à la menthe poivrée. Elle sert à confectionner le plat suivant :

1^o Faire roussir sur feu vif, en les piquant avec une fourchette pour les tenir, 4 gros oignons, qu'on pile ensuite, avec une gousse d'ail, une pincée de grains de coriandre (*Coriandrum sativum*) et une pincée d'El Malokhia.

2^o Chauffer un peu d'huile dans une casserole, y faire revenir le mélange ci-dessus, en y ajoutant du piment rouge en poudre et mouiller avec le bouillon suivant :

3^o Prendre un morceau de bœuf très gras et le faire cuire dans l'eau salée 2 heures, après quoi, ajouter les ingrédients ci-dessus.

El Malokhia, se sert avec le Pilaff et un jus de citron.



Boulettes de fèves (*Egypte*). — Choisir des fèves blanches, les décortiquer en les faisant tremper longtemps, en faire une purée épaisse en y incorporant : poivron rouge piquant, ail, persil et sel.



GARCINIA MANGOUSTANA, le Mangoustan délectable.

Il faut que la pâte soit bien lisse. On laisse reposer 2 heures ; on en forme alors des boulettes de la grosseur d'un abricot et on les fait frire dans l'huile bien chaude, préalablement roulées dans de la farine.

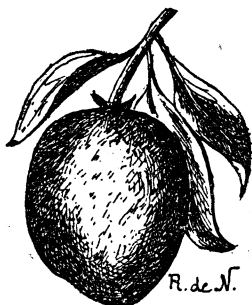


El Konafa (*Egypte*). — C'est une sorte de vermicelle que préparent les cuisiniers indigènes, et qu'on trouve à Paris chez quelques marchands de produits exotiques.

On prépare d'abord, une pâte d'amandes et de noix pilées, par parties égales, de sucre, d'eau de fleurs d'oranger.

On fait cuire à l'eau, d'autre part, el konafa ou vermicelle, on l'étale sur la table farinée, on y met la pâte préparée d'avance et on en forme de petits rouleaux, qu'on fait frire à l'huile. Tremper ensuite dans du sirop de sucre, parfumé à la fleur d'oranger.

On étend également el konafa sur une tôle beur-



SAPOTILLIER DES ANTILLES.

rée, sur une épaisseur de un centimètre, on couvre de la préparation d'amandes et de noix, même épaisseur à peu près, on met une autre feuille d'el konafa et ainsi de suite sur 3 ou 4 centimètres. On fait dorer au four, après avoir grassement arrosé de beurre fondu. On couvre ensuite d'un sirop de sucre et l'on découpe en losanges plus ou moins grands.



El Ménénas (*Egypte*). — Délicieux gâteau populaire.

Mélanger 500 grammes de bonne farine de fro-

ment avec 250 grammes de beurre frais ; pétrir en ajoutant un peu d'eau et quelques gouttes de fleurs d'oranger.

Confectionner avec cette pâte, qui doit être bien onctueuse, des boulettes grosses comme une pêche moyenne ; on enfonce le pouce au milieu, pour y former un puits, que l'on remplit avec la farce suivante :

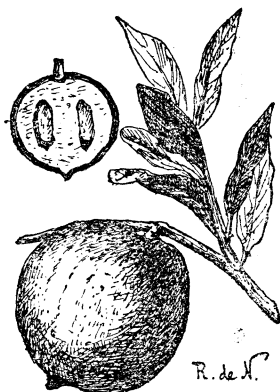
Dattes dénoyautées, *amandes* décortiquées, du *sucre*, de la *cannelle* en poudre, du *beurre* et au besoin des *pistaches*, des *noisettes*, voire même des *arachides* ; le tout consciencieusement broyé.

Les boules étant garnies de farce on les range sur une tôle beurrée. Faire cuire 20 à 30 minutes à four très chaud ; saupoudrer de sucre lorsqu'elles sont cuites. Cette friandise recherchée, doit être à peu près dorée.



Poisson à la Scabetch (*Algérie*). — On prend une petite bonite ou du thon frais (les deux se ressemblent) ; on coupe en tranches épaisses du pouce, on les roule dans la farine et on fait frire à l'huile à gros bouillon. On dresse sur un plat qu'on met au chaud. Dans la même huile à friture — on en retire s'il y en a de trop — mettre quelques feuilles de *menthe*, 6 gousses d'*ail*, *laurier*, *thym*, *poivre rouge doux*, 2 *piments de Cayenne* et un bon verre de *vinaigre blanc*. Laisser mijoter 15 à 20 minutes et verser cette sauce bouillante sur les tranches de poisson.

Sardines à la Scabetch (*Algérie*). — Après nettoyage, poivrer, saler et rouler les sardines dans de la farine et faire frire à feu vif. Opérer ensuite comme pour le *poisson à la Scabetch*. Les sardines ainsi préparées, sont délicieuses.



MAMMIA AMERICANA (Sapote mammia), fruit exquis.

Schourba (*Soupe arabe*). — Faire roussir légèrement, dans un peu d'huile d'olives, de la viande de mouton coupée en morceaux, y ajouter quelques tomates coupées en quatre, quelques oignons, une cuillerée de poivre rouge doux, pois chiches, persil haché; mouiller fortement avec de l'eau, assaisonner de sel et de 2 piments de Cayenne, avant la fin de la cuisson, qui doit durer de 3 à 4 heures, sur feu doux. Passer le bouillon (mettre la viande à part) et y faire cuire des pâtes pour terminer. Servir après cuisson complète.

El Loubia bel Basal (*Plat arabe*). — C'est un haricot aux oignons. Mettre à cuire dans une casserole en terre ou une cocotte, et à l'eau froide des *haricots blancs*, trempés de la veille, en complétant avec deux oignons coupés fins, sel, et piment fort. La cuisson achevée, on ajoute, au moment de servir un peu de piment rouge doux en poudre ou du safran.



Couscous à la Margá (*Algérie*). — Mettre dans une marmite à col étroit, une épaule et de la poitrine de mouton, coupés d'égale grandeur, une vieille poule, coupée en 5 ou 6 morceaux, et couvrir de 3 litres d'eau.

Faire bouillir, écumer, puis ajouter 2 ou 3 *tomates*, quelques *courgettes*, 2 ou 3 *poivrons* doux, quelques *navets*, des fonds de jeunes *artichauts*, des *oignons*, le tout coupé en morceaux réguliers, des *fèves* et des *pois chiches*, ayant été trempés de la veille, une cuillerée à soupe de sel gros, une cuillerée de *poivre rouge doux*, une forte pincée de *camin* (*Cuminum*), un peu d'*épices*, plus 2 *piments de Cayenne*. Couvrir alors la marmite avec le keskes ou passoire contenant le couscous préparé comme il est dit ailleurs. Laisser cuire à petit feu pendant 2 heures.

Dresser alors le couscous sur un grand plat creux, ranger dessus les viandes et les légumes et servir, en accompagnant d'une soupière contenant le bouillon.

N.-B. — J'ai vu ce plat ainsi servi, lors d'une dîna en 1864, en Kabylie, mais la soupière était remplacée par un vase... nocturne... c'était très drôle !



Cl. Vilmorin et C^{ie}, Paris.

LE CONCOMBRE est très populaire aux Colonies où il est consommé toute l'année.

Couscous en croquettes (*Plat arabe, en Algérie*). — Faire bouillir du lait, avec du sucre, du zeste de citron haché très fin, y ajouter la semoule et laisser cuire à petit feu, en remuant sans cesse. Après cuisson, ajouter 4 jaunes d'œufs, des fruits confits coupés en petits dés, bien mêler et laisser refroidir.

Avec ce couscous devenu ferme, on façonne des petites boules de la grosseur d'un petit œuf ; on les roule dans la farine ; on les trempe dans de l'œuf battu avec un peu d'huile, puis on les roule dans de la mie de pain émiettée, très sèche et on plonge ces boulettes dans une friture bouillante, durant quelques minutes pour leur donner couleur. Servir chaud en saupoudrant de sucre.



Petits rougets à la Marocaine. — Faire revenir 2 oignons coupés très menus, dans un peu d'huile d'olives ; y mettre ensuite les petits rougets, qui ont, au préalable, été nettoyés ; assaisonner de poivre de Cayenne ou paprika, safran en poudre et sel. Laisser mijoter quelques minutes et les retourner de l'autre côté ; une fois cuits, casser dessus des œufs frais et servir aussitôt que les œufs sont pris.



Acho (*Madagascar*). — C'est un coq, originaire des îles de Madagascar. Sa chair, ainsi que celle de la femelle de ce gallinacé est excellente et se rapproche de la saveur du canard sauvage d'Europe. On accommode ce volatile de différentes manières, toutes se rapprochant de nos formules culinaires connues.

Arachide (*pâte d' Afrique*). — Sorte de condiment, dont les éléments sont :

Arachide mondées.....	500 grammes
Gomme adragante.....	5 —
Blanc d'œuf.....	1 —
Citron.....	1 —

On pile dans un mortier, avec le jus du citron, les arachides de façon à en obtenir une pâte fine ; on la met ensuite dans une bassine avec le blanc d'œuf. Mêler intimement et mettre dans une casserole sur feu doux, en remuant sans cesse la masse, au moyen d'une spatule de bois. Quand la cuisson est parfaite (il faut une demi-heure) on étale la pâte sur la table de marbre, pour la faire refroidir régulièrement, puis on ajoute les 5 grammes de *gomme adragante*, qu'on doit y incorporer. Ceci achevé, on met le tout dans un vase de terre vernie, dont on bouche l'orifice avec du papier huilé ou avec un linge mouillé. Cette préparation se sert avec divers plats de viandes ou de légumes.



Gâteau d'arachide, à l'Orientale (*Cuisine arabe de La Mecque*). — Emonder des arachides, les piler et les mettre dans une chaudière avec de la marmelade d'abricots très fine. Faire réduire le mélange, sur un feu très doux, en remuant constamment. Lorsque la pâte est bien consistante, on l'étend sur un marbre où sur une pierre plate et on laisse sécher au soleil. Quand le gâteau est à point, on le coupe en morceaux réguliers, et on le sert comme entremets ou dessert.

Nougat d'arachide (*Confiserie de La Mecque*).

— Ce nougat se prépare comme le gâteau d'arachide, mais on ajoute à l'abricot, moitié sucre ; on *fait cuire au caramel* en lissant un peu, on verse sur un marbre et l'on met sécher à l'ombre. Friandise recherchée.



Bœuf à l'Égyptienne. — Choisir un morceau de bœuf un peu entrelardé ; faire cuire cette viande aux trois quarts, dégraisser avant de passer au tamis fin. D'autre part, éplucher des jeunes artichauts n'ayant pas encore de foin et arrondir les fonds pour les parer. De même on taille et pare des topinambours. Mettre alors la viande dans une casserole en l'entourant avec les légumes indiqués, sur un feu doux, arroser avec le bouillon où a cuit le morceau de bœuf, saler, pimenter, et laisser mijoter une heure et demie, à feu doux.



Ragoût de ventre de chameau (*Sahara*). —

Pour ce faire, on choisit les plus gros intestins du chameau ; on les nettoie à fond et on les coupe en morceaux réguliers ; on procède de même avec le cœur et le gros boyau. On fait un roux dans une casserole de terre, on y met les morceaux de chameau ; *saler, aromatiser* et *pimenter* abondamment, arroser avec du bouillon ou de l'eau et faire cuire à feu doux et régulier, 4 à 5 heures. Ce plat forme une sorte de gras-double qui n'est pas à dédaigner.

Pieds de dromadaire en vinaigrette. — Il faut échauder les pieds et les nettoyer avec soin ; puis on les fait cuire à ébullition ininterrompue, dans de l'eau bien condimentée 4 à 5 heures, parfois plus. Laisser réduire l'eau, la passer à travers



Cl. Vilmorin et C^{ie}, Paris.

L'ANANAS, l'un des meilleurs produits coloniaux,
largement importé en France.

une étamine et la laisser prendre en gelée. Désosser les pieds cuits et mis à part ; mêler la chair au jus, avec de l'ail, ciboule ou oignons hachés fin, du vinaigre et de l'huile, et mettre dans un moule. Se mange froid, comme hors-d'œuvre. Ce pâté n'est pas à dédaigner.

III. — AMÉRIQUE

Fritada de Mariscos (*Recette de Bahia, Brésil*). — C'est un mélange de mollusques de tous genres et de crustacés. *Moules, huîtres* et *crevettes* ou *crabes*, enrobés dans une pâte à beignets, très légère. C'est un plat spécial, à l'Etat de Bahia, qui garde la tradition de la vieille cuisine brésilienne. Plat exquis.



Vatapa de poulet (*Brésil*). — Se confectionne avec : crème de farine de riz, liée avec de l'huile d'*Elaeis guineensis*; dans cette sorte de sauce, on met : un poulet tendre, des crevettes du Brésil, des arachides grillées, mondées, et du lait de noix de coco. On pimente fortement, au *Solanum Chilensis*, ou piment enragé.

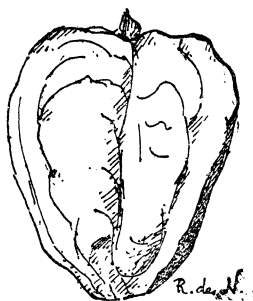


Dinde à la Brésilienne. — Rôti national du Brésil. On l'accommode avec de la *farofa* ou farine de Manioc torréfiée, comme accompagnement;

se sert toujours avec des tranches de jambon, coupées très minces. C'est un plat très à la mode et fort apprécié.



Cariman des Guarany (*entremets*). — Recette indienne du pays des Guarany, sur la fron-



CHAYOTTE, fruit entier.

tière du Brésil. C'est un petit gâteau fabriqué avec de la farine de *Manioc* fermentée, du *lait de noix de coco*, du *sucré* et des *œufs*, par poids égal. Les Guarany le font cuire sur une pierre chauffée et le réussissent très bien ; il est probable que la qualité serait meilleure dans nos fours perfectionnés. Ce gâteau est très fin.



Confiture de Caju et de Mangaba. — Le Caju n'est autre que l'*Anachardium occidentale* ou *Acajou* et la *Mangaba* (*Hancornia speciosa*) qui sont tous deux des fruits ; le premier

très répandu dans les pays tropicaux, mais originaire du Brésil, le second exclusivement cantonné dans la partie la plus aride des états centraux de ce pays. La *Mangaba* est de croissance très lente et, de ce chef, cet arbre qui donne avec ses fruits savoureux, un caoutchouc d'excellente qualité, n'est pas exploité comme arbre de culture. Il reste à l'état sauvage et ses fruits, qui se conservent difficilement, sont consommés sur place. Les confitures qu'on en confectionne se fabriquent à la manière ordinaire, avec moitié sucre de canne et moitié fruits des deux espèces.

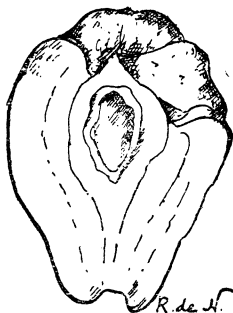


Génipapo cristallisé. — Le *Génipapo* (*Géni-pha Americana*) est un fruit provenant de l'Amérique du Sud, qui se rencontre au Brésil, en Guyane, au Venezuela et... ailleurs. Il est globuleux, piri-forme, très sucré, de saveur particulière et caractéristique, d'ailleurs fort agréable. On le sert sur les tables, en petits morceaux, confit et saupoudré de sucre de canne cristallisé.



Guarana-Champagne. — Boisson délicate, sans alcool, fabriquée avec les fruits du *Paullinia sorbilis*, de la famille des Sapindacées, originaire des bords de l'Amazone (Brésil), où les indiens Mauès le cultivent exclusivement pour cet usage.

Les fruits récoltés, réduits en pâte par un procédé encore inconnu des Portugais, sont vendus sous forme de bâtons de 0 m. 30 de longueur sur 0 m. 10 d'épaisseur ; les indigènes lui donnent la forme d'un



CHAYOTTE (coupe).

poisson, d'un lézard, d'une tortue, d'un tatou, etc.

Les semences de *Paullinia* sont interdites à l'exportation hors du Brésil.

Le *Guarana-Champagne*, sort de bon nombre de fabriques brésiliennes qui le fabriquent par millions de bouteilles. Cette boisson contient une faible proportion de caféine, associée à d'autres principes qui la rendent particulièrement hygiénique et tonique.



Tatou argentin à la sauce Salmuera. — Le tatou est un genre de mammifère édenté, couvert d'une cuirasse. Il se rencontre dans les contrées

tropicales de l'Amérique du Sud. On en compte plusieurs espèces. En République Argentine, on en connaît plusieurs types sous le nom de *Peludos* (*Dasypus villosus*) ; ils sont chassés pour leur chair (très estimée des *gauchos*) que l'on cuit sur la braise, et dans la carapace même.



Plaque de Gofio (*Pour 4 personnes*). — *Du Mexique*. — Prendre 2 cuillerées à soupe bien pleines de *Gofio* qui n'est autre que de la farine de maïs torréfiée.

D'autre part faire chauffer un demi-litre de lait, y mettre dissoudre 4 morceaux de sucre cassé à la mécanique. Le lait ayant bouilli, on lui laisse perdre un peu de sa chaleur et on le verse petit à petit sur le *Gofio*, déposé dans un récipient, en le délayant bien pour en faire une bouillie sans grumeaux. Ajouter une pincée de sel. Ainsi préparée, cette mixture doit être mise sur le feu où elle peut bouillir 10 minutes environ, en tournant sans cesse, pour qu'elle ne s'attache pas au fond de la casserole.

Vers la fin de la cuisson, on ajoute 40 grammes de beurre frais par personne, en tournant sans arrêt pendant 2 ou 3 minutes seulement. A ce moment, le mélange doit avoir l'aspect d'une crème épaisse et bien lisse.

On verse alors cette bouillie dans une tourtière sur une épaisseur de *un centimètre au maxi-*

mum, pas d'avantage ce serait trop. On utilise aussi des petits plats individuels — à œufs — sur même épaisseur. On laisse tiédir, puis sur cette pâte bien étalée, on met 40 grammes de beurre par tête ou par plat. On saupoudre ensuite, (le beurre étant fondu) avec du sucre en poudre vanillé et on fait gratiner légèrement au four moyen.

La plaque de *Gofio* doit être servie bien chaude et moelleuse. C'est un excellent entremets.



Le Mangar. — Confiture chilienne, très appréciée, fabriquée avec du lait et du sucre battus ensemble et parfumés à la vanille.



Banane en feuilletage (*S. A.*). — Nouvelle adaptation de ce fruit à la pâtisserie. Après nettoyage, on triture la pulpe dans un mortier avec 250 grammes de farine de froment pour 1 kilo de bananes épluchées. Pour en faire le feuilletage recherché, on opère comme pour le feuilletage ordinaire.



Sucre d'érable (*Du Canada*). — Ce sucre fait l'objet d'un grand commerce en Amérique du Nord. Il se consomme seul ou mélangé à différentes friandises. Ce produit provient de l'incision des

troncs de l'érable à sucre (*Acer saccharifera*). On le nomme « *Tire* » ou sucre d'érable, suivant qu'il est plus ou moins évaporé. En résumé, c'est du



MYRTUS UGNI.

sucre naturel, de même valeur que celui retiré de la canne.



Doce de leite. — Entremets brésilien, très apprécié, composé d'un mélange d'œufs et de lait par parties égales, parfumé aux essences de fruits. C'est le même procédé employé pour la crème renversée de chez nous.

Œil de ma belle-mère (*Recette brésilienne*).

— Ce sont des pruneaux confits, dénoyautés, farcis avec une pâte de noix de coco et colorée à l'aide de jaunes d'œufs ; les pruneaux sont d'abord trempés une nuit, puis cuits et dénoyautés.



Confitures de Papaye (*Formule colombienne*).

— C'est l'une des meilleures préparations de fruits exotiques, répandue dans toute l'Amérique du Sud. Le fruit (*Carica papaya*) atteint le poids de 1 kilo environ, mais bien souvent, on en trouve pesant 10 kilos. La chair de ce fruit, qu'on nomme aussi *melon en arbre*, est jaune, juteuse, sucrée, de saveur spéciale très appréciée, lorsque sa maturation est parfaite. Ce fruit est essentiellement digestif, car il contient une énorme quantité de pepsine.

On confectionne la confiture comme d'usage : moitié fruit, moitié sucre.



La Moqueca à la Bahiana (*Bahia, Brésil*).

Sorte de ragoût composé de poisson fortement assaisonné d'huile de palme (*Elæis Guineensis*), et cuit à feu doux — pas frit — poivrer et saler.



Le liuto ou chuno. — Cette farine, retirée des racines de l'*Alstroëmeria ligtu* du Chili, est fabriquée

dans les familles, qui en vendent aussi sur les marchés. Elle est très employée pour la confection de pâtisseries estimées et pour l'alimentation des enfants et des convalescents. On en fait d'excellents potages.



Ysano. — Ce légume péruvien (*Tropæolum tuberosum*) est excessivement acide, quand on le récolte, mais moyennant quelques manipulations, de ce tubercule, il devient un produit apprécié : on le cuit et on le fait geler, puis on le mange quand il n'est pas ramolli par le dégel. Les femmes de *La Paz*, le consomment en guise de rafraîchissement, en le trempant dans de la mélasse. Les tubercules de cette capucine sont excellents transformés en cornichons. Les marchands de comestibles de la Colombie, du Pérou, etc., vendent le *Ysano*, comme hors-d'œuvre, coupé en rondelles et présenté sur un ravier. On trouve les tubercules de *Tropæolum tuberosum*, chez les marchands d'ognons à fleurs de Hollande.



Le Sambo. — La *courge de Siam* est très répandue en Colombie et dans l'Equateur. Pour sa préparation, voir la *courge de Siam*, en Asie, p. 30.



La Chayotte (*Sechium edule*). — De la famille des Cucurbitacées, est un légume de choix, très

apprécié aux colonies, et qui commence à se répandre en Europe, depuis que les moyens de transports ont été améliorés. Par ailleurs, on la cultive dans le Midi de la France et en Afrique du Nord où cette courge vient parfaitement.

La valeur nutritive de la *Chayotte*, est comparable à celle de la courge-potiron, mais sa saveur rappelle beaucoup le chou-fleur. Elle se mange de diverses manières, un peu partout en Amérique, après avoir été préalablement pelée, blanchie et coupée en morceaux ; le fruit demande une maturation complète, pour avoir toute sa qualité. On la prépare à la crème, assaisonnée au beurre, à la tomate, frite au beurre ou à l'huile, relevée de paprika, en sauce blanche, à la poulette, farcie avec de la viande hachée, au gratin, avec du fromage de gruyère et de Parmesan râpés, à l'étuvée, en salade, au vinaigre, etc., etc. C'est un mets exquis, recherché dans toute l'Amérique ; la Chayotte devrait figurer, en hiver, sur toutes les cartes des restaurants de France, où elle plairait aux consommateurs.



Calalou. — C'est un mets exquis, réputé aux Antilles et dans bon nombre d'autres régions américaines. Il se prépare avec des feuilles de *Colocase* (*Xanthosoma hastifolium*) dit *chou caraïbe* des petits concombres épineux (*Cucumis anguria*), des feuilles de *Mouzambi* (*Gynandropsis pentaphylla*),

de la petite valériane, nommée *Patagon* (*Bærnavia paniculata*), de la morelle (*Solanum nodiflorum*), du *pourpier*, de *l'oseille*, des feuilles tendres de *patate*, des jeunes fruits de *Gombo*, de *l'oseille* de Guinée (*Hibiscus sabdariffa*) des *tomates* et enfin du piment de Cayenne. Quand on veut relever le plat, un peu plus, on ajoute du *vin blanc*, quelques *clous de girofle*, de la *muscade* et de la *cannelle râpées*. On fait cuire le tout avec du *lard*, un os de *jambon*, du *bœuf salé* ou des *crabes*, (vulgo *ciriques*). Le Calalou est toujours servi avec du riz en grain, mais cuit à point.



Calalous de la Martinique 1^{re} recette. — 250 grammes de *jambon* que l'on fait cuire à l'eau. Après quoi on ajoute dans le bouillon 250 grammes de *Gombo* coupé en petits morceaux. Cuire un quart d'heure en remuant sans cesse. Ajouter 250 grammes d'*épinards*; bien remuer et remettre à cuire encore un quart d'heure. Si la préparation n'est pas assez grasse, ajouter un peu de *beurre*, du *sel* et du *piment enragé*. Faire encore cuire 5 minutes. Se sert aussi avec du riz cuit à l'eau.

2^e recette. — Faire cuire à l'eau, des *épinards*; lorsque leur cuisson est aux trois quarts achevée, ajouter poids égal de *Gombo*, coupé en morceaux, du *jambon* coupé en petits carrés, des *crabes* coupés ou des *crevettes*, un peu de *beurre*, *sel* et *piment*.

Mélanger et broyer le tout ensemble et faire cuire à feu doux. On peut manger, avec ce plat, du riz cuit au beurre.



Le Calalou à la Guadeloupe. — Faire cuire ensemble du *Gombo haché* et des feuilles de *chou caraïbe* (*Xanthosoma hastifolium*), qui s'appellent aussi en langage du pays *Séguine* et *Madère*.

Ajouter du *lard* ou un *crabe*. Quand le tout est à point, on mêle ensemble aussi intimement que possible en ajoutant du piment. D'autre part, on a du riz cuit à l'eau et on le mange avec la préparation précédente qui forme le condiment.



L'Igname. — C'est un tubercule ayant beaucoup d'analogie, comme saveur, avec la pomme de terre ; très lourd lorsqu'il est cru, et allant au fond de l'eau, par contre quand on le fait frire, il est très léger et surnage sur la friture, comme les pommes de terre. Pour le préparer, il faut le gratter ; sa saveur est plus fine que celle de la pomme de terre et elle est aussi plus nutritive.

On fait cuire l'*Igname* au four, elle forme alors une masse féculente, d'une blancheur éblouissante, fine et délicate, elle n'a nullement la saveur sucrée de la patate. On en confectionne — après l'avoir fait bouillir et réduite en purée — des potages délicieux, avec *cerfeuil* haché, *céleri*, *oseille*, etc.,

des plats gratinés au four, des soufflés au fromage ou au sucre avec beurre et œufs, des frites soufflées exquises.

Avec de la viande de veau rôtie, sa saveur est parfaite.

Simplement cuites sous la cendre, les ignames sont énormément consommées sous toutes les latitudes, soit par les indigènes, soit par les Européens.

On en confectionne aussi un pain très nutritif, un peu lourd, mais de facile digestion, en employant 50 o/o d'ignames réduites en purée, pour autant de farine de froment. Ce pain se conserve plus de huit jours.



Confitures de groseille-pays. — La base de ce produit n'est autre qu'une *Malvacée* appelée *oseille de Guinée* ou *groseille-pays* (*Hibiscus sabbdariffa*), dont l'acidité est si forte, qu'elle demande du sucre en abondance, tout au moins dans les mêmes proportions que pour les confitures ordinaires. Ce sont les réceptacles des fleurs de cette plante qui sont employés à la confection de cette friandise, qu'on trouve à Paris, chez Hédiard, place de la Madeleine.

Guayavo (*confitures de ...*). — Le fruit en question provient d'une plante de l'Equateur, où on le nomme *Guayavo* ou *Pépino*. Il se vend en grande quantité sur les marchés et l'on en confectionne

une confiture recherchée. Les botanistes ont donné à cet excellent fruit, le nom de *Solanum Wallisii*, *muricatum* et *Guatemalense*. En vente chez le même marchand de produits exotiques, cité ci-dessus, où on le trouve depuis 1876.



L'Oca (*Oxalis crenata*). — Famille des *Oxalidées*. Légume tubéreux originaire du Pérou, avec lequel on fabrique différentes friandises, après leur avoir fait subir un certain nombre de transformations, qui les rendent délectables : 1^o sous forme d'Oca *prunifiés* appelé *Chuno blanco*; 2^o l'Oca à moitié corrompu, devient pour les Indiens un mets comparable à un fromage malodorant, qu'on ne saurait recommander, et qui porte le nom de *Caia* ou *Chuno de Oca*. Quand on veut consommer les *Chunos blancos* ou *Oca prunifiés*, il faut les faire tremper quelques heures dans l'eau où ils reprennent leur première forme, puis on en fait des composites avec vin et sucre, ou bien en salade avec un assaisonnement un peu relevé. Dans les deux cas, ils sont très tendres et de saveur agréable.

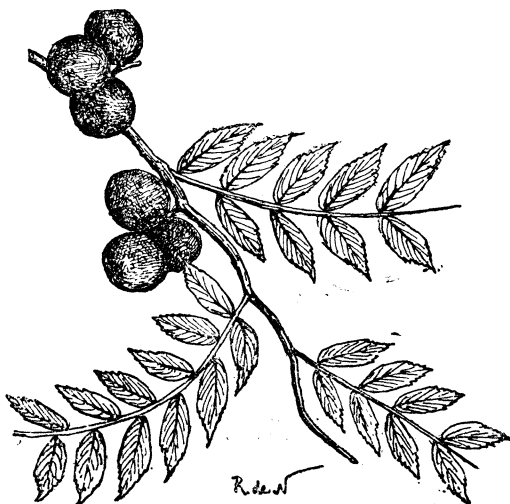


Le topinambour blanc (*Calathea allouia*). — De la famille des *Scitaminées*, appelé aussi *Moustache de la Barbade*, originaire du Cap Haïtien. Le tubercule de cette plante est assez gros, très tendre

et se mange bouilli à point, en le saupoudrant de sel fin, et froid comme dessert. Il faut que ce mets soit très mûr et salé à point.



L'Aricoma. — Appelé « *Poire de terre* », par



SPONDIAS POURPRE, fruit de dessert.

Cochet et *Polymnia edulis*, par les botanistes C'est une plante de la famille des composées, produisant des tubercules transparents, blancs intérieurement et sucrés. On mange cette racine crue; cuite, on en fait une confiture assez agréable, ayant le goût de la poire. Le jus de la cuisson de l'Ari-

coma, peut être utilisé pour *teindre en vert*, certaines friandises.

On peut retirer de ces abondants tubercules un sucre qui n'est pas désagréable; j'en avais parlé pendant la guerre au Ministère de l'Agriculture, sans succès, comme toujours.



Le Physalis (*Physalis peruviana*). — De la famille des Solanées; les baies de cette plante sont délicieuses et forment les éléments principaux de confitures exquises et de fruits confits recherchés; on les mange aussi à l'état naturel, mais elles sont moins appréciées. Le sirop de Physalis ne le cède en rien à ce qui se fait de meilleur. On en confectonne de délicieuses tartelettes, après les avoir préalablement fait confire. On trouve ces produits chez Hédiard, place de la Madeleine, à Paris.



La grenouille, en Amérique. — Indépendamment des diverses espèces de grenouilles que nous connaissons en Europe, on trouve en Amérique du Nord, une espèce géante, qu'on nomme *bœuf* ou *taureau* (*Rana mugiens*). C'est un animal gigantesque, dont la consommation est très grande dans son pays d'origine, sous le nom de *Bull-frog* ou grenouille-taureau. Les cuisses de grenouilles dépassent en finesse la chair de poulet,

laissant au palais une sensation agréable. Les Américains les préparent de plusieurs manières, d'ailleurs copiées sur nos formules françaises.



Grenouilles en chaud-froid à l'Américaine.

— Pour 4 personnes, prendre 4 paires de cuisses de grenouilles-bœuf, les mettre dans une casserole après les avoir désossées, avec un peu de jus de veau, assaisonné de kurry. Faire cuire à point, retirer les cuisses de grenouilles ou nymphes et les presser légèrement. D'autre part, faire la sauce suivante :

Ajouter au jus de cuisson, un verre de Madère ou de Porto, un peu de gélatine ou un nid d'hirondelle, fondre et passer à travers une mousseline, faire réduire et parer les cuisses froides, avec cette sauce. Dresser sur un plat, en couronne, ajouter des rondelles de truffes, des rognons de coq glacés à blanc et garnir de gelée.



Grenouilles à l'Indienne (*Recette de Peau-Rouge*). — Faire sauter de belles cuisses de grenouilles-bœuf, dans une casserole avec de l'oignon haché. Saupoudrer de kurry, avec thym, laurier, persil et mouiller avec 300 grammes de velouté de poisson un peu clair ; laisser 20 minutes sur le feu, à mijoter. Egoutter les cuisses et les dres-

ser sur un canapé de riz cuit à la manière indienne. Retirer tous les aromates de la sauce, la faire réduire, après avoir ajouté 2 ou 3 jus de citrons et verser sur l'ensemble du plat.



Grenouilles frites à l'Américaine. — Après avoir paré de belles cuisses de grenouilles-bœuf, les faire macérer 4 ou 5 heures dans un jus composé de sel, piment, fines herbes et force jus de citron.

Au moment de les jeter dans l'huile bouillante, les enrober de pâte à beignets, donner le temps de cuisson suffisant pour leur faire prendre une belle teinte dorée et les servir avec du persil haché.



Grenouilles à la Dianah. — Faire tremper dans du vin blanc bouillant, des cuisses ou nymphes de grenouilles-bœuf, propres et bien parées. Ajouter à la cuisson de gros champignons hachés (ils ont plus de saveur que les petits) et sautés légèrement dans du beurre frais.

Au bout de 5 minutes de cuisson, retirer les cuisses et les laisser refroidir. Achever de faire cuire les champignons en réduisant la sauce dans laquelle on incorpore du kurry. C'est un plat très violent, mais délicieux quand on y est habitué.

Grenouilles aux fines herbes. — Parer les cuisses, assaisonner de sel, de kurry, les rouler dans la farine et faire frire au beurre. On sert saupoudré de fines herbes hachées et arrosé de jus de citron.



Grenouilles frites à la Yolof. — Faire mariner une heure ou deux, les cuisses parées et nettoyées dans du jus de citron, avec de l'ail, du piment et du persil haché. Les rouler dans de la farine de maïs, et les faire frire à grande vitesse dans de l'huile d'arachide. Egoutter et servir saupoudré d'oignons et de persil, hachés très finement.



La même recette peut être modifiée en y ajoutant de la noix de muscade râpée et en faisant frire au beurre.



Grenouilles au gratin (*U. S. A.*). — Faire au fond d'un plat un lit de champignons coupés en lames minces. Verser dessus une sauce composée de vin blanc lié avec de la fécule de pommes de terre, sel et piment. Mettre sur cet appareil, les *nymphes de grenouilles*, saupoudrer de *chapelure* fine, de *champignons hachés*, de *rondelles de truffes*; arroser de *beurre fondu* et mettre au four chaud, 20 minutes avant de servir.

Pâté de grenouille à la Peau-Rouge. — Cuire les grenouilles, les désosser et en hacher toute la chair dans laquelle on incorpore quelques *oignons*, *persil* et *champignons*, le dixième du poids de chair est augmenté de *mie de pain de maïs* ; on met 4 ou 5 blancs d'*œufs* battus par kilo, 10 grammes de *sel* et 1 gramme de *piment de Cayenne*. Le tout bien travaillé, ajouter les jaunes d'*œufs* retravailler encore et mettre dans une pâte garnissant une tourtière. Mettre au four chaud une demi-heure. Se mange froid.



Grenouille à l'Américaine. — Parer de belles cuisses de grenouilles-bœuf, les faire blanchir au vin blanc, laisser refroidir et éponger, puis les replonger dans l'eau de cuisson d'un homard, qui doit avoir été très relevé au kurry. Laisser le jus, prendre en gelée en y ajoutant un peu de gélatine et couvrir tout le plat. Laisser prendre et servir froid.



Grenouilles sautées à la sauce tomate (U. S. A.). — Faire macérer des cuisses, dans une terrine avec *jus de citron*, *piment*, *sel*, *clou de girofle*, *muscade râpée*, *oignons* ou *échalotes* et une gousse d'*ail* hachés. Les laisser mariner une heure environ, retirer et après les avoir essuyées, les faire frire au beurre. Les faire sauter à feu vif, leur faire prendre couleur, et servir en versant dessus une sauce tomate, bien pimentée.

Toutes ces formules de préparations de grenouilles sont dues à MM. Montagné, Phileas Gilbert, A. Escoffier, Fabre, Salles, Heyraud et R. de Noter.

A. Escoffier est l'auteur du mot nouveau pour désigner les cuisses de grenouilles : *Nymphes de grenouilles*, qui est moins grossier que l'autre, et ouvre davantage l'appétit.



Vin d'Oranges. — On fabrique, un peu partout, en Amérique, un vin d'oranges qui joint à des propriétés stomachiques, le goût le plus agréable. Voici comment l'on procède : faire fondre dans une grande bassine, sur le feu, 25 kilos de sucre dans 10 litres d'eau ; on pèle, d'autre part, 60 à 70 oranges, avec un couteau en bois, pour que le vin ne devienne pas trouble ; on met les peaux ou zestes à bouillir dans 10 litres d'eau et dans un récipient en terre, jusqu'à ce que le liquide soit chargé en couleur ; on ajoute alors le jus des oranges qui doit produire au moins 10 litres ; on mêle les 10 litres d'eau bouillie, avec la totalité du sucre. Lorsque le tout est bien mélangé et refroidi, on met la liqueur obtenue dans un baril, dont on laisse la bonde ouverte, en ayant soin de conserver quelques litres du liquide à part, afin de pouvoir en ajouter de temps à autre, pendant les six semaines que la masse reste en fermentation.

Six semaines plus tard, on ferme le baril, en luttant les jointures de la bonde, avec du suif ou de la terre glaise entretenue fraîche. Au bout de deux mois, la liqueur est claire et on la met en bouteilles, en ajoutant dans chacune d'elles quelques gouttes d'essence de fleurs d'oranger. Se conserve des années et prend une saveur délicieuse. (Extrait de l'*Oranger* de R. de Noter.)



Aubergine à la Brésilienne. — Prendre 3 ou 4 belles aubergines ; les couper en 3 ou 4, dans le sens de la longueur ; les inciser et mettre du sel ; les laisser macérer 3 ou 4 heures et les presser pour en extraire le plus d'eau possible. Les passer à la farine, pimenter un peu au *poivre de Cayenne* ou au *kurry*, après les avoir séchées dans un linge, les mettre dans la poêle avec un peu d'huile, faire rissoler et retirer du feu. Dans l'huile restant dans le fond de la poêle, mettre des tomates coupées et épépinées, avec aromates — pas de sel — de l'ail et persil. Ecraser les tomates à la fourchette et, quand cette sauce est cuite, ajouter du piment de Cayenne et verser cette sauce sur les aubergines frites d'avance et tenues au chaud. Tenir au chaud, au four, jusqu'au moment de servir.



Aubergine farcie avec du homard (N. A.).
— Se prépare comme celle préparée avec des cre-

vettes, mais la chair du homard est finement hachée, avec toutes sortes d'aromates et des œufs durs. Mettre à gratiner au four, jusqu'à belle couleur dorée.



Aubergine à la flibustière. — On laisse les aubergines entières, on les fait blanchir, puis on les plonge dans une sauce composée de piment de Cayenne et de piments doux. Les aubergines doivent être jeunes, ainsi que les piments doux. Mettre huile et aromates et laisser mijoter une demi-heure. Se mange avec du gibier, du bœuf ou du porc.



Aubergine sur le gril, à la Péruvienne. — Préparer les aubergines de la même manière que l'*Aubergine à la Brésilienne*, mais en les coupant en deux, dans le sens de la longueur. Après macération, les faire cuire sur le gril et sur des braises, non sur des charbons ardents. Pimenter à volonté, et les mettre sur un plat avec sauce composée d'huile d'olives ou d'arachides, persil haché et jus de citron. Servir chaud.



Aubergines au riz frit (*Chili*). — Cuire le riz à l'eau ; le retirer mi-cuit et le faire frire légèrement dans du beurre. Saler et pimenter. D'autre part, faire frire de très jeunes aubergines, et les mettre

ensuite dans le riz, avec aromates, sel et piment fort.



Aubergines, Piments et Tomates. — Ils forment la base de la majeure partie des plats coloniaux. Il est assez difficile d'en indiquer spécialement l'emploi, chaque cuisinière ou cuisinier y mettant du sien. Nous renvoyons donc nos lecteurs, aux diverses recettes indiquées dans cette nomenclature, afin de ne pas nous répéter.



Saumon Tidmish (*Amérique du Nord*). — Nettoyer et laver un beau saumon; après l'avoir frotté de sel, l'inciser 4 ou 5 fois et mettre le poisson dans un plat.

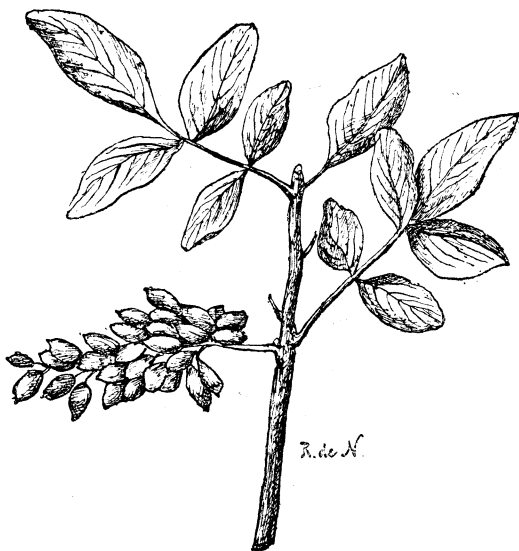
D'autre part, mêler une tasse de mie de pain émiettée, un peu de persil haché, du poivre en suffisante quantité, deux cuillerées à café de sel fin; humecter avec du lait; mettre dans chaque incision un bon morceau de beurre, puis couvrir le fond du plat avec cette farce, sur laquelle on pose le poisson. Il faut que le fond du plat soit bien recouvert avec du lait. On enfourne à four doux; arroser toutes les 10 minutes, avec la sauce du plat, en ajoutant du lait frais, si besoin.

Une fois cuit, on garnit le tour du poisson avec des tranches de citron, des œufs durs coupés, du persil haché et on sert chaud. Ce plat demande

beaucoup de lait, qu'on peut au besoin remplacer par de l'eau ou du vin blanc.



Aubergines farcies aux crevettes (N. A.). —



LE PISTACHIER, recherché partout pour la cuisine et la pâtisserie.

Creuser les aubergines coupées en deux, puis les faire bouillir 10 minutes. Hacher la pulpe retirée en creusant les fruits.

Couper un *oignon* en morceaux fins, le faire revenir dans 50 grammes de *beurre*, puis y ajouter la valeur d'une tasse à thé de *crevettes* dépiau-

tées et hachées. Faire frire 5 minutes, y incorporer la pulpe hachée avec une tasse et demie de croûtes de pain trempées. Mélanger intimement cette farce et remplir les aubergines. Saupoudrer de chapelure, mettre sur chaque un bon morceau de beurre et enfourner jusqu'à parfait gratinage.



Pâté de gigot de mouton (*Canada*). — Graisser un plat à tarte. Ranger dans le fond des bardes de lard salé ; puis dessus, des tranches découpées du gigot ; par-dessus on étale une couche de pommes de terre, déjà cuites à l'eau, en tranches d'un demi-centimètre. On assaisonne chaque produit avec poivre, sel, si besoin, persil haché, oignons frits au beurre et coupés en petits morceaux.

Humecter les bords du plat ainsi préparé, y étendre une mince couche de pâte à pâté, légère, puis, recouvrir tout l'ensemble, avec la même pâte qui doit s'appliquer sur les bords, et mettre à cuire à four modéré une heure et demie environ.



Baked beans (*Boston E. U. A.*). — Ce sont des haricots blancs au porc salé. Prendre un kilo de haricots blancs ; porc salé, 500 grammes.

Tremper les haricots de la veille et le lendemain les mettre à l'eau froide et les faire cuire pendant 15 minutes à forte ébullition ; les égoutter, puis les

ranger par couches alternées de haricots et de porc. Assaisonner avec *poivre*, une cuillerée à café de *moutarde*, une grande cuillerée à bouche de *cassonnade* délayée dans de l'eau chaude.

La marmite garnie, recouvrir le tout d'eau bouillante, mettre le couvercle et faire cuire (après la première ébullition) à feu modéré, 5 ou 6 heures au plus. Une demi-heure avant de retirer du feu, enlever le couvercle et faire dorer. Se sert avec une sauce aux tomates froide.



Bouchées de pâte d'amandes (*Canada*). — 3 livres d'*amandes* mondées mais avec les pellicules; 2 livres de *noix* de Grenoble mondées; une cuillerée à café d'*essence de ratafia*; 4 *œufs* frais; 5 livres de *sucre en poudre*.

Piler les amandes et les noix dans un mortier, mêler les œufs battus, le ratafia et le sucre; former du tout une pâte homogène. Si la pâte est trop épaisse pour être remuée à la cuillère, on y incorpore un peu de liquide (eau ou ratafia), jusqu'à consistance voulue. Rouler toute la masse en forme de boudin, couper en petites tranches étaler les rondelles sur une tôle et mettre au four doux, 10 à 15 minutes.



Gâteau de guerre (*Canada*). — Faire bouillir ensemble 2 verres de *cassonnade*, dans 2 verres

d'eau, avec 2 grandes cuillerées de *saindoux*; une livre de *raisins secs*, une cuillerée à café de *cannelle en poudre*, une cuillerée à café de *clous de girofle* en poudre, une cuillerée à café de *sel fin*. Mettre sur le feu 5 minutes, laisser refroidir et ajouter une cuillerée à café de *bicarbonate de soude*, fondu dans une cuillerée à café d'eau tiède. On ajoute alors trois tasses à thé de farine de froment, on mélange le tout de manière à former une pâte homogène, on étale sur un plat beurré allant au feu et l'on fait cuire lentement, dans un four modéré, pendant 45 minutes, en le recouvrant de papier blanc, bien beurré; la cuisson est ainsi plus régulière.



Galette au beurre (*Canada*). — Dans trois tasses de *lait*, refroidi, mettre trois cuillerées à soupe de *beurre*, une tasse de *sucré*, une cuillerée à café de *sel*. Y mêler 25 grammes de *levure de bière*, ou autre, dissoute dans trois quarts de tasse d'eau tiède. Ajouter sept tasses de farine. Bien mélanger le tout pour en faire une pâte homogène, que l'on met à l'abri pour la nuit, dans un lieu chaud.

Le lendemain, on ajoute à cette pâte, 3 œufs battus et deux grandes cuillerées à soupe de *beurre*. Travailler le tout avec la main, puis incorporer aussi de l'*anis* ou des *raisins de Corinthe* ou de *Smyrne*.

• Diviser ensuite cette pâte en cinq ou sept galettes, épaisses du doigt. Mettre au four à peine chauffé, au début, pour qu'elles lèvent de nouveau. Lorsqu'elles sont arrivées à l'état voulu et bien rondes, on force le feu et on fait cuire à four modéré.



Doughnuts (*Canada*). — Beignets très goûtés, chez nos anciens compatriotes de la Nouvelle-France. Prendre : 1 verre de *sucre en poudre*, 1 demi-verre de *beurre fondu*, 3 *œufs*, 1 verre de *lait*, 4 cuillerées à café de *levure de bière*, 1/2 cuillerée à café de *noix de muscade* râpée. Mêler le tout et ajouter assez de farine pour que la pâte ne colle pas à la table. Travailler fortement avec la main et le rouleau. Abaisser cette pâte bien homogène, sur une épaisseur d'un centimètre et demi. Découper en rondelles avec un verre servant d'emporte-pièce, les trouser au centre et les faire frire en friture bien chaude. La cuisson est terminée en 5 ou 8 minutes.



Gâteau aux amandes (*Canada*). — 10 blancs d'*œufs*, 1 tasse de *farine*, 1 tasse 1/2 de *sucre en poudre*, 1 cuillerée à café de *crème de tartre*. Mélanger ces ingrédients, en faire trois épaisseurs, sur un plat beurré, aplatir et mettre, entre les trois parties de pâte cuite, la composition suivante :

4 jaunes d'*œufs*, ; 1 cuillerée à bouche de *sucre en poudre*; 2 cuillerées à café de *féculé de maïs*, humectée d'un peu de lait ; 2 tasses de *crème*.

Faire chauffer ce mélange à feu très doux en



MORELLE DE WALLIS (*Solanum Wallisii*),
très bon fruit pour confitures et compotes.

tournant sans cesse, y ajouter quelques gouttes d'essence d'amandes et une demi-tasse d'amandes pilées. Le gâteau formé avec ces éléments, est glacé avec du blanc d'*œufs* battu, dans lequel on a délayé une tasse de sucre en poudre, parfumé au

vin de Xerès ou de Madère. Achever la cuisson à feu très doux.



Francescas (*Nouvelle Angleterre*). — Battre ensemble 2 œufs, un verre de *sucre en poudre*, un demi-verre de *beurre fondu*, un demi verre de *farine*, 115 grammes de *chocolat* en poudre ou fondu. Former du tout une pâte et la verser sur un papier blanc bien beurré, que l'on place sur une plaque de tôle. Enfourner et faire cuire lentement, 15 à 20 minutes. A la sortie du four et tiédie, couper cette pâtisserie en carrés ou en losanges.

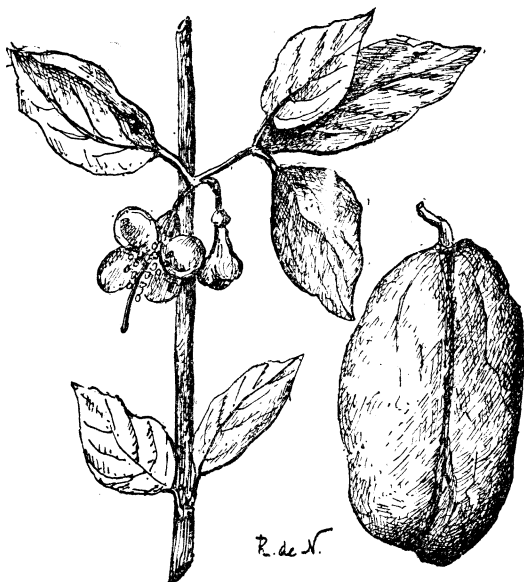


Gâteaux canadiens à la farine d'avoine. — Mélanger : 1 verre de *sucre en poudre*, une grande cuillerée de *beurre* ; ajouter 2 tasses d'*avoine roulée* (*rolled oats*), préparée pour la table ; quelques gouttes d'*extrait d'amandes amères*, 2 cuillerées à café de *levure en poudre*, les jaunes de 2 œufs et les blancs battus en neige. Le mélange étant parfait, on fait tomber sur un papier blanc beurré étendu sur une plaque de tôle, des cuillerées séparées pour former des petits gâteaux.

Faire cuire une demi-heure à four très doux.

Pour décoller ces gâteaux du papier, mouiller à chaud l'envers, attendre quelques minutes et ils se détachent tout seuls.

Pain de maïs (*Mexique*). — $\frac{3}{4}$ de tasse de farine de maïs, 1 tasse $\frac{1}{4}$ de farine de froment; $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre en poudre, 5 cuillerées de levure en poudre, $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel fin,



FEIJOA, fruit exquis.

1 tasse de lait, 1 œuf battu, 1 ou 2 cuillerées à bouche de beurre fondu.

Former du tout une pâte homogène, la rouler sur la table farinée, sur une épaisseur d'un pouce (*trois centimètres*) et en façonner soit un seul pain ou plusieurs petits.

Cuire à four chaud, 20 minutes, environ.

Gelée de rhubarbe américaine. — Eplucher les côtes de rhubarbe, les couper en tronçons et les mettre dans une casserole. Couvrir d'eau et laisser cuire à feu vif 15 minutes. Verser le tout sur un tamis, laisser égoutter en pressant pour avoir tout le jus ; peser ce jus et mettre poids égal de sucre. Faire bouillir à feu vif, durant 20 à 30 minutes, mettre en pots.



Tortillas de maïs (*Amérique du Sud*). — Sorte de galette sans levain, que l'on vend sur les marchés et dont les indigènes font leur nourriture habituelle.



Conserve de potage aux tomates (*Etats-Unis*). — Mettre dans un chaudron : 20 livres de tomates, 2 pieds de céleri, 20 oignons, 3 gousses d'ail, 20 feuilles de laurier, 1 livre de beurre, 10 clous de girofle, 1 cuillerée à café de poivre en grains.

Faire bouillir ce mélange pendant 4 heures, Mettre sur un tamis et écraser le tout au pilon ; après expression, ajouter à ce liquide : 1 tasse 1/2 de farine, 1 tasse de sucre en poudre, 5 grandes cuillerées à bouche de sel. Faire cuire de nouveau, 2 bonnes heures et demie et mettre en pots, bien clos. Se conserve très bien tout un hiver.

Gros poisson à la Colombienne (*Amérique du Sud*). — Prendre un gros poisson, après l'avoir nettoyé, le couper en tranches et le mettre à dégorger dans du vinaigre durant une heure puis déposer ces tranches dans une casserole, avec *carottes* coupées finement, *oignons* coupés en tranches minces, *thym*, *laurier*, *persil*, *sel*, *poivre de Cayenne*, 2 verres de *vin blanc*. Fermer hermétiquement la casserole, faire cuire un quart d'heure sur le feu vif et achever la cuisson au four. Dresser sur un plat, avec des *olives* dénoyautées, et servir avec la sauce.



Piments doux à la Saint-Domingue. — Choisir de gros piments doux, verts autant que possible, ils sont plus tendres que ceux qui atteignent à leur maturité en rougissant ; les couper en deux, en extraire les graines et les laver.

D'autre part, mettre dans une casserole 250 grammes de riz, fortement lavé, couvrir d'eau et mettre à feu vif d'abord, puis modéré aussitôt l'ébullition arrivée. Aromatiser avec *laurier*, *oignons* coupés, *persil* haché, force *piment de Cayenne*, un peu de *safran* et de *l'huile*. La cuisson du riz à peu près achevée, on y insère les piments doux coupés en morceaux et des *tomates* épépinées, dont on a retiré la peau. Faire mijoter encore 30 minutes et servir.

Piments doux, en Amérique du Sud. — Les piments doux s'y mangent de toutes les manières, crus ou cuits, et forment la base d'une foule de préparations, mais toujours fortement relevées, car l'Américain du Sud, ne saurait se passer de piment fort.



Haricots noirs au piment (*Mexique*). — Ces haricots sont très populaires au Mexique; ils forment un plat peu engageant pour des Européens à cause de sa couleur, mais on s'habitue rapidement à son étrangeté et on le mange avec plaisir. Il se prépare en faisant bouillir les haricots, avec force *oignons, tomates* et surtout du *piment de Cayenne à foison* et une forte proportion de *graisse* ou d'*huile*.

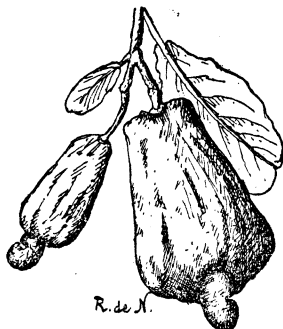


Le Taro. — Légume farineux, tuberculeux, originaire de différentes régions du globe, très en faveur en Amérique du Sud, où il remplit le rôle de la pomme de terre. Les tubercules, de bonne qualité, cuits à l'eau et accommodés à différentes sauces, sont sains et agréables. On considère les *Taros* comme étant plus nutritifs que tous les autres tubercules alimentaires.

Les plus délicats sont ceux qui sont jeunes et qui ont poussé sous terre. On en mange les feuilles, cuites à l'eau, et préparées comme les épinards, cependant leur saveur est presque nulle. On en

met pourtant quelques-unes dans différents plats pour en augmenter le volume.

Les tubercules, par contre, plus ou moins gros, entrent dans une foule de préparations culinaires qui dérivent, pour la plupart, de nos recettes culi-



ANACHARDIUM, pomme acajou.

naires européennes, mais très fortement épicées ou aromatisées.



Acalotli (*Mexique*). — Reptile amphibie, habitant les bords des lacs mexicains ; il a beaucoup de ressemblance avec la salamandre d'Europe. Sa chair est estimée à l'égal de celle de l'anguille. On mange ce petit animal, après l'avoir dépouillé et nettoyé, avec une sauce tartare ou à la marinière.



Accioca (*Pérou*). — C'est une herbe très commune au Pérou. On fait sécher cette plante avec

les mêmes procédés qu'on emploie pour le Maté, c'est-à-dire, le feu et la fumée; elle est presque aussi nutritive; aussi, la remplace-t-elle quelquefois.



Achagual (*Brésil*). — C'est un poisson qu'on trouve sur les côtes de la Nouvelle-Hollande et du Brésil. Il ressemble au hareng et se prépare comme lui.



Acintli (*Gallinula porphyrea*) — Est une gallinacée du Mexique, se rapprochant beaucoup de la poule sultane. Son plumage noirâtre entremêlé de blanc est très joli. Cet oiseau habite les bords des lacs et des étangs, se nourrissant de poissons. La chair en est excellente, dit-on, ayant une certaine analogie avec bon nombre d'autres gibiers aquatiques. On le mange sous formes de *rôtis* exquis, de *salmis* et de *pâtés*, réputés parmi toutes les classes mexicaines.



Agouti. — Animal de la classe des rongeurs, mammifère, habitant l'Amérique du Sud, ainsi que les Antilles, où l'on fait grand cas de sa chair. L'*Agouti* à la grosseur d'un lièvre, mais sa chair est blanche, fine, agréable au goût.

On le dépouille et on l'échaude comme le porc domestique. On en prépare comme avec lui, des salaisons et diverses conserves en faisant mariner

la chair. Mangé frais, l'Agouti doit être servi accompagné d'une sauce à la crème, au genièvre ou poivrade. C'est un manger très estimé.



Apios (*Apios tuberosa*). — Petit tubercule, gros comme une noisette, que les cuisiniers américains sont seuls à utiliser. Il est farineux, légèrement aromatique et sucré lorsqu'il est cuit. On en fait des beignets, des fritures au beurre, des garnitures de viandes, etc.



Apple's cake (*Etats-Unis*). — Cet entremets est très en faveur en Amérique du Nord. En voici la formule :

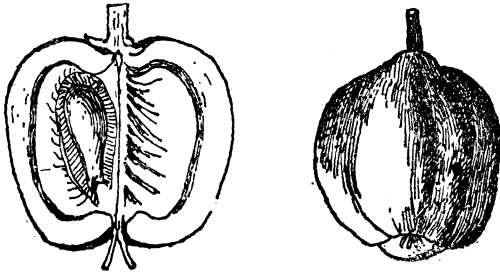
Moelle de bœuf.....	100 grammes
Sucre en poudre.....	375 —
Pommes acides épluchées.	6 fruits
Œufs frais.....	8
Cannelle (en écorces).....	5 grammes
Arrow-root.....	2 cuillerées

Faire réduire dans une casserole sur feu doux : les *pommes*, la *cannelle* et la *moelle de bœuf* ; après cuisson, passer au tamis. Mettre ensuite cette purée dans une bassine avec les 2 cuillerées d'*Arrow-root* et le *sucre*. Faire cuire 10 minutes sur feu doux ; remuer souvent, puis laisser refroidir. L'ensemble étant refroidi, y mêler 6 jaunes d'*œufs*, puis 2

avec leurs blancs. Bien mélanger et mettre cette masse dans un moule uni, graissé avec de la moelle de bœuf. La cuisson se fait au bain-marie et dure de 40 à 50 minutes, à forte ébullition et sans arrêt.



Beefsteack à l'Américaine. — Le beefsteack étant cuit à point sur le gril, on le met dans un



MALPIGHIA PUNICEA.

On en confectionne des confitures et des sirops.

plat, en étalant dessus du beurre de Cayenne. On le garnit de pommes de terre nouvelles, rissolées au beurre, avec un bouquet d'anchois.



Beurre de Cayenne (Amérique). — Incorporer du *poivre de Cayenne* en poudre à du bon beurre frais, avec un peu de sel, et s'en servir pour relever quelques plats ou pour beurrer des sandwiches. Cette recette est presque universelle, dans toute l'Amérique et l'Asie.

Cabiou (*Recette américaine du Sud de la Guyane, etc.*). — Pâte condimentaire, tirée du suc âcre du *manioc* (*jatropha manioc*). On l'utilise comme glace de viande pour relever et colorer les sauces, ragoûts, potages ou légumes. Ce condiment jouit d'une grande popularité en Guyane française, sous le nom indigène de *Cabiou*.



Caou-isi (*Brésil*). — Boisson rafraîchissante, faite avec du maïs concassé et fermenté dans l'eau après cuisson. C'est une sorte de malt, que l'on sucre et qui a la qualité de la bonne bière.



Cappon-Magro (*Brésil*). — On fait cuire au court-bouillon, une hirondelle de mer ou *Dentici*. On laisse refroidir et l'on mélange avec des tranches de chair de homard. Le tout est fortement assaisonné de poivre de Cayenne, sel et divers aromates. On fait cuire à l'eau, d'autre part, des *haricots verts* et *plusieurs* légumes de saison, des *champignons secs* des filets d'*anchois*, coupés finement ou hachés ; après cuisson, on arrose d'*huile* tous ces légumes, on les fait mijoter une demi-heure sur le feu doux, on dresse sur un plat avec l'hirondelle, et on sert chaud. Ce plat, dit maigre, est très réconfortant et se sert habituellement au début des repas.

Cariacou — Boisson qu'on prépare à Cayenne et en Amérique du Sud. Avec un mélange de *Cassave* ou *manioc (tapioca)*, de *patates* écrasées et de *sirop de canne à sucre*; le tout par tiers, c'est un produit rafraîchissant qu'on trouve presque partout.



Cépipa (*Brésil*). — La cépipa est une farine retirée du Manioc râpé et battu dans l'eau. Cette féculé qui se dépose au fond du vase contenant ce liquide, est plusieurs fois repassée, afin de lui enlever toute sa causticité. Avec cette fine farine on prépare de délicieuses pâtisseries ou gâteaux secs, blancs, fort délicats.



Agami (*Amérique méridionale*). — Potage composé d'un oiseau très grand appelé *Agami*, à chair un peu dure, dont on confectionne un très bon consommé. Sauté ou braisé, accompagné de riz cuit, ce gibier constitue un des plats nationaux, renommés chez les Américains; on le sert aussi rôti, mais il est moins apprécié.



Quamashou Camash (*Camassia esculenta*). — Les indigènes de la Californie, mangent les oignons cuits de cette plante et en font une grande consommation. Ils les récoltent en plein

champ, dans les prairies un peu humides, où ils croissent en abondance. Après cuisson, ils en font des gâteaux appétissants de saveur douce et mucilagineuse, aussi bons et agréables que ceux confectionnés avec de la farine de blé. Les femmes en confectionnent aussi un pain nourrissant.

DEUXIÈME PARTIE

FRUITS ET CONFITURES

NOMENCLATURE

<i>Abricot de St-Domingue.</i>	<i>Kakis.</i>
<i>Ananas.</i>	<i>Litchis.</i>
<i>Anone.</i>	<i>Mangoustan.</i>
<i>Banane.</i>	<i>Mangue.</i>
<i>Bois trompette.</i>	<i>Marmelos</i>
<i>Caïnite.</i>	<i>Monbin (le).</i>
<i>Carambolier.</i>	<i>Nèfle du Japon.</i>
<i>Cerise carrée.</i>	<i>Noisette d'Australie.</i>
<i>Cerise des Antilles.</i>	<i>Noix du Brésil.</i>
<i>Dattes.</i>	<i>Papaya.</i>
<i>Flacourtia (V. Ramontchi).</i>	<i>Pêche d'Amérique.</i>
<i>Framboise de l'Equateur.</i>	<i>Pomme rose.</i>
<i>Goumi du Japon.</i>	<i>Poive d'anchois.</i>
<i>Goyaves (les).</i>	<i>Pcire de cire.</i>
<i>Goyave du Chili.</i>	<i>Prune des montagnes.</i>
<i>Grenade.</i>	<i>Ramontchi.</i>
<i>Grenadille.</i>	<i>Sapote blanco.</i>
<i>Guayaba del país.</i>	<i>Sapotillier ou Zapote.</i>
<i>Jacquier.</i>	<i>Zoho inco.</i>
<i>Jujube de l'île Maurice.</i>	

FRUITS

ET CONFITURES EXOTIQUES

Les principaux fruits exotiques, sont les suivants :

Achras ou *Sapote*; *Anachardium* ou pomme acajou; l'*Ananas*; les *Anones*, dont il existe plusieurs espèces; le *Bertholettia* ou noix du Brésil; le *Carica* ou *Papaya*, qui forme un fruit à part sous le nom de *melon en arbre*; *Casimiroa edulis*; les oranges, que je cite pour mémoire; le *Cookia*, de la Chine; *Psidium* ou *Goyave*; *Diospyros* ou *Kakis du Japon*; *Eriobothrya* ou nêfle du Japon; *Feijoa*, *Garcinia*, *Genipa*, *Lucuma*, *Mammea*, *Mangifera*, *Musa* ou *Bananier*; *Néphelium*, *Passiflora*, *Persea*, *Phœnix* ou *Dattier*, *Rubus*, *Vanilla*, etc., etc.

Tous ces fruits et bien d'autres, dont je parlerai plus loin, sont recherchés comme desserts et de la majorité de ces produits naturels des colonies, on confectionne d'exquises confitures. J'en donnerai quelques recettes, dont on se pourlèchera d'avance, d'ailleurs il est possible de se les procurer toutes préparées à Paris.

Cette partie de ce volume se réduit aux confitures les plus agréables. Si parfois il s'en produit d'étranges, dans le nombre, il faudra en rendre responsable les coloniaux ou les asiatiques, qui se régalaient de poissons crus à la confiture ou de haricots au sucre et ainsi de suite.

Parmi les fruits exotiques, dont j'ai donné ci-dessus les noms scientifiques, bon nombre sont précieux pour la confection des sirops, quelques-uns peuvent être mangés sans craindre quoi que ce soit, mais d'autres donnent la dysenterie et ne doivent être consommés que modérément ou par des personnes très constipées d'habitude, qui par un usage journalier de ces derniers fruits, peuvent rééduquer leur intestin malade.

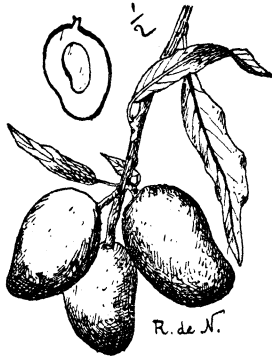
Il est évident que ce que je dis là, ne concerne que les coloniaux, à même de pouvoir utiliser sur place, ce que je décris ailleurs dans mon livre : *Le Verger Colonial* (1).

De certains fruits, on extrait des jus ou des sucres qui, sucrés, forment des sirops recherchés aux colonies ; on en réduit aussi en purées, qui servent à un moment donné, soit pour être présentées sur la table comme dessert, soit pour garnir des pâtisseries (2).

(1) Société d'Éditions géographiques et coloniales, 184, boulevard Saint-Germain, Paris.

(2) Du même auteur, *Légumes et fruits des cinq parties du monde*, 2 vol. in-16. 25 fr. Gauthier-Villars, 55, Quai des Grands Augustins, Paris.

On peut faire les sirops à froid ou cuits : cette dernière méthode est préférable. Pour ce faire, on prend 10 litres de jus d'un fruit et 8 kilos de sucre. On fait bouillir en écumant constamment, jusqu'à réduction d'un tiers ; on met alors le jus en bouteilles (*de Champagne principalement*),



MANGUES, un des bons fruits tropicaux.

on bouche solidement et on conserve comme d'usage.

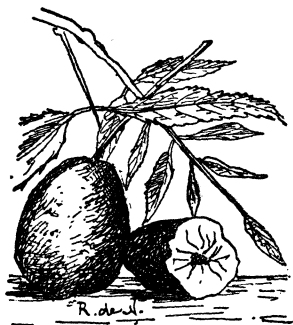
Les confitures ou les gelées se traitent d'autre sorte. En général, il faut compter que le sucre doit être employé par parties égales de fruits.



La Mangue (*Mangifera*). — Cet arbre de l'Asie tropicale, répandu aujourd'hui dans toutes les colonies, produit un fruit exquis dont la peau, par une étrangeté de la nature, a une saveur très

prononcée de térébenthine. Quand on consomme ce fruit, il faut veiller à ne pas toucher à son enveloppe extérieure ; pour ce faire on le pèle soigneusement et tout est dit.

Assez riche en sucre, toutes les variétés de mangues, font de délicieuses confitures ; on peut même les conserver, au naturel, dans du rhum, en ne



MONBIN, bon fruit.

prenant que des fruits petits, car ils arrivent au poids de 200 à 500 grammes et plus, chacun. Pour la confiture, il faut poids égal de sucre et une cuisson prolongée sans être caramélisée.



Monbin ou prune de Cythère (*Spondias*).
— C'est un des meilleurs fruits tropicaux ; il ressemble à une grosse prune. Il en existe un grand nombre de variétés, très répandues partout. On

les consomme crus ou sous forme de marmelades et de confitures.



■ **L'Anone.** — Il y en a plusieurs espèces, toutes réputées, comme fruits de table : le *Chérimoya* du Pérou produit un gros fruit globuleux, à chair d'un blanc de neige, sucrée, parfumée, parsemée de graines brun noir ; il est délicieux et se mange à la cuillère comme une crème. Le *Corossolier* ou *sappadille* (*A. Muricata*), donne de gros fruits vert olive, à chair blanche charnue, moins fade que le *Chérimaya*, et que l'on mange de même.

Pomme serpent, à gros fruit cordiforme, un peu aréolé, odorant, à chair d'un blanc de lait : cette anone est délicieuse. Le *Cœur de bœuf* ou Mamilier du Brésil (*A. reticulata*), gros comme une orange, à chair tendre, jaunâtre. Exquise.

La *pomme cannelle* (*A. Squamosa*), produit un fruit oviforme, écailleux, d'une saveur délicieuse ; la meilleure des espèces connues.

Les anones ne se mangent pas autrement qu'au naturel.



Les Flacourtia. — Il y en a plusieurs espèces.

Le *Ramontchi*, qui donne de petits fruits bacciformes, d'un rouge noir, de la grosseur d'une prune, forment un dessert recherché aux Indes Orientales. Le *F. Cataphracta* est un fruit très sapide, dont on fait des confitures, et le *F. Inermis*,

dont les baies d'un rouge brillant, de la grosseur d'une cerise, forment des gelées comparables à celles de la groseille d'Europe; de plus, on s'en sert de différentes façons au point de vue culinaire.



Durio ou Durian. — Est un gros fruit malodorant, dont tout le monde se délecte cependant aux colonies, quand on a surmonté le dégoût que son odeur aliacée, nauséabonde, occasionne. Je ne le cite que comme curiosité, car il est peu probable qu'on l'expédie jamais en Europe, à moins qu'on ne découvre le moyen de le désodoriser.



L'Ananas. — L'un des meilleurs fruits coloniaux, encore qu'il soit presque considéré comme un légume.

Pour le manger sur place, on coupe l'ananas lorsqu'il est arrivé à son plus haut point de maturation, il a alors toutes les qualités requises. Pour la conserve, on le cueille un peu avant sa maturité. On en fait d'exquises confitures et le roulement d'affaires qu'il occasionne, par la mise en conserve, se chiffre par millions de francs; la gelée de ce fruit est exquise.

De la masse de déchets recueillis du pelage et du nettoyage de l'ananas, on retire un alcool de première qualité, qui sert à faire certaines conserves,

La prune coton (*Chrysobalanus icaco*). — La *prune coton* est un fruit de la grosseur d'un abricot moyen, dont on confectionne, en Floride, d'excellentes conserves, qui seraient les bienvenues en Europe si on les connaissait. Ce fruit préparé



KAKI (var. *Hatchya*).

au sirop de sucre, est très agréable et figure avec avantage dans les desserts.



Kakis ou Plaqueminiers (*Diospyros kaki*). — On commence à connaître les *Kakis* en Europe, mais on ne sait pas encore les manger. Si on savait les utiliser, ils deviendraient populaires, à l'égal des abricots, dont ils ont un peu la saveur. Originaires du Japon et de la Chine, c'est un des meil-

leurs fruits de ces contrées. Ils ne sont bons à consommer que lorsqu'ils sont complètement blets, c'est-à-dire bien mous ; ils ont alors toutes leurs qualités : sapidité, sucre, parfum. On les mange à la cuillère et quand ils sont bien à point,



KAKI COTELÉ. Type de toutes les variétés connues.]

on s'en lasse difficilement. Ces fruits viennent dans une saison où les autres se font rares ; si on ne les mange pas bien mûrs, ils sont acerbés et sont rejetés. Plus que j'amaïs, je recommande ces fruits exquis.



Le Goumi du Japon (*Eleagnus edulis*). — Les fruits de cet arbuste sont sapides et parfumés, sur un seul arbuste ils sont innombrables et forment un grand attrait dans les jardins de l'Europe. On fait, avec ces petits fruits, des gelées incomparables et des noyaux on retire un alcool

analogue au meilleur *kirsh de la Forêt Noire*. Pour ma part, je compare ce fruit au coing, et il n'a pas l'inconvénient d'amener la constipation : c'est un avantage.

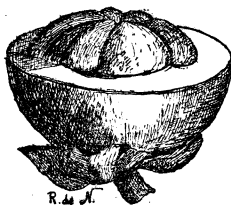


ELEAGNUS EDULIS.

Le Carambolier (*Averrhoa carambola*). — Bon fruit, de la grosseur d'un œuf de poule, à cinq angles aigus, à peau mince, jaune, à pulpe claire et juteuse. Aux Indes on en est très friand : on confit les fruits au sucre et au... vinaigre, ce qui fait qu'il sert de dessert et de... condiment ; ou bien, on les fait sécher comme les prunes, pour s'en servir en cas de pénurie.

Le Mangoustan (*Garcinia Mangoastanu*). — Fruit délicieux, gros comme une pêche. Par le semis, le type sauvage a donné plusieurs variétés de choix, dont les fruits sont vendus sur les marchés des Moluques et ailleurs.

Se sert, en saison, sur toutes les tables, et l'on en fait des confitures recherchées.



MANGOUSTAN, coupe de fruit.

Abricot de Saint-Domingue (*Mammea americana*). — De la même famille et de la même qualité que le précédent, l'abricotier de Saint-Domingue est tout aussi recherché, à cause de ses gros fruits ou baies fort grosses, charnues, à gros noyaux malheureusement, mais à pulpe excellente, d'un jaune orangé, délicate crue, délicieuse cuite. Il en existe des fruits à chair jaune clair et blanche dont on fait des confitures de saveur recherchée. Pour les conffectionner, on met trois quarts de sucre pour 1 kilo de fruits.



L'Avocat ou Poire d'Aligator (*Persea gratissima*). — Ce fruit est de la grosseur d'une poire

moyenne et il en a la forme. Intérieurement, il est muni en son centre d'un gros noyau, entouré d'une chair jaune onctueuse ayant la consistance du beurre et la saveur de la noisette ou de l'amande fraîche. On consomme l'Avocat plutôt comme hors-d'œuvre que comme dessert. On étend



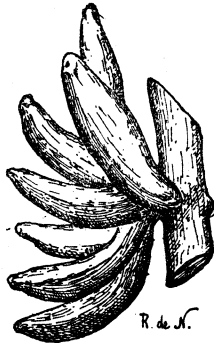
POIRE D'AVOCAT.

sa pulpe sur du pain avec du sel et du poivre, cela constitue alors un mets délicat. On le mange également avec du sucre et du rhum, ce qui en fait un dessert délectable.



La grenade (*Punica granatum*). — N'est citée ici que pour rappeler que l'on en fait d'excellent sirop, d'ailleurs plus ou moins frelaté de nos jours. En dehors de cela, c'est un fruit... suçable et plus ou moins délectable.

La cerise des Antilles (*Malpighia punicifolia*). — Fruit de la grosseur d'une cerise, à pulpe rougeâtre délicieuse : il est servi en saison, sur toutes les tables et on le confit ou on en fait des confitures recherchées, à cause de sa chair succulente, légèrement acide. On en confectionne également un sirop rafraîchissant, qu'on trouve dans le commerce.



BANANES (*Musa sapientum*), le plus réputé des fruits coloniaux.

La Banane (*Musa*). — La banane qui depuis quelques années (25 ans environ) est entrée dans les habitudes européennes, est un produit surprenant par sa forme ; ce fruit est nutritif par sa pulpe et aux colonies il sert à l'alimentation en général, plutôt que comme dessert. On en connaît des variétés longues de 0 m. 50 et plus. — *Banane cochon* et d'autres ne dépassant pas la grosseur du petit doigt. Les bananes géantes (*Musa cor-*

niculata) de Bornéo et de Sumatra, cuites sous la cendre à la manière javanaise, sont très nourrissantes et procurent un assez bon mets, remplaçant le pain; crues, elles sont immangeables. La *Banane Lubang* du même pays est encore plus volumineuse.

La *banane des singes*, dont il existe plus de 50 variétés est aussi fort grosse et sert de pain aux Malais.

Au Mexique, où la banane est connue sous le nom de *Platano*, il y en a aussi un nombre très grand de variétés.

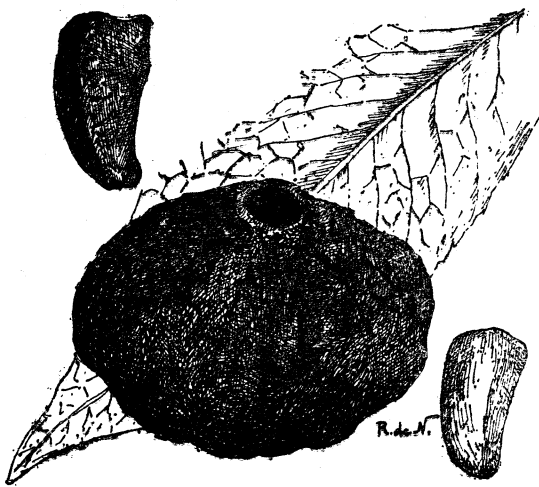
Platano guineo, fruits assez grands, de qualité supérieure; *Platano énano*, les fruits sont minuscules et exquis; *Platano manzano*, sa saveur se rapproche de celle de la pomme, d'où son nom; *Platano ciento en boca* (*Cent en une bouchée*), rappelle la petitesse du fruit; il y en a bien d'autres qu'il serait oiseux de nommer.

Au cours de ce livre, j'ai déjà parlé de plusieurs applications de la chair de la banane, peut-être nos *industrieux industriels* en trouveront-ils bien des emplois dans leurs élucubrations, à l'usage des malades imaginaires. Ce qu'il y a de certain, c'est qu'au point de vue économique, la banane n'a pas dit son dernier mot, elle ne fait encore que balbutier.



Noix du Brésil (*Bertholettia excelsa*). — C'est plutôt une amande qu'une noix, qui est contenue

au nombre d'une vingtaine et plus, dans une enveloppe solide. Cette amande se vend aujourd'hui couramment sur les marchés européens, ou elle a conquis la faveur des consommateurs. Sa saveur



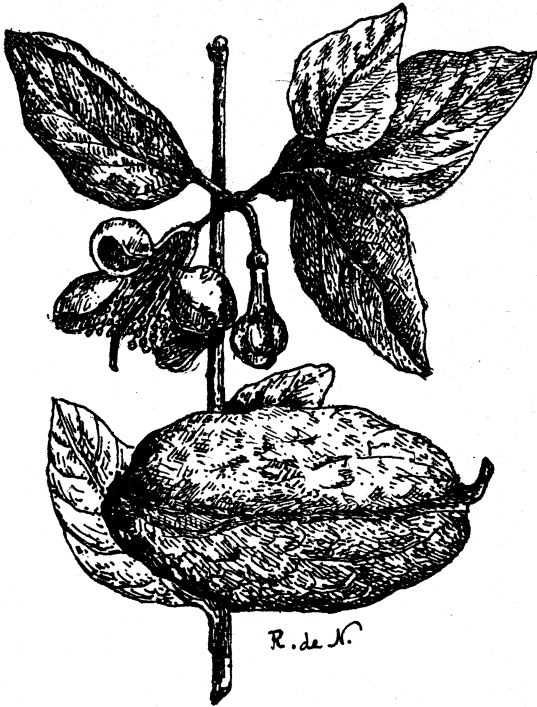
NOIX D'AMÉRIQUE, populaire.

est à peu près exactement celle de l'amande de nos vergers.



La poire de cire (*Eugenia malaccensis*). — Fruit délicieux de la Malaisie, que les Européens qui habitent ces contrées aiment à déguster. Le fruit est gros, son parfum rappelle, celui de la rose, et il est des plus agréables sous forme de confitures.

La pomme rose (*Jambosa vulgaris*). — Fruit de la grosseur d'une nêfle, délicieusement parfumé et exquis. On en fait des confitures recherchées.



GUAYABA-FEIJOA, excellent en confitures.

La cerise carrée (*Eugenia Micheli*). — Fruit brésilien, de belle couleur rouge, très sapide, très recherché parce qu'il est rafraîchissant. On en confectionne un sirop de premier ordre, en ékra-

sant le fruit et en recueillant le jus, que l'on traite à froid, avec poids égal de sucre.



Guayaba del pais (*Feijoa sellowiana*). — Fruit apprécié, de la grosseur d'un œuf d'oie, finement parfumé, sucré et de saveur agréable. On le consomme au naturel comme dessert ; on en confectionne d'exquises confitures que les Américains exportent en Europe. Que n'exportent-ils pas d'ailleurs ? des pruneaux, des fruits tapés, y compris la mauvaise volonté de quelques-uns des leurs.



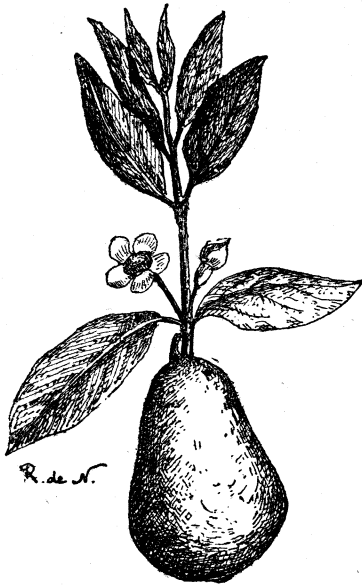
La poire d'anchois (*Grias cauliflora*). — Baies de la grosseur du poing, d'un brun roussâtre, très recherchées pour la confection de confitures d'une très bonne saveur. Ces fruits se transportent facilement à une grande distance, sans nullement souffrir. Comment se fait-il qu'on ne les trouve pas encore dans les magasins ?



La Goyave du Chili (*Myrtus ugni*). — Baies petites, nombreuses, aromatiques, dont on fait du sirop, à la manière ordinaire.

Il y a d'ailleurs plusieurs espèces de *myrtes*, dont les fruits figurent dans les desserts exotiques.

Myrtus edulis, à fruits gros comme un œuf de pigeon, de goût agréable; *M. luma*, dont les baies innombrables sont recherchées pour faire des



GOYAVE à fruit pyriforme.

confitures; *M. nummularia*, même production et usage.

M. tomentosa, le meilleur fruit de toutes les espèces connues, de la grosseur d'un bigarreau, d'un pourpre noir, juteux, sucré, agréablement parfumé. On en confectionne un sirop réputé et des confitures de premier choix.

Les Goyaves (*Psidium*). — Parmi les fruits exotiques que je puis citer, les goyaves sont des plus appréciées, aussi bien aux colonies qu'en Europe, où, depuis longtemps, on en reçoit.

Ces conserves délicieuses proviennent de bon



GOYAVE GUAUJU, excellent en conserve.

nombre d'espèces d'arbres, principalement des suivantes :

Psidium acidum (*Goyavier acide*), dont le fruit de la grosseur d'une pomme est très recherché à cause de son parfum et de sa saveur acidulée.

P. Araca, à fruit jaune, parfumé, de saveur agréable.

P. arboreum, fruit de la grosseur d'un œuf de pigeon, très réputé et recherché sur les marchés.

P. Cattleyanum, *pommiferum*, *pyriferum*, sont des plus recherchés pour la confiturerie.

P. Passeanum, fruit de la grosseur d'une prune



GOYAVE DE CASTLEY, une des meilleures.

Reine-Claude, à pulpe blanche, savoureuse, parfumée, fruit de dessert.

P. Guayava, ou *Goyave jaune*, gros comme un gros œuf, jaune d'or, parfumé, chair fine et délicate, dont on fait des confitures recherchées des amateurs sous les noms les plus ronflants, tant on en est friand au Brésil.

Prune des montagnes (*Xymenia Americana*).

— Ce fruit ou drupe, est ovoïde ou globuleux, charnu ou pulpeux, doux et aromatique, très agréable; toutes ces qualités le rendent propre à



GOYAVE DE PASSÉE, très recherchée.

figurer sur les tables les plus délicates. Aussi les Américains du Sud en sont-ils très friands.

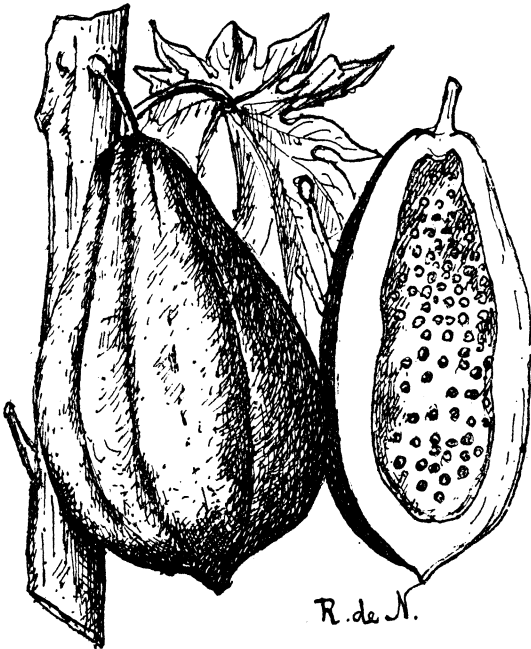


Le dattier (*Phœnix dactylifera*). — Tout le monde connaît aujourd'hui les dattes, dont de plus en plus les grands magasins sont pourvus pen-

dant la bonne saison. Ce n'est qu'un dessert, mais combien apprécié.



Le papaya ou papayer (*Carica papaya*). —



PAPAYA, arbre à melon.

Je crois bien que le *Carica papaya*, est un des végétaux les plus répandus aux colonies où il rend de grands services au point de vue de la santé et de la gastronomie. En quelques mots, j'en dirai la raison. Son fruit contient de la *pepsine*, qu'on

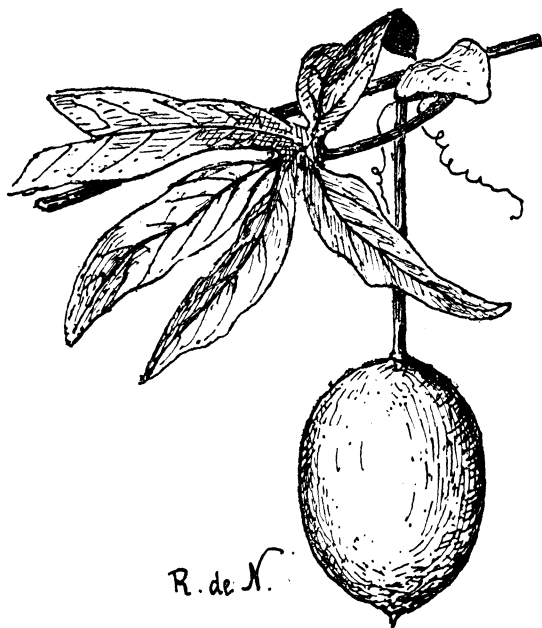
désigne sous le nom de *papayine*, ce qui le rend éminemment digestible. On mange ce fruit jeune, cuit aussi bien que cru, à la façon des courges et cela forme un aliment agréable.

Les fruits atteignent depuis la grosseur du poing jusqu'à celle de la tête d'un enfant, mais ils peuvent arriver au poids de plusieurs kilogrammes. La pulpe est d'un beau jaune orange, parfumée, sucrée sans excès, d'une saveur agréable. On consomme le papaya comme le melon, il en rappelle un peu la forme, d'où son nom, *d'arbre à melons* que porte ce végétal, dont il existe, du reste, un grand nombre de variétés.

Ce fruit pourrait, vu sa valeur, être mis en conserve et expédié en boîtes, sur les grandes villes d'Europe. La saveur fine le ferait admettre sur les meilleures tables, sinon sur toutes.

On en fabrique dans toute l'Amérique du Sud des confitures excellentes, et pour les obtenir parfaites et de bonne conservation, il faut que la cuisson soit faite au *petit cassé*, qui signifie que lorsque le sucre commence à épaissir, on doit tremper le doigt mouillé dans l'eau froide et de suite dans le sirop, puis le replonger immédiatement dans l'eau froide : si le sirop est à point, une légère enveloppe cassante de sucre, entoure le doigt. Le *grand cassé* au contraire est un degré plus élevé dans la cuisson et la réduction du sirop : c'est alors le moment d'y introduire les fruits coupés en morceaux réguliers.

L'ébullition ayant repris, on trempe de temps en temps, après une demi-heure, la spatule dans la matière bouillante; on passe le doigt sur la spatule en le mouillant à l'eau froide et, plus il em-

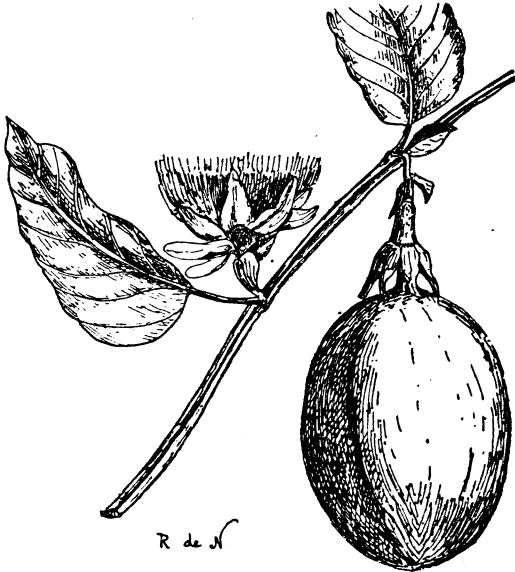


GRENADILLE-PASSIFLORA EDULIS, fruit délicat parfumé.

porte de filets longs, mieux cela vaut prouvant que la confiture est cuite. On met aussitôt dans des pots.

C'est ainsi que l'on obtient cette délicate et délicieuse confiture de papaya.

Les Grenadilles (*Passiflora*). — Il y a des grenadilles à petits fruits, qui sont presque sans intérêt ; il y en a d'autres à très gros fruits, mais dont l'exportation vers l'Europe serait peu aisée.



PASSIFLORA QUADRANGULARIS, fruit parfumé.

Je les cite quand même, parce qu'il serait possible d'en faire des gelées ou des sirops dont l'exportation coloniale tirerait profit.

Nous avons d'abord la *Barbadine* (*Passiflora quadrangularis*), dont le fruit gros comme un œuf d'autruche pèse parfois 2 kilos. On mange cette grenadille avec du rhum et du sucre. On

en fait des compotes et des confitures très appréciées.

La Grenadille à très gros fruit du Rio Negro (*Passiflora macrocarpa*), a des fruits arrivant au poids de 4 kilos, à pulpe parfumée, délicieuse. On l'utilise comme la précédente espèce.

Après ces deux grenadilles géantes, les suivantes n'ont que peu de valeur, néanmoins elles donnent de très nombreux fruits parfumés, ce qui fait qu'on les cultive partout : *Passiflora alata*, à fruit de la grosseur d'un œuf d'oie ; *P. laurifolia*, aussi gros que le précédent ; *P. maliformis*, de la grosseur d'une grosse pomme ; *P. edulis*, à fruit rond, violet, parfumé ; *P. reflexiflora* de l'Écuador, à fruit assez gros, de première qualité.

Toutes ces grenadilles sont très appréciées comme fruits de dessert, on en confectionne aussi des glaces exquisés, dont les nôtres ne pourraient supporter la comparaison.



La noisette d'Australie (*Macadamia ternifolia*). — Ce fruit, qui a la forme d'une grosse noisette, est exporté en Angleterre depuis fort longtemps. Ce fruit vient en grappe, sur un arbre de 18 à 20 mètres de hauteur et contient, à maturité, une amande ayant la saveur de notre noisette, mais d'un goût plus fin et plus agréable. Très bon fruit de dessert facile à obtenir dans son pays d'origine.

Jujube de l'île Maurice (*Sizyphus Mauritianana*). — Cette jujube est mise au vinaigre, et forme un cornichon excellent.



La nèfle du Japon (*Eriobotrya japonica*). —



MACADAMIA, noisette d'Australie.

Fruit moyen, gros ou très gros, suivant la variété, car cet arbre en possède énormément. Depuis qu'on a amélioré l'espèce, ce fruit se répand de plus en plus, parce que plus charnu. C'est, au reste, un dessert agréable, rafraîchissant, lorsqu'il est frais, dont on fait d'excellentes confitures. Les Halles de Paris en reçoivent du Midi, en mai-juin.

La pêche d'Amérique (*Genipa Americana*).

— Fruit gros, du volume d'une pomme moyenne ou d'une pêche à peau épaisse d'un blanc verdâtre ; il est rempli d'un suc violet foncé, à pulpe comestible un peu âcre ; mais cette particularité disparaît à la cuisson, aussi en fait-on des confitures appréciées, en les traitant comme il est dit pour le papaya.



Le Marmelos (*Indes Orientales.*) (*Aegle marmelos*). — Le fruit de ce petit arbre est très parfumé, nourrissant, un peu rafraîchissant ; il a la grosseur et la couleur d'une orange ; sa saveur est exquise ; la peau est apéritive et forme un bon remède contre la dysenterie.



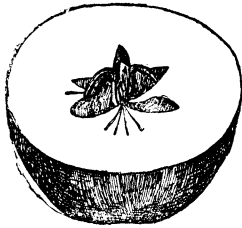
Sapote blanco (*Casimiroa edulis*). — Fruit de la grosseur et de la forme d'une orange, originaire du Mexique, à pulpe fondante délicieuse, rappelant la saveur de la pêche. Les Mexicains estiment énormément ce fruit exquis.

On en connaît plusieurs sortes, mais celle-ci est la plus en faveur.



Le Litchi (*Nephelium litchi*). — Fruit ou drupe, à pulpe d'un beau blanc, de saveur sucrée, de la consistance d'un grain de raisin de Malaga. Frais il est excellent, on dit même délicieux. Les

Chinois font sécher le Litchi et en exportent de grandes quantités ; ce fruit sec remplace, chez les Célestes, notre pruneau, mais il a une saveur différente. On trouve facilement ce fruit séché chez les marchands spécialisés dans les importations coloniales. Pour les consommer, on en fait des compotes, en les faisant tremper quelques heures dans l'eau. Ainsi préparés, ils sont moins bons que frais, mais néanmoins ils ont encore un certain



ACRAS SAPOTE (sapotillier), fruit délicieux
(coupe).

mérite : celui, peut-être, de ne pas avoir poussé sous le climat de Paris.



Le Sapotillier ou Sapote (*Achras sapota*). — Le fruit de cet arbre des Antilles a une grande valeur et est connu sous les noms de *Nispero* et *Sapote* ; il est bacciforme, uniloculaire ou à plusieurs loges ; il a la forme d'une pomme et la même grosseur d'une pomme reinette grise ; la chair est exquise, fondante. Cet excellent fruit est digne de figurer sur toutes les tables tropicales. On

en fait de délicieuses gelées, néanmoins, c'est principalement à l'état cru, qu'il est préféré.



Le Caïnite (*Chrysophyllum cainito*). — Baie plus ou moins volumineuse, d'un joli rose mêlé de vert et de jaune, à peau lisse et glabre, à chair molle, gluante et sucrée, à maturité complète. Cueilli avant d'être complètement mûr, il se conserve assez bien, mais ne peut s'exporter que sous forme de confitures, même plutôt en gelées, ou bien encore entiers, dans un sirop de sucre de canne.



Le Joho-inco (*Lucuma mammosa*). — Fruit gros, ovale, ou turbiné, originaire du Pérou. Sa peau est rude, brunâtre, à pulpe molle, délicieuse. On le connaît en Amérique du Sud sous le nom de *marmelade tree* ou arbre à marmelade. On en prépare des compotes et des confitures très recherchées, qui sont exportées un peu de tous côtés. Les fruits frais, cueillis avant terme, sont faciles à expédier au loin et arrivent à bon port. On pourrait aussi les conserver dans du sirop de sucre de canne, de même que le *Caïnite*.



Le Jacquier (*Artocarpus incisa*). — C'est l'arbre à pain de l'Océanie, aujourd'hui répandu

dans toutes les colonies. Ce fruit énorme est formé de l'avortement des graines qui, sont féculentes ; il est ferme et se consomme cuit au four, bouilli ou grillé : il constitue un aliment assez nourrissant. Dans certaines régions, il forme la base de l'alimen-



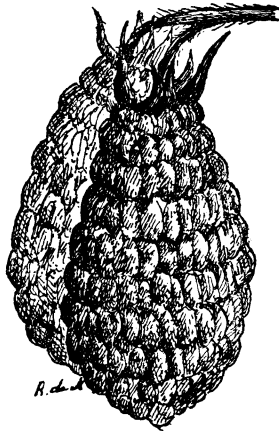
ARTOCARPUS INCISA, arbre à pain.

tation. Quand ce fruit est très mûr, il est aromatique, sucré, d'une saveur agréable, néanmoins, il est d'un usage moindre que lorsqu'on le cueille avant sa maturité complète. On pourrait recevoir ce fruit en Europe, lorsqu'il aurait été bien séché et réduit en farine ?



Bois trompette (*Cecropia peltata*). — Baie cylindrique, oblongue, juteuse, un peu analogue à la *framboise*, dont elle a la saveur fine et délicate. On mange ce fruit frais ou sous forme de confitures, qui sont exquis.

La framboise de l'Équateur (*Rubus nubi-
genus macrocarpus*). — Cette ronce est un véri-
table phénomène, à fruits monstrueux dépassant
0 m. 10 de longueur sur 0 m. 07 à 0 m. 08 de dia-



FRAMBOISE DE L'ÉQUATEUR (1/2 grandeur naturelle).

mètre. On trouve cette framboise sur tous les marchés de l'Équateur et l'on en fait des gelées et des sirops parfumés. Comme toutes les espèces du genre *Rubus*, les fruits sont remplis de graines, qu'on retire naturellement lors de la fabrication des confitures ou des sirops, dont on fait une grande consommation dans l'Amérique du Sud.

TROISIÈME PARTIE

LÉGUMES EXOTIQUES

NOMENCLATURE

<i>Alkékenge.</i>	<i>Mioga.</i>
<i>Amarantes.</i>	<i>Morelle des Cannibales.</i>
<i>Ambrevade.</i>	<i>Morelle de Wallis.</i>
<i>Aubergines.</i>	<i>Moutarde tubéreuse.</i>
<i>Balisier.</i>	<i>Nélumbo.</i>
<i>Bambous.</i>	<i>Oseille de Guinée.</i>
<i>Baselles.</i>	<i>Oudo.</i>
<i>Capucine tubéreuse.</i>	<i>Oxalis ou Oca.</i>
<i>Chou de Chine (V. Pé-Tsaï).</i>	<i>Patate.</i>
<i>Chayotte.</i>	<i>Pé-Tsaï.</i>
<i>Courge de Siam.</i>	<i>Piments forts et doux.</i>
<i>Courges (les).</i>	<i>Poire de terre.</i>
<i>Gombo.</i>	<i>Souchet comestible.</i>
<i>Haricots.</i>	<i>Soya (Soja).</i>
<i>Ignames.</i>	<i>Taro.</i>
<i>Maïs sucré.</i>	<i>Tomates.</i>
<i>Marantia.</i>	<i>Voandzou.</i>

LÉGUMES EXOTIQUES

Bon nombre de nos légumes d'Europe ou cultivés chez nous ont une origine exotique ou coloniale. Je vais en citer quelques-uns, ainsi que leur emploi dans l'art culinaire colonial :

Alkekenge, Aubergine, Amarante, Bambou, Basselle, Balisier, Capucine tubéreuse, Chayotte, Chou Pé-Tsaï, Concombre, Courges, Gombo, Haricots, Hélianti, Maïs sucré, Matambala, Maranta, Melon, Moutarde tubéreuse, Oudo, Oxalide crenelée ou Oca, Pachyrrhizus ou Ahipa, Patate, Piment doux et piquant, Poire de terre, Sabdariffa ou Oseille de Guinée, Soja, Tétragone, Tomate, Voandzeia, Xanthosoma, Zingiber ou Gingembre, etc., etc.



L'Alkékenge du Pérou (*Physalis edulis*). — Ce petit fruit, vient en abondance sur des plantes hautes d'un mètre. De ces baies l'on fabrique à l'arrière-saison, de délicieuses confiseries, des sirops recherchés et des confitures qui s'exportent au loin,

c'est un légume qui est surtout une friandise, quand on lui a donné la forme qu'il doit avoir.



Les Amarantes (*Amaranthus*). — Les amarantes — plusieurs espèces — sont les succédanés de l'épinard de nos jardins, aux colonies où ce dernier croit mal. Elles sont employées à tout bout de champ, principalement dans le fameux *calalou*, dont je parle d'autre part.



L'Ambrevade (*Cajanus indicus*). — On mange les graines de cet arbuste en guise de petits pois, à l'état frais ; sec, l'*ambrevade* est excellente, mais il faut en faire tremper les grains, une nuit, dans de l'eau non calcaire ou additionnée de bicarbonate de soude. On en fait de nourrissantes purées et des potages délicieux. Les graines grillées remplacent assez bien le café.



L'Aubergine (*Solanum melongena*). — Commence à se populariser en France, mais est très répandue aux colonies, où l'on en mange presque toute l'année. Les aubergines se préparent de bien des manières ; j'ai cité quelques plats qui ne sont pas à dédaigner. (*V. p.* 55).

Les Bambous (*Bambusa*). — Plusieurs espèces de bambous produisent des turions qui se mangent couramment dans toute l'Asie. J'en ai déjà cité divers emplois, mais il y en a d'autres. Dans tous les cas, il y a des pousses de bambous qui pèsent de 2 à 3 kilos et qui sont de haute qualité. Une fois bouillie, la pousse est d'une grande tendresse et on peut la manger avec la sauce de *Cho-you* et de *Katsouo* râpé (autrement dit, du poisson séché (voisin du thon) portant ce dernier nom. Cependant, on prépare les turions de bambous, comme le *cardon* et le *céleri*, avec du beurre et du jus de viande.



Les Baselles (*Basella alba et rubra*). — Succédané excellent de l'épinard, qui remplace aux Indes celui de nos jardins, d'ailleurs avec un certain avantage ; on en est très friand un peu partout en Asie.



Le Balisier (*Canna edulis*). — Produit l'*arrow-root* ou *tolomane* si recherché en Angleterre ; presque inconnu en France, ce produit féculent rendrait de grands services au point de vue culinaire. Les jeunes racines sont tendres et ont la saveur du fond d'artichaut ; c'est un légume délicat qui se prépare de plusieurs façons : sauce blanche, poulette, avec diverses viandes et force

piment de Cayenne, car il est très fade et demande à être très relevé; dans tous les cas, c'est un produit tubéreux, intéressant au point de vue nutritif, pour les enfants et les personnes âgées, dont l'estomac est plus ou moins délicat.



Ysano ou Capucine tubéreuse (*Tropaeolum tuberosum*). — Légume très acide, mais qui devient très comestible quand il a subi certaines préparations; la capucine tubéreuse porte alors le nom d'*Ysano*. On fait bouillir les tubercules, et on les fait geler; ils se mangent avant qu'ils ne dégèlent et croquants, ils sont fort agréables. Les Péruviens, les mangent ainsi glacés, trempés dans de la mélasse : c'est pour eux un régal. Ceci est bien pour les indigènes de ces régions, mais pour l'Europe, on en a fait une conserve au vinaigre et elle est parfaite.

Au Chili et au Paraguay, les indigènes mangent les feuilles et les tiges de cette capucine, comme herbe potagère; leur saveur est celle de l'oseille.



La Chayotte (*Sechium edule*). — Légume incomparable, dont on ne se lasse jamais. J'en ai déjà parlé plus haut; si je le cite à nouveau, c'est pour le recommander encore une fois, tant il est méritant : il se mange de diverses manières, déjà indiquées. (*V. p.* 92).

Courge de Siam (*Cucurbita melanosperma*).
J'en ai parlé page 30.



Ahipa (*Pachyrrhizus tuberosus*). — A la Martinique on connaît ce haricot tubéreux sous le nom de *Ahipa*; c'est une plante alimentaire précieuse, par ses racines. On fait bouillir les tubercules et on les consomme comme les *Ignames* et autres. L'*ahipa* produit de l'*arrovv-root*, qui est une fécule d'un blanc pur. On l'emploie à faire des flans, des poudings, en remplacement de la farine de froment, et c'est meilleur. On trouve cette farine d'*Ahipa*, en France, chez les grands marchands de produits exotiques.



Gombo ou Ketmie comestible (*Hibiscus esculentus*). — Voir pour l'emploi de ce légume recherché page 44.



Chou Pé-Tsaï (*Brassica chinensis*). — Voir page 37.



Les Ignames (*Dioscorea*). — Voir page 95.



Oseille de Guinée (*Hibiscus sabdariffa*). — Les fleurs non épanouies de cette plante rempla-

cent l'*oseille* et l'on en confectionne des tartes et des puddings délicieux, ainsi qu'une gelée qui ressemble à celle de notre groseille, dont l'*oseille de Guinée* est un excellent succédané. On en fait de fines confitures, que l'on trouve à Paris. (V. p. 96 et 164.)



Koniyakou. (*Amorphophallus konjac* ou *rivieri*).
— Voir page 34.



Le Kumara (*Batatas edulis*). — Cette patate spéciale ne se trouve qu'à la Nouvelle-Zélande, où l'on en pratique la culture sur une assez grande échelle. J'ignore si on en exporte en Europe ; dans tous les cas la saveur de ce tubercule est parfaite et on le mange comme la patate ordinaire.



Les Courges (*Cucurbita*). — Toutes les espèces de courges entrent dans la composition des mets coloniaux. Je ne les citerai donc que pour mémoire, car il y en a trop :

Benincasa cerifera, *Concombres*, nombreux types, *Potirons*, *Courges Baleine*, *Turban*, *Pâtissons de Valparaiso*, de l'*Ohio*, des *Missions*, de *Valence*, de *Chypre*, de *Naples* ou *Porte-manteau*, *Violette*, de *Yokohama*, de *Nubie*, *Sucrière du Brésil*, des *Patagons*, etc., etc. J'ai parlé d'autre part de la *Courge de Siam*. (Voir page 30).

Haricots (*Phaseolus*). — (Voir page 50 et 118).



Maïs sucré (*Zea maïs, var*). — Ce légume a été préconisé par les Américains du Nord et je m'étonne, étant donné cette origine, que le maïs sucré ne se soit pas répandu davantage chez nous, où tout ce qui est étranger est adopté du jour au lendemain. Quoi qu'il en soit, on mange le grain à moitié développé et on le prépare à l'instar des petits pois. C'est un plat assez agréable.



Le Maranta (*Maranta arundinacet*). — Plante tubéreuse des Antilles qui fournit une fécule de grande valeur pour l'alimentation de l'enfance (*le début de la vie*) et du vieillard (*l'extrémité de l'existence*).

Les Caraïbes mangent sa racine après l'avoir fait cuire sous la cendre, ceux-ci étant âpres et lubrifiants. La *fécule* ou *Arrovv-root* est seule intéressante au point de vue alimentaire, comme j'ai dit ci-dessus, ce qui n'empêche pas d'en confectionner des pâtisseries de choix. Cette variété de farine nous vient des Indes et se trouve à Paris, un peu partout.



Mioga (*Zingiber mioga*). — Légume japonais ayant un certain mérite, mais possédant, même

après la cuisson, une saveur un peu aromatique. On mange les fleurs en salade, mélangées avec d'autres légumes ; les jeunes turions ou pousses, après lavage, sont blanchis dans l'eau un peu salée, puis après cuisson, passées à l'eau froide. On les met alors dans une sauce au jus, composée d'oignons, poireaux et céleris. La saveur semble étrange, mais l'ensemble est plutôt satisfaisant.



La Morelle des cannibales (*Solanum anthropophogarum*). — Cette sorte de *tomate*, d'ailleurs très bonne, faisait partie jadis des légumes servant à assaisonner la « *Bokola* », ou chair humaine. Ceci, du reste, n'est plus qu'un souvenir anecdotique, depuis que les cannibales n'existent plus ou du moins semblent disparus des îles Fidji. C'est un bon légume.



La Morelle de Wallis (*Solanum Wallisii*). — C'est une assez belle plante, qui se couvre littéralement de fleurs et de fruits. Ces derniers viennent en automne et paraissent sur tous les marchés de l'Équateur. Sa peau est lisse, unie, luisante, d'un très beau violet marbré, pointillée ou largement maculée ; sa chair est d'un blanc jaunâtre, épaisse, fondante, très juteuse, de saveur légèrement piquante, rappelant un peu celle du melon ; faiblement sucrée, laissant un arrière-goût poivré, un

peu âcre lorsque ce fruit vient sous le climat du Nord ; en Amérique du Sud, il n'en est pas ainsi et les produits sont parfaits et délicieux... à Guayaquil ou en Afrique du Nord. C'est un beau fruit dont on fait des confitures très fines et que l'on mange comme dessert quand il est parfaitement mûr.



Moutarde tubéreuse (*Sinapis juncea*, var. *napiformis*). — Cette moutarde, de Chine, a des racines tubéreuses ressemblant à un navet demi-long ; elle joue un rôle assez important dans l'art culinaire de ce pays : on les mange salées et confites aux fruits de *Zanthoxylon* et d'*Ilicium*, elles ont un goût assez agréable. Cette racine, introduite dans différents plats, leur communiquent un très bon goût, elles sont tendres et leur légère saveur piquante disparaît à la cuisson. Ce légume est très bon et vient très bien sous le climat de Paris.



Le Nélumbo (*Nelumbium speciosum*). — Le rhizome de cette plante aquatique est essentiellement alimentaire : dans l'Égypte des Pharaons, on en faisait grand cas. Dans la cuisine japonaise, rhizomes et grains sont utilisés : les racines portent le nom de *Hasu-none* ; leur saveur rappelle celle de la *rave*, du *cardon* et du *céleri* ; on les mange crues ou cuites de différentes manières, bouillies

ou frites ; on en retire une fécule qui figure dans les potages. Quant aux graines, qui ont un peu le goût de la noisette et de l'amande douce, elles sont alimentaires et les Japonais les mangent aux repas comme friandise ; on en confectionne des gâteaux et des pâtisseries, on les fait aussi griller : l'emploi en est aussi général partout en Chine, sous le nom de *Ngeonfen*.



L'Oudô (*Aralia cordata*). — Un des meilleurs légumes japonais qui donne, au premier printemps, des turions tendres, succulents, que l'on consomme à l'instar de l'asperge : il est fort agréable, d'un goût délicat et... ce qui est rare chez les légumes, celui-ci est nutritif. Les Japonais le mangent avec du poisson ou assaisonné à la sauce de Soja, la grande ressource de ce peuple, qui ne saurait se passer de ce condiment sans égal.



Oxalide crénelée (*Oxalis crenata*). — Légume du Pérou, très acide, comme toutes les Oxalidées, mais que l'on mange avec délices, quand on lui a fait subir une préparation particulière qui transforme ce tubercule en un excellent... pruneau, si on travaille avec des produits de couleur. Les tubercules blancs, ayant été bouillis, sont très fins ; sautés au beurre, ils fournissent un plat très agréa-

ble. On en retire aussi un produit un peu différent ayant l'odeur de quelques fromages, sous le nom de *Caia*, en faisant geler le tubercule, puis le laissant se corrompre dans l'eau. Les *Oxalis prunifiés*, ayant trempé quelques heures dans l'eau, reprennent leur forme primitive; on les emploie alors en compote ou en salade.



Pé-Tsaï (*Brassica Chinensis*). — Ce produit est excellent. D'un seul exemplaire, on peut retirer trois plats différents :

Côtes, au gratin, au fromage, en sauce blanche, en accompagnement de viandes ;

Feuilles, en guise d'épinard, hachées ;

Cœur, en salade exquise, préférable à la romaine.

Et ce fameux chou de Chine, n'a ni la saveur ni les inconvénients des choux de nos potagers ; on peut le servir sur les tables les plus délicates.



La Poire de terre de Cochet (*Polymnia edulis*). — Originaire de l'Equateur, ce légume tubéreux y est connu sous le nom de *Aricoma*. En saison, on le trouve sur tous les marchés de l'Amérique du Sud où les indigènes l'achètent pour se rafraîchir. Son goût est assez plaisant, parce que riche en sucre, mais il n'est nullement farineux. Au point de vue industriel, on pourrait en retirer

beaucoup de sucre et c'est déjà intéressant. En 1915, je l'offris au gouvernement : je n'eus jamais de réponse : naturellement, je n'étais qu'un pauvre chercheur !



Souchet comestible (*Cyperus esculentus*). — Les tubercules de cette plante sont de la grosseur d'une noisette ; ils ont une saveur sucrée qui rappelle celle de la châtaigne. On retire de ces tubercules, après les avoir broyés, une liqueur appelée *Chufa*, qui est un des rafraîchissements favoris des Espagnols, qui en cultivent, dans ce but, de grandes quantités. La *Chufa* est une sorte d'orgeat, très à la mode à Madrid, pour en faire des glaces. On trouve ce produit à Paris.



Le Soja (*Soja hispida*). — Voir page 38.



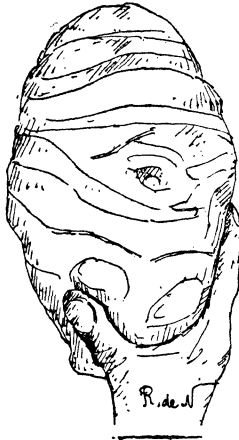
Voandzou (*Voandzeia subterranea*). — A Madagascar, ce légume se consomme à l'instar des *petits pois* et des *haricots à écosser*. Bouilli à l'eau, sa saveur rappelle celle du *pois chiche* et de la *noisette* ; on mange ce légume en accompagnement de viande ou de gibier.



Le chou Caraïbe ou Taro (*Xanthosoma sagittifolium*). — Cette Aroïdée produit de gros ou

moyens tubercules, très populaires dans toutes les parties de l'Amérique du Sud, des Antilles, de l'Asie, etc., etc.

On en possède un certain nombre de variétés, plus ou moins productives, qui concourent à l'alimentation.



TARO, tubercule.

Les Taros, quelle que soit l'espèce, contiennent le double de matières nutritives que les *pommes de terre*. Leur chair est blanche, rose ou violette, les tubercules pèsent en moyenne de 250 à 500 ou 1.500 grammes chacun. Si la culture du Taro a été bien faite, les tubercules sont plus riches en fécule ; quant aux bulbilles qui se développent autour des gros tubercules, ils sont moins nutritifs et moins fins.

Les personnes familières avec ce légume, n'ont pas plus de peine à les préparer que les *pommes de terre*; moins aqueux que ces dernières, le Taro, dans ces conditions, exige aussi plus de matières grasses pour les assaisonner; dans tous les cas, il ne faut pas en exagérer la cuisson: c'est de la cuisson que dépend la qualité de cet excellent légume, qui est d'ailleurs plus vite cuit que la pomme de terre.

Lors de son emploi, il faut nettoyer soigneusement ce tubercule en employant une brosse dure, ou bien on le frotte avec un linge raide; on peut aussi le peler.

Pour en enlever l'âcreté, il faut le faire bouillir dans de l'eau additionnée de *cristaux de soude*. Ainsi cuit, mais sans excès, le Taro se prépare comme les pommes de terre.

En *robe de chambre*, grillé au four et autres formules culinaires.

Aux îles Hawaï (*Océanie*), après l'avoir fait bouillir, on le pèle et on le fait sauter au beurre, assaisonné de sel et de piment.

Après ébullition, on le pétrit et l'on en fait de délicieux beignets de tous genres: au *poisson*, au *gibier*, au *poulet*, au *homard*, au *fromage*, etc.

Voici quelques recettes appréciées:

Pan Cake, qui n'est autre qu'un *gâteau à la poêle*.

Une partie de Taro cru, râpé.

Trois parties de froment, levure, 4 œufs battus,

lait et rhum à volonté. On en fait une pâte à crêpes, ou à gauffres, (elles varient par l'épaisseur). La cuisson se fait au beurre sur une épaisseur de crêpe ordinaire.



Beignets de Taro (*Entremets*). — 1 tasse de farine de froment, 1 tasse de Taro râpé cru, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, 1/2 cuillerée à café de sel fin, 2 cuillerées à café de *Baking powder* ou levure, 1/2 tasse de lait.

Bien mélanger, faire frire à l'huile, par cuillerées à soupe, saupoudrer de sucre en poudre. Servir chaud.



Beignets de Pédoncules de Taro à la crème. — Couper les pédoncules de Taro en fragments de 4 à 5 centimètres, les enrober de pâte à frire et donner une faible ébullition, puis les retirer de la poêle et les couvrir de crème fouettée bien sucrée.



Gauffrettes (*Friture*). — Ce sont des tranches de Taro, épaisses de un centimètre et demi, taillées au *coupe légume* et qu'on fait frire doucement à l'huile. A la sortie de la poêle, saupoudrer de sucre.



Pail Taro (*Entremets*). — 2 tasses de Taro cuit en purée, 1/4 de tasse de beurre frais, 3/4 de

tasse de sucre en poudre, 1/2 cuillerée à café de noix de muscade, 2 cuillerées de levure, 1/2 cuillerée de *Cinamomum*, 1 œuf, blanc et jaune battus à part, 2 tasses de lait, 1/2 citron, compris la peau broyée

L'ensemble étant bien malaxé, on le met dans un moule lisse, fortement beurré. On laisse le tout reposer dans un lieu chaud, pendant 2 heures, puis on met au four ou on fait cuire le temps voulu ; l'on sert chaud quand le gâteau est à point. Cette formule est des plus agréables.

On mange encore le *Taro* :

En *frites*, en *salade*, en *soupe*, etc. ; enfin, on en fait un pain qui, quoique un peu lourd, est très apprécié des Créoles.

En saison, on trouve des Taros, en plusieurs espèces, chez les marchands de produits exotiques, à Paris.



Le Piment de Cayenne (*Solanum frutescens*).

— Parmi les condiments, le piment de Cayenne est le plus recherché : il porte différents noms suivant les régions, particulièrement celui de « *Piment enragé* » ; il sert à l'assaisonnement de tous les plats signalés dans ce recueil.



Les piments doux (*Solanum annuum*). —

Les variétés du piment annuel, sont innombrables,

tant par la forme des fruits que par l'épaisseur de leur chair. Ils sont appréciés partout et, aux colonies, on les mange en salade ou cuits.



Les tomates (*Solanum esculentum* ou *lycopersicum*). — La grande majorité des recettes culinaires coloniales sont assaisonnées avec la tomate, qui se mange aussi au naturel, presque autant que cuite ou en sauce.

Dans la nomenclature des trois premières parties de ce volume, on trouvera les recettes où il est fait mention de l'emploi de cette solanée, sans laquelle, aujourd'hui, aucune cuisine n'est possible. Et quand je pense, qu'il y a plus de soixante-dix ans, j'ai vu des gens refuser d'y goûter, sous prétexte que ce fruit était rouge... bientôt ils auraient assuré que c'était un produit diabolique. Qu'est-ce qu'ils auraient dit si on leur avait offert la « *tomate des cannibales* ». Ils se seraient sûrement évaporés d'horreur.



La Patate (*Ipomœa batatas*). — Bien connue de tous les coloniaux ; plaisant aux uns, étant peu appréciée des autres. On en confectionne d'excellentes fritures, des beignets, des soufflés exquis. Cuite au four, elle fait la joie des enfants. En faut-il plus pour qu'on la trouve parfaite ?

TABLE ALPHABÉTIQUE DES MATIÈRES

	Pages
Acalotli.....	119
Acciocca.....	119
Accoub.....	27
Achagual.....	120
Achards.....	41
Acintli.....	120
Achoho.....	80
Agami.....	124
Agourci.....	41
Agouti.....	120
Ahipa.....	32, 164
Alkekenge.....	160
Ambacha.....	59
Ambascha.....	61
Anones.....	132
Apios.....	121
Apple's Cake.....	121
Arachide.....	55, 80, 81, 82
Aricoma.....	98, 170
Aubergines à l'Orientale.....	55, 56
— à la Turque.....	56
— farcies aux crevettes.....	108
— farcies au homard.....	105
— à la fibustière.....	106
— sur le gril à la Péruvienne.....	106
— au riz (Colombie).....	106

Baclavas	68
Backed beans	109
Bambous	28
Bananes cochon	43, 139
Bananes gratinées	89
Bangkoang	32
Barquettes d'ignames	46
Belehat	71
Belouga	11
Beurre de Cayenne	122
Bifsteack à la Turque	40
Bifsteack à l'Américaine	122
Bisque d'écrevisses de Médine	47
Bkeila	63
Bœuf à l'Égyptienne	82
Boulettes de fèves	74
Bouquetouf	67
Burko	60
Cabiai	40
Cabiou	123
Calalou (soupe)	90
— de la Guadeloupe	95
— de la Martinique	94
Camassia (V. <i>Quamash</i>)	124
Caracosmos	40
Caou-Si	123
Capon Magro	123
Cariman	85
Cariacou	124
Carpe en surprise à l'Asiatique	22, 39
Chacua	11
Cepipa	124
Champignons de l'A. E. F.	51
Chekchouca	62
Chou palmiste	45, 52
Chavo	8
Chayotte (<i>légume</i>)	92
— à la crème	92
— au beurre	92
— à la tomate	92

Chayotte farcie	92
— en sauce blanche	92
— à la poulette	92
— frite	92
— au gratin avec fromage	92
— en salade	92
Carry ou Curry	4
Confitures de radis noir	28
— de caju	85
— de papaya	91, 148
— de groseilles pays	96, 164
Courge de Siam	30
— — en potage gras	30
— — en potage au lait	30
— — sauce poulette	30
— — sauce tomate	30
— — au gratin, au fromage	30
— — en beignets	30
— — confiture dite cheveu d'ange	30
Couscous (pâte)	53
— à la Marga	78
— en croquettes	79
Daïkons	29
Dinde à la Brésilienne	84
Diogho ou Dgog	60
Doce de leite	90
Dougnuts	112
Entettel	60
Enthota	60
Eremurus	37
Escargots du Soudan	50
Férik	73
Foie de tortue	48
Foutou (<i>viande de singe</i>)	43
Francescas	114
Fritada de Mariscos	84
Gadid	53
Galette au beurre	111
Gallis	46
Gâteau d'Arachide à l'Orientale	81

Gâteau de guerre	110
Gâteau aux amandes	112
Gâteau canadien à l'avoine	114
Gelée de rhubarbe	116
Génipapo	86
Germes de Mungo	33
Gingembre officinal	36
Gingembre Mioga	36, 166
Gohan	13
Gombo (<i>légume</i>)	44
— en hors-d'œuvre	44
— au poulet	45
— filé	44
Grenouille en Amérique	99
— à la peau-rouge	103
— en chaud-froid	100
— au gratin	102
— sautée à l'Indienne	100
— à l'Indienne	100
— frite	101
— frite, autre recette	102
— à la Diana	101
— aux fines herbes	102
— sautées aux tomates	103
— en paté	103
Guarana-Champagne	86
Guayavo	96
Halalem	67
Haricot du Kissi	50
— noir	118
— Mungo	32, 34
— (vermicelle de)	34
Ignames (<i>légume</i>)	95
— en frites	95
— en potages	95
— avec viande	96
— en soufflé au fromage	96
— en soufflé au sucre	96
— en pain	96
Kabayaki	12

Kaino-hashira	12
Kefta de left	58
Kaki	134
Koniyakou	34
Koumiss-Kirghiz	25
Légumes farcis à la Japonaise	63
Lis japonais comestibles	35
Liuto de chuno	91
Loubia	62
— de Bassal	78
Makbauba	61
Maïs	28
Malokhia	73
Mangar	89
Maguina	58
Ménénas	75
Mistouf	68
Moqueca à la Bahiana	91
Morelles	167
Moussarine	72
Oca	97
Œil de ma belle-mère	91
Oignon Catawissa	29
Oranges (vin d')	104
Oudô	37
Pain de maïs	115
Pâté de gigot	109
Pavé d'arachides	52
Pé-Tsai	37
Physalis	99
Pied de dromadaire vinaigrette	83
Pilaff égyptien	70
Piments doux 117, 118,	175
— forts	175
Plaque de Gofio	88
Poire de terre 98,	170
— de cire	141
Pois chiches	65
Poisson à la skabetche	76
— au citron	71

Poisson à la Colombienne	117
Porc au riz	23
Potage à la tortue	47
— à l'arachide	49
— chinois	14
Poulet à la Ceylan	39
Poussins farcis	72
Quamash	124
Radis de Madras	38
Ragoût de ventre de chameau	82
Riz (<i>cuisson</i>)	16
— à l'Annamite	17
— à la Cambodgienne	20
— à l'Indienne	20
— à l'Orientale	21
— des 8 merveilles	21
— à la Créole	24
— à la Malaise	24
— au poisson	23
Rechtta	65
Rougets à la Marocaine	80
Sablés à la confiture	69
Sambo	92
Sardines à la Skabetche	77
Saucisson chinois	27
Saumon	107
Schourba	57, 77
Sefrito	71
Shashimi	12
Singe (<i>V. Foutou</i>)	43
Soja (<i>légume</i>)	38
— fromage	39
— succédané du café	39
— côtelettes de	39
— huile	39
— en sauce ou Sho-You	9
Sucre d'érable	89
Taro	118, 171
Tatou	87
Terfaz	55, 64

Tiatrounga	16
Tomates	116
Topinambour blanc	97
Tortillas	116
Vapata de poulet	84
Voandzou	171
Went Etiopien	54
Yagala-balindgera	59
Yaourt	26
Yokan	25
Ysano	92, 163

==== IMPRIMÉ ====

SUR LES PRESSES DE
LOUIS BELLENAND ET FILS
A FONTENAY - AUX - ROSES

==== MARS 1931 ====

ON RÉCOLTE
CE QU'ON SÈME !!!



Soyez sûrs de vos **GRAINES**

Pour être sûrs de votre Récolte,
semez les

Graines **VILMORIN**

.....
MARQUE  DÉPOSÉE
.....

VILMORIN-ANDRIEUX & C^{ie}

4, Quai de la Mégisserie, **PARIS (1^{er})**

.....
CATALOGUES FRANCO SUR DEMANDE