
MÉTHODE pour la préparation d'une nourriture
saine et économique.

Nous avons promis cette méthode dans notre pénultième cahier, p. 115 et 116, en parlant de l'établissement de Hambourg pour le soulagement des pauvres. Elle est annexée au rapport intéressant, dont nous avons rendu compte: en voici la traduction.

On suppose qu'il y a une famille de sept personnes à nourrir. Si la famille étoit plus ou moins nombreuse, on augmenteroit ou diminueroit proportionnellement la quantité d'ingrédients, qui va être indiquée.

Eau, environ 6 ou 7 quarts de bouteille	10 liv.
Pommes de terre	2 — 5 onces.
Gruau	11 —
Pain, aussi dur que possible ou pain émiété de toute espèce	11 —
Pois gris, ou jaunes, ou hari- cots blancs	11 —
Viande de cochon, coupée en très-petits carrés	4 —
Sel	3 —
Vinaigre de bierre	8 —
	<hr/>
	15 liv. 5 onces.

Voici quelle est la manière de préparer tous ces ingrédients.