

propriété de le nourrir, d'entretenir et d'améliorer sa santé; 2° de lui faire accepter et savourer avec délices les mets qu'elle lui présente, et, par là, semer de l'agrément sur l'accomplissement de l'une des nécessités de son existence, celle de la *nutrition*.

4. — Les qualités essentielles des mets ou préparations culinaires sont donc de deux espèces : 1° nourrir l'homme en état de santé, ou réparer les pertes qu'il fait continuellement par l'exercice de la vie, retremper ses forces, favoriser son développement et sa rénovation¹; 2° plaire au sens gustatif ou exciter en lui d'agréables sensations ingessivores.

5. — La première de ces qualités dépend : 1° de l'état salubre des substances employées; 2° de leur bonne nature; 3° d'une sage et prudente combinaison entre elles; 4° du genre de cuisson qu'on leur applique (113); 5° des ingrédients et assaisonnements à l'aide desquels on les rehausse (194); 6° du bon entretien des ustensiles et accessoires culinaires.

6. — La seconde résulte : 1° de la bonne nature des substances; 2° d'une savante et soigneuse exécution culinaire.

7. — Protéger l'existence par les aliments, c'est leur donner toutes les propriétés bienfaisantes dont ils sont susceptibles et en écarter avec soin tout ce qui peut nuire à la santé.

8. — Réjouir l'homme en le nourrissant, c'est lui présenter des mets ou préparations culinaires capables d'éveiller chez lui des sensations de plaisir.

¹ « Le grand secret de la vie est la permanence des *forces* et la mutation continuelle de la *matière*. » P. FLOURENS.