

## La cuisine raisonnée

Hommage aux pionnières de la Congrégation de Notre-Dame pour leur contribution à bâtir notre culture culinaire et à doter le Québec d'un héritage alimentaire.

Dès les débuts de la Congrégation de Notre-Dame à Montréal, la fondatrice Marguerite Bourgeoys et ses consœurs ont tenu à enseigner l'art ménager. Dès cette époque, dans les années 1660, l'art culinaire est considéré comme une partie essentielle pour l'éducation des jeunes filles en Nouvelle-France et le restera jusqu'à nos jours. En 1663, Mère Bourgeoys aide les filles du Roy à mieux se préparer à leur mariage.

Au tournant du 20<sup>e</sup> siècle, la tâche de l'enseignement se complique en raison de la rareté de manuels appropriés. En art culinaire, les manuels existants sont souvent trop détaillés ou trop abrégés. Ils ne contiennent que des recettes muettes de principes, recettes composées d'ingrédients dispendieux ou qu'on n'a pas sous la main dans ce pays, recettes calculées en poids et mesure peu en usage ici. Au début, les quantités des ingrédients s'évaluent : en poignées, en pincées, en terrine et en potées. Pour toutes ses raisons, les Sœurs de la Congrégation de Notre-Dame décident d'éditer leur propre outil de références.

La première édition de La Cuisine raisonnée remonte à 1919 à partir des informations recueillies par les professeures au fil des années. Ce volume a permis de répondre au désir des anciennes élèves de l'Institut classico-ménager de Saint-Pascal-de-Kamouraska d'avoir un bon recueil de recettes, tout en constituant un outil pratique de références qui permettrait de partager leurs « secrets de l'art culinaire ». Tel qu'indiqué dans la préface de Monseigneur Beaudet, les ingrédients que préconise « La cuisine raisonnée » sont à la portée de tous les ménages tant à la campagne qu'à la ville. Dès sa parution, ce recueil devient la référence incontournable pour les centres de formation en sciences ménagères.

L'accueil enthousiaste qu'on a réservé à ce volume et sa diffusion rapide ont fait que La cuisine raisonnée s'est retrouvée dans presque tous les foyers du Québec. Il n'a pas la prétention d'être une encyclopédie, les responsables ont toujours voulu que l'édition reste modeste pour être accessible à tous les budgets. Il a fait l'objet de plusieurs demandes de réimpression au fil du temps.

Les premiers chapitres traitant de l'alimentation veulent réellement sensibiliser les personnes à l'importance de se préoccuper de sa santé. On y trouve un résumé des notions courantes sur la nutrition. Parce qu'elle est raisonnée, La Cuisine raisonnée a peut-être même donné le goût à certaines jeunes femmes d'aller à l'Université pour approfondir leurs connaissances en diététique, en consommation et en hygiène alimentaire.

Cet ouvrage a été revu et ajusté d'une édition à l'autre, on a su l'adapter aux réalités contemporaines. En plus des recettes, ce livre nous informe sur la chimie des aliments, les rations alimentaires, la base de la diététique et l'art de recevoir à table. Une attention particulière a toujours été accordée à la présentation des mets.

Les objectifs de cette œuvre ont permis aux auteurs de faire de l'alimentation une « science ». Comme elles le disent si bien, c'est plutôt l'art d'utiliser et de mettre en pratique les données scientifiques de la nutrition, tout en tenant compte des valeurs culturelles, des habitudes de vie et des transformations économiques et sociales.

L'alimentation vise à améliorer le bien-être des individus et des peuples. Changer les habitudes alimentaires est une entreprise difficile qui repose d'abord sur l'initiative familiale. Ce livre a été utilisé par les Québécoises pendant une bonne partie du 20<sup>e</sup> siècle. Il était souvent offert en cadeau de noces.

Depuis la première version dix-neuf éditions de La cuisine raisonnée ont vu le jour, sans compter les extraits qui ont été publiés dans les manuels scolaires d'enseignement ménager. La première édition a été rapidement adoptée, d'abord par les Écoles ménagères, ensuite par les cours ambulants et a finalement été intégrée au cours d'économie familiale donné dans les écoles. L'édition de 1949 a permis de rajeunir et de standardiser la présentation des mets traditionnels en y insérant les données propres à favoriser l'utilisation des appareils modernes. On a alors gardé quelques vestiges de la cuisine ancestrale.



En 1967, année de l'Exposition universelle à Montréal, correspond à la sortie de la dixième édition revue et corrigée. Les recettes ont été soumises à de nouveaux tests et présentées sous une forme nouvelle : ingrédients et mode de préparation présentés en deux colonnes parallèles pour une meilleure compréhension, les quantités ont été coupées presque de la moitié, présentant ainsi des portions pour 4 à 6 personnes afin de s'ajuster à la taille des familles qui diminue.

L'ensemble de cette œuvre de la Congrégation de Notre-Dame a été réalisé collectivement par plusieurs religieuses. Sœur St-Gérard de Notre-Dame, véritable technicienne en laboratoire et responsable de l'enseignement pratique en art culinaire a contribué de façon significative à la première édition. Dans les années 1950 et 1960, Sœur Saint-Albert de Rome (Julia Lévesque) renouvelle en partie, le contenu du volume. En 1986, sœur Pierrette Delisle expérimente et convertit les recettes au système métrique dans un laboratoire de l'Université Laval. L'édition de 2003, abrégée, regroupe essentiellement les recettes du patrimoine culinaire québécois, laissant de côté l'aspect didactique des volumes précédents.

«Le but premier de La cuisine raisonnée a été de permettre à nos mères d'utiliser au maximum ce que l'on produisait dans le pays pour avoir un peuple fort et en santé»

(p. 297, Femmes engagées à nourrir le Québec, Rose-Hélène Coulombe et Michel Jutras, Éditions GID, 2012)