

Observations.

1^o La sauce Mayonnaise ne doit être employée qu'avec modération pour l'assaisonnement des Salades. Cette sauce est indigeste et beaucoup d'estomacs ne peuvent la supporter, surtout le soir, à la fin d'un dîner.

2^o On doit également n'employer l'oignon cru dans les salades que très modérément, vu que beaucoup de personnes ne l'aiment pas. Dans tous les cas, il doit être finement ciselé, lavé à l'eau fraîche et fortement pressé dans un coin de torchon pour en extraire le suc acre.

SALADES SIMPLES**Salades vertes :**

LAITUE — ROMAINE — CHICORÉE — ESCAROLE — ENDIVE — CÉLERI — MACHE — PISSENLIT — POURPIER — CRESSON ALÉNOIS — RAIPONCE — FEUILLES DE SALSIFIS — BARBE DE CAPUCIN.

Salade de Betterave. — La betterave est surtout un élément auxiliaire des salades simples et composées. Il est préférable de la cuire au four que par ébullition.

Si elle est apprêtée spécialement pour salade, on la détailler en minces rondelles ou en fine julienne. Elle est condimentée d'oignon cuit sous la cendre ou au four, haché, et assaisonnée à l'huile ou à la Moutarde, selon le goût, avec addition de fines herbes hachées.

Salade de Céleri. — Comme salade simple, on n'emploie que le céleri sans fibres, blanc, dit « Céleri anglais ».

Détailler les branches en tronçons, les ciseler en filets très fins sans les détacher entièrement; les tenir pendant quelques heures à l'eau très froide pour les faire friser. — Assaisonnement à la moutarde et à la crème.

Salade de Céleri-rave. — Le détailler en julienne, ou en paysanne très fine. — Assaisonnement à la sauce Mayonnaise claire, fortement moutardée.

Salade de Choux-fleurs. — Cuire les choux-fleurs en les tenant un peu fermes, les égoutter sans les rafraîchir et les dresser en petits bouquets bien parés. — Assaisonnement à l'huile et au vinaigre avec addition de cerfeuil haché.

Salade de Choux rouges. — Les choisir bien tendres; retirer les côtes des feuilles et détailler celles-ci en fine julienne. — L'assaisonnement se fait à l'huile et au vinaigre, au moins 6 heures à l'avance.

Salade de Concombres. — Les peler; les émincer finement et les saupoudrer de sel fin pour provoquer la sortie de l'eau de végétation. — Les éponger au moment; assaisonner à l'huile et au vinaigre et condimenter abondamment de cerfeuil.

NOTA. — Les concombres verts anglais n'ont pas besoin d'être dégorgés

Salade de Légumes secs. — Egoutter à fond le légume employé; assaisonner à l'huile et au vinaigre, avec addition de persil haché.

Servir à part de l'oignon finement haché, lavé et pressé dans un coin de torchon.

NOTA. — Les légumes secs pour Salades doivent être assaisonnés tandis qu'ils sont encore tièdes afin d'assurer la pénétration de l'assaisonnement.