

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

---

# Le Pain de Ménage

PAR M<sup>LE</sup> EUGENIE PARÉ,  
SECTION DE L'ECONOMIE DOMESTIQUE



BULLETIN No 131

---

PUBLIE PAR ORDRE DE L'HONORABLE MINISTRE DE L'AGRICULTURE

1934

THE [illegible] OF [illegible]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]



## AVANTAGES DE LA CULTURE DU BLÉ

---

Après de multiples analyses et expériences diverses, il est reconnu que le blé du Canada fournit une farine supérieure sous tous rapports à celle des autres pays; cependant la province de Québec ne produit qu'une faible proportion de la quantité du blé nécessaire à sa consommation et doit, pour cette raison, s'approvisionner dans les provinces de l'Ouest. Ainsi en 1933, 58,200 acres de terrain furentensemencées en blé donnant une récolte de 980,000 minots; mais la majeure partie de ce blé fut destiné à l'alimentation des bestiaux soit parce qu'il provenait d'une variété plus ou moins propre à la panification ou soit que le moulin à farine n'était pas outillé pour donner une farine de qualité boulangable.

Cependant cette dernière raison n'a pas l'importance qu'on y attache habituellement car, à coup sûr, une farine provenant d'un blé de première qualité peut, quoique moulue grossièrement, fournir un pain d'une valeur et d'un goût appréciables sinon recherchés.

Le blé, par sa saveur délicate et sa richesse nutritive, semble la céréale destinée exclusivement à l'homme; alors pourquoi paraît-on vouloir si souvent le réserver aux bestiaux? L'homme en retire bien quelques bénéfices puisque la qualité de la viande et du lait se trouve, par ce fait, améliorée, mais là n'est pas le but exclusif de la culture du blé.

Cette bonne coutume de cuire le pain avec la farine domestique est presque totalement disparue; cependant elle était si en honneur dans toutes les familles au temps où les boulangeries et le pain blanc étaient inconnus de la plupart.

Chaque cuisinière d'alors, soucieuse d'assister de toute façon son mari, était heureuse d'étaler et de faire apprécier le fruit de son travail, en outre l'abondante consommation que l'on faisait de ce pain était une preuve de sa qualité. La texture et la légèreté n'étaient peut-être pas celles du pain blanc mais en retour la bonne odeur qu'exalait ce pain domestique ainsi ce que ce goût délicat de noisette qui s'ajoutait à sa grande valeur nutritive, le rendait très supérieur au pain blanc.

Le mode de culture et de mouture d'alors pouvait parfois ne pas assurer un plein succès mais les conditions ont bien changé: pas un agriculteur n'est maintenant excusable d'ignorer les méthodes et les avantages de cette culture. Comme conséquence et au seul point de vue économique, la culture du blé, céréale précieuse entre toutes, devrait immédiatement prendre une expansion manifeste.



## Supériorité de la Farine Canadienne

Il est reconnu que le blé du Canada fournit une farine qui a des qualités boulangeables très appréciées. En effet, cette farine possède un grand pouvoir d'absorption de l'eau, ce qui permet d'obtenir une plus grande quantité de pâte avec la même proportion de farine; ainsi la farine canadienne absorbe 60.9% d'eau tandis que celle des Etats-Unis n'en absorbe que 58.2%. De plus elle possède une assez forte proportion de gluten ou protéine; elle fournit une pâte très élastique qui a la propriété de retenir le gaz qui se développe durant la fermentation, d'où augmentation dans le volume du pain. Comparativement aux farines des autres pays, elle a un rendement en pain plus élevé; elle donne en moyenne, par baril, de quatre à cinq livres de pain de plus que la plupart des farines plus fines.

### ECONOMIE

Comme on l'a dit précédemment, cette campagne a pour but:

- 1°—La généralisation de la cuisson du pain à la maison;
- 2°—L'emploi de la farine provenant du blé de la ferme.

Elle ne fait que continuer l'œuvre admirable et si admirée du Dr Nadeau qui, en 1917, fit une révélation à la majorité de la population québécoise en démontrant très clairement la supériorité du "pain naturel" sur le pain blanc. Cette fois, la question "économie" sera mise au premier plan et nous croyons bien que les chiffres qui suivent vont contribuer largement à faire atteindre le but visé.

Voyons d'abord les économies réalisables par la cuisson du pain à domicile: Notre farine, par sa grande qualité boulangeable, fournit un rendement moyen de 129.5 livres de pain par 98 livres de farine; ceci est une moyenne, mais nombreux sont les boulangers et les cuisinières qui obtiennent un rendement plus élevé. Le prix actuel du pain est de 4 sous la livre, donc un sac de farine fournit au moins une valeur de \$5.18 de pain tandis que l'achat d'un sac de farine n'aurait occasionné qu'un déboursé d'à peu près \$2.; en réservant un montant suffisant pour l'achat des ingrédients tels que levure, sucre, graisse et le combustible, ne reste-t-il pas encore une économie de près de 50%. N'est-ce pas une réponse éloquentes à donner: avoir trouvé le moyen d'épargner 50% sur une dépense, juste au prix de quelques heures de travail supplémentaire.

A38A1  
P83/131  
OFF

D'ailleurs, si nous référons aux statistiques des boulangeries publiées par le Bureau Fédéral de la Statistique, pour 1931, nous trouvons que ces établissements ont employé des matières premières pour un montant de \$7,481,417.; qu'ils ont vendu des produits fabriqués pour \$16,656,417.; il va s'en dire que cette marge de \$9,175,000. ne constitue pas leurs profits. Ils ont eu bien des dépenses à supporter, comme le service d'un capital investi de \$15,163,817. les salaires et les gages, au montant de \$4,831,284. et ce, sans compter les frais de dépréciation, d'assurances, de taxes, etc.

Toutefois l'acheteur de pain a dû contribuer à cette augmentation de valeur de 122.6%, contribution qu'il aurait pu éviter en cuisant son pain à domicile.

Depuis la stagnation assez prononcée des affaires, tout le monde est à la recherche de conseillers et de guides pouvant l'aider à améliorer quelque peu la situation financière, mais souvent l'individu oublie d'apporter le concours de son énergie et de son travail comme principal remède au mal, aussi contribue-t-il lui-même par son inertie à empirer son état financier.

Cependant les statistiques suivantes prouvent qu'un grand nombre d'agriculteurs ont commencé ou continué à tirer parti de l'avantage que présente la cuisson du pain à domicile.

En janvier dernier, les agronomes du Ministère furent appelés à faire une investigation sur ce point.

Les résultats de cette enquête furent compilés et les moyennes pondérées par région. Le tableau suivant nous renseigne sur les conditions actuelles dans chacune des régions.

**Tableau montrant le nombre de fermes où l'on cuit le pain, exprimé en pourcentage du nombre total: (Moyenne pondérée)**

- (1) Région: Bas St-Laurent, 80.3%
- (2) Région: Québec, 49.7%
- (3) Région: Trois-Rivières, 34.9%
- (4) Région: Bois-Francs, 62.8%
- (5) Région: Cantons de l'Est, 59.3%
- (6) Région: Sud-Est de Montréal, 12.0%
- (7) Région: Ile de Montréal et Vallée de l'Outaouais, 55.7%
- (8) Région: Nord de la Province, 77.7%

Moyenne pondérée pour la Province: 58.6%



Décidément c'est une ambition très légitime, très louable de la part de l'agriculteur que de vouloir tirer parti de tout sur la ferme pour augmenter d'autant ses revenus. Cet agriculteur qui a déjà réalisé une économie de 50% en cuisant son pain, s'apercevra bientôt qu'il peut trouver une autre source d'économie en produisant lui-même la farine dont il a besoin pour alimenter sa famille. Cependant s'il veut obtenir les résultats espérés, il devra d'abord s'enquérir des exigences de cette semence se rapportant à la nature et à l'engraisement du sol, à la variété et à la qualité de la semence ainsi qu'à la conservation de ce grain; sinon il sera inévitablement voué à un échec et ce sont sans doute ces échecs qui ont amené l'abandon presque total du pain domestique.

L'étendue à cultiver sera proportionnée à la consommation annuelle du pain; il s'ensuit donc qu'une famille composée, disons de sept personnes, et qui mange habituellement six livres de pain par jour, exigera une récolte en blé d'à peu près 40 minots provenant d'un ensemencement de 2 à 3 acres et d'une semence d'à peu près 3 à 4 minots.

Ces données sont même élevées car le pain provenant de farine naturelle étant plus substantiel que celui de farine blanche, la consommation se trouve d'autant réduite.

L'achat de ces 40 minots de blé converti en farine aurait occasionné un déboursé d'au moins \$40. Peut-on soutenir que la culture du blé exige un déboursé en argent de \$15. l'acre?

"Il s'agit à l'heure présente, plus que jamais, de conserver les quelques cents dollars que la vente des produits agricoles fait entrer dans le gousset du cultivateur en prenant tous les moyens possibles d'éviter l'obligation de les sortir au bénéfice du marchand ou du commerçant en échange de produits ou de marchandises susceptibles d'être obtenus de la ferme. Evidemment si l'on comptait le loyer du terrain, les frais de main-d'œuvre, le coût de l'utilisation des chevaux et des machines la culture du blé se ferait à déficit dans bien des cas. Mais cette main-d'œuvre, ces chevaux, ces machines où et à quoi seront-ils employés si l'on ne fait pas de blé? Et en plus sont-ils présentement utilisés à leur pleine capacité? A moins de trouver un mode d'emploi plus rémunérateur et à moins que hommes, chevaux et machines ne puissent exécuter quelques heures de travail supplémentaires l'on doit reconnaître l'économie réelle et appréciable que présenterait la culture du blé sur la plupart des fermes du Québec faite en vue de satisfaire aux besoins de l'alimentation humaine et très souvent aussi à ceux de nourriture du bétail".

H. C. Bois.

## CULTURE DU BLÉ

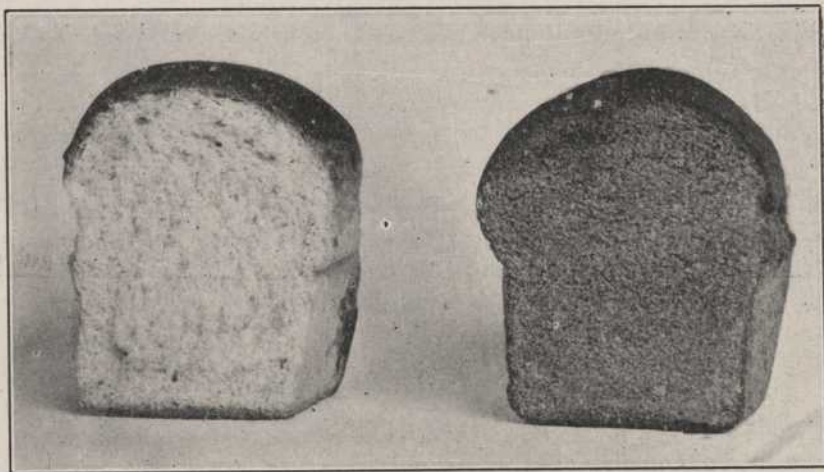
Comme il a été dit au début, chaque semeur de blé devra d'abord étudier les particularités de cette culture car "qui veut la fin veut les moyens". Que l'agriculteur comprenne bien que dans cette question c'est lui qui tient le rôle principal car pas une cuisinière, fût-ce la plus habile, n'arriverait à présenter un bon pain si la farine qu'elle emploie provient d'un blé médiocre.

La première préoccupation de cet agriculteur sera donc le choix d'un sol propice à cette culture; plutôt argileux que sablonneux, fertile, très égoutté, amendé au moyen de fertilisants et exempt de mauvaises herbes.

La qualité et le choix de la semence ne devront être en rien négligés car de là dépend la qualité de la farine; aucun grain avarié ni aucune mauvaise herbe ne devront être mêlés à cette semence.

### **Variétés de Blé**

A cause de notre courte saison de végétation, trois variétés sont surtout recommandables car tout en étant hâtives, elles possèdent une bonne valeur boulangable.



*Variété Garnet*: productive, très hâtive, donnant un grain rouge et plutôt petit, de bonne qualité boulangable. Plus hâtif que le Marquis mais de rendement un peu moindre dans la province de Québec. Il convient bien pour les régions du Nord.



*Variété Reward*: productive, très hâtive, d'excellente qualité boulangable et donnant un grain rouge et gros. Quoique nouvelle, cette variété semble être recommandable pour la Province surtout pour l'Est.

*Variété Marquis*: productive, semi-hâtive, d'excellente qualité boulangable, donnant un grain rouge, court et large. Cette variété, quoique productive, ne convient pas très bien aux régions de l'Est et du Nord.

La quantité à ensemercer varie de 1 minot à 1½ minot par acre lorsque la semence est de bonne qualité et répartie également.

### Rendement

Le rendement moyen est d'environ seize à dix-sept minots à l'acre. La température influe beaucoup sur le rendement et la qualité du blé; ainsi après une saison pluvieuse, le rendement sera élevé mais la qualité boulangable affectée surtout dans la texture et la couleur du pain, tandis qu'après une saison sèche, la qualité boulangable sera meilleure mais le rendement diminué.

Après avoir atteint une couleur jaune pâle, le blé sera moissonné; il ne devra pas séjourner trop longtemps à l'humidité afin d'éviter la germination, ce qui aurait pour effet de diminuer la quantité de farine et d'affecter la qualité boulangable.

On ne peut attendre de bons résultats d'un blé gelé ou carié.

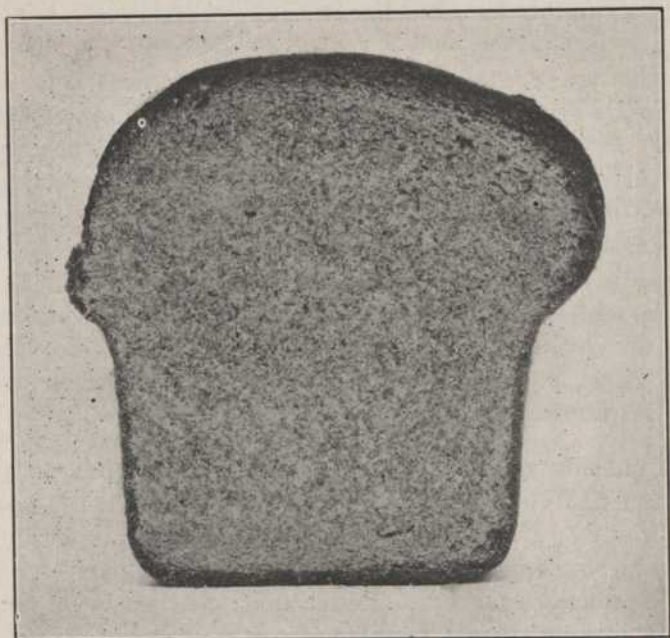
Avant de faire moudre le blé, il faut de toute nécessité le trier et le débarrasser des mauvaises graines, si ce travail ne peut être fait par le moulin. Il serait aussi préférable de le laisser vieillir, car un blé frais ne donne pas un aussi bon rendement; mais en attendant il devra être conservé dans un endroit sec et aéré.

### La Qualité Boulangable

La qualité boulangable ou "force de la farine", qui comprend surtout son pouvoir d'absorption et de retenue de l'eau et sa production en pain de bonne qualité, est très relative, mais les facteurs qui agissent le plus directement sont bien la variété et la qualité du blé, la nature du sol et la température: ainsi les farines à pain provien-



nent presque toujours d'un blé dur du printemps, tandis que les farines à pâtisserie proviennent plutôt d'un blé mou, blé d'automne.



Pain fait de farine domestique à 90%

## MOUTURE

Afin de bien comprendre la différence qui marque chaque farine, il serait peut-être bon de mentionner les parties qui composent un grain de blé.

Le grain de blé comprend les divisions suivantes :

1°—l'écorce ou enveloppe qui fournit le son ;

2°—l'amande qui donne l'amidon et le gluten ou protéine ;

3°—le germe qui renferme des huiles, des sels minéraux et des vitamines.

Suivant le procédé de mouture, on obtient une farine brune ou blanche. Lorsque seuls les moulins à meules étaient employés, on ne connaissait que la farine brune ; mais depuis l'avènement des moulins à cylindres la farine blanche a supplanté presque totalement la brune et les moulins à meules sont devenus, croit-on, des objets plutôt encombrants, alors on veut les remplacer. Cependant, maintes particularités nous amènent à croire qu'il ne faut jamais dire : "Fontaine, je ne boirai plus....."

La farine blanche est celle qui est ordinairement blutée à 60% et qui ne contient que l'amidon et une partie du gluten; des farines plus fines sont blutées à 50% et fournissent les farines à pâtisserie, très faibles en gluten.

La farine brune blutée à 85% est celle qui contient tout l'amidon, le gru rouge, le gru blanc et le petit son; seul le gros son représentant à peu près 15% est enlevé. C'est cette farine qui donne ce qu'on appelle à juste titre le pain bis et qui a une valeur alimentaire incontestablement plus grande que la blanche à cause des principes nutritifs contenus dans le son, quintessence du blé, non enlevé par le blutage. Cette farine possède à peu près la même composition du blé, c'est-à-dire qu'elle renferme de l'amidon, des hydrates de carbone, des albuminoïdes, des graisses, des sels minéraux, de la cellulose; plus une farine est blutée, plus elle s'éloigne de cette composition et moins elle renferme de propriétés bienfaisantes.

Il est entendu que la farine brune ne fournira pas un pain de texture aussi fine que la blanche parce que les moulins à meules ne font que broyer le grain, tandis que ceux à cylindres le déchiquettent sans pitié; le blutage en enlevant 35 à 40%, soit la partie vivante de la farine, complète ce travail de destruction: c'est pourquoi on a qualifié le pain blanc d'aliment sans vie.

Le pain brun par sa texture grossière semble un pain lourd, mais il est, au contraire de digestion beaucoup plus facile que le blanc, parce qu'il renferme plus de ferments digestifs et n'a pas l'humidité de celui-ci; c'est grâce à cette texture que le pain brun a une saveur et un arôme délectables.

Les personnes habituées à manger un pain blanc fraîchement cuit, par conséquent humide, récrimineront d'abord lorsqu'elles auront à manger un pain "sec" mais elles s'apaiseront bien vite en constatant les effets bienfaisants de ce pain sur l'estomac.

La farine de blé entier est celle qui devrait contenir toute l'amande du grain de blé, mais elle ne peut être ainsi obtenue du commerce. C'est pour cette raison que des personnes voulant ne rien perdre du blé se sont procuré des moulins à meules et moudent elles-mêmes leur grain; des broyages répétés et des blutages sans treillis de soie leur permettent de recueillir presque tout l'amande. Le pain provenant de cette farine a une texture plus grossière que celui de 85% mais le goût en est encore amélioré.



La farine commerciale la plus entière est la farine Graham qui est assez grossière; pour cette raison, beaucoup de personnes n'aiment pas à l'employer, cependant elle fournit un pain qui a la saveur et l'odeur du bon froment; cette mouture conserve plus entière les particules du blé, et la cellulose est en même temps plus apparente.

Le seul reproche que l'on peut adresser à la farine brune c'est qu'elle ne se conserve pas aussi longtemps que la blanche à cause de ses parties vivantes et de ses huiles; il s'agit alors, pour éviter la fermentation, de l'avoir en plus petite quantité à la fois et de ne pas entasser les sacs les uns sur les autres surtout durant l'été.

L'amidon est la farine proprement dite.

Le gluten est la partie azotée de la farine; il a la propriété de donner de l'élasticité, de l'extension à la pâte et de retenir le gaz développé par la fermentation.

Une farine forte en gluten est employée avec profit pour le pain parce qu'absorbant beaucoup d'eau, elle augmente le volume de la pâte, tandis qu'une farine faible en gluten fournit une pâte qui cherche à s'étendre plutôt qu'à lever, alors ne convenant pas très bien pour le pain, elle est plutôt employée pour les pâtisseries.

Le germe qui contient des sels minéraux et des huiles phosphorées est précieux, cependant ce sont ses huiles qui rancissent à la chaleur et altèrent le goût du pain; pour obvier à cet inconvénient, il s'agit, comme on vient de le dire, de se procurer cette farine par plus petite quantité à la fois.

### Composition du Blé

La composition chimique du blé est à peu près celle-ci :

Amidon	60%
Gluten ou protéine	16%
Matières grasses	2%
Sels minéraux	2%
Cellulose	2%
Eau	18%

La farine blanche blutée à 60% contient tout l'amidon mais la proportion de gluten, de matières grasses et de sels minéraux est très minime tandis qu'il ne reste plus rien de la cellulose, cette partie fibreuse contenue dans le son, les légumes et les fruits. C'est la seule

partie des aliments qui traverse le canal alimentaire sans être modifiée; elle favorise l'élimination des déchets organiques et prévient, par conséquent, les désordres causés par la constipation.

## **PANIFICATION**

L'art de faire un bon pain demande de la part de la cuisinière une suite d'efforts et d'attentions, mais puisque "l'estomac est le sol où germe la pensée" pourquoi hésiterait-elle à apporter toute son intelligence et son application au travail de la préparation des repas, en particulier de la cuisson du pain, afin d'assurer ainsi, par la santé, le bonheur de son foyer?

La panification a pour but de transformer la farine en pain; elle comprend diverses opérations tels que le pétrissage, la fermentation et la cuisson. Chacune de ces opérations demande des attentions particulières qu'il ne faut en rien négliger à cause des suites fâcheuses qui en résulteraient.

Dans un chapitre subséquent, des détails complets seront donnés sur le pétrissage, la fermentation et la cuisson.

### **Ingrédients nécessaires à la Panification**

Le pain, étant un aliment important, ne doit contenir que des ingrédients purs, sains et nutritifs.

Ces ingrédients sont:

- 1°—une bonne farine,
- 2°—une levure comprimée ou sèche,
- 3°—un liquide, eau ou lait,
- 4°—sucre, sel, graisse.

### **La Farine**

Le pain sera plus ou moins beau suivant la qualité de la farine; alors il importe de toujours bien choisir la farine.

Si la farine domestique n'est pas employée, on choisira celle dite à pain et non à pâtisseries.



Les différentes farines employées sont : la farine domestique, la farine entière, la farine Graham, la farine blanche, la farine de blé d'Inde, d'avoine, de sarrasin, de seigle, etc. Chacune de ces farines demandera une préparation spéciale et donnera également un pain de texture et de goût différents.

La farine doit être gardée dans un endroit sec et frais surtout s'il s'agit de la farine domestique laquelle fermente plus facilement.

## **La Levure**

Le levure est une plante microbienne qui se développe au moyen de la chaleur, de l'air et de l'humidité et a pour effet de faire lever la pâte, c'est la fermentation. Cette fermentation a pour but de transformer l'amidon en dextrine, celle-ci en glucose qui se transforme en alcool et en acide carbonique — c'est le dégagement de nombreuses bulles de cet acide carbonique qui fait lever la pâte et former les yeux du pain.

La qualité de la levure est d'une très grande importance car de là provient assez souvent le succès ou l'insuccès de la panification.

Les deux levures ordinairement employées sont la levure comprimée et la levure sèche.

La levure comprimée est celle qui s'emploie avec le plus d'avantages, car elle demande une fermentation moins longue et s'emploie en moins grande proportion, cependant elle ne se conserve pas très longtemps et doit être gardée dans un endroit sec et frais. Dès qu'elle dégage une odeur rance ou qu'elle commence à changer de couleur, c'est-à-dire à brunir légèrement, elle ne doit pas être employée ou si elle l'est, ce doit être dans des proportions beaucoup plus élevées et on risque dans ce cas d'obtenir un pain pâteux ou pas du tout utilisable.

La levure sèche peut se garder pendant quelques mois; elle possède à peu près les mêmes propriétés que la levure comprimée mais elle doit être employée dans une proportion double, car un carré de levure comprimée équivaut à deux carrés de levure sèche. Elle demande aussi une fermentation plus prolongée c'est pourquoi on l'emploie chaque fois que la pâte est mise à lever toute une nuit.

La proportion à employer varie suivant le mode de panification; une forte quantité activera davantage la fermentation et fera par conséquent lever la pâte plus rapidement.

Afin d'économiser la levure, on peut préparer un levain 2 ou 3 heures à l'avance; il est bon à employer lorsqu'il a levé et que la surface est couverte d'yeux. S'il ne présente pas cet aspect, il n'est pas utilisable car il fournirait un pain médiocre.

Durant l'hiver, il est préférable d'augmenter la proportion de levure afin de ne pas prolonger outre mesure la fermentation, ce qui aurait pour effet de donner un goût âcre au pain. La farine qui renferme du

son exige habituellement une plus forte quantité de levure, si on veut obtenir un pain léger; cependant une faible proportion donnerait quand même un pain digestible mais d'apparence plus lourde. Un pain fait d'après la méthode rapide demande également plus de levure.

Peu de personnes emploient maintenant le levain de pommes de terre, depuis que le commerce nous offre quelque chose de plus recommandable; cette levure a l'inconvénient de fournir un pain humide et par conséquent plus lourd. On peut cependant utiliser l'eau de pommes de terre au lieu du lait ou de l'eau.

## Le Sucre

Le sucre améliore le goût du pain tout en activant la fermentation du levain; cependant, une trop grande quantité nuirait plutôt à cette fermentation. Une cuillerée à table pour 10 à 12 tasses de farine est une proportion suffisante, toutefois on peut, si on le préfère, doubler cette quantité.

La cassonade et la mélasse s'emploient assez souvent au lieu du sucre granulé dans le pain fait de farine contenant du son.

## Le Liquide

L'eau et le lait s'emploient comme liquides, mais dans certains pains de fantaisie on peut les remplacer par le jus de fruits; oranges, tomates ou autres. Le lait sur ou caillé ainsi que le lait de beurre font certains pains que l'on aime à manger chauds, mais l'estomac ne s'en accomode pas toujours.

Le lait exige un peu moins de farine que l'eau et fait un pain plus riche et plus blanc mais de digestion plus difficile.

L'eau doit toujours être ajoutée *tiède* à la levure; une eau trop chaude tuerait les ferments et empêcherait le pain de lever, tandis que l'eau trop froide n'activerait pas assez les ferments. La quantité à employer est ordinairement une tasse pour trois tasses de farine, mais cette proportion varie quelque peu suivant la farine.

Le lait doit être bouilli et refroidi.

## Graisse ou Beurre

La graisse ou le beurre donnent une texture plus fine, plus riche et plus légère à la pâte tout en augmentant légèrement le volume mais ils doivent être de bonne qualité; sinon il serait mieux de n'en pas ajouter à cause du goût désagréable que ces corps gras, surtout la graisse donnent à la croûte du pain. Le pain fait sans addition de corps gras est également plus digestible.



La proportion à employer peut être la même que celle du sucre, soit une cuillerée à table pour 6 à 12 tasses de farine.

## Sel

Le sel ralentit la fermentation et doit, pour cette raison, être employé en assez petite quantité, surtout durant l'hiver; une cuillerée à table pour dix à douze tasses de farine suffit.

## Résumé des opérations nécessitées par la panification

Tamiser la farine blanche.

Mesurer la farine et les liquides avec la tasse à mesurer. Une tasse de liquide et trois tasses de farine blanche font ordinairement une livre de pain.

Durant la saison froide, réchauffer lentement la farine jusqu'à ce qu'elle soit tiède et la mêler afin de l'aérer, de l'assécher et d'aider ainsi à la fermentation. Une farine surchauffée ne pourrait servir à la panification.

Dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Un thermomètre pourrait être utilisé afin de n'avoir que le degré de chaleur désirée.



La vignette ci-dessus représente la première fermentation à point.  
A ce moment, la pâte est baissée et doit lever de nouveau au double du volume.

Chauffer au point d'ébullition le reste de la quantité d'eau mesurée et ajouter ensuite la graisse, le sucre, le sel. Agiter bien. Lorsque le tout est tiède, ajouter la levure dissoute et la farine tout à la fois, si la pâte est faite dans un pétrin mécanique. Lorsque la pâte est préparée dans un plat ou dans une huche, n'ajouter que quelques tasses de

farine à la fois; battre fortement afin d'incorporer le plus d'air possible tout en assurant le mélange parfait de la farine.

Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène, légère, lisse et élastique ou jusqu'à ce qu'elle ne colle ni au pétrin ni aux doigts; si la pâte est préparée dans un pétrin mécanique, tourner la manivelle dix à quinze minutes. Lorsque l'empreinte faite avec les doigts se remplit rapidement la pâte est ordinairement à point.

Couvrir la pâte d'un linge réchauffé, surtout durant l'hiver, et déposer le pétrin dans un endroit modérément chaud. On peut conserver la chaleur nécessaire, en plaçant le pétrin dans un plat d'eau chaude mais non bouillante.



**Pâte pétrie avec la paume de la main, pour arrêter la deuxième fermentation.**

Afin d'empêcher la pâte de se dessécher sur le dessus, il serait bon de la beurrer légèrement; cette précaution n'a pas à être prise si le pétrin est placé dans de l'eau chaude.

Conserver la pâte dans une pièce à température égale, entre 70° et 80°F. et exempte de courants d'air; *cette précaution est indispensable.*

Le pain fait d'après la méthode rapide demande une température un peu plus élevée.

Laisser lever au double du volume, de deux à sept heures suivant la quantité de levure employée, ou durant toute une nuit si la méthode dite de panification lente est employée. Cette dernière méthode demande beaucoup d'attention durant l'hiver quand le refroidissement de la pièce ne peut être évité.

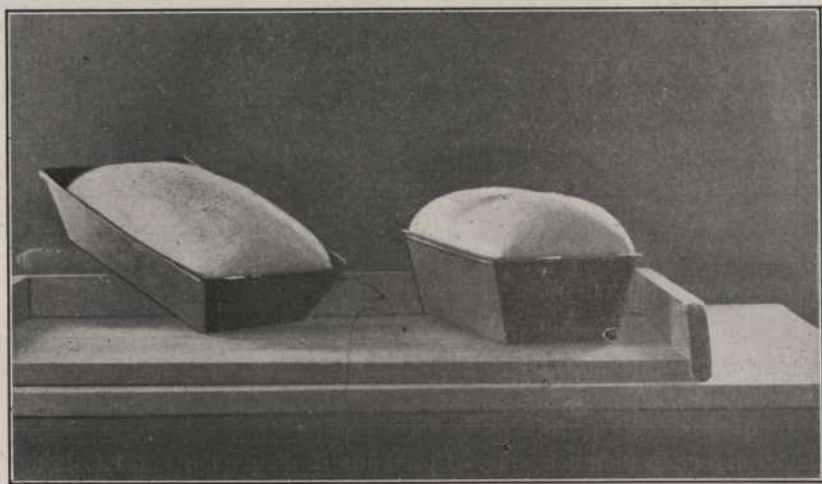


Le matin, donner quelques tours de manivelle ou pétrir afin d'obtenir une pâte plus légère; la laisser lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Cette deuxième fermentation est de courte durée,

Une fermentation trop longue donne un pain à alvéoles très grandes et le fait surir.



Morceaux de pâte pétris et formés en pains d'une grosseur égale à la longueur et la demi-hauteur de la casserole.



Pâte levée à point pour la cuisson. La pâte doit toujours avoir doublé son volume avant d'être mise au four.

Verser la pâte sur une planche légèrement farinée, et mouler en pains pas trop gros; déposer dans une casserole légèrement graissée.

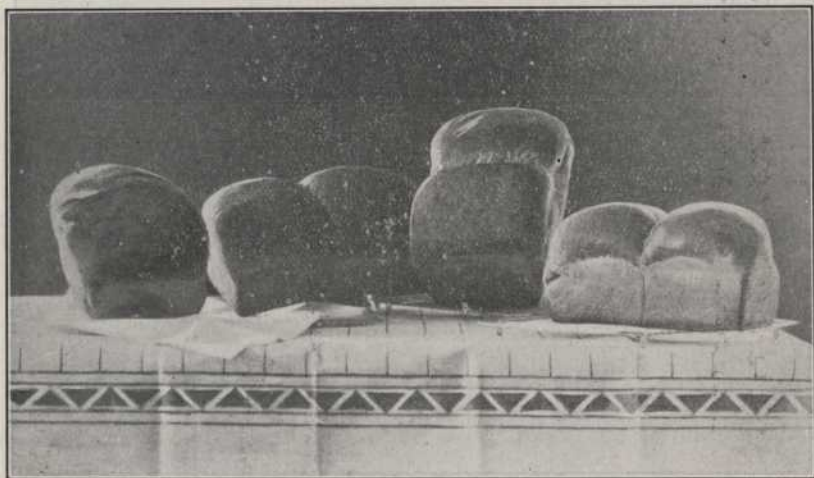
Chaque pain ne devra remplir que la moitié d'une casserole.

Laisser de nouveau lever jusqu'à ce que la casserole soit pleine, durant environ une heure.

Toujours couvrir la pâte d'un linge réchauffé surtout durant l'hiver et ne pas la placer dans un courant d'air.

Mettre cuire dans un fourneau chauffé à 400° durant à peu près dix minutes et sans ouvrir le fourneau; après ce temps, le pain ne doit pas avoir commencé à dorer. Abaisser la température à 350° et laisser cuire de 50 à 60 minutes suivant la grosseur du pain. Le pain fait de farine domestique demande une cuisson plus prolongée.

Le pain est cuit lorsqu'il se détache facilement de la casserole, il doit être doré tout autour, un pain pas assez cuit est pâteux et indigeste.



**Pains retirés des casseroles au sortir du four. Le temps de la cuisson varie d'après la grosseur des pains.**

Après la cuisson, le pain peut être badigeonné de blanc d'œuf dilué, ou d'eau ou de lait sucré; du beurre fondu pourrait être appliqué avant la cuisson.

Le démouler sur un gril ou le placer sur le dessus de la casserole afin de permettre à l'air de le refroidir de tous côtés.

Ne pas couvrir d'un linge durant le refroidissement.

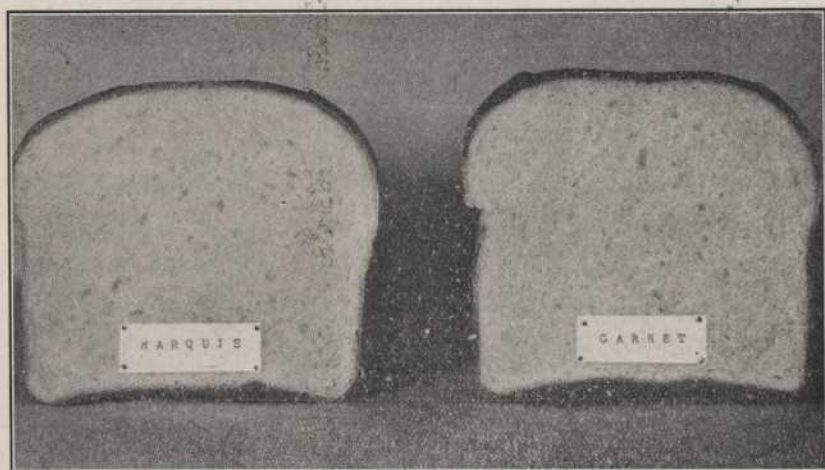
Le déposer dans la boîte à pain après qu'il est tout à fait refroidi; si non, il deviendrait pâteux et perdrait sa forme. Le conserver dans un endroit sec car l'humidité le ferait moisir.



## CARACTÈRE D'UN BON PAIN

La croûte doit être dorée également, non brûlée, lisse, uniforme, à peu près d'un huitième de pouce d'épaisseur, tendre tout en étant croustillante.

La mie doit être homogène, douce et sèche au toucher, spongieuse, avec cellules uniformes très petites; elle ne doit pas non plus s'émietter.



Les variétés de blé Marquis ou Garnet donnent une excellente farine boulangeable.

La forme doit être régulière et proportionnée et avoir l'apparence d'un dôme.

Le goût d'un bon pain est celui de l'amande.

## QUELQUES CAUSES D'UN PAIN DEFECTUEUX

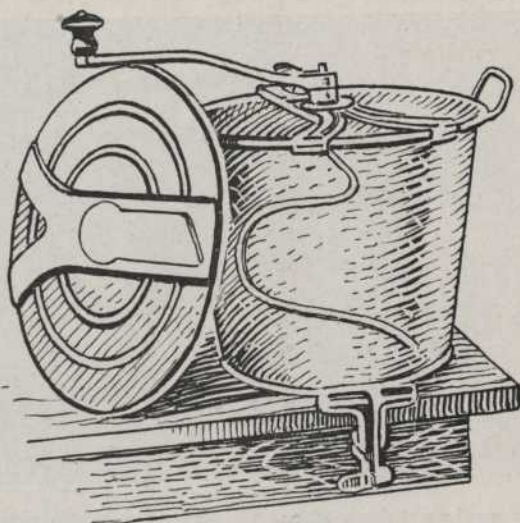
Une fermentation trop longue donnera un pain aigre et sec.

Une pâte mise au four avant d'être assez levée ou fermentée par une trop faible quantité de levure ou par une levure sans vie, ou encore par une levure trop chaude ou trop froide, ainsi qu'une cuisson incomplète fourniront un pain lourd.

Une pâte trop épaisse donnera un pain sec ainsi qu'un four trop chaud ou une cuisson trop prolongée.

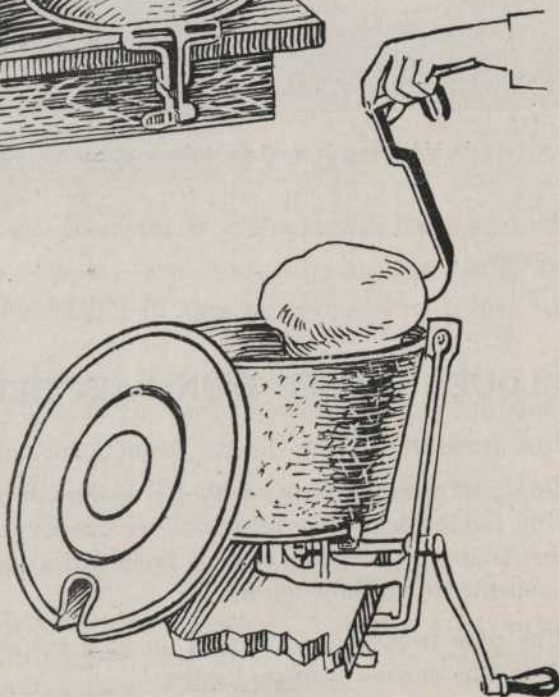
## LE PETRIN MÉCANIQUE

Beaucoup de personnes ont conservé l'habitude de pétrir la pâte dans la huche et à la main, tout comme le faisaient leurs aïeules; cette coutume est très bonne, mais elle ne possède pas les avantages du pétrin mécanique. Ce pétrin qui n'est autre qu'une chaudière munie d'une broche rotative ou d'un fort couteau, suivant le modèle, et actionnée par une manivelle permet de faire le travail en beaucoup moins de temps et assure un mélange plus parfait des ingrédients; par conséquent, il fait une pâte de texture plus parfaite.



Pétrin opérant par  
le dessus.

Pétrin actionné par  
le dessous.





Ces chaudières étant couvertes, elles permettent de conserver la pâte à une température plus égale; elles peuvent aussi être plus facilement transportées ou placées dans un endroit chaud et exempt de courants d'air.

Les deux modèles illustrés ci-dessus donneront satisfaction; ils sont vendus chez la plupart des quincailliers.

## **LE FOUR**

La cuisson du pain exige bien de la part de la maîtresse de maison un surplus de fatigues, surtout quand la consommation est assez élevée; cependant il y a moyen de diminuer quelque peu ces fatigues, il s'agit tout simplement de revenir au vieux four. Malheureusement, beaucoup ne savent plus comment le construire.

C'est pour aider ceux-ci que nous publions deux plans de four; l'un fait de glaise, l'autre, de briques.

Ces plans représentent exactement des fours construits il y a cent ans et qui servent encore à la cuisson du pain.

Ils sont peu dispendieux et faciles à construire.

## **LE FOUR DE GLAISE**

“En étudiant le plan, nous voyons que l'ensemble d'un four se compose :

- 1°—des fondations,
- 2°—du four proprement dit,
- 3°—d'un toit protecteur.

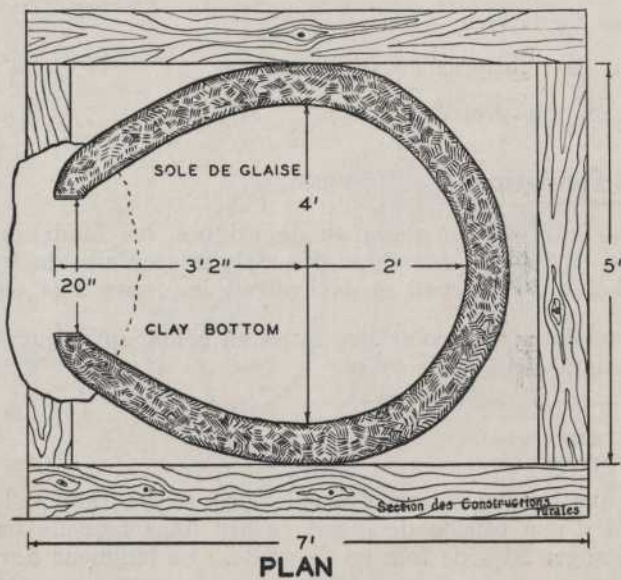
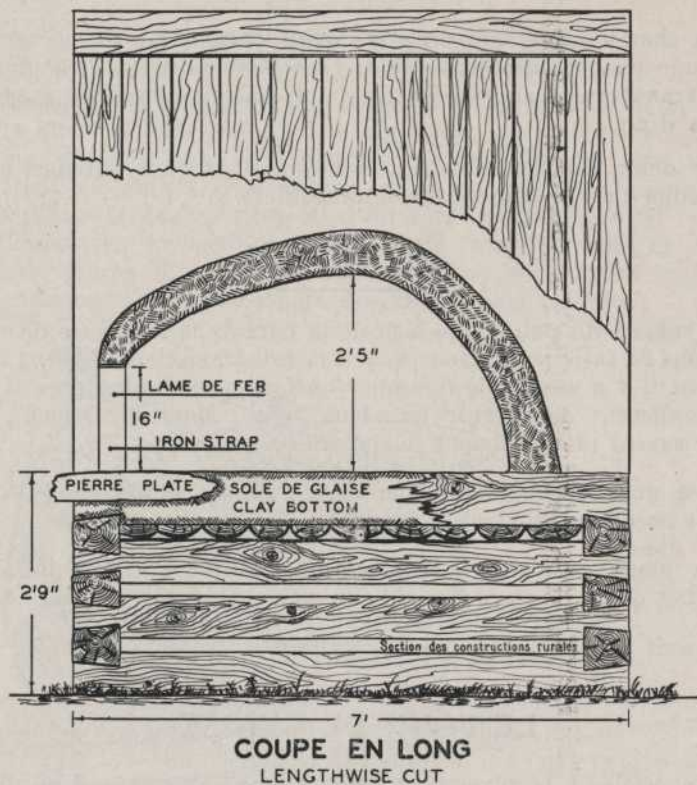
### **“1°—Les fondations**

Que le four soit de glaise ou de briques, les fondations doivent être solides, de manière à assurer une stabilité parfaite du four, autrement celui-ci se fendillerait et deviendrait impropre à la cuisson.

“Les fondations peuvent être faites en béton, en maçonnerie ou en bois. Le bois préféré est le cèdre.

### **“2°—Le four**

“Dès que les fondations et le plancher sont terminés, l'on recouvre celui-ci d'une couche de glaise gâchée dans laquelle on aura eu soin de mélanger 20% de foin ou de paille. La longueur des brindilles





de foin ou de paille ne dépassera pas 18 à 20 pouces. Cette couche de glaise constituera la sole; son épaisseur est de 10 à 12 pouces.

“Pour construire la voûte du four de glaise, il faut d’abord faire un moule qui affectera la forme exacte de l’intérieur du four.

“Ce moule est fait de gaules d’érables ou autre bois flexible de  $1\frac{1}{2}$  à 2 pouces de diamètre que l’on place côte à côte à intervalles de 2 pouces en leur donnant la courbe désirée.

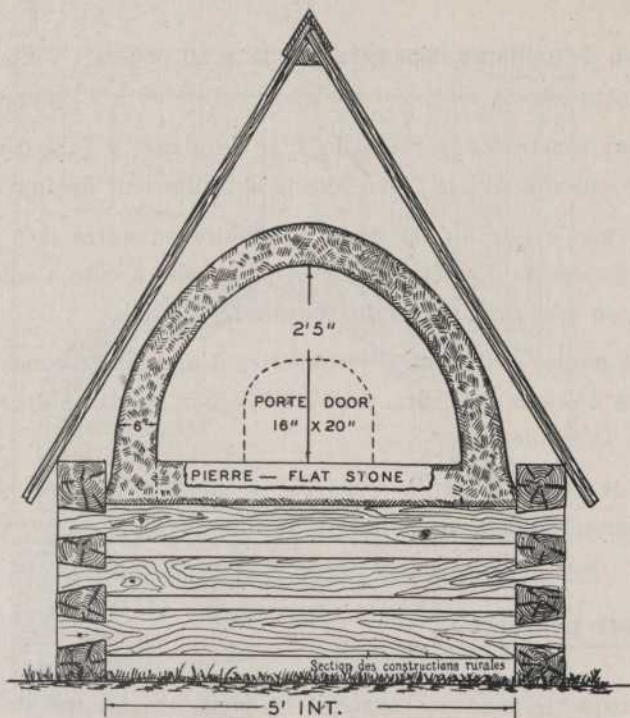
“Ces gaules sont ensuite recouvertes d’une mince couche de paille ou encore d’écorce de cèdre, afin d’empêcher la glaise de s’introduire à travers le moule.

“Il ne reste plus qu’à recouvrir ce moule d’une couche de glaise gâchée contenant 20% de paille ou de foin.

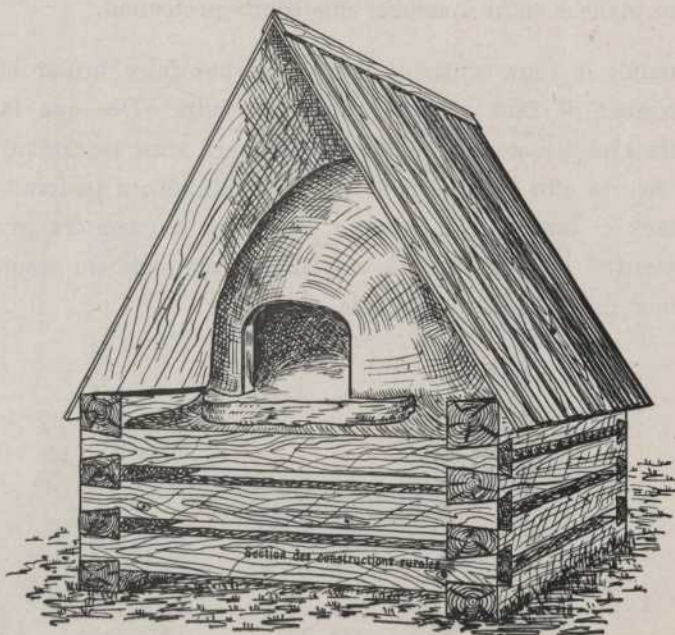
### “3° — Toit protecteur.

“Lorsque le four est construit en plein air, un toit doit être fait afin de protéger non seulement le four mais aussi la boulangère, en conséquence le pignon doit excéder de quelques pieds l’avant du four. Un toit en planche suffit à assurer une bonne protection.

“Aussitôt le four construit il ne faut pas faire brûler le moule immédiatement, il faut attendre quelques jours. Dès que la glaise sera séchée l’on allumera un petit feu qui sera ainsi maintenu durant quelques heures afin de chasser le peu d’humidité qui pourrait encore exister dans la masse de la glaise. Puis l’on augmentera graduellement l’intensité du feu jusqu’à combustion complète du moule et la construction du four sera terminée.



**COUPE EN TRAVERS**  
TRANSVERSE CUT





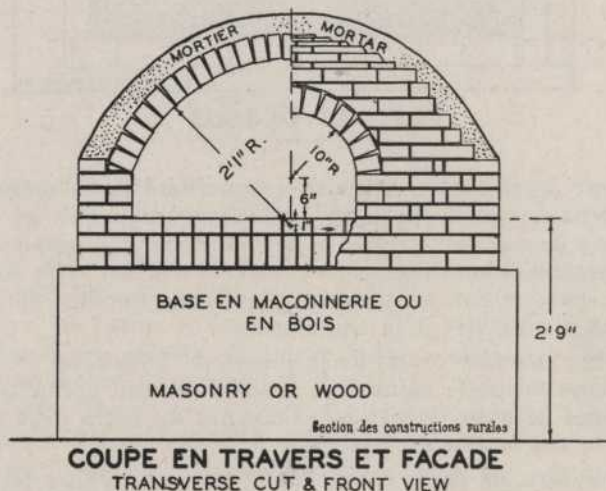
## LE FOUR DE BRIQUES

“A cause du coût assez élevé du four de briques, il est préférable que les fondations de celui-ci soient en béton ou en maçonnerie.

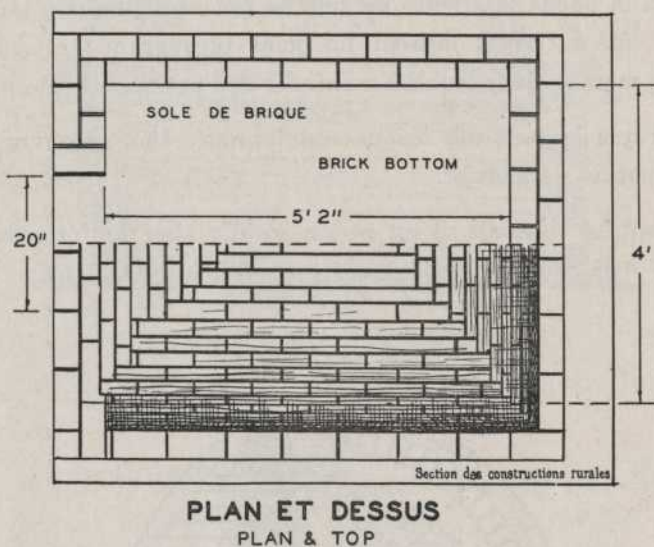
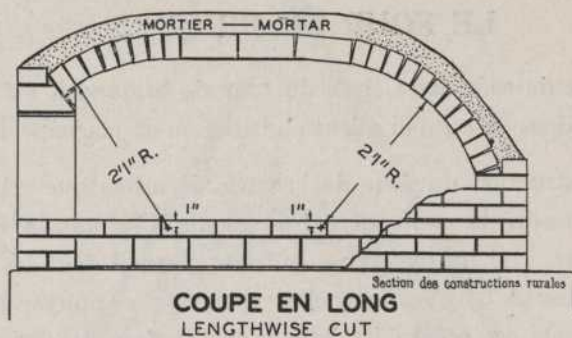
“La construction du four de briques, de même que celle du four de glaise, nécessite la confection d'un moule affectant la forme intérieure du four. Ici les gaules ne suffisent plus, il faut les remplacer par des arcades en bois sur lesquelles viendront s'appuyer les briques. Comme le moule est courbe il s'ensuit que la face des briques qui se trouvent à la partie intérieure du four se touchent presque, tandis que celles du côté extérieur laissent un joint plus grand; ce joint sera comblé de mortier dans lequel on enfonce des petits coins de brique.

“Dès que la pose des briques est terminée l'on recouvre le four de 4 à 5 pouces de mortier.

“Lorsqu'on démoule, il est nécessaire d'y aller uniformément afin de donner à la voûte le temps de bien se tasser. (1)



(1) M. Bruno Chartier.



Le four devrait être construit à proximité de la maison et même y être attenant afin de protéger la boulangère contre les intempéries des saisons; il pourrait être placé à l'intérieur d'un appentis ou autre bâtisse communiquant directement avec la maison. Le coût du four sera, pour cette raison, un peu plus élevé mais combien de pas et d'ennuis seront ainsi évités à la boulangère.

Certains manufacturiers de poêles et de fournaies offrent maintenant en vente un poêle muni d'un grand fourneau permettant de cuire une douzaine de pains à la fois. Ce genre de fours peut être installé aisément vu ses petites dimensions.

Le four sera, de préférence, chauffé avec un bois sec tel que le bouleau ou encore avec des découpures de bois (surnommées vulgairement croûtes).

Le degré de chaleur requis est ordinairement obtenu après un chauffage de moins d'une heure; le pain est alors enfourné et mis à cuire durant 1 1/2 à 2 heures, suivant la grosseur.



## RECETTES

La dernière partie de cette brochure comprend d'abord une recette économique de pain suivie de quelques autres formules de pain, de brioches, de muffins, etc. Ces recettes peuvent servir comme recettes-types et fournir, par conséquent, des pâtes différentes soit en faisant un mélange de farines tout en conservant la farine de blé comme base ou en variant le choix des fruits ou du sucre.

Nous avons cru bon d'y ajouter une recette de pâte brisée, de biscuits, ainsi qu'une de fèves au lard parce que les cuisinières qui ont l'avantage de posséder un four profitent ordinairement de la cuisson du pain pour cuire d'autres pâtes ainsi que de bonnes fèves au lard.

La farine à pain est employée dans chacune des recettes suivantes: si on veut la remplacer par la farine à pâtisserie, il faudra toujours augmenter la proportion d'au moins deux cuillerées à table par tasse.

### Pain économique

(Recette pour 15 livres de pain)

- 2 carrés de levure sèche,
- 12 tasses d'eau,
- 3 cuillerées à table de sucre,
- 3 cuillerées à table de sel,
- 36 tasses de farine domestique,

Le soir, faire tremper la levure dans deux tasses d'eau tiède durant à peu près une heure ou jusqu'à ce que le levain soit levé. Verser dans le pétrin le reste de l'eau chauffée au point d'ébullition, ajouter le sucre et le sel; bien faire dissoudre. Lorsque le tout est tiède ajouter le levain et mélanger parfaitement. Ajouter toute la farine à la fois et tourner la manivelle de 12 à 15 minutes. Fermer le pétrin et laisser lever à la chaleur durant toute la nuit. Le matin, donner quelques tours de manivelle et laisser de nouveau lever jusqu'au double du volume. Verser ensuite la pâte sur une planche et mouler rapidement en pains. Couvrir et faire de nouveau lever au double du volume. Mettre cuire dans un four chaud, 400°F., environ 10 minutes; abaisser un peu la température et cuire durant près d'une heure ou jusqu'à ce que le pain soit doré et qu'il se détache de la casserole.

NOTE.—Cette recette peut être augmentée au besoin, cependant il ne sera pas nécessaire de doubler la quantité de levure, lorsque les autres proportions seront doublées, trois carrés suffiront.

### **Pain Brun - (Méthode rapide)**

- 2 carrés de levure comprimée.
- 3 tasses d'eau.
- 3 cuillerées à table de cassonade.
- 3 cuillerées à table de graisse.
- 1 cuillerée à table de sel.
- 3 tasses de farine blanche.
- 6 tasses de farine brune.

Dissoudre la levure dans  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau tiède. Verser dans le pétrin le reste de l'eau chaude, ajouter la graisse, la cassonade et le sel. Brasser et faire refroidir. Ajouter la levure. Ajouter ensuite toute la farine. Tourner la manivelle 10 minutes. Couvrir le pétrin et laisser lever 1 à  $1\frac{1}{2}$  heure. Mouler en pains et placer dans des casseroles graissées. Laisser lever au double du volume. Cuire de 50 à 60 minutes.

### **Pain de blé entier**

- 1 gâteau de levain comprimé,
- 4 cuillerées à table de cassonade ou mélasse,
- 2 cuillerées à table de beurre,
- 1 tasse d'eau tiède,
- 1 tasse de lait bouilli et refroidi.
- 2 tasses de farine blanche.
- 4 tasses de farine de blé entier,
- 1 cuillerée à thé de sel.

Dissoudre le levain dans l'eau tiède, y ajouter le lait et la cassonade ou mélasse. Ajouter le beurre fondu, le sel et la farine. Fermer le pétrin et tourner la manivelle 10 à 15 minutes. Laisser lever jusqu'au double du volume. Donner quelques tours de manivelle et laisser de nouveau doubler de volume. Remplir à moitié des casseroles beurrées et laisser lever dans un endroit chaud. Faire cuire dans un four chaud,  $400^{\circ}$ , durant une quinzaine de minutes; abaisser ensuite la température et continuer la cuisson durant à peu près quarante-cinq minutes ou jusqu'à ce que le pain se détache de la casserole.



### Pain aux raisins

- 1 carré de levure comprimée,
- 1 tasse d'eau tiède,
- 1 tasse de lait chauffé et refroidi,
- 4 cuillerées à table de graisse,
- 6 tasses de farine,
- $\frac{3}{4}$  tasse de sucre,
- 1 tasse de raisins,
- 1 cuillerée à thé de sel.

Dissoudre la levure et une cuillerée à table de sucre dans l'eau tiède, ajouter 2 tasses de farine, la graisse et le sucre et battre jusqu'à ce que la pâte soit légère. Couvrir et laisser lever à la chaleur environ 1 à 1½ heure. Ajouter ensuite les raisins et le reste de la farine avec le sel. Faire une pâte molle. Laisser doubler de volume. Mouler en pains et laisser de nouveau lever au double du volume. Glacer avec un œuf dilué dans l'eau et cuire 45 minutes.

### Petits Pains blancs au lait

- 2 tasses de lait chaud,
- 2 cuillerées à table de graisse ou beurre,
- 2 cuillerées à table de sucre,
- 1½ cuillerée à thé de sel,
- 1 carré de levure comprimée,
- $\frac{1}{4}$  tasse d'eau tiède,
- 6 tasses de farine.

Dans un bol, ajouter la graisse ou le beurre, le sucre, le sel et le lait chaud; bien mêler. Lorsque le tout est tiède, ajouter le levain dissous dans l'eau et 3 tasses de farine. Bien mélanger et battre quelques instants; couvrir le bol et laisser lever le mélange jusqu'à ce qu'il fasse des bulles. Alors lui ajouter 3 tasses de farine et le bien pétrir sur la planche farinée. Remettre la pâte dans le bol et la laisser lever au double de sa hauteur, la pétrir de nouveau sur la planche, l'étendre d'un pouce avec le rouleau, découper des ronds à l'emporte-pièce; à l'aide d'un manche de couteau faire une raie sur la rondelle de pâte, mettre une noisette de beurre au milieu, replier la rondelle sur elle-même, la placer sur une feuille à gâteaux bien beurrée, couvrir et laisser lever. Cuire à four chaud 12 à 15 minutes. Ces proportions donnent 24 petits pains.

### Petits Pains au lait de beurre

- 1 œuf,
- 3 cuillérées à table de sucre,
- $\frac{1}{2}$  cuillérée à thé de sel,
- 1 tasse farine de blé d'Inde,
- 4 cuillérées à table de graisse,
- 1 tasse lait de beurre,
- $\frac{1}{2}$  cuillérée à thé de soda dissous dans
- 1 cuillérée à thé d'eau froide,
- 1 tasse de farine blanche.
- 4 cuillérées à thé de poudre à pâte.

Battre l'œuf, ajouter le sucre, le sel, la graisse et la farine de blé d'Inde; bien mêler. Ajouter le lait de beurre après avoir dissous le soda dans l'eau froide et la farine tamisée avec la poudre. Bien mêler et faire cuire dans de petits moules beurrés environ 15 minutes et dans un four chaud (400°). Servir chaud.

### Pain de blé-d'Inde

- 1 œuf,
- 2 cuillérées à table de beurre,
- 4 cuillérée à table de mélasse,
- 1 cuillérée à thé de soda,
- 2 cuillérées à table de beurre,
- 1 tasse de lait sur ou lait de beurre,
- 1 tasse de farine de blé d'Inde,
- $\frac{3}{4}$  tasse de farine blanche,
- 2 cuillérées à thé de crème de tartre,
- 1 cuillérée à thé de sel.

Défaire le beurre, ajouter l'œuf battu, la mélasse contenant le soda dissous et le lait. Battre la pâte. Tamiser la farine et la crème de tartre et le sel et ajouter lentement à la première préparation. Verser la pâte dans des moules à muffins beurrés ou dans une casserole à gâteaux et faire cuire dans un fourneau chaud.



### **Brioche à la cannelle**

- 2 carrés de levure comprimée,
- 1 tasse de lait bouilli et refroidi,
- 1 tasse de lait tiède,
- 7 tasses de farine,
- 6 cuillerées à table de graisse,
- $\frac{1}{2}$  tasse de sucre,
- 3 œufs,
- 1 cuillerée à thé de sel.

Dissoudre la levure et une cuillerée à table de sucre dans le lait tiède. Ajouter 3 tasses de farine et battre jusqu'à ce que ce soit léger. Ajouter la graisse et le sucre défaits en crème et les œufs battus, le reste de la farine par petite quantité à la fois et le sel. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit légère. Laisser lever à la chaleur environ 2 heures. Rouler la pâte d'un  $\frac{1}{4}$  pouce d'épaisseur. Beurrer légèrement la pâte. Saupoudrer de cassonade, de raisins et d'un peu de cannelle. Rouler et découper en biscuits. Couvrir et laisser lever environ une heure. Cuire 25 à 30 minutes. Avant de placer dans le fourneau, glacer la pâte avec un œuf dilué dans le lait.

### **Brioche aux raisins**

- 1 carré de levure comprimée,
- 1 tasse d'eau tiède,
- $\frac{1}{2}$  tasse de sucre,
- 2 œufs,
- $\frac{1}{4}$  tasse de graisse,
- 3 tasses de farine,
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de sel,
- $\frac{1}{2}$  tasse de raisins.

Faire tremper la levure dans de l'eau tiède et y ajouter 1 tasse de farine. Bien mêler et laisser reposer à la chaleur durant quelques heures. Ajouter ensuite le sucre, les œufs, la graisse, le sel et l'autre tasse de farine avec  $\frac{1}{2}$  tasse de raisins ou de dattes. Ajouter un peu de farine si cette quantité ne suffit pas. Travailler la pâte. Découper ensuite par morceaux de la grosseur d'un œuf et laisser lever. Cuire dans un four chaud.

### Muffins aux fruits

- 1 œuf,
- 4 cuillérées à table de beurre,
- 1-3 tasse de sucre,
- $\frac{1}{2}$  tasse de lait,
- $1\frac{1}{2}$  tasse de farine,
- 3 cuillérées à thé de poudre,
- $\frac{1}{4}$  tasse de raisins.

Défaire le beurre en crêpe, ajouter l'œuf battu, le sucre, le lait. Battre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Tamiser la farine et la poudre et ajouter par petite quantité en mêlant. Verser la pâte dans des moules à muffins beurrés et faire cuire 10 à 12 minutes dans un four chaud. Le raisin peut être omis ou remplacé par d'autres fruits tels que pruneaux, dattes, bleuets, ou même des noix.

### Tartes aux pommes séchées

(proportion pour deux tartes)

- 4 tasses de pommes séchées,
- 2 tasses de sucre,
- 3 cuillérées à table de maïzena (corn starch)
- 1 cuillérée à thé de cannelle,
- eau froide.

Couvrir les pommes d'eau et les faire tremper durant une demi-heure, les faire cuire et lorsqu'elles sont presque tendres y ajouter le sucre, la farine maïzena, la cannelle et le sel. Cuire cinq minutes. Faire refroidir un peu et verser dans deux abaisses de pâte brisée; couvrir d'une autre abaisse et faire cuire dans un four à 425° environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée dessus et dessous.



### PREPARATION DE LA PATE:

- 4 tasses de farine,
- 1 tasse de graisse,
- $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de poudre à pâte,
- $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de sel,
- 2-3 tasse d'eau froide.

Au moyen de deux couteaux, mêler la graisse à la farine, ainsi qu'à la poudre et au sel, ajouter l'eau. Prendre deux parties de la pâte, étendre de la grandeur de chaque assiette, y verser la garniture; faire deux autres abaisses, perforer et déposer sur la garniture de pommes.

### Biscuits au gingembre

- 2 œufs,
- $\frac{1}{2}$  tasse de beurre,
- $\frac{1}{2}$  tasse de sucre ou cassonade,
- 1 tasse de mélasse,
- 1 cuillère à thé de soda,
- 2 cuillérées à thé de gingembre,
- $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de cannelle.

Mettre le soda dans la mélasse et brasser quelques minutes sur le feu. Ajouter le beurre défait en crème, les œufs battus, le sucre, le gingembre et la cannelle. Ajouter assez de farine pour faire une pâte ferme, environ 4 tasses. Faire une abaisse mince et découper avec un emporte-pièce. Cuire dans un four chauffé à 375°.

### Biscuits à la farine d'avoine

- 2 œufs,
- $\frac{1}{2}$  tasse de graisse,
- 1 tasse de cassonade,
- $\frac{1}{2}$  tasse de lait,
- $1\frac{1}{2}$  cuillère de thé soda,
- 3 tasses de farine d'avoine,
- 3 tasses de farine de blé,
- $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de sel,
- 1 cuillère à thé de vanille,
- 2 tasses ou plus de compote de fruits sucrée  
(pommes, rhubarbe, citrouille, pruneaux, etc.)

Défaire la graisse, ajouter les œufs battus, la cassonade, le lait après y avoir fait dissoudre le soda, tamiser la farine blanche, la mêler à la préparation ainsi que le sel, en dernier lieu, ajouter la farine d'avoine. Bien mêler. Verser la moitié de cette pâte dans une casserole beurrée, y étendre la compote et recouvrir avec le reste de la pâte. Laisser refroidir légèrement, démouler et découper en carrés.

### Gâteau à la farine de sarrazin

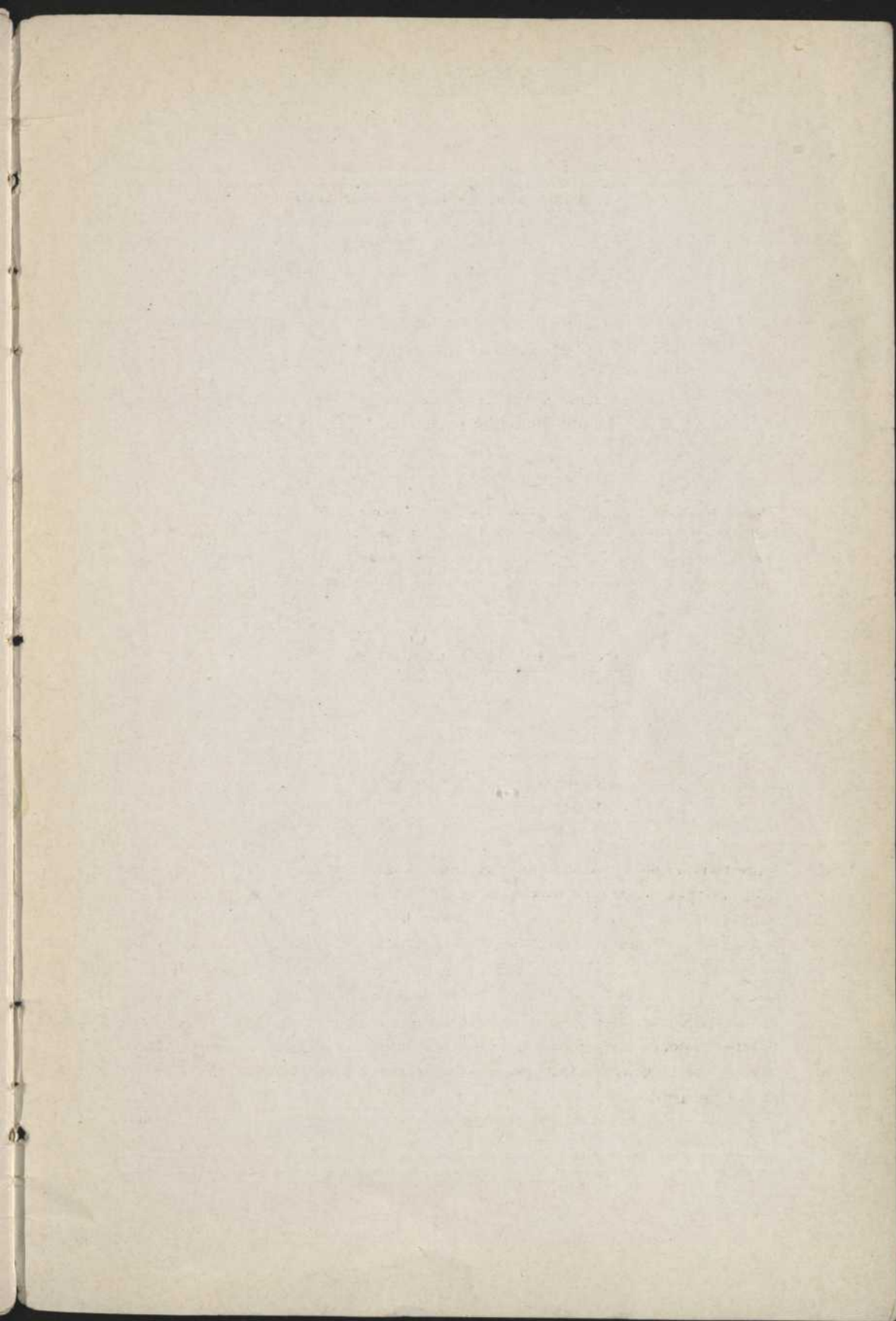
2 œufs,  
1 tasse de cassonade,  
1 tasse de crème sure,  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de soda,  
1 cuillère à thé de crème de tartre,  
1 tasse de farine de blé,  
1 tasse de farine de sarrazin,  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de sel,  
1 cuillère à thé de cannelle,  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de muscade.

Battre les œufs, ajouter la cassonade et la crème sure dans laquelle on aura fait dissoudre le soda. Tamiser la farine, ajouter le sel, la cannelle et la muscade. Ajouter à la première préparation et bien mêler. Verser la pâte dans une casserole beurrée et faire cuire dans un four modéré.

### Fèves au lard cuites au four

4 tasses de fèves,  
 $\frac{1}{4}$  livre de lard salé,  
 $\frac{1}{4}$  tasse de mélasse,  
1 cuillère à thé de moutarde ou  
1 tasse de tomates,  
Sel et poivre.

Faire tremper les fèves dans de l'eau froide toute la nuit; le matin, les remettre dans de l'eau fraîche et froide et les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais ne s'écrasant pas; les retirer, les rafraîchir. Ebouillanter le lard, le couper par bandes. Dans le pot à fèves, placer une épaisse couche de fèves, disposer sur le dessus 2 ou 3 bandes de lard, puis des fèves et ainsi de suite jusqu'à ce que le pot soit rempli. Mêler dans une tasse la mélasse et la moutarde, remplir la tasse avec de l'eau bouillante et verser le tout sur les fèves. Ajouter toujours assez d'eau pour les couvrir jusqu'à la première heure. Faire cuire 8 heures dans un fourneau modérément chaud ou dans le four après la cuisson du pain.





---

En publiant cette brochure sur la cuisson du pain le Ministère de l'Agriculture n'entend pas faire une innovation. Il désire simplement pousser plus activement la campagne déjà entreprise en faveur de l'emploi de la farine domestique et de la cuisson du pain à domicile et en même temps démontrer à l'agriculteur toute l'économie que



lui ferait réaliser une culture plus intense du blé. Il faut amener les cultivateurs à tout attendre de la ferme: cette disposition leur éviterait des déboursés trop souvent disproportionnés à leur budget et de nature à nuire à tout avancement agricole.

Cette campagne qui peut être considérée plutôt comme une mise au point, arrive à la bonne heure, puisque la période de dépression actuelle oblige chacun à tirer parti de tout pour rester en mesure de faire honneur à ses affaires.

---

---