AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT
WASHINGTON, D. C. 20523
BIBLIOGRAPHIC INPUT SHEET

FOR AID USE ONLY
Batch 70

1. SUBJECT CLASSIFICATION
A. PRIMARY: Food production and nutrition — AR00-0000-0000
B. SECONDARY: Home economics

2. TITLE AND SUBTITLE
Programme de vivres pour la paix,l'alimentation des populations

3. AUTHOR(S)
(101) AID/FFP

4. DOCUMENT DATE: 1962
5. NUMBER OF PAGES: 88p.
6. ARC NUMBER: ARC

7. REFERENCE ORGANIZATION NAME AND ADDRESS
AID/AFR/RTAC ; AID/FFP

8. SUPPLEMENTARY NOTES *(Sponsoring Organization, Publishers, Availability)*
(In Collection: techniques am.,65)
(In English,French,and Spanish. English,57p.: PN-AAE-887; Spanish,60p.: PN-AAE-889)

9. ABSTRACT

10. CONTROL NUMBER
PN-AAE-888

11. PRICE OF DOCUMENT

12. DESCRIPTORS
Community development
Food preparation
Hygiene
Kitchens
Food aid
Public law 480?
Recipes

13. PROJECT NUMBER

14. CONTRACT NUMBER
AID/AFR/RTAC

15. TYPE OF DOCUMENT

AID 590-1 (4-74)

TECHNIQUES AMÉRICAINES - 65

PROGRAMME DE VIVRES POUR LA PAIX

L'ALIMENTATION DES POPULATIONS

(Deuxième édition)

Centre Régional d'Éditions Techniques

Traduction d'un ouvrage en langue anglaise intitulé :

FOOD FOR PEACE AROUND THE WORLD
Manual for Leaders in
Community Feeding Programs

publié par

DEPARTMENT OF STATE
AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT
Washington 25, D.C.

La présente édition en langue française est publiée par le
REGIONAL TECHNICAL AIDS CENTER (RTAC)

dénommé

CENTRE RÉGIONAL D'ÉDITIONS TECHNIQUES (C.R.E.T.)
PARIS - FRANCE

qui relève du

DEPARTMENT OF STATE
AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT
WASHINGTON D. C.

Pour tous renseignements au sujet des publications C.R.E.T.
s'adresser à la

Mission Américaine de l'A.I.D.
Ambassade des Etats-Unis d'Amérique
(Capitale du pays d'où émane la demande)

AVANT-PROPOS

En application du programme des « Vivres pour la Paix », et au titre de la Loi 480, le gouvernement des Etats-Unis met des denrées alimentaires à la disposition de certains pays qui ne peuvent satisfaire entièrement à leurs besoins par les voies commerciales ordinaires. Ces denrées servent généralement à nourrir des familles et des réfugiés dans des centres communautaires et à contribuer aux programmes de repas scolaires Le présent manuel est rédigé à la demande de nombreux intéressés appartenant tant aux administrations publiques qu'aux œuvres privées qui participent au programme des « Vivres pour la Paix » dans le monde entier. En collaboration avec les autorités locales, ce personnel s'efforce d'améliorer le régime alimentaire des populations à l'aide des denrées fournies grâce à la Loi 480.

La présente brochure indique comment on peut organiser ou améliorer des réfectoires simples et peu coûteux dans les centres communautaires, utiliser les denrées locales de concert avec les denrées fournies en application de la Loi 480, enfin, accommoder et servir les unes et les autres.

Le succès de tout programme, quelle qu'en soit l'importance, dépend de la compétence et de l'ingéniosité des personnes chargées de l'appliquer. Quand les moyens matériels dont on dispose sont limités, et que les collaborateurs ne sont pas formés à manier les aliments conformément aux règles de l'hygiène, c'est au directeur responsable qu'il appartient d'y remédier : il devra donner des directives à son personnel avant que celui-ci ne commence son travail, et en surveiller de près l'exécution. Une planification minutieuse devra donc précéder la mise en service des centres d'assistance alimentaire.

La documentation ci-après indique les principes fondamentaux de l'assistance alimentaire à caractère collectif, mais, dans la plupart des cas, il y aura lieu de l'adapter aux circonstances locales. Ce matériel est destiné à aider tous ceux qui, dans les centres d'alimentation collective et grâce aux programmes de repas scolaires, s'efforcent d'améliorer la santé et le bien-être des populations.

REMERCIEMENTS

Notre manuel s'inspire des idées et des ouvrages d'experts en économie ménagère et en hygiène publique, de dirigeants locaux et de collaborateurs des œuvres privées. La plupart des illustrations et descriptions de matériel sont tirées de publications antérieures du gouvernement américain et de la Croix-Rouge. On a emprunté recettes et régimes alimentaires à diverses sources, américaines et étrangères, et l'ensemble de la documentation utilisée ci-dessous a été revu par un groupe de spécialistes de l'économie ménagère et de la diététique appartenant aux services du gouvernement américain.

PROGRAMMES D'ASSISTANCE ALIMENTAIRE

Dans tous les cas où l'on entreprend de nourrir une population — que ce soit à domicile, à l'école, au centre communautaire ou dans une institution — on s'attache à satisfaire ses besoins alimentaires le mieux possible. La nature des aliments fournis, la quantité répartie à un moment donné et la cadence de distribution dépendront de nombreux facteurs. Les denrées disponibles, les moyens matériels existants, les habitudes alimentaires, les conditions économiques, le niveau d'hygiène, les tabous religieux, les possibilités d'approvisionnement en denrées locales, l'attitude des parents et des autorités, enfin les ressources du pays en main-d'œuvre et en personnel d'encadrement devront entrer en ligne de compte dans tout plan visant à établir un programme d'assistance alimentaire.

On peut examiner séparément besoins immédiats et prévisions à échéance lointaine, mais il convient de les coordonner de telle sorte que les pratiques instaurées au début puissent servir de base à l'exécution future. On pourra se contenter, tout d'abord, de satisfaire les besoins les plus pressants d'une population sous-alimentée sans sacrifier pour autant les précautions d'hygiène. Les aliments offerts devront ressembler le plus possible à la nourriture habituelle du pays par le goût, l'aspect, la consistance et la présentation.

Dans nombre de pays, ce sont les régimes alimentaires des enfants qui exigent plus particulièrement divers compléments, si l'on veut assurer à la jeunesse une croissance normale et un état de santé satisfaisant. Qu'il s'agisse d'adultes ou d'enfants, certains n'ont tout simplement pas assez à manger. Dans beaucoup de régions, il y a surtout carence d'un aliment suffisamment riche en protéines : cela signifie que les minéraux et les

Souvent les salles d'école se transforment en réfectoires pour le déjeuner servi au cours de la matinée et consistant simplement en un bol de lait écrémé liquide.

vitamines généralement fournis par des aliments tels que la viande, le lait, les œufs et le poisson sont également quantitativement insuffisants dans les régimes essentiellement végétariens. Comme les denrées fournies en application de la Loi 480 consisteront, le plus souvent, en céréales, on s'efforcera de se procurer le plus souvent possible sur place viande, pois, haricots, poisson et œufs. La poudre de lait écrémé, lorsqu'on en obtient, constitue un apport alimentaire appréciable, mais elle n'est pas disponible en quantités suffisantes pour les personnes de tous les âges ni dans toutes les régions assistées.

S'agissant de distribuer des aliments nouveaux à la région, il convient de commencer par un programme-pilote portant sur les méthodes à employer pour les faire accepter sans trop de réticence par les bénéficiaires. Pour l'établissement de plans de ce genre, il sera bon d'avoir recours à la collaboration d'un grand nombre de personnes et de groupements compétents. On étudiera avec soin la personne ou l'organisme qui sera chargé de l'exécution des programmes : c'est un point qui revêtira une importance capitale non seulement pour la formation du personnel, mais aussi pour la définition de la philosophie et des conceptions d'ensemble de ces programmes, qui auront des répercussions lointaines sur les progrès de la nutrition parmi les populations assistées. Il importe qu'aux divers échelons l'éducation en matière de nutrologie se développe de pair avec les programmes d'assistance alimentaire. C'est pourquoi les autorités locales, dont relèvent la santé publique, l'éducation, l'agriculture, les services sociaux et l'aménagement des collectivités, doivent participer d'emblée à l'élaboration des plans de tout programme envisagé.

En matière de nutrition, un programme d'assistance alimentaire doit se proposer de satisfaire un tiers au moins des besoins quotidiens des bénéficiaires. Ce but n'a rien d'excessif car, dans la plupart des cas, on ne peut guère compter sur l'ordinaire journalier pour couvrir les deux autres tiers. Dans certains cas, on parvient à distribuer plus d'un repas complet, ou encore un repas complet et une collation.

Les programmes d'assistance alimentaire ont en général des débuts fort modestes, qui consistent d'habitude en une distribution de lait reconstitué à partir de la poudre de lait écrémé. Même cette opération toute simple en apparence pose certains problèmes, tels que celui de l'approvisionnement en eau potable contrôlée ou de l'installation de moyens permettant d'en assurer l'assainissement, celui du matériel servant à reconstituer le lait en liquide, celui des gobelets pour le servir, celui des installations permettant d'effectuer les nettoyages nécessaires après chaque distribution et, bien entendu, celui des arguments à employer pour persuader les enfants de boire le lait distribué.

Dans beaucoup de localités, la population accepte mieux les boissons sucrées que les boissons non sucrées. On s'est aperçu dans un pays, par exemple, qu'au lieu de sucre on pouvait ajouter du sirop fait avec les dattes de production locale. Les bananes, les mangues, la mélasse et les épices fournissent des exemples d'autres produits locaux qu'on peut ajouter au lait.

Dans certains cas, les coutumes et les tabous alimentaires s'opposent à la consommation de lait comme boisson. Dans les régions où la population s'abstient pratiquement d'en boire, on peut servir une soupe épaisse ou une entrée à la poudre de lait avec des farines de céréales, de cacahuètes ou de soja ou à la viande, au poisson et aux légumes. Il faut que le plat ainsi servi soit assaisonné de manière à convenir au goût local. Incorporée aux diverses sortes de pain, aux biscuits, aux bouillies de céréales, etc. la poudre de lait en augmente la valeur nutritive.

Lorsqu'il s'agit de formuler les règles de fonctionnement des programmes d'assistance alimentaire, quelques mesures essentiellement pratiques s'imposent. Comme les moyens matériels sont habituellement inexistants, il faut se contenter des débuts les plus modestes. Dans tous les cas où cela est possible, on offrira des aliments que l'on puisse consommer en mangeant avec les doigts. Toutefois, ce n'est pas là une solution définitive et, dès que les fonds le permettront, il sera bon de passer à la distribution de boissons nutritives. Pour celles-ci, il faudra fournir des gobelets ou des bols, mais pas de cuillers ni de fourchettes. Le robuste quart en aluminium est un ustensile commode qui résiste aux manipulations les plus rudes. On pourra lui adjoindre plus tard une cuiller pour des préparations plus consistantes qu'on versera dans les quarts et qu'on pourra servir dans la limite des crédits disponibles.

On ne peut pas envisager un même ensemble de menus qui convienne à toutes les régions du monde. Il est préférable, dans tous les cas, de prendre comme principe directeur et comme point de départ le régime alimentaire pratiqué dans la région envisagée, et de définir ensuite les modifications nécessaires pour en améliorer la valeur nutritive sans heurter les coutumes locales. On pourra élaborer un plan très général de repas, qui s'adapterait aux différentes situations, à partir des éléments suivants :

1° Une céréale de base (riz, maïs, millet, froment, avoine, orge) à consommer sous forme de bouillie, de pain, etc.

2° Une source de protéines, fournie par des poissons, des viandes, des œufs, du fromage, du lait ou des légumineuses (pois ou haricots secs, graines de soja, lentilles, cacahuètes).

3° Des fruits, des légumes ou les deux à la fois.

4° Des huiles et des graisses, des sucreries et des assaisonnements, employés selon les goûts et les coutumes alimentaires locales.

5° La consommation quotidienne de lait ou d'un produit lacté présente une grande importance, mais le lait n'est pas toujours disponible ni acceptable.

On peut généralement servir les mêmes aliments à tous les assistés d'un même centre. Les seuls qui aient besoin d'une alimentation spéciale sont, habituellement, les bébés et les personnes âgées dépourvues de dents. Les parts à distribuer aux différents bénéficiaires varieront selon leur constitution physique, leur âge, leur sexe et leur activité habituelle. Lorsque le centre nourrit des travailleurs des deux sexes, ils ont besoin de rations plus nutritives que les oisifs et les enfants en bas âge. Pour répondre aux besoins de chacun, le procédé le plus pratique semblerait consister à servir séparément les enfants; toutefois, ce n'est pas toujours possible en pratique, car il se peut que parents et enfants tiennent à prendre leur repas ensemble; en outre, ce n'est pas toujours la meilleure solution en période de crise. Dans les écoles et les autres institutions, il est recommandé de servir à part les groupes d'âge plus jeunes.

S'agissant d'établir les plans d'un programme d'alimentation collective, les principales mesures à prendre sont les suivantes :

1° S'assurer la collaboration des autorités locales compétentes en matière de santé et d'instruction publiques, de services sociaux, d'agriculture et de développement des collectivités locales.

2° Tenir compte tout particulièrement des coutumes locales dans les domaines alimentaire, social et religieux.

3° Explorer toutes les possibilités de recueillir et d'utiliser des denrées locales par des moyens tels que les suivants :

a) En demandant aux gens de fournir, ne serait-ce qu'en quantités minimes, des légumes et des fruits frais.

b) En encourageant la population à cultiver des potagers implantés dans les cours des écoles, sur les parcelles individuelles et sur les terrains communaux.

4° Assurer la formation de personnel d'encadrement, puis collaborer avec ce personnel en vue de former les subalternes.

5° Mettre au point l'ensemble des méthodes à mettre en œuvre pour préparer, servir et conserver les aliments, en donnant la préférence aux plus simples, qui utilisent un matériel rudimentaire et facile à improviser sur place.

NUTRITION ET ALIMENTATION

La nourriture et l'eau sont indispensables à la vie humaine. Les quantités nécessaires dépendent d'une foule de facteurs divers. L'âge et la taille des sujets influent sur leurs besoins alimentaires. La somme d'efforts qu'ils fournissent, la cadence de leur marche et de leur course, la fatigue qu'entraînent leurs distractions, le temps que chacun passe à rester assis et debout, à se reposer et à dormir — toute différence d'activité influe sur la quantité d'aliments dont ils ont besoin par rapport à d'autres individus. Les besoins alimentaires varient aussi dans le temps. Un autre facteur de différenciation est l'état de santé du sujet. Adultes et enfants, hommes et femmes, garçons et filles, jeunes et vieux ont besoin d'aliments variés pour conserver force et santé et pour s'acquitter de leur tâche quotidienne. La proportion des aliments n'est pas la même pour les adultes que pour les enfants en période de croissance. Certains sujets, tels que les femmes enceintes et les nourrices, ont des besoins alimentaires spéciaux.

Les enfants entre un et trois ans grandissent rapidement, et ils ont besoin d'aliments de croissance : lait, viande, poisson, œufs, fruits et légumes dans une proportion plus forte, par rapport à leur taille, que leurs frères et sœurs aînés, bien que ces derniers absorbent une quantité plus grande de tous les aliments. Comme leurs petits estomacs ne peuvent absorber tant d'aliments en une seule fois, il faut souvent leur donner des collations d'appoint entre les heures des repas habituels des adultes, de manière à leur fournir en quantité suffisante les aliments dont ils ont besoin. La nourriture qui leur est distribuée aux divers moments de la journée doit correspondre, au total, à la somme d'aliments nécessaire pour les maintenir en bonne santé.

Afin de nous faciliter le choix des aliments à absorber ou à servir, on peut les répartir en différentes catégories. On cherchera ensuite à composer une ration journalière qui com-

prenne des aliments appartenant à chacune d'elles. Voici cette répartition :

Première catégorie : céréales et diverses sortes de pain.

Deuxième catégorie : lait, viande, œufs, poissons, fromage, haricots, lentilles et pois secs, noix et noisettes, cacahuètes.

Troisième catégorie : fruits et légumes.

Quatrième catégorie : huiles et autres matières grasses.

Cinquième catégorie : sucreries, sucre, sirops, mélasse, miel, confitures.

Les enfants consomment les mêmes aliments que les adultes, mais ils ont besoin de manger davantage des trois premières catégories plutôt que des deux dernières.

Suggestions relatives à la préparation et à la distribution rationnelles des aliments.

1° Servir aux enfants de petites portions, quitte à leur donner des suppléments lorsqu'ils en demandent.

2° Faire consommer le plus vite possible les aliments cuits et les restes.

3° Laisser cuire les légumes frais, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, dans la quantité d'eau strictement nécessaire pour les empêcher d'adhérer au fond du récipient. Eviter les cuissons trop prolongées.

4° Il est bon de couvrir le récipient lorsqu'on cuit les légumes : on économise le combustible et on leur conserve leur valeur nutritive.

5° Garder le liquide de cuisson des légumes pelés ou épluchés pour l'utiliser dans les soupes, les sauces, les bouillons ou boissons à base de légumes.

6° Cuire les légumes le plus rapidement possible. Lorsqu'on utilise le procédé par ébullition, l'eau doit bouillir avant que l'on y plonge les légumes. Il faut ensuite chauffer jusqu'à ce que l'ébullition se produise de nouveau, puis réduire le feu de façon à faire bouillir doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

7° Eviter de découper les légumes en trop petits morceaux et de les laisser tremper avant de les cuire.

8° Servir les légumes le plus rapidement possible après cuisson.

9° Aux pâtes, aux pommes de terre ou au riz, on peut substituer le blé « bulgur » spécialement traité (« bulgur wheat ») en soupes et en bouillies.

10° On peut utiliser la farine de soja sous forme de pain de diverses espèces, de poudings, de beignets, de boulettes de viande, de ragoûts en cocotte et dans beaucoup d'autre plats pour y remplacer la farine de froment, le riz et les pâtes.

HYGIENE ALIMENTAIRE

Une bonne nourriture, propre et saine est importante pour la santé, car le manque d'hygiène dans l'alimentation est cause de maladies. Les microbes pathogènes peuvent s'introduire dans les aliments de mille façons diverses. Lorsqu'une personne chargée de les manipuler est en mauvaise santé ou néglige les soins corporels, elle peut infecter les plats qu'elle prépare et transmettre des maladies aux autres. De même, l'eau impure contient des microbes et représente donc un danger pour la santé. La saleté des locaux peut en faire un milieu favorable pour la multiplication des rongeurs et des insectes qui, par contact avec la nourriture, peuvent répandre les contagions. Le manque de propreté des ustensiles de cuisine et du matériel risque d'en faire des foyers d'infection. Sous toutes ses formes, la saleté doit être soigneusement combattue partout où il y a des aliments.

Il importe de veiller à ce que tout le personnel chargé de manipuler les aliments connaisse et observe des normes sévères d'hygiène individuelle et contrôle la qualité de l'eau, l'hygiène des locaux, la propreté du matériel et l'aménagement des resserres de produits alimentaires. Dans les pays chauds, il est souvent dangereux de conserver la plupart des aliments jusqu'au lendemain sans recourir au froid artificiel.

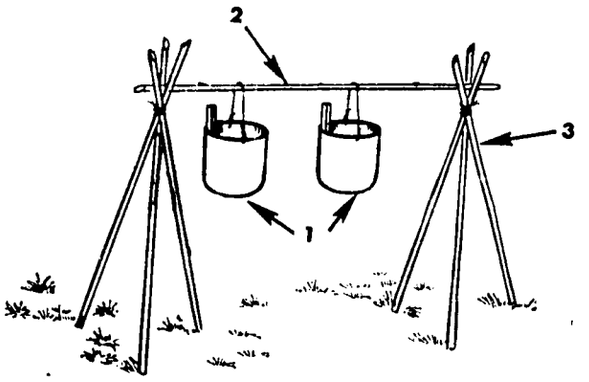
Soins corporels et état de santé des cuisiniers et serveurs.

Autant que possible, il faut veiller à ce que toute personne chargée de préparer ou de servir les aliments au public passe un examen médical et se fasse délivrer, par un médecin qualifié, un certificat attestant qu'elle n'est atteinte d'aucune maladie

contagieuse. Mêmes de telles précautions n'empêchent pas l'apparition occasionnelle de rhumes et d'autres affections analogues. Les personnes atteintes devraient s'abstenir de travailler jusqu'à guérison complète; faute de quoi elles risquent de contaminer les consommateurs des plats qu'elles auront préparés ou servis. Même lorsqu'on se sent en bonne santé, on doit éviter d'éternuer et de tousser au-dessus des plats, de se toucher la bouche, le nez et les cheveux lorsqu'on se trouve à la cuisine; et l'on doit posséder sa propre serviette pour s'essuyer les mains et un récipient personnel pour boire.

Les cuisiniers et les serveurs devront porter des vêtements propres et lavables. Il est bon de contenir la chevelure au moyen d'une écharpe, d'un ruban ou d'une résille. L'une des règles d'hygiène les plus élémentaires consiste à se laver soigneusement les mains chaque fois que l'on entre à la cuisine. Les ongles constituent souvent des foyers à microbes et exigent des soins fréquents. Il est bon de se servir d'eau chaude et de savon pour se laver les mains.

Pour cette opération, on peut soit utiliser un évier ou une bassine placés dans la cuisine, soit aménager un lavabo spécial à l'extérieur. Pour installer un support avec des seaux, on prend six perches pour en faire deux trépieds (en clouant ensemble trois perches près du sommet). On relie les trépieds en y posant horizontalement une barre de fer, un tuyau ou une planche On fabrique deux récipients à eau au moyen de baquets ou de gros bidons munis chacun d'une anse, qu'on suspend à la barre transversale. Pour se laver les mains, on incline le récipient de manière à faire couler l'eau, ou encore on perce, à la partie inférieure du récipient, un petit trou bouché au moyen d'une bonde. On le débouche pour faire couler l'eau sur les mains, puis l'on remet la bonde en place.



Lavabo improvisé : 1) *bidons;* 2) *barre transversale;* 3) *trépied.*

Hygiène alimentaire.

Avant de faire cuire les aliments, il faut les préparer avec soin. Pour les légumes, les fruits et la viande, il faut un bon lavage préalable. Les ustensiles servant aux mélanges et à la cuisson devront être parfaitement propres. Un point important de l'hygiène alimentaire porte sur la conservation des aliments dans les resserres.

Soins à consacrer aux magasins et aux resserres.

Pour conserver les aliments, il importe au premier chef que les locaux de stockage demeurent secs, propres et bien aérés. L'aération contribue à maintenir les denrées à l'état sec et frais et s'oppose au développement des microbes et des moisissures. L'air qui circule chasse les odeurs et empêche les aliments de moisir, les boîtes métalliques de rouiller et les denrées moulues ou pulvérisées de durcir en s'agglomérant.

Autant que possible, il faut avoir des fenêtres ou des lucarnes dans les resserres : l'une en haut du magasin et l'autre au voisinage du plancher, de manière à faciliter la circulation d'air. Il convient de s'assurer que ces orifices sont recouverts de toile métallique, d'une étoffe légère ou de nattes, de façon à empêcher l'entrée des insectes et d'autres parasites. Un auvent garantira chaque fenêtre de la pluie et la protégera du soleil : on peut le faire en planches, en fer-blanc, en toile de bâche ou en bambous attachés ou tressés.

Recommandations pour la conservation des denrées alimentaires.

Les denrées en vrac seront stockées dans des récipients de grandes dimensions. Les produits tels que les pommes de terre, les oignons et les racines alimentaires se conservent notamment dans des bidons, des fûts d'huile, des bacs ou de grandes caisses d'emballage après nettoyage convenable de ces récipients, qui seront munis d'un couvercle en toile métallique. Il ne faut pas employer de bidons ayant servi pour l'essence, car certains produits qu'elle contient, notamment le triphénylcarbinol ou TPC, sont susceptibles de contaminer les denrées et de causer des intoxications graves. Les couvercles en toile métallique ou en tissus lâches, comme la gaze, doivent être tendus et attachés au pourtour des récipients. Ceux-ci seront montés sur rouleaux ou reposeront sur des cales en bois, des briques ou des moellons, de manière à les isoler du sol.

D'autres denrées en vrac, telles que le riz, le sucre et les haricots, se conservent au mieux dans des récipients du même genre, munis d'un couvercle bien ajusté. L'accès aux provisions est plus facile si les récipients sont accrochés par une poignée à des crochets plantés dans le mur, de manière à leur donner

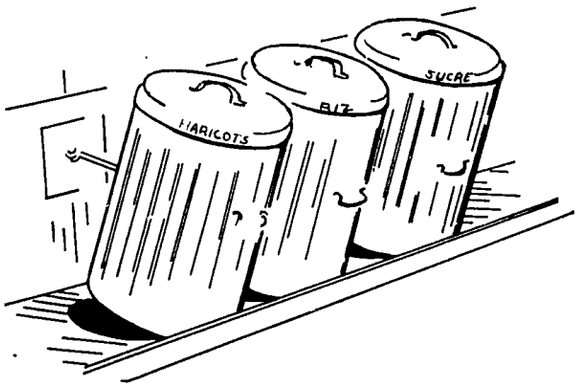
une légère inclinaison. Une planche fixée au mur près du sol contribue à la stabilité du dispositif.

Qu'ils soient placés sur des supports ou sur une étagère, ces récipients seront tenus à une distance de 2 à 3 centimètres du mur pour que l'air circule derrière les denrées entreposées. Chacun des récipients doit être muni d'une étiquette indiquant le nom du produit et la date de livraison, et l'on veillera à ce qu'ils soient constamment tournés de façon que ces indications demeurent visibles. Il convient d'entreposer les denrées les plus anciennes devant les autres de manière qu'on les utilise les premières. En répartissant les aliments sur les rayons, il faut les grouper par catégorie : ainsi, toutes les variétés de haricots, ou toutes les denrées à base de riz. Il est bon d'éviter de placer les aliments dégageant un odeur forte, tels que les oignons, au voisinage de ceux qui ont tendance à s'en imprégner, comme les farines. En règle générale, les produits et les récipients doivent être répartis sur les rayons de manière à éviter de se toucher entre eux. Les denrées et les emballages lourds sont plus faciles à atteindre lorsqu'on les dispose sur les rayons inférieurs; quant aux denrées légères, telles que les noix, les noisettes et les pois, elles peuvent se conserver en sacs confectionnés en tissus lâches et suspendus à des clous ou à des chevilles.

Enfin, il est recommandé d'éviter de ranger le savon, les poudres à récurer et surtout les produits toxiques au même endroit que des denrées alimentaires. Il faut veiller à ce que les produits toxiques soient marqués ou étiquetés du mot « POISON ».

Contrôle de l'eau de boisson et de cuisson des aliments.

Il faut « réfléchir avant de boire ». On doit s'assurer que l'eau est bien potable, car les eaux mal contrôlées sont malsaines. Si l'inspecteur d'hygiène déclare une eau polluée, il y a



deux moyens de l'assainir : par ébullition ou par traitement chimique. Le procédé le plus sûr consiste à faire bouillir l'eau avant de s'en servir.

Ce procédé consiste à faire bouillir l'eau pendant dix minutes au moins et à la laisser reposer durant 30 minutes avant de la boire. Son goût sera plus agréable si on l'agite, par exemple en la versant d'un récipient propre dans un autre à plusieurs reprises, après l'avoir fait bouillir. Cette opération permet de l'aérer convenablement.

Pour la méthode d'épuration chimique, il y a trois produits efficaces. L'un d'eux est l'iode. On mélange 2 ou 3 gouttes de teinture d'iode dans un volume équivalent à celui de quatre tasses (un litre) d'eau claire et 8 à 10 gouttes dans le même volume d'eau trouble et on laisse reposer durant 30 minutes avant de boire. Un autre produit antiseptique est l'hypochlorite de soude ou eau de Javel ménagère. S'il n'y a pas de mode d'emploi sur l'étiquette de la bouteille, il suffit d'ajouter à quatre tasses (environ un litre) d'eau deux gouttes d'eau de Javel à 4 ou 6 pour cent si l'eau est claire et quatre gouttes du produit si elle est trouble. Laisser reposer durant 30 minutes avant de boire. Le troisième produit antiseptique, le chlorure de chaux, sera délayé en pâte épaisse en ajoutant un peu d'eau à trois cuillers à soupe de poudre. (On continue à délayer ensuite jusqu'à un volume de suspension équivalent à deux tasses ou un demi-litre.). Mélanger 9 gouttes de cette suspension à un litre d'eau à purifier. Laisser reposer, là aussi, durant une demi-heure avant de boire.

Confection de récipients hygiéniques pour l'eau.

Couper en deux un bidon à huile, une poubelle ou un bidon à pétrole et essuyer soigneusement l'huile et les dépôts. Bien essuyer sous le bord replié et dans les angles. Remplir d'eau jusqu'aux bords, ajouter du savon, faire bouillir cette lessive pendant dix minutes et évacuer le liquide. Puis nettoyer l'intérieur avec une poudre à récurer, un mélange de cendres et de sable, ou bien de sable, de gravier fin et d'eau, ou encore de cendres et de savon. Rincer l'intérieur à plusieurs reprises. Remplir d'eau jusqu'au bord, chauffer de nouveau à l'ébullition pendant dix minutes et vider. On peut alors se servir du récipient pour conserver l'eau propre. Bien entendu, il faut veiller constamment à la propreté de ces récipients.

On utilise de même les bocaux et les bouteilles en verre après les avoir lavés à la lessive chaude et rincés à l'eau chaude. On peut encore les frotter avec les mêmes mélanges à récurer que pour les bidons à huile, puis rincer à l'eau claire préalablement bouillie. Il faudra laver souvent à l'eau bouillie et au savon tous les récipients ainsi utilisés.

Lavage de la vaisselle.

Il faut racler la vaisselle pour enlever les résidus alimentaires avant de procéder au lavage. Rincer ensuite à l'eau froide pour évacuer le reste avant de mettre la vaisselle dans l'eau de lavage proprement dit. On peut laver la vaisselle dans un évier, dans de grandes bassines, dans des bacs, des poubelles ou des bidons à pétrole (dont on aura découpé une face). Quels que soient les récipients utilisés, il faut veiller à leur propreté. Rincer ensuite la vaisselle dans de l'eau que l'on a fait bouillir pendant dix minutes.

Lorsqu'on se sert de bassines ou d'un évier, il faut laver la vaisselle à l'eau chaude additionnée de savon ou de lessive. A défaut de ces produits, on peu la frotter avec du sable ou de la cendre. Rincer à l'eau propre préalablement chauffée. Lorsqu'on dispose d'eau de Javel de ménage, on peut en mettre une petite quantité dans une seconde eau de rinçage dans laquelle on laisse la vaisselle tremper pendant deux minutes. Puis l'enlever et la faire sécher à l'air ou au soleil ou l'essuyer avec des torchons propres. Autant que possible, le séchage au soleil est préférable.

Porter la vaisselle sèche dans les placards qui lui sont réservés. On peut remplacer ceux-ci par des bidons ou des fûts à huile découpés et munis de couvercles. Lorsqu'on range la vaisselle sur un rayonnage, il est bon de la recouvrir de linges propres pour la mettre à l'abri des poussières.

Pour laver la vaisselle en plein air, utiliser des poubelles ou des bidons propres en procédant comme suit :

1° Creuser une fosse de 3 mètres à 3,50 m de long, de 30 cm de large et de 30 cm de profondeur environ. Il faut que l'une des extrémités se termine en plan incliné au niveau du sol. (On peut également utiliser cette fosse pour la cuisson des aliments.)

2° Poser en travers de la fosse des barres de fer ou une grille métallique pour pouvoir y poser des bassines d'eau.

3° Allumer un brasier sur toute la longueur de la fosse.

4° Chauffer fortement deux ou trois récipients d'eau posés à cheval sur la fosse. L'un d'eux servira au lavage de la vaisselle; y ajouter du savon ou de la lessive si l'on en a. Le second récipient sert au rinçage. Si l'on dispose d'un troisième récipient et d'eau de Javel, y effectuer un second rinçage de la vaisselle.

5° Avant le lavage proprement dit, racler la vaisselle pour enlever les restes d'aliments et rincer ou frotter au savon noir, au sable ou à la cendre.

6° Placer la vaisselle dans un fort panier en fil métallique de diamètre légèrement inférieur à celui des récipients, puis plonger le panier dans l'eau de lavage. Laver la vaisselle en la

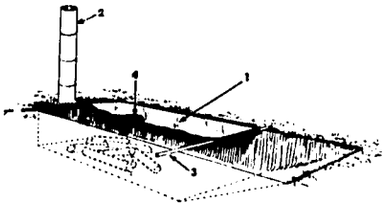
laissant dans le panier, puis l'enlever de l'eau de lavage. On peut se contenter d'un panier tressé en tiges d'herbes résistantes ou de jonc fin.

7° Plonger dans l'eau de rinçage le panier contenant la vaisselle; s'assurer que l'eau recouvre entièrement celle-ci.

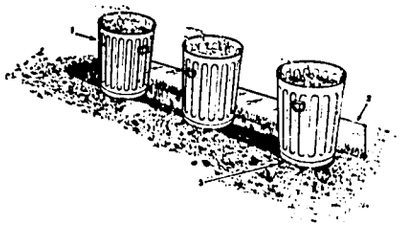
8° Si l'on pratique un second rinçage additionné d'eau de Javel, y laisser plonger le panier et la vaisselle durant deux minutes avant de l'enlever.

9° Disposer la vaisselle sur un égouttoir ou un linge propre pour le séchage, ou l'essuyer avec des torchons propres.

10° Ranger la vaisselle à l'endroit prévu. Ce rangement est effectué quelquefois dans des récipients faits à l'aide de bidons coupés et munis de couvercles bien ajustés, ou encore sur des rayonnages. Dans ce dernier cas, il faut la recouvrir de toiles propres.



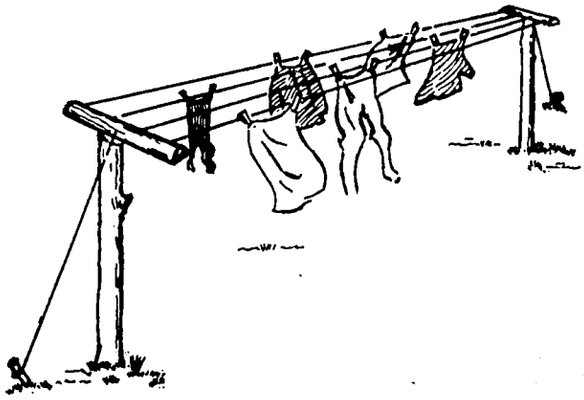
Brasier enterré : 1) plaque en acier; 2) tuyau ou boîtes de conserves; 3) supports en tubes métalliques; 4) terre ou sable.



Dispositif en plein air pour le lavage de la vaisselle : 1) poubelles; 2) écran; 3) supports.

Torchons à vaisselle.

Il faut que les torchons et autres toiles restent propres; autant que possible, laver les torchons chaque jour à l'eau chaude savonneuse. Si l'on dispose d'eau de Javel de ménage



ou d'extrait de Javel, en mettre dans l'eau de blanchissage, une fois par semaine, pour laver et lessiver le linge et en détruire les microorganismes. Dès que possible, faire sécher le linge au grand air, en plein soleil.

Pour le séchage, on installe une corde à linge en creusant deux trous à six mètres environ l'un de l'autre et en enfonçant deux pieux solides, enterrés à 30 cm de profondeur. A l'extrémité supérieure de chaque pieu, fixer une planche transversale ayant 0,60 m de long. Attacher à celle-ci plusieurs cordes ordinaires solidement tressées en tiges d'herbes résistantes en les tendant entre les deux poteaux. Les toiles sont étendues sur ces cordes pour le séchage.

Fabrication du savon et des produits à récurer.

Il y a beaucoup de pays où le savon manque. Il arrive souvent que les habitants le fabriquent eux-mêmes ou utilisent la pulpe de certaines feuilles qui, frottée sur le linge et la vaisselle, a des propriétés détergentes. Dans les pays de culture de l'olivier, on mélange les résidus de flottage de l'huile avec de la lessive de soude pour en faire un savon dur.

On peut fabriquer du savon mou en faisant bouillir un alcali liquide avec des corps gras. Si l'on ne peut pas se procurer un alcali du commerce, on peut fabriquer une lessive en plaçant des cendres dans un tonneau en bois. On incline celui-ci de côté en pratiquant un trou à la base, vers l'inclinaison (du côté le plus proche du sol). Verser de l'eau sur les cendres en la laissant couler lentement par le trou. Puis on fait bouillir cette lessive liquide avec des corps gras pour obtenir du savon mou.

Pour fabriquer des produits à récurer, on peut faire les mélanges suivants :

1° cendre de bois et coquilles d'œufs pulvérisées;

2° savon dur finement haché et coquilles d'œufs pulvérisées;

3° cendre de bois et sable.

Placer le mélange dans une boîte métallique munie d'un couvercle. Percer des trous dans celui-ci de façon à saupoudrer les objets à nettoyer avec le mélange.

Evacuation des déchets et des ordures.

Pour se débarrasser des résidus liquides ou humides, tels que l'eau de vaisselle et d'autres eaux usées de la cuisine et du réfectoire, on peut :

1° s'en servir pour arroser des plantes;

2° enterrer les résidus avec les ordures, ou

3° creuser un puisard pour y déverser les eaux. (Il s'agit d'une fosse au fond tapissé de grosses pierres et de gravier.)

Quant aux déchets solides, il est bon de les incinérer ou de les enterrer avec les ordures ménagères. Les bidons qui ne peuvent servir d'ustensiles de cuisine ou de vaisselle seront ouverts des deux côtés, aplatis et enterrés. Il convient de briser les récipients en verre inutiles et d'en enterrer les débris. S'efforcer d'incinérer le plus possible de déchets.

Certains résidus peuvent servir d'engrais pour les plantes utiles; il convient d'enterrer ou de brûler les autres avec les ordures.

Lutte contre les rongeurs et les insectes.

Les rongeurs nuisibles comprennent les souris, les rats, les lapins, les écureuils et d'autres animaux qui s'attaquent aux aliments. Parmi les insectes à redouter, figurent les abeilles, les mouches, les fourmis, les blattes, les guêpes et les moustiques. Rongeurs et insectes sont porteurs de microbes pathogènes et gâtent les denrées alimentaires en les rendant impropres à la consommation. Ils prolifèrent surtout dans les locaux sales. Voici quelques précautions qui contribuent à prévenir leur apparition dans les centres d'assistance alimentaire :

1° Ranger les denrées hors de portée des rongeurs et des insectes.

2° Evacuer souvent ordures et déchets.

3° Veiller à la propreté des aires de travail.

4° Avoir soin d'éponger tous les liquides renversés sur le plancher ou sur le sol.

5° S'assurer qu'il n'y a pas de fumier ni d'autres déchets abandonnés sur le sol au voisinage du centre.

6° Lorsqu'on trouve des denrées ou des aliments contaminés, il faut s'en débarrasser sans jamais essayer de les consommer. Vérifier toutes les denrées placées dans le voisinage pour s'assurer qu'elles sont demeurées intactes. Nettoyer tout le local en y pulvérisant un produit convenable.

7° Les aires de travail seront recouvertes de feuilles métalliques ou d'un autre matériau analogue de manière à y empêcher toute accumulation de crasse. C'est dans la saleté que les insectes pullulent.

Dans beaucoup de régions, les blattes ou cafards sont les parasites les plus redoutables. Un des meilleurs moyen de lutte consiste à rechercher les lieux de ponte des œufs pour détruire ceux-ci. Voici quelques endroits où il convient de les rechercher :

1° au voisinage de l'évier, des bacs et des égouttoirs;

2° dans les fentes situées près des rayonnages et des placards, notamment au-dessous de ceux-ci;

3° autour de l'entrée des canalisations dans les bâtiments;

4° derrière les glaces, portes, tableaux, serpillières, bidons;

5° dans les interstices des planches, du ciment et des briques;

6° dans les égouts.

On détruit les blattes au moyen de pulvérisations, de bombes à aérosols et de poudres insecticides. Certains de ces produits sont homologués par le ministère américain de l'Agriculture : le D.D.T. est l'un des meilleurs. Il y a lieu de se conformer strictement aux modes d'emploi lorsqu'on se sert de liquides ou de poudres insecticides.

Les bons pulvérisateurs sont relativement peu coûteux à l'achat mais l'on peut aussi en fabriquer un en perçant de petits trous dans le couvercle d'un bocal de verre, que l'on remplit d'insecticide pour en asperger les surfaces déjà infestées ou à protéger contre les insectes nuisibles. En utilisant ce dispositif, il convient de se couvrir le nez et la bouche d'un linge propre pour éviter de respirer les vapeurs toxiques.

Contre les blattes et d'autres insectes, on peut badigeonner les surfaces affectées avec des solutions insecticides à l'aide d'un pinceau ou d'un morceau de chiffon attaché au bout d'une baguette.

Lorsqu'on emploie des insecticides, il est bon de les garder hors de portée des enfants et de veiller à ce que les récipients soient bien marqués de l'étiquette « POISON ». Laver soigneusement toute trace de liquide ou de poudre insecticide qu'on aura répandus sur la peau. Lorsqu'on se propose de pulvériser un insecticide sur la vaisselle, sur les ustensiles de cuisine ou de réfectoire ou sur des denrées alimentaires, il est nécessaire de s'assurer qu'ils sont lavés avant de les utiliser. Ne jamais manipuler des produits à pulvériser ou solutions contenant des huiles au voisinage du feu.

Les mouches sont porteuses de divers microbes pathogènes et il faut en protéger toutes les denrées alimentaires. On lutte contre elles à l'aide d'écrans en toile métallique et de produits insecticides, et en détruisant leurs lieux de ponte. Il convient d'éviter dans les centres d'assistance alimentaire et à proximité de ceux-ci la présence de fumier, d'ordures et de déchets. C'est là que les mouches ont tendance à proliférer. On peut répandre des insecticides sous forme solide ou liquide en les pulvérisant sur les surfaces à protéger ou en badigeonnant celles-ci avec une solution insecticide à l'aide d'un pinceau ou d'un morceau d'étoffe attaché à l'extrémité d'une baguette. L'insecticide ainsi

étendu restera en place durant plusieurs semaines et détruira les mouches qui s'y poseront. Le D.D.T. est particulièrement efficace en solution à 5 pour cent dans l'huile. On peut improviser un chasse-mouches en fixant un morceau de toile métallique au bout d'une baguette en bois. Autant que possible, toutes les fenêtres et portes de la cuisine et du réfectoire seront munies d'écrans en toile métallique ou en étoffe à tissage lâche, comme la gaze par exemple.

Pour se débarrasser des moustiques, il est surtout recommandé de découvrir les nids pour y détruire les œufs. On empêchera la ponte au moyen des précautions suivantes :

1° Evacuer le plus vite possible toutes les eaux inutilisées.

2° Combler les cavités des arbres avec du mortier ou de la glaise.

3° Recouvrir tous les récipients contenant de l'eau ou des aliments.

4° Drainer ou combler les trous d'eau stagnante.

5° Détruire les moustiques à l'aide d'un insecticide fourni par un organisme compétent.

Vérification des normes d'hygiène d'un centre.

Cette partie de l'exposé indique la façon dont le directeur d'un réfectoire et les personnes qu'il y emploie peuvent juger par eux-mêmes de l'état sanitaire de leur établissement.

Questionnaire à l'usage du personnel des centres.

On trouvera ci-dessous une série de « tests » ou de « questionnaires à remplir » à l'usage des employés. Les questions qui y figurent portent sur certaines règles essentielles d'hygiène élémentaire à leur inculquer.

CUISINIERS ET PERSONNEL DE SERVICE	OUI	NON
1. Portez-vous des vêtements propres et lavables en manipulant les aliments?	☐	☐
2. Vous absentez-vous lorsque vous êtes enrhumé ou malade?	☐	☐
3. Détenez-vous un certificat médical attestant que vous n'êtes atteint d'aucune maladie contagieuse pour ceux qui vous approchent?	☐	☐
4. Vous lavez-vous les mains chaque fois que vous entrez dans la cuisine?	☐	☐
5. Vous lavez-vous les mains après avoir été aux toilettes?	☐	☐

6. Vous servez-vous d'eau chaude et de savon pour vous laver les mains?	☐	☐
7. Evitez-vous d'éternuer et de tousser au-dessus des aliments?	☐	☐
8. Evitez-vous de toucher les aliments préparés et l'intérieur des ustensiles de cuisine?	☐	☐
9. Portez-vous une résille, une écharpe ou un ruban autour des cheveux pour empêcher ceux-ci de tomber dans les aliments?	☐	☐
10. Veillez-vous à la propreté de vos ongles?....	☐	☐
11. Evitez-vous de vous toucher le nez, les lèvres et les cheveux durant votre travail?	☐	☐
12. Avez-vous une serviette personnelle propre pour vous essuyer les mains?	☐	☐

L'EAU	OUI	NON
1. Un contrôle de l'eau potable a-t-il eu lieu? ..	☐	☐
2. Si elle n'est pas potable, est-elle bouillie ou traitée aux produits chimiques :		
a) avant le lavage des fruits?	☐	☐
b) avant le lavage des légumes à servir crus?	☐	☐
c) avant le rinçage de la vaisselle et des couverts utilisés à table?	☐	☐
d) avant le mélange avec du lait écrémé en poudre?	☐	☐
e) avant d'être servie comme boisson?	☐	☐
3. Les récipients contenant l'eau potable sont-ils souvent lavés à l'eau bouillie?	☐	☐
4. Fait-on sécher la vaisselle au soleil aussi souvent que possible?	☐	☐
5. Procède-t-on tous les jours au lavage des torchons à vaisselle?	☐	☐
6. Emploie-t-on du savon pour le lavage de la vaisselle, des ustensiles de cuisine, des torchons?	☐	☐

ÉVACUATION DES DÉCHETS ET DES ORDURES	OUI	NON
1. Se sert-on de poubelles couvertes et propres?	☐	☐
2. Les déchets de papier sont-ils brûlés?	☐	☐
3. Les ordures sont-elles enterrées?	☐	☐
4. Les bidons et boîtes de conserves inutiles sont-ils ouverts aux deux bouts, aplatis, puis enterrés?	☐	☐

5. Les récipients en verre inutiles sont-ils brisés, puis enterrés? ..... ☐ ☐
6. Les récipients servant au transport de l'eau sont-ils munis d'anses ou de poignées? ..... ☐ ☐
7. Ces récipients sont-ils bouchés ou munis d'un couvercle en permanence? ..... ☐ ☐

LUTTE CONTRE LES RONGEURS ET LES INSECTES	OUI	NON
1. La totalité des denrées alimentaires est-elle rangée hors d'atteinte des rongeurs et des insectes?	☐	☐
2. Est-ce qu'on brûle ou enterre tous les déchets de manière qu'ils ne puissent pas servir d'abri aux rongeurs et aux insecets parasites?	☐	☐
3. Lorsqu'on trouve des denrées parasitées, est-ce qu'on les détruit immédiatement?	☐	☐
4. La lutte contre les insectes est-elle pratiquée sous forme de pulvérisations fréquentes d'insecticides dans tous les locaux de cuisine? ...	☐	☐
5. Tous les insecticides portent-ils l'étiquette « POISON »?	☐	☐
6. Les portes et fenêtres de la cuisine sont-elles munies d'écrans en toile métallique?	☐	☐
7. Les portes et fenêtres des réfectoires sont-elles munies d'écrans en toile métallique?	☐	☐
8. Applique-t-on toutes les règles de la lutte contre les moustiques?	☐	☐
9. Les locaux de cuisine et les terrains avoisinants sont-ils convenablement drainés de façon à éviter que l'eau stagnante y séjourne en quelque endroit que ce soit?	☐	☐
10. Les aires de travail sont-elles recouvertes de tôle, de toile cirée ou d'un autre matériau empêchant la crasse de s'accumuler dans les interstices du bois?	☐	☐

Si tous les employés sont en mesure de répondre « oui » à toutes ces questions, les normes d'hygiène en vigueur dans le centre considéré sont irréprochables. Il y a lieu de pratiquer souvent des vérifications de ce genre pour encourager les collaborateurs du centre à améliorer leurs méthodes de travail.

INSTALLATION D'UN REFECTOIRE SCOLAIRE OU D'UN CENTRE D'ASSISTANCE ALIMENTAIRE

Implantation d'un centre de préparation d'aliments.

Voici les détails auxquels il est recommandé de penser en choisissant le terrain pour y installer un centre d'assistance alimentaire :

1° L'implantation doit être prévue de manière à assurer un accès facile aux personnes assistées.

2° Le centre doit se trouver à proximité d'une route qui sert aux livraisons des vivres et des autres provisions.

3° Autant que possible, il doit se trouver à proximité d'un puits, d'une source ou d'une canalisation d'eau claire.

4° Il doit être installé sur un sol parfaitement drainé.

La cuisine peut se trouver disposée soit à l'intérieur d'un bâtiment, soit en plein air et à ciel ouvert, ou encore sous un hangar spécialement construit.

1. CUISINE A L'INTÉRIEUR D'UN BATIMENT :

a) Il faut que le plancher soit solide et continu.
b) Le toit ne doit pas comporter de fuites.
c) Il doit y avoir au moins une fenêtre, et davantage si possible.
d) Il doit y avoir une porte ouvrant sur l'extérieur.

2. CUISINE AMÉNAGÉE EN PLEIN AIR ET A CIEL OUVERT :

a) Le sol doit être parfaitement nivelé et drainé.
b) Autant que possible, l'emplacement doit être ombragé, au moins en partie.

c) Autour de la cuisine, débarrasser le terrain des tessons de verre, des vieilles boîtes de conserves et d'autres détritus analogues.

d) Le terrain ne doit pas porter d'herbe trop haute, de souches d'arbres ni de plantes susceptibles d'abriter des parasites.

e) Il ne doit pas être situé à proximité d'une eau stagnante.

3. CUISINE AMÉNAGÉE EN PLEIN AIR SOUS ABRI :

a) Il convient de faire construire le hangar par des ouvriers locaux sous surveillance compétente. Cette précaution fournit une sécurité supplémentaire pour la cuisine elle-même et pour son matériel.

b) *Toiture :*

Le hangar peut être couvert de chaume, de bâches, de toile forte, de lattes de bois ou de tôles, fixés aux cloisons latérales en planches ou consolidés par des bambous ou des rondins minces. Dans les climats tropicaux, il est bon de laisser un vide entre les murs et le toit. Il faut que ces vides soient recouverts de toiles métalliques.

c) *Murs :*

(1) On peut les construire en rondins minces servant de pieux entrelacés de branchages tressés, puis enduits de terre glaise mélangée de paille coupée.

(2) On peut également les construire en pisé (mélange de terre glaise, de sable et de paille, qui donne en séchant une surface dure).

(1) On peut les faire en bambous ou en paille tressée.

(4) On peut enfin élever des murs permanents en pierres ou en briques liées au moyen de mortier.

d) *Sol :*

(1) On pose des sols artificiels en béton, en bois, en briques, en pierres, etc.

(2) On peut se contenter d'un sol en terre battue, qu'on durcit en le recouvrant d'une mince couche d'argile mélangée de sable et de paille coupée, mais les sols de ce genre ne résistent pas aux lavages répétés.

Installation de la cuisine.

Après avoir décidé de l'implantation du centre de préparation des aliments, il s'agit de dresser les plans de la cuisine. Voici les diverses opérations à prévoir, chacune devant avoir un emplacement qui lui soit réservé :

1° Réception des vivres, des autres approvisionnements et du matériel.

2° Conservation des denrées alimentaires.

3° Stockage des approvisionnements et du matériel.

4° Lavage des mains.

5° Préparation et cuisson des aliments.

6° Distribution des aliments.

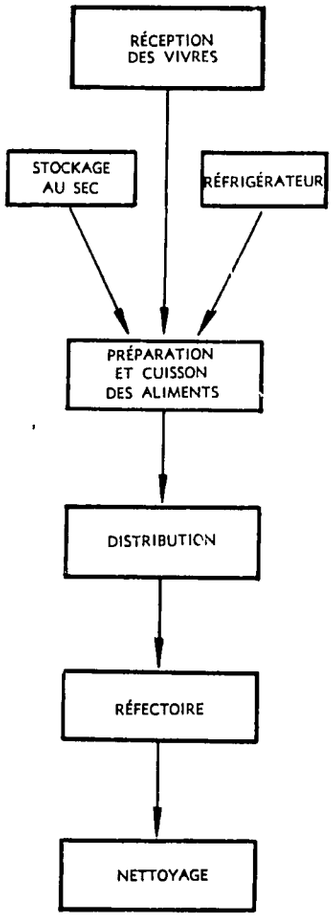
7° Consommation des aliments.

8° Lavage de la vaisselle de table et de cuisine ainsi que des autres ustensiles.

9° Evacuation des ordures et déchets (local de nettoyage).

Le matériel de cuisine doit y être disposé de manière que le personnel puisse s'acquitter facilement et rapidement de ses attributions respectives.

Une cuisine rationnellement installée comporte :



1. UN LOCAL OU EMPLACEMENT RÉSERVÉ A LA RÉCEPTION DES VIVRES.

Lorsqu'on n'a pas besoin des vivres et autres provisions à leur point de réception, on les dirige soit vers la resserre, soit vers la cave ou le réfrigérateur.

2. UN LOCAL OU EMPLACEMENT QUI SERT A APPRÊTER ET A CUIRE LES ALIMENTS.

C'est là que sont préparés les plats servis au réfectoire. Les opérations comprennent notamment le lavage des légumes, le hachage des viandes, la préparation des diverses denrées et la cuisson des aliments.

3. UN EMPLACEMENT RÉSERVÉ AU SERVICE DES ALIMENTS.

Les aliments y sont répartis dans la vaisselle de table. En général, on y distribue en outre les boissons et les couverts.

4. UN LOCAL RÉSERVÉ A LA CONSOMMATION DES ALIMENTS (RÉFECTOIRE).

Les aliments sont consommés dans le ou les réfectoires qui comprennent éventuellement une ou plusieurs salles de classe utilisées comme cantine, ou le réfectoire d'un établissement institutionnel. Au début du fonctionnement du centre, on peut avoir à servir les repas en plein air.

5. UN OU PLUSIEURS EMPLACEMENTS RÉSERVÉS AU NETTOYAGE.

Celui-ci comprend le lavage de la vaisselle et l'évacuation ou la destruction des ordures et déchets.

Stockage des vivres.

Il y a lieu de garder toujours sous la main certaines denrées telles que la farine, le sel, le riz, la farine de maïs, les matières grasses, les pommes de terre, etc. Il faut conserver ces vivres dans des locaux spécialement réservés à cet usage. Il vaudrait mieux aménager une resserre distincte; à défaut, on réserve à ces denrées une partie bien déterminée de la cuisine.

Le stockage rationnel permet d'empêcher les vivres de se gâter, les protège des parasites et des impuretés, enfin les met à l'abri des incendies et des menues déprédations.

Selon les besoins, il est facile de conserver les denrées soit dans les locaux attenants à la cuisine, soit hors des bâtiments.

1. RESSERRES INTÉRIEURES.

a) L'étendue des resserres dépend de la quantité de denrées alimentaires à conserver, du nombre des personnes à nourrir et de la cadence des livraisons. Il est admis en règle générale qu'on doit prévoir une superficie équivalente au sixième ou au cinquième de celle de la cuisine.

b) Il faut que la resserre soit bien aérée et comporte au moins une fenêtre. Deux vaudraient mieux. Avec une fenêtre près du plafond et une autre un peu au-dessus du sol, il y aura une bonne circulation d'air à tout moment.

c) Le rayonnage doit être robuste. On construit les rayons avec n'importe quel matériau solide qu'on peut se procurer localement — bambou, caisses en bois ou planches clouées ensemble.

d) Il faut, derrière les emballages entreposés, un intervalle de 2 à 5 cm entre le rayon et le mur.

e) Le rayon supérieur doit être aisément accessible aux employés.

f) La profondeur du rayon inférieur sera comprise entre 60 et 75 cm et celle du rayon supérieur entre 25 et 50 cm. On fera bien de laisser un espace de plusieurs centimètres entre le plancher et le rayon inférieur.

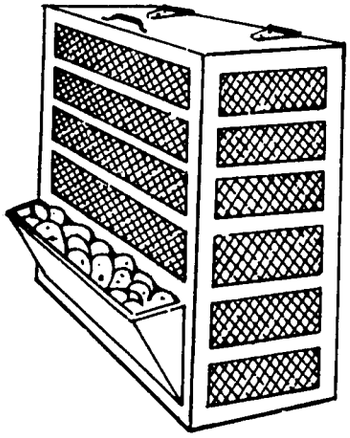
2. STOCKAGE EXTÉRIEUR.

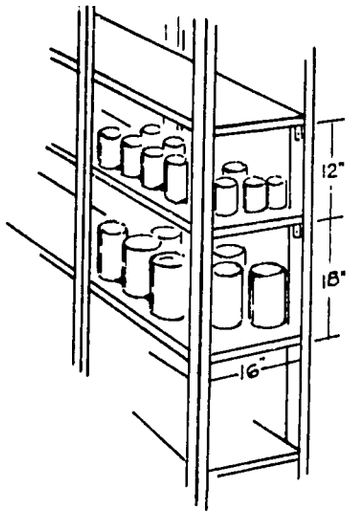
Dans beaucoup de pays, il est nécessaire de conserver certains fruits et légumes dans des installations de stockage extérieur. On emploie divers procédés, notamment les suivants :

a) *Cellier en planches soutenues par des pieux.*

(1) Dans beaucoup de climats, on utilise ce genre de cellier pour conserver les fruits et les légumes. Avoir soin de séparer les uns des autres lorsqu'on envisage de les entreposer ensemble.

(2) On creuse une fosse d'un volume suffisant pour conte-





nir toutes les denrées à conserver, avec une profondeur voisine de 1,20 m.

(3) On dispose deux rangées de pieux (de longueur égale) au fond de la fosse, près de ses parois latérales. Au milieu, on aligne une troisième rangée de pieux ayant une longueur supérieure, de 1,50 m environ. On cloue des planches minces sur toute la longueur des deux rangées extérieures, au sommet des pieux.

(4) On peut ensuite poser un toit en planches ou en dalles minces.

(5) On clôt les extrémités et l'on recouvre de terre tout le cellier — à l'exception de la porte. Celle-ci est en planches assemblées ou en tout autre matériau durable.

b) *Silo conique extérieur.*

(1) On obtient de bons résultats avec ce genre de silo lorsque le climat est relativement sec et que le temps reste froid au moment de l'ensilage.

(2) Le silo peut servir à entreposer les pommes de terre, les carottes, les betteraves, les navets, les salsifis, les panais et les choux, ainsi que les pommes et les poires d'hiver, à condition de séparer convenablement les diverses espèces.

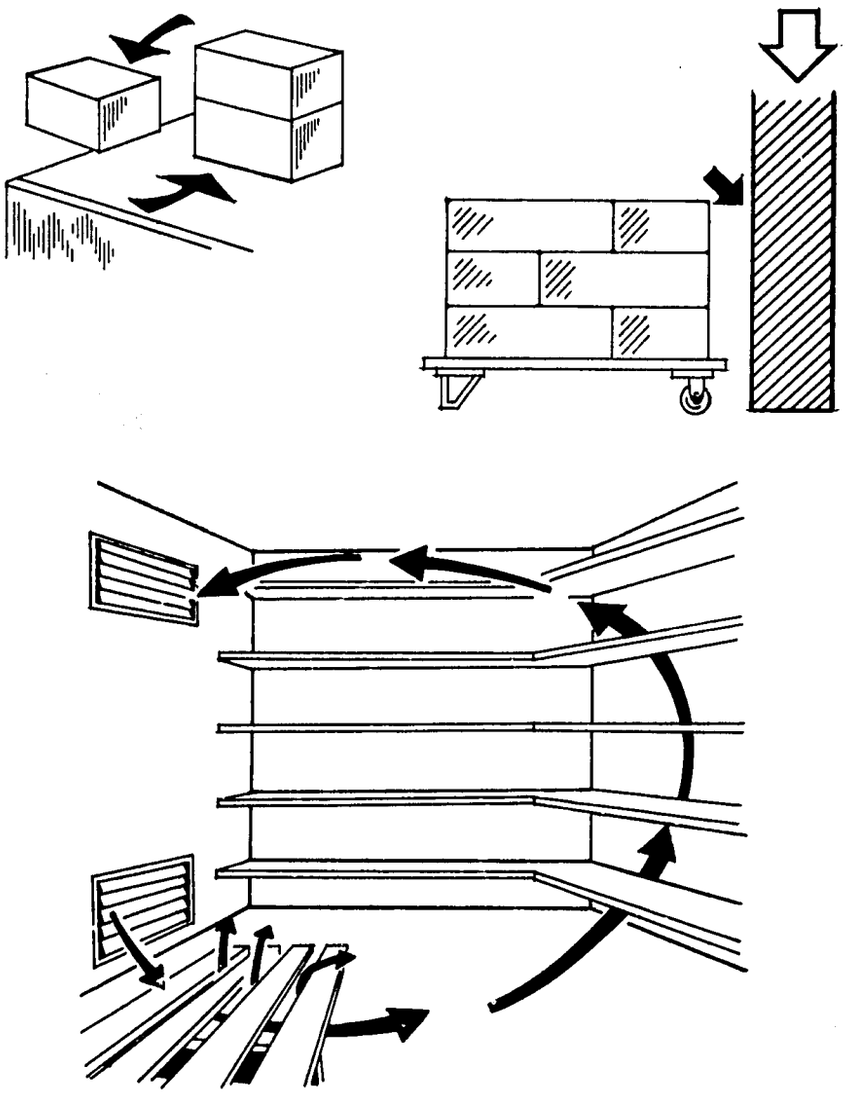
(3) Pour construire le silo :

(*a*) Recouvrir le sol d'une couche de paille, de feuilles sèches ou d'une autre matière isolante. Disposer légumes ou fruits en couches sur la paille.

(*b*) Couvrir les légumes ou fruits de paille ou d'une autre matière analogue.

(*c*) Recouvrir de terre le sommet du silo sur une

épaisseur de 5 à 8 cm. Tasser la terre pour la durcir. Pour empêcher les infiltrations d'humidité à l'intérieur, recouvrir le tout de planches épaisses ou de tôle.



On voit ici plusieurs détails de stockage rationnel. En haut et à gauche, on voit la manière de placer les nouvelles provisions sous les anciennes, pour consommer celles-ci avant les premières.

En haut et à droite, on voit la manière de séparer du sol et du mur voisin les vivres entreposés, en les empilant sur des dispositifs montés sur cales ou sur roulettes. La figure du bas indique le trajet de l'air circulant entre des rayons disposés à distance convenable les uns des autres.

(*d*) Pour un silo de petit volume, l'aération intérieure sera suffisante si la paille dépasse de la surface de la terre battue. Dans un grand silo, il convient de planter, au centre, un poteau ou un madrier traversant toute l'épaisseur des denrées entreposées et de la terre battue.

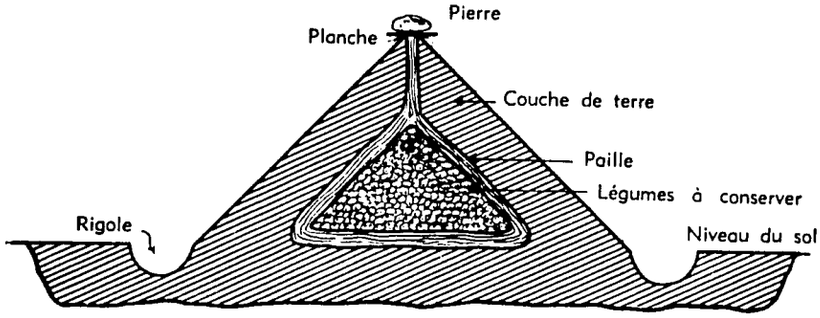
(*e*) Assurer un drainage parfait de tout le sol avoisinant le silo.

:) *Silo à choux (souterrain).*

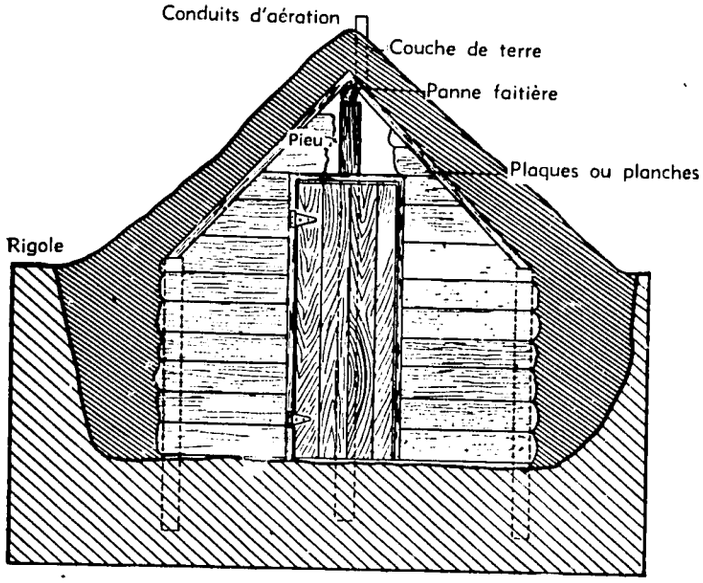
1) Ce modèle de silo assure une bonne conservation des ĸ ainsi que de diverses raves.

2) Pour installer le silo à choux :

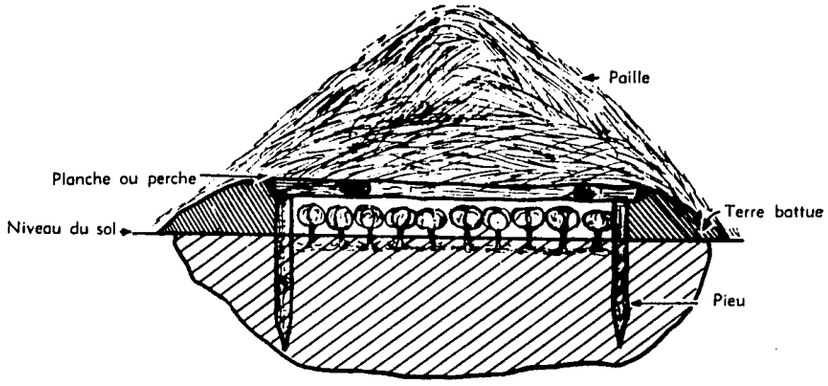
(*a*) Creuser plusieurs fosses de 2,50 à 3 m de long sur



Silo extérieur de forme conique.



Cellier en planches soutenues par des pieux, servant de resserre pour fruits et légumes.



Silo à choux (souterrain).

30 cm de profondeur avec une largeur suffisante pour contenir le nombre de têtes à conserver.

(*b*) Placer les choux dans les fosses en ayant soin d'y repiquer les racines.

(*c*) Placer des madriers ou des pieux verticaux aux extrémités des fosses, et les relier par des planches ou des madriers horizontaux. On a ainsi un plafond — généralement à un peu moins d'un mètre de hauteur du fond — au-dessus des têtes de choux. Combler de terre les intervalles des planches.

(*d*) Recouvrir l'ensemble d'une forte épaisseur de paille, de foin ou d'autre matière analogue. Placer des rondins par-dessus la paille, le foin, etc. pour le maintenir en place.

(*e*) Au moment de consommer les choux, trancher les têtes au couteau en laissant les racines dans le sol. En poussant au printemps, elles pourront produire une nouvelle récolte.

e) *Stockage en tonneau ouvert.*

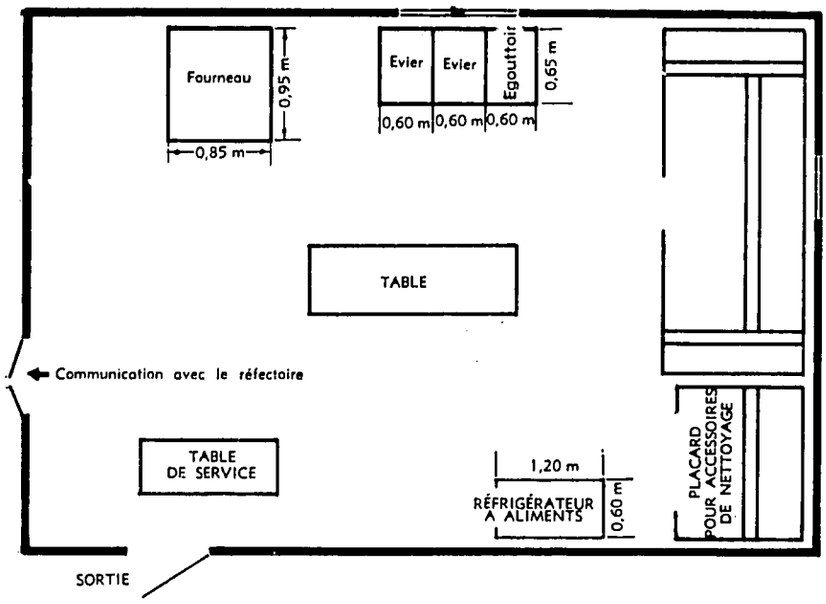
(1) Ce type de silo peut servir à conserver les choux, les patates douces et les potirons.

(2) Pour installer le silo :

(*a*) Prendre un tonneau en bois ou un fût métallique ouvert à l'une des extrémités. Tapisser le fond de paille, puis y placer les légumes à conserver. Les recouvrir de paille ou d'une matière analogue.

(*b*) Recouvrir l'ensemble de plusieurs couches alternées de paille et de terre, que l'on tasse à la pelle.

(*c*) Par-dessus, placer une tôle métallique ou des planches suffisamment fortes pour empêcher toute infiltration d'humidité dans le silo.



Plan d'une cuisine bien aménagée.

Local de préparation et de cuisson des aliments.

Un emplacement particulier doit être réservé dans la cuisine pour couper, hacher ou éplucher les légumes et les fruits, débiter la viande, couper le pain en tranches, etc. Beaucoup de cuisines sont munies d'une table spéciale pour ces travaux.

Il convient de placer cette table au milieu ou près du milieu de la cuisine, pour en faciliter les dégagements vers la porte de sortie, la resserre, l'évier et le fourneau.

En outre, la cuisine doit comporter un évier, un bac ou une série d'autres récipients contenant de l'eau en abondance. Il peut s'agir d'un bidon, de plusieurs grandes bassines, de seaux, d'un bac ou d'un fût métallique ou d'une poubelle, convenablement nettoyés et entretenus.

1° L'évier ou les ustensiles qui le remplacent et qui serviront notamment au lavage de la vaisselle, feront suite à la table décrite ci-dessus ou se placeront contre un mur. Avoir soin, dans ce dernier cas, de prévoir leur emplacement sous une fenêtre.

2° Il faut veiller à ce que l'évier ou les ustensiles destinés à en tenir lieu soient à proximité de la table de cuisine et du local réservé aux opérations de nettoyage.

3° On peut utiliser l'évier pour certaines de ces dernières, notamment pour le lavage de la vaisselle. Il y a lieu de racler ou de rincer celle-ci avant de procéder au lavage proprement

dit. Il faut disposer le fourneau et tout le matériel utilisé pour la cuisson des aliments à portée de la table de cuisine, de l'évier et de l'emplacement réservé au service des plats. Il est préférable en outre de placer la table à la fois aussi loin que possible du réfrigérateur ou du dispositif qui le remplace et dans une partie particulièrement bien aérée de la pièce.

Emplacement réservé au service des plats.

On peut préférer servir certains aliments directement à partir du fourneau, mais il est plus simple et plus rapide de servir la plupart d'entre eux à partir d'un emplacement spécialement réservé à cet effet dans la cuisine. Le service des plats nécessite le matériel suivant :

1° Une table ou un comptoir de service.

a) Le comptoir peut être en bois, ou encore en métal inoxydable.

b) Le service peut être assuré à partir d'une table, d'un ou de plusieurs comptoirs, ou encore d'une combinaison de ces deux éléments.

c) Si le choix se porte sur une table, il est bon de prendre une table mobile.

2° La vaisselle et les autres ustensiles utilisés au service des aliments et à table, qu'il convient de ranger à proximité.

L'implantation doit permettre aux consommateurs de passer de la table de service au réfectoire sans couper le trajet d'acheminement des plats entre la cuisine et cette table.

Réfectoires.

On aménage un local servant de réfectoire en l'installant en dehors du passage des employés. Les consommateurs prendront éventuellement leurs repas à des tables ou sur des pupitres d'école, en s'asseyant sur des tonnelets, des caisses d'emballage assez robustes, des bidons ou par terre.

Il faut que le réfectoire demeure à portée de la table de service et du local réservé aux opérations de nettoyage.

Local réservé au nettoyage.

Le travail de nettoyage comprend le lavage de la vaisselle et l'évacuation des divers résidus et déchets. Le local qui lui est réservé doit être doté du matériel suivant :

1° Un évier, des brocs, des bassines ou des bacs pour le lavage de la vaisselle et des autres ustensiles.

2° Des poubelles réservées aux ordures et aux déchets.

MATERIEL DE CUISINE

S'il y a des fonds disponibles, l'achat du matériel pourra s'effectuer sur le marché local. Dans beaucoup de pays, ou dans des conditions d'urgence exceptionnelle, il est souvent nécessaire de se contenter de matériel que l'on parvient à se procurer gratuitement ou aux moindres frais. Tel ou tel article dont on a besoin dans un pays n'a pas nécessairement la même utilité pratique dans un autre. Les aliments à préparer, le genre de recettes à employer et d'autres facteurs tendent à influencer les besoins effectifs. Beaucoup d'accessaires culinaires qu'on parvient à fabriquer sur place rendent de grands services dans la préparation des aliments. Il a lieu d'adapter aux conditions locales la série de recommandations exposée ci-dessous.

MATÉRIEL LOURD

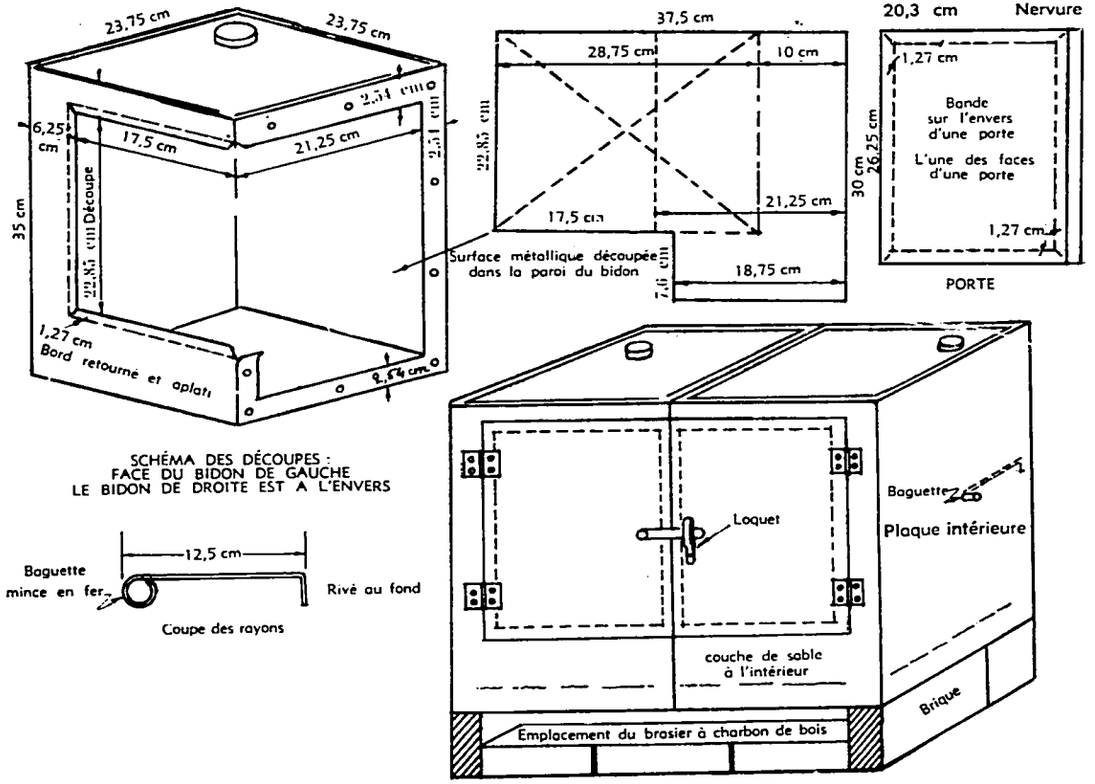
A) Fourneaux.

1° Le type de fourneau communément utilisé par la population locale donne généralement de meilleurs résultats que les modèles auxquels elle n'est pas habituée.

a) Il est nécessaire que la hauteur du fourneau soit bien adaptée au travail des cuisiniers dans la position debout. On peut disposer le fourneau sur une table robuste, ou le fixer à demeure sur une fondation en pierre ou en ciment.

b) Le nombre de fourneaux à prévoir dépendra de la taille de chacun d'eux, des quantités d'aliments à faire cuire et des dimensions des ustensiles de cuisine.

2° Dans beaucoup de pays, on utilise couramment un fourneau en fonte comportant à la fois une surface chauffante et un four.



Détails de construction du four réalisé avec deux bidons de 20 litres.

B) Fours.

La cuisson des aliments au four pose un problème lorsqu'on n'en possède pas un qui soit tout aménagé. Voici quelques types de fours relativement faciles à improviser sur place :

1. FOURS CONSTRUITS AVEC DES BIDONS A PÉTROLE.

a) Ce type de four sert à cuire diverses sortes de pain, de poudings et d'autres plats rôtis ou rissolés.

b) Construction du four :

(1) Souder ensemble deux bidons à pétrole après les avoir nettoyés à fond. Découper un orifice dans le fond de chacun d'eux. Sur l'un des côtés, découper l'emplacement de la porte et garnir l'intérieur d'une ou deux plaques horizontales convenablement espacées.

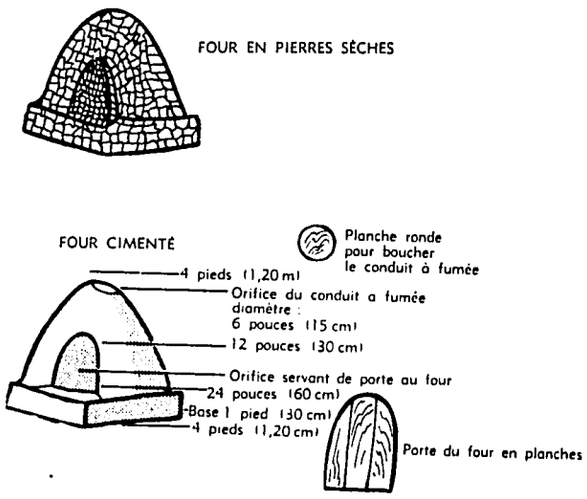
(2) Placer le four au-dessus d'un gril à charbon de bois.

(3) Disposer les aliments à cuire dans des plats ou des formes à l'intérieur du four. On peut ajouter de la braise chaude sur le haut de celui-ci pour augmenter le chauffage.

(4) Si l'on a besoin d'un four plus important, on soude ensemble plus de deux bidons. Dans ce cas, il convient de remplacer le gril par un brasier de charbons ardents. Pour que ce type de four reste en service assez longtemps, il est recommandé d'apporter le plus grand soin à sa construction.

2. FOURS EN PLEIN AIR.

a) Les fours construits en plein air conviennent très bien à la cuisson du pain et de certains autres aliments tels que les



Four en plein air.

pommes de terre, les haricots, les bouillies de céréales, les plats cuits à l'étuvée, les gâteaux et autres pâtisseries.

b) Pour construire un four en plein air :

(1) On emploie du pisé ou des briques, avec de la terre glaise en guise de mortier, et l'on donne au four une forme voûtée.

(2) La base du four est constituée par des briques posées à même le sol de manière à former un carré d'environ 1,20 m de côté avec une hauteur approchant les 30 cm.

(3) Après avoir posé les fondations, on dispose les briques de façon à obtenir une construction de forme ovoïde. (Il est bon d'épointer les briques aux angles avant la pose.)

(4) A la partie antérieure de la construction, on laisse une ouverture de 90 cm de haut sur 60 cm de large.

(5) Ménager un petit orifice au sommet pour l'évacuation de la fumée.

(6) Découper deux couvercles en bois ou en métal en les adaptant exactement à l'ouverture antérieure et au trou de cheminée.

(7) Enduire l'intérieur et l'extérieur du four avec un mortier à base de terre glaise ou de ciment.

c) Utilisation du four construit en plein air :

(1) Dégager les deux ouvertures et allumer un brasier à l'intérieur.

(2) Dès que tout le combustible aura brûlé, évacuer rapidement les cendres chaudes.

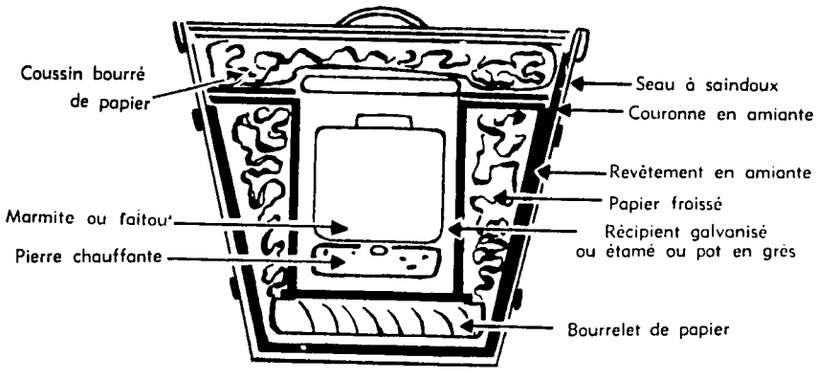
(3) Disposer à l'intérieur du four les aliments à cuire, contenus dans des plats ou à même la sole du four, après l'avoir soigneusement balayée.

(4) Boucher hermétiquement les deux orifices à l'aide des plaques correspondantes.

(5) La cuisson du pain demande une heure ou une heure et demie; pour les autres plats, on apprendra par expérience les temps nécessaires à leur cuisson complète.

C) Marmite norvégienne.

On utilise la marmite norvégienne à la préparation des ragoûts, des soupes, des céréales bouillies et d'autres aliments demandant une cuisson lente. Ce dispositif permet d'économiser le combustible et présente donc un intérêt particulier dans les pays où celui-ci est rare. On peut le fabriquer en insérant l'un dans l'autre deux récipients de taille inégale que l'on



Marmite norvégienne construite par les utilisateurs.

sépare l'un de l'autre par une couche de sciure de bois, de fragments de papier haché, de sable ou d'autres isolants thermiques.

La construction d'une marmite norvégienne exige les éléments suivants :

1° Un récipient externe : soit une caisse en bois, soit un bidon de grandes dimensions, ou encore un bac en métal.

2° Un récipient interne, qui sera de préférence un bidon métallique d'un diamètre de 12 à 25 cm inférieur à celui du premier et d'une hauteur inférieure de 15 cm au moins. Il doit être muni d'un couvercle parfaitement ajusté.

3° Une feuille d'amiante ou de papier isolant d'une taille suffisante pour tapisser le fond, les côtés et le haut du récipient externe.

4° De la sciure de bois, de la paille finement hachée ou des fragments de journaux coupés, servant de matière isolante.

5° Une feuille de toile cirée ou d'autre tissu résistant, servant à confectionner un coussin que l'on place à la partie supérieure du grand récipient.

Pour construire la marmite norvégienne, on procède comme suit :

1° Laver et faire sécher le récipient externe.

2° S'assurer que les anses ou les poignées et le couvercle de celui-ci assurent une fermeture étanche.

3° Il est recommandé d'adapter des roulettes au-dessous du récipient pour faciliter les déplacements à l'intérieur du local.

4° Placer au fond du récipient externe un bourrelet de papier d'une épaisseur de 8 cm au moins, de manière à en couvrir le fond.

5° Tapisser à l'intérieur les côtés du récipient avec des feuilles d'amiante ou de papier isolant.

6° Découper un cercle d'amiante de manière que son diamètre dépasse de deux centimètres au moins celui du fond du récipient.

7° Sur le bourrelet de papier recouvert de ce cercle d'amiante, poser le récipient interne.

8° Tasser des fragments de papier froissé, de la sciure de bois ou de la paille hachée entre les deux récipients à une hauteur qui ne laisse dépasser que de 2,5 à 4 cm le haut du récipient interne; puis, si l'on emploie du papier isolant, le replier sur les fragments de papier froissé pour les maintenir en place.

9° Si l'on emploie l'amiante comme isolant, découper une couronne d'amiante ou de carton épais de manière à l'ajuster horizontalement entre les deux récipients. S'il y a lieu, on recouvre cette couronne de toile cirée pour en faciliter le nettoyage.

10° Avec deux pièces de tissu croisé de coton, de calicot ou de toile cirée, confectionner un coussin isolant de façon qu'il occupe toute la largeur du récipient externe; ce coussin se place au-dessus du couvercle du récipient interne.

11° La masse chauffante :

a) Elle peut être taillée dans un bloc d'ardoise de manière à s'adapter à l'intérieur du récipient interne. On peut encore faire un disque en ciment mélangé de sable, ou utiliser une plaque de fonte.

b) Pour former un disque en ciment, mélanger du sable et du ciment à parties égales et malaxer en ajoutant de l'eau jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte épaisse. Découper un gabarit de forme circulaire dans un carton de taille voulue, c'est-à-dire légèrement inférieure au diamètre intérieur du récipient interne. Ajuster perpendiculairement à sa surface une bande cylindrique de 5 cm de hauteur de manière à obtenir une forme en carton, que l'on place sur une surface plane recouverte de planches ou de papier fort. Remplir à moitié la forme avec le mortier précédemment décrit. Incorporer dans la masse une armature en toile métallique ou en grillage léger, ou encore plusieurs clous de forte taille. Ensuite, verser le reste du mortier. Egaliser la surface supérieure de la pierre en pratiquant au centre du disque un trou de faible diamètre. Garnir cet orifice d'une petite boucle ou d'un crochet qu'on noie dans le mortier de façon à faciliter la manipulation de la plaque. Laisser sécher le mortier pendant quarante-huit heures ou jusqu'à prise complète. Enlever la forme, plonger la plaque de ciment dans l'eau froide que l'on chauffera à l'ébullition durant trente minutes. Laisser refroidir lentement.

12° Emploi de la marmite norvégienne.

a) Il importe de veiller à ce que le récipient servant à la cuisson des aliments ainsi que l'intérieur de la marmite elle-même soient fréquemment lavés et laissés découverts lorsqu'elle n'est pas en usage. Il est bon de les exposer le plus souvent possible au soleil.

b) Avec une marmite norvégienne, il n'est pas nécessaire d'utiliser un excès d'eau pour la cuisson des aliments.

c) Porter ensuite les aliments à l'ébullition et les laisser bouillir pendant quatre ou cinq minutes dans un récipient de taille convenable, chauffé à feu nu. Puis on le couvre hermétiquement et on le place dans la marmite norvégienne sur la plaque ou la pierre préalablement chauffée par la même occasion à la plus haute température possible. Puis l'on pose le coussin sur le récipient intérieur, et l'on fixe solidement le couvercle extérieur.

(1) On peut laisser cuire les bouillies de céréales durant toute la nuit.

(2) Pour les haricots, faire tremper dans l'eau durant une nuit, porter à l'ébullition pendant cinq minutes environ et placer sur la masse chauffante de la marmite norvégienne pour une durée de quatre à cinq heures.

(3) Procéder d'une façon analogue pour la cuisson des fruits séchés : après lavage et trempage pendant une heure, ajouter deux volumes d'eau pour un volume de fruits, laisser bouillir pendant cinq minutes, retirer du feu et placer dans la marmite norvégienne pour une durée de quatre heures.

D) Brasier à feu nu (en plein air).

1° On utilise à volonté ce brasier pour le chauffage de l'eau, la cuisson des légumes bouillis, des soupes et des ragoûts.

2° Pour installer un brasier à feu nu, on peut procéder de la façon suivante :

a) La cuisson peut être effectuée dans une grande bassine, un bidon à huile convenablement nettoyé et coupé en deux, ou dans une poubelle propre.

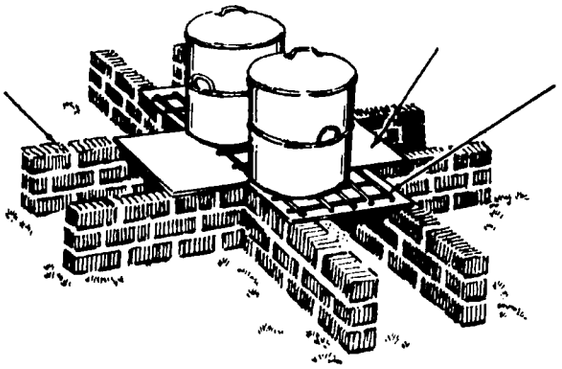
b) Placer le récipient sur un support de briques ou de moellons, en ayant soin de laisser assez de place entre les pierres ou les briques et sous le fond du récipient pour obtenir un chauffage suffisant.

c) Cintrer une feuille de tôle pour en entourer les supports et la base du récipient. On forme ainsi un écran qui aura notamment pour effet d'augmenter le tirage et d'accélérer la combustion.

3° Pour utiliser le dispositif ainsi obtenu, on allume un

brasier sous le récipient en déplaçant l'écran de manière à régler le tirage et à augmenter la quantité de combustible.

4° Lorsqu'il s'agit de faire la cuisine pour un groupe de cent personnes, il faudra deux brasiers de ce genre.



Foyer en croix (au-dessus du niveau du sol).

E) Foyer en croix (enterré).

1° On utilise, s'il y a lieu, ce procédé pour la cuisson des légumes bouillis, des viandes de ragoût, des céréales bouillies et des soupes, pour les fritures à la poêle et pour le chauffage de l'eau.

2° Pour installer un foyer en croix :

a) Creuser deux fosses allongées de manière qu'elles se croisent en leur milieu, sur une longueur approximative de 2,40 m avec une largeur et une profondeur d'environ 30 cm. Les extrémités doivent s'élever en pente douce jusqu'au niveau du sol.

b) A l'intersection des deux fosses, disposer plusieurs barres de fer formant grille au-dessus du foyer. Entourer ce dernier de bandes de tôle sur trois des quatre côtés du foyer.

3° Pour se servir du foyer en croix :

a) Allumer un brasier dans le foyer.

b) Placer les aliments à cuire dans un récipient qu'on pose sur la grille installée au-dessus du foyer.

F) Foyer en croix (au-dessus du niveau du sol).

1° On utilise, s'il y a lieu, ce procédé pour la cuisson des légumes bouillis, des soupes, des ragoûts, des galettes, des sauces, des céréales bouillies et pour le chauffage de l'eau.

2° Pour installer ce type de foyer :

a) Poser deux rangs parallèles de briques à 30 cm environ de distance l'un de l'autre, puis perpendiculairement deux

autres rangs semblables pour former sur le sol une croix de 1,20 à 1,50 m de long. (Le centre forme une cavité servant de foyer proprement dit.)

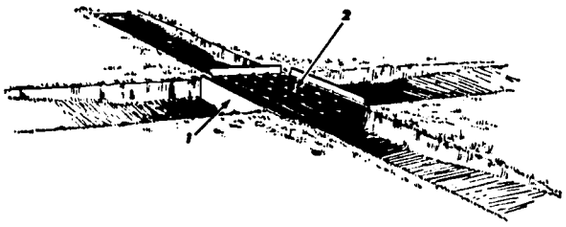
b) Elever des murettes sur les rangs de briques en leur superposant d'autres briques ou des moellons cimentés avec un mortier approprié.

c) Poser une feuille de tôle au-dessus du foyer. (On peut également disposer par-dessus des morceaux de fonte ou de fer formant grille.)

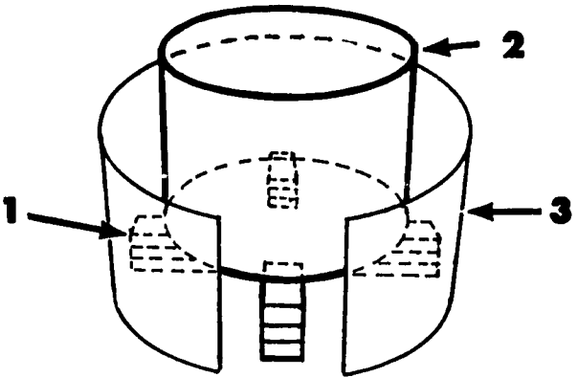
3° Pour utiliser ce type de foyer en croix :

a) On allume un brasier dans le foyer placé sous la feuille de tôle.

b) On pose sur celle-ci les ustensiles contenant les aliments à faire cuire.



Foyer en croix (enterré) :
1) Tôle métallique; 2) Grille.



Brasier à feu nu (en plein air) :
1) Briques; 2) Fût métallique; 3) Ecran.

G) Brasier enterré.

1° On utilise, au besoin, ce procédé pour la cuisson des légumes bouillis et des viandes, des galettes frites, en guise de four pour la cuisson rapide du pain dont la pâte est préala-

blement placée dans des boîtes en fer-blanc, pour le chauffage de l'eau ou pour réchauffer des aliments.

2° Pour l'installer :

a) Creuser un trou (foyer) de 60 cm de long sur 60 cm de large à une profondeur de 30 cm. L'un des côtés se termine en pente douce au niveau du sol.

b) Des deux côtés du foyer, disposer des tubes métalliques qui serviront de supports à une plaque de fonte ou de tôle épaisse.

c) Poser la plaque sur les tubes et la recouvrir de quelques centimètres de terre mélangée de sable.

d) Recouvrir la couche de terre d'une seconde plaque.

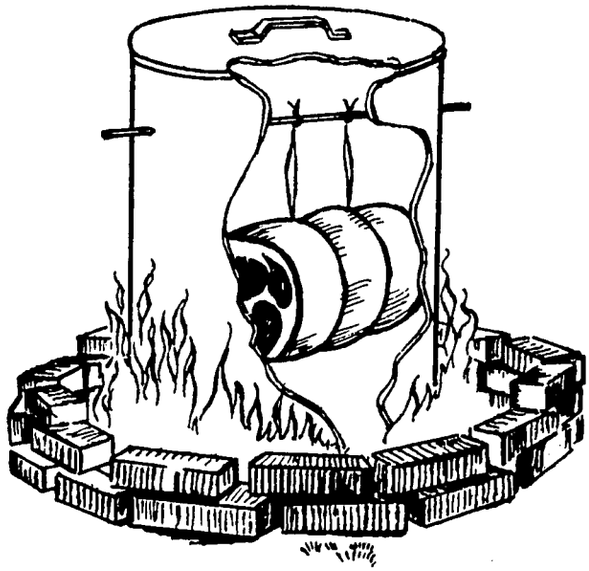
e) Derrière la partie profonde du foyer et au centre de celui-ci, creuser un conduit à section carrée de 15 cm de côté sur une profondeur de 15 cm, de manière qu'il débouche dans le foyer. Découper les fonds et les couvercles de plusieurs boîtes de conserves et les emboutir les unes sur les autres au-dessus du conduit de 15 cm de large, de manière à le surmonter d'un tuyau de cheminée.

3° Pour utiliser ce brasier :

a) Allumer un feu dans le foyer.

b) Poser sur la grille le récipient contenant les aliments à faire cuire.

c) On peut également faire cuire ou griller des galettes ou des beignets sur la plaque de ce foyer. Il suffit alors de la graisser légèrement avant de verser la pâte.



Rôtissoire en plein air.

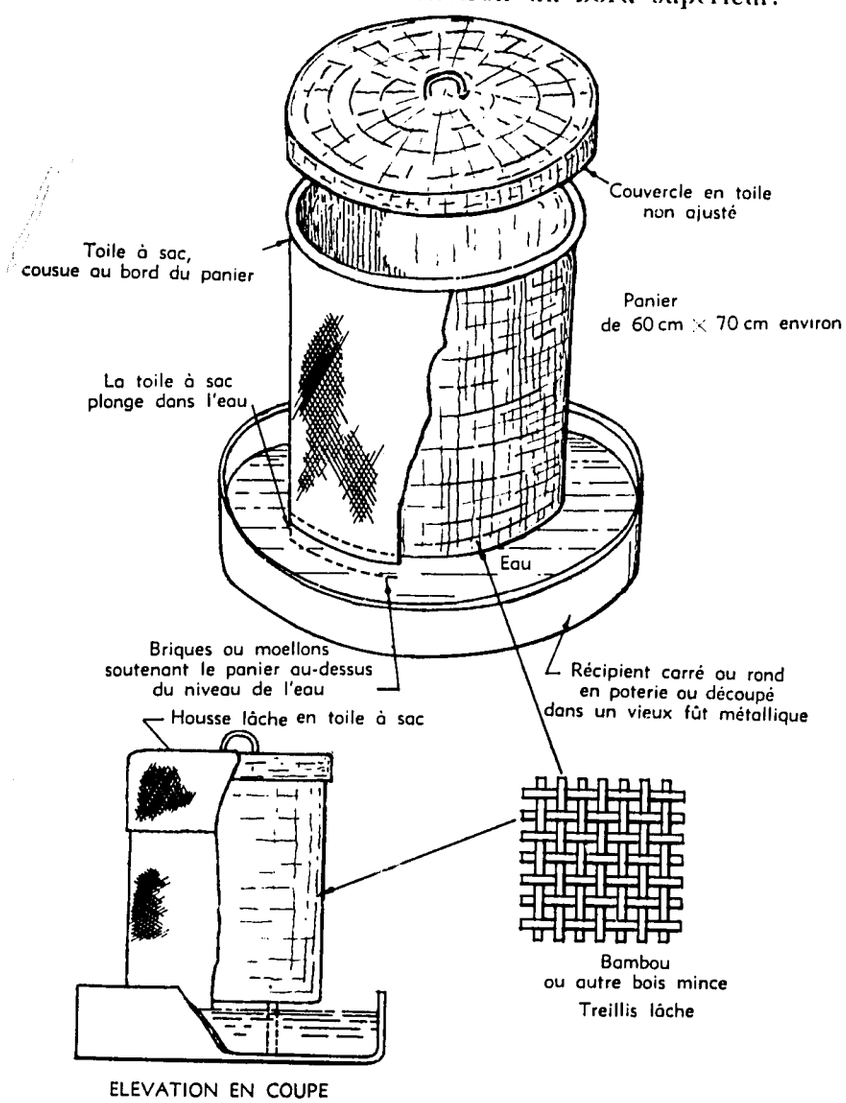
H) Rôtissoire de plein air.

1° Ce dispositif est excellent pour faire cuire la viande.

2° Pour installer la rôtissoire en plein air :

a) Entourer de deux rangées de briques ou de moellons superposés un cercle de diamètre suffisant.

b) Se procurer un grand récipient à cuire les aliments, muni d'un couvercle bien ajusté. On peut transformer une boîte de saindoux, un fût métallique ou une poubelle propre. Percer un trou de chaque côté, diamétralement à l'opposé, à une dizaine de centimètres environ du bord supérieur.



Réfrigérant sans glace (détails).

3° Pour utiliser la rôtissoire :

a) Lier la viande avec du fil métallique mince ou en faire passer un brin dans la masse du rôti, en laissant des extrémités assez longues pour former des boucles solides.

b) Passer une baguette métallique ou un fort fil de fer dans l'un des orifices de la rôtissoire. Passer les boucles de fil métallique autour de la baguette ou du fil de fer, puis l'autre bout de la baguette par l'orifice opposé du récipient. Ainsi la viande se trouve suspendue à l'intérieur de la rôtissoire.

c) Couvrir la rôtissoire de son couvercle.

d) Poser le récipient au milieu du cercle de briques et allumer un brasier entourant la rôtissoire.

e) La viande cuira rapidement.

I) Réfrigérant sans glace.

Il serait, certes, préférable de se procurer un réfrigérateur moderne, mais, à défaut, on peut le remplacer pour certains usages par un dispositif réfrigérant sans glace.

1° Beaucoup d'aliments se conservent mieux et plus longtemps au frais, notamment les fruits et les légumes frais, le lait, la viande, les œufs, le poisson et le beurre.

2° A défaut de glace, on peut avoir recours au dispositif suivant :

a) La base du réfrigérant est une bassine peu profonde de grand diamètre, en métal ou en terre cuite, qui contient de l'eau. (On peut notamment l'improviser en coupant les parois d'un tonneau métallique à 12 ou 15 cm du fond.)

b) Le panier est en tiges de bambou, en osier ou en d'autres bois minces tressés en trame lâche. Il mesure environ 60 × 70 cm. On lui ajuste un couvercle muni de poignées.

c) Disposer dans la cuvette quatre briques ou quatre moellons de taille suffisante pour maintenir le panier au-dessus du niveau de l'eau.

d) Autour des parois du panier, on coud une housse en toile de sac décatie. Il faut lui donner une longueur suffisante pour qu'elle trempe dans l'eau lorsque le panier est placé sur les briques ou les pierres lui servant de supports.

e) Une autre housse lâche en toile de sac, mouillée, recouvre également le couvercle. Il faut l'humecter régulièrement lorsque le réfrigérant est en service pour lui faire garder une humidité constante.

3° L'utilisation et l'entretien du réfrigérant comprennent les précautions suivantes :

a) Le vider et le nettoyer fréquemment, puis le laisser sécher au soleil.

b) Laver les housses toutes les semaines.

c) Lorsque les aliments à conserver se trouvent à l'inté-

rieur du panier, placer celui-ci sur les briques ou les moellons de manière qu'il ne touche pas l'eau, mais que le bord inférieur de la housse recouvrant le panier plonge dans l'eau. Les fibres s'en imprègnent jusqu'à ce que l'ensemble de l'étoffe soit humide; à mesure que l'eau s'évapore, la fraîcheur augmente à l'intérieur du panier.

4° Pour assurer un bon fonctionnement, il est recommandé de placer le réfrigérant à l'ombre, à l'extérieur des bâtiments, de façon qu'il soit éventé au moindre souffle d'air.

J) Eviers et autres ustensiles à eau.

1° L'évier peut comporter une, deux ou trois cuvettes, avec ou sans égouttoir. Il sera en faïence, en ciment ou en métal poli ou émaillé. On le disposera à une hauteur commode pour les gens qui travaillent debout. Il y a lieu de lui donner une assise solide et de l'installer à proximité immédiate d'une pompe. Installer de préférence une conduite partant de l'évier et aboutissant soit à un récipient placé hors du bâtiment, soit à une canalisation assurant l'évacuation des eaux.

2° On peut se servir pour l'eau d'autres ustensiles tels que des bacs, des bidons à huile ou à pétrole convenablement nettoyés ou des poubelles propres. Il y a lieu de disposer ces récipients, eux aussi, à une hauteur commode pour le travail d'un homme debout.

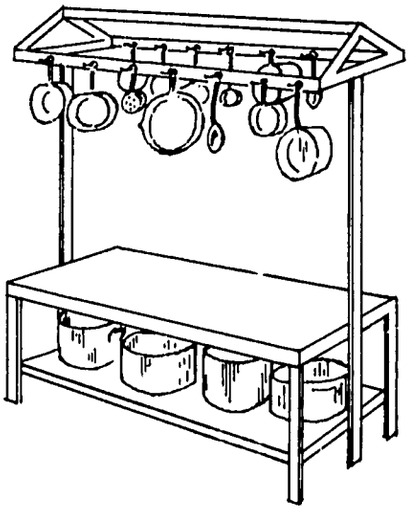
K) Table de cuisine.

1° La table de cuisine sera robuste et stable, généralement en bois, en métal ou en bambou. Il est bon de lui donner une hauteur convenable.

2° Il est utile d'installer sous la table un rayon pour la batterie de cuisine et d'autres ustensiles employés dans les travaux effectués à proximité immédiate. On a avantage à installer en outre, au-dessus de la table de cuisine, un râtelier qui servira à suspendre les casseroles, les poêles à frire, etc.

PETIT MATÉRIEL

La liste qui suit ne comprend pas uniquement des articles indispensables. Toutefois, tous ont quelque utilité pour faciliter ou accélérer le travail. Le tableau ci-dessous comporte le nom de chaque article, la façon de le fabriquer ou de se le procurer et ses principaux usages.



Tables de cuisine avec ustensiles à portée de la main.

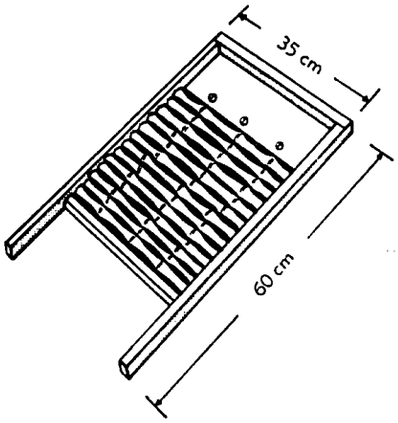
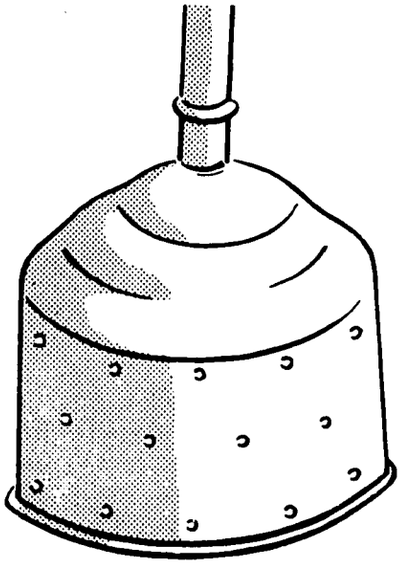
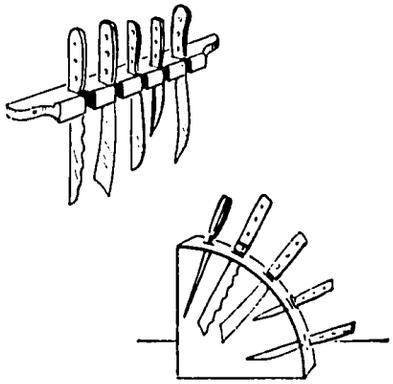


Planche à laver en bambou.



Nettoyeur à ventouse.



Râteliers servant à entretenir le fil des couteaux et à protéger les employés.

LISTE DU PETIT MATÉRIEL

ARTICLE	DESCRIPTION (avec mode de fabrication ou d'acquisition)	USAGES PRINCIPAUX
Bain-marie.	Improvisé au besoin avec deux boîtes de conserves de dimensions inégales. Couvercle indispensable.	Confection des sauces, crèmes et autres préparations nécessitant une cuisson très lente. Remplir d'eau le récipient inférieur et mettre les ingrédients dans le récipient supérieur, plus petit.
Batteur mécanique ou fouet métallique.	Doivent être achetés dans le commerce.	Pour battre les œufs et faire dissoudre la poudre de lait dans l'eau.
Brosse en crins végétaux.	En crins rigides, feuilles de palmier et autres matières analogues, qu'on fixe à une planchette.	Pour frotter les légumes lors du lavage.
Casseroles, marmites et faitouts.	En aluminium, fonte ou poterie. Certains articles peuvent être improvisés en coupant des bidons en deux. La batterie de cuisine à prévoir dépend du genre et de la quantité d'aliments à faire cuire. Généralement munis de couvercles et d'anses ou de poignées. La présence d'un bec permet de verser les liquides plus facilement. S'assurer que le récipient, une fois rempli, n'est pas trop lourd à manier.	Pour cuire tous les aliments en faisant bouillir l'eau.
Coupe-tranches à pâtisserie.	Improvisé avec une boîte de conserves de petite taille dont on découpe le haut.	Peur débiter les biscuits et autres pâtisseries.

ARTICLE	DESCRIPTION (avec mode de fabrication ou d'acquisition)	USAGES PRINCIPAUX
Couperet ou hache.	A acheter dans le commerce.	Pour hacher la viande, les légumes, etc.
Couteaux divers.	A acheter dans le commerce. Affûter souvent.	Découpage, épluchage et hachage des aliments.
Cuillers à mesurer.	A acheter dans le commerce; en métal ou en bois.	Pour mesurer les épices, le sel, le poivre, le sucre et d'autres ingrédients.
Cuillers et fourchettes de cuisine.	En acier inoxydable, aluminium, fer-blanc, bois.	Pour agiter, mélanger et servir.
Cuvettes et plats creux.	En fer-blanc, aluminium, poterie, etc.	Pour mélanger les aliments.
Hachoir à purée.	A acheter dans le commerce de préférence.	Sert à réduire en purée les pommes de terre, les courges et d'autres légumes ou fruits.
Louches et pelles à farine.	Fabriquées en métal ou en bois ou découpées dans des calebasses.	Pour puiser divers produits tels que la farine, le riz, le sucre, les haricots, et pour servir les aliments au réfectoire.
Mesures de volume.	En aluminium, fer-blanc, verre, bois (calebasses), etc.	Pour mesurer les composants des plats.
Ouvre-boîtes.	En métal, à acheter dans le commerce.	Ouverture des boîtes de conserves.
Planches à hacher et découper ou à pâtisserie.	En bois dur : planches épaisses, de 50 sur 60 cm environ.	Servent principalement à découper la viande ou à hacher les légumes; recouvrir d'une forte toile propre pour rouler la pâte.
Poêles, plats et moules (à frire, à pain, à pâtisserie, etc.).	En acier inoxydable, aluminium ou fer-blanc. Improviser certains modèles en découpant des bidons en long.	Pour frire, cuire, rôtir, etc. divers plats et aliments : pain, pâtisserie, plats cuits à l'étouffée, biscuits, etc.

ARTICLE	DESCRIPTION (avec mode de fabrication ou d'acquisition)	USAGES PRINCIPAUX
Poignées en tissu.	Plusieurs épaisseurs de tissu sont cousues les unes aux autres et ourlées. Dimensions habituelles : 15×15 cm.	Manipulation des récipients placés sur le feu.
Râpe.	Plaque mince et allongée en fer-blanc qu'on découpe dans la paroi d'une boîte de conserves et qu'on perce de trous de diverses grandeurs. Encadrer de minces bandes de bois.	Pour râper le fromage, les légumes et les condiments, ou encore pour réduire le savon en paillettes pour le lavage de la vaisselle ou du linge.
Râtelier à couteaux.	Façonné en bois, puis fixé au mur ou ailleurs, à portée de la main.	Rangement des couteaux.
Récipients à eau.	Improvisés à partir de fûts métalliques, de pots en grès, de bidons à pétrole, de bocaux en verre ou de bacs en bois ou en métal.	Indispensables à la cuisine.
Rouleau à pâtisserie.	En bois, verre ou faïence; une bouteille en verre uni et propre peut en tenir lieu.	Pour rouler les nouilles, diverses pâtes de pâtisserie, etc.
Spatule de boulanger.	Planche en bois, plate et allongée, d'une largeur de 10 à 12 cm, arrondie à une extrémité.	Sert à agiter les aliments dans les récipients de grande taille et à enlever les plats placés dans les fours.
Tamis et passoires.	A acheter dans le commerce, ou fabriqués sur place en perçant des trous dans le fond d'un récipient en fer-blanc de dimensions suffisantes.	Lavage des fruits et des légumes, et tamisage de la farine, du sucre, etc.

VAISSELLE DE TABLE

ARTICLE	DESCRIPTION (avec mode de fabrication ou d'acquisition)	USAGES PRINCIPAUX
Assiettes creuses, tasses ou gobelets.	En matière plastique, terre cuite, faïence, verre ou fer-blanc découpé dans des boîtes de conserves.	Pour consommer les aliments liquides.
Assiettes plates.	En matière plastique, faïence, terre cuite ou fer-blanc.	Pour servir les plats consistants.
Bols à soupe.	En matière plastique, fer-blanc, poterie ou faïence.	Pour servir les soupes, les bouillies de céréales et certains desserts.

COUVERTS DE TABLE

Baguettes de table.	En bois, métal ou matière plastique.	Pour consommer les aliments servis au réfectoire.
Couteaux, fourchettes et cuillers.	En métal inoxydable, aluminium ou fer-blanc. On devrait disposer à chaque repas d'un couvert par consommateur.	Pour consommer les aliments servis au réfectoire.

MATERIEL DE NETTOYAGE ET AUTRE

Balais.	Confectionnés en tiges d'herbes rigides ou en feuilles de palmier, solidement liées en faisceau à un manche en bois ou en bambou.	Pour tous les travaux de balayage.
Baquets et seaux à laver.	En métal ou poterie. On peut utiliser des bidons métalliques coupés à la hauteur voulue.	Récipients à eau et à lessive pour le lavage des planchers et du matériel fixe.
Bassines à vaisselle.	En métal, matière plastique ou poterie. On peut également utiliser des fûts métalliques coupés en deux.	Pour lavage et rinçage de la vaisselle, des récipients en verre, des couverts et des ustensiles de cuisine.

ARTICLE	DESCRIPTION (avec mode de fabrication ou d'acquisition)	USAGES PRINCIPAUX
Nettoyeur à ventouse.	En fer-blanc ou autre métal; muni d'un manche : voir illustration.	Pour faire sortir la crasse des matières textiles lors du blanchissage.
Paniers à vaisselle.	En fil métallique ou en tiges végétales résistantes.	Lavage et rinçage de la vaisselle.
Planche à laver.	Fendre en deux des tiges de bambou et les clouer parallèlement les unes aux autres sur une planchette en bois.	Lavage des torchons à vaisselle et d'autres textiles. En frottant le linge sur la planche à laver, on libère les particules sales adhérentes aux fibres, qui sont alors évacuées dans l'eau de lavage.
Plateaux.	En matière plastique, bois, métal, rotin ou bambou tressés.	Pour servir les plats au réfectoire.
Porte-savon.	Petite boîte de fer-blanc percée de trous.	Sert de récipient à savon.
Poubelles.	Les bidons à huile et à pétrole peuvent en tenir lieu. Doivent comporter chacune un couvercle bien ajusté et muni de poignées. Plus faciles à manier lorsqu'elles sont montées sur des roulettes.	Récipients à ordures avant leur évacuation définitive.
Tabourets.	Fabriqués avec des souches d'arbre, des tronchets ou des caisses d'emballage.	Facilitent certains travaux, comme l'épluchage des légumes, qu'on peut effectuer dans la position assise.
Torchons à vaisselle.	Généralement en forte toile de coton ourlée sur les bords.	Essuyage de la vaisselle et des autres ustensiles de cuisine et de table.

L'arithmétique a ses règles, la nutrition a les siennes.

RECETTES DE PLATS COLLECTIFS

(pour 50 rations environ)

ÉQUIVALENTS DES MESURES DE POIDS ET DE VOLUME

Volume ou capacité		*Poids*
3 cuillerées à café	1 cuillerée à soupe	15 grammes
2 cuillerées à soupe		30 grammes
4 cuillerées à soupe	1/4 de tasse	60 grammes
8 cuillerées à soupe	1/2 tasse	120 grammes
16 cuillerées à soupe	1 tasse (25 cl)	250 grammes
2 tasses	50 centilitres	500 grammes (env. 12 litres)
4 tasses	1 litre	1 kg
16 tasses	4 litres	4 kg

Farine et poudre de lait écrémé : 1 tasse équivaut à 25 cl, 1/4 de litre ou 120 grammes.

Boissons

LAIT ECREME LIQUIDE

Rendement : env. 12,5 litres (50 tasses).

Doses	*Ingrédients*
4 volumes (env. 12 l)	Eau potable bouillie
1 volume (env. 3 l)	Poudre de lait écrémé

Faire bouillir l'eau, pendant 10 minutes au moins. Laisser refroidir avant de mesurer.

Saupoudrer de lait écrémé en poudre la surface de l'eau.

Agiter au moyen d'un batteur mécanique, d'un fouet en fil métallique, d'une cuiller ou d'une spatule jusqu'à ce que toute la poudre forme avec l'eau un mélange homogène (dissolution des grumeaux).

Consommer le lait liquide comme boisson ou l'utiliser dans la préparation de ragoûts, de soupes, de sauces, etc.

LAIT ECREME AROMATISE

Doses	*Ingrédients*
Env. 12,5 litres	Lait écrémé liquide (voir ci-dessus)
2 cuillerées à soupe	Poudre de cannelle
2 cuillerées à soupe	Poudre de muscade
1 cuillerée à soupe	Sel
1 tasse	Sucre

Ajouter au lait la cannelle, la muscade, le sel et le sucre. Battre ou agiter jusqu'à mélange homogène.

Variantes

	Doses	*Ingrédients*
1. Lait aux bananes	25	Bananes (en purée)
2. Lait aux mangues	25	Mangues cuites (pulpe)
3. Lait aux goyaves	70 cl	Pulpe de goyaves
4. Lait à l'anis et au cardamome	20	Graines de cardamome (moulues)
	20	Graines d'anis (moulues)
5. Lait à la mélasse	1/2 litre	Mélasse
6. Lait à la vanille	2 gousses ou 1/4 de tasse	Vanille (grosses) ou Sucre vanillé
7. Lait au sirop d'érable	1/2 litre	Sirop d'érable (supprimer le sucre)

CACAO

Doses	*Ingrédients*
13 litres env.	Eau potable
70 cl	Cacao pulvérisé
70 cl	Sucre
2 cuillerées à café	Sel
3,5 litres	Poudre de lait écrémé

Faire bouillir l'eau pendant 10 minutes au moins. Laisser refroidir avant de mesurer.

Mélanger le cacao, le sucre et le sel.

Verser une partie de l'eau bouillie sur le mélange à base de poudre de cacao de manière à le délayer en un sirop peu épais. Chauffer pendant 10 à 15 minutes.

Saupoudrer le reste de l'eau bouillie et refroidie avec la poudre

Il y a ainsi des centaines d'enfants qui reçoivent du lait chaque jour, dans le monde entier.

de lait. Agiter au batteur, au fouet de fil métallique ou à la cuiller jusqu'à dissolution complète du lait (disparition des grumeaux).

Verser le mélange à base de cacao dans le lait liquide. Agiter jusqu'à obtention d'une solution homogène.

Chauffer à nouveau. Battre ou agiter avant de servir.

BOISSON AU LAIT ET AUX FRUITS

Doses	*Ingrédients*
7,5 litres	Eau potable
2 litres	Poudre de lait écrémé
3,75 litres	Pulpe de fruits
1 tasse	Sucre.

Faire bouillir l'eau pendant 10 minutes au moins. Laisser refroidir avant de mesurer.

Saupoudrer l'eau avec la poudre de lait. Agiter au batteur, au fouet en fil métallique ou à la cuiller jusqu'à ce que la poudre de lait forme un mélange homogène avec l'eau (disparition des grumeaux).

N. B. — On utilise à volonté la pulpe de prunes, de pommes, de pêches ou d'autres fruits frais ou séchés.

Céréales bouillies

BOUILLIE DE FROMENT TRAITE (« bulgur wheat »)

Doses	*Ingrédients*
2,5 litres	Froment traité (cru)
5 litres	Eau froide
1,6 cuillerée à soupe	Sel

Verser l'eau dans un récipient approprié et y ajouter le sel et le froment spécialement traité (« bulgur wheat »). Couvrir et chauffer à l'ébullition.

Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes.

MACARONI, NOUILLES OU SPAGHETTI

Doses	*Ingrédients*
7,5 litres	Eau potable
1 100 grammes	Macaroni
	ou
1 400 grammes	Nouilles
	ou
1 250 grammes	Spaghetti
4 cuillerées à soupe	Sel

Chauffer à l'ébullition.

Ajouter en remuant les macaroni, nouilles ou spaghetti, puis le sel.

Faire cuire pendant 14 à 16 minutes.

Egoutter. Rincer à l'eau claire pour enlever l'excès d'amidon.

Servir avec du fromage, des boulettes de viande, des pois, des haricots ou des noix.

RIZ A LA CREME ET AUX FRUITS SECS

Doses	*Ingrédients*
3,75 litres	Lait écrémé liquide
1 litre	Riz cru
3 cuillerées à soupe	Sel
2 litres	Purée de fruits séchés
1 litre	Sucre

Chauffer le lait au bain-marie.

Ajouter le riz et le sel.

Incorporer, en agitant, la purée de fruits séchés et le sucre. Garder sur le feu jusqu'à ce que le riz devienne tendre et que la purée de fruits soit cuite à point.

BOUILLIES SIMPLES DE CEREALES

Doses	*Ingrédients*
3 litres	Semoule fine de maïs avec
9,5 litres	Eau potable
2,5 litres	Gruau d'avoine avec
9,5 litres	Eau potable
2,5 litres	Riz avec
19 litres	Eau potable
3,75 litres	Flocons d'avoine avec
11,5 litres	Eau potable
3 litres	Flocons de blé avec
8,5 litres	Eau potable
2,5 litres	Farine de blé complet avec
10 litres	Eau potable

Ces doses fournissent environ trois-quarts de tasse (18 cl) de bouillie de céréales par ration et peuvent servir de base à des poudings aux céréales et aux fruits séchés. Toutefois, à moins que le centre possède des agitateurs mécaniques pour remuer la bouillie durant la cuisson, il est recommandé d'éviter de préparer en une seule fois la totalité des 50 portions. Faire cuire de préférence deux fois 25 parts. Les bains-marie de grande taille constituent un investissement rentable lorsqu'on envisage de préparer tous les jours de grandes quantités de céréales bouillies pour de nombreux enfants.

Bouillies de céréales rissolées. — On peut également laisser refroidir les bouillies de semoule de maïs, de gruau ou de flocons d'avoine, de flocons de froment ou de farine de blé complet, puis

les débiter en tranches pour faire rissoler celles-ci dans une petite quantité de matière grasse. On les sert avec du sirop, de la gelée ou des confitures. Il convient de réduire la quantité d'eau lorsqu'on se propose de former les bouillies de céréales au moule. Verser dans des formes plates préalablement rincées à l'eau froide. Laisser prendre jusqu'à ce que la masse soit froide et ferme, débiter en tranches, saupoudrer légèrement de farine et rissoler lentement jusqu'à ce que la croûte prenne une teinte brune dorée.

Pour varier l'ordinaire, on peut accommoder la bouillie en l'additionnant, avant de l'enlever du feu, de fromage très parfumé, qu'on coupe en menus morceaux ou qu'on râpe en paillettes.

Soupes et potages

SOUPE AUX AVOCATS

Doses	*Ingrédients*
10 têtes	Oignons coupés en cubes
2 tasses et demie	Huile ou autre matière grasse
1 1/3 tasse	Farine
7,5 litres	Lait écrémé liquide
1 1/2 cuillerée à soupe	Sel
10 fruits	Avocats

Faire frire les oignons dans la matière grasse jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, mais sans roussir. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Ajouter un peu de lait et faire cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement léger.

Saler à volonté.

Laisser mijoter pendant 10 minutes à petit feu.

Ajouter la pulpe d'avocat immédiatement avant de servir.

SOUPE AUX HARICOTS

Doses	*Ingrédients*
165 centilitres	Haricots ou pois secs, d'une espèce quelconque
3,75 litres	Eau bouillante
12,5 litres	Eau froide
1 100 grammes	Viande avec os
3 1/2 tasses	Oignons hachés
1 cuillerée à soupe	Sucre
1/4 de tasse	Sel
1 1/4 tasse	Farine
1 1/2 tasse	Eau froide

Trier et laver les légumes secs.

Les jeter dans l'eau bouillante en laissant bouillir pendant 2 minutes. Enlever du feu, couvrir et laisser refroidir pendant

1 heure. Laisser tremper ensuite pendant la nuit jusqu'au lendemain matin.

Ajouter les 12 litres et demi d'eau, la viande avec os, le sucre et le sel. Couvrir et faire cuire pendant 3 heures.

Délayer la farine dans une tasse et demie d'eau froide et verser dans la soupe. Laisser mijoter, en remuant fréquemment, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la soupe commence à s'épaissir.

SOUPE AU LAIT ET AUX HARICOTS OU AUX POIS SECS

Doses	*Ingrédients*
2 litres	Pois ou haricots secs
7,5 litres	Eau potable
1 2/3 cuillerée à soupe	Sel
2 litres	Pommes de terre coupées en morceaux
10 têtes	Oignons hachés
3 cuillerées à soupe	Farine
3/4 de tasse	Matière grasse
2 litres	Tomates cuites
1 litre	Lait écrémé liquide
10 fruits	Piments verts (coupés en morceaux)

Trier et laver les pois ou les haricots.

Mettre dans l'eau et échauder pendant 5 minutes à l'ébullition.

Enlever du feu, couvrir et laisser tremper pendant 2 heures.

Ajouter le sel, couvrir et faire bouillir à petit feu pendant une heure ou jusqu'à ce que les pois ou les haricots deviennent tendres.

Ajouter les pommes de terre et les oignons, et faire cuire pendant 30 minutes. Ajouter la farine et laisser encore sur le feu pendant quelques minutes.

Ajouter le lait en remuant énergiquement et réchauffer à feu vif.

SOUPE AUX LEGUMES ET AU FROMENT TRAITE

Doses	*Ingrédients*
11,5 litres	Bouillon de légumes
10 têtes	Gros oignons
2,5 litres	Froment traité (cuit)
	Sel et poivre à volonté

Chauffer le bouillon de légumes jusqu'à ébullition.

Ajouter les oignons hachés et les autres légumes à volonté. Faire cuire à point.

Incorporer le froment traité (« bulgur wheat »), cuit au préalable.

SOUPE AU FROMENT TRAITE ET A LA VIANDE OU AU POULET

Doses	*Ingrédients*
9,5 litres	Bouillon de poulet ou de viande
95 centilitres	Oignon haché
2 litres	Légumes hachés
1/4 de tasse	Sel
1/2 litre	Froment traité
2 litres	Viande de poulet ou ordinaire, coupée en morceaux
1 tasse	Farine

Porter le bouillon à l'ébullition.

Ajouter les oignons et les autres légumes.

Ajouter le froment traité (« bulgur wheat »).

Maintenir à l'ébullition jusqu'à ce que les légumes et le froment soient cuits à point.

Ajouter la viande cuite coupée en morceaux (poulet ou bœuf, veau, etc.).

Laisser mijoter pendant un quart d'heure.

Délayer la farine avec un peu d'eau froide et ajouter à la soupe qu'on laisse sur le feu jusqu'à ce qu'elle commence à s'épaissir.

On peut remplacer le froment par du riz ou d'autres céréales.

SOUPE AUX CACAHUETES

Doses	*Ingrédients*
2 litres	Poudre de lait écrémé
7,5 litres	Eau potable
1/4 de tasse	Matière grasse
1/4 de tasse	Farine
3/4 de tasse	Oignon haché
2 cuillerées à soupe	Sel
120 centilitres	Cacahuètes (pilées)

Saupoudrer la surface de l'eau avec la poudre de lait et battre ou agiter jusqu'à dissolution complète.

Faire fondre la graisse et lui incorporer la farine en remuant jusqu'au moment où l'on obtient une pâte homogène et onctueuse.

Ajouter au lait et laisser cuire à petit feu en agitant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe légèrement.

Ajouter les oignons et le sel et incorporer les cacahuètes pilées à une partie du mélange chaud.

Mélanger avec le reste et servir chaud.

SOUPE AUX FLOCONS D'AVOINE (OU DE BLE) ET AUX POMMES DE TERRE

Doses	*Ingrédients*
2 litres	Flocons d'avoine ou de froment
11,5 litres	Eau potable ou lait écrémé liquide
6 litres	Pommes de terre coupées en morceaux
12 têtes	Oignons hachés
1 1/2 tasse	Matière grasse
2 litres	Purée de tomates cuites
6 cuillerées à soupe	Sel

Saupoudrer lentement l'eau bouillante avec les flocons d'avoine ou de froment. Laisser bouillir pendant 5 minutes.

Ajouter les pommes de terre coupées et laisser sur le feu jusqu'à ce que celles-ci soient cuites à point.

Faire roussir les oignons hachés dans la matière grasse et les incorporer à la soupe en agitant, ainsi que la purée de tomates; saler.

Laisser cuire pendant 10 minutes environ et servir.

SOUPE AUX AUBERGINES

Doses	*Ingrédients*
1 100 grammes	Viande de bœuf, de poulet, d'agneau, de chevreau ou de porc
10 têtes	Oignons
1 1/4 tasse	Matière grasse
1/2 cuillerée à café	Poivre
15 litres	Eau potable
10 fruits	Aubergines
70 centilitres	Farine
1/4 de tasse	Sel

Découper la viande en menus morceaux.

Ajouter les condiments et faire rissoler dans la matière grasse.

Ajouter de l'eau et faire mijoter jusqu'à ce que la viande devienne tendre.

Eplucher les aubergines, les couper en tranches de 5 centimètres de long sur 2 cm de large et un demi-centimètre d'épaisseur.

Rouler chaque morceau dans la farine, puis dans un œuf cru légèrement battu au préalable. Faire frire dans l'huile.

Ajouter ces beignets d'aubergine à la soupe au moment de servir.

SOUPE AU LAIT ET AU POISSON

Doses	*Ingrédients*
3,75 litres	Poudre de lait écrémé
6,5 litres	Eau bouillie refroidie
2 250 grammes	Poisson (cru)
95 centilitres	Oignons hachés
3,75	Pommes de terre coupées en morceaux
	Sel à volonté

Saupoudrer la surface de l'eau à la poudre de lait. Agiter au batteur, au fouet en fil métallique ou à la cuiller jusqu'à mélange homogène.

Dépouiller le poisson, enlever les arêtes et découper en menus morceaux.

Lui incorporer les oignons et les pommes de terre coupées et ajouter ce mélange au lait liquide chauffé.

Laisser sur le feu jusqu'à ce que les légumes et le poisson soient cuits à point. Saler à volonté.

BOUILLON DE LEGUMES (SANS BOUILLON DE VIANDE)

Doses	*Ingrédients*
2 litres	Carottes coupées
1 litre	Navets coupés
2 litres	Pommes de terre coupées
4 litres	Tomates
7,5 litres	Eau potable
1 litre	Oignons coupés en tranches ou hachés
1/2 litre	Lard fondu de porc salé
4 litres	Choux hachés
	Sel à volonté

Mettre dans l'eau tous les légumes sauf les choux et les oignons.

Faire bouillir à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits. Rissoler les oignons dans la matière grasse.

Ajouter les oignons, la matière grasse et les choux aux autres légumes. Faire cuire un peu plus longtemps.

Servir avant que les légumes ne prennent une consistance molle. Assaisonner à volonté.

On peut remplacer les légumes indiqués par d'autres.

SOUPE A' LA TOMATE

Doses	*Ingrédients*
3 litres	Tomates cuites
1/4 de tasse	Sucre
3 tasses	Céleri ou autres légumes hachés
1 1/3 tasse	Oignon haché
3/4 de cuillerée à café	Bicarbonate de soude, si l'on en possède
1 1/2 tasse	Huile ou autre matière grasse
3 tasses	Farine tamisée ou brassée
1 1/4 de tasse	Sel
7,5 litres	Lait écrémé liquide, chaud

Mélanger les tomates, le sucre, le céleri et l'oignon; laisser mijoter à petit feu en récipient couvert pendant 15 minutes.

Ajouter le bicarbonate.

Faire fondre la graisse, lui ajouter la farine et saler.

Ajouter au mélange de légumes en agitant vigoureusement.

Faire cuire en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

Ajouter ce mélange au lait chaud en agitant constamment. Réchauffer au besoin. Servir immédiatement.

SOUPE AUX LEGUMES

Doses	*Ingrédients*
7,5 litres	Bouillon de viande ou de volaille
165 centilitres	Tomates cuites
1 tasse	Navets coupés en cubes
70 centilitres	Carottes coupées
2,5 litres	Pommes de terre coupées
1 1/2 tasse	Céleri ou autre légume frais coupé
1 1/2 tasse	Chou haché
1 3/4 tasse	Oignon haché
1 tasse	Riz nature
1/4 de tasse	Sel
1 cuillerée à café	Poivre

Mélanger les légumes, le riz et les condiments au bouillon.

Laisser cuire pendant une heure.

N. B. — Au lieu de riz, on peut employer des flocons de froment (blé écrasé).

GRATIN AU FROMAGE

Doses	*Ingrédients*
6 litres	Lait écrémé liquide
5 litres	Pain sec coupé en morceaux
900 grammes	Fromage (haché ou râpé)
1/3 de tasse	Sel
3 3/4 cuillerées à soupe	Matière grasse
15	Œufs battus

Faire chauffer le lait et le verser sur le pain séché.

Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il fonde. Faire refroidir.

Saler et ajouter en remuant la graisse fondue et les œufs battus.

Mélanger avec soin et verser dans des poêles graissées.

Cuire lentement au four pendant le temps voulu.

N. B. — On peut servir ce gratin avec de la gelée ou de la marmelade d'oranges.

POISSON AUX CEREALES

Doses	*Ingrédients*
7,5 litres	Céréales bouillies (gruau d'avoine ou semoule de maïs chauds)
900 grammes	Poisson haché menu
4 litres	Lait écrémé liquide
2 litres	Matière grasse
1/2 tasse	Farine
1/2 tasse	Sel, s'il y a lieu

Mettre une couche de bouillie chaude de céréales dans un plat graissé, puis une couche de poisson haché.

Alterner les couches de hachis de poisson et de bouillie jusqu'à ce qu'il n'en reste plus.

Chauffer le lait juste au-dessous de son point d'ébullition.

Mélanger la graisse fondue et la farine (saler s'il y a lieu). Ajouter ce mélange au lait chaud en remuant et continuer à chauffer à petit feu jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir.

Verser cette sauce sur les couches alternées de céréales et de hachis de poisson. Faire cuire au four modérément chauffé jusqu'à ce que la chaleur pénètre en profondeur.

Variantes : On peut employer du poisson frais ou séché. Si l'on emploie du poisson salé, en mettre une quantité moindre et supprimer le sel, à moins qu'il ne soit possible de dessaler préalablement le poisson par trempage.

PATE DE CEREALES A LA VIANDE FRAICHE OU FUMEE

Doses	*Ingrédients*
7,5 litres	Céréales bouillies (semoule de maïs ou blé complet)
90 centilitres	Oignons hachés
1 tasse	Matière grasse
4 litres	Tomates
4 litres	Viande hachée, fraîche ou fumée, bouillie
	Sel à volonté

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse jusqu'à le faire roussir légèrement.

Porter les tomates à l'ébullition, ajouter les oignons et la viande et saler s'il y a lieu.

Si l'on utilise du porc, du bœuf ou de l'agneau frais, il faudra environ 1/4 de tasse de sel. Si l'on prend du jambon ou de l'épaule fumés, saler à volonté.

Disposer une couche de bouillie de céréales dans un grand plat graissé, puis une couche de viande, et recouvrir celle-ci avec le reste de la bouillie.

Faire cuire au four modérément chauffé jusqu'au moment où il se forme une croûte de teinte brune dorée.

RAGOUT DE VIANDE

Doses	*Ingrédients*
4 kilogrammes	Viande sans os, coupée en morceaux de 2 cm de long
1 tasse	Huile ou autre matière grasse
8,5 litres	Eau potable
95 centilitres	Farine
1/4 de tasse	Sel
50 centilitres	Oignons coupés en cubes
3 litres	Pommes de terre coupées
6,5 litres	Autres légumes coupés

Faire revenir la viande dans la graisse ou l'huile.

Ajouter l'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite à point.

Ajouter les légumes et mijoter jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point.

Délayer la farine dans un peu d'eau et saler. Incorporer au ragoût de viande. Faire mijoter jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

N. B. — On peut préparer des ragoûts de ce genre avec de la viande d'agneau, de chevreau, de bœuf, de chevreuil, etc., ainsi qu'avec du poulet ou du poisson.

VIANDE OU POULET AUX LEGUMES

Doses	*Ingrédients*
1 800 à 2 750 grammes	Viande maigre au choix, découpée en lanières de 5 cm de long
1/2 tasse	Huile ou autre matière grasse
4,75 litres	Eau potable et eau de cuisson d'haricots verts
2,5 litres	Céleri ou tout autre légume coupé en morceaux de 2 cm de long
70 centilitres	Oignons coupés
70 centilitres	Haricots verts, chou haché ou haricots secs
2 cuillerées à soupe	Sel
1/2 cuillerée à café	Poivre
1/4 de tasse	Sucre
1 1/2 tasse	Farine
2/3 de tasse	Eau froide (pour délayer la farine)
1 tasse	Sauce de soja (facultative)

Faire revenir la viande dans l'huile ou la graisse.

Y verser l'eau et le liquide de cuisson des haricots verts, et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Ajouter tous les légumes, le sel, le poivre et le sucre.

Délayer la farine dans 2/3 de tasse d'eau froide et incorporer au mélange précédent en agitant constamment.

Mijoter pendant 30 minutes en remuant souvent.

Ajouter la sauce de soja, s'il y a lieu.

Servir avec du riz ou des pâtes cuites.

N.B. — Comme viande, on peut utiliser du porc, du veau, du chevreau, de l'agneau, du chevreuil, du lapin ou du poulet.

PILAF DE FROMENT TRAITE

Doses	*Ingrédients*
2,5 litres	Froment traité (« bulgur wheat »)
50 centilitres	Matière grasse
3,75 litres	Oignons hachés
5,75 litres	Bouillon de viande
5 cuillerées à soupe	Sel

Faire fondre la matière grasse et lui incorporer le froment et les oignons hachés. Faire revenir en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange prenne une teinte brune dorée.

Ajouter le bouillon et saler.

Couvrir hermétiquement le récipient et laisser mijoter pendant 15 minutes.

NOUILLES OU RIZ A LA VIANDE

Doses	*Ingrédients*
4 kilogrammes	Viande hachée au couperet ou au hachoir
2 1/2 tasses	Oignon haché
1 tasse	Huile ou autre matière grasse
1 1/4 tasse	Farine tamisée ou brassée
1/4 de tasse	Sel
3,5 litres	Eau potable
3 litres	Pâtes cuites

Faire revenir la viande et l'oignon haché dans l'huile ou la graisse à feu doux.

Incorporer en agitant la farine et le sel au mélange à base de viande. Ajouter l'eau et faire cuire jusqu'à épaississement suffisant en remuant de temps en temps.

Servir avec des pâtes, du riz, de la galette de maïs ou des beignets.

N.B. — Les viandes qui conviennent sont le bœuf, l'agneau, le chevreau et le chevreuil auxquels s'ajoutent le poulet et le poisson.

JARDINIERE DE LEGUMES A LA CREME ET AUX ŒUFS OU AU FROMAGE

Doses	*Ingrédients*
3,5 litres	Navets (coupés en tranches ou en cubes)
3,5 litres	Carottes (coupées en tranches ou en cubes)
4 litres	Pommes de terre (coupées)
6 litres	Eau potable
1 tasse	Farine
1 tasse	Matière grasse
3 litres	Lait écrémé liquide
3 cuillerées à soupe	Sel
4 litres	Chou haché
25	Œufs durs ou
1 400 grammes	Fromage haché ou râpé

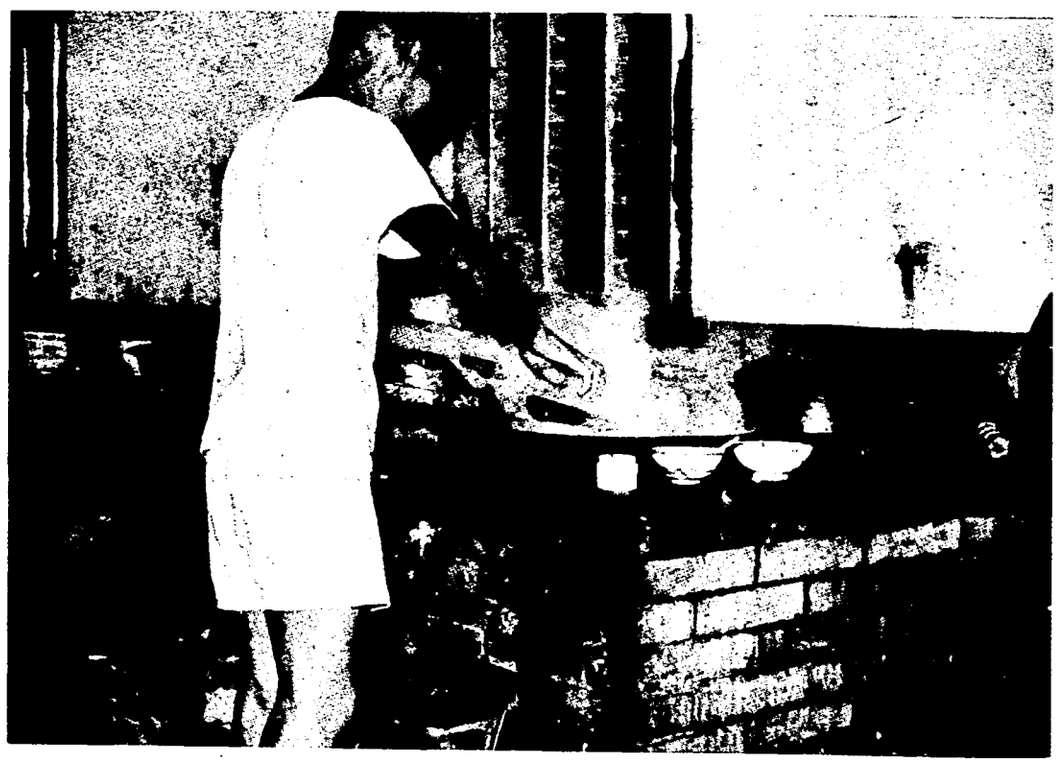
Faire bouillir les navets, les carottes et les pommes de terre dans l'eau en récipient couvert jusqu'à ce que ces légumes soient cuits à point.

Faire fondre la matière grasse et lui incorporer la farine.

Ajouter le lait et faire cuire, en agitant constamment, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe légèrement.

Ajouter les légumes cuits et le chou; saler. Faire mijoter pendant 10 minutes en agitant constamment.

Ajouter ensuite les œufs durs hachés ou le fromage. Pour ce dernier, agiter jusqu'à ce que le fromage ait fondu.



Un excellent fourneau, construit sur place par les villageois avec des matériaux locaux, est un bienfait des Dieux pour le cuisinier.

Légumes

CUISSON DES LEGUMES FRAIS

1° Préparer les légumes à cuire selon les indications du tableau ci-dessous.

2° Il est préférable de laver les légumes avant de les faire cuire. Les légumes feuillus doivent être soumis à plusieurs rinçages et enlevés de l'eau après chacun.

3° Les mettre à cuire par quantités *inférieures à 5 kilogrammes* de légume frais préparé à la fois. Ne faire bouillir que le temps strictement nécessaire : jusqu'à ce que le légume soit cuit à point. Le temps de cuisson de chacun dépend de l'espèce et de l'âge, des dimensions du légume entier, ou des morceaux lorsqu'il est coupé. Consulter ci-dessous le tableau des temps de cuisson approximatifs.

4° Egoutter et ajouter environ 250 grammes (une tasse) de beurre ou de margarine pour chaque lot de 5 kg de légume.

5° Un lot correspondant au légume cru épluché pesant environ 5 kg fournit environ 50 rations de 85 grammes de légume cuit, égoutté et assaisonné.

LEGUMES BOUILLIS AU FROMENT ECLATE

Doses	*Ingrédients*
3 2/3 tasses	Froment traité (« bulgur wheat») éclaté
1 cuillerée à soupe	Sel
5,5 litres	Eau bouillante
7 têtes ou 120 centilitres	Oignons de taille moyenne, hachés
10 fruits ou 95 centilitres	Piments verts hachés (si l'on en a)
3 1/2 tasses	Céleri haché (si l'on en a)
1 1/2 tasse	Huile ou autre matière grasse
9,5 litres	Tomates cuites
1/2 tasse	Sucre
3 cuillerées à soupe	Sel

Verser le blé dans l'eau bouillante et saler. Agiter et couvrir hermétiquement.

Faire cuire à feu doux pendant 20 minutes environ.

Enlever du feu et laisser reposer le récipient couvert pendant 5 à 10 minutes.

Faire rissoler les oignons, les piments et le céleri dans la matière grasse.

Ajouter au blé bouilli les tomates et les légumes cuits, préalablement sucrés et salés.

Laisser épaissir à feu doux.

TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON POUR LÉGUMES FRAIS

Légumes	Préparation	Eau bouillante	Sel	Temps de cuisson approximatif (en minutes)
Betterave	Couper les feuilles et les tiges à 5 cm du collet. Ni peler ni couper la racine.	Couvrir	Néant	60 à 90
Brocolis	Couper l'extrémité fibreuse de la tige. Faire tremper 30 minutes dans l'eau salée si l'on trouve des insectes. Egoutter. Peler les tiges. S'il y a lieu, couper en long pour diminuer l'épaisseur du légume et accélérer la cuisson.	2,8 litres	1 cuill. à soupe.	10 à 20
Carottes	Gratter ou éplucher. Couper en tranches, s'il y a lieu.	2,8 litres	1 cuill. à soupe.	Coupées en tranches : 15 à 20; entières : 20 à 30
Céleris	Eplucher et couper en morceaux de 2 ou 3 cm de long.	3,8 litres	1 cuill. à soupe.	15 à 20
Choux-fleurs	Couper les feuilles extérieures et les trognons. Diviser les inflorescences. Tremper dans l'eau salée pendant 30 minutes si l'on trouve des insectes. Egoutter.	5,7 litres	2 cuill. à soupe.	15 à 20
Choux pommés coupés en gros morceaux	Eliminer les feuilles extérieures fanées. Couper en quartiers et enlever le trognon. Découper.	5,7 litres	2 cuill. à soupe.	10 à 15

Choux rosette	Trier et éplucher en enlevant les feuilles et les tiges dures. Laver dans plusieurs eaux en sortant de l'eau à chaque fois. Agiter de temps en temps pendant la cuisson.	3,8 litres	1 1/2 cuill. à soupe.	20 à 35
Choux verts	Trier. Enlever les feuilles et les tiges dures. Laver dans plusieurs eaux en les sortant de l'eau à chaque fois. Agiter de temps en temps pendant la cuisson.	3,8 litres	1 1/2 cuill. à soupe.	25 à 45
Courges d'été	Eplucher et découper en morceaux de 2 ou 3 cm.	2 litres	2 cuill. à soupe.	10 à 20
Courges vertes Hubbard	Si la peau est dure, la ramollir en plongeant la courge entière dans l'eau bouillante ou en l'exposant à la vapeur pendant 10 minutes. Couper en quartiers, enlever les graines, les fibres et la peau. Découper en morceaux.	4,7 litres	1 1/2 cuill. à soupe.	15 à 20
Epinards	Trier et éplucher en coupant les tiges et les racines dures. Laver dans plusieurs eaux.	L'eau restée sur les feuilles suffit.	1 cuill. à soupe.	10 à 20
Feuilles de cardon, de moutarde et de navet	Trier. Couper les tiges et pédoncules durs. Laver dans plusieurs eaux.	L'eau restée sur les feuilles suffit.	1 cuill. à soupe.	15 à 25
Haricots beurre ou mange-tout	Couper les extrémités des gousses et enlever les fils. Couper ou casser en fragments de 2 à 3 cm de long.	2,4 litres	1 cuill. à soupe.	30 à 40
Haricots blancs de Lima	Ecosser (échauder de préférence les cosses pour faciliter l'opération).	2,4 litres	1 cuill. à soupe.	20 à 25

N. B. — Les quantités d'eau de cuisson et de sel sont indiquées pour des lots d'environ 5 kg de légumes épluchés.

TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON POUR LÉGUMES FRAIS (suite)

Légumes	Préparation	Eau bouillante	Sel	Temps de cuisson aprroximatif (en minutes)
Maïs frais en épi	Eplucher et enlever les soies. Eviter que l'épi ne se mette debout dans l'eau de cuisson.	4,7 litres ou recouvrir d'eau.	1 1/2 cuill. à soupe.	10 à 15
Navets	Eplucher. Couper en cubes de 2 ou 3 cm.	2,8 litres	Néant	15 à 20
Oignons	Peler. Couper en quartiers les têtes trop grandes.	5,7 litres	2 cuill. à soupe.	20 à 35
Panais	Eplucher. Couper en quatre dans le sens de la longueur, puis transversalement en morceaux de 7 ou 8 cm de long.	4,7 litres	1 1/2 cuill. à soupe.	20 à 30
Patates douces	Choisir des tubercules de taille uniforme.	4,7 litres	Néant	35 à 50
Pois verts ou pois chiches	Ecosser (échauder si possible les cosses pour faciliter l'opération).	2,4 litres	1 cuill. à soupe.	10 à 20
Pommes de terre	Couper les plus grosses à la taille voulue. Peler et enlever les yeux si elles servent à préparer une purée.	4,7 litres	1 1/2 cuill. à soupe.	30 à 50
Rutabagas	Eplucher et couper en cubes de 2 ou 3 cm.	2,8 litres	1 cuill. à soupe.	20 à 30

CUISSON DES POIS ET HARICOTS SECS (50 rations)

Légumes	Volume (crus)	Eau de cuisson	Temps de cuisson	Volume (cuits)
Haricots mouchetés et « cow-peas »	2,8 l	7,6 l	30 mn	7,6 l
Haricots « Great Northern »	2,6 l	6,6 l	60-90 mn	6,6 l
Haricots « rognons »	1,9 l	11,4 l	60-90 mn	3,8 l
Haricots de Lima, grands	2,4 l	7,6 l	45 mn	5,7 l
Haricots de Lima, petits	2,6 l	6,6 l	1 h-1 h 30	5,7 l
Haricots ronds (haricots et graines de soja) ...	2,4 l	5,7 l	1 h 30-2 h 30	5,7 l
Haricots marbrés	2,8 l	6,6 l	2 h	5,7 l

1° Trier et laver les graines.

2° Mettre dans l'eau et laisser tremper pendant une nuit.

3° Saler s'il y a lieu, à raison d'une demi-cuillerée à soupe au maximum par litre d'eau de cuisson.

4° Faire bouillir jusqu'à ce que les graines soient cuites à point. Pour les temps de cuisson, consulter le tableau ci-dessus.

BISCUITS

Doses	*Ingrédients*
4 litres	Farine tamisée
1/2 tasse	Levure artificielle
2 cuillerées à soupe	Sel
2 tasses	Matière grasse
140 à 190 centilitres	Eau potable ou lait liquide

Biscuits à la cuiller

Tamiser ensemble la farine, la levure artificielle et le sel. Incorporer la matière grasse. Ajouter le liquide peu à peu, en remuant à partir du milieu jusqu'à formation d'une pâte molle. La laisser tomber avec une cuiller sur une tôle graissée et faire cuire en four chaud pendant 15 minutes environ, ou jusqu'au moment où les biscuits prennent une teinte brune dorée.

Biscuits roulés

Faire une pâte semblable à la précédente. Après mélange, diviser en deux et pétrir pendant quelques secondes sur une planche saupoudrée d'une mince couche de farine; rouler la pâte homogène en formant un cylindre de 1 ou 2 cm d'épaisseur. Couper en tranches ou former des petits carrés. Disposer sur une tôle graissée et mettre à cuire en four chaud pendant 15 minutes environ.

On peut aussi faire sauter à la poêle sur un fourneau. Faire fondre la matière grasse dans une poêle à frire chauffée et y disposer les morceaux de pâte à 2 ou 3 cm d'intervalle. Laisser dorer lentement. Puis retourner et laisser dorer l'autre côté. Chauffer à petit feu pour empêcher les biscuits de brûler.

BISCUITS A LA CUILLER A LA FARINE DE BLE COMPLET

Doses	*Ingrédients*
4,25 litres	Farine de blé complet
1/2 tasse	Levure artificielle
2 cuillerées à soupe	Sel
1 1/2 à 2 tasses	Matière grasse
140 centilitres	Eau potable ou lait

Mélanger les ingrédients secs et leur incorporer la matière grasse. Faire un trou au milieu du mélange.

Ajouter lentement le liquide en remuant pour former une pâte molle.

Selon la consistance de la farine de blé complet, ajouter plus ou moins de liquide; augmenter la dose s'il y a lieu pour obtenir une pâte molle.

Faire tomber cette pâte à la cuiller sur des tôles légèrement graissées.

Cuire à four chaud pendant 15 minutes environ, ou jusqu'à ce que les biscuits prennent une teinte brune dorée.

Variante : Boulettes de blé complet — Faire tomber les morceaux de pâte dans un bouillon chaud et les laisser bouillir jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point.

GALETTES DE MAIS (Formule N° 1)

Doses	*Ingrédients*
95 centilitres	Eau potable
1 tasse	Poudre de lait écrémé
140 centilitres	Farine de maïs
70 centilitres	Farine de froment, tamisée ou brassée
1/4 de tasse	Levure artificielle
1/2 tasse	Sucre, à volonté
1 1/3 cuillerée à soupe	Sel
3	Œufs battus
1 tasse	Huile ou graisse fondue

Mélanger la poudre de lait, les farines de maïs et de froment, la levure artificielle, le sucre et le sel.

Battre ensemble les œufs et l'eau, et incorporer ce mélange à celui des ingrédients secs. Ajouter l'huile ou la graisse. Remuer juste assez pour mélanger.

Verser sur des tôles graissées.

Faire cuire à four chaud (425 °F, soit 218 °C) pendant 25 minutes, ou jusqu'à cuisson suffisante.

Servir avec du beurre ou de la margarine et du miel, de la mélasse ou du sirop d'érable.

N. B. — On peut servir aussi la galette de maïs avec des légumes, de la viande, des salades ou encore comme dessert.

GALETTES DE MAIS (Formule N° 2)

Doses	*Ingrédients*
4 litres	Farine de maïs
2 1/2 cuillerées à soupe	Sel
1/2 tasse	Sucre
280 centilitres	Eau potable ou lait écrémé liquide
1 tasse	Matière grasse
1 tasse	Levure artificielle
8	Œufs bien battus

Mélanger la farine de maïs, la levure artificielle, le sel et le sucre.

Faire chauffer à l'ébullition la moitié du liquide prévu et le verser sur les ingrédients secs ci-dessus.

Ajouter la matière grasse, le reste du liquide et les œufs; bien mélanger.

Faire cuire la pâte pendant 20 à 25 minutes sur des tôles chaudes soigneusement graissées.

Pour cuire des galettes de maïs frites à la poêle sur la plaque du fourneau, verser la pâte sur 2 ou 3 cm d'épaisseur dans des poêles à frire bien graissées. Faire rissoler lentement à feu nu jusqu'à ce qu'on obtienne une teinte brune dorée, puis retourner sur l'autre face en ajoutant encore de la matière grasse.

Si l'on omet les œufs, augmenter de 4 cuillerées à soupe la dose de levure artificielle et ajouter une tasse et demie de liquide.

BEIGNETS AU MAIS

Même pâte que pour les galettes de maïs ci-dessus.

Verser la pâte à la cuiller dans une poêle ou sur une tôle chauffées à la température voulue.

Laisser dorer des deux côtés.

N. B. — On peut remplacer la farine de maïs par celle de froment traité (« bulgur wheat »), les flocons d'avoine ou de froment, ou la farine de soja. La quantité d'eau nécessaire est de 2,8 litres.

PAIN D'EPICES AUX FRUITS

Doses	*Ingrédients*
1/3 de tasse	Beurre, margarine ou autre mat. grasse
1 tasse	Miel fluide
1/2 tasse	Sucre
8	Œufs
70 centilitres	Fleur de farine, tamisée ou brassée
2 tasses	Farine de blé complet
1 1/2 cuillerée à soupe	Levure artificielle
1 1/2 cuillerée à café	Sel
1 1/2 cuillerée à café	Bicarbonate de soude
1 1/2 tasse	Lait fermenté
1 1/2 tasse	Fruits séchés, cuits et sommairement hachés
1 1/2 tasse	Noix ou noisettes pilées
1 1/2 cuillerée à café	Zeste de citron ou de limette râpé

Mélanger la matière grasse, le miel et le sucre.

Ajouter les œufs et agiter énergiquement jusqu'à consistance crémeuse.

Tamiser ou brasser ensemble la fleur de farine et la farine de blé complet, le bicarbonate de soude, le sel et la levure artificielle.

Ajouter un tiers de ce mélange sec au mélange crémeux. Bien mélanger.

Ajouter un tiers de lait fermenté (une demi-tasse) au mélange crémeux et agiter jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Incorporer un autre tiers du mélange sec, puis un autre tiers du lait aigre.

Procéder de même avec le dernier tiers des ingrédients secs et celui du lait aigre. Agiter jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse et ne contienne plus de grumeaux.

Incorporer les fruits découpés, les noix ou noisettes et le zeste de citron.

Verser dans des formes graissées ou des plats à tarte.

Faire cuire au four à température modérée (350 °F, soit 175 °C) pendant une heure environ, ou jusqu'à cuisson complète.

Couper en tranches si la cuisson est effectuée dans des formes et en carrés si l'on emploie des plats à tarte.

N. B. — On peut remplacer la farine de blé complet par le froment traité, les flocons de blé ou la farine de soja.

En guise de fruits séchés, on peut utiliser les pruneaux, les raisins de Corinthe, les abricots, les pêches, les poires, etc. Comme noix ou noisettes, on peut employer notamment des cacahuètes et des pacanes.

BISCUITS DE FLOCONS DE FROMENT (BLE ECRASE)

Doses	*Ingrédients*
3/4 de tasse	Poudre de lait écrémé
2 2/3 tasses	Eau potable
47 centilitres	Flocons de froment (crus)
1 1/2 paquet ordinaire	Poudre active de levure sèche
3/4 de tasse	Eau (tiède)
3	Œufs
1/2 tasse	Huile ou autre matière grasse
3/4 de tasse	Mélasse
1 1/2 cuillerée à soupe	Sel
3 litres	Farine tamisée ou brassée

Saupoudrer la surface de l'eau avec la poudre de lait. Agiter avec un batteur mécanique, un fouet en fil métallique ou une cuiller jusqu'à ce que tous les grumeaux se dissolvent et le mélange de poudre de lait et d'eau soit homogène.

Chauffer rapidement le lait et ajouter les flocons de froment. Laisser reposer pendant une heure.

Verser la levure dans l'eau tiède. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis agiter.

Battre légèrement les œufs et les ajouter au lait et aux flocons de froment. Incorporer ensuite la matière grasse et la mélasse, saler et verser la suspension de levure.

Mettre de côté une tasse de farine en ajoutant le reste au mélange de flocons de froment. Malaxer jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse et élastique et cesse de coller aux bords du récipient. Lorsqu'elle reste collante, on ajoute une quantité suffisante de la farine mise de côté pour lui donner la consistance molle prévue.

Rouler la pâte en forme de boule régulière. La mettre dans un récipient graissé; enduire également le dessus de matière grasse. Couvrir et laisser lever à la chaleur. La pâte doit doubler de volume en une heure environ.

Pétrir la pâte. La rouler en boule, la couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes environ.

Couper la pâte en morceaux en forme de rouleaux de 5 cm de long. Les disposer à 2 ou 3 cm d'intervalle sur une tôle légèrement graissée. Laisser lever à la chaleur jusqu'à ce qu'ils doublent de volume (50 minutes environ).

Cuire au four chaud (400 °F, soit 200 °C) pendant 20 à 25 minutes.

N. B. — On peut remplacer les flocons de froment par la semoule d'avoine.

PATE DE RIZ AUX NOIX

Doses	*Ingrédients*
1/2 tasse	Matière grasse
3/4 de tasse	Farine
95 centilitres	Pulpe et jus de tomates
95 centilitres	Noix ou noisettes pilées
3 litres	Riz bouilli
95 centilitres	Chapelure
95 centilitres	Oignons hachés
1/2 tasse	Céleri (si l'on en a)
2 cuillerées à soupe	Sel

Faire fondre la matière grasse, lui incorporer la farine, puis le jus et la pulpe de tomate. Faire cuire à petit feu, en agitant souvent, jusqu'à consistance épaisse.

Ajouter les autres ingrédients et malaxer de manière à obtenir un mélange homogène.

Mettre en moule bien graissé et garni d'une feuille de papier en ayant soin de bien tasser la pâte. Faire cuire pendant une heure environ au four modérément chauffé.

Démouler, couper en tranches et servir chaud ou froid.

GATEAU-MINUTE AUX NOIX

Doses	*Ingrédients*
142 centilitres	Farine de maïs
3,5 litres	Farine
2 1/2 tasses	Sucre
3 1/2 cuillerées à soupe	Levure artificielle
1 1/2 cuillerée à soupe	Sel
1 tasse	Matière grasse
2 1/2 tasses	Mélasse
50 centilitres	Lait écrémé liquide
2 1/2 tasses	Noix ou noisettes

Mélanger les quatre premiers ingrédients secs.

Faire fondre la matière grasse, saler et incorporer la mélasse et le lait écrémé liquide.

Bien agiter.

Ajouter les noix.

Former en galettes épaisses.

Faire cuire à point au four modérément chauffé.

CREPES AUX FLOCONS DE FROMENT (BLE ECRASE)

Doses	*Ingrédients*
3 litres	Flocons de froment à cuisson rapide
3 1/4 tasses	Poudre de lait écrémé
2 1/2 tasses	Farine tamisée ou brassée
1/3 de tasse	Levure artificielle
1 1/2 cuillerée à soupe	Sel
2 1/4 tasses	Matière grasse
10	Œufs
120 centilitres	Eau potable

Mélanger les flocons de froment, la poudre de lait, la farine, la levure artificielle et le sel.

Incorporer la matière grasse.

Battre les œufs dans l'eau et les verser sur le mélange à base de flocons de froment en agitant à fond.

Verser la pâte à la cuiller sur une tôle chaude et bien graissée. Lorsque la surface des crêpes se couvre de bulles, les retourner et faire dorer l'autre face.

Servir avec des légumes ou comme dessert avec du beurre ou de la margarine, ainsi que de la mélasse, du sirop d'érable ou du miel.

BEIGNETS AUX FRUITS DE YUCCA, D'ARBRE A PAIN OU AUX POMMES DE TERRE

Doses	*Ingrédients*
4,5 kilogrammes	Légume ou fruit
10	Œufs
10 cuillerées à café	Levure artificielle
10 cuillerées à café	Sel
	Quelques graines d'anis
1 350 grammes	Matière grasse

Cuire le fruit ou le légume dans l'eau et le réduire en purée.

Ajouter les œufs (sans battre) et les autres ingrédients. Si la pâte est trop fluide, augmenter la dose de farine pour former une boule de pâte molle.

Faire tomber par cuillerées dans un bain de graisse ou d'huile bouillante.

Servir chaud avec ou sans sirop d'érable.

Un foyer à hauteur d'homme facilite la cuisine et l'application des principes d'hygiène.

POUDINGS DE CEREALES AUX FRUITS SECHES

	Ingrédients
7,5 litres	Bouillie de céréales, chaude
3,25 litres	Compote de fruits séchés
47 centilitres	Sucre
1/2 tasse	Matière grasse

Mélanger la bouillie de céréales, la compote de fruits, le sucre et la matière grasse. Malaxer jusqu'à ce que le mélange soit homogène et servir.

POUDING DE SEMOULE DE MAIS AUX FRUITS

Doses	*Ingrédients*
2 litres	Dattes, pruneaux ou autres fruits séchés
3 litres	Semoule de maïs
6 litres	Liquide (eau et jus des fruits)
1 1/2 cuillerée à soupe	Sel
95 centilitres	Sucre

Faire tremper, égoutter et hacher les fruits séchés.

Mélanger à froid une partie du liquide à la farine de maïs.

Ajouter le reste du liquide, préalablement porté à l'ébullition.

Saler et faire cuire au bain-marie couvert pendant une heure.

Incorporer les fruits hachés et le sucre. Malaxer énergiquement pour obtenir un mélange homogène.

N. B. — Peut être servi avec du lait écrémé chaud.

POUDING DE CHAPELURE AUX RAISINS DE CORINTHE

Doses	*Ingrédients*
142 centilitres	Raisins de Corinthe ou autres fruits séchés
5 litres	Lait écrémé liquide
4 litres	Chapelure
8	Œufs (battus)
50 centilitres	Sucre
2 cuillerées à café	Sel

Faire chauffer le lait et lui ajouter la chapelure.

Ajouter les œufs battus, sucrer, saler et incorporer les raisins de Corinthe ou autres fruits séchés.

Verser dans des plats à tarte convenablement graissés et faire cuire au four à chaleur modérée jusequ'à ce que le pouding prenne une teinte légèrement dorée (environ 45 minutes).

POUDING DE GRUAU DE MAIS

Doses	*Ingrédients*
142 centilitres	Gruau de maïs
8,5 litres	Eau tiède
3 1/2 cuillerées à soupe	Sel
95 centilitres	Sucre
142 centilitres	Raisins de Corinthe ou autres fruits séchés
4 litres	Fruits frais coupés en morceaux
2 cuillerées à café	Cannelle pulvérisée

Mélanger peu à peu le gruau de maïs au liquide tiède, en agitant.

Saler et sucrer, puis cuire au bain-marie pendant 30 minutes environ. Ajouter les raisins de Corinthe et les fruits.

Faire cuire les fruits à point et maintenir sur le feu jusqu'à consistance épaisse.

Mélanger la poudre de cannelle à une petite quantité d'eau et incorporer au pouding en malaxant énergiquement. Ce dessert est particulièrement apprécié lorsqu'il est servi chaud. Si l'on a l'intention de le consommer froid, on augmente la quantité de liquide indiquée dans la recette pour que la consistance ne soit pas épaisse à l'excès.

Lorsqu'on manque de fruits frais, on confectionne ce pouding en doublant la dose de fruits séchés.

PETITS FOURS AUX FRUITS SECHES

Doses	*Ingrédients*
70 centilitres	Fruits séchés
50 centilitres	Raisins de Corinthe sans pépins ou dattes
1 tasse	Noix ou noisettes broyées
1/2 cuillerée à café	Sel
1/2 tasse	Sucre
	Noix de coco râpée, chapelure de pain de son ou flocons de maïs

Râper ou hacher menu les fruits séchés et les raisins de Corinthe ou les dattes.

Mélanger tous les ingrédients en malaxant avec soin.

Presser dans une forme graissée et mettre au frais. Il est recommandé de laisser reposer pendant une nuit.

Couper en 50 morceaux et les rouler dans la noix de coco râpée, la chapelure de pain de son ou les flocons de maïs écrasés.

SALADE DE FRUITS

Doses	*Ingrédients*
10	Bananes mûres
10	Pamplemousses
10	Oranges ou mandarines
5	Papayes (découpées en cubes)
2 tasses	Sucre
1 tasse	Jus de citron ou de limette
2 1/2 cuillerées à soupe	Muscade râpée
50 centilitres	Noix de coco râpée

Découper les fruits en menus morceaux et mélanger.

Sucrer le mélange de fruits, ajouter le jus de citron ou de limette et la muscade râpée.

Mélanger sans malaxer et saupoudrer de noix de coco râpée. Servir.

GATEAUX DE FLOCONS D'AVOINE OU DE FROMENT

Doses	*Ingrédients*
142 centilitres	Farine
2 cuillerées à soupe	Levure artificielle
1 cuillerée à soupe	Sel
2 cuillerées à café	Cannelle pulvérisée
95 centilitres	Sucre
2 tasses	Matière grasse fondue
95 centilitres	Raisins de Corinthe (ou autres fruits séchés)
95 centilitres	Noix ou noisettes
142 centilitres	Flocons d'avoine ou de froment
4	Œufs (battus)
2 litres	Lait écrémé liquide

Tamiser ensemble la farine, la levure artificielle et la poudre de cannelle. Saler.

Mélanger le sucre à la matière grasse en y incorporant successivement les fruits, les noix ou noisettes (si l'on en a) et les flocons d'avoine ou de froment.

Mélanger ensemble les deux masses et y incorporer les œufs et le liquide.

Agiter jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Verser à la cuiller des bouchées rondes de la pâte sur des tôles graissées.

Cuire au four modérément chauffé pendant 10 à 12 minutes jusqu'à l'apparition d'une teinte brune dorée. Enlever de la tôle à chaud.

POUDING A L'ETUVEE

Doses	*Ingrédients*
2 1/2 tasses	Sucre
3 litres	Farine
1 1/2 cuillerée à soupe	Sel
1/3 de tasse	Levure artificielle
2 tasses	Matière grasse
5	Œufs
120 centilitres	Lait écrémé liquide

Tamiser ou brasser ensemble le sucre, la farine, le sel et la levure artificielle.

Ajouter la matière grasse en remuant pour obtenir un mélange homogène.

Battre les œufs et leur ajouter le lait.

Mélanger les deux masses.

Verser dans des formes graissées au beurre fondu. Placer celles-ci dans un récipient contenant une petite quantité d'eau, le couvrir et chauffer à la vapeur pendant le temps nécessaire pour une cuisson complète.

On peut y ajouter encore du chocolat, des fruits séchés et coupés en menus morceaux, ainsi que des noix ou noisettes.

COMPOTE DE FRUITS SECHES

Doses	*Ingrédients*
3 litres	Fruits séchés
5 litres	Eau potable
1 1/2 cuillerée à café	Sel
2 tasses	Sucre
1	Citron coupé en tranches minces (s'il y a lieu)

Couper les fruits en quartiers s'ils sont trop grands pour faire des bouchées normales.

Tremper dans l'eau jusqu'à ce qu'ils gonflent, durant une nuit s'il le faut.

Saler et faire cuire à feu doux; retirer lorsque les fruits sont à point; ajouter les tranches de citron et le sucre quelques minutes avant la fin de la cuisson.

N. B. — Les fruits à employer peuvent être des abricots, des pêches, des pruneaux ou des mélanges variés.

Sauces

CREME A LA VANILLE OU AU CITRON

Doses	*Ingrédients*
2 cuillerées à soupe	Amidon de maïs ou farine, tamisé ou brassé
2 tasses	Sucre
2 tasses	Poudre de lait écrémé
2 litres	Eau potable
18 (1 1/2 tasse)	Jaunes d'œufs
2 2/3 cuillerées à soupe	Poudre de vanille ou jus d'un citron

Mélanger l'amidon de maïs, le sucre et la poudre de lait écrémé.

Ajouter aux ingrédients secs la dose indiquée d'eau et bien mélanger.

Faire cuire à feu doux pendant 7 à 10 minutes en agitant constamment.

Battre soigneusement les jaunes d'œufs.

Incorporer une partie du mélange cuit aux jaunes d'œufs et mélanger peu à peu au reste. Faire cuire à feu doux jusqu'à consistance épaisse, en agitant constamment.

Retirer du feu et ajouter la poudre de vanille ou le jus de citron.

Agiter fréquemment la sauce tandis qu'elle refroidit.

Servir avec des fruits frais ou séchés, un flan ou des cakes.

VARIANTES :

Crème au caramel.

Utiliser la recette de la crème à la vanille ou au jus de citron, en remplaçant le sucre blanc par de la cassonade.

Crème à l'orange.

Utiliser la recette de la crème à la vanille ou au jus de citron, en remplaçant la vanille par 1/4 de tasse de jus d'orange et 1 1/2 cuillerée à café d'écorce d'orange râpée.

Crème au chocolat.

Utiliser la recette de la crème à la vanille en y ajoutant du chocolat fondu.

SAUCE AU CITRON

Doses	*Ingrédients*
2 1/2 tasses	Sucre
2/3 de tasse	Amidon de maïs ou farine, tamisé ou brassé
1/4 de cuillerée à café	Sel
120 centilitres	Eau bouillante
1/2 tasse	Beurre, margarine, huile ou autre matière grasse
2/3 de tasse	Jus de citron

Mélanger le sucre, l'amidon et le sel.

Ajouter peu à peu l'eau bouillante en agitant constamment.

Continuer à agiter en faisant bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance épaisse et translucide.

Ajouter le beurre ou la margarine et le jus de citron.

Servir avec du riz, des beignets, des bananes coupées en tranches, des cakes ou des galettes de maïs.

Variante : Pour préparer une sauce aux cacahuètes, remplacer le jus de citron par 1 tasse 1/4 de cacahuètes pilées.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS 9
REMERCIEMENTS 10
PROGRAMMES D'ASSISTANCE ALIMENTAIRE 11
NUTRITION ET ALIMENTATION 16
HYGIÈNE ALIMENTAIRE 18
— Soins corporels et état de santé des cuisiniers et des serveurs 18
— Hygiène alimentaire 20
— Soins à consacrer aux magasins et aux resserres .. 20
— Recommandations pour la conservation des denrées alimentaires 20
— Contrôle de l'eau de boisson et de cuisson des aliments 21
— Confection de récipients hygiéniques pour l'eau .. 22
— Lavage de la vaisselle 23
— Torchons à vaisselle 24
— Fabrication du savon et des produits à récurer .. 25
— Evacuation des déchets et des ordures 25
— Lutte contre les rongeurs et les insectes 26
— Vérification des normes d'hygiène d'un centre 28
— Questionnaire à l'usage du personnel des centres .. 28
INSTALLATION D'UN REFECTOIRE SCOLAIRE OU D'UN CENTRE D'ASSISTANCE ALIMENTAIRE 31
— Implantation d'un centre de préparation d'aliments 31
— Installation de la cuisine 32
MATÉRIEL DE CUISINE 41
— Fourneaux 41
— Fours 43
— Marmite norvégienne 44
— Brasier à feu nu (en plein air) 47
— Foyer en croix (enterré) 48
— Foyer en croix (au-dessus du niveau du sol) 48
— Brasier enterré 49
— Rôtissoire de plein air 51
— Réfrigérant sans glace 52
— Eviers et autres ustensiles à eau 53
— Table de cuisine 53
— Petit matériel 53
RECETTES DE PLATS COLLECTIFS 61
— Equivalents de mesures de poids et de volumes .. 61
— Boissons 61
Lait écrémé liquide 61
Lait écrémé aromatisé 62
Lait aux bananes 62
Lait aux mangues 62
Lait aux goyaves 62
Lait à l'anis et au cardamome 62
Lait à la mélasse 62
Lait à la vanille 62
Lait au sirop d'érable 62
Cacao 62
Boisson au lait et aux fruits 64
— Céréales bouillies 64
Bouillie de froment traité (« bulgur wheat ») .. 64

Macaroni, nouilles ou spaghetti 64
Riz à la crème et aux fruits secs 65
Bouillies simples de céréales 65
— Soupes et potages 66
Soupe aux avocats 66
Soupe aux haricots 66
Soupe au lait et aux haricots ou aux pois secs .. 67
Soupe aux légumes et au froment traité 67
Soupe au froment traité et à la viande ou au poulet. 68
Soupe aux cacahuètes 68
Soupe aux flocons d'avoine (ou de blé) et aux pommes de terre 69
Soupe aux aubergines 69
Soupe au lait et au poisson 70
Bouillon de légumes (sans bouillon de viande) .. 70
Soupe à la tomate 71
Soupe aux légumes 71
— Entrées 72
Gratin au fromage 72
Poisson aux céréales 72
Pâté de céréales à la viande fraîche ou fumée .. 73
Ragoût de viande 73
Viande ou poulet aux légumes 74
Pilaf de froment traité 74
Nouilles ou riz à la viande 75
Jardinière de légumes à la crème et aux œufs ou au fromage 75
— Légumes 77
Cuisson de légumes frais 77
Légumes bouillis au froment éclaté 77
Tableau des temps de cuisson pour légumes frais. 78
Cuisson des pois et haricots secs 81
— Pain et pâtisserie 82
Biscuits 82
Biscuits à la cuiller à la farine de blé complet .. 82
Galettes de maïs (Formule N° 1) 83
Galettes de maïs (Formule N° 2) 83
Beignets au maïs 84
Pain d'épices aux fruits 84
Biscuits de flocons de froment (blé écrasé) 85
Pâté de riz aux noix 86
Gâteau-minute aux noix 86
Crêpes aux flocons de froment (blé écrasé) 87
Beignets aux fruits de yucca, d'arbre à pain ou aux pommes de terre 87
— Desserts 89
Pouding de céréales aux fruits séchés 89
Pouding de semoule de maïs aux fruits 89
Pouding de chapelure aux raisins de Corinthe .. 89
Pouding de gruau de maïs 90
Petits fours aux fruits séchés 90
Salade de fruits 91
Gâteau de flocons d'avoine ou de froment 91
Pouding à l'étuvée 92
Compote de fruits séchés 92
— Sauces 92
Crème à la vanille ou au citron 92
Sauce au citron 93

Ets DALEX, Montrouge (Seine)