

MANUEL
DE LA
MENAGERE



Avec les compliments de
THEO. MARTIN & FRERE.

Bouchers

3^e et.

MONTREAL.

Par Rapport a ses Obligations

LA MUTUELLE DU CANADA

Est la plus forte des riches compagnies faisant affaires au Canada

Résultat des nouvelles affaires faites en 1912 : \$11, 121, 424.00. Augmentation considérable sur les affaires faites en 1911.

Le taux des dépenses est encore le plus bas possible, et il est bien moins élevé que l'est celui des autres compagnies Canadiennes.

L'actif s'élève maintenant à au delà \$20,000,000.00, et le surplus à presque \$4,000,000.00.

La compagnie tient toujours à garder son unique record, celui de n'avoir depuis sa fondation il y a quarante-quatre ans, jamais perdu un dollar appartenant à ses Assurés.

Un résumé montrant le progrès de la Compagnie par périodes décennales est des plus intéressants.

ANNEE	REVENU	ACTIF	SURPLUS	ASSURANCES EN VIGUEUR
1872	15,506	12,247		
1882	176,338	423,598	\$ 32,116	\$ 5,504,478
1892	614,951	2,235,384	166,930	16,122,195
1902	1,391,098	6,441,565	480,935	34,468,920
1912	3,700,565	20,071,345	3,600,756	77,921,144

CONSEIL D'ADMINISTRATION

MM E. P. Clément, C. R., Président, Berlin.	SIR WILFRID LAURIER, Ottawa.
F. C. BRUCE, 1er Vice-Prés., Hamilton.	W. J. KIDD, Ottawa.
J. KERR FISKEN, 2ème Vice-Prés., Toronto.	W. D. BEARDMORE, Toronto.
L. J. BREITHAUPT, Berlin.	HUME CRONYN, London.
WM. SNIDER, Waterloo.	SIR H. MONTAGU ALLAN, Montreal.
GEO. WEGENAST, Waterloo.	R. O. McCULLOCH, Galt.

THEODORE LANGLOIS,

Gérant Provincial,

Chambres 4 & 5, Bâtisse du "Star",
171 rue St-Jacques, MONTREAL,

à qui toutes demandes d'agences ou autres informations dans la Province de Québec doivent être adressées

Theodore Langlois
Gérant Prov.

Martha Clermont
7192 Iversville Mt

H2E2Y2

Madame :—

J'ai beaucoup de plaisir, en même temps qu'en vous offrant cette publication, de vous dire que je suis heureux de l'occasion qui m'est fournie de vous remercier sincèrement pour votre patronage dans le passé.

Comme vous pourrez le constater par la Préface de ce livre, son but est d'aider et de la meilleure manière possible aux femmes qui doivent elles-mêmes voir aux soins de leur maison et ceci n'est pas la moindre des choses, puisque de la bonne tenue et de la maison et de la cuisine dépend beaucoup de bonheur ici-bas.

Aussi je dois vous dire que je saisis avec empressement cet avantage qui me permet de vous offrir un article nouveau, utile et pratique. J'espère que vous comprendrez qu'il ne me sera pas possible de vous répéter cette faveur aussi souvent que je le voudrais. Je vous demanderai donc de bien conserver ce livre et de le consulter souvent. Je suis persuadé qu'il pourra toujours vous intéresser.

Espérant que vous voudrez bien me continuer votre encouragement dans l'avenir.

Veillez croire à toute ma considération.

POUR VOS AMIES !
MADAME,
LISEZ.

L'article qui a lancé la mode

—Qu'est-ce que je vais bien lui offrir ?

On pourrait compter ceux de nos contemporains qui ne se posent pas en ce moment cette question pénible.

Il est vrai que la plupart la résout de la façon la plus banale et la plus expéditive ; une liste d'adresses, une commande chez le confiseur ; en cinq minutes, c'est réglé. Mais, si vous préférez autre chose, ne songez-vous pas que les femmes de vos amis peuvent être aussi écœurées par tant de sucrerie ? Au lieu de marons glacés, pourquoi, par exemple, ne pas leur offrir un livre ? Ce n'est ni plus difficile ni plus coûteux. . .

—Comment ! Un livre, comme aux enfants ?

Sans doute ; posez-vous en principe que les enfants sont seuls assez sérieux pour aimer la lecture ? Poussez-vous le mépris des femmes jusqu'à imaginer qu'elles ne sont capables de goûter que les bonbons ?

Dans le choix d'un livre on peut mettre une intention un hommage, un souvenir, une jolie pensée. On suppose que la destinataire a de l'esprit, ce qui la dispose aussitôt à vous en prêter. . .

Et puis, pour lancer cette mode nouvelle, s'il faut invoquer un argument décisif : ça se fait beaucoup en Angleterre.

GUSTAVE TERY

("Le Journal" 14 Décembre)

L'ENVOI D'UN LIVRE
PRATIQUEMENT
UTILE.

que vous avez lu, éprouvé, et apprécié ne peut faire plus de plaisir à la personne de vos amies que vous estimez et est en même temps une attention plus personnelle et moins coûteuse que n'importe quel autre envoi, c'est quelque chose qui ne se consomme pas par l'usage et que l'on garde toujours.

—
Pourquoi ne pas suivre votre propre intention du moment et faire bénéficier à toutes vos amies, des connaissances en même temps que du côté pratique que vous savez pouvoir leur communiquer par ce livre.

—
Puisqu'au programme de nos écoles ne figure pas encore cette science et que l'on manque d'initier les jeunes filles aux principes de l'art culinaire, sachez vous-même contrebalancer cette lacune et ne manquez pas l'occasion de pouvoir contribuer à former des femmes entendues dans la tenue d'un ménage et par là même montrer le rôle important qui doit s'y jouer.

COUPON

Sur réception de ce coupon accompagné de 25cts. en timbre ou autrement nous enverrons à l'adresse ci-dessous un exemplaire du "MANUEL DE LA MENAGERE".

Montreal Advertising Agency, - 86 St. Denis, Montreal.

Ecrire lisiblement le nom et l'adresse de la personne à qui vous désirez que nous adressions ce livre.

NOM

ADRESSE

VILLE

MANUEL DE LA MENAGERE

CONTENANT ENVIRON 500 RECETTES LES PLUS
PRATIQUES ET LES PLUS SIMPLES POUR PRE-
PARER LES POTAGES, VIANDES, POISSONS
ŒUFS, SALADES, LEGUMES, MARINA-
DES, PATISSERIES, GELÉES, FRUITS,
SAUCES, POUNDINGS, PLATS SUCRÉS,
CONSERVES, BREUVAGES DI-
VERS, ETC. ETC., ETC, AINSI
QUE PLUSIEURS BONS
CONSEILS TRES UTI-
LES DANS UN
MÉNAGE.



TIRAGE :

Cent Mille

EXEMPLAIRES

PUBLIÉ PAR

MONTREAL ADVERTISING AGENCY

MONTREAL, CANADA

THE PORTLAND

La partie qui
brasse le lin-
ge, tourne $5/8$
de tour à droi-
te puis à gau-
che.



**UNE PRES-
SION DE 20
LBS.**, suffit à ac-
tionner le moteur
central avec faci-
lité.

**Pas D'ENGRE-
NAGE.**

Ainsi, pas de fric-
tion ni de mouve-
ment à perte, ou
inutile.

PRIX à la portée
de tous.

**PAS DE ME-
CANISME DE-
COUVERT
DANGEREUX
POUR LES EN-
FANTS.**

Manufacturé com-
plètement--Moteur,
Cuve, Lessiveuse,
etc., dans la même
usine.

Pas d'huilage.

BOYAU ARME.

Garantie pour

3 ANS
par les fabricants.

REMARQUEZ le mécanisme intérieur de cette machine, son fonctionnement et la solidité de ses pattes. Le moteur est compact, tout en cuivre, sans engrenage pour le retarder. Ces différentes qualités assurent l'acheteur contre tout ennui.

AGENTS EXCLUSIFS POUR LE CANADA

HENDERSON & RICHARDSON

SUCCESSIONS A J. A. HENDERSON

Board of Trade Building,

MONTREAL

A VENDRE PAR TOUS LES MARCHANDS

PREFACE

Nous avons le plaisir de présenter à nos lectrices, la première édition du *Manuel de la Ménagère*, dont les nombreuses recettes de cuisine et les précieux renseignements qu'il renferme sauront lui réserver une place d'honneur dans tous les foyers canadiens de la Province de Québec.

Ce livre a été écrit pour les ménagères, pour les femmes qui s'occupent elles-mêmes des soins du ménage ou qui se font aider seulement d'une femme de journée.

Il est en effet impossible de faire de la bonne cuisine sans l'avoir apprise longuement ou sans avoir toujours sous la main, un bon livre. Nos prétentions ne vont pas jusqu'à penser qu'à la lecture de cet ouvrage on deviendra une parfaite cuisinière, mais cela y aidera beaucoup, car il ne manquera plus, pour réussir, que du soin et de l'attention. Et comme pour faire de la bonne cuisine il ne suffit pas de savoir accommoder les viandes et les légumes, mais qu'il faut encore savoir les choisir, on apprendra par ce livre à connaître les aliments de première qualité et les recettes les plus économiques pour les préparer.

Nous nous sommes efforcés d'en faire un Manuel Pratique qui soit le compagnon indispensable de toutes les ménagères, des mères de familles, des personnes méthodiques qui désirent mettre de l'ordre dans leurs affaires et savoir toujours où aller chercher le renseignement dont elles ont besoin.

Nous avons cru aussi être utile au public en publiant dans les pages d'annonces, une liste des maisons les plus recommandables dans les différentes branches du commerce et de l'industrie.

Il serait fastidieux d'énumérer un par un les avantages du *Manuel de la Ménagère*; nous préférons le soumettre au public et laisser à ceux qui s'en serviront, le soin d'en faire l'éloge qu'il mérite.

Répétons seulement que c'est un ouvrage à conserver et à consulter toujours, car, d'ici quelques années, il formera une collection précieuse.

LES EDITEURS.

Premier Décembre, Mil neuf cent treize.

BRITISH COLONIAL



FIRE INSURANCE COMPANY

ROYAL BUILDING, 2, PLACE D'ARMES, MONTREAL

Dépot au Gouvernement
du Canada.

MONTREAL

Incorporée par Acte Spécial du Parlement
du Canada.

Capital Autorisé - \$2,000,000.00

Président,	-	-	Hon. C. E. DUBORD,
Vice Président,	-	-	J. B. MORISSETTE
Administrateur Gérant,	-	-	THEODORE MEUNIER
Directeur et Trésorier	-	-	I. L. LAFLEUR
Gérant	-	-	H. W. THOMSON

INTRODUCTION

PROPRETE ET ENTRETIEN DE LA CUISINE.

Quelle que soit la disposition de la cuisine, elle doit être, avant tout, tenue très proprement. Elle pourrait être étroite, mal éclairée et aussi mal distribuée; mais, sous aucun prétexte, elle n'a le droit d'être sale. Au contraire, plus une cuisine est désavantageuse sous ces rapports, plus il faut remédier aux inconvénients par la propreté et par les soins attentifs donnés à chaque partie de l'outillage.

Que la cuisine soit fréquemment lavée, ainsi que le poêle et cela, sans préjudice des nettoyages de détail que les accidents du travail pourraient nécessiter. Ne laissez pas s'amasser les ustensiles autour de vous pendant le travail, ni sur la table ni sur le poêle; mettez-les en place au fur et à mesure, si possible; l'ordre et la propreté évitent des pertes de temps, épargnent les mécomptes et les bévues.

DU SERVICE DE LA TABLE.

La grande règle pratique qu'on ne devrait jamais perdre de vue et que je rappelle aux ménagères, c'est qu'il vaut mieux être en avance qu'en retard dans la préparation d'un repas, quel qu'il soit. Il y a moins d'inconvénients à ralentir son travail qu'à y apporter trop de précipitation. Pour le service de table, ayez toujours soin de mettre chauffer les assiettes, les plats. Les mets préparés à la cuisine, ceux du moins qui ne sont pas faits pour être mangés froids, doivent être servis sur des plats bien chauds, surtout les viandes de boucherie. Une viande rôtie, servie sur une assiette ou un plat froid, perd beaucoup de ses qualités. On dispose donc la viande sur un réchaud pour la maintenir chaude.

Je donnerai le conseil aux ménagères, lorsqu'elles font des achats de plats, assiettes, etc., soit en porcelaine, soit en terre cuite, de les soumettre à l'ébullition. On les met dans un bassin ou une marmite avec de l'eau froide; on fait bouillir, on retire la marmite et laisse refroidir. Par ce procédé, on évite que les assiettes se fendent ou éclatent lorsqu'on les lave à l'eau bouillante.

DES PROPORTIONS.

Les doses et quantités indiquées dans ces recettes sont données pour quatre ou cinq personnes; il est facile de déterminer les proportions pour un plus grand nombre de personnes.

GENERALITES.

Afin d'éviter de me répéter, je dirai ici une fois pour toutes:

- 1° Que les légumes verts doivent être lavés à l'eau froide.
- 2° Qu'on ne doit jamais servir sans avoir goûté.
- 3° Que chaque fois qu'un plat est accompagné d'une sauce, on en répand une partie sur les mets et on envoie le reste dans une saucière.
- 4° Que toute volaille ou gibier bridé ou ficelé doit être débarrassé de ses entraves.

FEVES AU LARD

DE

CLARK

Sauce Clair

Sauce Chili

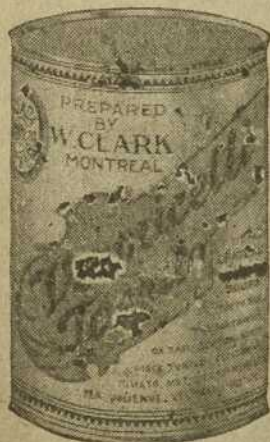
Sauce Tomate

Préparées avec les meilleures qualités de Fèves, les épices les plus pures, et, cuites à la perfection. Un repas économique, aisément servi et nourrissant.

Les Soupes Concentrées

"CHATEAU BRAND"

de CLARK



Une boîte est suffisante pour une petite famille. Ces soupes sont faites avec les meilleurs matériaux, sous la direction de cuisiniers soigneux et sont d'une qualité insurpassable.

Toutes les variétés.

Wm. Clark, Montreal



SOUPES

Remarques: — Il y a une infinité de soupes dont les titres pompeux ne servent souvent qu'à embarrasser la mémoire. Ils ne pourraient trouver place dans cet ouvrage qui s'adresse surtout aux ménagères, et dont le but est d'être pratique et économique.

Tous les potages indiqués ici pourront se faire au gras ou au maigre indifféremment. Il est donc inutile de répéter une même formule, à l'assaisonnement près, sous différents titres. Avec un peu de pratique, les personnes qui se serviront de ce livre sauront varier les soupes selon leur goût et leur état de santé.

Pot-au-feu. — La viande de boeuf, qu'il faut toujours autant que possible, choisir la plus saine et la plus fraîchement tuée, fait le meilleur bouillon. Le veau n'est bon dans le pot-au-feu qu'en cas de maladie, attendu qu'il blanchit, affadit et atténue le bouillon. Un morceau de poitrine et même d'autre partie du mouton relève le goût du bouillon et peut être servi le lendemain sur le gril. Les meilleurs morceaux pour le pot-au-feu sont: le paleron, la tranche, les os d'aloiseau ou à moëlle. Mettez la viande dans l'eau en-

core froide. Le feu ne doit pas être assez vif pour que le bouillon vienne à bouillir avant que l'écume ait montée et ait été enlevée aussi complètement que possible. Quand la viande est bien écumée, mettez le sel, ajoutez carottes, navets, céleri, une feuille de laurier, un ou deux clous de girofle et une gousse d'ail. On fait bouillir doucement jusqu'à ce que la viande soit cuite. Il faut de six à sept heures pour faire un bon pot-au-feu. La proportion est de trois livres de viande pour un gallon d'eau.

Assurez-vous aujourd'hui vous ne pourrez peut-être plus le faire demain. Ne laissez rien à la chance et on ne manquera pas de vous appeler chanceux.

Wm. Slaughter
Séant Pot.

5 Edi ce du
"Star,"

MONTREAL

Consommé de boeuf. — On donne ce nom au bouillon ordinaire, que l'on a laissé bouillir beaucoup plus longtemps qu'il n'en faut à un simple pot-au-feu; la viande n'a plus de saveur, le bouillon en a pris toutes les parties nutritives. Le vrai consommé a pour base les débris de toutes sortes de viandes crues et surtout rôties, auxquels on ajoute un quartier de poule, une demi livre de jarret de veau, quelques légumes et le sel nécessaire. Quand ce mélange a bouilli de six à huit heures, on dégraisse et on passe au tamis. Passez ensuite à travers une serviette mouillée à l'eau froide et tordue. On ajoute à ce consommé soit des pâtes d'Italie blanchies et cuites ou des légumes cuits, comme on le verra dans les recettes suivantes.

Consommé Royal. — Préparez un consommé comme dans la recette précédente et tenez-le près du feu. Fouettez trois oeufs entiers et deux jaunes pendant une minute, ajoutez une pincée de sel et un demiard de lait bouillant, beurrez deux tasses, remplissez de la préparation; mettez-les dans une lèchefrite avec de l'eau bouillante et faites cuire au four durant 40 minutes. Laissez refroidir, sortez-les du moule, coupez en tranches d'un quart de pouce, divisez en petites bandes et ensuite en petits carrés que vous déposez à mesure dans la soupière.

Consommé Macaroni. — Préparez un consommé de boeuf. Cuisez à l'eau salée un quart de livre de macaroni, laissez refroidir, coupez en morceaux de deux pouces. Ajoutez au consommé et faites mijoter jusqu'à cuisson.

Consommé Julienne. — Une pinte de bouillon de boeuf, une demi-tasse d'oignons cuits hachés fins, une demi-tasse de pois verts, une demi-tasse de fèves, sel et poivre.

Consommé Colbert. — Faites cuire à l'eau des légumes selon la saison, tels que carottes, navets, pois verts, fèves, chou-fleurs. On les coupe par petits morceaux comme pour les Juliennes en donnant une bonne forme à chacun. Quand ils sont cuits, on les sert assez clair-semés dans un consommé de boeuf accompagné d'oeufs pochés.

Potage Velours. — A une pinte de bouillon de boeuf, ajoutez une tasse de crème ou de lait, assaisonnez au goût. Versez maintenant lentement sur quatre jaunes d'oeufs, délayez avec une demi-tasse de lait. Réchauffez et servez tout de suite dans des assiettes chaudes.

Potage Suisse. — Faites bouillir une quantité suffisante de bouillon de boeuf. Battez bien ensemble trois oeufs, deux cuillères à soupe de farine et une tasse de lait. Versez ce mélange à travers un tamis dans la soupe bouillante avec sel et poivre.

Potage au lait. — Faites bouillir le lait et ajoutez-y un peu de sel et de sucre; au moment de servir, ajoutez une liaison de quatre jaunes d'oeufs pour une pinte de lait, faites prendre sur le feu, en tournant avec la cuiller de bois, sans laisser bouillir. Quand le lait s'épaissit et s'attache à la cuiller, versez sur des tranches de pain taillées minces.

Potage Parmentier. — Après avoir épluché et lavé bien soigneusement de belles pommes de

terre, on les met cuire avec de l'eau et du sel, pas trop d'eau, afin d'obtenir une belle purée bien farineuse. Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez-les puis passez au tamis. Maintenant, remettez cette purée dans la casserole; remuez-la bien et mouillez au point que vous désirez avec du lait que vous aurez eu soin de faire bouillir avant. Servez avec des petits croûtons coupés en dés et frits.

Potage à la Paysanne. — Mettez dans une marmite deux livres d'entre-côte de boeuf. Faites bouillir et écumez bien; jetez ensemble dans la marmite, un oignon blanc piqué de quatre clous de girofle, deux gousses d'ail, des carottes, des navets, quelques feuilles de céleri et une bonne poignée de sel. Laissez bouillir une heure. Ayez prêt un chou coupé en quatre; retirez du bouillon, s'il y a lieu, et mettez le chou dans la marmite avec une demi-livre de lard. Laissez cuire à point. Dressez les choux sur un plat, saupoudrez-les d'un peu de sel fin et de poivre; placez sur un autre plat la viande entourée de carottes et de navets.

Potage de Nouilles. — Versez les nouilles peu à peu dans du bouillon gras où elles devront cuire une demi-heure.

Potage de santé. — Faites cuire deux poignées de cresson dans une pinte d'eau pendant un quart d'heure. D'autre part, faites cuire en purée six patates. Délayez la purée avec l'eau de la cuisson du cresson, liez alors le potage avec deux jaunes d'oeufs et une tasse de crème fraîche, assaisonnez à point et servez très chaud.

Soupe aux tomates. — Mettez dans une casserole ou soupière

des restes de rôtis, os de jambon; ajoutez quelques petits croûtons couvrez d'eau froide. Ajoutez des oignons, une couple de clous de girofle, sel et poivre et quelques feuilles de céleri. Faites cuire trois heures et écumez. Ajoutez six tomates tranchées ou une boîte (conserves), cuisez une demi-heure, enlevez la viande et passez.

Soupe à l'oignon. — Faites fondre du beurre ou de la graisse et faites roussir un oignon haché fin, ajoutez une forte pincée de farine, que vous laissez frire avec l'oignon. Mettez la quantité d'eau nécessaire pour votre bouillon, sel et poivre; faites bouillir cinq minutes; passez le bouillon et trempez votre soupe sur des tranches de mie de pain.

Soupe queue de boeuf. — Lavez et coupez deux queues de boeufs dans les joints, choisissez les plus gros morceaux pour faire frire dans de la graisse chaude. Mettez tous les morceaux dans une soupière et laissez mijoter dans juste assez d'eau pour les couvrir. Enlevez les gros morceaux et laissez bouillir le reste en charpie. Passez, laissez refroidir et enlevez la graisse sur le dessus. Réchauffez ce bouillon en y ajoutant une pinte d'eau chaude, sel et poivre, coupez les gros morceaux de queues en rondelles, et servez très chaud.

Soupe à la Crécy. — Faites cuire en purée cinq grosses carottes; égouttez, passez-les ensuite à travers la passoire fine, remettez-les dans la casserole avec gros comme un oeuf de beurre et un gros oignon haché fin, faites cuire cinq minutes dans le beurre en remuant; ajoutez alors une pinte de bouillon, sel et poivre, et lais-

sez bouillir cinq minutes encore; liez maintenant avec un peu de farine délayée dans un peu d'eau froide. Au moment de servir, ajoutez quelques petits croûtons de pain passés au beurre.

Soupe aux Lentilles. — Mettez dans une marmite, une chopine de lentilles dans deux pintes d'eau froide, un oignon piqué de trois clous de girofle, une carotte, une branche de céleri et un navet coupé en quatre. Faites cuire jusqu'à ce que les lentilles s'écrasent sous le doigt; passez le tout à travers une passoire, mettez cette purée dans une soupière avec deux pintes de bouillon et laissez cuire doucement pendant une heure, la soupière étant couverte.

Soupe à la Fermière. — Coupez en tranches minces deux oignons, mettez-les dans une marmite avec une demi-tasse de saindoux; faites cuire jusqu'à couleur blonde en ayant soin de remuer pendant la cuisson; ajoutez deux carottes, quelques branches de céleri coupées en morceaux et des fèves vertes. Laissez cuire dans la graisse pendant dix minutes en remuant avec la cuiller de bois; versez alors deux pintes de bouillon et faites bouillir pendant une demi-heure. Ajoutez maintenant trois patates coupées en petits dés, laissez cuire 15 minutes et servez.

Soupe aux Fèves. — Faites tremper un demiard de fèves pendant la nuit, mettez à bouillir dans trois chopines d'eau. Quand les fèves commencent à amollir, changez d'eau et ajoutez cinq onces de lard, un oignon haché fin; cuisez en purée, passez au tamis. Ajoutez un peu d'eau et assaisonnez au goût.

Soupe aux Huîtres. — Faites

chauffer jusqu'à ébullition une tasse de lait et deux tasses d'eau; ajoutez gros comme un oeuf de beurre, poivre et sel, un demiard d'huîtres fraîches, faites bouillir une fois et la soupe est prête.

Soupe aux Pois. — Prenez une pinte de pois cassés, que vous aurez soin de faire tremper la veille; à huit heures du matin, placez-les sur le feu dans quatre pintes d'eau fraîche. Ajoutez une livre de lard salé et deux oignons hachés très fin. Un os de jambon, ajouté à cette soupe, lui donne un meilleur goût.

Soupe à la Reine. — Flambez et videz une jeune poule; mettez-la dans une soupière avec un jarret de veau et trois pintes d'eau froide, faites bouillir en écumant. Ajoutez une carotte, un navet, quelques branches de céleri, un oignon piqué d'un clou de girofle, sel et poivre, laissez bouillir doucement pendant deux heures. Retirez la poule, passez le bouillon et remettez au feu. Ensuite, mettez dans une casserole, deux onces de beurre et une once de farine; délayez, mais hors du feu, avec deux pintes de bouillon de poule, puis faites bouillir doucement pendant cinq minutes; versez dans la soupière en y ajoutant deux jaunes d'oeufs battus dans une tasse de lait et un peu de muscade râpée.

Soupe à la volaille. — Préparez comme recette précédente, mais sans y mettre les oeufs battus dans du lait.

Soupe à la Julienne. — Coupez en petits filets des carottes, des navets, quelques oignons, faites roussir dans un peu de graisse pendant quelques minutes; mouillez avec du bouillon et laissez

cuire à petit feu pendant une heure. Souvent on met dans la soupière quelques croûtes de pain, mais la julienne seule est préférable.

Soupe aux Tomates. — Voici une autre manière de faire la soupe aux tomates. Mettez trois chopines de bouillon de boeuf dans une soupière, assaisonnez bien avec un peu de sel et de poivre, clous de girofle, mettez ensuite une boîte de tomates (conserves) dans une casserole; émiettez dans ces conserves trois tranches de pain bien épaisses que vous aurez soin de faire sécher et rôtir avant. Laissez bouillir jusqu'à ce que le pain soit tendre, ensuite coulez à travers une passoire fine et versez dans la soupe bouillante.

Soupe à la citrouille. — Prenez un quartier de citrouille, ôtez-en la peau et les pépins, coupez-le en morceaux de la grosseur d'une noix et mettez-les sur le feu, dans une marmite avec de l'eau. Lorsque la citrouille est complètement réduite en marmelade, ajoutez gros comme un oeuf de beurre, et un peu de sel. Faites bouillir une chopine de lait, ajoutez-y un peu de sucre et mêlez avec la purée de citrouille.

Soupes aux Vermicelles. — Mettez dans une soupière, sur le feu,

assez de bouillon pour huit assiettes de soupe. Lorsqu'il sera bouillant, jetez dedans une demi-livre de vermicelle, que vous aurez un peu brisé afin qu'il n'y ait point de bouts trop longs; remuez le vermicelle avec la cuiller de bois et faites bouillir durant 20 minutes.

Soupe aux petits pois. — Faites bouillir de l'eau, jetez-y les petits pois, salez. Quand les pois sont cuits, ajoutez un morceau de beurre, servez avec quelques croûtons.

Bouillon maigre. — Faites cuire à grande eau, dans une marmite, les légumes suivants: carottes, navets, panais, oignons, céleri, et ajoutez sel et poivre. Quand le tout est bien cuit, passez. Votre bouillon est fait. On peut y mélanger la purée des légumes.

Crème de chou-fleur. — Faites bouillir une chopine de lait, liez avec une cuillerée à soupe de farine délayée dans un peu d'eau. Faites cuire un petit chou-fleur dans de l'eau bouillante légèrement salée, pendant 30 minutes; coupez les petites branches, ajoutez-en à la soupe avec un peu d'eau de la cuisson, s'il y a lieu. Servez très chaud.



Hors d'Oeuvre

Remarques: — Il y a deux sortes de hors-d'oeuvre: les hors-d'oeuvre froids qui font partie du couvert, c'est-à-dire qui en sont la garniture, et les hors-d'oeuvre chauds, qui ne restent pas sur la table et sont présentés à chaque convive aussitôt qu'ils sont apportés dans la salle à manger. Les hors-d'oeuvre froids se servent dans des beurriers ou coquilles. Les principaux sont:

Les Olives, farcies au beurre d'anchois. Pour farcir les olives on enlève adroitement le noyau au moyen d'une incision faite en spirale. On le remplace par un beurre d'anchois dont vous trouverez la recette plus loin dans ce livre.

Les olives naturelles se servent égouttées de leur saumure qu'on remplace par un peu d'eau fraîche.

Les Radis Roses — auxquels on ne laisse que les petites feuilles.

Les Radis Noirs, — que l'on pèle et découpe en tranches minces légèrement assaisonnées de sel et de poivre.

Les Choux Rouges, — que vous aurez coupés très fin et fait mariner pendant deux jours dans un peu de sel et que vous servirez avec un peu de vinaigre après les avoir bien égouttés au sortir de la marinade.

Les choux-fleurs, — qui auront été préparés comme suit: Après avoir épluché et mis en petits

bouquets un chou-fleur bien blanc et bien frais, faites-le blanchir légèrement dans un peu d'eau bouillante et salée. Egouttez-le, mettez dans un pot et versez dessus du vinaigre bouillant; ajoutez quelques clous de girofle, un peu de sel blanc et de vinaigre d'estragon. Egouttez-le le lendemain, donnez un bouillon au vinaigre auquel vous en ajoutez de nouveau, et versez bien chaud sur vos choux-fleurs.

Haricots verts et Petits Pois. — Préparez comme les choux-fleurs.

Le Céleri. — On sert les branches et les racines; les branches se servent seules, chacun les assaisonne à son goût. Les racines se coupent en filets très minces et s'assaisonnent avec une sauce-moutarde.

Les Pickles — qui se mangent ordinairement avec les viandes rôties.

Les Huîtres — que vous servez avec du citron ou une petite sauce échalotte. Dans ce cas vous devez

blanchir et hacher l'échalotte et y ajouter un jus de citron et un peu de mignonnette.

Les Tomates — que vous servez coupées en tranches sur des oeufs durs hachés et un peu de persil avec filet de vinaigre; il faut au préalable avoir fait dégorger les tomates.

Bouchées à la reine. — Coupez quelques blancs de volailles, des champignons et des truffes en petits dés, ajoutez un peu de sauce allemande et, lorsque c'est bien chaud, garnissez-en vos petites bouchées. (Pour les bouchées, voir: Pâtisserie.)

Coquilles d'huîtres. — Faites blanchir les huîtres et parez-les de façon à ne conserver que la noix; mettez-les dans une casserole avec une cuillerée de sauce Béchamel, quelques champignons hachés et des fines herbes. Après avoir assaisonné le tout à point, garnissez-en des coquilles, saupoudrez-les de mie de pain, et parsemez sur le dessus quelques petits morceaux de beurre. Faites gratiner au four.

Beignets d'huîtres. — Après avoir fait blanchir des huîtres, panez-les à l'allemande et faites-les frire à feu vif.

Petites bouchées au homard. — Faites cuire d'abord une douzaine de petites bouchées en pâte feuilletée; en les sortant du four, videz-les et rangez-les sur une feuille à gâteau. Prenez une boîte de homard, ouvrez-la avec le couteau à sardines; versez le liquide dans une tasse et le homard sur la planche à découper, hachez-le en petits dés et mettez-le de côté sur une assiette. Faites fondre dans une casserole cinq onces de beurre, ajoutez cinq onces de farine et le liquide du homard qui est dans la tasse, ainsi qu'un verre et demi de bouillon, tournez sur le feu jusqu'à ébullition; retirez la casserole sur le côté du feu, liez la sauce avec un jaune d'oeuf, ajoutez le homard coupé en petits dés. Remplissez avec une cuiller à soupe les petites bouchées et servez aussitôt.



La Veilleuse en Nickel

"MONTREAL BEAUTY"

Donne toute une nuit d'éclairage pour $\frac{1}{4}$ c.

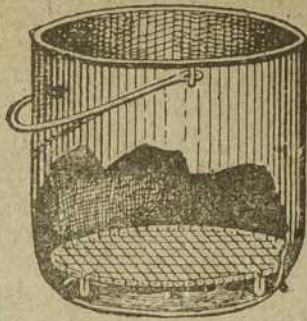
Sans odeur ni fumée et aucun danger d'explosion. Hautement recommandée par les médecins pour chambre de malades. PRIX 90c. Par la malle 10 cents en plus.

L.-J.-A. SURVEYER,

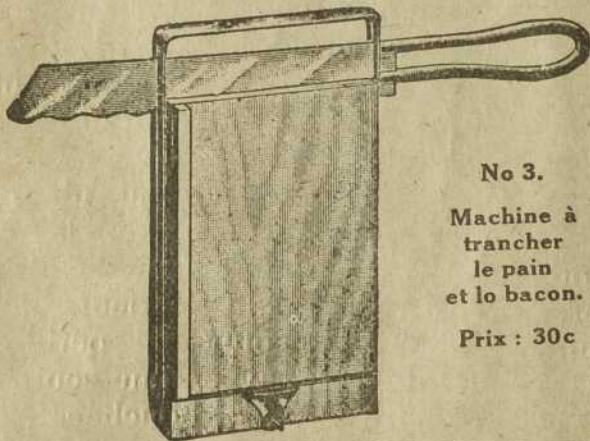
Importateur Quincaillier,

52 B'IRD St-Laurent, MONTREAL.

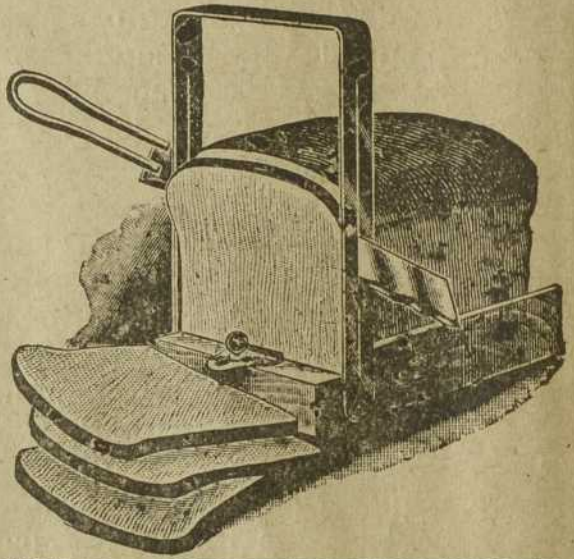
No 2.
Triple âpe.
Prix : 15c



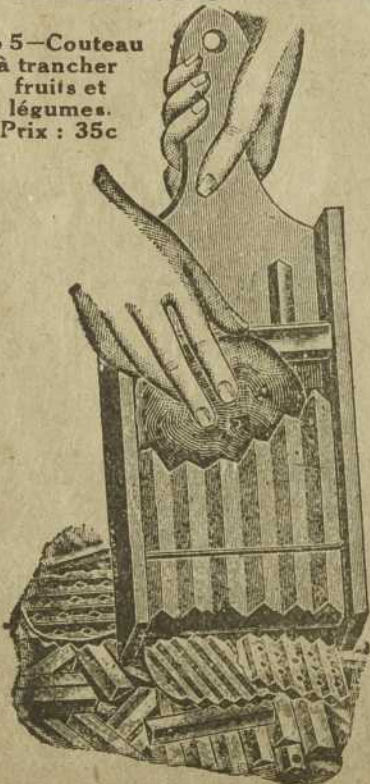
No 1. — Double fond
pour chaudron
Prix. 25c



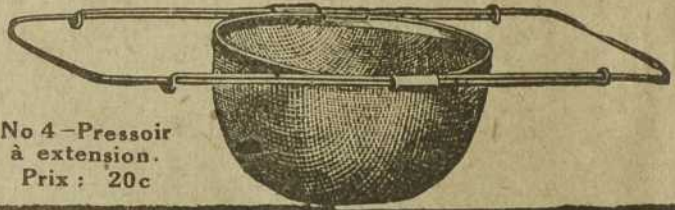
No 3.
Machine à
trancher
le pain
et le bacon.
Prix : 30c



No 5—Couteau
à trancher
fruits et
légumes.
Prix : 35c

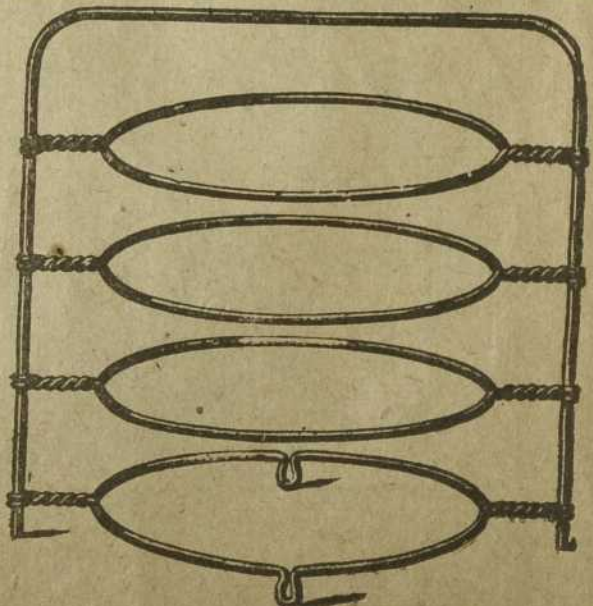


No 4—Pressoir
à extension.
Prix : 20c



No 6
Porte-
Pâté,
Refroi-
disseur

Prix :
25c



AVIS AUX MENAGERES

Votre Marchand devrait toujours pouvoir vous offrir les nouveautés en fait d'article pour la cuisine. Si un ou plusieurs de ces articles vous intéressent demandez-les lui, s'il ne les a pas, écrivez-nous :

Canadian Kitchen Supply 86 Rue St-Denis MONTREAL.

1.—Inutile que cela se rôtisse.

Notre double fond pour chaudron "No Burn", empêchera effectivement les patates, la viande, les légumes ou toutes autres choses de brûler au fond du chaudron

Il est fait de forte broche d'acier bien étamée et d'une texture serrée ; il ne pèse que quelques onces et s'adapte à tous les chaudrons de grandeurs ordinaires. Il est monté sur des pieds juste assez hauts pour qu'il ne touche pas au fond du chaudron. Sa texture de broche permet la pleine circulation de la chaleur et, en même temps, empêche le contenu du chaudron de toucher le fond. Il met fin aux plats brûlés, car jamais plus rien ne collera au fond du chaudron lorsque vous emploierez ce double fond en broche.

C'est encore le meilleur rôtisseur de pain (toaster) que vous ayez jamais eu. Posez-le sur le poêle chaud, placez-y le pain et, en quelques minutes vous pourrez goûter les "toasts" les plus délicieux. Vous n'avez pas à le tenir, de sorte que vous ne risquez pas de vous brûler les mains. 3 grandeurs Prix..... 25c

2.—La Râpe Universelle

Triple Râpe excessivement bien faite, à préparation grosse, moyenne et fine, très durable, facile à employer et à nettoyer, elle se débarrasse automatiquement, ne se bourre pas et se nettoie facilement. Elle sert à râper le fromage, le citron, le chocolat, la noix de coco, les légumes, le savon, etc. Grandeur : $7\frac{1}{2} \times 3\frac{3}{4}$ pouces.

Prix 15c

3.—Machine à Trancher le Pain et le Bacon.

Coupe le pain frais. Coupe les tranches égales, toutes uniformes. S'ajuste instantanément pour trancher mince ou épais. Absolument ce qu'il vous faut pour faire de belles sandwiches. La vignette ci-contre suffit à vous expliquer son fonctionnement. Elle devrait se trouver dans toutes les cuisines. Tous les couteaux s'emploient.

Prix..... 30c

4.—Pressoir Extension

S'ajuste facilement à tous les plats. Prix 20c

5.—Couteau à Trancher Fruits et Légumes.

Tranche tous les fruits et légumes en tous dessins. Les tranches sont flûtées et ne se collent pas ensemble, mais restent séparées et distinctes ; par conséquent, elles se chauffent et se refroidissent rapidement et également. Cet ustensile est fait de bons matériaux solides, le couteau étant d'acier roulé, étamé pour prévenir la rouille. Une garde empêche de trancher vos doigts. Prix..... 35c

6.—Porte-Pâté Refroidisseur

Quatre pâtés ne tiennent pas plus de place qu'un seul à part le Refroidisseur. On peut le suspendre au plafond ou à une tablette pour que les rongeurs l'atteignent pas. Absolument indispensable si vous êtes à l'étroit.

Fait de la meilleure broche d'acier étamée ; ne rouille pas. 11 pouces de hauteur Prix 25c

Demandez à votre Marchand ou écrivez-nous.

POISSONS

Remarques: — Au Canada, principalement dans la Province de Québec, le poisson frais figure pour une quantité négligeable dans notre alimentation, cependant qu'il est abondant, et il entre rarement dans la composition de nos menus de famille. A part les temps où nous devons forcément faire maigre (vendredi, carême, quatre-temps, etc.), il brille par son absence sur nos tables surchargées de viandes. La grande majorité des Canadiens consomment trop de viande et le stimulant qu'elle procure est si agréable que nous tombons aisément dans l'habitude d'en manger matin, midi et soir, pendant que le poisson est oublié ou négligé. Aussi les viandes ont atteint un prix de plus en plus fantastique. Un poisson est

frais quand les ouïes sont rouges, claires et brillantes et que les yeux ne sont pas vitreux. Avant d'être cuit, il doit être lavé à l'eau froide, mais ne pas le laisser séjourner dans l'eau trop longtemps.

Manière d'écailler le poisson et de le vider.—Enveloppez d'un linge la tête du poisson, afin qu'il ne glisse pas de la main. Tenez le poisson de la main gauche, puis commencez à ratisser la queue en tenant la lame du couteau renversée vers vous. Retournez le poisson sens dessus dessous et opérez de même. Une fois cette partie du corps ainsi nettoyée, prenez le poisson par la queue et terminez jusqu'à la tête en prenant toujours les écailles à rebours. Ensuite enlevez les ouïes,

puis faites une légère incision près de la petite nageoire qu'il a sous le ventre, détachez les intestins et videz par les ouïes. L'anguille se dépouille et se flambe. Pour dépouiller l'anguille on détache la peau près des ouïes et en tenant la tête de la main gauche, on tire la peau jusqu'à la queue, à l'aide d'un linge qui empêche de glisser. Il ne reste plus alors qu'à la vider en évitant de crever le fiel et à couper la tête et la queue. On la découpe en tronçons si elle doit être servie en matelote ou en

Si un agent dit que les bénéfices payés par une autre compagnie sont aussi élevés que les bénéfices de la **MUTUELLE DU CANADA**, il n'est pas bien renseigné et vous induit en erreur. Le Livre Bleu du Gouvernement démontre les profits exacts ainsi que la condition financière des compagnies.

Wm. Slaughter
Gérant Prov.

friture. Autrement on en forme une couronne en passant la queue dans le museau.

Manière de farcir un poisson. — Faites amollir du pain rassis dans de l'eau froide, égouttez et pétrissez très fin. Ajoutez un oignon frit, sel et poivre, un peu de sarriette et un jaune d'œuf. Emplissez le poisson de cette farce et cousez-le. La perche, la morue fraîche, le haddock, le brochet apprêtés de cette manière sont excellents.

Manière de faire frire les poissons. — Après avoir vidé, écaillé et bien nettoyé le poisson, vous le ciselez et le roulez dans la pâte à frire, puis, le tenant par la tête, vous le plongez dans la friture bien chaude. Avant de le laisser tomber entièrement dans la friture, laissez frire la queue et si elle devient immédiatement cassante, vous êtes sûre que votre friture est assez chaude. Lâchez alors le poisson et lorsqu'il est à moitié cuit, vous le retournez dans la friture.

Court-bouillon pour poisson. — Mettez le poisson lavé et vidé au fond d'une marmite. Couvrez-le d'eau froide en assez grande quantité pour qu'il y baigne, ajoutez un verre de vinaigre ou moins selon la grosseur du poisson, sel, poivre, quelques feuilles de laurier, six clous de girofle, un oignon et deux carottes tranchées. Faites bouillir et cuire aussi longtemps que la chair du poisson le nécessite. Dès qu'il est cuit, retirez le vase du feu et versez-y un verre d'eau froide et laissez le poisson dans le court-bouillon jusqu'au moment de servir.

On ne cuit au court-bouillon que les poissons d'eau douce. En

général, il est préférable de faire cuire les poissons de mer dans de l'eau salée tout simplement, car tous les aromates ajoutés au court-bouillon atténuent et font même disparaître le goût du poisson.

Anguille frite. — Votre anguille dépouillée et coupée en morceaux égaux, faites-la cuire au court-bouillon. Egouttez alors les morceaux et laissez-les refroidir. Roulez-les maintenant dans de la panure; trempez-les dans des œufs battus et panez-les; faites-les frire et servez-les très chauds sur une sauce aux tomates.

Anguille à la Poulette. — Préparez une anguille comme il est indiqué à la recette précédente, mais au lieu de la faire frire, faites-la revenir au beurre; assaisonnez et saupoudrez d'une petite poignée de farine, mouillez avec de l'eau bouillante et un verre de vin; ajoutez un oignon haché fin, quelques clous de girofle et des parures de champignons. Cuisez pendant 35 minutes. Dégraissez et liez avec 2 jaunes d'œufs; dressez les tronçons sur un plat, passez la sauce, finissez-la avec un filet de vinaigre et une pincée de persil haché; versez sur le poisson.

Petites anguilles. — Lorsque l'on a de très petites anguilles, on les fait frire comme les poissons blancs en les passant seulement dans la farine.

Brochet à la Maître d'hôtel. — Videz et essuyez proprement votre brochet, fendez-le par le dos, faites-le griller, dressez-le sur un plat, garnissez le dedans de beurre frais manié de persil, sel et poivre, faites chauffer le plat légèrement et servez avec le jus d'un

citron. On peut, pour éviter que le brochet ne se crève en grillant, l'envelopper dans un bon papier huilé.

Brochet sauce Robert. — Ciselez un brochet sur les deux côtés, faites-le macérer au sel pendant une demi-heure, égouttez et mettez-le dans une poissonnière, couvrez-le de court-bouillon, mettez-le sur un feu doux. Au premier bouillon, retirez-le sur le côté du feu et finissez de le cuire ainsi. Dressez-le sur un plat, entourez-le avec des bouquets de persil et de pommes de terre cuites à l'eau, servez en même temps une sauce Robert.

Tranches de brochet grillées. — Prenez 6 tranches de brochet coupées de l'épaisseur du doigt, assaisonnez et mettez-les dans un plat, ajoutez oignons émincés, branche de persil, huile d'olive et jus de citron; faites-les macérer deux heures, égouttez et trempez-les dans des oeufs battus et pannez-les. Arrosez-les alors avec du beurre fondu et faites-les griller en les retournant.

Flétan cuit à la vapeur. — Prenez une tranche de flétan, essuyez avec un linge mouillé, placez-la dans une passoire plate, mettez la passoire sur une petite casserole d'eau chaude, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le poisson se détache de l'arête. Servez sur un plat chaud avec la sauce suivante.

Sauce au beurre. — Faites fondre $\frac{3}{4}$ de cuillerée à table de beurre, ajoutez $\frac{3}{4}$ de cuillerée à table de farine, mouillez avec $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, cuisez durant cinq minutes, assaisonnez de sel et poivre, retirez du feu, ajoutez $\frac{3}{4}$ de cuillerée à table de beur-

re divisé en petits morceaux et un oeuf cuit dur et haché fin.

Haddock frit, Sauce tomates. — Enlevez la tête et la queue d'un haddock moyen, glissez le couteau le long du dos pour enlever l'arête, passez dans la farine, des oeufs battus et de la chapelure. Faites cuire cinq minutes à grande friture, égouttez et servez sur une bonne sauce aux tomates.

Haddock au gratin. — Faites une sauce blanche avec du beurre, de la farine et du lait, disposez dans un plat qui va au four des morceaux de haddock froid, sans arête. Couvrez de sauce blanche, saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner au four pendant 20 minutes.

Haddock aux fines herbes. — Lavez le poisson soigneusement, mettez-le dans une lèchefrite avec deux oignons hachés fin et persil haché fin, sel et poivre. Faites deux incisions à travers le poisson et arrosez d'un peu de beurre fondu. Ajoutez assez d'eau pour couvrir le fond de la lèchefrite, la moitié d'un citron coupé en tranches minces, et cuisez au four pendant 30 ou 40 minutes.

Harengs frais, sauce tomates. — Après les avoir vidés et écaillés, supprimez la tête, roulez-les dans la farine et faites frire au beurre. Servez-les saupoudrés de sel fin, sur une sauce tomates.

Harengs frais, sauce Robert. — Préparez et faites cuire des harengs comme à la recette précédente; une fois cuits, dressez-les sur un plat et servez avec une bonne sauce Robert. (Voir Sauces.)

Hareng fumé, sauce poivrade.

— Les harengs fumés préparés de la manière suivante sont délicieux. Trempez-les dans l'eau bouillante, enlevez la peau ainsi que l'arête du milieu. Faites cuire dans un peu de beurre et servez-les avec une sauce poivrade (beurre chaud mélangé avec un peu de vinaigre, moutarde, sel et poivre).

Escalopes de homards.—Faites une préparation comme il est indiqué à la recette "Pouding aux huîtres", mais employez une boîte de homards au lieu des huîtres.

Salade de homards. — (Voir Salades.)

Huîtres frites. — Choisissez de grosses huîtres Malpecques, égouttez-les dans la passoire. Roulez les huîtres, une à une, dans de la farine, trempez-les dans un jaune d'oeuf délayé dans un peu de lait, roulez-les alors dans de la chapelure très fine. Faites cuire une demi-douzaine à la fois dans de la graisse très chaude. Pour bien réussir une friture, il doit y avoir assez de graisse dans la poêle pour y faire flotter les huîtres, et la friture doit être fumante avant d'y jeter les huîtres.

Pouding aux huîtres. — Faites cuire au court-bouillon une chopine d'huîtres, égouttez et conservez le jus. Dans un plat allant au four, disposez un lit de biscuits au soda cassés assez gros, couvrez d'un rang d'huîtres, répétez l'opération jusqu'à ce que les huîtres soient toutes employées, finissez par un rang de biscuits. Ajoutez un peu de lait au jus des huîtres, liez avec un peu de farine délayée avec un peu d'eau, assai-

sonnez, sel et poivre et une pincée de muscade râpée. Versez votre sauce sur votre plat préparé, arrosez d'un peu de beurre fondu, cuisez au four pendant 40 minutes.

Sauce aux huîtres. — Faites fondre dans une casserole deux onces de beurre, mêlez-y deux onces de farine, ajoutez assez de lait bouillant pour en faire une sauce assez épaisse. Ajoutez le jus d'une chopine d'huîtres et les huîtres coupées en petits dés, sel et poivre. Faites cuire pendant 10 minutes et servez sur des toasts beurrés. Cette sauce est aussi excellente pour servir avec les poissons bouillis.

Manière de faire cuire la Morue. — Il faut choisir celle qui a la chair blanche et la peau noire. Faites-la dessaler pendant 48 heures en changeant l'eau matin et soir; mettez-la cuire dans l'eau froide. Lorsque cette eau est prête à bouillir, retirez la casserole sur le côté du feu, tenez couvert durant 20 ou 25 minutes, puis égouttez.

Morue salée au gratin.—Faites dessaler la morue dans de l'eau froide pendant 24 heures en changeant d'eau souvent. Faites cuire à grande eau, égouttez et laissez refroidir. Préparez une sauce Béchamel, dressez le poisson sur un plat beurré allant au four, recouvrez de la sauce Béchamel, saupoudrez de fromage râpé et d'un peu de chapelure arrosée de beurre fondu, cuisez au four pendant 20 minutes.

Croquettes de Morue. — Prenez de la morue bouillie hachée très fin, ajoutez une égale quantité de patates pilées, poivre et

sel, roulez en petites galettes, passez dans la farine et cuisez dans de la graisse très chaude. Ces croquettes doivent être d'un beau jaune doré, lorsqu'elles sont cuites. On prépare de cette façon toutes sortes de poissons cuits, c'est une bonne manière d'utiliser les restes de poisson.

Perche. — Ce poisson est fin et délicat s'il a été pris dans une eau courante. Enlevez les ouïes et videz. Faites cuire au court-bouillon. Quand elle est cuite, épiluchez-la de ses écailles et de ses piquants, du reste apprêtez-la comme le brochet. Mais on ne peut l'écailler avec facilité qu'après l'avoir échaudée.

Poisson Blanc à la Meunière. — Après avoir nettoyé le poisson, essuyez-le avec un linge, salez et poivrez intérieurement et extérieurement, passez dans la farine. Mettez dans une casserole deux onces de beurre ou saindoux; lorsqu'il est chaud, mettez-y le poisson, retirez sur le coin du feu, laissez cuire 15 minutes en ayant soin de le retourner au bout de 8 minutes. Le poisson doit être coloré d'un beau jaune doré; dressez-le sur un plat, arrosez-le avec le jus d'un citron entier, semez dessus une cuillerée à soupe de persil haché et tout autour le beurre qui a servi à le cuire.

Filet de poisson rôti. — Enlevez la peau et les arêtes d'un filet de poisson blanc, mettez-le macérer pendant 15 minutes dans une assiette avec un peu de jus de citron et une pincée de sel. Placez-le dans une petite lèche-frite, versez dessus une petite cuillerée à table de beurre fondu, couvrez

d'un papier beurré et faites cuire au four chaud durant 12 minutes. Servez sur un plat chaud; décorez avec un jaune d'oeuf cuit dur passé à travers la passoire fine et le blanc coupé en fines rondelles.

Saumon, Sauce Hollandaise. — Mettez dans une casserole trois pintes d'eau, deux poignées de sel, une carotte et un oignon coupés en quatre, une feuille de laurier, poivre et la moitié d'un citron. Faites bouillir pendant dix minutes, versez cette cuisson en la passant à travers la grosse passoire sur une tranche de saumon d'une couple de livres, finissez de remplir avec de l'eau chaude, si le poisson n'est pas tout à fait couvert. Lorsque le liquide commence à bouillir, écumez et retirez la casserole sur le coin et laissez mijoter un quart d'heure. Egouttez le poisson et glissez-le dans un plat, avec la sauce suivante:—

Sauce Hollandaise. — Faites une sauce blanche avec du beurre, de la farine et du lait, lorsqu'elle est bien liée, ajoutez un jaune d'oeuf vivement et finissez avec le jus de la moitié de citron qui vous reste, assaisonnez et masquez votre poisson avec un peu de sauce et servez dans une saucière.

Saumon salé au court-bouillon. — Prenez deux livres de saumon salé et faites dessaler pendant une heure; mettez-le ensuite dans une casserole avec de l'eau froide; au premier bouillon, retirez-le sur le côté du feu, tenez-le ainsi pendant 40 minutes. Egouttez, dressez sur une serviette et servez entouré de patates bouillies.

Saumon grillé. — Ayez une ou plusieurs tranches de saumon, faites mariner durant une heure dans de l'huile d'olive avec persil haché fin, sel et poivre; mettez-les sur le gril à bon feu pendant une demi-heure environ, retournez-les souvent. Une fois votre saumon cuit à point et légèrement rissolé, retirez du gril et servez immédiatement sur une sauce blanche ou une sauce tartare (voir recettes des Sauces).

Tranches de saumon, sauce aux huîtres. — Faites couper deux tranches de saumon ayant deux doigts d'épaisseur; écaillez-les, saupoudrez-les avec du sel, faites mariner pendant une heure. Placez-les sur la grille d'une poissonnière et plongez-les à l'eau bouillante salée. Retirez sur le côté du feu pour maintenir le liquide frémissant pendant 35 minutes. Égouttez et servez avec une bonne sauce aux huîtres.

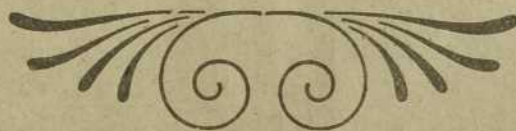
Pâté au Saumon. — Égouttez une boîte de saumon, enlevez les arêtes, disposez le saumon dans un plat beurré allant au four, couvrez d'une sauce blanche assez épaisse. Ajoutez un jaune d'oeuf délayé dans un peu de lait à deux tasses de pommes de terre pilées, recouvrez-en le plat de saumon et

cuissez au four très chaud pendant 20 minutes.

Truite saumonée. — La truite de rivière ou de lac est un poisson exquis, mais à condition qu'il soit cuit aussitôt que pêché. Videz, salez et mettez-la sur la grille d'une poissonnière, arrosez-la d'un peu de vinaigre chaud et couvrez ensuite avec de l'eau chaude et faites bouillir; retirez aussitôt sur le côté du feu; tenez ainsi pendant 25 minutes, égouttez-la, dressez sur une serviette et servez avec une sauce hollandaise.

Petites truites dorées.—Prenez de petites truites, salez-les, farinez et trempez-les dans des oeufs battus pour les paner; plongez-les dans de la friture chaude. Servez avec des quartiers de citrons.

Soufflé au poisson. — Prenez $\frac{1}{4}$ de tasse de poisson cuit et passé au tamis. Faites cuire pendant cinq minutes $\frac{1}{4}$ de tasse de mie de pain avec $\frac{1}{3}$ de tasse de lait, ajoutez le poisson, $\frac{1}{2}$ cuillerée à table de beurre, sel et poivre et une pincée de paprika. Battez un blanc d'oeuf en neige ferme, ajoutez-le à cette préparation, versez dans deux petites timbales beurrées, faites cuire au bain-marie. Servez avec une sauce blanche.



LEGUMES

Remarques:—Tous les légumes nouveaux ou frais doivent être cuits à l'eau bouillante, c'est-à-dire qu'ils doivent être jetés dans l'eau dès que celle-ci entre en ébullition après avoir été salée à point. Il faut faire cuire à grande eau tous les légumes nouveaux et ajouter à la cuisson un oignon, s'il s'agit de fèves vertes ou blanches, pois, lentilles, afin de leur donner un peu plus de goût. Pour blanchir les légumes, il suffit de les laisser quatre à cinq minutes dans l'eau bouillante, ensuite vous les égouttez et les remettez à cuire dans une nouvelle eau bouillante. De cette façon, la saveur âcre des légumes disparaît complètement. Les légumes secs se mettent sur le feu dans l'eau froide après avoir été mis à tremper pendant

six à huit heures, afin de les ramollir. Quoique le climat de la Province de Québec ne soit pas très propice à la culture des légumes que j'appellerai "de luxe" (asperges, petits pois, choux de Bruxelles, artichauts), on trouve sur nos marchés une variété de légumes, dont la ménagère avisée peut tirer de grands profits. Pendant l'Été surtout, quand nos marchés ployent sous une surabondance de légumes verts, à la portée de toutes les bourses, une ménagère n'est pas excusable si un ou deux légumes ne figurent pas sur sa table journallement.

Asperges. — L'asperge est un légume très délicat, sain et de facile digestion. On en distingue plusieurs sortes: L'asperge blanche, qui est hâtive, la plus tendre et la plus succulente; l'asperge violette, qui est moins tendre que la blanche, mais d'un goût plus

prononcé; l'asperge verte, la moins grosse de toutes et qui se mange presque toute entière. Elle est moins succulente, mais cependant d'un goût délicat.

Cuisson des asperges. — Coupez vos asperges d'égale longueur, ratissez-les et mettez-les

LA MUTUELLE DU CANADA a toujours gagné plus de profits pour ses Assurés qu'aucune autre compagnie, et a un plus fort pourcentage de surplus à l'actif qu'aucune autre Compagnie. De sorte qu'elle est en meilleure condition de continuer à augmenter les profits aux Assurés que le sont les autres institutions d'Assurance.

Wood & Laugel's
Gérant Dor.

en petits paquets après les avoir lavées. Plongez-les dans l'eau salée et bouillante et laissez cuire dix à vingt minutes.

Asperges à la sauce blanche. — Cuites comme il est dit plus haut, déliez-les et servez-les bouillantes sur un plat long. Servez avec, dans une saucière, une sauce blanche ou à la crème.

Beignets de blé-d'Inde. — Avec un oeuf, une tasse de farine, une cuillerée à thé de soda à pâte et une tasse de lait, faites une pâte assez épaisse. Ajoutez $\frac{1}{2}$ boîte de blé-d'Inde et une pincée de sel. Ayez une friture très chaude, jetez-y la pâte par cuillerée; temps de cuisson, 5 à 10 minutes.

Betteraves au beurre. — Après avoir lavé les betteraves, mettez-les à l'eau bouillante. Les nouvelles betteraves cuisent en 45 minutes, les vieilles demandent deux à trois heures de cuisson. Lorsqu'elles sont cuites, plongez-les dans l'eau froide et enlevez la peau avec les mains. Coupez en rondelles et versez dessus une sauce faite avec deux onces de beurre, le jus d'un citron, sel et poivre.

Carottes. — La carotte est une racine charnue, sucrée, nourrissante et très hygiénique. On s'en sert pour toutes les sauces, braisés, potages, etc. Il faut choisir les carottes bien saines, longues, grosses, charnues, pas ligneuses. Les carottes nouvelles ont un goût excellent pendant les mois de juin, juillet et août.

Carottes à la crème. — Epluchez et lavez les carottes, coupez-les en rondelles pas trop minces, cuisez-les rapidement à l'eau légèrement salée. Faites une sauce blanche avec deux onces de beur-

re, 2 onces de farine, un peu de lait additionné de la cuisson des carottes.

Carottes aux fines herbes. — Prenez des petites carottes nouvelles, ratissez-les, lavez-les, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à l'eau bouillante avec sel et poivre; retirez-les, faites-les égoutter; sautez-les avec un bon morceau de beurre, sel, poivre et fines herbes. Servez-les très chaudes.

Carottes à la ménagère. — Taillez les carottes en rondelles, mettez-les dans une casserole avec un peu de bouillon, assaisonnez de sel et poivre; quand elles sont cuites, liez la sauce avec du beurre manié à la farine, donnez encore un bouillon, et servez.

Choux. — On distingue plusieurs espèces de choux: Le chou blanc, dont les feuilles sont crépues et étalées, est l'espèce la plus estimée;

Le chou vert, à larges feuilles, se recouvrant les unes les autres, appelé aussi (chou pommé), est celui qui convient le mieux pour la soupe;

Le chou rouge, qui est plus doux et plus sucré que les autres variétés. Il se digère plus facilement. Ce chou se mange souvent en salade;

Le chou de Bruxelles, variété du chou vert, dans lequel la partie comestible est constituée par de jeunes bourgeons dont les feuilles, frisées et crépues, forment une petite masse arrondie qui se produit à l'aiselle des feuilles. Cette espèce a un goût très fin et se sert sur les meilleures tables;

Le chou-fleur, espèce de chou dont les fleurs prennent un ac-

croissement particulier et sont gorgées de matières nutritives. Ce légume très délicat figure sur les meilleurs menus.

Choux - fleurs au gratin. — Quand vos choux-fleurs sont cuits à l'ordinaire, dressez-les sur un plat qui aille au feu, avec beurre au fond, sel et poivre en dessus. Saupoudrez-les de mie de pain très fine, parsemez dessus des petits morceaux de beurre, et mettez au four à prendre couleur.

Chou farci. — Cuisez un beau chou blanc entier dans l'eau bouillante. Préparez un hachis bien assaisonné: Une fois votre chou blanchi, préparez dans une casserole un peu de lard haché ou coupé en tranches fines. Défaites le chou, feuille par feuille, et reformez-le dans la casserole en mettant le hachis au milieu. Cuisez à un feu doux et arrosez souvent.

Choux de Bruxelles, au beurre. — Lavez, épluchez et jetez dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Laissez bouillir pendant vingt minutes environ sans couvrir la casserole. Retirez et égouttez.

Faites fondre le beurre, ajoutez sel et poivre, puis les choux, que vous faites sauter pendant sept à huit minutes.

Vous pouvez employer de la graisse au lieu de beurre.

Choux-fleurs à la Béchamel. — Épluchez le chou, lavez avec grand soin, mettez-le dans une casserole pleine d'eau salée, laissez cuire vingt minutes ou une demi-heure, égouttez et dressez sur un plat.

Sauce blanche: Mettez un morceau de beurre dans la casserole, ajoutez deux cuillerées de farine,

délayez bien; versez goutte à goutte un grand verre de l'eau dans laquelle le chou a cuit, tournez vivement. Quand la sauce est bien lisse, retirez la casserole au coin du fourneau. D'autre part, mettez dans une terrine un jaune d'oeuf, et quand la sauce est cuite, versez dans la terrine par petites quantités en remuant. Vous pouvez ajouter un filet de vinaigre.

Versez la sauce sur le chou-fleur.

L'eau où vous avez fait cuire le chou-fleur vous servira à faire une soupe aux pommes de terre.

Choux-fleurs, sauce au beurre. — Choisissez un chou-fleur bien blanc, bien ferme et à grains serrés; divisez-le en cinq parties, en détachant les branches enlevez de chaque morceau la peau et les feuilles qui se trouvent sur la tige. Faites cuire dans deux pintes d'eau légèrement salée, égouttez et servez avec la sauce suivante:

Faites une sauce avec la cuisson du chou-fleur, deux onces de beurre et deux onces de farine; laissez bouillir cinq minutes et ajoutez une cuillerée à soupe de jus de citron.

Choux rouges marinés. — Prenez un gros chou rouge, coupez-le en quatre; supprimez les feuilles de dessus, émincez-le en commençant par la tête; mettez-le blanchir à l'eau bouillante pendant 10 minutes; égouttez et mettez-le dans une grande terrine; assaisonnez et versez dessus un verre de vinaigre et autant d'eau; laissez-le trois heures au moins; ensuite pressez fort pour en extraire le jus. Mettez fondre un bon morceau de beurre dans une

casserole; ajoutez le chou et arrosez de jus; faites cuire doucement.

Fèves. — Les fèves constituent un de nos légumes les plus usités et les plus savoureux. Quelques espèces, comme le "mange-tout", sont désignées sous le nom de haricot parce que leurs gousses, très tendres et non fibreuses, sont mangées avec les graines. Quant aux fèves, elles sont très nourrissantes, mais elles ne sont pas de digestion facile, il est bon d'en pousser la cuisson aussi loin que possible.

Fèves au lard (Boston Baked Beans). — Choisissez des fèves de la dernière récolte, si c'est possible. Elles s'éventent comme toute autre chose en les gardant trop longtemps. Elles conserveront parfaitement leur forme en les faisant tremper dans l'eau bouillante au lieu de l'eau froide. Pour une famille de 12 membres, il faut ordinairement une pinte de fèves et environ 4 onces de lard et les ayant laissées tremper durant la nuit, couvrez-les d'eau et faites-les bouillir avec le lard pendant quelques minutes. Mettez-les alors dans une jarre et placez-les dans le fourneau, salez et mettez un peu de mélasse, couvrez-les du bouillon du chaudron et ajoutez de l'eau, s'il n'y a pas assez de bouillon. Il est guère possible de les faire cuire trop longtemps, mais d'un autre côté, il n'est pas facile de les tenir sur le feu jusqu'à neuf jours, date où elles auraient atteint leur perfection.

Fèves au lard à la canadienne. — Deux jours à l'avance, prenez un peu de jarret de porc et des

couennes fraîches, mettez-les à la saumure. Après ces deux jours, mettez à bouillir une pinte de fèves pendant un quart d'heure; retirez-les du feu et laissez-les reposer dans la même eau jusqu'à complet refroidissement. Après cette opération, changez l'eau; la nouvelle eau devra être presque bouillante, mettez les fèves dans un chaudron avec le jarret de porc et les couennes, après avoir bien essuyé le sel. Laissez cuire le tout trois heures sur un feu doux. Quant tout est bien cuit, videz dans un plat creux et mettez à gratiner au four; arrosez de temps en temps avec quelques cuillerées de la première eau pour que les fèves aient assez de jus, le gratin ne devant produire qu'une légère peau dorée et rissolée.

Fèves rôties, sauce aux tomates. — Faites tremper une pinte de fèves durant la nuit. Au matin mettez-les à l'arrière du poêle et couvrez d'eau bouillante. Lorsqu'elles sont cuites, changez d'eau et mettez-les dans une lèche-frite ou un plat de granit. Ajoutez $\frac{1}{2}$ livre de lard salé, une cuillerée à thé de moutarde, deux cuillerées à soupe de mélasse et le jus d'une boîte de tomates; faites cuire au four deux heures en ajoutant un peu d'eau, s'il y a lieu.

Fèves blanches à la maître d'hôtel. — Faites-les cuire comme il est indiqué plus haut et égouttez-les promptement, afin qu'elles n'aient pas le temps de refroidir, et mettez-les dans une casserole avec un bon morceau de beurre, du persil haché fin, sel et poivre; sautez-les et servez sur un plat chaud.

Fèves rouges à la crème. — Faites tremper les fèves dix heures. Mettez-les à l'eau tiède avec un morceau de petit salé; faites bouillir quelque temps et retirez sur le côté du feu, salez peu. Quand elles sont cuites, égouttez-les, mettez-les dans une casserole avec du beurre. Mouillez avec de la béchamel; assaisonnez sel et muscade; finissez avec une pincée de persil haché et un morceau de beurre divisé en petites parties.

Macaroni au gratin. — Un paquet de macaroni cassé en bouts de deux pouces de long; cuisez à l'eau bouillante pendant 30 à 40 minutes. Égouttez, mettez le macaroni dans un plat beurré allant au four; versez dessus une sauce blanche pas trop épaisse; saupoudrez de fromage râpé et d'un peu de chapelure; cuisez au four durant 20 minutes.

Purée de navets. — Épluchez les navets et mettez-les tremper dans l'eau froide une heure. Faites cuire rapidement à grande eau salée, égouttez. Avec le pilon à patates, écrasez les navets en purée, ajoutez deux onces de beurre, sel et poivre, un verre de lait bouillant, fouettez vivement avec la cuiller de bois.

Oignons à la Béchamel. — Les oignons bouillis et servis dans une sauce blanche à laquelle on ajoute un jaune d'oeuf, sont estimés de beaucoup de personnes. Choisissez des oignons pas trop gros et d'une grosseur uniforme.

Pois verts. — Faites tremper vos pois fraîchement écossés dans de l'eau à la glace pendant une heure. Mettez-les ensuite dans

l'eau bouillante avec une demi-cuillerée à thé de soda; faites bouillir fort pendant 20 minutes ou une demi-heure, selon la dureté des pois, sans les couvrir. Ajoutez du beurre au goût et servez chaud.

Pommes de terre. — La meilleure manière de les cuire est à la vapeur. Pour cela, on a une marmite à double fond. Le fond de dessus est percé de trous. On met de l'eau au fond de la marmite; on place les pommes de terre sur le double fond, à quelque distance de l'eau, et, la marmite étant hermétiquement close, les pommes de terre cuisent à la vapeur.

On peut encore les cuire dans une marmite ordinaire avec eau et sel. Il faut les laver avec soin et les mettre dans très peu d'eau sur un feu modéré.

On les cuit encore au four ou dans la cendre. Dans ce dernier cas, il est bon de les envelopper dans un papier afin qu'elles ne se salissent pas.

Pommes de terre Lyonnaises. — Tranchez en rondelles minces des patates bouillies de la veille. Faites frire dans une poêle un gros oignon haché fin, ajoutez les patates; sautez-les deux ou trois fois, laissez brunir, renversez sur un plat, saupoudrez de persil haché très fin.

Patates frites. — Pelez et lavez six patates, coupez-les par tranches d'une épaisseur d'un demi-pouce, coupez-les en bâtons de la même épaisseur en les tenant autant que possible de la même longueur. Faites fondre la friture sur le feu; lorsqu'elle est chaude, mettez les patates dedans par pe-

tites quantités. Lorsqu'elles sont tendres, retirez-les avec l'écumoire, chauffez de nouveau la friture jusqu'à ce qu'elle fume, plongez la passoire dedans; quand elles sont sèches et de belle couleur, égouttez et salez légèrement.

Patates pilées. — Faites cuire huit patates pendant 20 minutes dans une casserole avec une pinte d'eau bouillante et une pincée de sel. Egouttez, pilez les patates avec le pilon de bois, travaillez-les pour en faire une pâte lisse. Ajoutez 2 onces de beurre en petits morceaux, versez deux tasses de lait bouillant peu à peu, en travaillant fortement pour rendre la purée légère, salez au goût.

Pommes de terre en robe de chambre. — Ce sont des pommes de terre cuites à l'eau bouillante, avec leur pelure.

Pommes de terre à la crème. — Mettez dans une casserole un bon morceau de beurre, une cuillerée de farine, sel, poivre, muscade râpée, et un verre de lait; remuez en tournant; quand cette sauce commence à bouillir, mettez-y les pommes de terre cuites à l'eau et coupées en dés; ne les laissez qu'un moment et servez chaud.

Pommes de terre à la parisienne. — Faites revenir dans du beurre ou de la graisse un gros oignon coupé en petits morceaux. Lorsqu'il sera de belle couleur, mettez un verre d'eau et vos pommes de terre pelées avec sel et poivre. Faites cuire à petit feu.

Pommes de terre au gratin. — Préparez une purée de pommes de terre. Quand elle est passée, ajoutez un bon morceau de beur-

re et deux jaunes d'oeufs; délayez avec une chopine de lait. Versez-la dans un plat, couvrez de fromage râpé et de chapelure et faites gratiner au four. Ayez soin que la purée ne soit trop liquide.

Pommes de terre en galettes. — Faites cuire des pommes de terre dans l'eau, passez-les en purée en les délayant avec du lait; ajoutez-y un morceau de beurre et des oeufs (pour 15 pommes de terre, 4 oeufs), un peu de sel; prenez la purée avec la cuiller et formez-en des petites galettes; faites frire au beurre dans une casserole; servez-les bien chaudes saupoudrées de persil haché fin.

Tomates. — La tomate est fréquemment employée dans la cuisine. Elle sert à faire des garnitures, des entremets et surtout des sauces dont la saveur relève le goût des mets qu'elles accompagnent.

On doit choisir les tomates bien mûres, bien rouges et aussi rondes que possible afin d'être faciles à employer dans certaines préparations.

Tomates farcies. — Prenez des tomates bien rondes et bien mûres; évidez-les par-dessus; faites une farce avec la partie de tomate enlevée; un hachis de chair à saucisses, échalotes, persil, sel et poivre; garnissez bien les tomates et mettez au four dans un plat beurré.

Tomates Portugaises. — Levez sur la partie supérieure de chaque tomate une rondelle de la dimension d'une pièce de cinquante

sous. Par cette ouverture et à l'aide d'une petite cuiller, on vide la pulpe de l'intérieur des tomates à laquelle on ajoute de la chair de deux autres tomates concassées. D'autre part, on prépare un riz pilaff, auquel on ajoute de la chair de tomates. Avec l'appareil ainsi formé, on garnit l'intérieur des tomates; on en saupoudre alors le dessus avec un peu de fromage râpé; puis, après l'avoir arrosé de beurre fondu, on fait gratiner à four chaud les tomates, qui, ainsi préparées sont prêtes à être servies.

Plat aux tomates. — Pelez et coupez en tranches minces vos tomates. Rangez vos tranches dans un plat à pouding, mettant un lit de tomates et un lit de miettes de pain, beurre, sel, poivre et un peu de sucre. Faites cuire une demi-heure.

Tomates farcies à l'Italienne. — Choisissez six tomates d'égale grosseur, coupez-les en deux parties égales. Avec un couteau pointu, enlevez une partie des chairs, de manière à former un creux d'un pouce de profondeur. Faites une farce avec du pain rassis trempé dans l'eau froide, un oignon frit, sel et poivre, un jaune d'oeuf, ajoutez-y la chair des tomates hachée fin, une pincée de persil haché; avec une cuiller à soupe remplissez de farce chaque quartier de tomate, saupoudrez-les d'un peu de chapelure, arrosez-les de beurre fondu, cuisez au four pendant 20 minutes.

Tomates sautées. — Plongez à l'eau bouillante six tomates pour en enlever la peau, coupez-les en tranches assez épaisses, roulez-

les dans la farine, faites cuire au beurre pendant 10 minutes.

Tomates à l'Américaine. — Préparez les tomates comme à la recette précédente, mais sans les rouler dans la farine. Maintenant, trempez rapidement dans l'eau bouillante des biscuits au soda et disposez-les dans un plat allant au four; sur chaque biscuit mettez une tranche de tomate saupoudrée de sel, poivre et un peu de sucre; arrosez de beurre fondu, faites cuire au four pendant 30 minutes.



Exigez de votre Epicier

le Catsup aux Tomates Rouges

MARQUE

KING

Il est réputé le meilleur.

La Sauce Worcestershire

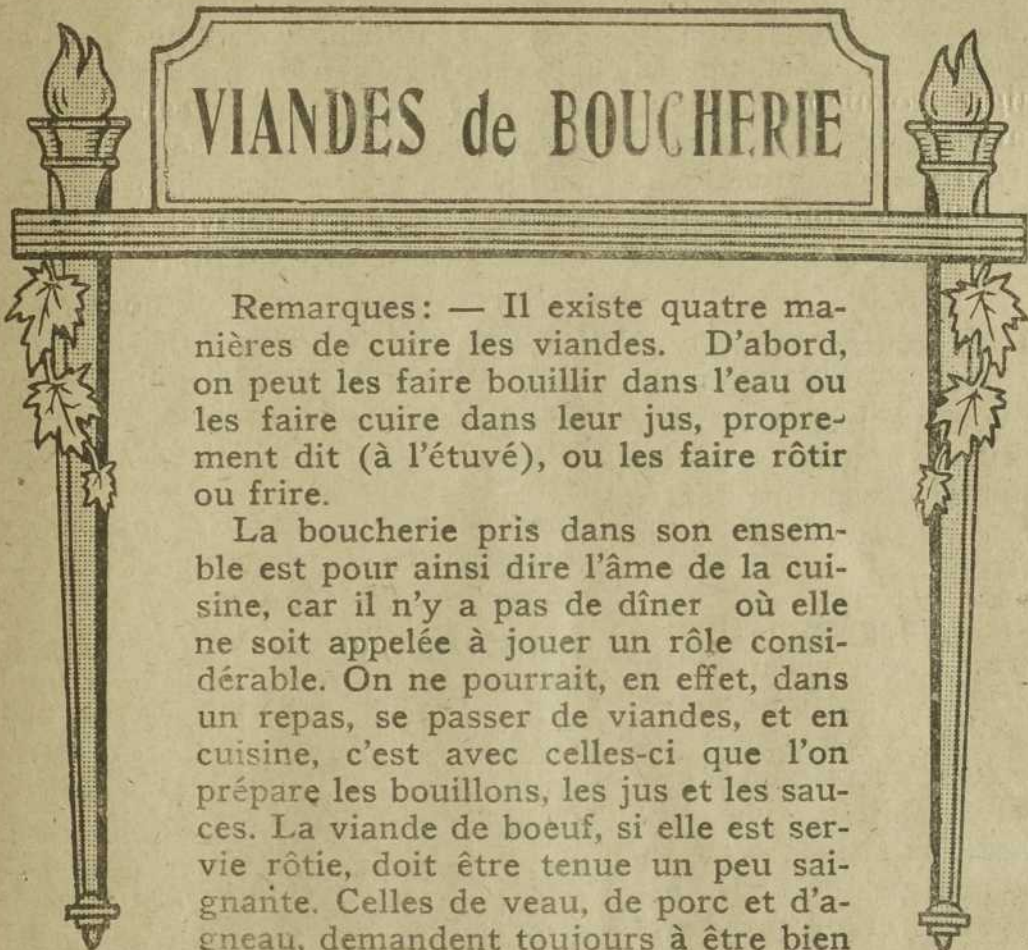
MARQUE

KING

jouit d'une réputation justement méritée que lui vaut sa grande délicatesse. Demandez-là toujours.

Labrecque & Pellerin

Manufacturiers - Montréal, Can.



VIANDES de BOUCHERIE

Remarques: — Il existe quatre manières de cuire les viandes. D'abord, on peut les faire bouillir dans l'eau ou les faire cuire dans leur jus, proprement dit (à l'étuvé), ou les faire rôtir ou frire.

La boucherie pris dans son ensemble est pour ainsi dire l'âme de la cuisine, car il n'y a pas de dîner où elle ne soit appelée à jouer un rôle considérable. On ne pourrait, en effet, dans un repas, se passer de viandes, et en cuisine, c'est avec celles-ci que l'on prépare les bouillons, les jus et les sauces. La viande de boeuf, si elle est servie rôtie, doit être tenue un peu saignante. Celles de veau, de porc et d'agneau, demandent toujours à être bien cuites.

Aloyau rôti au four.—L'aloyau est la partie du boeuf où se trouvent le filet et le faux filet, c'est la meilleure partie pour rôtir. Mettez dans une lèchefrite une grosse carotte et un oignon coupés en morceaux. Placez la viande sur ces légumes, salez et poivrez, coupez la graisse qui serait de trop sur le filet, divisez-la en petits morceaux et mettez-la dessus le rôti; mettez la viande au four pour la cuire une heure, en ayant soin de l'arroser souvent; elle doit être saignante.

Boeuf bouilli. — Le bouilli proprement dit n'est autre que le morceau de boeuf qui a servi à faire le pot-au-feu. Mais pour le

servir bon, il faut prendre quelques précautions que nous n'avons pas indiquées en parlant du pot-au-feu. Vous faites bouillir d'abord en écumant, puis vous retirez sur le côté du feu et faites bouillir doucement. Après que vous avez ajouté les légumes, vous faites encore cuire pendant environ deux heures, puis vous retirez de nouveau sur le côté du feu, de façon à ce que, sans diminuer sensiblement le degré de chaleur, le bouillon ne se maintienne à l'état d'ébullition. Vous le laissez ainsi pendant cinq quarts d'heure, puis vous égouttez la viande et la servez avec des légumes.

Boeuf en salade. — Coupez le bouilli en tranches, dans un plat creux, assaisonnez de sel, poivre, huile, vinaigre, cornichons découpés, etc., arrosez les morceaux à plusieurs reprises en prenant la vinaigrette dans le fond du plat avec une cuiller pour la rejeter dessus.

Boeuf à la maître d'hôtel. — Coupez le boeuf bouilli en tranches que vous faites réchauffer dans un peu de bouillon; égouttez-le et mettez dessus du beurre manié avec du persil haché et le jus d'un citron.

Boeuf à la ménagère. — Faites un roux brun que vous mouillez de deux ou trois verres de bouillon. Mettez dans cette sauce, des pommes de terre crues coupées en tranches et mouillez avec une quantité d'eau suffisante pour recouvrir vos pommes de terre. Assaisonnez de sel et de poivre et laissez cuire doucement. Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le boeuf bouilli coupé en petits morceaux et, lorsque les pommes de terre sont cuites, servez.

"Beef Stew". — Enlevez le suif de 2 livres de boeuf pris dans les parties bon marché. Faites fondre ce suif dans un chaudron durant 15 à 20 minutes. Pendant ce temps, coupez le boeuf en morceaux de 2 pouces carrés, assaisonnez de sel et poivre, et saupoudrez de 2 cuillerées à soupe de farine. Coupez en morceaux assez gros 2 oignons, 2 carottes et 1 navet, que vous mettez dans le chaudron avec la graisse fondue, laissez frire pendant 10 minutes en remuant avec la cuiller de bois, pour qu'ils ne prennent pas au

fond. Maintenant, ajoutez le boeuf et tournez quelque temps pour le faire frire un peu et ajoutez alors une pinte d'eau bouillante. Couvrez et laissez mijoter pendant 2 heures. Liez alors avec un peu de farine délayée avec de l'eau; assaisonnez au goût.

Boeuf sauté aux oignons. — Coupez des tranches de bouilli bien minces, mettez dans une poêle 2 onces de graisse de rôti, faites-la fondre, ajoutez-y 2 oignons coupés en tranches fines, faites frire pendant 5 minutes, joignez-y la viande coupée, assaisonnez de sel et poivre.

Beefsteak Hambourg. — Hachez bien fin une livre de steak, ajoutez un oignon haché, sel et poivre et un oeuf; mélangez bien ensemble, saupoudrez la table de farine. Formez des beefsteak avec la viande hachée, roulez-les dans la farine, et faites-les cuire dans de la graisse durant 5 minutes.

Boeuf à la mode. — Le boeuf à la mode est un plat délicieux lorsqu'il est bien préparé et, si vous suivez attentivement nos directions, vous êtes certaines du succès. Prenez 4 à 5 livres de boeuf dans la ronde; faites bouillir pendant 5 minutes une tasse de vinaigre, un oignon haché très fin, 3 cuillerées à thé de sel, une demi-cuillerée à thé chaque de moutarde, de poivre, et quelques clous de girofle. Laissez refroidir dans une terrine. Faites mariner votre boeuf dans cette préparation pendant 5 à 6 heures, ayez soin de le retourner souvent. Coupez 2 oignons, une carotte, et la moitié d'un navet en tranches minces, mettez les légumes dans un chaudron (en granit, si possible) et la viande, des-

RECETTES POUR EMPLOI DES PÂTES ALIMENTAIRES: MACARONI, SPAGHETTI, COQUILLES ET NOUILLETES.

Macaroni, Spaghetti, Coquilles, ou Nouilletes au jus.

Jetez une livre de l'une de ces pâtes [marque "HIRONDELLE"] dans quatre pintes d'eau bouillante. Faites bouillir le Macaroni environ 25 minutes; le Spaghetti ou les Coquilles, de 15 à 20 minutes; les Nouilletes, de 10 à 15 minutes. Laissez ensuite reposer pendant 5 minutes. Egouttez bien, puis jetez dans du jus de viande ou de poulet, duquel on aura enlevé la graisse précédemment. Ajoutez du fromage râpé, et un peu de tomates, si désiré.

Macaroni, Spaghetti, Coquilles ou Nouilletes à la Sauce Blanche.

Mettez une livre de l'une de ces pâtes [marque "HIRONDELLE"] dans quatre pintes d'eau bouillante et salez au goût. Faites bouillir tel qu'indiqué plus haut. Laissez reposer 5 minutes. Egouttez bien. Mettez dans une casserole un morceau de beurre. Faites fondre. Ajoutez une cuillerée à soupe de farine délayée avec du lait. Laissez bouillir 5 minutes, puis jetez-y vos pâtes alimentaires. Ajoutez ensuite un ou deux jaunes d'œufs battus. Servez tout de suite.

Macaroni, Spaghetti, Coquilles, ou Nouilletes au Gratin.

Faites cuire tel qu'indiqué plus haut. Mettez au feu deux œufs battus délayés avec du lait et salez au goût. Jetez-y vos pâtes alimentaires [marque "HIRONDELLE"]. Mélangez le tout. Ajoutez pardessus des petits morceaux de beurre et soupoudrez de croûtes de pain. On peut remplacer le lait par la sauce aux tomates en augmentant la quantité de beurre.

N. B. - Pour les COQUILLES au JUS, si vous voulez qu'elles conservent bien leur forme vous pourrez les passer à l'eau froide après qu'elles auront bouillies pendant 15 ou 20 minutes.

Insistez pour avoir ces différentes pâtes, marque "HIRONDELLE". Ce nom est une garantie d'excellence.

AVEZ-VOUS GOUTÉ

Paris Pâté

LE PLUS FIN PATÉ DE VIANDE.

C'EST LA NOURRITURE IDÉALE.



Paris Pâté

LE LUNCH TOUJOURS PRÊT.

En vente chez tous les épiciers et les bouchers. 10c la boîte.

Société S. P. A. Paris... Montreal, 51 Rue Reading, Phone Victoria 545.

sus. Ajoutez alors votre marinade en ajoutant assez d'eau pour couvrir à moitié. Couvrez et laissez mijoter pendant 3 heures. Enlevez la viande que vous déposerez sur un plat, dégraissez la marinade que vous assaisonnerez au goût. Liez avec un peu de farine délayée dans un peu d'eau, passez dans un linge fin et servez très chaud.

Boulettes à la Toulousaine. — On emploie, pour faire les boulettes à la toulousaine, un reste de filet de boeuf rôti ou de tout autre morceau de choix; on y joint une cervelle de veau que l'on fait cuire simplement dans de l'eau salée, pendant trois quarts d'heure. Hachez le tout; ajoutez du poivre, du sel, de la noix muscade, deux ou trois jaunes d'oeufs et du beurre d'anchois que vous aurez fait fondre doucement. Mêlez parfaitement.

Vous ferez, avec ce hachis, des boulettes que vous roulez dans de la mie de pain très fine. Mettez-les à la casserole, dans du beurre chaud, où vous leur ferez prendre une belle couleur.

Coquilles St-Jacques. — Coupez en menus morceaux les restes de rôtis de boeuf, de veau, de poule, de poulet, etc.; assaisonnez de poivre, sel, persil, ail, oignon, et garnissez-en le fond de votre coquille. Dix minutes avant de servir, versez sur chaque coquille deux ou trois cuillerées de bonne sauce blanche à la crème; passez au four dix minutes, saupoudrez de chapelure et servez chaud.

Croquettes de boeuf. — Prenez une demi-livre de boeuf bouilli froid, haché bien fin. Faites fondre dans une casserole 4 onces de

beurre, ajoutez-y 4 onces de farine, mélangez, ajoutez deux verres de lait bouillant, tournez sur le feu avec la cuiller de bois jusqu'à consistance de sauce assez épaisse; assaisonnez de sel et poivre et d'un peu de muscade râpée. Ajoutez alors votre bouilli haché et versez sur un plat pour laisser refroidir.

Poudrez la table d'un peu de farine, prenez la moitié de la viande, roulez-la en forme de saucisse, coupez-la en morceaux de la longueur de deux pouces, passez les morceaux dans un oeuf battu dans un peu de lait, roulez-les dans de la chapelure et mettez-les à mesure sur une assiette. Faites chauffer dans une casserole de la graisse de boeuf ou de saindoux. Il faut que la casserole soit à moitié remplie, car pour faire une bonne friture, il faut que la graisse soit abondante. Lorsque la graisse commence à fumer, prenez six croquettes sur une écumoire, plongez-les dans la friture pendant 3 minutes, retirez-les et égouttez-les sur une feuille de papier. Faites frire les autres et servez avec une sauce aux tomates.

Cervelle de boeuf.—Faites dégorger dans de l'eau froide une cervelle de boeuf; ôtez-en la peau superficielle, lavez-la à l'eau froide, mettez-la cuire durant une heure. Dressez-la sur un plat et arrosez-la d'une sauce piquante (voir sauces).

Coeur de boeuf farci. — Faites une farce avec du pain ramolli dans de l'eau froide, un oignon frit, sel et poivre, persil et un oeuf cru. Emplissez le coeur de cette farce et faites cuire au four 2 heures.

Filet de boeuf aux tomates. — Le filet est le meilleur morceau du boeuf. On le sert rôti ou grillé par tranches avec une sauce aux tomates ou champignons.

Filet de boeuf mariné. — Taillez un morceau de filet comme des morceaux de bifteck; piquez-les avec du lard et laissez-les mariner dans du vinaigre; faites-les ensuite sauter au beurre et servez-les avec une sauce poivrade.

Hachis de boeuf. — Le boeuf bouilli très sain du reste, n'a pas beaucoup d'amateurs. En seconde édition, on peut le hacher très fin, l'assaisonner avec poivre, sel, oignons, ail, persil, mélanger le tout avec une pâte d'omelette, et faire frire au beurre fumant.

Vinaigrette.—Coupez le boeuf bouilli en menus morceaux et faites-en une salade: sel, poivre, ail, huile, vinaigre, oeuf dur haché, et restes d'anchois ou de sardines.

Langue de boeuf bouillie.—Lavez une langue de boeuf fraîche, mettez-la dans l'eau bouillante et laissez cuire lentement pendant 2½ heures. En la retirant, plongez-la dans une terrine d'eau froide. Enlevez la peau, ainsi que la racine. Remettez au feu pendant une heure, servez avec des choux bouillis ou une sauce aux tomates.

Langue de boeuf en gelée. — Préparez une langue de boeuf tel qu'indiqué à la recette précédente; ayez prêt 2 pintes de gelée liquide. Couvrez le fond d'un moule d'un pouce de gelée, laissez durcir. Avec un couteau à légumes, formez quelques décora-

tions d'une betterave cuite, décorez le fond du moule de ces morceaux de betteraves. Ajoutez quelques cuillerées de gelée liquide pour faire tenir les légumes, laissez durcir. Lorsque ceci est durci, ajoutez assez de gelée pour couvrir complètement les morceaux de betteraves, et laissez durcir encore. Maintenant, coupez la langue de boeuf en tranches minces que vous déposerez sur votre gelée, en y ajoutant quelques cuillerées de gelée liquide pour faire tenir en place; lorsque ceci est suffisamment durci, ajoutez le reste de votre gelée. Pour servir, trempez le moule quelques instants dans un plat d'eau chaude, et tournez gentiment sur un plateau froid.

Rôti de boeuf. — Les meilleurs rôtis sont pris dans l'ailon et le plus souvent on les met au four; dans ce cas, on les place dans une lèchefrite avec de la graisse et on les arrose et les retourne souvent. Un rôti de 7 livres doit cuire pendant une heure et demie; lorsqu'il est cuit, servez-le dans son jus.

Rognon sauté au Madère.—Enlevez la graisse qui recouvre le rognon ainsi que la peau fine qui s'y trouve, fendez-les en deux sur la longueur. Otez-lui les tendrons; coupez en dés d'un demi-pouce. Faites fondre dans une poêle 4 onces de graisse, ajoutez le rognon, sautez-le sur le feu 5 minutes, mettez-y une cuillerée à soupe de farine, versez-y une tasse d'eau bouillante. Laissez mijoter pendant deux heures en ajoutant de l'eau pour en faire une sauce claire. Avant de servir ajoutez un demi-verre de Madère.

Rognons de boeuf panés. — Nettoyez-les dans plusieurs eaux et fendez-les en deux; faites-les revenir à la casserole dans de la graisse, avec sel et poivre; lorsqu'à demi cuits, roulez-les dans de la mie de pain et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur.

Rognons de boeuf à la bourgeoise. — Coupez les rognons par tranches minces, ajoutez-y quelques morceaux de petit salé, avec sel et poivre, 2 oignons hachés fin et un verre de bouillon; mettez-les dans une petite casserole et faites cuire sur un feu doux.

Tranches de boeuf bouilli, grillées. — Coupez les tranches de boeuf bouilli froid, assaisonnez-les de poivre et sel; mettez chaque tranche saupoudrée de chapelure sur le gril pendant 4 minutes en les retournant une fois, dressez-les sur un plat. Faites bouillir une tasse de jus de viande avec une cuillerée à soupe de vinaigre et versez sur les tranches de viande.

DU VEAU.

Remarques:—Le veau est meilleur en été qu'en hiver. Il doit être âgé de 6 semaines à 2 mois. Plus jeune, il n'a ni goût ni saveur; plus âgé, il n'est pas si délicat, la chair en est fine et blanchit en cuisant. Elle est gélatineuse, peu fortifiante, mais rafraîchissante et d'une digestion facile. Il faut choisir la chair la plus blanche sans trop de graisse. En général, la viande de veau étant fade, il faut la relever avec des sauces ou des assaisonnements plus ou moins épicés.

Blanquette de veau. — Faites fondre dans une casserole deux onces de beurre et mêlez-y deux onces de farine; ajoutez une chopine d'eau bouillante, mettez-y une carotte coupée et petits dés, un oignon haché fin, sel et poivre. Mettez de 10 à 12 tranches de veau cuites dans cette sauce, laissez cuire pendant 15 minutes.

Côtelettes de veau panées. — On roule les côtelettes dans de la farine, puis on les passe au jaune d'oeuf battu avec un peu de lait, et on les passe à la chapelure. Faites frire pendant 10 minutes à grande friture.

Côtelettes de veau aux champignons.—Faites fondre un morceau de beurre et mettez-y les côtelettes avec sel, poivre, épices; sautez-les dans le beurre pendant 5 minutes et ayez prêts des champignons hachés gros. Lorsque les côtelettes sont cuites, ajoutez une tasse de sauce brune et les champignons; laissez bouillir pendant une minute. Au moment de servir, ajoutez le jus d'un citron.

Cervelle de veau, sauce crème. — Choisissez deux cervelles bien fraîches, faites-les tremper dans une pinte d'eau froide pendant une heure, ôtez la peau superficielle, lavez-les de nouveau à l'eau froide. Faites bouillir durant une demi-heure dans de l'eau légèrement salée à laquelle vous ajoutez le jus d'un demi citron. Servez avec une sauce à la crème.

Coeur de veau farci. — Les coeurs de veaux farcis se préparent comme indiqué à la recette de coeur de boeuf. Les servir avec une bonne sauce brune.

Escalopes de veau. — On appelle escalopes, des tranches de veau prises dans la fesse ou le filet du veau. On les aplatit avec le couteau et on les pane comme au précédent. On peut les servir avec une sauce aux tomates.

Foie de veau. — Coupez le foie en tranches, faites chauffer le beurre dans la poêle; faites sauter les tranches pendant deux ou trois minutes de chaque côté, retirez-les, mettez-les au chaud; ajoutez au beurre de la poêle une cuillerée de farine, ajoutez une tasse d'eau chaude, assaisonnez et laissez cuire durant un quart d'heure.

Foie de veau à la Lyonnaise. — Faites frire un oignon blanc tranché mince; lorsque l'oignon commence à rôtir, ajoutez une demi-boîte de tomates, sel et poivre et un piment rouge haché fin. Faites frire dans une poêle votre foie de veau pendant 10 minutes. Ajoutez votre sauce lyonnaise et laissez mijoter durant une demi-heure, ajoutez une pincée de persil haché avant de servir.

Foie de veau au bacon. — Faites frire des tranches de bacon, coupez le foie de veau en tranches assez épaisses que vous faites cuire pendant 20 minutes, et servez avec une sauce faite du fond de la cuisson du bacon.

Langue de veau au gratin. — Prenez deux langues de veau cuites et refroidies, coupez-les en tranches minces. Préparez une sauce aux tomates; mettez dans le fond d'un plat 2 cuillerées de sauce, rangez les tranches de langues, couvrez-les avec le restant de la sauce. Saupoudrez le dessus avec de la chapelure, arrosez le dessus de beurre fondu et fai-

tes gratiner au four durant 20 minutes.

Manière de préparer les ris de veau. — Enlevez soigneusement la peau qui les recouvre, placez-les dans un bassin d'eau froide pendant 15 minutes; changez l'eau et faites-les bouillir dans de l'eau légèrement salée pendant 25 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Les ris de veau se préparent de plusieurs manières. Nous donnons plus bas une manière très économique de les apprêter.

Quartier de veau rôti au four. — Prenez une demi-longe de veau, mettez-la dans une lèche-frite avec une carotte, un oignon, tous deux coupés en tranches, sel et poivre. Faites cuire au four durant 2 heures en arrosant souvent.

Ris-de-veau à la crème. — Coupez en dés des ris-de-veaux, préparez comme indiqué à la recette précédente. Avec 2 onces de farine et deux onces de beurre et une chopine de lait bouillant, faites une sauce crème à laquelle vous ajoutez un jaune d'oeuf et la moitié du jus d'un citron. Ajoutez les ris-de-veaux coupés en dés et une demi-boîte de champignons ou de pois verts.

Rognons de veaux panés. — Coupez le rognon de veau en tranches épaisses d'un doigt. Mettez-les mariner pendant une demi-heure, en les tournant d'un côté puis de l'autre, dans une cuillerée d'huile et autant de vinaigre de vin, assaisonnés de sel et de poivre. Passez ensuite chaque tranche à la mie de pain bien fine et faites-les cuire sur le gril, à feu clair et pas trop vif, pendant un quart d'heure au plus.

Ensuite pétrissez un bon morceau de beurre frais avec une pincée de poivre et de sel et un peu de jus de citron. Mettez ce beurre sur un plat légèrement chauffé avec les tranches de rognon et servez aussitôt le beurre étant à peine fondu.

Rognon de veau. — Celui qui a rôti avec la longe s'emploie par filets minces dans les omelettes. Cru, il s'accommode comme le rognon de boeuf, mais il n'exige pas d'être blanchi.

Tête de veau, sauce Vinaigrette. — Faites d'abord dégorger la tête dans l'eau fraîche pendant 24 heures, en ayant soin de changer l'eau plusieurs fois. Faites cuire au moins pendant 4 heures. Servez chaud avec une sauce vinaigrette.

DU MOUTON.

Remarques. — Le mouton doit être choisi jeune pour être tendre. La chair du mouton jeune et pas trop gras est très saine et d'une digestion facile.

Les parties les plus estimées du mouton sont : le gigot, les côtelettes, les filets, le carré, et la poitrine.

L'épaule de mouton se sert rarement rôtie. Il est préférable de la désosser et de la remplir d'une farce qui en absorbe la graisse.

Les côtelettes forment une nourriture légère et saine qui convient à tous les estomacs et que l'on peut servir facilement aux malades.

Les rognons du mouton, grillés ou sautés, sont assez estimés ; mais ils sont d'une digestion difficile. La viande d'agneau étant plus tendre, demande moins de

cuisson que le mouton. Nous donnons ici quelques recettes, spéciales à cette viande.

Agneau aux pois verts. — Désossez une épaule ; roulez-la et attachez-la avec une ficelle. Faites bouillir pendant 2 heures. Servez avec une sauce blanche à laquelle vous ajoutez une demi-boîte de pois verts.

Agneau à la poulette. — Faites blanchir un quartier d'agneau ; mettez un morceau de beurre dans une casserole avec une cuillerée de farine. Quand la farine est délayée avec le beurre, versez deux ou trois verres d'eau bouillante, peu à peu, afin qu'elle se lie bien avec le beurre ; quand vous voyez qu'elle est assez claire, mettez l'agneau, poivre et sel et quelques petits oignons. Faites cuire pendant une demi-heure ; avant de servir, ajoutez des champignons, dégraissez la sauce, liez-la d'un jaune d'oeuf et servez.

Poitrine d'agneau aux navets. — Faites enlever par le boucher les os d'une poitrine d'agneau. Assaisonnez-la de sel et poivre, roulez-la et attachez-la soigneusement. Placez-la dans une lèche-frite avec un navet, une carotte et un oignon, le tout tranché assez épais. Ajoutez une tasse d'eau et faites cuire pendant 1½ heure. Servez avec une purée de navets.

Gigot de mouton rôti. — Prenez un gigot et piquez les parties charnues pour placer dans les trous des gousses d'ail suivant votre goût. Mettez au four et faites cuire tout d'abord au feu très vif ; de cette façon, les chairs extérieures se resserrent et les sucs se conservent mieux à l'intérieur. Après une demi-heure,

ralentissez un peu le feu, tournez et arrosez souvent avec le jus qui tombe. On compte, en général, $\frac{1}{4}$ d'heure de cuisson par livre de viande.

Gigot de mouton farci. — Un gigot de mouton, 1 cuillerée à thé de persil haché, 1 cuillerée à table de zeste de citron râpé, 4 brins de persil, 1 de céleri, 6 cuillerées à table de miettes de pain, 2 cuillerées à table de bacon, 2 oeufs, 1 carotte, 1 navet, 1 pincée d'herbes sèches (marjolaine, thym et sariette), sel, poivre, un peu de muscade.

Préparez la farce avec les miettes de pain, le bacon, la muscade, le persil, le zeste de citron, le sel et le poivre mêlés avec les 2 oeufs bien battus. Enlevez l'os du gigot, remplissez la cavité avec la farce, bardez de lard. Mettez au fond de la casserole la carotte, le navet, l'oignon et le céleri coupés en morceaux, les herbes et les assaisonnements. Mettez le gigot de mouton sur ces légumes, versez de l'eau bouillante environ la moitié de la hauteur du gigot; laissez mijoter pendant 2 heures. Mettez le gigot dans une lèche-frite et faites brunir en une demi-heure. Laissez se réduire la sauce en bouillant rapidement.

Haricot de mouton. — Enlevez le suif de 8 côtelettes de mouton. Roulez les côtelettes dans la farine et faites frire durant 10 minutes. Couvrez d'eau et laissez cuire lentement durant 2 heures. Ajoutez alors une boîte de tomates, assaisonnez au goût.

Fesse de mouton bouillie. — Une fesse de mouton est un plat très profitable pour une famille, car plusieurs mets excellents peuvent être préparés des restes du premier repas. Une fesse de mouton prend $2\frac{1}{2}$ heures à cuire, une purée de navets ou une sauce aux câpres est l'accompagnement obligatoire.

Poitrine de mouton à la ménagère. — Mettez une poitrine de mouton dans le pot-au-feu; faites-l'y cuire comme le boeuf, puis retirez-la, passez-la au beurre; faites-la cuire pendant une demi-heure à feu doux; puis servez-la sur une purée de pommes de terre ou tout autre légume.

Poitrine de mouton farcie. — Prenez une poitrine de mouton, ouvrez-la du côté où elle a été coupée, de manière à former une poche, comme nous l'avons déjà dit pour la poitrine de veau farcie. Assaisonnez et bourrez cette poche d'un hachis de porc et mie de pain, avec oignons et persil hachés, sel et poivre. Fermez la poche en la cousant, puis faites-la cuire pendant trois ou quatre heures dans l'eau avec sel et légumes. Vous la servirez ensuite, après l'avoir égouttée, avec une sauce tomate.

Rognons de mouton.—Ils s'accroissent commodément comme ceux de boeuf et de veau.

DU PORC.

Remarques: — La viande de porc est très nourrissante, mais elle est difficile à digérer. Les personnes qui ont l'estomac faible devront donc éviter d'en manger, et dans tous les cas ne l'absorber que bien cuite. Pour fournir une bonne viande, le porc ne doit être ni trop vieux ni trop jeune. On le préfère généralement âgé de 6 à 7 mois. La chair doit être rougeâtre et ferme. Les parties principales qui s'emploient à l'état frais sont: le filet, la longe, et les côtelettes. Les morceaux à saler ou à fumer sont: le jambon (les cuisses et les épaules), le jambon de cuisses est le meilleur; le petit salé qui comprend les côtes et la poitrine, le lard qui est la graisse séparée de la chair et qui se divise en lard gras et lard de poitrine.

Côtelettes de porc. — Les côtelettes de porc, cuites à la poêle, peuvent se servir sur une garniture d'oignons, ou sur diverses autres sauces, comme sauce piquante, tomate ou Robert.

Côtelettes de porc panées. — Prenez six côtelettes, panées-les avec de la mie de pain mêlée de fines herbes et faites-les frire dans une casserole ou sur le gril. La cuisson demande vingt à trente minutes, selon l'épaisseur des côtelettes. Préparées ainsi, on peut les servir avec une sauce Robert, une sauce au cornichons ou une sauce tomate. La première convient mieux, à cause de la moutarde qui entre dans sa composition, et qui facilite la digestion de la viande.

Filet de porc frais. — Désossez un filet de porc frais, faites-lui

une incision sur le côté, farcissez-le avec de la mie de pain et des oignons, ficelez-le, mettez-le dans une lèche-frite avec un oignon et une carotte coupés en tranches, faites rôtir au four une heure.

Jambon bouilli.—On fait bouillir un jambon dans un chaudron assez grand, où il doit flotter. Il devra être deux heures à commencer à bouillir, le laisser mijoter alors 15 minutes à la livre. On doit le laisser refroidir dans l'eau où il a bouilli.

Jambon grillé.—On assaisonne des tranches de jambon de sel et poivre, et on fait griller vivement sur un feu clair. On sert avec une sauce au beurre ou des oeufs pochés à la crème.

Longe de porc. — Une longe de porc doit toujours être sans lard, mais les chairs doivent néanmoins rester couvertes de la couche naturelle de graisse indépendante du lard. Retirez les os de la chaîne; faites quelques petites incisions de ce côté des os afin que la viande en cuisant reste droite. Saupoudrez-la avec du sel et faites-la rôtir en l'arrosant avec sa graisse. Servez avec le jus dégraissé de la lèche-frite.

Pâté de porc frais.—Foncez un moule à pâte de pâte brisée, remplissez-le d'un bon hachis de porc frais, auquel vous ajoutez des oeufs bouillis durs, coupez en quartiers, recouvrez d'un dessus de pâte doré au jaune d'oeuf et faites cuire au four modéré.

Les rognons de porc frais.—Ils se préparent de la même manière que les rognons de boeuf.

Saucisse grillée. — Faites cuire une demi-livre de saucisses. Préparez une purée de pommes de terre, dressez-la sur un plat, rangez les saucisses autour de la purée et arrosez avec un peu de jus.

Saucisse au four. — Prenez des saucisses cuites, roulez-les dans une pâte brisée ou feuilletée. Faites cuire au four 20 minutes, servez avec une sauce aux tomates.

Cochon de lait rôti. — Le cochon de lait ne doit avoir pris d'autre nourriture que le lait de sa mère, il doit être court et gras. On le tue comme le cochon et quand il a fini de saigner on le met tremper dans de l'eau chaude. Vous agitez jusqu'à ce que le poil se détache. Vous le retirez alors sur la table et vous le grattez jusqu'à ce qu'il soit dépouillé de tout poil. On lui enlève alors les sabots, et on le vide en lui conservant seulement les rognons. On assujettit les pieds de derrière au moyen d'une brochette, on trousse les pieds de devant que l'on maintient dans cette position à l'aide d'une autre brochette passée au travers de la poitrine, et enfin on introduit une troisième brochette près des rognons, afin d'empêcher qu'en cuisant le dos ne se bombe. Un cochon de lait d'une grosseur moyenne demande deux heures et demie de cuisson.

Mayonnaise. — Prenez un mortier ou un saladier, mettez dedans deux jaunes d'oeufs bien frais et tournez avec une cuillère, toujours dans le même sens et sans arrêt. Lorsque vos jaunes commencent à claquer sous la cuil-

lère, versez de bonne huile d'olive, goutte à goutte, tournez toujours en veillant à ce qu'elle s'amalgame au fur et à mesure. Bientôt, la mayonnaise prend et, si vous avez observé les recommandations ci-dessus, elle durcit à mesure qu'elle s'accroît. Bien faite, vous devez pouvoir renverser le mortier sans qu'elle tombe.

Lorsqu'elle est au point voulu et alors seulement, vous mettez peu à peu, par petites quantités, le sel, le poivre et le filet de vinaigre nécessaires; pour ce dernier surtout, il faut être prudent, car si l'on en verse trop à la fois, on peut faire tomber, tout d'un coup, la sauce; avec de bons oeufs et de bonne huile, on doit réussir inmanquablement la mayonnaise, sauf dans les jours de très grosse chaleur et d'orage. Dans ce cas, d'ailleurs, il suffira de se transporter dans un endroit frais, à la cave, ou d'opérer sur de la glace pilée et on triomphera parfaitement.

Certaines personnes mettent le vinaigre, le sel et le poivre en même temps que les jaunes d'oeufs et ajoutent ensuite l'huile goutte à goutte. Cette manière de faire permet de passer moins de temps à la confection de la sauce, mais, à mon avis, est moins certaine quant à la réussite.

Il faut d'un quart d'heure à vingt minutes pour faire une mayonnaise.

VOLAILLES et GIBIERS

Remarques: — Le marché de Montréal est renommé pour l'abondance et la qualité des volailles offertes à nos ménagères, et cela se comprend. Situé aux portes mêmes des plus riches comtés agricoles de la province, il est facilement accessible aux cultivateurs, qui chaque jour y apportent le choix de leur basse-cour. La volaille n'est pas aussi nourrissante que le boeuf ou le mouton, mais son goût fin en fait un changement agréable dans nos menus quotidiens. Toute volaille doit être bien cuite. Le gibier et les oiseaux sauvages doivent être cuits saignants.

Abatis de volailles. — On en-tant que possible les morceaux tend par abatis, les coeurs, les gésiers, les ailes, les pattes et les foies de toutes volailles. On flambe les ailerons et les pattes, on supprime la peau dure de l'intérieur des gésiers après les avoir vidés et on retire le fiel du foie. On apprête avec des restes et la carcasse d'une volaille, dans une bonne sauce espagnole, à laquelle on ajoute quelques champignons; ils forment un mets très présentable, qu'on appelle salmis de canard, de dinde, de poulet, suivant le cas.

Blanquette de volaille. — La blanquette de volaille se fait avec de la volaille rôtie, en coupant au-

gros comme le pouce. Mettez dans une casserole un morceau de beurre frais et des champignons coupés en rond. Quand le beurre est fondu, ajoutez six cuillerées de bouillon, autant de sauce blanche, faites réduire à petit feu et liez avec un jaune d'oeuf au moment de servir.

Canard sauvage rôti. — Enveloppez le canard avec des bandes de lard maintenues avec une ficelle. Mettez dans la lèchefrite avec de la graisse, cuisez au four pendant 30 minutes en l'arrosant souvent; comme je l'ai dit plus haut, tous les gibiers à viande noire doivent être cuits saignants.

Une police Dotation dans la MUTUELLE DU CANADA émise il y a 20 ans—prime annuelle \$47 65—et payée en 1913 rapporte au delà de \$500.00 en profits en plus du retour des primes déposées, c.a.d. les déboursés avec environ 4 1/2% d'intérêts composés. Ceci est la preuve la plus évidente d'une gérance parfaite.

Theodore Laugel
1^{er} Secrétaire Prov.

Dinde rôtie à la Russe.—Videz une bonne dinde pas trop grasse mais bien en chair, lui emplir l'estomac et le corps avec la préparation suivante: Mélangez bien ensemble 6 oignons hachés fin, 1 petit pain de 4 livres amolli à l'eau froide, 1 cuillerée à thé de sauge sèche, le foie de la dinde haché fin et frit au beurre, sel et poivre et un oeuf entier. Ayez soin de presser le pain dans une serviette pour en exprimer l'eau.

Fricassée de poulet. — Découpez un poulet en 8 morceaux, mettez-les dans une casserole sur le feu, avec 1 pinte d'eau froide et une pincée de sel, écumez soigneusement, ajoutez un oignon piqué de clou de girofle, et deux carottes, faites cuire sur le côté du feu 1 heure. Faites fondre dans une casserole 2 onces de beurre, mêlez-y 2 onces de farine, ajoutez 2 tasses de bouillon de poulet bouillant, tournez jusqu'à consistance de crème et laissez bouillir lentement 20 minutes. Délayez 1 jaune d'oeuf avec le jus d'un citron, ajoutez une pincée de muscade, versez peu à peu dans la sauce, passez la sauce au travers de la passoire fine; ajoutez les morceaux de poulet, servez très chaud.

Friture de poulet.—Prenez des restes de poulet rôti ou bouilli, ôtez-en la peau, mettez-les dans un plat, assaisonnez-les avec une pincée de sel, poivre, une cuillerée de vinaigre, laissez mariner 1 heure; préparez une pâte à frire avec $\frac{1}{2}$ lb. de farine, deux verres de lait, une pincée de sel et 3 jaunes d'oeuf et 2 cuillerées à thé de poudre à pâte. Passez les morceaux de poulet un à un dans la

pâte, puis dans la friture très chaude, faites-les frire de belle couleur pendant 2 minutes, égouttez-les, salez-les légèrement et servez avec une sauce aux tomates.

Pâte de pigeon. — Coupez 3 pigeons en morceaux, assaisonnez-les de sel et poivre. Beurrez un moule à pâte, foncez-le avec de la pâte brisée, rangez-y les morceaux de pigeons, ajoutez 4 oeufs bouillis durs et coupez en quartiers, arrosez d'une bonne sauce brune, couvrez d'une abaisse de pâte dorée aux oeufs. Faites cuire au four 1 heure.

Poulet rôti. — Mettez le poulet dans une lèchefrite, salez-le intérieurement en y ajoutant le foie, saupoudrez de sel et farine; mettez un morceau de beurre ou de graisse de rôti, mettez le poulet au four en l'arrosant. Un poulet de 3 livres exige de 40 à 60 minutes de cuisson.

Poulet, sauce aux huîtres. — Faites bouillir le poulet jusqu'à ce qu'il soit tendre; une demi-heure avant de le retirer, ajoutez un oignon, 1 carotte, quelques feuilles de céleri. Faites une bonne sauce avec le bouillon du poulet, ajoutez-y au dernier moment un demiard d'huîtres cuites.

Poulet à la Marengo.—Découpez un poulet, mettez les morceaux dans une casserole avec un peu de graisse, faites-les colorer en les retournant; ajoutez alors $\frac{1}{2}$ boîte de tomates et une tasse d'eau chaude, assaisonnez sel, poivre. Faites mijoter $\frac{1}{2}$ heure. Servez entouré avec des oeufs frits et des croûtons de pain.

Rissoles de poulet.—Voici une bonne manière de servir des restes de poulet froid. Hachez la volaille très fin, humectez d'un peu de sauce, assaisonnez au goût, roulez et coupez de la pâte en rondelles de la grandeur d'une soucoupe. Déposez une cuillerée à soupe de poulet préparé sur la moitié d'un rond de pâte, repliez l'autre moitié pardessus en mouillant les bords légèrement. Faites cuire au four très chaud.

Poulet en sauce blanche. — Videz, flambez, découpez comme pour la fricassée de poulet, faites revenir avec un bon morceau de beurre, enlevez; dans le beurre de la cuisson, préparez un roux blanc léger; mouillez-le sans cesser de tourner avec du lait bouillant; assaisonnez de sel et poivre, muscade râpée; remettez le poulet et au moment de servir liez avec un jaune d'oeuf.

Poulet grillé. — Fendez-le sur le dos et aplatissez-le, assaisonnez de sel et poivre et un peu d'huile d'olive, faites cuire sur le gril et servez avec une sauce tomate.

Ragoût de lièvre. — Videz et lavez le lièvre, découpez et mettez les morceaux dans une casserole avec 2 onces de saindoux, saupoudrez de poivre et faites colorer. Ajoutez alors 1 pinte d'eau bouillante, 2 oignons hachés, 2 carottes, 1 navet, sel et poivre, $\frac{1}{2}$ boîte de tomates, et laissez mijoter $1\frac{1}{2}$ heure sur le coin du feu.

Salade de poulet. — Prenez des restes de poulet ou de dinde, coupez-les en petits dés, ajoutez une quantité égale de céleri coupé en dés aussi; mélangez en assaisonnant d'huile d'olive, de vinaigre, sel et poivre. Préparez une mayonnaise bien épicée ainsi qu'une tête de salade lavée dont vous réserverez le coeur, coupez celui-ci en 4 quartiers; coupez les autres feuilles en filets, disposez-les dans un saladier. Dressez la salade de poulet en forme de pyramide, couvrez de mayonnaise, prenez deux oeufs durs, coupez en quartiers, appliquez contre la mayonnaise un quartier d'oeuf puis un quartier de salade en alternant avec un quartier de citron.



ŒUFS

Remarques :—La fraîcheur des oeufs est un point essentiel. Avant de les employer, il est nécessaire de les mirer, c'est-à-dire de les approcher de la lumière pour s'assurer qu'ils ne sont pas vieux, ce qui est facile de reconnaître d'après le vide qui existe au gros bout de l'oeuf, et qui doit être très petit si l'oeuf est frais. Néanmoins, il est toujours prudent de ne jamais casser plusieurs oeufs dans un même vaisseau afin que, s'il s'en trouve un de gâté, tous les autres ne soient pas perdus. Ayez donc soin de casser vos oeufs un par un dans une assiette avant de les mêler dans le récipient où vous les travaillerez.

Oeufs à la coque. — Pour obtenir l'oeuf à la coque, on le plonge ordinairement dans l'eau bouillante et on l'y laisse trois minutes; le blanc, de transparent qu'il était, doit devenir opaque et d'apparence laiteuse, et le jaune doit rester liquide. Ce résultat est plus assuré lorsque, au lieu de mettre les oeufs à l'eau bouillante on les met dans l'eau froide et qu'on les en retire aussitôt que l'eau commence à bouillir.

Oeufs au miroir. — Prenez un plat allant au feu et suffisamment grand pour que les oeufs y tiennent bien à l'aise. Faites fondre le beurre; quand le beurre est bien

chaud, cassez les oeufs à côté les uns des autres, salez et poivrez, faites cuire cinq à six minutes et servez de suite.

Oeufs frits. — Mettez une partie du beurre dans la poêle. Cassez un oeuf dans une assiette. Quand le beurre est brûlant, glissez l'oeuf dedans; laissez-le cuire d'un côté pendant trois minutes environ. Retournez-le adroitement avec l'écumoire, faites cuire le second côté, retirez l'oeuf, posez-le sur le plat et tenez-le au chaud.

Recommencez la même opération pour les six oeufs en remettant peu à peu le reste du beurre.

Les profits gagnés par la **MUTUELLE DU CANADA** ne sont pas seulement excellents mais sont aussi inapprochables. Administration sans tache depuis plus de 43 ans. La seule Compagnie Canadienne qui paie tous profits gagnés à ses Assurés.

Theodore Laugel
Gérant Prov.

Oeufs brouillés. — Faites fondre le beurre dans un plat allant au feu, ajoutez les oeufs que vous avez battus auparavant, salez, poivrez, tournez sans cesse avec une fourchette jusqu'à ce que les oeufs soient pris.

Une cuillerée de crème ou simplement de lait est excellente mêlée aux oeufs brouillés. Vous pouvez y mélanger un reste de sauce tomate ou de petits pois, et des petits croûtons de pain frits dans le beurre.

Oeufs aux tomates. — Otez le vert des tomates, coupez-les en morceaux; mettez dans la poêle un morceau de beurre; quand le beurre est chaud, mettez les tomates et tournez.

D'autre part, hachez un petit oignon et une branche de persil; émiettez gros comme un oeuf de mie de pain, au bout de dix minutes, ajoutez ce mélange aux tomates, tournez bien et laissez cuire dix minutes encore.

Cassez les oeufs bien doucement sur les tomates, laissez-les cuire sans les mélanger, et versez le tout sur un plat avec précaution.

Oeufs à la Béchamel. — Faites durcir les oeufs en les laissant 10 minutes dans l'eau bouillante, coupez-les en quartiers et ajoutez-les à une sauce Béchamel.

Oeufs pochés. — Mettez une chopine d'eau dans une casserole sur le feu avec une pincée de sel et la moitié du jus d'un citron; lorsqu'elle commence à bouillir, cassez dedans 6 oeufs bien frais,

retirez la casserole du feu, de manière à ce qu'elle ne fasse que mijoter, laissez 5 minutes; si le blanc enveloppe le jaune d'une couche solide, l'oeuf est cuit. Retirez chaque oeuf avec l'écumoire, servez sur toasts beurrés.

Oeufs à la crème.—Mettez dans une casserole un bon morceau de beurre, du persil et de la ciboulette hachés, sel, poivre, et un verre de crème, dans laquelle vous aurez délayé une cuillerée de farine; tournez la sauce jusqu'à ce qu'elle bouille; mettez-y alors des oeufs durs coupés en tranches; faites-les chauffer sans bouillir.

Oeufs frits ou au beurre noir.—Mettez à fondre du beurre dans la poêle. Laissez-le noircir et cassez-y un oeuf que vous assaisonnez de sel et de poivre. Avant qu'il ne soit complètement cuit, rabattez, en penchant la poêle, un des côtés de l'oeuf sur l'autre, de façon que le jaune se trouve caché. Placez l'oeuf ainsi préparé sur un plat chauffé. Agissez ainsi successivement avec autant d'oeufs que vous le désirez. Ajoutez dans la poêle, au beurre fondu, un filet de vinaigre et quelques branches de persil. Faites noircir cette sauce sur un feu vif et versez-la sur vos oeufs.

Oeufs mollets. — En mettant des oeufs dans l'eau bouillante et en les y laissant cinq minutes, on a des oeufs mollets dont le blanc est consistant et le jaune encore liquide. Si on a soin de jeter ces oeufs dans l'eau froide au sortir de l'eau bouillante, la coquille se contracte et se détache intérieurement du blanc; on peut alors enlever les coquilles sans endom-

mager les œufs et les servir entiers sur différentes sauces ou purées ou sur des ragoûts.

Oeufs durs.—Mettez vos oeufs dans l'eau bouillante et laissez cuire au moins dix minutes.

Caractères d'une omelette bien faite. — Une omelette bien faite doit être de belle couleur à l'extérieur, mais en même temps moëlleuse ou baveuse, selon l'expression consacrée, c'est-à-dire presque liquide, à l'intérieur.

Lorsqu'on ajoute un ragoût à une omelette, il doit être cuit d'avance et fini, comme s'il était prêt à servir, car une omelette reste trop peu de temps sur le feu pour pouvoir cuire complètement les viandes ou les légumes avec lesquels on la garnit. De même, lorsqu'on ajoute une substance salée: jambons, harengs saurs, etc., il faut se garder de mettre du sel dans les oeufs.

Omelette au naturel. — Cassez vos oeufs dans une terrine (avoir soin de les casser un à un dans une assiette avant de les mettre dans la terrine, afin que s'il s'en trouve un mauvais, tous ne soient pas perdus); assaisonnez de sel et poivre; battez-les au moment de les verser dans la poêle, dans laquelle vous aurez mis un morceau de beurre que vous laissez bien chauffer. Remuez vos oeufs pendant la cuisson en traînant une fourchette en tous sens dans la poêle, afin que votre omelette n'attache pas. Quand votre omelette est cuite, versez-la sur un plat en la retournant comme un chausson.

Omelette au sucre. — Cassez vos oeufs en séparant les jaunes des blancs; battez les jaunes avec du sucre quand ils commencent à blanchir; ajoutez petit à petit vos blancs, en battant toujours, puis versez dans la poêle quand votre beurre est bien chaud.

Cette omelette se parfume selon les goûts, au citron, à l'orange, à la vanille ou avec une liqueur quelconque.

Omelette au jambon. — Coupez en petits dés $\frac{1}{4}$ de livre de jambon cuit, mettez-les dans une poêle avec 2 onces de beurre; sautez le jambon sur le feu pendant une minute, versez les œufs battus dans la poêle, tournez-les pour lier l'omelette; lorsqu'elle est cuite, roulez-la et glissez-la sur le plat à servir.

Omelette aux tomates.—Plongez dans l'eau bouillante deux tomates, pelez-les et coupez-les en petits carrés. Mettez dans une casserole 2 onces de beurre, ajoutez une gousse d'ail et un oignon haché, faites cuire 2 minutes, ajoutez les tomates coupées, faites-les cuire à feu vif pour en réduire l'humidité, assaisonnez-les de sel et poivre. Préparez 6 oeufs pour l'omelette, étalez les tomates cuites au centre de l'omelette, recouvrez-les avec les bords, renversez l'omelette sur le plat à servir.

Omelette au fromage. — Faites une omelette ordinaire; quand les oeufs sont presque cuits, saupoudrez l'omelette d'une tasse de fromage râpé, roulez l'omelette et servez.

Omelette aux oignons. — Épluchez un oignon, coupez-le sur le travers en tranches fines, faites-le bouillir une minute, égouttez-le. Mettez dans une poêle 2 onces de beurre, ajoutez-y l'oignon pour le colorer légèrement, versez-y 6 oeufs battus et assaisonnés.

Omelette Espagnole. — Coupez quatre onces de bacon en tranches minces, puis en carrés d'un demi-pouce. Faites frire doucement, ajoutez un petit oignon, une tomate et quelques champignons, le tout haché très fin; laissez cuire 15 minutes. Faites maintenant une omelette de 6 oeufs, et lorsqu'elle est presque cuite, étendez le bacon, les tomates, etc., sur l'omelette, roulez délicatement et servez sur un plat chaud.

Omelette Suédoise. — Faites tremper une tranche de pain dans un verre de lait chaud; quand le lait est absorbé, mélangez 6 oeufs battus, salez et poivrez. Ajoutez un peu de fromage râpé, faites cuire comme une omelette ordinaire dans une poêle beurrée.

Manière de battre les blancs en neige. — Pour obtenir un bon résultat en le plus de rendement possible et battant les blancs d'oeufs, il faut commencer à petits coups, en les soulevant légèrement, sans les casser, ce qui les empêcherait de prendre de la fermeté; puis vous augmentez petit à petit. Pour éviter votre neige de grener, quelques grains de sel marin sont quelquefois nécessaires; certaines personnes en mettent toujours, afin de relever la fadeur du blanc.

Oeufs à la neige. — Séparez les blancs et les jaunes de six oeufs; battez les blancs en neige, sau-

poudrez-les avec une tasse de sucre en poudre. Ayez une chopine de lait sucré avec une tasse de sucre et parfumé à la vanille ou à l'essence qui vous convient; quand votre lait bouillera, vous y ferez pocher votre neige en l'y mettant par cuillerée. Vous laisserez cuire et égoutterez sur un tamis.

Liez votre lait avec les six jaunes d'oeufs; passez cette crème à l'étamine; mettez-la sur le feu et faites-la prendre en ne cessant de l'agiter en tous sens ou, si vous ne pouvez rester auprès, afin qu'elle n'attache pas, faites-la prendre au bain-marie.

Quand votre crème est prise, versez sur vos oeufs et laissez refroidir.

On peut faire des oeufs à la neige de différentes couleurs; il suffit, quand vos oeufs sont pochés, de les saupoudrer de sucre de couleur en grain.

SAUCES

Remarques: — Les grandes sauces, qui forment la base de toutes les petites sauces qui peuvent être employées en cuisine, sont: l'Espagnole, le Velouté, l'Allemande, la Béchamel.

Ces sauces, appelées autrefois coulis, sont indispensables dans les "grandes cuisines" où il faut parfois établir en peu de temps un repas copieux et varié.

De la combinaison de ces quatre sauces et de quelques additions, on peut obtenir la quantité de petites sauces qui devront être servies sur la table.

Tous ces coulis ou sauces ne sont autre chose que le jus ou suc exprimé des viandes, des légumes, des poissons, et parfois de ces trois substances mélangées.

Dans une "cuisine modeste," on peut éviter la dépense assez élevée qu'occasionnent ces jus en les remplaçant par des jus de volailles et de viandes rôties que l'on aura conservés ou par du bouillon, qui est le meilleur de tous les mouillements, lorsqu'on sait le faire bon et que l'on réussit bien les roux.

Roux brun. — On fait fondre du beurre dans une casserole, et lorsqu'il bout, on y ajoute de la farine en quantité proportionnée à l'épaisseur qu'il doit avoir, et on remue vivement pour que la farine se mêle parfaitement au beurre; cette opération, qui se fait sur un feu vif, se continue jusqu'à ce que le roux ait acquis la couleur de la cannelle. On mouille pour arrêter le roux au point convenable.

On appelle roux blond celui qu'on arrête par le mouillement lorsqu'il a la couleur du café à la crème, et roux blanc celui dans lequel on mêle la farine dès que le beurre est fondu et qu'on mouille avant qu'il ait pris couleur. Ces diverses nuances de roux ont

pour but de les approprier aux sauces qu'ils sont destinés à lier, et on les rend plus ou moins épais, suivant que ces sauces sont plus ou moins claires.

Le roux brun ou cannelle est plus généralement employé, et il faut prendre garde de le laisser brûler, ce qui donne un goût âcre et amer à la sauce. On peut lui faire acquérir la couleur nécessaire par l'addition d'une petite quantité de caramel.

En faisant roussir du lard coupé en dés, on peut, après l'avoir retiré et y avoir ajouté un peu de farine, obtenir un roux qui convient à toutes les sauces dans lesquelles doit entrer du lard.

Liaisons. — Les liaisons se font avec des jaunes d'oeufs. Il importe beaucoup de les bien réussir,

car le fini des sauces en dépend, non moins que le bel aspect.

Ouvrez vos oeufs bien frais, avec précaution, en deux parties; laissez tomber les blancs, en gardant les jaunes entre les deux moitiés de coquille et en les transvasant de l'une à l'autre; ayez soin de ne pas les crever; lorsqu'ils sont bien nets et que vous avez enlevé le germe qui y tient, délayez-les dans très peu d'eau froide; ensuite, ajoutez quelques cuillerées de la sauce ou bouillon où vous devez les employer avec un morceau de beurre; délayez encore jusqu'à ce que le mélange soit parfait.

Retirez votre sauce ou bouillon hors du feu, versez dedans votre préparation, peu à peu, en tournant sans arrêt; puis, remettez sur le feu pour faire épaissir, mais sans laisser bouillir.

Sauce allemande. — Prenez une chopine environ de velouté; faites réduire à point, dans une casserole où vous aurez mis une liaison de quatre ou cinq jaunes d'oeufs, un peu de beurre; placez sur le feu, remuez avec promptitude, faites jeter une vingtaine de bouillons pour que l'oeuf soit bien cuit et la sauce bien liée.

Béchamel. — Passez au feu dans une casserole avec du beurre: champignons, carottes et oignons découpés, bouquet de persil; mouillez ensuite, peu à peu, avec du lait chaud et en tournant sans arrêt jusqu'à ébullition; ajoutez: sel, poivre blanc, muscade; laissez cuire doucement trois quarts d'heure environ et passez; faites, d'autre part, un roux blanc, versez-y votre lait et laissez bouillir quelques tours.

La sauce Béchamel parfaite, au gras, s'obtient en mélangeant peu à peu de la crème double avec du velouté bien réussi.

Cette sauce convient particulièrement pour les poissons et les légumes, pour les garnitures de vol-au-vent, etc.

Sauce blanche. — La véritable sauce bourgeoise, celle dont l'usage est le plus répandu, s'obtient en employant surtout du beurre de bonne qualité et le moins de farine possible.

On met dans une casserole un morceau de beurre gros comme un oeuf et, quand le beurre est fondu, une cuillerée à bouche de farine. Lorsque la farine est absorbée par le beurre, on verse peu à peu et en tournant toujours environ un verre d'eau bouillante. Au bout d'un instant on retire du feu, puis on ajoute un filet de vinaigre, si on l'aime, et comme liaison, soit un jaune d'oeuf, soit du beurre (gros comme une noix), sans remettre au feu.

Quand la sauce est mouillée, salez et poivrez.

Si la sauce avait des dispositions à tourner, on y jetterait quelques gouttes d'eau, en tournant, pour la relia.

Pour servir avec le poisson, on y ajoute des câpres ou des cornichons hachés, mais pas de vinaigre ni d'oeuf.

Sauce brune. — Se fait de la même façon que la sauce blanche, en employant de bon bouillon au lieu d'eau. On l'amène facilement au point de couleur qu'on désire; pour la faire tout à fait brune, on se servira de caramel ou de bon jus.

Sauce à la crème. — Même préparation que la sauce blanche, en mouillant avec de la crème ou du lait froid, au lieu d'eau bouillante; on l'agrémente généralement avec ciboulettes et persil hachés, muscade râpée. On lui ajoute encore en bon goût et couleur agréable, si on lie avec quelques jaunes d'oeufs.

Sauce normande. — Faites un velouté à l'essence de poisson; lorsqu'il est réduit à point, liez votre sauce avec des jaunes d'oeufs dans la proportion de 2 oeufs par chopine, à peu près.

Passez à l'étamine et tenez au chaud, à une température régulière jusqu'au moment de servir, afin qu'elle ne tourne pas.

Sauce hollandaise. — La véritable sauce hollandaise demande peu de manipulations: on met du bon beurre frais dans une casserole, on le fait fondre à petit feu et on y mêle du sel fin, puis on bat légèrement avec une fourchette en tenant la casserole au bord du fourneau ou au bain-marie, et on sert chaud. Cette sauce est excellente pour poissons et légumes.

Sauce italienne. — Mettez dans une casserole un peu de persil, une échalote, champignons, le tout haché très fin; un bouquet, un verre de vin blanc; faites réduire, ajoutez sel, poivre, une cuillerée d'huile; faites bouillir encore; ajoutez bouillon et jus, selon ce qu'il faut de sauce; achevez de cuire et finissez par un morceau de beurre. On aura joint à volonté une demi-gousse d'ail et un clou de girofle.

Sauce Robert. — Faites prendre couleur dans du beurre, en les re-

muant, à deux ou trois oignons hachés très fins; ajoutez une cuillerée de farine et remuez encore; mouillez d'un verre de bouillon, peu de sel, poivre; faites cuire. Au moment de servir, mêlez-y une cuillerée de vinaigre et de la moutarde. Faites réchauffer dans cette sauce des restes de porc frais rôti coupés en tranches, de dindon, d'oie, ou des côtelettes.

Sauce piquante. — Mettez dans une casserole un bon verre de vinaigre, thym, laurier, une gousse d'ail, échalote, poivre; faites réduire aux deux tiers. Ajoutez du bouillon, jus, coulis, selon ce que vous aurez; passez au tamis. Lorsqu'elle est passée, faites fondre à la casserole du beurre, que vous liez doucement avec de la farine, sans roussir; versez-y la sauce; à laquelle vous ajoutez des fines herbes hachées. Faites bouillir et servez sur des côtelettes, des viandes réchauffées, etc.

Sauce ravigote. — Prenez une poignée de fournitures, telles que cerfeuil, pimprenelle, estragon, cresson; hachez le tout très fin; mettez dans une casserole du bouillon avec sel, poivre, vinaigre; faites bouillir un moment; ajoutez un morceau de beurre manié de farine et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Sauce aux tomates. — Mettez dans une casserole 1 boîte de tomates, 1 chopine d'eau, 2 oignons hachés, 2 carottes, $\frac{1}{2}$ douzaine de clous de girofle et quelques branches de céleri; cuisez doucement pendant $\frac{1}{2}$ heure, assaisonnez de sel et poivre. Liez avec un peu de farine délayée à l'eau froide. Passez au tamis et au moment de servir ajoutez 1 once de beurre frais.



SALADES

Remarques: — La salade est une des préparations culinaires les plus répandues dans toutes les classes de la société.

Les salades herbacées assaisonnées à l'huile et au vinaigre sont la transition entre le rôti et l'entremets.

On fait aussi des salades avec des légumes féculents (pois, haricots, lentilles, etc.), ou avec divers autres végétaux (concombres, betteraves, etc.), mais ces salades sont lourdes et indigestes.

Parmi les plantes que l'on comprend sous le nom de salade, la plupart sont cultivées, mais quelques-unes sont à l'état sauvage.

Parmi ces dernières, il faut citer le pissenlit, d'un goût âcre et de propriétés diurétiques et laxatives.

Le cresson de terre, le cresson des prés, etc.

Les salades cultivées sont fournies par plusieurs familles naturelles. Une des plus connues est le cresson de fontaine. Le cresson se mange avec ou sans assaisonnement, en salade ou comme garniture sur certaines viandes.

Le cresson ne doit être assaisonné qu'au dernier moment.

Manière d'accommoder les salades. — Mettez d'abord dans la salade le sel fin, le poivre, et retournez-la, puis l'huile, et retournez encore; enfin le vinaigre, et retournez de nouveau; par ce moyen, la salade n'est jamais trop vinaigrée; si l'on a mis beaucoup de vinaigre, il se réunit au fond du saladier. On ne doit pas faire fondre le sel dans l'huile, car il ne se répartit pas d'une manière égale dans la salade.

Autre recette. — Une autre recette, qui peut être préférée à la précédente, c'est de délayer le sel et le poivre dans le vinaigre au fond d'un saladier; on ajoute ensuite la quantité d'huile voulue et l'on remue la salade autant que l'on peut dans cette sauce.

Salade de patates. — Pour chaque tasse de patates bouillies tranchées minces, ajoutez $\frac{1}{2}$ concombre, $\frac{1}{2}$ tasse de céleri coupé en dés et une tasse de mayonnaise.

Salade Waldorf. — Coupez en dés 1 tasse de pommes, 1 tasse de céleri; ajoutez le jus d'un citron, $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes Walnut cassées, assaisonnées de sel et poivre; mélangez le tout dans un peu de Mayonnaise; décorez de belles amandes.

Salade combinaison. — Disposez au fond d'un saladier des belles feuilles de laitue. Tranchez quelques belles tomates bien rouges; couvrez de bonne sauce mayonnaise; rangez les tranches de tomates ainsi préparées, sur les feuilles de laitue; saupoudrez d'un peu de persil haché.

Mayonnaise. — Préparez dans un bol, deux jaunes d'oeufs, une pincée de sel, une de poivre et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de moutarde; broyez les jaunes avec la cuiller de bois; joignez-leur peu à peu un demi verre d'huile d'olive; mettez-y ensuite une cuillerée à soupe de vinaigre; recommencez avec un demi verre d'huile, mais peu à peu et sans cesser de remuer, de façon à lui faire prendre corps. Quand l'huile et le vinaigre sont absorbés, la sauce doit être bien liée, lisse et épaisse; finissez-la avec le jus d'un citron.

La mayonnaise peut tourner dans deux cas: Premièrement, lorsqu'on n'y met pas les jaunes d'oeufs nécessaires; alors l'huile ne peut se mêler parfaitement avec les jaunes; secondement, et c'est le cas le plus grave, lorsqu'on commencerait une mayonnaise avec de l'huile qui serait à moitié figée, elle ne peut pas se lier malgré le travail et la mayonnaise tourne infailliblement. Pour remonter une mayonnaise dans le premier cas, il faut déposer un jaune d'oeuf dans un saladier, le travailler avec le fouet, prendre

avec une cuiller à soupe un peu de la mayonnaise tournée, la laisser tomber doucement dans le jaune d'oeuf en continuant de travailler vivement avec le fouet; lorsqu'elle est absorbée, en remettre encore jusqu'à épuisement de la sauce, alterner de temps à autre avec un peu de vinaigre et finir en y ajoutant une pincée de sel et de poivre. La mayonnaise tournée lorsqu'on a pris de l'huile figée, se remonte de la façon suivante: Mettre le bol près du poêle, afin de faire fondre complètement l'huile, mais sans trop chauffer; la verser dans un petit pot; mettre dans le saladier une cuillerée à soupe d'eau bouillante et y verser la mayonnaise, peu à peu, pour la travailler vivement avec la cuiller de bois, elle doit alors se trouver liée et consistante.

"French Dressing". — Mettez dans une soucoupe 1 cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ de poivre et deux cuillerées à soupe d'huile d'olive; battez avec une fourchette jusqu'à ce que le sel soit fondu, ajoutez une autre cuillerée d'huile et versez sur la salade.

Salade de poulet — Prenez des restes de poulet, coupez-les en petits dés; ajoutez une quantité égale de céleri coupé en dés aussi; mélangez en assaisonnant d'huile d'olive, de vinaigre, sel et poivre. Préparez une mayonnaise bien épicée, ainsi qu'une tête de salade lavée dont on réserve le coeur; coupez celui-ci en quartiers; coupez les autres feuilles en filets, disposez-les dans un saladier. Dressez la salade de poulet en forme de pyramide, couvrez de mayonnaise; prenez 2 oeufs durs, coupez-les en quartiers; appliquez sur la mayonnaise un

quartier d'oeufs, puis un quartier de salade en alternant avec un quartier de citron.

Salade de veau. — On peut se servir des restes d'un rôti de veau. Enlevez soigneusement la peau et la graisse et coupez en petits dés. Préparez comme pour la salade de poulet.

Salade de homard. — Coupez un homard en dés d'un demi pouce. Ajoutez un petit pied de céleri coupé en dés aussi et quelques feuilles de laitue; assaisonnez sel et poivre et quelques gouttes d'huile d'olive. Garnissez le fond d'un saladier de belles feuilles blanches de laitue. Montez dans le milieu, le homard en pyramide, couvrez de mayonnaise et décorez de tranches de betteraves et d'oeufs durs coupés en quartiers.

Salade pommée à la crème. — Préparez dans un saladier une pincée de sel, deux prises de poivre; une pointe de couteau de moutarde anglaise; délayez cela avec une cuillerée à soupe de vinaigre et une demi tasse de crème. Mélangez la salade dans cette sauce et servez.

Salade aux choux. — Prenez un beau chou blanc, bien pommé; coupez-le en quatre parties; supprimez-en les troncs. Prenez chaque quartier pour le couper en tranches très fines, mettez-les dans une terrine en les saupoudrant de deux pincées de sel, posez une assiette dessus, avec un poids. Laissez 1 heure en presse.

Préparez dans un saladier un oignon haché, une pincée de persil également haché, deux prises de poivre, une prise de sel, une cuillerée à soupe de vinaigre et deux d'huile de noix ou d'olives. Mélangez avec la cuiller.

Serrez les choux entre les mains pour en extraire l'humidi-

té; mettez-les dans le saladier, mêlez parfaitement.

Salade aux choux rouges. — Prenez 1 ou 2 choux rouges, fermes et de belle couleur, coupez-les en 4 parties, supprimez-en les troncs, coupez-les en tranches très fines, mettez-les dans une terrine, versez-y 1 chopine d'eau bouillante, couvrez la terrine avec une assiette.

Laissez la salade 30 minutes; égouttez en la serrant entre les mains et la finir comme il est dit plus haut.

Salade d'été.—Coupez en tranches minces 3 concombres, une pomme de céleri et les fonds de 3 artichauts crus; assaisonnez-les de sel et laissez mariner 2 heures. Coupez aussi en tranches 3 bottes de radis roses, ajoutez-les aux légumes. Mettez dans un saladier une cuillerée à soupe de moutarde anglaise, délayez-la avec 2 cuillerées de bon vinaigre, 8 cuillerées d'huile, 3 prises de poivre et une pincée de cerfeuil haché. Egouttez les légumes et mêlez-les à l'assaisonnement.

Salade de pissenlits. — Nettoyez et hachez grossièrement un petit panier de pissenlits; faites durcir 2 oeufs; coupez-les en tranches minces dans une terrine, ajoutez une cuillerée à soupe de moutarde, 3 cuillerées de vinaigre et 4 d'huile d'olives ou de noix, sel et poivre; remuez cette sauce et mélangez la salade. Dressez-la dans un saladier.

Salade aux oeufs durs.—Faites durcir 6 oeufs; coupez-les en tranches minces; délayez dans un saladier une cuillerée de moutarde anglaise avec deux cuillerées de vinaigre et trois d'huile, ajoutez sel et poivre; mélangez et saupoudrez les oeufs avec de la ciboulette hachée.



Ginger Ale
Crème Soda
Ginger Beer
Cidre de Pommes
Cidre Champagne
Grape Smash
Eau Minérale de Sources
"RUSSELL" Marque Eagle

DEMANDEZ LES

Liqueurs Douces

"FRISCO"



TELEPHONE ST-LOUIS 5264

"Frisco" Soda Water Co.

1514 RUE CLARK

Montréal

BREUVAGES

Manière de faire du bon thé. — Il est utile, avant de faire l'infusion, de tiédir la théière avec un peu d'eau chaude; puis mettez votre thé (une cuillerée à thé par tasse) et versez dessus de l'eau bouillante: laissez infuser cinq minutes et servez. Il ne faut jamais faire bouillir le thé, car le principe aromatique, très volatile, s'évaporerait et il ne resterait que la matière extractive, d'une amertume très désagréable.

On trouve dans le commerce deux sortes de thé: le thé noir et le thé vert. Ce dernier, très excitant, s'emploie rarement seul. Le thé communément employé est un mélange de ces deux sortes.

Le thé des Indes est plus faible en couleur, mais plus fort en arôme que le thé de Chine.

Manière de faire le café.—Pour avoir un bon café, il faut le moudre au moment de vous en servir. Mettez dans une cafetière une cuillerée à soupe de café en poudre pour la valeur d'une tasse; pour six tasses, cinq cuillerées suffisent. Pressez-le avec le fouloir; versez petit à petit la quantité nécessaire d'eau très bouillante; laissez filtrer et servez très chaud. Il est préférable d'employer les cafetières en terre, qui ne transmettent aucun goût au café.

Il ne faut pas non plus faire le café d'avance; il perd de son arôme.

Si pourtant vous aviez besoin de le faire réchauffer, faites-le au

bain-marie.

Le café bouilli perd la plupart de ses qualités. C'est aussi une mauvaise habitude de faire bouillir à nouveau le marc de la veille pour servir de base à l'infusion. On ne peut obtenir de la sorte qu'une liqueur noire, amère et dépourvue de ses qualités.

Préparation du chocolat.—Pour préparer le chocolat à l'eau, il ne faut pas le râcler au couteau ou le broyer, mais le laisser en tablette ou le diviser. On le fait ensuite dissoudre doucement dans un peu d'eau sur le feu, en remuant. Faites bouillir à feu doux pendant un

L'Assurance sur la Vie est devenue une coutume universelle. Les financiers les plus habiles, les commerçants, les cultivateurs, les artisans et tout homme prudent et de bon jugement reconnaissent la nécessité urgente de la protection qu'offre le placement de fonds dans une Compagnie régulière d'Assurance-Vie.

W. de laugel
Gérant P. V.

quart d'heure et ajoutez-y la quantité d'eau proportionnée à la consistance qu'on veut lui donner. La proportion convenable de chocolat est d'une cuillerée à thé par tasse.

Chocolat au lait. — Faites fondre votre chocolat comme ci-dessus, en ajoutant du lait à la place de l'eau; ajoutez la quantité de lait convenable; faites monter trois fois.

Le chocolat bien battu est plus onctueux; il gagne également à être préparé la veille pour le lendemain.

Le chocolat au lait, préférable quand il faut nourrir énergiquement, a l'inconvénient de se digérer moins aisément que le chocolat à l'eau.

Vin d'oranges. — Voici un vin délicieux et très facile à faire.

On prend des oranges bien mûres, on les pèle et on les coupe en tranches que l'on presse fortement ensuite pour en extraire le jus.

Avoir soin de ne pas conserver les pépins et ajouter deux livres de sucre blanc par gallon de jus d'orange.

La fermentation en récipient fermé est de toute nécessité.

Le vin résultant de ce procédé a la couleur de l'ambre et l'arome fort agréable de l'orange. Le vinaigre peut se faire avec les rebuts et avec les pelures.

Vin de quinquina. — Quinquina gris, 1½ once; alcool à 60 degrés, 2 onces; vin rouge, une pinte.

Concassez le quinquina, versez l'alcool dessus; laissez en contact pendant vingt-quatre heures. Ajoutez le vin; faites macérer pendant dix jours, en agitant de temps en temps. Passez avec expression et filtrez.

Préparez de la même manière le vin de quinquina jaune et le vin de quinquina rouge, en remplaçant

l'once et demie de quinquina gris par une once seulement de quinquina "calisaya" ou de quinquina rouge.

Advocaat.—Préparez l'onctueux advocaat, que vous servirez en de grands verres à liqueur ou en de minuscules verres à punch; il serait dangereux de choisir des verres trop volumineux!

Prenez six oeufs d'une fraîcheur absolue, séparez les blancs des jaunes et travaillez ceux-ci avec une demi-livre de sucre en poudre pendant au moins une demi-heure: de la légèreté de ce travail dépendra la réussite.

Puis ajoutez peu à peu trois blancs d'oeufs battus en neige. Tout doucement, versez dans le mélange, en battant toujours et sans cesse, une chopine de cognac ou de bon rhum; c'est le point essentiel. Battez encore le tout légèrement: vous devez obtenir une crème parfaitement lisse et onctueuse. Vous pouvez la mettre en bouteille, bouchée bien hermétiquement: l'advocaat se conservera pendant quelques semaines.

Vin chaud à l'orange. — Râpez le zeste de cinq oranges sur 2 livres de sucre blanc. Mettez dans un large bol et versez une chopine d'eau bouillante. Couvrez, afin que l'arome du zeste d'orange ne s'évapore pas. Ajoutez deux bouteilles de vin rouge et autant d'eau bouillante. Exprimez, en dernier lieu, le jus de cinq ou six oranges. Servez très chaud dans des verres à punch.

Bière de ménage. — Prenez ½ livre de houblon, que vous laissez bouillir une demi-heure dans 3 gallons d'eau; passez le liquide dans un vase et ajoutez-y 5 livres de sucre, ¼ livre de levure de bière. Délayez le restant dans l'eau; versez-le dans un baril disposé dans un

lieu à la température de 70 degrés. A mesure que la fermentation s'opère, la mousse est rejetée par la bonde du baril, que l'on doit laisser ouverte; remplacez-la par de l'eau froide. Aussitôt que la mousse est affaissée, collez la bière avec sept ou huit feuilles de gélatine dissoute.

Au bout d'un ou deux jours, mettez la bière en bouteilles; bouchez-les, ficelez-les et tenez-les en lieu frais. Une semaine après, la bière est bonne à boire.

Liqueur d'ananas.—Prenez une pinte de lait pur, à laquelle on commence par mélanger un ou deux petits verres à liqueur de kirsch, ainsi qu'un peu de poudre de vanille, une pincée. Ensuite, on coupe deux ou trois belles tranches d'ananas en petits morceaux, que l'on met dans le lait, avec du sucre en poudre. Le tout ainsi préparé restera en macération pendant deux ou trois heures, et sera prêt à être dégusté.

Cassis. — Dans un récipient de grandeur suffisante, écrasez deux livres de cassis égrenés. Ajoutez trois pintes d'eau-de-vie, une livre et demie de sucre blanc, 2 gr. de cannelle et autant de clous de girofle. Laissez macérer pendant une quinzaine de jours en ayant soin de brasser tous les jours, et de ne pas laisser entre temps le récipient ouvert. Au bout de ce temps, passez au tamis, puis filtrez, et mettez en bouteilles.

Grog. — Mettez dans un verre du sucre, une tranche de citron; remplissez-en le quart avec de l'eau-de-vie et le reste d'eau chaude.

Grog américain.—Le grog américain se fait en employant du punch en place d'eau-de-vie.

Punch.—Ordinairement, le punch se boit chaud; cette liqueur est très agréable et même fortifiante; on peut en boire sans inconvénient; au contraire, elle aide à la transpiration, qui pourrait avoir été arrêtée par la pluie, l'humidité ou le froid.

Punch chaud ordinaire. — Râpez sur du sucre ou levez le zeste d'une orange et celui d'un citron; faites-les infuser vingt minutes dans un verre de sirop froid; si les zestes sont râpés sur le sucre, l'infusion n'est pas nécessaire.

Imbibez avec de l'eau froide 1 livre de sucre; mettez-le dans un vase en porcelaine ou dans un poëlon d'office; ajoutez le suc de l'orange et du citron râpé, une bouteille de rhum et une bouteille de cognac; faites enflammer le liquide, remuez avec une cuiller afin d'entretenir la flamme; quand il est bien chaud, éteignez; ajoutez le sirop infusé, en le passant; servez dans des verres.

Vin cuit. — On égrène du raisin que l'on met dans une cruche de grès ou un bocal de verre, de façon à occuper les trois quarts de sa capacité. Après avoir écrasé sommairement ce raisin, on remplit le récipient avec de la bonne eau-de-vie, on bouche et on laisse dans cet état pendant trois ou quatre semaines. On filtre ensuite, on ajoute $\frac{1}{2}$ livre de sucre par pinte de liquide et une petite quantité de vanille. On porte le mélange à l'ébullition; au premier bouillon on filtre de nouveau; on met en bouteilles et on bouche après refroidissement.

Vinaigre de poires. — Voici un moyen de tirer parti des poires qui ne sont utilisables ni pour la table, ni pour les confitures ou compote.

Coupez-les et pressurez-les pour en extraire le jus; en un mot procédez comme si vous vouliez faire du cidre. Mettez le jus ainsi recueilli dans une cruche ou un petit tonneau, suivant la quantité; ajoutez une très petite proportion de vinaigre ordinaire et laissez fermenter dans un endroit chaud. Vous obtiendrez un excellent vinaigre que vous pourrez entretenir indéfiniment en ajoutant, au fur et à mesure qu'il s'épuisera, du jus de poires, ou, à défaut, du cidre ou du vin ayant subi un commencement d'altération.

Vins de fruits. — On peut employer les fruits ci-après: Mûres, groseilles, pommes, fraises, baies de sureau, cassis, fruits, etc. Il suffit d'écraser les fruits dans des cuves ou tonneaux qu'on laisse dans un endroit dont la température n'est pas inférieure à 70 degrés. Après fermentation, on soutire et on met en bouteilles ou en fût.

Liqueur de framboises. — Epluchez et passez 4 livres de framboises; mettez au frais jusqu'à ce que le suc soit clarifié. Enlevez alors l'écume et passez le suc à travers un linge. Mêlez-lui 3 pintes de sirop; filtrez et enfermez en bouteilles.

Sirop de thé. — Infusez pendant deux heures, $\frac{1}{4}$ livre de thé avec une pinte d'eau bouillante. Passez le thé et ajoutez 4 $\frac{1}{2}$ livres de sucre. Lorsque le sucre sera fondu, mettez en bouteilles. Une cuillerée de ce sirop, ajoutée à une tasse d'eau froide ou chaude, donnera un excellent thé instantané.

Kirsch de ménage. — Cassez 1 livre de noyaux de cerises; mettez-les dans un bocal avec deux pintes d'eau-de-vie et quelques amandes d'abricots sans peau; fermez et faites macérer six semaines au soleil. Passez; ajoutez 1 livre de sirop; filtrez et mettez en bouteilles.

Curaçao de ménage. — Mettez 1 livre de zeste d'oranges amères dans un bocal; couvrez avec trois à quatre pintes d'eau-de-vie; fermez et laissez infuser six semaines au soleil. Ajoutez 1 pinte ou 2 de sirop et filtrez.

Ratafia de cassis. — Emplissez à moitié un bocal en verre ou en grès, avec des baies de cassis mûres; ajoutez quelques feuilles de cassis, cannelle et clous de girofle.

Finissez de remplir le vase avec de l'eau-de-vie blanche; faites macérer six semaines.

Mêlez 1 chopine de sirop pour chaque pinte de liqueur, et filtrez.

Dans la préparation des boissons à base de fruits la ménagère avisée emploie toujours les fameux

SIROPS DE FRUITS

Marque : **KING**

Toutes les Essences : Fraise, Framboise, Orange, Vanille, Citron, etc., etc.
Votre Epicier doit les tenir en stock. Demandez-les lui.

Labrecque & Pellerin

Manufacturiers, - MONTREAL

Demandez et insistez pour que votre
épicier vous fournisse les
boissons gazeuses de

CHRISTIN

TEL QUE :

Ginger Ale,

Creme Soda,

Cidre Champagne,

Lemon Sour,

Britannia Seltzer,

Afri Kola,

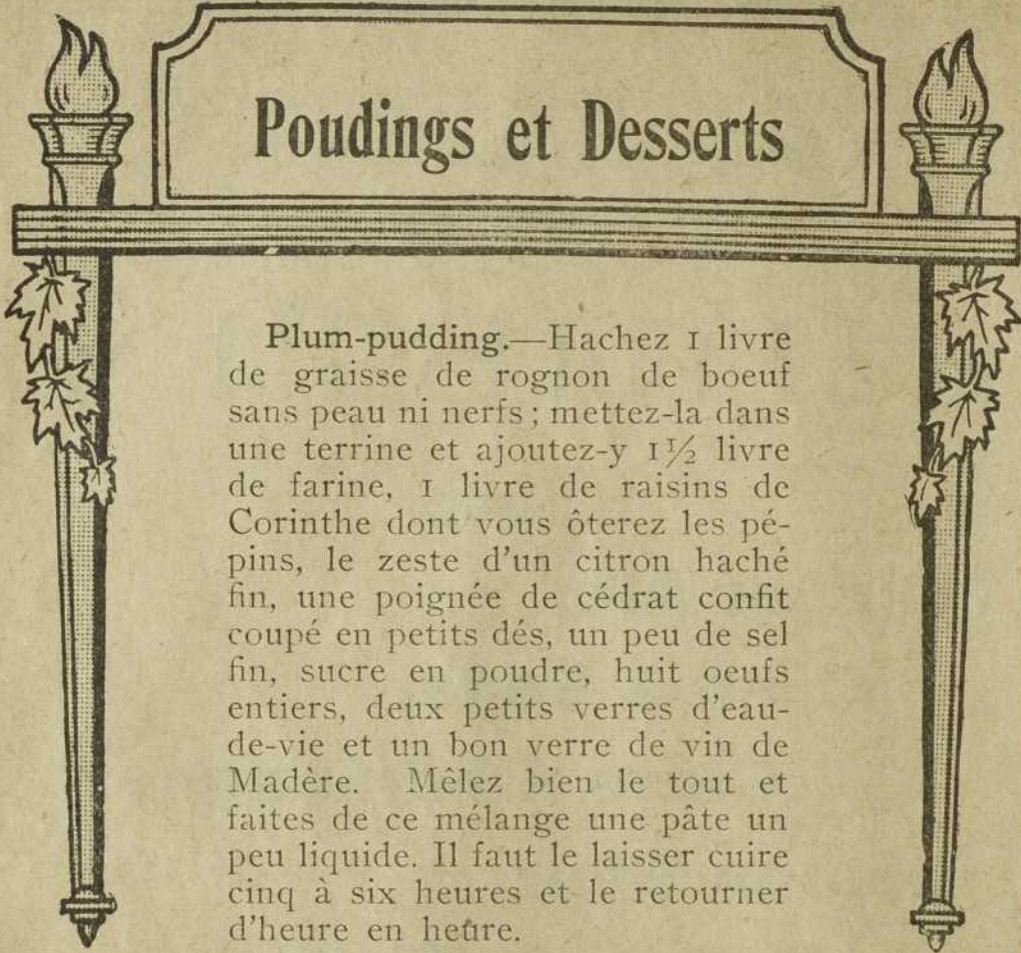
Vienna Mineral Water,

Etc., Erc.

GINGER ALE

“GOLD LABEL”

UNE SPECIALITE



Poudings et Desserts

Plum-pudding.—Hachez 1 livre de graisse de rognon de boeuf sans peau ni nerfs; mettez-la dans une terrine et ajoutez-y 1½ livre de farine, 1 livre de raisins de Corinthe dont vous ôterez les pépins, le zeste d'un citron haché fin, une poignée de cédrat confit coupé en petits dés, un peu de sel fin, sucre en poudre, huit oeufs entiers, deux petits verres d'eau-de-vie et un bon verre de vin de Madère. Mêlez bien le tout et faites de ce mélange une pâte un peu liquide. Il faut le laisser cuire cinq à six heures et le retourner d'heure en heure.

Quand il est cuit, retirez-le de la marmite, égouttez-le, placez-le dans un bol, renversez sur un plat et servez-le chaud.

Il se mange chaud, coupé par tranches et arrosé de rhum, auquel on met le feu, ou avec de la sauce.

Pour varier le goût du plum-pudding, on ajoute encore aux substances indiquées ci-dessus des amandes douces, des écorces de cédrats, d'oranges et de citrons confits; de l'angélique confite, le tout coupé par filets, même des clous de girofle, de la muscade et d'autres aromates pulvérisés en quantités modérées.

Pouding aux oranges.—Prenez 2 ou 3 citrons selon la grosseur et la fraîcheur, ôtez les pelures et

coupez-les en petits morceaux, enlevez les graines et mettez-les dans une chopine ou deux d'eau. Faites bouillir et ajoutez une

grande tasse à thé de sucre (plus si vous le voulez). Quand ils ont bien bouilli, ajoutez de l'empois de blé d'Inde dissous jusqu'à ce que le tout soit assez épais. Laissez encore bouillir un peu et faites refroidir à la chaleur du lait chaud. Dans votre plat à pouding, coupez en tranches 4 oranges de bonne grosseur, pelez et enlevez-en les graines; saupoudrez dessus ½ tasse de sucre. Sur ces oranges versez la préparation ci-dessus, bien assaisonnée avec du citron ou de l'essence de citron. Quand elles sont refroidies, versez dessus les blancs de deux

oeufs bien battus; sucez et assaisonnez un peu. Quelques-uns mettent à la place des oranges, des pommes, des pêches, des poires ou tout autre fruit.

Pouding roulé. — Dans une chopine de farine, mettez 2 cuillerées à table de suif haché très fin, 1 petite cuillerée à thé de soda, 1 cuillerée à thé de crème de tartre et une pincée de sel. Mélangez bien ensemble. Prenez autant de lait doux qu'il en faut pour en faire une pâte molle. Roulez cette pâte de l'épaisseur d'un demi-pouce et étendez bien dessus vos confitures. Roulez ensuite et mettez dans un plat rond; faites cuire à la vapeur durant une heure.

Pouding aux riz sans oeuf. — Prenez deux pintes de lait, $\frac{1}{2}$ chopine de riz, du sucre, du sel et de la muscade. Un peu de raisin rend la chose meilleure, mais on peut s'en dispenser sans nuire au goût. Faites cuire pendant 2 heures dans un fourneau lent. C'est excellent avec du sucre et de la crème.

Pouding économique. — Prenez $\frac{1}{2}$ tasse de riz, 1 pinte de lait doux. Faites mitonner pendant $1\frac{1}{2}$ heure en brassant de temps à autre. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre et un petit morceau de beurre. Faites cuire lentement pendant 1 heure. On doit le manger avec de la crème et du sucre, chaud ou froid.

Pouding au gingembre. — Prenez 1 tasse de sucre, 1 tasse de lait, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 2 pleines tasses de farine, 1 cuillerée à thé de gingembre, 1 cuillerée à thé de soda, 2 cuillerées à thé de crème de tartre. Faites cuire à la vapeur pendant 2 heures. Mangez-le avec la sauce liquide.

Le Roi des poudings. — Prenez une chopine de miettes de pain très fines, 1 pinte de lait, 1 tasse de sucre, les jaunes de 4 oeufs bien battus, râpez l'écorce d'un citron et mettez du beurre la grosseur d'un oeuf. Mêlez et faites cuire. Fouettez bien vos 4 blancs d'oeufs avec une tasse de sucre et le jus d'un citron. Répandez sur votre pouding après qu'il est cuit une couche de gelée ou viande fraîche, versez vos blancs d'oeufs et votre sucre dessus cette gelée. Remettez au feu pendant une minute. Servi froid, c'est excellent.

Pouding Bagatelle. — Coupez un biscuit spongieux fraîchement cuit en carrés et placez ces derniers dans un plat de verre. Versez sur chaque carré des confitures au raisin de Corinthe ou aux framboises, ou, en été, des fraises fraîchement cueillies. Remplissez le plat avec de la crème fouettée. Les gâteaux roulés à la gelée sont servis de la même manière sans confitures et sont aussi excellents.

Un pouding économique. — Pelez et râpez 3 patates de moyenne grosseur, asséchez-les au moyen d'un morceau de linge jusqu'à ce qu'elles soient sans eau. Faites bouillir 1 chopine de lait et brassez-le dans vos patates. Quand elles seront froides, mélangez-les dans une pinte de lait frais, 2 oeufs, de la canelle et du sel; sucez au goût et ajoutez des fruits si vous voulez. Faites cuire doucement pendant 2 heures.

Pouding à la neige. — Faites tremper pendant 1 heure les $\frac{3}{4}$ d'un paquet de gélatine dans juste assez d'eau pour le couvrir. Prenez alors 1 pinte d'eau, 2 tasses de sucre, le jus et l'écorce de 2 citrons et

les blancs de 8 oeufs. Faites chauffer l'eau et la gélatine, versez-y et brassez le sucre et le citron râpé et faites ensuite ressuyer et refroidir jusqu'à ce qu'elle soit épaisse. Battez les blancs des oeufs en gelée épaisse, ajoutant la gélatine par petites quantités et battant le tout en écume. Versez ceci dans un plat en verre, mettez-le dans une place fraîche ou sur la glace. Prenez un autre plat en verre rempli de crème fouettée pour servir en même temps que ce pouding, qui fait un joli dessert pour le dîner.

Pouding aux pommes et au sago. — Faites bouillir une tasse de sago avec assez d'eau pour en faire une bouillie pas trop claire. Pelez et coupez environ 8 pommes et mettez-y du sucre et de la muscade au goût. Versez dessus le sago et faites cuire une heure. Servez avec de la crème ou de la sauce.

Pouding à l'empois de blé d'Inde (corn starch). — Faites bouillir une pinte de lait, brassez-y trois pleines cuillères à table d'empois humectée d'un peu de lait froid; faites bouillir pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Prenez ensuite 5 oeufs, séparez les blancs des jaunes; battez les jaunes avec 6 pleines cuillères à table de sucre, mettez-y de l'essence de vanille et ajoutez l'empois et le lait. Versez le tout dans un plat et faites cuire suffisamment pour qu'il puisse supporter la gelée. Battez vos blancs d'oeufs en gelée, ajoutez 3 pleines cuillères de sucre et ajoutez des essences; mettez ce mélange sur le dessus de votre pouding et faites cuire d'un beau jaune. Servez froid.

Pouding au suif. — Prenez 1 tasse de mélasse, 1 tasse de lait doux, 1 tasse de suif haché fin, 3 tasses de farine, 1 cuillerée à thé de soda, 1 tasse de raisin. Faites bouillir à la vapeur pendant 3 heures.

Pouding à la paysanne. — Prenez un oeuf, les $\frac{2}{3}$ d'une tasse de sucre, 2 tasses de farine, 1 tasse de lait doux, 1 cuillerée à thé de soda et du sel. Faites bouillir à la vapeur pendant $\frac{1}{2}$ heure. Mangez-la avec sauce ou sirop d'érable.

Pouding au pain. — Coupez 5 tranches de pain en carrés d'un pouce, mettez-les dans un plat à pouding; faites bouillir 1 chopine de lait, 1 tasse de sucre, retirez la casserole sur le coin du feu, ajoutez 2 oeufs, 1 pincée de muscade, nettoyez une bonne poignée de raisins secs que l'on mélange au pain; versez le lait bouillant, cuisez au four 30 minutes.

Pudding cottage. — 1 tasse de lait, $\frac{3}{4}$ tasse de sucre blanc, 1 oeuf, 3 cuillères à soupe de beurre fondu, 2 cuillères à thé de soda à pâte et $2\frac{1}{2}$ tasses de farine; cuisez au four $\frac{1}{2}$ heure, servez avec une sauce crème.

Pouding aux pommes. — Épluchez 6 pommes, partagez-les et ôtez-en les pépins, coupez-les ensuite en tranches minces, déposez-les dans une terrine, saupoudrez-les avec 1 tasse de sucre et une pincée de canelle. Laissez mariner $\frac{1}{2}$ heure. Beurrez un moule ou un plat à pouding, mettez au fond une couche de tranches de pain, couvrez-les avec les pommes coupées, mettez-y d'autres tranches de pain et des pommes pour remplir le plat. Cassez 4 oeufs dans une terrine, ajoutez

1 chopine de lait, versez cela dans le moule, placez celui-ci dans une lèchefrite avec de l'eau chaude et faites-le cuire au four 1 heure. Quand le pouding est cuit, laissez refroidir et démoulez sur un plat.

Pouding au tapioca. — Mettez dans une casserole 1 once de beurre, 1 chopine de lait, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre granulé; au premier bouillon versez-y 1 tasse de tapioca, remuez avec la cuiller de bois pour éviter les morceaux, retirez la casserole sur le coin du feu pour cuire le tapioca 20 minutes, ajoutez 2 jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige, une pincée de muscade râpée, faites prendre au four pendant 30 minutes. Servez avec une sauce au sirop de fraises.

Pouding au riz. — Faites cuire 1 tasse de riz dans 1 chopine d'eau; égouttez le riz dans une passoire, mettez-le dans un plat à pouding, joignez 1 chopine de lait chaud, 2 oeufs, 1 tasse de sucre, une pincée de muscade et gros comme une noix de beurre; cuisez 30 minutes au four.

Pouding au chocolat. — Faites tremper 4 tranches de pain à l'eau froide, égouttez dans une serviette, faites fondre une tablette de chocolat dans une casserole, ajoutez-y 1 chopine de lait bouillant, 1 tasse de sucre et deux oeufs, mettez le pain dans un plat à pouding, versez-y la préparation, faites cuire au four, servez avec une sauce crème à la vanille.

Compote de pommes. — Coupez les pommes en quatre, après en avoir ôté la peau et les pépins; mettez-les à mesure dans une casserole avec un verre d'eau, un peu de zeste de citron ou d'orange, et du sucre; faites-les cuire sans les

couvrir, autrement elles se mettraient en marmelade; quand elles sont cuites à point, c'est-à-dire ni trop tendres ni trop fermes, dressez-les dans un compotier, versez par-dessus le jus ou sirop qui s'est formé pendant la cuisson, et servez-les froides.

Compote de pommes entières aux confitures. — Pelez des belles pommes; laissez-les entières; ôtez-en les cœurs; faites-les cuire comme ci-dessus; quand elles seront cuites à point, dressez-les sur un compotier; remplissez avec de la gelée de groseille ou toute autre confiture les vides formés par l'enlèvement des cœurs, et laissez-les refroidir. Faites réduire le jus, versez-le dans une assiette; laissez-le prendre en gelée et couvrez vos pommes de cette gelée sans la briser. Pour la détacher facilement de l'assiette, placez un instant cette dernière sur de l'eau chaude. Servez froid.

Crème bavaroise.—Prenez une demi-boîte de gélatine, faites tremper dans une demi-tasse d'eau pendant une heure. Prenez 1 pinte de crème douce, 1 tasse de sucre, 4 jaunes d'oeufs et une cuillerée à thé de vanille. Faites chauffer la moitié de la crème, versez-la en brassant dans votre gélatine ainsi que les 4 jaunes d'oeufs et le sucre ensemble; faites chauffer, faisant bien attention de ne pas laisser bouillir ce mélange. Battez l'autre moitié de la crème en gelée et y ajoutant, tout en continuant de battre, votre crème chauffée, une cuillerée à la fois. Plongez un moule dans l'eau froide, versez-y votre crème et laissez-la reposer jusqu'à ce qu'elle soit raffermie. Quand elle est froide, mettez-la dans des plats en verre et servez-la dans des sou-

coupes avec ou sans crème.

Charlotte russe. — Prenez 1 pinte de crème douce (pas trop épaisse), 1 tasse $\frac{1}{2}$ de sucre, 2 cuillerées à thé de vanille, 1 boîte de gélatine. Une heure avant de servir, versez sur votre gélatine de l'eau froide juste assez pour couvrir, tenez prêts des plats garnis de tranches minces et fraîches de gâteaux spongieux. Battez la crème, le sucre et la vanille jusqu'à ce que le tout soit parfaitement léger et fouetté. Faites dissoudre la gélatine en la plaçant au-dessus d'un plat d'eau chaude. Battez-la en crème quand elle est un peu revenue, remplissez vos plats garnis de tranches de gâteaux.

Meringue. — On appelle meringue, des blancs d'oeufs battus en neige et séchés au fourneau. Ajoutez une pincée de sel à deux blancs d'oeufs frais, battez-les dans un plat grand et profond avec une fourchette ou un appareil spécial en vente chez tous les quincailliers. Lorsque les oeufs sont en neige épaisse et floconneuse, ajoutez-y graduellement 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre et quelques gouttes d'essence de vanille ou citron au goût.

Soufflé au citron. — Une demi-chopine de lait, 1 cuillerée à thé d'essence de citron, 3 cuillerées à soupe de sucre, 1 cuillerée à soupe de beurre, 2 de farine, 4 oeufs; met-beurre, 2 de farine, 4 oeufs; mettez le lait dans une bouilloire double et placez sur le feu, battez le beurre en crème et ajoutez la farine; versez graduellement sur la farine et le beurre le lait bouillant que vous agitez tout le temps; remettez sur le feu et faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez

alors le sucre et l'essence de citron, retirez du feu et ajoutez les jaunes d'oeufs bien battus et laissez refroidir. Aussitôt froid, ajoutez les blancs d'oeufs battus en neige et faites cuire au four 25 minutes. Servez immédiatement avec une sauce crème à la vanille.

Crème à la glace (Ice cream). — Pour 2 pintes de crème à la glace, il faut $1\frac{1}{2}$ chopine de lait, une chopine de crème douce, 2 tasses de sucre, 2 oeufs et 2 cuillerées à soupe de farine. Faites bouillir le lait. Dans un bol, mettez la farine et une tasse de sucre. Ajoutez les oeufs en battant le mélange jusqu'à ce qu'il soit très léger. Remuez ceci dans le lait bouillant que vous ferez cuire pendant 20 minutes en remuant souvent, retirez du feu, ajoutez le restant du sucre et la crème, laissez refroidir avant de vous servir du congélateur (freezer).

Sucre à la crème. — 2 tasses de sucre blanc granulé, 1 cuillerée à soupe de beurre, une tasse de crème, essence de vanille; mélangez le sucre et la crème et lorsque ce mélange est chaud, ajoutez-y quelques gouttes d'essence de vanille, agitez vigoureusement et continuellement; aussitôt qu'il y a ébullition, ajoutez le beurre, continuez à remuer jusqu'à ce que le tout devienne en crème, enlevez du feu et battez jusqu'à refroidissement; versez alors dans des plats beurrés.

Crème au caramel. — 1 tasse de mélasse, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait et une cuillerée à soupe de beurre. Faites bouillir le tout ensemble en agitant continuellement; lorsque le mélange durcit dans de l'eau froide, versez dans des plats et en même temps

que le refroidissement s'opère, coupez en petits carrés.

Tire au chocolat. — Mélangez deux tasses de sucre granulé, trois tasses de chocolat râpé et une demi-tasse d'eau bouillante; faites bouillir le tout ensemble, ajoutez un morceau de beurre de la grosseur d'une noix et brouillez jusqu'à ce que le mélange se brise, enlevez du feu et laissez refroidir; tirez et coupez de la grandeur voulue.

Marshmallows. — 1 once de gélatine, 2 tasses de sucre, 1 tasse d'eau, 1 cuillerée à thé d'essence de vanille. Mettez la gélatine dans un bol et ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse d'eau. Mettez le sucre et le reste de l'eau dans une casserole et faites bouillir à 217° F. N'agitez pas après que l'eau a commencé à bouillir, versez lentement sur la gélatine en fouettant continuellement pendant 10 minutes. Ajoutez l'essence et continuez à fouetter jusqu'à consistance de beurre, versez immédiatement dans des moules beurrés et saupoudrez de corn starch.

Macédoine de fruits. — 1 once de gélatine, 1 tasse d'eau bouillante, 3 bananes, $\frac{1}{4}$ livre de raisins blancs, $\frac{1}{4}$ livre raisins bleus, 2 oranges, 4 onces de sucre, 1 once de pean-uts, 1 bouteille de vin blanc. Faites dissoudre la gélatine dans l'eau chaude. Disposez les fruits dans un moule d'une jolie manière, ajoutez la gélatine au vin blanc et servez très froid.

Crème Bavaroise.—Ajoutez $\frac{1}{2}$ once de gélatine et 2 onces de sucre à 1 chopine de lait et tournez sur le feu jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Fouettez une tasse de crème que vous parfumez de quelques gouttes de vanil-

le. Mélangez-la avec la gélatine dissoute. Quand elle commencera à durcir, versez-la dans un moule lavé à l'eau froide. Pour servir, renversez sur un plat et décorez de fruits confits.

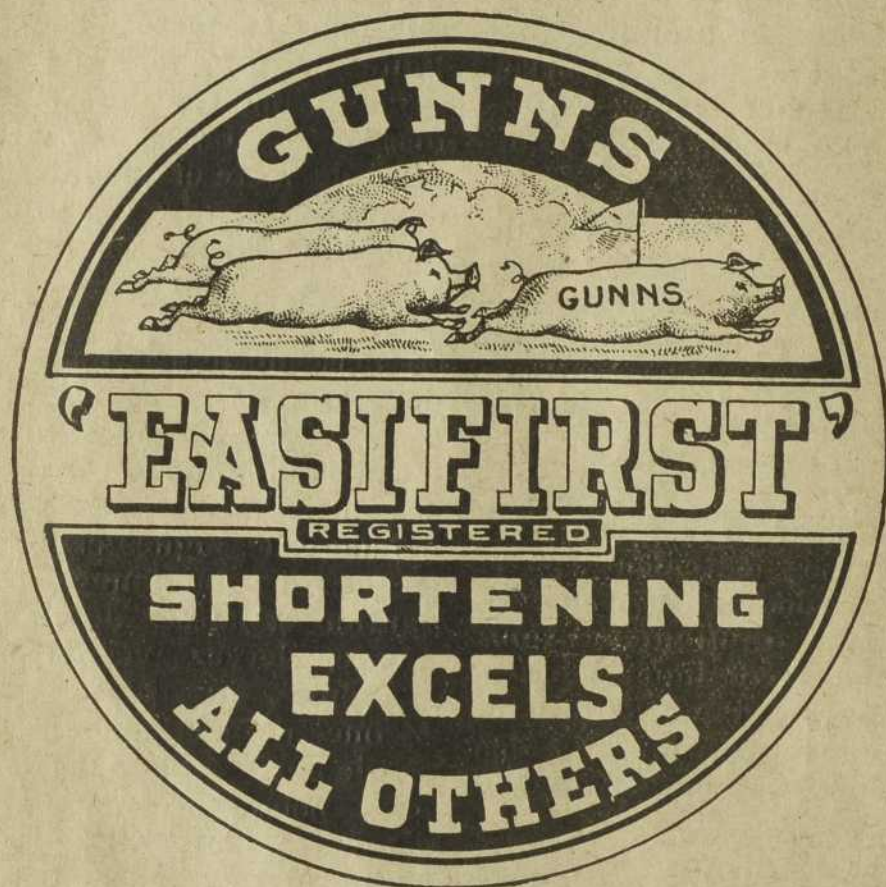
Blanc-mange au Caramel. — Faites dissoudre 1 once de gélatine dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau chaude. Faites cuire $\frac{1}{2}$ tasse de sucre en caramel, ajoutez alors la gélatine dissoute, 3 tasses de crème, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre et quelques gouttes de vanille. Coulez dans des petits moules et laissez durcir. Servez avec une sauce crème.

Crème Chester. — Hachez fin $\frac{1}{2}$ tasse de figues, ajoutez le jus de 2 oranges. Faites dissoudre $\frac{1}{2}$ once de gélatine dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante. Fouettez 2 tasses de crème, ajoutez-y $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, les figues et $\frac{1}{2}$ tasse de riz bouilli. Mélangez avec précaution et laissez durcir dans un moule. Servez avec de la crème.

Crème Chartreuse. — Mettez $\frac{1}{2}$ once de gélatine dans une casserole avec $\frac{1}{2}$ tasse d'eau et quelques pelures d'orange. Laissez dissoudre lentement pendant $\frac{1}{2}$ heure. Mettez dans 1 tasse le jus d'une orange et d'un citron, remplissez la tasse d'eau froide, ajoutez à la gélatine et faites chauffer sans bouillir. Retirez alors du feu, ajoutez 2 oeufs bien battus, versez dans un moule et laissez durcir.

Pêches à la Reine. — Faites dissoudre 1 once de gélatine dans 1 tasse de lait sucré. Passez au tamis assez de pêches pour faire un demiard de pulpe; ajoutez-le à la gélatine ainsi qu'une tasse de crème fouettée. Versez dans un moule et laissez durcir. Pour servir, décorez de moitiés de pêches remplies de crème fouettée.

FERA PLUS et de MEILLEURE PATISSERIE



que n'importe quelle autre
graisse sur le marché

Chez tous les Epiciers

Gunn, Langlois & Cie, Limitée

**Agents pour Montréal et la
province de Québec.**



PATISSERIES

Remarques: — Une ménagère doit savoir faire un peu de pâtisserie, d'autant plus que cela n'est pas difficile à apprendre. Cependant, pour bien réussir la pâtisserie, il faut de la pratique, surtout pour apprendre à cuire, ce qui est le point le plus important. Il faut d'abord apprendre à diriger la chaleur du fourneau. Cela est affaire de pratique et d'attention. Les divers ustensiles qui servent à la confection des pâtes, doivent être lavés, grattés et tenus excessivement propres chaque fois que l'on vient de s'en servir.

Dorage. — Au moment d'enfourner, on dore légèrement avec du jaune d'oeuf et à l'aide d'un pinceau les pâtisseries légères.

Glaçage. — Pour glacer les gâteaux sucrés, on les retire du four étant presque cuits, on les saupoudre de sucre en poudre mêlé à un quart de fécule et on les remet au four pour terminer la cuisson et faire prendre couleur.

Collage. — Pour faire adhérer ensemble deux pièces de pâte, on mouille les parties à coller avec de l'eau froide.

Une recommandation importante est la consistance du beurre,

particulièrement pour le feuilletage. S'il n'est pur et bien fabriqué, surtout en été, il doit être manié et lavé pendant deux ou trois minutes dans de l'eau très froide, de l'eau de puit de préférence, puis le presser dans un linge afin d'en extraire toute l'eau.

Si le beurre est trop mou, il faut travailler la pâte dans un endroit frais et mettre le beurre à tremper dans l'eau très froide pour le raffermir.

Si, au contraire, il est trop dur, il faut broyer et manier le beurre à sec pour le ramollir avant de l'employer.

Celui qui abandonne sa femme de son vivant s'expose à la prison.
La mort vous libère de la juste punition de la loi humaine mais non de votre responsabilité envers votre femme et vos enfants.
Assurez-vous dans la meilleure Compagnie et dormez tranquille.

Theodor Laugel & Co.
Gérant Prop.

Pâte feuilletée. — Mélangez $\frac{1}{4}$ livre de beurre et 1 livre de farine; assemblez en tas sur la table; écartez au centre pour faire un creux où l'on met une pincée de sel et deux verres d'eau froide; mélangez peu à peu eau et farine, à l'aide de la main droite, de façon à former une pâte lisse et un peu molle, se détachant de la table et de la main sans laisser de traces; roulez-la à une épaisseur d'un demi-pouce et mettez au froid.

Mouillez un linge à l'eau froide, étendez-le sur la table; mettez au milieu $\frac{3}{4}$ livre de beurre; enveloppez avec le linge, frappez-le avec le rouleau pour l'amolir; divisez-le en 3 parties en les aplatissant avec la main, de manière à en former 3 galettes très minces que l'on met au froid 15 minutes. Maintenant, saupoudrez légèrement de farine la table et le rouleau; placez la pâte froide sur la table avec une des galettes de beurre au milieu, repliez la pâte sur le beurre, de manière à diviser la pâte en trois; repliez les bouts sur le centre; la pâte a maintenant une forme rectangulaire et avec un peu d'attention, il est aisé de lui conserver cette forme. Roulez à une épaisseur d'un quart de pouce et repliez comme la première fois, mais sans beurre; au 3ième roulage, ajoutez le 2ième morceau de beurre et continuez, ajoutant le beurre à chaque tour alternatif, comme il y a 3 morceaux de beurre, cela donnera 6 tours. Tenez au froid jusqu'au moment de vous en servir. Si durant le travail la pâte s'attache à la table ou au rouleau, retournez au froid quelques minutes. La pâte feuilletée doit être

froide comme de la glace, au moment de la mettre au four; si elle amollit en la travaillant, remettez-la au froid pour la faire durcir. Le fourneau doit être chaud et tenu à la même température durant la cuisson.

Pâte brisée. — La pâte brisée est journellement employée dans les familles pour les tartes, pâtes, etc. Chaque ménagère a sa recette favorite qui souvent a été transmise de la mère à la fille depuis des générations. Une bonne proportion est celle-ci: 1 livre de farine, $\frac{1}{3}$ livre de saindoux, gros comme un oeuf de beurre, 2 verres d'eau froide, une pincée de sel. Se souvenir que les pâtes doivent être mises au four, très froides, glacées même.

Tarte aux citrons. — 1 citron, 1 tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, 2 oeufs, 1 cuillerée à thé de beurre; couvrez le fond d'une assiette à tarte, de pâte brisée, remplissez de la préparation. Faites cuire à feu vif.

Tarte à la citrouille. — Une tasse de citrouille cuite passée au tamis, 1 tasse de lait bouillant, 1 cuillerée à thé de sel et une de gingembre râpé, 2 oeufs bien battus et $\frac{1}{2}$ tasse de sucre. Faites cuire comme la tarte aux citrons.

Tarte aux oranges. — Faites cuire deux pommes en compote, mettez-les sur un fond de pâte brisée. Pelez et tranchez ensuite une orange de bonne grosseur, de laquelle vous enlèverez les graines, ajoutez aux pommes sucrées; couvrez de pâte dorée aux oeufs. Faites cuire dans un four modérément chaud.

Tarte à la crème. — Prenez une tasse de crème douce, 1 petite tasse de sucre, 1 cuillerée à table de farine, les blancs de deux oeufs battus en neige; couvrez le fond d'une assiette, de pâte; versez-y la crème préparée. Cuisez au four modéré. Pour être servie froide.

Tarte Lafayette.—Travaillez à la main 2 tasses de sucre et une tasse de beurre; ajoutez 4 jaunes d'oeufs, un à la fois et en dernier lieu 1 tasse de lait. Tamisez 4 tasses de farine avec 3 cuillerées à thé de poudre à pâte. Mélangez le tout ensemble en battant vigoureusement 10 minutes; ajoutez les 4 blancs d'oeufs battus en neige et faites cuire au four, modéré.

Tarte aux oeufs. — Couvrez le fond d'une assiette à tartes, de pâte brisée. Faites bouillir une chopine de lait. Délayez une cuillerée à soupe de farine ou cornstarch dans $\frac{1}{2}$ tasse de lait froid, ajoutez-le au lait bouillant, cuisez 5 minutes. Laissez refroidir quelques minutes. Finissez avec 3 oeufs battus, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre et quelques gouttes d'essence de vanille. Versez sur la pâte et cuisez au four, modéré.

Tartes aux pommes. — Faites bouillir 4 grosses pommes dans le moins d'eau possible, ajoutez les jaunes de deux oeufs et une pincée de sel. Mettez dans vos tartes avec 1 tasse de sucre et une pincée de muscade, couvrez de pâte dorée aux oeufs et faites cuire au four pendant 30 minutes.

La manière de préparer un gâteau.—Mettez à votre portée tous vos matériaux avant de commencer un gâteau, c'est-à-dire, voyez

à ce que la farine, le beurre, le sucre soient pesés ou mesurés à la quantité indiquée dans la recette, réglez le feu de manière à ce que le fourneau soit à la bonne température. Les gâteaux minces demandent un four plus chaud que le pain et doivent être cuits en 10 à 15 minutes. N'employez dans vos gâteaux que les meilleurs ingrédients, car il est de beaucoup préférable de se passer de gâteaux que d'en faire avec du mauvais beurre, des oeufs "chaumés", du lait suri, ou avec de la farine d'une mauvaise qualité, ne pas employer de sucre "cassonade" dans un gâteau; le sucre blanc granulé seul, devrait être employé. Ne battez vos oeufs qu'au dernier moment, lorsque vous êtes prêtes à vous en servir. Mesurez et pesez vos ingrédients avec soin et employez les tous sans en laisser au fond des vaisseaux. Les gâteaux se divisent en deux catégories: ceux faits avec du beurre, (Pond cake) et ceux sans beurre, (Sponge cake).

Gâteau au beurre. — Mettez dans une terrine $\frac{1}{4}$ livre de sucre granulé et travaillez vigoureusement 10 minutes; ajoutez 4 jaunes d'oeufs, un à la fois, afin d'en former une pâte lisse et légère. Fouettez les 4 blancs d'oeufs, mélangez-les avec la préparation de la terrine en même temps que 2 tasses de farine et 3 cuillerées à thé de poudre à pâte; lorsque le mélange est fait, beurrez une lèchefrite à gâteaux, versez la pâte dedans, égalisez-la au couteau, mettez-la au four pour la cuire 20 minutes. Alors renversez le gâteau sur la table et laissez-le refroidir.



QUAND VOUS AUREZ FAIT L'ESSAI DE

=====**LA FARINE**=====

“St. Lawrence”

qui représente ce qu'il y a de plus nouveau comme farine et de plus nutritif—vous lui donnerez toujours la préférence.

Fabriquée avec la crème des blés de l'Ouest dans les moulins les plus modernes et les mieux outillés du continent Américain, sous la direction d'experts, la “ FARINE St. LAWRENCE ” donne un Pain léger, savoureux, et des Pâtisseries exquis, incomparables.

EN VENTE PARTOUT

=====
The St. Lawrence Flour Mills Co.,

LIMITED

1110, RUE NOTRE-DAME OUEST, - - - MONTREAL.

Phone Bell: Main 6741

“LA FARINE ST. LAWRENCE, BLANCHE ET PURE COMME LE LIS”

Sponge cake. — Mettez dans une terrine $\frac{1}{4}$ de livre de sucre; travaillez-le avec 4 jaunes d'oeufs pendant 10 minutes; fouettez les blancs, mêlez-les dans la préparation aux jaunes d'oeufs, en remuant délicatement en même temps que $\frac{1}{4}$ de livre de farine et 3 cuillerées à thé de poudre à pâte. Ajoutez assez de lait pour en faire une pâte molle. Faites cuire comme pour le gâteau au beurre.

Rouleau à la gelée.—Une tasse de farine, une tasse de sucre, deux cuillerées à thé de poudre à pâte et 3 oeufs, une pincée de sel. Battez les oeufs, ajoutez le sucre et le sel, tamisez la farine et la poudre à pâte; ajoutez-la au reste et battez 10 minutes. Mettez dans une lèchefrite à gâteaux et cuisez au four 15 minutes. Démoulez sur une serviette, masquez de gelée et roulez immédiatement avant qu'il refroidisse.

Gâteau Selma. — Une tasse et demie de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, une tasse de sucre, 2 oeufs et une tasse de lait. Mélangez bien ensemble dans une terrine, battez vigoureusement pendant 10 minutes et cuisez au four 15 minutes, démoulez, laissez refroidir et couvrez d'un glacer aux oranges.

Glacer aux oranges. — Ajoutez le jus d'une orange à un blanc d'oeuf, battez 2 minutes, ajoutez alors lentement une tasse de sucre en poudre, en battant avec une fourchette continuellement, étendez sur le gâteau avec un couteau et finissez de décorer avec des tranches d'orange confites au sucre.

Pain des anges. — $\frac{1}{2}$ tasse de beurre $1\frac{1}{2}$ de sucre, 2 tasses de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 4 blancs d'oeufs, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte et quelques gouttes d'essence de vanille. Cuisez dans un moule spécial en vente chez tous les quincailliers.

Gâteaux délicats. — Prenez 1 tasse de sucre, $\frac{3}{4}$ de tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 2 tasses de farine, les blancs de 3 oeufs, $\frac{2}{3}$ de cuillerée à thé de crème de tartre et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda.

Gâteaux blancs.—Prenez deux tasses de sucre pulvérisé, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de lait doux, 2 tasses de farine, les blancs de 6 oeufs battus en neige, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte et une cuillerée à thé d'extrait de citron.

Gâteaux aux pommes. — Prenez deux tasses de mélasse que vous faites bouillir 15 minutes, ajoutez-y trois tasses de pommes tranchées et faites bouillir une heure. Quand c'est froid, ajoutez 2 oeufs et brassez bien, $\frac{2}{3}$ de tasse de beurre, 1 tasse de lait doux, 1 cuillerée à soupe de soda, 3 tasses de farine, du clou, de la cannelle, du piment et de la muscade.

Pain marbré. — La partie blanche se compose: d'un quart de tasse de beurre, $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre, 1 tasse de farine, $\frac{1}{4}$ de tasse de lait, les blancs de deux oeufs, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de crème de tartre et $\frac{1}{2}$ cuillerée de soda. La partie brune se compose: d'un quart de tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, $\frac{1}{4}$ de tasse de mélasse, 1 tasse et demie de farine, 1 tasse

de lait, les jaunes de 2 oeufs, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de clou, cannelle, muscade. Faites cuire pendant 2 heures dans un fourneau à une chaleur modérée.

Gâteaux aux noix. — Prenez 2 tasses de sucre, 1 tasse de beurre, 3 tasses de farine, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 4 oeufs, 1 cuillerée à thé de soda, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, 2 tasses de noix concassées (celles qui ont l'écorce raboteuse sont les meilleures). Brassez $\frac{1}{2}$ tasse de noix dans la pâte et faites cuire dans 2 lèchefrites. Couvrez les deux gâteaux et glacez bien. Saupoudrez la glace de noix concassées et mettez les deux gâteaux ensemble.

Gâteaux épicés. — Prenez 1 tasse de sucre, 1 tasse de lait sûr, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 oeuf, 1 tasse de raisin haché, 2 tasses $\frac{1}{2}$ de farine, 1 cuillerée à thé de soda, du clou, de la cannelle, de la muscade, etc.

Gâteaux épicés. — Prenez 1 tasse de beurre, 2 tasses de sucre, 3 oeufs, 1 tasse de lait doux, 3 tasses de farine, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, 1 de soda, 1 pleine cuillerée à thé de clou moulu et du piment, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de muscade râpée, 1 tasse de raisin de Corinthe si vous le voulez, du citron et du raisin. Faites cuire pendant une heure.

Gâteaux spongieux. — Prenez une tasse de sucre, 1 tasse de farine, 3 oeufs battus légèrement, 1 cuillerée à thé de crème de tartre dans la farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda dissout dans trois cuillerées à thé d'eau chaude et finalement ajoutez 1 cuillerée à dessert

de vinaigre. Battez rapidement et faites cuire dans un fourneau de chaleur modérée pendant 20 minutes.

Biscuit à la cuiller. — Une tasse de beurre, 2 tasses de sucre, $3\frac{1}{2}$ tasses de farine, 1 tasse de lait, 4 oeufs, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poudre à pâte, mélangez les ingrédients dans l'ordre donné, faites cuire au four sur deux feuilles.

Pain de Savoie. — Travaillez $\frac{1}{2}$ livre de beurre jusqu'à consistance de crème, ajoutez alors $\frac{1}{2}$ livre de sucre granulé, continuez à travailler le beurre et le sucre pendant 10 minutes au moins; alors ajoutez un oeuf, battez 5 minutes, ajoutez un autre oeuf et continuez de même jusqu'à ce que 5 oeufs soient employés, ayez soin que chaque oeuf soit bien incorporé avant d'en ajouter un autre; cela est essentiel pour réussir ce gâteau. Quand les oeufs, le sucre et le beurre sont en crème épaisse, ajoutez un demi-verre de sherry ou brandy et $\frac{1}{2}$ livre de farine, mélangez bien et cuisez au four modéré $1\frac{1}{2}$ heure.

Gâteau de noce. — Une livre de farine, 1 livre de beurre, $1\frac{1}{4}$ livre de sucre brun, 2 livres de currents, 5 livres de raisins, 2 cuillerées à soupe de muscade râpée, même quantité de clous moulus, 1 tasse de mélasse, 1 chopine de brandy, 1 douzaine d'oeufs.

Beignets. — Deux oeufs bien battus, une tasse de sucre, une tasse de lait, 4 tasses de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, 1 cuillerée à thé de sel.

Biscuits à la mélasse. — Une tasse de mélasse, 2 cuillerées à

soupe de lait chaud, 1 cuillerée à thé de gingembre, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre fondu, 1 cuillerée à thé de poudre à pâte et assez de farine pour faire une pâte molle.

Gâteaux à la farine d'avoine. — Prenez une tasse de crème, 2 tasses de lait sur, 2 cuillerées à thé de soda et assez de farine d'avoine pour faire une pâte épaisse. Faites cuire dans un moule à gâteaux.

Biscuits au soda. — Prenez une pinte de farine, 1 cuillerée à thé de soda, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, une cuillerée à thé de sel et 1 cuillerée à soupe de sucre blanc. Mélangez complètement et tamisez, ajoutez alors 2 cuillerées de graisse ou de beurre. Humectez ensuite avec un peu plus d'une demi-chopine de lait. Faites cuire dans un four très chaud.

Excellentes galettes à la farine de sarrasin. — Prenez deux oeufs, les $\frac{2}{3}$ d'une tasse de sucre, une demi-tasse de beurre, une tasse de lait caillé, une demi-cuillerée à thé de soda, détrempez votre farine de sarrasin avec ces ingrédients en une pâte claire.

Gâteaux grillés au pain. — Versez de l'eau froide sur vos morceaux de pain sec, laissez tremper pendant une demi-heure, faites sécher autant que vous le pouvez; écrasez le pain fin, versez dessus autant de lait sûr qu'il en faut pour le couvrir, laissez reposer jusqu'au matin. Si c'est trop épais, ajoutez plus de lait, un peu de sel et assez de soda pour neutraliser l'acidité et de la farine pour faire une pâte claire. Ajoutez 1 oeuf bien battu et faites rô-

tir sur un gril modérément chaud. Il est prudent d'en essayer la cuisson d'un gâteau avant de les faire frire tous.

Croûtes dorées. — Coupez en tranches un pain de Savoie, battez bien 3 oeufs, ajoutez une pinte de lait, un peu de sel, saucez ensuite vos tranches de pain dans ce mélange et faites rôtir dans une lèchefrite chaude bien beurrée, jusqu'à ce qu'elles soient d'un jaune clair des deux côtés; mangez-les chaudes avec du beurre et du sucre.

Excellents petits pains au gingembre. — Mettez une cuillerée à thé de soda dans une tasse, versez-y 3 cuillerées à soupe d'eau bouillante, ajoutez 4 cuillerées à soupe de beurre fondu ou de graisse; remplissez la tasse de mélasse, ajoutez sel et gingembre au goût. Faites un mélange aussi mou qu'il soit possible pour le rouler.

Gâteau au gingembre. — Prenez 2 tasses de mélasse, 1 tasse de sucre, les $\frac{2}{3}$ d'une tasse de beurre, et une cuillerée à soupe de gingembre. Mettez tout ensemble et laissez bouillir. Faites dissoudre 1 cuillerée à thé de soda dans un peu d'eau et ajoutez-le au mélange ci-dessus; versez-y alors en brassant assez de farine pour pouvoir rouler. Coupez en feuilletts de la grandeur de la poêle. Après avoir fait cuire, coupez en petits carrés.

Gâteaux français. — Prenez une demi-tasse de beurre, 1 tasse de lait doux, 2 tasses de sucre, 3 oeufs, 3 tasses de farine, une pleine cuillerée à thé vinaigre et une demi-cuillerée à thé de soda.



ALWAYS ASK FOR BENSON'S

TOUTES LES MERES SAVENT

combien les Enfants aiment le Blancmange et le Sirop.

Combien de mets soutenant peuvent être faits avec le "Corn Starch" Farine de (Blé d'Inde préparé par Benson.)—

Jusqu'à quel point on peut reconstituer les tissus des Tout-Petits, par l'alimentation fréquente au moyen des Corn Starch, Pouding, Custard, etc.

Le Blé d'Inde préparé par Benson peut servir à divers usages—il améliore le Pain, les Omelettes, les Jus et les Sauces—il est servi en paquets scellés; il n'est pas manipulé, par conséquent il est propre et hygiénique.

DEMANDEZ NOTRE LIVRE DE RECETTES, IL EN VAUT LA PEINE

Même le Pain, étendu de Sirop de Blé d'Inde "Marque Crown" est un régal pour les enfants—Le Sirop "Marque Crown" est un reconstituant, délicieux pour le palais et économique !

Le Sirop de Blé d'Inde "MARQUE CROWN"

est très commode à la maison. On s'en sert avec avantage pour les Poudings, Sauces, Bonbons, Crèmes, Pâtés de Croûte, Gâteaux et beaucoup d'autres fins.

**THE CANADA STARCH CO.,
LIMITED**

Manufacturiers des
MARQUES EDWARDSBURG
Moutréal, Cardinal, Brantford.



Gâteaux à l'empois de blé-d'Inde (Cornstarch). — Prenez une tasse de beurre et 2 tasses de sucre et brassez-les en crème, ajoutez une demi-cuillerée à thé de soda dissout dans une tasse de lait; ajoutez ensuite deux tasses de farine mêlée à une tasse d'empois de blé-d'Inde et une cuillerée à thé de crème de tartre. Finalement, mettez les blancs de 5 oeufs battus en neige.

Gâteaux No 1. — Prenez un oeuf, une cuillerée à soupe de sucre, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, une de soda à pâte, 2 tasses de lait doux, 4 tasses de farine et 2 cuillerées à soupe de beurre fondu. Vous pouvez omettre le sucre si vous le voulez.

Gâteaux No 2. — Prenez un oeuf, une tasse de lait, deux pleines tasses de sucre, du beurre de la grosseur d'un oeuf, 3 tasses de farine, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, 1 cuillerée à thé de soda et un peu de sel. Vous en avez assez pour en faire douze.

Gâteaux au riz. — Dans une chopine de farine, mettez une cuillerée à thé de sucre, une cuillerée à thé de crème de tartre, une demi-cuillerée à thé de soda, faites passer à travers un tamis; ajoutez un oeuf bien battu, une tasse de lait et une tasse de riz bouilli. Battez bien le tout et faites cuire dans un moule à biscuits.

Pouffes. — Prenez deux oeufs, 2 tasses de farine, 2 tasses de lait, 1 cuillerée à thé de beurre et une pincée de sel. Battez bien et faites cuire dans des moules dans un fourneau très chaud.

Gâteaux à la course pour le déjeuner. — Prenez une chopine et demie de farine, un oeuf, 2 cuillerées à soupe de sucre, une cuillerée à soupe de beurre fondu, une cuillerée à thé de crème de tartre, une demi-cuillerée à thé de soda et un peu plus d'une demi-chopine de lait.

Rouleaux à la farine de blé-d'Inde. — Prenez une petite tasse de sucre, 2 oeufs, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 2 tasses $\frac{1}{2}$ à café de lait doux, 1 cuillerée $\frac{1}{2}$ à thé de crème de tartre, les $\frac{3}{4}$ d'une cuillerée à thé de soda, $\frac{1}{2}$ tasse de farine de blé, avec assez de farine de blé-d'Inde pour faire une bonne pâte, pas très épaisse. Faites cuire par rouleaux dans une lèchefrite. Mettez-les en premier lieu au fourneau chaud.

Gâteaux grillés à la farine de blé-d'Inde. — Prenez la moitié d'une chopine de farine de blé-d'Inde, autant de farine de blé, 1 chopine $\frac{1}{2}$ de lait sûr, 2 oeufs, une cuillerée à thé de soda et une cuillerée à soupe de sucre. Sassez la farine de blé-d'Inde et de blé, et mélangez-les bien dans le lait sûr. Mettez le soda et brassez encore. Au bout de 5 minutes, ajoutez le sel et le sucre. Quand vous êtes prêtes à faire cuire, mettez les oeufs. La farine de Graham peut s'employer à la place de la farine de blé-d'Inde si on le préfère.

Toast à l'allemande. — Battez un oeuf très légèrement, ajoutez une demi-tasse de lait et une pincée de sel. Trempez-y des tranches de pain rassis et faites frire jusqu'au brun dans le beurre. Ce toast est un excellent plat pour le déjeuner, mangé avec du beurre. C'est aussi un très bon dessert,

mangé avec de la gelée, des confitures ou quelque sauce de pou-ding.

Gâteaux spongieux au pain. — Prenez une tasse de pain léger et spongieux, 1 tasse de sucre, 1 oeuf, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de farine, 1 cuillerée à table de lait, $\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé de soda. Faites cuire de suite. Mettez des épices au goût.

Gâteaux spongieux. — Prenez 3 oeufs, $\frac{2}{3}$ de tasses de sucre, 1 cuillerée à thé de crème de tartre, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda dans 3 cuillerées à thé d'eau froide et 1 tasse de farine. Battez bien et faites cuire lentement.

Rouleau à la gelée. — Faites la même chose que pour les gâteaux spongieux, ajoutant 1 oeuf, et vous faites cuire en feuilles sur lesquelles vous mettez de la gelée. Roulez-les quand ils sont encore chauds.

Petits pains d'épices (gingersnaps). — Prenez 1 tasse de mélasse, 1 de sucre, 1 oeuf, 1 cuillerée à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à thé de soda, 2 de gingembre, et du sel. Mettez de la farine pour rouler et ne roulez pas trop mince.

Ermites (5 douzaines). — Prenez 1 tasse $\frac{1}{2}$ de sucre, 1 tasse de beurre, 2 oeufs, 1 tasse de raisin de Corinthe ou du raisin haché, 1 cuillerée à thé de soda dissous dans un quart de tasse de lait doux, 1 cuillerée à thé de clou, autant de canelle, de la muscade et de toutes les épices au goût. Mettez de la farine comme pour les petites galettes au sucre et roulez mince. Saupoudrez du sucre dessus.

Biscuits. — Prenez une tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, $\frac{1}{4}$ de tasse de lait doux, 1 cuillerée à thé de crème de tartre, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda et un oeuf.

Biscuits durs. — Prenez 1 tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 2 oeufs, 1 chopine de farine; assaisonnez avec de la muscade. Roulez très mince.

Gâteaux d'éponge. — 3 oeufs, 1 petite tasse de sucre, 2 cuillerées à soupe d'eau, 1 tasse de farine, 1 petite cuillerée de crème de tartre, 1 pincée de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda; ajoutez juste avant de mettre au feu, de l'essence au goût.

Gâteau d'éponge à la crème douce. — 2 oeufs cassés dans une tasse à thé. Remplissez la tasse avec de la crème douce et battez jusqu'à ce que ce soit clair, 1 tasse de sucre, 1 tasse $\frac{1}{2}$ de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâtisserie, de l'essence et une pincée de sel.

Pains chauds de Tante Emélie. — 1 tasse de crème, ou $\frac{1}{2}$ tasse de gras et $\frac{1}{2}$ tasse de crème, 1 tasse de sucre, 1 oeuf, suffisamment de soda pour adoucir la crème, suffisamment de farine pour rouler. Faites cuire dans un fourneau bien chaud.

Beignes. — 4 oeufs, 2 tasses de sucre, 1 tasse de lait doux, 1 tasse d'eau, 1 tasse de beurre, gros comme un oeuf de suif de mouton, 4 cuillerées à thé de poudre allemande pour une terrinée de farine.

Beignes communs. — 2 oeufs, 1 tasse $\frac{1}{2}$ de sucre, 3 cuillerées de graisse fondue, 1 tasse de lait sûr, 1 cuillerée à thé de soda, de la farine avec un peu de poudre et une pâte molle.

Gâteaux grillés délicats. — Prenez du lait de beurre ou du lait sûr avec $\frac{1}{3}$ de lait doux, 1 oeuf, un peu de sel et une moyenne cuillerée à thé de soda. Faites une pâte claire avec de la farine.

Biscuits au pain rassis. — Faites tremper le pain durant la nuit dans l'eau froide, ajoutez assez de farine pour en faire une pâte dure, 3 ou 4 oeufs bien battus, un peu de sel et du soda si on emploie du pain de boulanger; si c'est du pain de ménage, mettez une cuillerée à thé de poudre à pâte au lieu de soda. Faites cuire sur un gril très chaud.

Gâteaux au riz grillés. — Prenez une pinte de lait, une tasse de riz bouilli, du beurre de la grosseur d'un oeuf, du sel, 2 cuillerées à thé de soda, 4 oeufs et de la farine pour faire une pâte claire.

Gâteaux grillés. — Prenez 2 tasses de lait sûr, 3 pleines cuillerées de beurre fondu, 1 oeuf, 1 cuillerée à thé de soda, autant de sel et de la farine assez pour faire une pâte claire; battez le tout complètement.

Gâteaux aux noix de coco. — Prenez 2 oeufs, 1 tasse de sucre, 1 tasse de lait doux, 1 cuillerée à thé de crème de tartre, les $\frac{2}{3}$ d'une cuillerée à thé de soda et 2

pleines tasses de farine. Pour le dedans: 1 tasse de noix de coco trempées dans $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 2 cuillerées à soupe de sucre et ajoutez le blanc d'un oeuf après que les noix de coco sont trempées.

Gâteaux à la crème. — Prenez 1 tasse de crème, 1 de sucre, 2 oeufs, 1 cuillerée à thé de soda et un peu de sel et 2 petites tasses de farine.

Plum-pudding de Noël. — Une livre de graisse de boeuf, une demi-livre de sultanas (raisins de Corinthe), une demi-livre de cut-peel (mélange de zeste de citron, d'écorce d'orange, de pelure d'ananas, d'abricot séché et d'angélique), une demi-livre de sucre, une dizaine d'oeufs, un demi-verre de brandy, une livre de mie de pain, le jus de deux citrons, une once d'épices, une livre de raisin sec, une livre de farine. Séchez soigneusement le cut-peel et mélangez le tout, d'une façon aussi minutieuse que possible. Ce mélange une fois fait, on le met dans un linge que l'on serre avec force, on fait un noeud et on plonge le tout dans l'eau bouillante pendant 8 heures. L'eau doit toujours être en ébullition. Au fur et à mesure qu'elle s'évapore, on doit remettre de l'eau bouillante pour remplir le vide.

Biscuits de ménage. — Mettez dans une terrine $\frac{1}{4}$ lb. de sucre en poudre, deux jaunes d'oeufs, une cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger; travaillez pour rendre le tout bien mousseux, ajoutez $\frac{1}{4}$ lb. de beurre bien frais légèrement fondu, trois blancs d'oeufs fouettés bien ferme, et en dernier lieu 5 onces de farine et 2 onces de fécule tamisées ensemble; opérez le mélange avec précaution, beurrerez un moule uni, bas, et poussez au four, trente minutes de cuisson à feu doux; on s'assure de la cuisson d'un biscuit en y piquant une aiguille à broder; s'il est à point, l'aiguille doit en sortir sèche.

Gâteau de riz aux raisins. — Faites cuire le riz dans du lait (ou dans de l'eau, si vous craignez que le lait tourne). D'autre part, faites gonfler dans le lait des grains de beaux raisins de malaga secs, et, si l'on veut, des raisins de Corinthe. Quand le riz est cuit et le raisin gonflé, sucrez, versez sur le tout trois jaunes d'oeufs et ajoutez les blancs battus en neige. Faites prendre un bain-marie dans un moule caramélisé. Pour l'usage quotidien, versez simplement dans un plat à oeufs en porcelaine, et faites prendre au four. La proportion est environ trois oeufs et une cinquantaine de grains de malaga pour $\frac{1}{4}$ livre de riz.

Goût d'ananas aux pommes. — Placez dans une caisse, par couches successives, des lits de feuilles de sureau et des pommes, en recouvrant d'une couche de feuilles de sureau, puis fermez la caisse

le plus hermétiquement possible. Au bout d'un certain temps de repos, les fruits seront parfumés et prêts à la consommation.

Beignets soufflés. — Prenez 3 livres de farine, 4 oeufs bien frais, 1 chopine de lait, $\frac{1}{4}$ de livre de beurre. Faites une pâte ferme et jetez le beurre fondu après avoir mis les oeufs dans un trou pratiqué au milieu de la farine. Étendez la farine sur une planche, coupez-la avec un coupe-pâte et jetez dans une poêle ou bouillent 3 livres de saindoux.

**LES BONNES CONFITURES...
FONT DE MEILLEURS DESSERTS.**

Que ce soit pour la table, pour les tartes ou pour toutes autres pâtisseries, les Confitures

KING

Toujours Les Premières.

Fabriquées soigneusement avec des fruits strictement frais, l'emploi en est recommandé à toutes celles qui sont soucieuses de leur réputation de pâtisseries.

En chaudières de 5 et 7 lbs. en pots, en verres et en seaux de bois.

Une spécialité de confiture pure marque "L. & P."

Labrecque & Pellerin

Manufacturiers, MONTREAL

Charlotte russe aux amandes.
— Pilez au mortier $\frac{1}{4}$ livre d'amandes émondées. Ajoutez une égale quantité de sucre en poudre, puis de beurre. Prenez trois jaunes d'œufs, délayez-les dans un verre et demi de lait bouilli. Sucrez, vanillez et tenez quelque temps au bain-marie pour faire prendre. Mélangez alors avec votre pâte d'amandes, et travaillez de façon à obtenir une pâte bien homogène. Versez celle-ci dans un moule à charlotte dont vous avez garni les parois de biscuits à la cuiller coupés en tranches. Faites glacer à la sorbetière, et démoulez au moment de servir.

Mandarines au caramel. — La mandarine est une des nombreuses espèces d'oranges. Prenez de belles mandarines, enlevez l'écorce et séparez la chair en tranches. D'autre part, mettez du sucre dans un poëlon et faites-le cuire au caramel. Plongez-y alors vos

tranches de mandarines et laissez-les bien s'imprégner du sucre. Retirez-les une à une lorsque le caramel commence à se refroidir, disposez-les sur une plaque ou sur un plat pour les laisser refroidir complètement et sécher à l'air.

Pain d'épice. — Prenez de la farine de seigle bien tamisée, et pétrissez longtemps avec un peu de levain et du miel très chaud, ayant bouilli. Ajoutez ensuite à cette pâte du sucre, de la cannelle, des zestes de citrons râpés, et, si l'on désire, de l'anis ou des fruits confits. Après avoir pétri de nouveau, lorsque la pâte est bien compacte, on la laisse monter à une chaleur douce. Ensuite, on la divise en morceaux que l'on met dans des moules de papier ou de métal et que l'on fait cuire en ayant soin que la pâte ne soit pas trop saisie, ce qui lui donnerait un mauvais goût.

Abonnez-vous au Journal

LE PASSE - TEMPS

Fondé en 1895.

Dans chaque numéro on trouve :

Sept ou huit chansons. Deux ou trois morceaux de Piano.
Aussi : Musique de Violon.

ABONNEMENT : Un an, Canada, \$1.50 ; États-Unis, \$2.00

Un numéro, 5c en vente partout.

16 Rue Craig Est,

MONTREAL.

Demandez notre catalogue de Primes.

Cela Paie La Ménagère

D'employer le meilleur sucre, parce qu'un mauvais sucre signifie mauvaise cuisine.

St. Lawrence
Sugar

est le vraie "MONTREAL GRANULATED" absolument pur, brillant comme des cristaux et de la plus attrayante apparence.

Demandez à votre épicier un sac de 20 lbs. ou une boîte de carton de 5 et de 2 lbs. de SUCRE "GRANULÉ ST. LAWRENCE"
Aussi vendu en barils et en sacs de 100 lbs.

ST. LAWRENCE SUGAR REFINERIES
LIMITED
MONTREAL

Confitures et Marmelades

Remarques: — Les confitures sont des fruits destinés à être gardés pendant un certain temps, au moyen du sucre. L'opération consiste à remplacer l'eau contenue dans les fruits par du sucre, au moyen d'une cuisson convenable.

Il ne faut jamais laisser refroidir les confitures dans la bassine, qui doit toujours être en cuivre non étamé, car il se formerait du vert-de-gris. Ne quittez pas les confitures quand elles sont sur le feu et ayez une écumoire en cuivre également pour enlever l'écume au fur et à mesure qu'elle se forme et remuer fréquemment les confitures afin qu'elles ne brûlent pas. Mettez les confitures chaudes dans les pots et laissez-les découvertes jusqu'à ce qu'elles

soient entièrement refroidies. Taillez alors des ronds de papier blanc de la grandeur de l'ouverture des pots, trempez-les dans de l'eau-de-vie, et recouvrez-en la confiture. Mettez les pots dans un lieu sec après les avoir fermés hermétiquement avec du papier un peu fort et ficelés.

Gelée de pommes. — Prenez de préférence des pommes reinettes ou d'Angleterre ou du Canada, pas trop mûres. Mettez-les dans une casserole étamée après les avoir émincées. Mettez-y de l'eau; cuisez à couvert jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Versez-les alors, en même temps que le liquide, sur un ou plusieurs tamis disposés sur des terrines; passez ensuite le liquide à travers une serviette en la tordant à deux personnes; laissez-le déposer deux

ou trois heures; décantez-le ensuite afin de l'obtenir aussi pur que possible. Pour chaque pinte de suc, ajoutez 1 livre de sucre.

Confitures de fraises. — Faites cuire le même poids de sucre que vous avez de fruits; quand le sucre est à point, c'est-à-dire quand il est bien épais et qu'il forme de grosses bulles, mettez vos fraises; laissez bouillir dix minutes; écumez et mettez en pot.

Confiture de groseilles. — Prenez de préférence de belles gro-

La MUTUELLE DU CANADA a, en vertu de sa Charte Fédérale, un dépôt à Ottawa : c'est la seule Compagnie Canadienne qui paie tous ses profits à ses Assurés. Profits plus élevés que ceux d'aucune autre Compagnie.

W. Wood & Co. Ltd.
Gérant Div.

seilles à gros grains; coupez ces dernières en leur laissant une petite queue au moyen d'un cure-dent; retirez-en les pépins en ménageant la peau. Pour 2 livres de groseilles, mettez 2 livres $\frac{1}{4}$ de sucre; faites-le fondre sur le feu dans une chopine d'eau; clarifiez-le avec du blanc d'oeuf battu dans un verre d'eau, que vous jetez dans la bassine; remuez bien; écumez et faites cuire votre sirop 30 minutes. Quand le sirop est à point, mettez-y vos groseilles et donnez-leur un seul bouillon. Retirez-les et mettez-les en pots.

Propriétés de quelques fruits. — Le citron est un antiseptique du canal intestinal; les mûres sont toniques et bonnes à employer contre la diarrhée; les figues sont purgatives, et les cerises, surtout les noires, sédatives; les fraises sont favorables aux goutteux et aux rhumatisants, en raison des sels minéraux qu'elles contiennent.

Confitures trop cuites. — Si vos confitures sont trop épaisses, prenez une demi-livre de fruits frais par livre de confiture, et pressez le jus de ces fruits. Faites-lui donner un bouillon et écumez, puis mélangez ce jus à vos confitures trop épaisses, et remettez-les sur le feu en opérant le mélange jusqu'à consistance voulue.

Confiture de rhubarbe. — Pelez des tiges de rhubarbe que vous coupez ensuite en morceaux d'un pouce et pesez-les. Mettez cuire avec un peu d'eau et après une demi-heure d'ébullition, ajoutez le sucre, environ les $\frac{2}{3}$ du poids de rhubarbe. La cuisson doit durer environ une heure à bon feu. Pour savoir si la confiture est

cuite, on en met une cuillerée dans une assiette et on incline cette dernière. La confiture ne doit pas couler.

Mont Blanc aux fraises. — Prenez une chopine environ de crème double, ajoutez deux blancs d'oeufs en neige et battez bien jusqu'à ce que votre crème soit assez ferme pour se tenir en pyramide. Incorporez à cette crème des fraises des bois que vous aurez fait macérer quelque temps dans du sirop avec un peu de vanille; 1 livre de sucre en poudre, une petite pincée de poudre de vanille; divisez-la sur un compotier en la montant aussi haut que possible et décorez à votre goût d'une bordure de fraises.

Confiture de figues. — Avec une grosse aiguille, piquez des figues presque mûres, mais encore fermes et faites-les blanchir, en les mettant à l'eau froide. Lorsqu'elles sont attendries au point de pouvoir y enfoncer une paille, retirez-les de l'eau bouillante et mettez-les à sécher sur un linge. Faites un sirop avec l'équivalent en sucre du poids des figues et un peu d'eau. Le sirop une fois cuit à point, remettez-y les figues une à une et laissez-les cuire une demi-heure à feu doux. Parfumez à la vanille ou bien au zeste de citron.

Pour cuire les fruits sèches. — Lavez les prunes et les abricots et laissez-les tremper dans de l'eau froide pendant vingt-quatre heures; puis placez la casserole contenant les fruits plongés dans l'eau sur le feu jusqu'à ébullition. Laissez bouillotter pendant trois ou quatre heures et n'ajoutez le sucre qu'une demi-heure avant de

servir. Le fruit formera presque une gelée, et mangé avec de la crème, il constitue un délicieux dessert.

Compote de prunes. — Mettez dans un chaudron en granit 2 livres de prunes (sans noyaux), recouvrez d'eau tiède et laissez tremper pendant 2 heures. Ajoutez alors 1 livre de sucre et un verre de vin et faites cuire pendant une heure très doucement.

Compote de poires. — Pelez les poires et laissez-les entières, sans enlever la queue; mettez-les dans une casserole avec ce qu'il faut d'eau pour les couvrir; ajoutez le sucre. Faites cuire pendant une heure ou deux heures en veillant à ce que les poires ne brûlent pas et restent bien entières.

Compote de pommes. — Coupez les pommes en quatre; pelez-les; ôtez les coeurs; mettez-les dans la casserole avec l'eau et le sucre. Au bout de vingt minutes, quand les pommes sont tendres, retirez-les; posez-les sur un plat; laissez encore le sirop pendant sept à huit minutes sur le feu pour le faire épaissir, puis versez-le sur les pommes.

CUISSON DU SUCRE.

Sucre à la nappe. — Le sucre est cuit à la nappe si l'écumoire, plongée dans le sirop et retirée de suite, en conserve une couche mince.

Sucre au petit lisse. — Faites-le clarifier et bouillir jusqu'à ce qu'il forme un fil entre les doigts et qu'il se rompe lorsqu'on écarte ces derniers.

Sucre au grand lisse. — A ce degré, le sucre forme entre les doigts un fil plus fort que le précédent.

Sucre au petit boulé. — Trempez vos doigts dans l'eau pour prendre ensuite du sucre. Remettez-les promptement dans l'eau. Si, en se refroidissant, le sucre se roule et se manie comme la pâte, le sucre est cuit au petit boulé.

Il est au "gros boulé" si le sucre roulé entre les doigts est plus ferme que le précédent.

Clarification du sucre.—Fouettez un blanc d'oeuf dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau; mettez dans cette eau 5 livres de sucre. Faites bouillir jusqu'à ce que le sucre soit monté à trois différentes reprises, en calmant à chaque fois l'ébullition par un peu d'eau froide. Retirez du feu, laissez reposer et écumez. Remettez un peu d'eau et refaites bouillir. Écumez encore et passez à l'étamine.

La clarification a été bien conduite lorsqu'une cuillerée de ce sirop, prise dans la chaudière avant de le passer, offre une parfaite transparence.

Sucre au cassé. — Il faut que le sucre qu'on aura roulé dans les doigts comme à la cuisson précédente se casse net.

Sucre au caramel. — On lui donne quelques bouillons de plus que celui au cassé, pour le mettre au degré du caramel. On peut éclaircir ce sucre en y mettant du jus de citron. Il faut avoir soin de l'arrêter au degré que nous venons de dire, sans quoi il brûlerait et prendrait un goût désagréable.

Sirop du Dr. J. O. LAMBERT

En usage depuis avril 1891 et depuis cette date, les imitations pullulent sur le marché.



Prenez garde aux imitations qui ne se vendent que sous le titre de Goudron et Huile de Foie de Morue et qui n'en possède pas du tout.

C'est la formule scientifique par excellence, la même qui a opéré des milliers de guérisons comme aussi des cures extraordinaires dans des cas désespérés.

Aussi est-ce là, aujourd'hui, le populaire remède des familles. "LE SIROP DU Dr J. O. LAMBERT" a ceci de particulier : il soulage sur le champ, guérit rapidement ; puis, en plus, il constitue un puissant tonique régénérateur des voies pulmonaires.

Donnez-le aux enfants, car il est agréable au goût, "LE SIROP DU Dr J. O. LAMBERT" guérit positivement la coqueluche, le croup et toutes les maladies des poumons sans en excepter la consommation à son début.

En vente partout aux prix populaires, chez tous les Pharmaciens, Epiciers et Marchands généraux des villes et des campagnes.

PRIMES

Collectionnez les Bouteilles Vides, lettrées dans le verre à notre nom "DR J. O. LAMBERT":—Nous avons de Magnifiques Cadeaux à vous donner en échange, quelle que soit la quantité que vous ayez. Nos cadeaux valent de 5c à \$400.00.

Toutes les bouteilles vides doivent nous parvenir à Montréal, transport payé par l'envoyeur : nous payons le transport sur les primes que nous donnons en échange, seulement, et nous n'expédions pas en dehors de Montréal, ni verrerie, ni vaisselle, ni cristal.

Nous vous invitons à venir visiter notre Département de Primes ouvert tous les jours, de 8 hrs a.m. à 6 hrs p.m.; nous fermons à midi, le samedi.

La Cie Medicale du Dr Lambert
396 RUE ST-ANTOINE, - - MONTREAL.



DIETE DE MALADES

Remarques: — Sauf dans les cas extraordinaires, la chambre du malade devrait avoir de la lumière du soleil tous les jours.

Ne laissez jamais de médicaments, solides ou liquides, découverts dans la chambre du malade, ou à la vue du malade.

En préparant des bananes pour un malade, au lieu de se servir de sucre et de crème, elles seront plus appétissantes si on se sert du jus d'orange avec le sucre, à la place de la crème.

Quelques gouttes d'huile de lavande dans une tasse d'eau chaude fera disparaître toute odeur désagréable dans la chambre du malade.

Prenez du sable net et fin, faites-le bien sécher dans une bouilloire sur le

poêle; faites un sac de flanelle, d'environ huit pouces carrés, remplissez de sable sec, cousez bien l'ouverture, et couvrez de coton ou de toile. Ceci empêchera le sable de passer au travers et permettra aussi de faire chauffer le sac rapidement en le plaçant dans le fourneau ou sur le dessus du poêle. Une fois qu'on s'en sera servi, on ne voudra plus essayer de se réchauffer les mains ou les pieds avec une bouteille d'eau ou une brique chaude.

Alimentation des malades. — Un grand médecin américain des temps modernes a dit: "On peut compter sur les doigts d'une main les médicaments communément employés par le praticien général."

De nos jours les médicaments sont administrés en moins grande quantité qu'autrefois. Le médecin

moderne sait que le retour de la maladie à la santé est un processus naturel et donne des remèdes plutôt pour aider la nature que pour opérer la guérison. L'étude des aliments et de leurs effets sur l'organisme est d'importance égale à l'étude des médicaments.

La santé peut être définie: "Un esprit sain dans un corps sain."

La **MUTUELLE DU CANADA** à déposé à Ottawa pour la garantie de ses Assurés une somme bien plus élevée que ne l'exige l'Acte des Assurances.

W. H. Lacombe
Gérant Prov.

5 Edifice du
"Star,"

MONTREAL

Les conditions nécessaires à une bonne santé sont les suivantes :

1. Une alimentation bien entendue.
2. Une bonne préparation des aliments.
3. Une quantité suffisante d'air et de soleil.
4. Un entourage favorable.
5. De l'exercice.
6. Du repos.
7. Du sommeil.
8. Des bains.

On peut assurer avec raison que toutes les maladies sont amenées par des erreurs d'alimentation — soit que les principes aient été négligés, soit que les aliments aient été mal préparés. Une alimentation bien entendue devrait être donnée déjà à la naissance et être continuée pendant l'enfance, la jeunesse, l'âge mûr et la vieillesse. Les enfants sont plus sujets à tomber malades que les adultes ; c'est pourquoi il est d'une grande importance de donner une attention particulière à leur nourriture et à tout ce qui les concerne.

L'alimentation d'une personne en bonne santé a déjà une grande importance, mais lorsqu'il s'agit d'un ou d'une malade, c'est alors que le choix et la préparation de la nourriture deviennent sérieux.

L'appétit qui, dans l'état de santé, peut être un bon guide, est tellement perverti dans la maladie qu'il n'est pas sage de suivre ses conseils. Il est préférable de s'en tenir aux avis du médecin qui étudie les symptômes si minutieusement qu'il peut déterminer ce qui est nécessaire au cas particulier.

Les points importants à considérer dans la nourriture des malades sont les suivants :

1. Faire appel au sens de la vue.
2. Faire appel au sens du goût.
3. Considération de la température.
4. La digestibilité.
5. La valeur nutritive.
6. L'économie.

Le meilleur moyen de stimuler l'appétit est d'avoir des aliments de bonne qualité, bien préparés et servis d'une façon attrayante.

La manière dont un repas de malade est servi a une grande importance et l'attention donnée à tous les petits détails du service n'est jamais superflue. La digestion est grandement influencée par le goût. Des aliments de digestion facile par eux-mêmes peuvent devenir indigestes s'ils répugnent au malade.

Quand à la digestibilité des aliments toute personne ayant soin des malades devront apprendre à connaître la classification des aliments leur valeur en énergie et leur digestibilité pour être à même de déterminer et de régler les rations nécessaires au malade.

Pour ce qui concerne l'économie, en temps de maladie, elle ne devrait être considérée que dans les cas d'absolue nécessité. Lorsqu'il est possible de le faire, il faut pourvoir à tous les besoins d'un patient. Même dans les familles aux revenus modestes, il y a toujours moyen de se priver de choses superflues pour subvenir aux exigences amenées par la maladie et pour donner à celui qui souffre tout le confort possible.

Mais le confort matériel n'apporterait au pauvre malade que bien peu de soulagement s'il n'était aidé et soutenu par le confort

moral qui, lui, est fait de douceur, de patience, de fermeté, de charité de la part de la personne qui le soigne. Si elle sait joindre à ces belles qualités l'ordre, l'exactitude, la fidélité à remplir les ordonnances du médecin, le malade aura confiance en elle et avoir cette confiance, c'est être sur le chemin de la guérison.

ALIMENTS A EVITER.

Nous donnons ici les aliments à éviter dans certains cas:—

Indigestion. — Evitez les aliments riches, comme le bacon, le jambon, le porc, le veau et le mouton gras. Mangez des patates et des choux modérément. Pas de conserves vinaigrées, ou aliments très assaisonnés.

Bile. — Beaucoup d'exercice. Evitez les fruits crus, les aliments gras et l'alcool. Que les repas soient légers pendant quelques jours.

Aigreurs. — Voyez à ce que les intestins fonctionnent. Prenez des aliments légers, comme le poisson, les oeufs et les légumes bien cuits. Evitez le boeuf, le porc, le bacon, la pâtisserie riche ou les soupes bien assaisonnées.

Rhumatisme. — Evitez le potage, les légumes contenant de l'amidon, comme les patates, la

moutarde, le poivre et tous les condiments, les viandes sèches comme le boeuf et le porc. Buvez beaucoup d'eau froide et prenez de l'exercice modérément.

BOISSONS ET BREUVAGES.

Toutes les proportions des recettes qui suivent ne sont données que pour une personne; il faudrait donc les doubler ou les tripler, s'il y avait lieu.

Eau de riz — Eau d'orge perlé. — Détail: 2 cuillerées à table de riz, 3 tasses d'eau froide, lait ou crème, 1 pincée de sel.

Placer le riz dans une petite passoire et faire couler de l'eau fraîche dessus. Le faire tremper dans l'eau froide 30 minutes, puis le faire bouillir lentement dans la même eau jusqu'à ce que le riz soit tendre; le passer, assaisonner cette eau avec une pincée de sel, si elle est trop épaisse la diluer avec un peu d'eau bouillante. Servir avec lait ou crème au goût ou du sucre et quelques gouttes de jus de citron. Si l'on emploie de l'orge, 2 cuillerées à table, le faire tremper 4 heures dans 1 pinte d'eau.

Eau albumineuse, avec extrait de viande. — Détail: 1 blanc d'oeuf, $\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé d'extrait de viande, $\frac{1}{4}$ tasse d'eau bouillante, 1 pincée de sel, 1 pincée de céleri.



EXAMEN DES YEUX GRATIS

Guérison des yeux sans médicaments, opération ni douleur. Nos "Verres Toric", nouveau style A ORDRE, sont garantis pour bien VOIR de LOIN et de PRES, tracer, coudre, lire et écrire.

Consultez le meilleur de Montréal

LE SPECIALISTE **BEAUMIER**

A L'INSTITUT D'OPTIQUE 144, rue Ste-Catherine Est Coin Av. Hôtel-de-Ville MONTREAL.

AVIS.—Cette annonce rapportée vaut 15c. par dollar sur tout achat en lunetterie. Spécialité: Yeux artificiels. N'achetez jamais des "pedlers;" ni aux magasins "à tout faire" si vous tenez à vos yeux.



NOUS attirons l'attention du lecteur, dans un intérêt mutuel, sur les Spécialités suivantes du Dr. Ed. Morin ; spécialités éprouvées, recommandables et qui donnent les meilleurs résultats.

TAROL

Sirop à base de Goudron et d'Huile de foie de Morue

Recommandé par la Faculté de médecine pour les maux de Gorges et des Poumons.

C'est un remède de famille qu'il est prudent d'avoir toujours à la maison en cas de rhumes.



BROMA

Le tonique reconstituant du sang et des nerfs.

Prescrit avec succès contre Dépression Nerveuse, la Faiblesse, la Dyspepsie, les Troubles de l'Estomac, etc. Pris avant les repas, il excite l'appétit et après les repas il aide la digestion.

Teintures Electriques

Les Teintures Electriques donnent la plus grande satisfaction aux personnes qui suivent les directions. Elles donnent des couleurs brillantes et durables dans toutes les nuances en les employant concentrées ou diluées suivant le cas.

Le même paquet teint également la laine, le coton les effets mixtes.

CREME DES DAMES PARISIENNES

Embelli le teint, nourrit la peau.

Fait disparaître sûrement : rides, rougeurs, masque, boutons à tête noire, guérit la peau farineuse ou huileuse, les éruptions et les irritations.

Très recommandée pour le massage du visage, du cou et du buste.

50c. la bouteille dans toutes les bonnes pharmacies.

Pour envoi par malle ajouter 15c. pour postage



Faire dissoudre l'extrait de viande dans l'eau bouillante; battre légèrement le blanc d'oeuf à l'aide d'une fourchette d'argent, verser graduellement dessus le liquide chaud. Assaisonner et servir.

Eau de pommes. — Détail: 1 grosse pomme sûre, sucrée, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, jus de citron.

Essuyer la pomme, enlever le coeur, la mettre dans un petit plat à gratin, remplir la cavité avec du sucre et la faire cuire au four avec assez d'eau pour empêcher qu'elle ne brûle. Lorsqu'elle est cuite la passer au tamis, ajouter l'eau bouillante et laisser reposer 20 minutes, passer cette eau à travers un linge fin, ajouter du jus de citron au goût et servir.

Sirop pour breuvages.—Détail: $\frac{3}{4}$ tasse de sucre, $\frac{3}{4}$ tasse d'eau bouillante, faire bouillir 12 minutes, après que le sucre est dissout. faire refroidir et mettre en bouteille.

Limonade aux oeufs. — Détail: 1 oeuf, 1 cuillerée a table de sucre en poudre, $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau froide, 2 cuillerées à table de jus de citron, 2 cuillerées à table de sherry, 2 cuillerées à table de glace pilée.

Limonade à la graine de lin. — Détail: 2 cuillerées à table de lin, 2 tasses d'eau bouillante, 2 cuillerées à table de jus de citron, sirop.

Laver la graine de lin, la couvrir avec l'eau bouillante et laisser mijoter 1 heure. La passer à travers une passoire fine, ajouter le jus de citron et le sirop néces-



Souffrez-vous de constipation, de maux d'estomac, désordre du foie, des reins, maux de tête, mauvaise digestion.

Faites comme tout le monde.

Prenez un verre d'Eau Purgative **RIGA**.

Hautement recommandée par les meilleurs médecins.

EN VENTE PARTOUT
25c.



MARQUE DE COMMERCE

Société des Eaux Purgatives **RIGA**

215 NOTRE-DAME EST

TEL., MAIN 6473

MONTREAL

saire. Servir chaud ou froid. Souvent employée pour les maladies de reins, également bonne pour la gorge et les bronches.

Thé de boeuf. — Prenez 2 livres de boeuf dans la ronde; ôtez tous les petits morceaux de gras, faites griller sur un feu vif pendant quatre minutes en tournant constamment. Coupez par morceaux d'un pouce carré, battez plusieurs fois chaque morceau, puis extrayez-en le jus dans un pressoir pour la viande. Mettez ce jus dans des tasses bien chaudes. Assaisonnez au goût et servez tout de suite.

Bouillon de poulet. — Otez la peau et coupez les jointures du poulet, enlevez tout le gras, cassez les os et mettez dans une casserole, verser l'eau dessus. Laissez reposer une heure, puis faites bouillir tranquillement pendant trois heures. Coulez le bouillon, faites-le refroidir, dégraissez-le, assaisonnez au goût. Vous pouvez le servir chaud ou froid.

CEREALES.

Gruau d'avoine. — Détail: 1/3 de tasse de farine d'avoine roulée, 3/4 de tasse d'eau bouillante, 3/4 de cuillerée à thé de sel.

Faire bouillir l'eau avec le sel, y verser en pluie la farine d'avoine, faire jeter quelques bouillons,

mettre la casserole au bain-marie et cuire 40 minutes à 1 heure. Servir chaud avec le sucre et la crème.

Gruau de farine de blé. — Détail: 1/4 de tasse de farine de blé, 1 tasse d'eau bouillante, 1/4 de cuillerée à thé de sel. Procédez de la même manière que pour le gruau d'avoine.

Gruau d'avoine pour boire. — Détail: 1 cuillerée à table de farine d'avoine, 2 tasses de lait ou d'eau, 1 pincée de sel, 3/4 de tasse d'eau froide, sucre au goût.

Faire chauffer le lait ou l'eau avec le sel, lui ajouter, en tournant toujours, la farine délayée dans 1/4 de tasse d'eau froide; faire bouillir 10 minutes, veiller à ce que le gruau ne s'attache pas. Servir avec du sucre au goût.

Le gruau, quand il est bien préparé, doit être un peu plus épais que la crème, et absolument exempt de morceaux.

Pâte de Guimauve pour le rhume.—Voici une recette de la pâte dite de "guimauve", très efficace contre le rhume:

Gomme arabique, 1 once.

Sucre blanc, 1 once.

Eau filtrée, 1 once.

Eau distillée de fleurs d'orange, quelques gouttes.

Le tout est additionné de deux blancs d'oeufs.

MADAME,

Avez-vous le Rhume ? Votre enfant a-t-il le Rhume ?

Demandez-donc le

SIROP DU NORD

INSURPASSABLE à 10 cts. la BOUTEILLE

LABRECQUE & PELLERIN

Manufacturiers

MONTREAL.

Renseignements utiles sur la cuisine

Le manque d'ordre est l'ennemi de l'économie, et si la ménagère n'en a pas, le livre de banque court le risque de ne pas augmenter.

Quelque étrange que cela puisse paraître, le boeuf peut se conserver des mois s'il est immergé dans du lait sur. L'acide lactique détruit les germes de la putréfaction.

Pour empêcher le fromage de moisir, enveloppez-le dans un linge qui a été trempé dans le vinaigre et tordu aussi sec que possible. Tenez dans un endroit frais.

Une cuillerée d'alun en poudre mêlé à de la mine à poêle ordinaire, donnera un beau lustre une fois brossé, et prend la moitié moins de travail.

Avant de mettre du lait dans la casserole, faites bouillir rapidement quelques cuillerées d'eau (juste assez pour couvrir le fond), et il ne brûlera pas, quelle que soit la violence du feu.

En chauffant un peu le couteau à pain, vous pouvez trancher aussi facilement le pain chaud que s'il était froid.

On dit que si on mange du persil avec des oignons ou une salade, l'odeur de l'oignon n'incommodera pas l'haleine.

Les rideaux de dentelle usés coupés en carrés font de bons linges à vaisselle.

Si les bouchons de liège sont trop gros pour les bouteilles, plon-

gez-les dans l'eau très chaude. Ils entreront très facilement et ne laisseront pas pénétrer l'air.

La chaux vive absorbe l'humidité, aussi il est bon de tenir une assiette pleine de cette poudre dans les armoires ou coins qui sont humides. Enlevez et renouvelez la chaux de temps en temps, parce que, naturellement, elle perd de sa force.

Un plat d'eau placé dans un fourneau chaud où l'on fait cuire des tartes, gâteaux ou poudings, les empêchera de brûler.

Dans les endroits où l'eau contient de la chaux, tenez une écaille d'huître dans la bouilloire pour recevoir les dépôts de chaux.

Les verres à lait doivent être lavés dans l'eau froide. Les laver à l'eau chaude les obscurcira pour toujours.

Ayez soin de ne pas mettre trop de beurre dans les gâteaux. Mettez-en plutôt moins que la quantité demandée, et vous éviterez plus d'un mauvais gâteau.

En faisant des pâtisseries, ajoutez le jus d'un citron à l'eau pour mélanger, cela rendra la pâtisserie plus souple et ôtera le goût de la graisse.

N'achetez jamais de la viande ayant une teinte rose pâle, car elle n'est pas bonne. La bonne viande est rouge, avec le gras clair, blanc et ferme.

Si vous voulez couper du beurre en morceaux carrés, et que

vous ne pouvez le faire sans l'émietter, mettez un morceau de papier ciré, dans lequel le beurre était enveloppé, autour de la lame du couteau. Vous pourrez alors faire une coupe parfaitement unie.

Ne laissez jamais une cuiller dans quoi que ce soit que vous voulez faire bouillir vite; elle ôte de la chaleur au liquide.

Pour faire frire du poisson, saupoudrez un peu de sel sur le fond de la poêle quand elle est chaude; on peut ainsi facilement tourner le poisson sans le briser.

Faire cuire dans une bouilloire double est quelquefois si lent que les cuisinières devraient savoir qu'en mettant une grande cuillerée de sel dans l'eau du bassin extérieur on élèvera plus rapidement la température de ce qu'on fait cuire.

La farine prend toutes les odeurs, aussi tenez-la bien couverte.

Si vous voulez avoir des dumpings légers, ôtez le couvercle une dizaine de minutes après les avoir mis.

Pour conserver le beurre bien longtemps, mettez chaque pain

dans un linge, et tous les pains dans un grand sac, comme un sac à farine, et attachez le sac. Mettez le sac dans un baril d'eau fortement salée. Le beurre se conservera vingt ans, s'il ne touche que le linge. Quand on l'ôte, le beurre est couvert de sel, lequel s'enlève facilement.

Pour adoucir du beurre, prenez une livre de beurre, brassez-y une pincée de bicarbonate de soude, lavez dans du lait doux et ensuite dans l'eau froide, et vous serez surpris de constater la bonne senteur et le bon goût qu'il a.

Le petit tableau ci-dessous pourra être utile à l'occasion, car il donne approximativement le nombre de personnes par quantité de nourriture pour divers mets.

Quantités.	Convives.
1 jeune poulet	4
1 poule ordinaire	10
1 canard	4
1 dindon	10
1 oie	15
1 lièvre	8
1 filet de boeuf entier	35
1 livre de gâteau ou biscuits.	8
1 livre de pouding	8
Omelette (un oeuf par per- sonne)	8
1 quart de crème	10

DEMANDEZ

LA LIQUEUR DES FAMILLES

Faites vous-mêmes vos liqueurs, telles que

CHARTREUSE, ANISSETTE, CURAÇAO, MENTHE,

avec cette nouvelle préparation qui contient le sirop, la couleur et le goût. Rien à faire chauffer. Quelques secondes pour la préparer. En vente dans toutes les épiceries.

L. SEMETEYS,

191 Rue Montcalm.

Tél. Bell Est, 3665.

Mesure de Proportion

- 1 tasse contient 8 onces de liquide.
 4 cuillerées à thé égales une cuillerée à soupe.
 16 cuillerées à thé égales une tasse.
 2 roquilles égales une tasse.
 1 cuillerée à soupe de beurre égale un once.
 1 cuillerée à soupe de farine égale $\frac{1}{2}$ once.
 2 cuillerées à soupe d'épices moulues égales un once.
 5 muscades égales un once.
 1 pinte de farine égale une livre.
 1 chopine de sucre égale une livre.
 1 chopine de beurre égale une livre.
 1 chopine de viande hachée égale une livre.
 1 tasse de riz égale $\frac{1}{2}$ livre.
 1 tasse de fleur de blé-d'inde égale 6 onces.

TEMPS DE CUISSON.

- Citrouille, 1 heure.
 Patates, $\frac{1}{2}$ heure.
 Patates au four, 1 heure.
 Navet, 2 heures.
 Betteraves, $3\frac{1}{2}$ heures.
 Carottes, $1\frac{1}{2}$ heures.
 Choux, 3 heures.
 Blé-d'inde, $\frac{1}{2}$ heure.
 Fèves, 2 heures.
 Pain, 40 à 60 minutes.
 Pouding au pain, 1 heure.
 Riz et Tapioca, 1 heure.
 Tartes, 20 à 30 minutes.
 Plum Pudding, 2 à 3 heures.
 Rôti de boeuf, 10 minutes par livre.
 Mouton, 15 minutes par livre.
 Veau, 20 minutes par livre.
 Porc frais, 30 minutes par livre.
 Boeuf salé, 30 minutes par livre.
 Jambon bouilli, 20 minutes par livre.
 Poulet rôti de 3 livres, $\frac{1}{2}$ heure.
 Dinde, 10 livres, 3 heures.
 Venaison, 15 minutes par livre.
 Poisson de 6 à 8 livres, 1 heure.



MENU DE NOEL

Crème de Choux-Fleurs.



Escaloppes de Homard.



Ris-de-Veau à la Crème.



Patates Lyonnaises.



Macaroni au Gratin.



Tomates à l'Américaine.



Meringue au Chocolat.



Gâteau Marbré.



Crème à la Glace.

Café.



Fruits.



MENU DE JOUR DE L'AN

Consommé Royal.



Homard à la Mayonnaise.



Dinde rôtie à la Russe.



Céleri à la Crème. Carottes Glacées.



Salade Waldorf.



Plum-Pudding Anglais.

Sauce au Cognac.



Fromage.

Café.

Liqueurs.

INDICATEUR

DES ARTICLES D'ÉPICERIES INDISPENSABLES
DANS UNE FAMILLE

Beurre	Muscade	Oignons
Sucre	Poivre	Jambon
Riz	Café	Fromage
Pois	Noix	Remèdes
Fèves	Essences	Gin
Pain	Sirop	Sel et Sené
Oeufs	Mélasse	Whiskey
Graisse	Miel	Brandy
Biscuits	Poudre à Pâte	Bière
Gélatine	Cornstarch	Eau Minérale
Amandes	Malta Vita	Eau de javelle
Fleur	Bonbons	Lait
Épices	Fruits	Pearline
Blé-d'Inde	Petits Pois	Savon
Sel	Sauce Piquante	Empois
Sago	Tomates	Soda
Thé	Fèves au lard	Bleu
Ginger Ale	Crème	Huile à lampe
Cream Soda	Raisin	Globe
Ginger Beer	Confitures	Balai
Cidre	Sardines	Allumettes
Conserves	Saumon	Mine
Tapioca	Vinaigre	Lessive
Chocolat	Patates	Brosses
Vermicelle	Cornichons	Vernis
Macaroni	Catsup	Huile à moulin
Spaghetti	Ail	Charcoal
Clou	Betteraves	Fil
Moutarde	Choux	Épingles
Cannelle	Navets	Cachets

"GAZELLE"

LA MARQUE
 — DES —
 MEILLEURES
 CONSERVES
 DE FRUITS
 ET DE LEGUMES



Tomates, Blé d'Inde,
 Pois, Haricots.



TROIS QUALITÉS DE POIS :

"English Garden"

"Early June"

"Petits Pois Fins"

"Baked Beans"

Fraises, Framboises, Poires,
 Pêches, Pommes, Etc.



POUR NETTOYER les vitres, les miroirs, les articles en verre, les ustensiles de cuisine, les cuivres, les prélaris, les tapis à l'huile les peintures, les chassis, les ouvrages plaqués, l'or, l'argent, servez-vous du savon polisseur :

“ ROYAL ”

INCOMPARABLE pour enlever les taches telles que goudron, peinture, encre, etc., ou pour blanchir les chaussures de toile. Seul produit aussi pratique et aussi bon, manufacturé en Canada.

Demandez à votre marchand. **10cts** le morceau.

POUR ENLEVER LES TACHES DES MAINS promptement et sans -les égratigner on ne peut avoir plus de satisfaction qu'avec le

“ ROYAL ”

Ce produit est fait hygiéniquement et garanti sous tous rapports. Ayez en toujours une boîte à la maison, le prix ne vaut pas la peine que l'on s'en passe.



MANUFACTUR PAR

U. Lavigueur, - Montréal

TERMES DE CUISINE

EXPLICATION DES TERMES DE CUISINE

BARDER.—Couper du lard en tranches minces (ou bardes) et en couvrir des morceaux de rôti ou le ventre des volailles ; on maintient les bardes au moyen d'un fil.

BLANCHIR.—Laisser bouillir pendant quelques minutes divers aliments.

BOUQUET.—Un bouquet comprend des branches de persil, une feuille de laurier et une ou deux branches de thym. On met le thym avec la feuille de laurier, on recouvre avec le persil et l'on attache le tout avec du fil.

BRIDER.—Passer une ficelle pour maintenir les membres d'une volaille.

CISELER.—Faire des incisions plus ou moins grandes sur les poissons que l'on met sur le gril.

COULIS.—Jus d'une substance exprimée par une cuisson lente et passée au tamis ou à travers un linge.

CREVER.—Terme employé pour la cuisson du riz ou de l'orge : le riz est crevé lorsqu'il est cuit sans être déformé.

CUISSON.—Ce mot est souvent employé pour désigner le liquide dans lequel on a fait cuire la viande ou le poisson.

EMINCER.—Détailler les viandes ou les légumes en tranches minces ou en filets.

ENTREMETS.—Les entremets de légumes se servent après les rôtis ; les entremets sucrés se servent avant le dessert.

ESCALOPES.—Petites tranches minces de viande que l'on superpose en couronne et dans un plat. La place laissée libre au milieu est destinée à recevoir la sauce.

FLAMBER.—Flamber une volaille ou un gibier à plumes, c'est passer l'animal à la flamme, une fois plumé, pour enlever le duvet ou les poils.

GRATINER.—Faire cuire de manière à former du gratin ou à s'attacher au vase pendant la cuisson, rissole.

GRATIN.—Manière d'apprêter certains mets en les couvrant avec de la chapelure ou mie de pain.

LIER.—Epaissir une sauce.

MIJOTER.—Laisser cuire à petit feu et lentement.

MOILLER.—Ajouter pendant la cuisson des mets, de l'eau, du bouillon ou tout autre liquide.

PANER.—Saupoudrer de mie de pain très fine les viandes ou autres compositions que l'on fait cuire sur le gril, ou four ou dans la friture.

PARER.—Enlever aux viandes les peaux, les nerfs ou la graisse pour leur donner une meilleure forme.

PASSER OU FAIRE REVENIR.—C'est mettre les viandes dans le beurre, la graisse ou l'huile pour leur faire prendre couleur.

REDUIRE.—Laisser bouillir un liquide quelconque jusqu'à ce qu'il ait épaissi ou diminué de quantité.

REVENIR.—Faire revenir la viande, c'est-à-dire la faire rôtir superficiellement.

ROUX.—Sauce faite avec de la farine ou du beurre qu'on a fait roussir.

SAUTER.—C'est faire cuire à feu vif les viandes, les volailles ou les légumes, ayant eu soin de les faire sauter de temps en temps dans la casserole ou marmite.

SAUTEUSE.—Casserole plate pour sauter les viandes.

SAUPOUDRER.—Poudrer de sel, de farine, de sucre, etc.



POLI GLACE POUR PLANCHERS "ICE POLISH"

Le Meilleur et le Plus Propre qui soit
sur le marché.

PLANCHERS :—Perfection.

MEUBLES :—Refaits comme neufs par une
seule application.

ARTICLES EN CUIR :—Valises (Suit
Cases), Sacs à Main, etc. Les vieux repren-
nent l'apparence des neufs.

OUVRAGES EN BOIS BLANC :—La plus
grande louange qu'on puisse en faire, c'est

qu'il est employé par les plus importantes Compagnies de Navigation Bri-
tanniques.

Seulement 15, 25 et 50c. par boîte.

En vente chez tous les marchands. Demandez-en un échantillon.

HENDERSON & RICHARDSON

Seuls distributeurs pour le Canada.

Edifice du Board of Trade,

MONTREAL.



LES GRAINES "DERY" Poussent

**40,000 Canadiens satisfaits les ont
semées cette année.**

GRATIS : Catalogue Français,
80 pages.

300 Illustrations et descriptions de plus
de 1000 variétés de graines, de légumes,
fleurs, gazon etc. plantes, arbustes et
accessoires de jardinage.

Demandez de suite le catalogue GRATIS.

Phone, Main 3036

HECTOR L. DERY

21 NOTRE-DAME EST,

MONTREAL.



Economie Domestique

CONSEILS ET RECETTES: —

Des soins à donner au ménage et aux meubles. Conseils sur la toilette (soins quotidiens, la bouche, les dents, les yeux, les lèvres, les ongles). Des soins du linge. L'habillement des nouveau-nés et des premières communiantes. Le Bébé, son alimentation et ses soins. De la naissance. Des prénoms. Le parrain et la marraine. Le baptême, etc., etc.

Du soin à donner au ménage et aux meubles. — Commencez par nettoyer les placards ou armoires. Quand ils sont bien nettoyés et que toute chose est à sa place, les pièces ne sont pas difficiles à faire.

Zinc. — Après lavage, frottez avec un linge humide d'huile de pétrole.

Miroirs. — Essuyez avec un linge humecté d'alcool ou de thé faible fait avec les feuilles qui restent.

Cabinets et éviers. — Nettoyez avec quatre onces de chlorure de chaux dissoute dans un gallon d'eau.

Armoires à linge. — Après les avoir bien nettoyées, arrosez-les avec du pétrole, de la benzine ou de la gazoline pour empêcher les mites.

Cuivre. — Frottez avec du vinaigre chaud dans lequel du sel a été dissous; finissez avec une huile à parties égales.

Articles en cuir. — Nettoyez avec du lait chaud, et frottez ensuite avec un mélange clair de cire fondue et de térébentine.

Torchons à essuyer. — Faites-en avec plusieurs vieux bas cousus ensemble; trempez dans l'huile de charbon et faites sécher au dehors avant de vous en servir.

Quand une police d'Assurance-Vie dans la **MUTUELLE DU CANADA** entre chez vous par la porte, la crainte de l'avenir en sort par la fenêtre

5 EDIFICE DU 'STAR' MONTREAL.

Theodore Laugel's
Gérant Par.

Carpettes turques. — On peut les laver en les étendant sur l'herbe ou un plancher net, et en les lavant avec une brosse dure et de l'eau de savon chaude.

Cuivre jaune. — Lavez dans l'eau de savon chaude, vous servant d'un linge trempé dans l'alcool.

Boiserie. — Essuyez avec un linge doux qui a été plongé dans la gazoline, lequel enlèvera la graisse, les traces de doigts, la fumée et la poussière.

La cretonne, ou quelque autre tissu d'été, devrait remplacer les belles étoffes sur les oreillers des canapés ou divans en été.

Meubles en canne ou osier. — Pour nettoyer et serrer, et aussi pour les empêcher de se briser, mouillez-les parfaitement avec de l'eau chaude; faites-les sécher au vent ou au soleil.

Planchers. — Faites briller les planchers en bois dur avec un linge en laine plongé dans un mélange composé de deux parties d'huile de lin bouillie, et une partie de térébenthine; frottez en suivant le fil du bois.

La pomme de terre est un légume excellent et vous n'ignorez évidemment pas que l'oignon, qui donne un goût excellent aux ragoûts, et permet de délicieuses purées qui accompagnent à la perfection les côtelettes d'agneau, est un condiment très utile.

Mais, vous ne vous doutez peut-être pas qu'à l'aide des oignons et des pommes de terre, on peut nettoyer de nombreux objets et pourtant c'est strictement vrai!

Vous savez, avec quelle facilité,

les mains laissent des traces douteuses sur le bord des portes peintes en blanc ou en gris-clair. Lorsque vos boiseries ont été ainsi maculées, ne vous alarmez pas. Coupez en deux une pomme de terre crue, et frottez-en doucement les parties tachées qui reprendront bientôt leur propreté et leur nuance primitives.

La prochaine fois que votre feu sera presque éteint, jetez-y un peu de sucre granulé, cela produira le même effet que l'huile de pétrole, mais n'est pas du tout dangereux.

Pour ôter des bouteilles les bouchons qui ne veulent pas sortir, trempez un morceau de tissu en laine dans l'eau bouillante et entourez le goulot de la bouteille bien serré. Quelques minutes après, le bouchon peut être retiré.

Un remède presque infailible dans les cas de suffocation est de lever directement les bras en l'air.

Plantez une épingle dans le bouchon de toute fiole contenant du poison, et ceci peut éviter de faire des erreurs fatales lorsqu'on cherche un remède dans l'obscurité.

Le lait éteindra aussitôt et efficacement les flammes de la gazoline ou de tout autre dérivé du pétrole, parce qu'il forme une émulsion avec l'huile.

Conservez les vieux gants de chevreau, et servez-vous des doigts pour couvrir les bouchons de bouteilles en voyage. En les attachant bien serrés, vous n'avez pas à craindre de fuite.

Toutes les fois qu'il s'agit de nettoyer ou rendre brillant, il est essentiel d'épousseter toutes les fentes avant de commencer.

Ne jamais vouloir faire briller un piano avec autre chose que l'huile de lin raffinée, et un linge humecté dans l'alcool nettoiera le clavier du piano.

Pour nettoyer la peinture blanche, plongez un linge propre dans l'eau chaude, puis dans le son, et frottez. Rincez avec de l'eau claire.

La ménagère ne devrait jamais mettre de l'eau sur des cadres dorés. Ils devraient être essuyés avec un linge sec ou un chamois. Ceci s'applique aussi à tous les articles en métal ou laqués.

Un bon moyen pour nettoyer le bois dur est de le laver avec une flanelle propre trempée dans la térébenthine, et le frotter ensuite légèrement avec de l'huile de lin bouillie.

Quand vous battez des meubles capitonnés dans la maison, mettez un linge humide dessus. La poussière collera après le linge.

Ne tentez pas d'expérience avec tous les encaustiques. N'employez rien que vous ne connaissiez pas sur votre ameublement. Enduire de vieux meubles est coûteux, et le vernis s'endommage facilement.

On ignore généralement que tordre un linge dans l'eau chaude, et essuyer les meubles avant de mettre l'encaustique, donneront un magnifique lustre sur lequel

les doigts ne laisseront pas de traces.

Pour faire briller une grille, délayez de la mine de plomb avec de la térébenthine et un peu d'eau, plutôt qu'avec de l'eau seulement. Ceci fera briller tout particulièrement la grille, et l'empêchera de rouiller.

N'employez jamais de savon-ponce sur les baignoires ou lavabos émaillés. Il n'y a pas de plus sûr moyen d'endommager l'émail. Pourquoi employer le savon? Cela signifie simplement plus de travail, et il y a le torchon à huile de pétrole qui est meilleur.

Dorure des cadres. — Passer sur tout le cadre un éponge bien imbibée d'un mélange d'eau et d'alcool. Avoir la précaution de ne pas revenir deux fois à la même place. Faire sécher en plein soleil. Une fois sec, passer un foulard de soie en appuyant fortement sur les endroits brunis.

Nettoyage des bronzes dorés. — On prend une petite brosse douce et l'on frotte bien les bronzes dorés, flambeaux, pendules ou autres, avec de l'eau dans laquelle on a mis quelques gouttes d'ammoniaque. Presque tout de suite, on voit la dorure redevenir brillante et comme neuve; on essuie avec un linge pour mieux sécher, et l'on expose les objets nettoyés quelques instants au soleil.

Cire pour cacheter les bouteilles. — Faites fondre ensemble dans un pot de terre ou de fonte les substances suivantes: Résine, 500 gr.; cire jaune, 125 gr.; suif,

50 gr. Remuez, avec un bâton, pour rendre le mélange homogène, puis ajoutez, pour colorer, de l'ocre ou une couleur en poudre quelconque, suivant la nuance que vous désirez obtenir.

Pour blanchir l'ivoire. — Exposez les objets à la lumière du soleil pendant quelques jours, après les avoir enduits d'une légère couche de térébenthine. On peut aussi les faire tremper dans l'eau oxygénée. Ces procédés n'altèrent en rien l'ivoire.

Nettoyage du vieil argent. — Savonnez les objets dans une eau chaude saturée de savon noir, et séchez-les dans de la sciure de bois. Frottez ensuite au moyen d'un chiffon imprégné de pétrole; on rince à l'eau chaude et on donne un dernier coup avec une peau souple.

Parapluies tachés de boue. — Un simple brossage suffira. Si cela ne suffit pas, cependant, frottez les taches avec de l'eau dans laquelle vous aurez versé quelques gouttes d'ammoniaque, ou bien avec une infusion de thé très fort.

Pour se débarrasser des insectes. — Les mites n'aiment pas le savon et l'encre d'imprimerie.

Les fourmis rouges n'aiment pas le persil. Elles disparaîtront comme par magie si on répand des branches de persil dans leurs lieux favoris.

Un sachet d'odeurs pour éloigner les mites se compose comme suit: $\frac{1}{2}$ once de clou de girofle, $\frac{1}{2}$ once de muscade et $\frac{1}{2}$ once de graines de carvi.

S'il y a des mites dans les tapis, faites bouillir quelques boulettes de camphre dans l'eau, trempez un balai propre dans le mélange et balayez le tapis avec le balai mouillé.

Les souricières devraient être échaudées et aérées après deux ou trois captures, autrement elles seront pratiquement inutiles.

Le mercure, battu avec le blanc d'un oeuf et appliqué avec une plume, débarrassera bientôt le lit des punaises, et il reste bon de longues années.

On devrait arroser de térébenthine les endroits où se tiennent les blattes. Elle les détruit souvent et les chasse toujours.

La graine de tournesol fait un meilleur appât que le fromage pour les souricières.

Mites dans la fourrure. — Pour détruire les oeufs de mites, servez-vous d'un mélange fait en dissolvant quinze grains d'acétate de potasse dans une chopine de romarin. Mettez sur la peau, en mouillant la fourrure aussi peu que possible.

Beaucoup de ménagères seront contentes d'apprendre que le soufre débarrassera leurs maisons des rats. Saupoudrez-en dans les tiroirs du bureau, les cabinets, autour des trous par où ils entrent, et dans les granges. Le cultivateur constatera que les rats ne toucheront plus à son grain.

LA TOILETTE

Eau de toilette. — Hygiénique et de parfum agréable, l'eau de toilette, composée d'après les données ci-après, blanchit la peau: Mélangez 20 gr. de borax, le jus de deux citrons, quelques gouttes d'essence de violette et d'héliotrope, et la quantité d'alcool suffisante pour compléter une chopine. La recette est, on le voit, simple et facile à employer, et n'est pas bien coûteuse.

Contre la transpiration des pieds. — Introduire un peu de tanin dans les bas et chaussures. Au bout de quelques jours, graduellement, et sans danger pour la santé, la peau se resserrera, et on verra la transpiration s'atténuer et la mauvaise odeur disparaître. Il est dangereux d'arrêter brusquement la transpiration des pieds.

Le soin des cheveux. — Pour vous assurer une bonne chevelure, observez les règles suivantes:

Les cheveux doivent être tenus propres, être peignés régulièrement et brossés vigoureusement.

Évitez les couleurs, teintures, et servez-vous toujours d'une bonne brosse. Pour garder les soies raides et solides, lavez la brosse dans de l'eau tiède contenant quelques gouttes d'ammoniaque. Suspendez, pour faire sécher, dans un endroit chaud.

Pour en faire la toilette, employez la brillantine. Elle conserve les cheveux mous et aide leur croissance. Faites-la en faisant bouillir une once de graines de coing dans 1½ chopine d'eau jusqu'à ce qu'elle soit réduite de

moitié. Coulez et mettez en bouteille. Parfumez avec l'essence désirée.

Lavez les cheveux de temps à autre avec une bonne préparation. En voici une: Versez une pinte d'eau bouillante sur une poignée de romarin; ajoutez un morceau d'ammoniaque de la grosseur d'une noix. Laissez reposer pour refroidir; quand elle sera coulée, elle sera prête à employer.

Les pellicules, à la longue, ruinent les plus belles chevelures. On peut s'en débarrasser en mettant, chaque soir, de l'huile d'amandes sur les cheveux. Frictionnez bien, et, le lendemain matin, rincez les cheveux avec du savon et de l'eau. La brillantine contribue aussi à empêcher les pellicules.

Eau contre la chute des cheveux. — Voici deux recettes qui donnent de bons résultats contre la chute des cheveux:

1° Frictions sur la tête avec liniment formée de:

Huile d'amandes douces, 2/3 d'once et très peu d'Iodure de potassium.

2° Mêmes frictions avec une solution formée d'alcool à 60 degrés contenant très peu de teinture de cautharides.

Pâte pour blanchir et adoucir les mains. — On peut se servir de la pâte d'amandes.

Mais nous conseillons d'employer le procédé suivant.

Faire cuire à l'eau quelques pommes de terre blanches et farineuses, les peler, puis les écraser et délayer la farine ainsi obtenue dans de l'eau additionnée de lait.

Nettoyage des mains. — Lorsque vous aurez touché des substances fortement odorantes, lavez-vous les mains avec de l'eau de moutarde pour faire disparaître toute odeur.

Pour dissiper l'odeur d'ail et d'oignon. — Si le café ne suffit pas, mâchez du persil pendant quelques minutes et avalez-le. Un remède encore plus sûr et de manger des fèves crues.

L'haleine fétide. — Café torréfié, $\frac{1}{2}$ once; sucre, $\frac{1}{2}$ once; charbon végétal, $\frac{1}{2}$ once; vanille, $\frac{1}{4}$ once.

Pulvériser finement au mortier chacune de ces substances, puis mélangez-les et triturez avec une quantité suffisante de mucilage de gomme arabique, pour former une pâte épaisse. Divisez en pastilles d'un gr. environ et laissez sécher.

Dentifrice désinfectant. — Faites fondre 24 gr. de sel marin dans 125 gr. d'eau de vie et 125 gr. d'eau de menthe. Tenir en flacon bien bouché.

Recettes contre les taches de rousseur. — Prendre l'écume chaude qui se trouve dans le tamis au moment de la traite des vaches et s'en laver le visage et laisser sécher. Ne se laver la figure que le lendemain.

2° Se laver la figure avec de l'eau de pluie dans laquelle on a fait bouillir une poignée de cendres de bois.

3. Faire sécher à l'ombre et réduire ensuite en poudre fine des racines de narcisse et de concombre sauvage. Faire infuser dans de bonne eau-de-vie. Humecter les taches jusqu'à ce qu'une démangeaison s'ensuive. Se laver à l'eau de pluie.

4. Le jus d'oignon appliqué matin et soir fait disparaître les taches de rousseur.

Savon très adoucissant. — Faites fondre à feu doux, avec une minime quantité d'eau, du bon savon ordinaire et ajoutez peu à peu, et en malaxant, un tiers d'amidon en poudre. Lorsque le mélange est parfait, pétrissez cette pâte sur un marbre avec une quantité d'amidon égale à la première et quelques gouttes d'essence parfumée. Divisez la pâte, mettez dans des moules de fer-blanc et laissez sécher le temps voulu.

Retirer une bague d'un doigt enflé. — Enroulez autour du doigt un ruban ou une tresse plate quelconque en serrant légèrement et en ne laissant aucune partie découverte, sauf la bague elle-même. Levez le bras en l'air et

FILLES ET FEMMES MAIGRES

Peu favorisées de la Nature

C'est pour vous qu'a été inventé le BUSTINOL du Dr SIMON de PARIS, FRANCE.



Pour une fille ou une femme qui, de quelque manière qu'elle s'habille n'est jamais fashionable, et se sent toujours humiliée à cause de sa maigreur, le BUSTINOL est toute une révélation. Il transforme rapidement les poitrines plates, fait grossir les seins peu ou pas du tout développés, raffermir et remonte ceux qui sont atrophiés ou flétris par l'allaitement ou la maladie et assure à toute une apparence superbe, une beauté parfaite tout en améliorant la santé en générale.

Pour vous en convaincre il suffit d'envoyer votre adresse avec 10 cts pour frais de poste et emballage et vous en recevrez un échantillon avec tout ce qu'il faut pour vous prouver son efficacité réellement prodigieuse.

Adressez **DR SIMON, DEPT. 90, No 203 rue des Commissaires, Montréal.**

Toute correspondance et communication quelconque, strictement confidentielles. Les commandes, paquets ou lettres sont toujours expédiés de façon à ce que personne puisse soupçonner le contenu.

tenez dans cette posture durant quelques instants. Déroulez le ruban et la bague sortira facilement. Notons, cependant, qu'il faudra parfois recommencer une deuxième fois la compression du ruban.

Ecorces d'oranges. — Mises dans le récipient qui contient l'eau de violette, elles communiquent à cette eau un parfum agréable et la rendent favorable à la fraîcheur de la peau. Desséchées au four, elles sont d'excellents allume-feux en hiver. Enfin, avec le zeste seul, macéré dans de l'eau-de-vie ou du cognac, on fait une liqueur agréable.

Pommade contre les gerçures des lèvres. — Par le temps de froid, les lèvres se gercent et se coupent; voici la recette d'une bonne pommade qui guérit ces gerçures et qui peut même en prévenir la formation:

Cire vierge, 1/3 d'once.

Huile d'olive, 2 onces.

Faire fondre la cire sur un feu doux; y ajouter l'huile; bien mélanger et laisser refroidir.

— Avez-vous la peau des bras trop rouge et souhaitez-vous les avoir parfaitement blancs!

Opérez des frictions, matin et soir, au moyen d'une brosse assez douce.

Massez tous les jours, en vous aidant de glycérine. Saupoudrez les bras de poudre d'amidon pure et extrêmement fine.

Il est préférable de pratiquer ces massages le soir au moment de se coucher.

Si la peau des bras est rouge, il faut se servir toujours d'eau très chaude.

Pour nettoyer les ailes et plumes, mettez-les dans une boîte

avec du "cornmeal" et secouez doucement. Enlevez la farine avec une brosse douce.

Un mélange d'huile d'olive et d'encre noire est excellent pour peindre les bouts des gants de chevreau noirs, lorsqu'ils sont usés.

On peut noircir les chaussures brunes en faisant pénétrer le cirage noir avec une patate crue et puis en frottant.

On peut empêcher la moisissure sur les chaussures placées dans des endroits humides en les frottant avec une guenille sur laquelle on a laissé tomber quelques gouttes d'huile de térébenthine.

Pour brosser les habits. — Employez une éponge de grain moyen, bien lavée, humide, dont l'eau a été en partie chassée par compression dans une serviette, et promenez-la doucement dans le sens du fil ou des poils, sur les vêtements, le velours, la soie, le chapeau; elle s'empare de la poussière dont vous la débarrassez ensuite en la plongeant dans l'eau.

Nettoyage des peignes au moyen de la glycérine. — C'est un procédé peu connu, croyons-nous. Il est du reste très pratique. Sur le peigne que l'on veut nettoyer, on verse quelques gouttes de glycérine que l'on étend avec le doigt, afin de faciliter la pénétration entre les dents. Après avoir laissé la glycérine s'imprégner quelques minutes, on se munir d'une brosse dure, et, à l'aide d'un peu d'eau, on frotte le peigne dans le sens des dents, jusqu'à ce que toutes les malpropretés en soient sorties.

Pour remettre à neuf une chaîne d'or. — Mettez dans une bouteille en verre du savon râpé, de la craie en poudre et un peu d'eau; remuez et introduisez la chaîne. Bouchez la bouteille et secouez le tout fortement. Retirez la chaîne et rincez, elle sera brillante, très propre et complètement remise à neuf.

Pour faire friser les cheveux sans l'emploi d'épingles ou fers. — Chaque soir, séparer les cheveux par petites mèches, mouiller chacune d'elles avec un peu d'alcool et en faire de petites nattes très serrées. Excellent procédé ne présentant aucun inconvénient.

Comment garder un bouquet de fleurs naturelles et lui conserver sa fraîcheur. — Liez d'abord soigneusement les tiges du bouquet, de manière que les fleurs tiennent bien les unes aux autres, puis aspergez légèrement d'eau les fleurs du bouquet. Prenez ensuite de grandes feuilles de choux et placez-les autour des fleurs en les fixant à la tige par une ficelle. Les feuilles de choux forment autour des fleurs un cornet assez serré qui les protège; on entoure le tout d'une grande feuille de papier. Des fleurs ainsi traitées peuvent se conserver très fraîches un ou deux jours.

Ce qu'il ne faut pas dire, ce qu'il ne faut pas faire. — Ne vous dégantez pas chez le pâtissier pour manger des gâteaux.

Ne mangez pas les gâteaux avec les doigts, sauf les gâteaux secs.

Ne regardez pas l'heure à votre montre pendant une visite que vous faites ou que vous recevez.

Une femme ne dit ni n'écrit jamais à un homme: "J'ai honneur"

à moins que cet homme ne soit un ministre ou un chef d'État. Ce n'est alors qu'un terme officiel, protocolaire.

Dans une lettre particulière d'invitation, une femme ne dit pas: "Faites-moi l'honneur", mais: "Faites-moi le plaisir."

Ne servez pas de hors-d'oeuvre le soir.

Ne vous servez pas de portecouteau dans les diners privés.

En voyage à l'hôtel ne vous liez pas trop facilement.

N'invitez pas par lettre à dîner une personne à qui vous devez le respect. L'invitation doit être verbale.

N'acceptez pas les politesses que vous ne pouvez rendre.

N'invitez pas treize personnes à dîner. Il peut s'en trouver que cela gênerait beaucoup.

UN REMÈDE GRATIS

Pour faire repousser et recolorer les cheveux



Laissez-nous vous envoyer absolument gratis un remède qui redonnera à tous vos cheveux gris, blancs ou fanés, leur vraie couleur de jeunesse, exactement la nuance que leur a donnée la nature, détruira rapidement les pellicules et la démangeaison

du cuir chevelu, arrêtera de tomber et de blanchir vos cheveux et les fera repousser abondants et soyeux, faisant ainsi disparaître cette apparence de précoce vieillesse chez les jeunes et donnant aux vieux et vieilles cette apparence de jeunesse qu'encadre toujours une belle chevelure—ce n'est pas une teinture. Ce remède est universellement connu sous le nom de **LUXURINE** du Dr Prosses, de Paris, France, et se vend partout \$1.00 le traitement complet. Tout ce que nous demandons c'est de nous envoyer votre adresse avec 10cts. pour payer les frais de poste et emballage, et nous vous en enverrons n'importe où un traitement à nos frais. Ecrivez aujourd'hui. Adressez Dr Prosses, Dept. 90 No. 219 rue des Commissaires, entre St-Sulpice et Place Royale Montréal

MESDAMES!

Si vous voulez être au courant de la Mode et avoir de bons PATRONS avec description en FRANÇAIS

Abonnez-vous

A LA

“Revue de la Mode”

FONDEE EN 1905

Le seul journal de Mode publié en Français au Canada

POUR
50c PAR AN
VOUS AVEZ DROIT

A 12 cahiers de mode, un paraissant tous les mois— grand format 14 x 10, couvert en couleur, illustré de nombreux modèles de nouveaux patrons de la saison. Renseignements sur la mode, coupe, broderie, coiffure, chapeaux, cuisine, roman, etc., etc.

A 12 patrons-primés, un paraissant dans chaque numéro du mois.

A 2 Catalogues de Saison. Un paraissant en mars et l'autre en septembre de chaque année.

Remplissez le Coupon ci-dessous si vous désirez vous abonner et nous le retourner.

Adresse : MONTREAL ADVERTISING AGENCY
86 St-Denis, MONTREAL.

COUPON

Messieurs :—

Veillez trouver ci-inclus 50c. pour un an d'abonnement à la “Revue de la Mode”.

Nom.....

Ville.....

Comté.....

Une copie exemplaire envoyée sur réception de 10 cts. (Timbres poste acceptés.)

“La Joie du Peuple”

“Vous pouvez répéter sans crainte

“Que vous avez accompli des cures

“Extraordinairement surprenantes

me disait une femme qui ne savait comment me remercier.

Mes remèdes à base d'herbages, de racines et de gommés sont infailibles en cas de *faiblesse, bronches, rhumes, coqueluche, maladie de la vessie, du foie, des rognons, la pierre, la gravelle, les rhumatismes, hémorroïdes, paralysie, rifle et la consommation à sa première période.*

“LA JOIE DU PEUPLE”

Ces remèdes ont été reconnus par plusieurs Médecins de grande renommée et d'autres personnages importants dont voici un certificat qui parle par lui-même.



CHAMBRE DU
RECORDER DE LA CITÉ DE MONTREAL

Montreal, 30 Avril 1897

*D'après les informations
prises à bonne source je récite
peu à recommander M^{me}
Victoria Seguin comme dépositaire
de toute confiance. Ses
Amis sont considérés
comme officiers pour ces
dames Maladies.*

*R. de Monty
Recorder de la Cité de
Montreal*

Les infirmités et la
maladie, malheureuse-
ment trop souvent,
font vieillir avant l'âge,

AUSEI

Les femmes épuisées par
le surmenage, les mères
de nombreuse famille,
toutes celles qui souffre
soit par le travail l'âge ou
la maladie apprendront
avec grand plaisir que je
puis les guérir avec

“LA JOIE DU PEUPLE”

Consultation absolu-
ment gratuite.

Ecrivez ou venez me voir.

Madame V. SEGUIN

934 rue Ontario Est

MONTREAL

CONSEILS SUR LA TOILETTE.

Des soins quotidiens. — De la Bouche. — Des Dents. — Des Yeux. — Des Lèvres. — Des Ongles. — Précautions à prendre pour le Bain. — De "La Revue de la Mode."

Les soins quotidiens.

Le cabinet de toilette doit être pour la femme le sanctuaire mystérieux et agréable où elle parfait en secret sa beauté, ses charmes et tous les agréments de sa jolie personne.

C'est pour toute élégante un véritable plaisir que d'y passer chaque jour le temps indispensable aux soins si minutieux d'hygiène et de beauté: ablutions, bains, lotions générales ou intimes, coiffure et tous les menus détails accessoires qui, tout en l'embellissant journellement, lui permettront de conserver jusqu'à un âge très avancé tous les avantages et toutes les séductions de la jeunesse et de la fraîcheur.

Nous vous donnons ici une idée assez exacte de tous les soins les plus pratiques et les plus utiles pour l'hygiène générale et pour la santé et la beauté.

Nous vous recommanderons cependant avant tout de ne pas encombrer votre cabinet de toilette ou votre salle de bains d'une quantité de meubles, de fioles et d'ustensiles aussi inutiles qu'embarrassants de façon à avoir tout de suite et pratiquement sous la main le flacon, le pot, l'éponge, le linge ou l'accessoire dont vous avez immédiatement besoin.

Le cabinet de toilette est de toutes les pièces de l'appartement celle où doit présider l'ordre le plus parfait et la plus méticuleuse propreté.

Donc: 1. Dès le matin et au saut du lit, prenez un grand bain, une douche ou une lotion générale sur tout le corps, avec de l'eau tiède de préférence.

2. Après le bain, la douche ou le tub, opérez une réaction un peu vive par une friction sur le corps au gant de crin ou de flanelle.

3. Enveloppez-vous d'un grand peignoir, dénouez vos cheveux pour les aérer et procédez à la toilette des pieds et de leurs ongles.

4. Faites les ablutions du visage et du cou avec un peu de savon et de l'eau tiède, dans laquelle vous mettrez un petit filet d'Eau de Toilette.

5. Nettoyez-vous les gencives et les dents avec une brosse un peu dure, trempée dans un dentifrice; frottez avec la brosse vigoureusement et dans tous les sens et rincez-vous la bouche avec de l'eau.

6. Procédez à la toilette de la chevelure, peignez-la, ornez-la à votre fantaisie ou suivant les caprices de la mode; mais prenez bien pour les cheveux les précautions que nous vous recommanderons plus loin.

7. Prenez soin du nez, des oreilles; brossez et peignez les cils et les sourcils, passez-y une brosse légèrement.

8. Lavez les yeux à l'eau froide.

9. Procédez à la toilette complète du visage et du cou.

10. Lavez les mains et les bras et faites la toilette des ongles, en employant les produits spéciaux qui les entretiennent souples, solides et en parfait état.

Un dernier coup d'oeil à votre miroir et vous pouvez terminer votre toilette.

Nous n'avons pas la prétention d'imposer la généralité de ces soins à toutes les dames quelles qu'elles soient, mais elles en prendront chacune ce qui leur conviendra le mieux.

Si les soins du visage ou des yeux sont faits, par exemple, avant ou après ceux des ongles, peu nous importe, pourvu que toutes nos lectrices comprennent bien que la plupart de ces traitements sont absolument indispensables pour l'hygiène de la femme et pour lui conserver la triomphante beauté.

Toutes les dames peuvent d'ailleurs parfaitement approprier ces soins au milieu dans lequel elles se trouvent et à leur état de fortune; la dépense et la peine sont minimales en regard des avantages qui en résultent pour elles.

La bouche et les dents.

La bouche, avec ses dents belles et saines, est l'un des miroirs de la santé et le plus bel ornement du visage. Mi-close par deux lèvres vermeilles, elle laisse apercevoir une double rangée de perles bien conservées, formant comme une grenade savoureuse, que l'on voudrait ne jamais se lasser de mordre.

Mais hélas, rien aussi de plus vilain que des dents jaunes et noirâtres, déchaussées et mal entretenues, rien de plus nuisible pour l'estomac et la santé en général.

Une seule dent jaunie ou ébréchée dépare le plus joli visage, et pourrait-on sourire gentiment avec une bouche édentée, des dents noires ou des lèvres gercées et mal faites? Aussi doit-on prendre les plus grands soins d'hygiène et de propreté pour conserver la bouche et les dents dans le plus parfait état de beauté et de santé.

Il n'est pas de vilaine femme avec de belles dents, a dit Jean-Jacques Rousseau.

Tout d'abord, la mise en état de la bouche s'impose et doit être faite par un bon dentiste, à l'aide des moyens mécaniques indiqués par son art. La revision devra en être répétée chaque année.

Des lavages à la brosse matin et soir, et après chaque repas sont indispensables à l'hygiène de la bouche, et au maintien constant de la pureté de l'haleine; il est d'absolue nécessité de procéder à ces lavages pour combattre l'influence fâcheuse de l'alimentation sur le système dentaire, car il reste toujours après avoir mangé, des débris d'aliments dans les interstices des dents; ces débris se décomposent facilement sous l'action des microbes, se déposent à la surface de l'émail, s'y attachent, et forment le tartre, qui cause à lui seul la moitié des déchaussements des dents, et la plupart des inflammations de la bouche.

Il est donc d'un intérêt capital d'enlever le tartre dentaire, et tous les corps étrangers qui se déposent sur l'émail, de rendre celui-ci brillant et net, de purifier l'haleine, en aseptisant la bouche; d'empêcher

ainsi les multiples affections de la cavité buccale ; en un mot de conserver de belles dents, avec une bouche saine, trésor inappréciable pour chacun.

Se servir d'une brosse à dents hygiénique ne s'encrassant pas, ne prenant pas de mauvaise odeur, et ne perdant aucune de ses soies.

Les yeux.

Les yeux sont la partie la plus expressive et la plus charmante du visage. Rien dans la femme n'est plus séduisant, rien n'est plus attirant que de beaux yeux, encadrés de blanches paupières ombragées de longs cils et surmontés de fins et soyeux sourcils.

Que serait la plus jolie figure sans ces deux attrayantes prunelles, véritable miroir de l'âme, dont elles interprètent les sentiments et les pensées les plus secrètes ?

Ce sont elles qui communiquent au visage l'expression et la vivacité.

S'ils sont la partie la plus ravissante du visage, les yeux en sont aussi la plus fragile ; nous devons donc y apporter le plus de soins et d'attentions pour les conserver sains et beaux le plus longtemps possible.

Pour avoir de beaux yeux, il faut que le globe en soit pur, chatoyant, avec des prunelles ayant les feux, l'éclat et le scintillement d'un beau diamant noir ; il faut que ce globe soit enchassé dans des paupières bien blanches et bien nettes, bordées de longs cils et soyeux, et surmontées d'une arcade de sourcils à la teinte nette et bien en rapport avec celle des cheveux.

Nous conseillons d'éviter aux yeux toute fatigue, lumière vive ou trop prolongée, veillées fatigantes, lectures assidues dans des livres aux caractères trop petits.

Ne pas se frotter les yeux à tout propos, et surtout éviter les pleurs, qui abîment et vieillissent les yeux et le visage.

Pour rendre le globe de l'œil pur, limpide et transparent, faites, matin et soir, des lavages avec une infusion tiède d'eau de bluets ou d'eau boriquée. Ces lavages réussissent merveilleusement quand le globe de l'œil est sujet à des rougeurs ou strié de petites veines ; quand les paupières sont fatiguées, boursoufflées ou collées le matin au réveil, rien n'est plus utile pour conserver une bonne vue : rien ne donne des résultats meilleurs contre la fatigue des nerfs des yeux et des paupières ; rien ne rend le globe de l'œil aussi clair, aussi limpide, exempt de toutes taches et de toutes rougeurs.

Les lèvres.

Les lèvres doivent être d'une belle couleur pourpre, fermes, sans gerçures ni crevasses et complètement indemnes de tous ces fards ou pâtes qui donnent au visage l'apparence d'un maquillage de poupée.

Les soins à y apporter pour les conserver belles, vives et tendres, sont cependant fort simples ; il suffit de les frotter chaque jour avec une tranche mince de citron, en ayant bien soin d'éviter la glycérine qui irrite les muqueuses, les dessèche, et leur enlève leur belle couleur naturelle.

Il ne faut jamais vous mordre les lèvres si vous voulez éviter les gerçures ; quand vous devez les exposer à la bise, au froid ou au vent, il ne faut pas les humecter avec la langue, car ceci provoque également les

crevasses et les gerçures; frottez-les toujours avant de sortir avec un petit bâton de raisin ou de beurre de cacao.

Les ongles.

Les ongles terminent et complètent la beauté de la main, et l'on ne saurait prendre trop de soins et de précautions pour conserver en bel état cette gentille partie de notre personne.

Les ongles doivent être bien taillés, roses, brillants, propres et sans tache.

On se servira pour leur entretien de lavages savonneux avec une brosse pas trop dure, mais nettoyant bien. Ne pas oublier que les ongles, même légèrement "en deuil", recèlent habituellement de nombreux microbes.

Les ongles seront bien taillés en amandé ou en ovale tous les huit ou dix jours; pour la taille, il est bon de les plonger préalablement pendant quelques minutes dans un bain d'eau tiède, qui les ramollira et facilitera cette opération.

On ne doit les tailler ni trop longs ni trop courts, et employer pour cela la lime et non des ciseaux, qui peuvent produire des éclats.

Il ne faut pas couper les chairs qui débordent ensuite sur les côtés, mais les user à la lime ou à la pierre ponce.

Quant aux petites peaux qui adhèrent à la base de l'ongle, il est bon de les détacher tous les trois ou quatre jours avec une petite curette en bois ou en ivoire, et de dégager nettement la racine de l'ongle; ceci évite les petites papilles qui se forment aux extrémités des doigts et sont si gênantes et si douloureuses.

Les bains.

L'eau est aussi utile à la peau que l'air l'est aux poumons, et en usant largement des bains et des lotions générales, le corps et tout l'organisme y gagneront toujours force, santé et bien-être.

S'il est nécessaire, pour assurer le bon fonctionnement de la peau, de procéder deux fois par jour à un lavage de toutes les parties du corps exposées aux souillures de l'air, il est également indispensable de prendre un grand bain une ou deux fois par semaine, et plus souvent encore, si possible.

Les bains même très fréquemment répétés, ne peuvent en aucun cas présenter d'inconvénients pour la santé, et ils ont l'énorme avantage de délasser tout l'organisme, en lui procurant un bien-être absolu.

Les bains doivent être pris dans une grande baignoire, à une température variant entre 20 et 32 degrés centigrades; leur durée habituelle est de 15 à 20 minutes, ce qui est bien suffisant, mais ne doit jamais dépasser 25 à 30 minutes.

On ne doit pas se fier à la température indiquée par les thermomètres, et il est toujours préférable de plonger la main dans le bain avant d'y entrer, pour s'assurer que la température n'est pas trop élevée.

Il existe différents bains: les bains simples, les bains composés, les bains de mer, les bains sulfureux, les bains ammoniacaux, les bains de son, d'amidon, de gélatine, etc. Ils se divisent aussi en trois degrés, suivant leur température: froids, tièdes ou chauds.

Les bains froids sont toniques et excitants des fonctions générales; ils doivent être courts, 10 à 15 minutes.

Les bains tièdes agissent sur la peau qu'ils assouplissent; ils ne doivent pas être prolongés au-delà de 30 minutes.

Les bains chauds sont déprimants et très mauvais pour l'épiderme; ils ne doivent pas excéder 10 minutes.

Tous les bains ne doivent être pris que 2 ou 3 heures après les repas.

La douche froide. — Le tub.

Le tub quotidien ou affusion générale exécutée chaque matin sur tout le corps, en se servant du tube douche ou d'une grosse éponge trempée dans l'eau froide, est une excellente habitude pour l'homme, mais nous ne saurions la préconiser pour les dames, en raison des mauvais effets de l'eau froide sur l'épiderme.

La douche froide est un moyen parfait pour activer la circulation du sang et s'aguerrir contre le froid, mais elle ne convient pas à tous les tempéraments, et beaucoup de personnes ne peuvent la supporter, en raison de l'abaissement de température qu'elle produit, et qui fait que ces personnes ne savent ensuite comment se réchauffer.

Dans ce cas, il suffit de faire suivre chaque douche d'une vigoureuse friction avec un gant de flanelle.

Nous recommandons aussi particulièrement ces frictions faites après le bain ou le tub, pour aider au développement physique des fillettes et des jeunes enfants.

UN REMEDE GRATIS

Pour embellir la peau et le teint.



Laissez-nous vous envoyer absolument gratis une bouteille de remède qui fera rapidement disparaître de votre visage les taches de rousseurs, le masque, les points noirs, les rides, guérira les bou-

tous, irritations, pustules, gerçures, la rudesse de la peau, lui redonnant toute sa souplesse, sa fraîcheur de jeunesse, et rendra votre teint clair, velouté, couleur de rose, reléguant à l'arrière-plan les poudres de toilette et les préparations grasses qui font un tort souvent irréparable à l'épiderme. Ce fameux remède c'est le LAIT DES DAMES ROMAINES, surnommé "Nourriture de la peau" Il se vend partout 50cts. la grosse bouteille. Tout ce que nous vous demandons, c'est de nous envoyer votre adresse avec 10cts. pour frais de poste et emballage, et nous vous en enverrons n'importe où une bouteille à nos propres frais. Adresser: Cooper & Co., Dépt 90, No 311 rue des Commissaires, Montréal.

GRAND DIEU! QUELLE AFFLICTION!



Et dire qu'en trois minutes on peut faire disparaître n'importe qu'elle barbe si dure et touffue qu'elle soit, aussi bien que tous les poils superflus du visage, du coup ou des bras, avec la RAZORINE du DR SIMON, Paris, France. Non seulement tous les poils et la barbe dis-

paraissent en trois minutes, mais ils sont détruits totalement jusque dans leur racine, sans douleur, sans rougeur, sans irritation de la peau qui devient au même instant blanche, souple et veloutée.

Pour convaincre les incrédules, nous envoyons à tous ceux qui en font la demande un échantillon suffisant pour prouver son infailibilité. De plus, nous offrons \$50. de récompense pour une preuve d'insuccès. Pour en avoir il suffit d'envoyer votre adresse avec 10 cents, pour frais de poste et emballage. Adresser: COOPER & CO., DEPT. 90, NO 219 Des Commissaires, Montréal. Prix du traitement complet \$1.00.

L'Oeuvre de la Femme !

“LE travail de la femme n'est jamais fini ! Dans toutes les parties du monde, à chaque heure du jour les femmes vont et viennent dans leur maison s'occupant de remplir leur devoir d'épouse et de mère. Tout le bonheur du foyer repose sur elles et on attend toujours d'elles qu'elles agissent promptement, qu'elles administrent sagement la maison et qu'elles envisagent gaiement l'avenir.”

Cependant il y en a qui se tiennent éloignées de ces devoirs,
Revenez-y en essayant :

“La Joie du Peuple”

Une dame après plusieurs années de travail et de recherche, découvre un remède infallible contre la maladie des rognons, la mauvaise digestion et l'âge critique chez la femme et la jeune fille.

**A partir du travail
de la puberté
Jusqu'aux troubles du
retour de l'âge
Beaucoup de femmes
n'ont pas de repos.**

Aussi devrait-on me
consulter en me voyant
ou m'écrivant, je puis
faire pour vous avec
“La Joie du Peuple”
ce que j'ai fait pour beau-
coup d'autres.

Cette merveilleuse découverte ne s'applique pas seulement aux maladies de rognons et de la vessie, mais aussi à toutes les **maladies particulières au sexe féminin et à l'âge critique.**

C'est pourquoi **Madame Victoria Séguin**, invite tout spécialement les dames et les Demoiselles qui seraient atteintes d'aucune maladie particulière à leur sexe de vouloir bien aller la consulter ou correspondre, étant de leur propre intérêt. Ces consultations sont absolument gratuites et ne peuvent que vous être profitables.

Madame V. Séguin,

934 Rue Ontario Est,

MONTREAL.

DES SOINS DU LINGE

Conseils concernant les petits ouvrages d'agrément, le chiffage du linge de maison, le repassage du linge fin et l'habillement des nouveaux-nés et des premières communiantes. — De "La Revue de la Mode."

Petits ouvrages d'agrément.

Un conseil : si vous pensez ne pas avoir beaucoup de temps à y consacrer, n'entreprenez pas un travail de longue haleine, vous vous en fatiguerez et il restera inachevé ; mieux vaut faire un ou plusieurs petits ouvrages que vous terminerez au moins en partie. Puis ne prenez point d'ouvrages encombrants qui seront ennuyeux à transporter, car bien souvent ils se promènent beaucoup, et à quoi bon se charger inutilement.

Certains ouvrages très importants se font par parties, ainsi l'on met très bien dans un petit sac un carré de broderie anglaise, de filet brodé, de dentelle en lacets, et lorsque l'on a réuni tous ces carrés avec des bandes ou des rectangles, on obtient des travaux vraiment jolis.

Dans la catégorie des ouvrages, on peut placer les accessoires de la table, les dessous de carafes, de bouteilles, de compotiers, de ravier, les fonds d'assiettes, de corbeilles à pain, les chemins de table qui maintenant sont volontiers remplacés par des napperons ou milieux de table ronds ou carrés.

Tous ces objets se font en toile, en granité blanc brodés en coton brillant blanc, ce qui plaît mieux que les couleurs si jolies et si réussies soient-elles ; du reste, le blanc s'harmonise toujours avec tout, tandis qu'en couleur le service doit être complet. Cependant, on peut fort bien broder en fantaisie des fonds de plateau, car ce sont des accessoires qui servent plutôt pour les thés, les goûters, etc.

Dans un tout autre ordre d'idées, on peut faire de fort jolis ouvrages qui servent à embellir la toilette des grandes personnes et des enfants. Faut-il citer les petits cols droits ou rabattus, les cols qui se continuent par un rabat à une ou plusieurs pointes, et ce sont aussi des cols plats dans le genre de ceux que portaient nos grand'mères, sans omettre ces charmants petits plastrons ou des guimpes enjolivées de broderie ou de dentelle ; tout cela se fait surtout en broderie ajourée, en broderie pleine ou plumetis.

Pour les enfants, les cols ronds de différentes grandeurs sont toujours très appréciés, ils habillent si bien et sont si seyants près des gentils minois qu'ils égalaient de leur fraîcheur.

La broderie est un travail que l'on peut aisément préparer soi-même, sur le tissu taillé dans la forme voulue on dessine ou mieux on imprime

Tout jeune homme devrait sans renvoyer d'un jour, prendre une police Dotation. Son père devrait le conseiller et lui aider à prendre cette précaution pour l'avenir. Qu'il vive 20 ans ou qu'il meurt avant, une telle police dans la **MUTUELLE DU CANADA** est un des meilleurs placements possibles.

Theodore Laugel's
Gérant D.O.T.

ce que l'on doit broder en se servant d'un calque ou d'un poncis fait d'après le dessin lui-même; si l'on ne tient compte que du prix du tissu, ce qui n'est jamais bien dispendieux, on ne grèvera pas sensiblement son budget, tandis que l'achat de ces jolies choses toutes préparées coûtent assez cher dans les maisons spéciales pour qu'on veuille réaliser l'économie de les composer de toutes pièces.

Comment doit-on chiffrer le linge de maison?

Depuis quelques années déjà on apprécie beaucoup les monogrammes ou, pour nous expliquer plus clairement, on aime les lettres enlacées, et cela aussi bien aux draps, aux nappes et aux serviettes que sur les chemises et les mouchoirs.

Toutefois, certaines lettres se prêtent moins bien que d'autres à être enlacées et on peut aussi disposer tout simplement les deux chiffres l'un à côté de l'autre.

Les draps de dessus se chiffrent au milieu de la partie rabattue à 12 pouces ou 16 pouces de l'ourlet, les pieds des lettres étant placés du côté de l'ourlet qui a de 3 pouces $\frac{1}{4}$ à 3 pouces $\frac{3}{4}$ de large. Quand c'est un monogramme, il faut qu'il soit assez important. Entre deux lettres placées côte à côte on laisse 2 pouces $\frac{1}{4}$ x $3\frac{1}{2}$ d'écart.

Les draps de dessus sont seulement marqués au point de vue de l'ordre, ce sont des petites lettres simples placées au coin, près de l'ourlet du haut; on marque aussi les draps de dessous aux pieds.

Les taies d'oreiller ont des chiffres assortis à ceux des draps, mais de plus petites dimensions; on les brode soit au milieu, soit dans les coins opposés, de sorte que l'on a six taies chiffrées à droite et six à gauche par douzaine.

Ceci s'entend naturellement pour le beau linge brodé, mais lorsque l'on se contente de lettres faites au point à la croix, en coton rouge, les marques sont placées moins en évidence.

Les draps sont marqués avec des lettres un peu grandes: majuscules, en anglaise ou en gothique, et on les met près de l'ourlet au milieu ou sur le côté.

Les taies d'oreiller marquées au point à la croix ont ou des lettres dans le même genre que les draps ou des lettres toutes simples, celles-ci se placent au bas et à droite de la taie d'oreiller sur le dessus, à moins que l'on ne préfère marquer les lettres en dessous près des boutonnières. Les deux manières sont bien.

Draps et taies d'oreiller ont des chiffres semblables de hauteurs différentes; il en est de même pour les nappes et les serviettes, les mêmes services ont des lettres de même forme, mais pas de même grandeur aux serviettes qu'à la nappe.

La nappe d'un beau service se brodera au milieu ou aux places d'honneur, c'est-à-dire que dans ce cas, il y a un chiffre devant la mai-

tresse de maison, et un vis-à-vis d'elle. Avec l'usage des chemins de table, une belle broderie au milieu étant superflue on se contentait d'un chiffre fort simple placé dans l'angle gauche près de l'ourlet, mais les chemins de table se faisant moins, on revient aux jolis chiffres brodés.

Pour les serviettes, les goûts sont également partagés, tandis que d'aucunes veulent les chiffrer au milieu, d'autres préfèrent mettre la marque en angle ou simplement en ligne droite au bas de la serviette.

Les serviettes marquées au point à la croix en coton rouge ont des lettres assez petites que l'on met en haut de la serviette et à gauche. Il en est de même pour les nappes; mises à la même place, les lettres sont un peu plus grandes et c'est tout.

Les serviettes de toilette en tissu éponge ont de très grandes lettres de fantaisie faites au coton rouge ou, au contraire, de toutes petites marques dans le coin.

Il est presque superflu de dire que les torchons de cuisine, les serviettes d'office sont marqués dans le coin à gauche au-dessous de l'attache, il est bon de mettre du reste deux attaches aux coins contrariés, cela pour tout le linge qui doit être accroché.

Les tabliers sont également marqués dans le coin à gauche.

Quelques conseils pour repasser le linge fin.

Vous connaissez toutes, en bonnes ménagères que vous êtes, les différentes manières de repasser le linge. Cependant, il est des cas où vous demeurez embarrassées, qu'il s'agisse de guipure, de bonnets ou de soieries.

C'est afin de vous éviter de commettre de fâcheuses erreurs que je vais vous donner les quelques conseils classiques suivants. Avant tout, je vous dirai qu'il vous faut trois fers, soit: un fer ordinaire, un fer à coques et un fer à tuyauter. Naturellement, il vous faudra également la planche à repasser que vous possédez toutes et une planche à pied pour les manches. Enfin, pour les bonnets de nourrices, les gros bouillonnés, les bonnets de bébé, etc... un champignon bas et rond vous sera nécessaire.

Je ne doute point que vous ne possédiez déjà ces divers ustensiles indispensables dans tout ménage qui repasse tout au moins son linge fin.

Pour obtenir un repassage égal, il faut d'abord étendre le linge et aplatir les plis avec la main. Ne tirez jamais d'un côté et de l'autre et ne travaillez pas en biais.

Le fer ne doit pas être trop chaud et il faut avoir soin, avant de s'en servir, de le passer sur un morceau de cire enveloppé dans de la toile.

Les mousselines, toiles, linon uni, se repassent à l'endroit. Les tissus brodés, à l'envers. Les tabliers, chemises, volants, et en général tout ce qui est froncé, se repasse en allant de droite à gauche. Les rideaux ou stores incrustés de motifs se travaillent à l'envers pour les motifs puis à l'endroit pour le fond. La guipure, la laize, le tulle, se repassent à l'envers.

Quant au linge de corps, étant plus fin et orné de broderies ou de dentelles, il demande des soins tout spéciaux. Sauf pour les jupons et les costumes on ne l'amidonne pas.

Les bonnets se commencent par le fond, à l'envers. Il ne faut pas sécher aussitôt, mais au contraire aller rapidement de droite à gauche et de haut en bas afin d'obtenir un séchage complet mais lent.

Quant aux chemises et aux cols amidonnés, ils se repassent avec une flanelle posée à l'endroit. Après avoir donné le coup de fer, on soulève la flanelle pour la poser plus loin en faisant bien attention qu'il n'y ait pas de plis. Lorsque la toile est à demi sèche, on enlève la flanelle et on peut poser le fer à même. Pour obtenir un peu de glaçage, on pourra ajouter du borax dans l'amidon.

Les jupes et les corsages amidonnés devront être repassés humides, (il ne faut pas confondre humide et mouillé), le fer très chaud est promené rapidement.

Les jupons, chemisettes, rideaux ordinaires, etc., se travaillent à l'envers.

Quant aux jupons, on les commencera par la ceinture, envers et endroit, puis on enfilera le jupon sur la planche, à l'envers, et on repassera les volants. On continuera ensuite jusqu'au bas du jupon et s'il y a des plis au volant on les commencera à l'endroit pour les achever à l'envers.

Pour ce qui est des jupes, on les repassera de la même façon, ou peu s'en faut, que les jupons. Si la robe a des plis, on repassera d'abord l'étoffe, pour s'attarder ensuite aux plis, après les avoir mouillés légèrement. Si la jupe est plissée en travers, on commencera à l'endroit, de bas en haut, en soulevant les plis, de façon à faire entrer le fer dans les profondeurs. Après avoir rabattu ces plis, on repassera le dessus.

Les jupes de toile se repassent à l'envers et à l'endroit, mais lorsque celles-ci comprennent des broderies, on repasse seulement ces parties à l'envers en ayant soin de mettre une laine entre elles et le fer.

Les chemisettes demandent des soins tout particuliers pour être blanchies d'une façon parfaite. Après les avoir empesées à l'aide de gomme arabique ou d'eau de riz, on les étendra sur la planche à repasser et après avoir retourné les manches à l'endroit, on commencera par les poignets à l'envers. Après les poignets, viendront les manches pour lesquelles on se servira de la planche à manches dont je vous ai parlé plus haut. Quant aux tronces, on ne peut guère les repasser sans se servir du fer à coques. Le col se repasse à l'envers, puis à l'endroit. On continue ainsi par le dos et on termine par les devants, toujours à l'envers et ensuite à l'endroit. Toutes les parties brodées se travaillent à l'envers et ensuite à l'endroit. Toutes les parties brodées se travaillent à l'envers et s'il y a des volants ceux-ci devront être faits en dernier. Enfin, s'il y a de la dentelle, on emploiera le fer à tuyauter en veillant à ce que cette dentelle reste constamment humide. Si, durant ces opérations, votre fer venait à s'attacher, vous n'auriez qu'à le passer sur du sel gris que vous aurez placé, au préalable, sur un carton et près de vous.

De même, si les plis malencontreux viennent à se former, il faudra les décoller aussitôt à l'aide d'un coupe-papier ou d'un couteau non pointu et dont on utilisera le côté non tranchant.

Quant au linge de maison et au linge de table leur repassage est une chose assez simple et que vous connaissez certainement toutes. La difficulté, pour les débutantes, consiste surtout, à savoir de quelle façon on doit plier chaque espèce de linge. Mais, en prenant comme exemple du linge blanchi à l'extérieur vous arriverez très rapidement à acquérir l'habitude de plier d'une façon correcte les torchons, les serviettes les tabliers, les draps et tout le linge en général.

L'entretien des plumes.

Nous avons tout avantage à ne pas confier nos plumes à nettoyer ou à friser au teinturier qui, trop souvent, les abîme. En les nettoyant, en les refrisant nous-mêmes, nous réaliserons une double économie.

Nous aurons tout intérêt, si nous nous y décidons, à ne pas attendre qu'elles soient trop défraîchies. Dès qu'une plume blanche s'empoussié et tourne au gris, préparons dans un récipient de l'eau tiède dans laquelle nous couperons par petits morceaux du véritable savon de castille. Lorsqu'il sera dissous, nous placerons le liquide sur le feu jusqu'à ce qu'il soit chaud au point qu'on n'y puisse tenir le doigt. Alors, nous y jetterons la plume et l'y laisserons pendant une demi-journée. De temps en temps, nous l'agiterons dans l'eau.

Au sortir du bain, pour sécher la plume, nous l'étendrons, en couchant les brins dans leur sens, entre deux morceaux de flanelle.

Lorsque la plume est très sale, avant de procéder à son savonnage, on la saupoudre légèrement de chlorure de chaux et on la laisse ainsi pendant une heure et demie ou deux heures.

Si l'on désire avoir une plume d'un très beau blanc, on saupoudre les deux flanelles entre lesquelles elle séchera d'un peu de poudre de talc. Avant de friser la plume on la secoue énergiquement pour faire tomber l'excès de poudre. Pour le repassage, chauffer légèrement une lame de couteau, puis prendre chaque barbe de la plume l'une après l'autre, et les passer entre le pouce et la lame (du côté non coupant, naturellement), en tirant légèrement sur la plume. La frisure se reformera d'elle-même. Pour faire gonfler le duvet, tout de suite après le séchage, nous pourrions passer très rapidement la plume au-dessus d'une flamme ne produisant aucune fumée, et assez loin du feu pour ne pas griller le duvet.

Lorsque le duvet d'une plume se détache, il faut le recoudre ou le recoller.

Avec une grande amazone et une autre plume abîmée, on peut très bien obtenir une jolie pleureuse. Il suffit pour cela de nouer aux brins de l'amazone les barbes que l'on enlèvera à l'autre plume. Il faut que ce travail soit fait avec grand soin si l'on veut obtenir de bons résultats. Le duvet doit être noué très délicatement, dans le même sens que celui de la plume et après avoir été gonflé au feu.

Lorsqu'une plume blanche ou de teinte claire ne peut plus être nettoyée, il ne reste plus que la ressource de la faire teindre. Seulement, n'oublions pas que la teinture réduit étonnamment le volume d'une plume au point que, bien souvent, pour en avoir une d'une certaine grosseur après la teinture, il est nécessaire d'en donner deux. Le duvet teint diminue presque de moitié.

Où il ne reste plus aucun remède, c'est lorsque chaque barbe de la plume d'autruche perd ses soies. La plume alors devient maigre, raide, disgracieuse, il n'y a plus qu'à la jeter.

Tout comme les fourrures, les plumes ont besoin d'être soigneusement défendues contre les vers et les mites. Pour cela on peut employer les mêmes moyens que pour les peaux. Au fond d'un carton, assez grand pour que les plumes ne soient pas serrées, on met une couche de poivre, de camphre ou même de poivre en grains et quelques boules de naphthaline; on étend les plumes que l'on saupoudre du même ingrédient, puis on ferme hermétiquement le carton de façon que l'air n'y puisse pas pénétrer. De temps à autre, dans le courant de l'année, on sortira les plumes de leur cachette; on les agitera vivement et on les laissera pendant quelques minutes à l'air; puis on renouvellera la provision de l'élément préservateur dont l'odeur destructive se sera quelque peu évaporée, et l'on remettra les plumes et le carton à leur place dans un endroit très sec. Moyennant ces menues précautions, vous retrouverez en bon état, madame, le jour où vous en aurez besoin, votre réserve de plumes.

Je puis vous guérir sûrement sans aucun remède

des maladies suivantes :—

Rhumatisme, Bronchite, sciatique, paralysie, cataracte, dyspepsie, névralgie, beau mal, maladie de rognons, maladie de coeur, etc., etc.

Je possède seule ce secret de guérir sans remède.
Mon procédé est très simple. Venez me voir.

Madame G. COUTURE

700 rue FULLUM,

- - -

MONTREAL

Tel. Lasalle 1659.

LA LINGERIE DU BEBE

La parure de la jeune mère et du bébé.

La jeune femme est étendue dans son grand lit et coquettement parée.

Les draps sont brodés ou festonnés, l'oreiller garni de dentelle avec son chiffre au coin; la toilette de lit, en batiste blanche et souple entourée de valenciennes, de dentelles légères et mousseuses, avec ruban de cou rose ou bleu. A son bras, ou à son doigt, brille un bijou, cadeau que le mari aimable fait d'ordinaire à la jeune maman à chaque accroissement de la famille. Une très jolie coutume consiste à assortir la couleur des rubans de la parure de la jeune mère à la couleur du berceau de bébé.

Le rose symbolise la petite fille.

Le bleu symbolise le petit garçon.

Le crème est employé également pour l'un et l'autre.

C'est la nuance qui prime actuellement.

Comment on prépare la layette.

Rien n'est plus doux pour une jeune maman que de préparer elle-même la layette de son bébé. C'est une façon de s'occuper déjà de son bien-être et elle trouve dans ce premier travail une satisfaction exquise.

Ces travaux de couture ont l'avantage immense de remplir les longues journées sédentaires de la future maman et d'y mettre toute la joie de l'espérance. Les grand'mamans, les jeunes tantes, les futures marraines s'emploient bien volontiers aussi à cette préparation du petit trousseau, dont nous allons détailler ici la confection.

En général, je recommande pour la layette du bébé de choisir des modèles simples, pratiques, mais de très belle qualité. Tous les objets trop garnis ont, au bout de deux ou trois lavages, un aspect lamentable et fané qui leur ôte toute élégance.

Le maillot.

Le maillot est destiné à préserver l'enfant du froid et, en même temps, il est disposé de telle sorte qu'on puisse rapidement le changer lorsqu'il est mouillé afin de le tenir dans un état de propreté pour le plus grand bien de son état général et de son épiderme si délicat, si facilement irritable.

Le premier linge, celui qui est directement en contact avec la peau, doit être en vieille toile fine, assouplie par de nombreuses lessives, telles que nos mamans et belles-mamans en ont dans leurs vieilles grandes armoires. Le second doit être en tissu plus épais; c'est lui qui est destiné à préserver le maillot, en sorte que, pour un enfant que l'on surveille bien on peut n'avoir à changer que les deux premiers linges. Les deux

La Commission Royale d'Assurance dans un rapport sur toutes les Compagnies d'Assurance-Vie dit que la **MUTUELLE DU CANADA**, devrait servir d'exemple aux autres Compagnies. Depuis son organisation il y a 44 ans la gérance a été sans taches.

Theodore Laugel
Gérant Prov.

premiers linges ont une forme de triangle dont la base entoure la taille de l'enfant, tandis que la pointe passe entre les jambes et est ramenée en avant à la ceinture. La troisième pièce est une flanelle. Pour le premier âge, c'est un rectangle dans lequel on enroule l'enfant à partir de la taille; on en replie l'extrémité inférieure vers le bas, de façon que les pieds ne touchent pas le fond. Au bout de six semaines, on remplace cette troisième pièce par la culotte anglaise qui se replie entre les deux jambes de l'enfant parfaitement libres.

Cette couche-culotte est employée parfois dès le premier âge, mais son usage est imprudent si l'enfant ne demeure point dans une pièce très régulièrement chauffée.

Parfois cette troisième pièce est double, elle se compose d'un lange de feutre ou de toile surmonté d'un lange de flanelle.

Les langes.

Les langes sont en toile fine, en tissu oeil de perdrix ou oeil de mouche. Si le tissu est très mince, on le taille en carré de 32 pouces sur 32 pouces pour qu'en le pliant en triangle on ait une double épaisseur. Lorsqu'on ne les replie pas, on les taille en 48 pouces de long sur 32 pouces de large. Généralement on les ourle; mais certaines mamans redoutant la rudesse de l'ourlet pour la peau de l'enfant festonnent les langes à larges points. Il faut avoir environ six douzaines de ces langes, mais, naturellement, ce nombre peut être modifié d'après les circonstances, c'est à la jeune mère à le fixer suivant la facilité des lavages.

Les langes en tissu éponge doivent être de belle qualité. Ce serait une économie mal entendue que de les choisir de qualité inférieure. Le triangle doit avoir une base de 24 pouces et un côté de 22 pouces. On ne les ourle pas, on les brode tout autour d'un cordon de fil.

Les langes en molleton seront en belle laine blanche très pure, d'une longueur de 48 pouces sur 37 pouces de large et bordés d'un galon de percale blanche.

A l'intérieur de ce molleton de laine on place soit un carré de feutre soit une couche de toile destinée à préserver le molleton de laine de toute humidité.

Les brassières.

Pour habiller l'enfant, il faut trois brassières. La première qui doit être en contact avec l'épiderme si délicat, est en toile fine, ou toile usagée ou batiste. On peut la faire unie ou garnie à l'encolure et aux poignets d'une minuscule dentelle valenciennes le plus souvent — ou d'un feston à toutes petites dents.

La seconde brassière est en flanelle, elle est bordée au cou et aux manches d'un petit feston, pas plus que la première brassière, la seconde ne doit pas avoir de boutons, ni de cordons, elles sont assez amples pour se croiser derrière. Les coutures rabattues au point croisé.

La troisième brassière, au contraire, est fermée par un bouton plat placé en haut, elle doit être assez ample pour pouvoir se croiser dans le dos; cette troisième brassière se fait en piqué blanc.

Ces brassières se font peu ornées, puisqu'elles constituent encore un vêtement de dessous et sont recouvertes par le jackson.

Les manches des brassières bien faites sont coupées en forme pour laisser au coude son libre jeu ; les emmanchures sont larges pour laisser à l'épaule son développement normal. Les brassières sont préparées sur trois tailles : 1er, 2ème, 3ème âges.

Ceintures et bandes.

Pour soutenir le corps de l'enfant on emploie une ceinture de flanelle. La plus simple est une bande droite coupée dans le sens de la lisière, mais il est préférable de tailler la ceinture en forme de façon à prendre bien exactement le corps sans faire de plis en s'enroulant. La ceinture a $5\frac{3}{4}$ pouces environ de large. Au bout de quelques mois, on met à l'enfant un petit corset qui est fait d'une bande de coutil se fermant par des croisées.

Fichus et bavoirs.

Le petit fichu de baptiste entourant le cou et croisé sur la poitrine du bébé le préserve bien du froid et, si quelques gouttes de lait tombent, on peut le changer aisément, ce qui évite toute mauvaise odeur. Les bavoirs se font en piqué, c'est le tissu le plus simple et le plus pratique. Il les faut peu garnis, mais d'une blancheur éclatante ; ils peuvent être entourés d'un feston, d'une dentelle. Les bavettes riches de dentelle, de batiste brodée, etc., sont généralement transparentées sous une sous-bavette en piqué. On peut les faire rondes, carrées, rectangulaires. Une forme très pratique est celle de la bavette-corselet qui se ferme derrière par une ceinture et supprime ainsi l'emploi de l'épingle anglaise. Il faut avoir deux douzaines de bavettes et une douzaine de fichus.

Bas et chaussons.

Les bas sont en laine, la forme la plus pratique est la forme droite sans talons. Il importe qu'ils ne dépassent pas le genou afin de ne pas être mouillés, ce qui obligerait à en changer trop souvent. Il n'est pas nécessaire de faire des bas pour les longueurs successives de la jambe du bébé qui grandit, il est préférable de les faire un peu plus longs et de les replier vers le haut.

Les chaussons se font sur mille modèles plus coquets, plus compliqués les uns que les autres. Songeons d'abord à les faire chauds. Ceux en belle laine tricotée sont les meilleurs. Tous les modèles, même les plus élégants doivent être doublés à l'intérieur d'un tricot de laine.

Le jackson, la robe.

Ce vêtement se fait en flanelle, en brillanté, en finette, en percale, l'ampleur de la jupe est amassé au corsage par des plis plats piqués donnant le maintien d'un petit corset. On le festonne aux épaulettes et dans le bas. On le ferme derrière par des cordons. Il faut environ

six jacksons dans une layette bien fournie. Deux en flanelle, deux en brillanté, deux en percale.

Les robes sont montantes avec manches longues; elles sont coulissées à la taille et fixées derrière par de petits pans formant ceinture; les manches sont serrées au poignet par de petits cordons. Les robes ordinaires se font en piqué, en flanelle, en molleton, basin, percale, batiste, suivant la saison, les très élégantes sont en linon brodé, en mousseline, en laize de dentelle transparentées sur un dessous de taffetas ou de percaline.

La robe de baptême, qui est la robe la plus riche du trousseau de l'enfant, est en nansouk, coupée d'entre-deux de broderie, de dentelle, de guipure. Les robes brodées à même avec ourlets à jour sont coupées droites, tandis que les robes travaillées avec des petits plis, des incrustations de dentelle, des entre-deux réunis par des points à jour, sont taillées en forme. Les garnitures peuvent être encadrées d'une berthe de dentelle ou de broderie avec petit noeud papillon aux épaules. Les rubans sont en satin blanc et se placent devant à petites oreilles, celui de gauche descend sur la jupe en deux pans fixés au bas par deux autres choux de ruban.

Pelisses.

Les pelisses simples sont en lainage cachemire, cote de cheval, drap, flanelle, piqué, garnies d'un feston, d'un volant ou d'une dentelle. Les pelisses, pour être bien coupées et pratiques, doivent être taillées ainsi. Le corps de la pelisse fait une robe dont le corsage se ferme par derrière; la jupe est fendue par devant. Le collet est mobile et surmonté d'un autre petit collet.

Bonnets.

Les bébés ne portent plus guère le bonnet; quelquefois, pour la nuit, on leur met de légers bonnets de mousseline.

La literie de bébé.

Les taies et les draps qui garnissent le berceau seront en toile, de préférence; on peut les faire unis, brodés ou festonnés, suivant l'élégance de la layette. Les draps se font sans couture, les oreillers sont de forme arrondie dans le haut. Les draps ont une dimension moyenne de 41 pouces sur 49 pouces; les taies de 16 sur 19 pouces. La couverture peut être en laine neigeuse, tricotée à la main ou en gros molleton.

On préférera le blanc à toutes autres couleurs, lui seul résiste aux blanchissages réitérés.

Accessoires.

Corbeille pour la toilette des bébés.

En piqué, en dentelle et en ruban en mousseline de soie avec garniture, composée de la boîte à poudre, une houppe, brosse, éponge, peigne écaille, lave-oreilles. Ces garnitures peuvent être en ivoire, en celluloid, en écaille, en buis.

Corbeilles Moïse pour transporter l'enfant.

En tulle point d'esprit, mousseline de soie, batiste, piqué, cretonne.

Literie.

Le berceau avec fond en filet de soie, rideau et lambrequin en étamine, en dentelle Renaissance, en mousseline, tulle sur transparent soie ou satinette crème, rose ou bleu, en cretonne, en liberty.

Noeud pour le berceau.

Grande croix d'ivoire suspendue au noeud.

Paillons de varech, de menue paille, de maïs.

Oreiller de plume, oreiller de crin blanc.

Dessus de berceau en étamine à jour, en étamine et dentelle.

Craponne, en tulle brodé, en dentelle Renaissance et étamine.

Une Belle Taille

aux lignes harmonieuses, l'orgueil de toute femme élégante, vous est assurée, Madame ou Mademoiselle, par l'usage régulière des fameuses

Pilules Persanes

de Tawfisk Haziz, de Téhéran, Perse,

\$1.00 la boîte, 6 boîte pour \$5.00

SOCIETE DES PRODUITS PERSANS

Nouvelle Boîte Postale 2675.

MONTREAL,

Canada.



POUR VOS AMIES ! MADAME, LISEZ.

L'article qui a lancé la mode

—Qu'est-ce que je vais bien lui offrir ?

On pourrait compter ceux de nos contemporains qui ne se posent pas en ce moment cette question pénible.

Il est vrai que la plupart la résolvent de la façon la plus banale et la plus expéditive ; une liste d'adresses, une commande chez le confiseur ; en cinq minutes, c'est réglé. Mais, si vous préférez autre chose, ne songez-vous pas que les femmes de vos amis peuvent être aussi écœurées par tant de sucrerie ? Au lieu de marons glacés, pourquoi, par exemple, ne pas leur offrir un livre ? Ce n'est ni plus difficile ni plus coûteux...

—Comment ! Un livre, comme aux enfants ?

Sans doute ; posez-vous en principe que les enfants sont seuls assez sérieux pour aimer la lecture ? Poussez vous le mépris des femmes jusqu'à imaginer qu'elles ne sont capables de goûter que les bonbons ?

Dans le choix d'un livre on peut mettre une intention, un hommage, un souvenir, une jolie pensée. On suppose que la destinataire a de l'esprit, ce qui la dispose aussitôt à vous en prêter...

Et puis, pour lancer cette mode nouvelle, s'il faut invoquer un argument décisif : ça se fait beaucoup en Angleterre.

GUSTAVE TERY.

(“Le Journal,” 14 Décembre).

L'ENVOI D'UN LIVRE PRATIQUEMENT UTILE,

que vous avez lu, éprouvé, et apprécié ne peut faire plus de plaisir à la personne de vos amies que vous estimez et est en même temps une attention plus personnelle et moins coûteuse que n'importe quel autre envoi, c'est quelque chose qui ne se consomme pas par l'usage et que l'on garde toujours.

—

Pourquoi ne pas suivre votre propre intention du moment et faire bénéficier à toutes vos amies, des connaissances en même temps que du côté pratique que vous savez pouvoir leur communiquer par ce livre.

—

Puisqu'au programme de nos écoles ne figure pas encore cette science et que l'on manque d'initier les jeunes filles aux principes de l'art culinaire, sachez vous-même contrebalancer cette lacune et ne manquez pas l'occasion de pouvoir contribuer à former des femmes entendues dans la tenue d'un ménage et par là même montrer le rôle important qui doit s'y jouer.

COUPON

Sur réception de ce coupon accompagné de 25 cts. en timbre ou autrement nous enverrons à l'adresse ci-dessous un exemplaire du “MANUEL DE LA MENAGERE.”

Montreal Advertising Agency, - 86 St-Denis, Montréal.

Ecrire lisiblement le nom et l'adresse de la personne à qui vous désirez que nous adressions ce livre.

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE.....

COMMENT S'HABILLENT LES PREMIERES COMMUNIANTES.

Lorsque les enfants font d'abord une communion privée, ils portent un costume ordinaire courant; pour la première communion solennelle les fillettes sont en blanc, les garçonnets en drap noir.

La robe des jeunes fillettes est classique et elle ne diffère d'année en année que par quelques détails d'une importance secondaire.

La plus grande simplicité doit présider à sa confection; il est de très mauvais ton de surcharger d'ornements, de fantaisies multiples cette toilette dont la beauté principale est surtout en la discrétion.

Les seules recherches qui soient admises consistent à adopter un tissu fin, souple, de belle qualité, une mousseline légère, d'un beau blanc bleuté à fils réguliers, et à soigner le travail de points, des plis et de toutes les combinaisons de la décoration classique de la lingerie.

Les broderies anglaises ou de plumetis seront proscrites de la toilette, de même que toutes les espèces de guipures vraies ou fausses, à moins cependant qu'il ne s'agisse de valenciennes, cette dentelle entrant dans la lingerie.

Les plis par la diversité de leur largeur et de leur dimension, fournissent un des principaux motifs de la décoration.

La jupe et le corsage tiennent ensemble et sont réunis à la taille par une bande de mousseline qui disparaît sous la ceinture de faille blanche nouée. Les manches sont droites, serrées par un haut poignet à petits plis.

La toilette de première communion repose sur une robe de dessous en percale, en satinette, en simili ou en satin souple. Le corsage de cette robe est échancré en arrondi du haut souligné au bord d'une petite dentelle, avec manches longues et plates.

Chemise et pantalon sont simples, en fine percale festonnée ou ornée de dentelle; si le temps est froid, on mettra à l'enfant une combinaison de jersey blanc qui l'enveloppera entièrement et la préservera des refroidissements souvent à craindre avec cette toilette légère.

Bas de filosselle blanche, souliers blancs, gants de peau blanche compléteront cet ensemble. Le voile est de même tissu que la robe, les coins sont arrondis et le bord encadré d'un picot léger ou d'un fin ruché de tulle blanc. Si l'enfant porte le bonnet, le voile se pose au-dessus; s'il porte simplement la couronne, celle-ci emboîte le voile. Actuellement, pour solutionner cette question on a trouvé un compromis: on fait un bonnet encadré d'une couronne de roses ou de choux pompons, de telle sorte que bonnet et couronne se trouvent associés.

La coiffure doit être on ne peut plus simple, il faut éviter tout ce qui vise à la recherche et à l'effet. Les bandeaux conviennent bien pour ce jour-là, ils s'harmonisent à la grâce virginale de cette blancheur. Les nattes, catogans, boucles, mèches ondulées sont rassemblées en un chignon massé à la nuque et que dissimule le fond de tulle du bonnet. Le voile tient à la coiffure et au bonnet par des épingles à tête de perles; qu'on aura soin de choisir très fines, les grosses épingles nourrice sont prétentieuses et sans goût.

L'aumônière est en peau de daim blanc : on peut la suspendre à la ceinture ou la porter à son bras attachée par une cordelière. Certaines communiantes ont le sac-bourse à maillons d'argent d'une élégance bien profane pour un pareil jour, semble-t-il.

Comme autres accessoires nommons le porte-monnaie de maroquin blanc, la bourse à maillons, le mouchoir brodé, l'étui du chapelet, etc. La médaille ou le christ qui tombe sur la poitrine est suspendu par un ruban blanc, la ceinture est faite d'un lé de faille souple nouée à la main en arrière et faisant un simple noeud à longues boucles retombantes.

Les garçonnets porteront le complet veston classique en drap noir avec culotte courte ou pantalon long. Le gilet est en piqué blanc ou en drap noir, le col droit à coins cassés ou plat et arrondi ; cravate de batiste blanche. Les souliers sont en chevreau avec bouts vernis, cape en feutre noir ou canotier de paille blanche.

LES CADEAUX DE PREMIERE COMMUNION.

Pour petites filles.—On peut offrir le collier de perles fines à double rang qui contient la médaille ou la croix.

Une longue chaîne sautoir avec perles, une douzaine d'épingles en or à têtes de perles, destinées à fixer les plis du voile et de la ceinture.

Un chapelet en or, en perles, un joli coeur, une croix enrichie de perles, de turquoises.

Une bague en perles, une dizaine en perles ou une ou deux perles de prix qui seront gardées dans l'écrin de l'enfant. Ces perles, ajoutées à d'autres, lui constitueront, lorsqu'elle sera jeune femme, un collier dont chaque morceau sera un doux souvenir.

Comme cadeaux plus simples, on peut donner un chapelet avec perles de nacre, une chaîne d'or, une montre, croix d'or, de nacre, médaille commémorative, bijoux pieux.

On peut également offrir des chapelets en pierre de couleur, corail, rose ou rouge, turquoise, lapis, grenat.

Comme cadeaux luxueux, l'aumônière à maillons d'or enrichie de perles, l'aumônière d'argent frangée de perles avec fermoir artistement ciselé ; viennent ensuite : l'aumônière en daim blanc avec fermoir et application d'argent, l'aumônière simple en soie, en satin, avec garniture de ruban, dentelle, passementerie, perles.

Le missel de maroquin blanc ou de couleur avec initiales d'or ou d'argent, la bourse, le porte-monnaie de daim blanc avec ciselure et fermoir or ou argent, l'étui à chapelet en mailles d'or, d'argent, en nacre, en écaille blonde, en daim, en paille tressée, la série des mouchoirs fins en linon brodé avec tour en vraie dentelle.

On peut offrir le bracelet dizaine fait de médailles d'argent ou la dizaine en nacre, en cristal, avec coin d'argent, des mouchoirs de batiste avec ourlet à jour ou festonnés, des signets en soie brodée, avec médaille d'argent en pendeloque, des couvertures de livre en bengaline, en faille, en daim, une poignée de cierge, un fermoir pour livre en caoutchouc blanc fermé par un coeur d'argent ciselé ; une chaîne sautoir en argent avec médaille d'argent.

Pour petits garçons.—Une montre, une chaîne, des boutons de manchettes ; épingle de cravate, tête de canne, de parapluie, trousse en or ou argent, porte-monnaie, porte-cartes, médaille, croix, missel, brassard, bronze pieux, livre, mouchoirs, etc.

Des soins du linge en general.

Ayez toujours quelques morceaux de gomme de camphre dans votre armoire à linge, cela contribuera à conserver le linge blanc.

Les serviettes doivent être parfaitement sèches avant d'être mises dans l'armoire à linge, car la moisissure peut se former sur elles et faire naître la maladie de la peau.

N'empesez pas la toile. Pour donner au vêtement la rigidité si désirée, repassez-le tandis qu'il est humide, et jusqu'à ce qu'il soit parfaitement sec.

Le meilleur moyen de conserver les centres de table est de les enrouler autour d'un rouleau en carton d'environ vingt-sept pouces de longueur, deux pouces et demi à trois de diamètre, puis enveloppez le tout dans du papier bleu ou du linge bleu pour les empêcher de jaunir.

Pour donner de l'éclat au linge en le repassant, versez quelques gouttes d'huile d'olive sur une guenille, passez le fer dessus quand vous l'ôtez du poêle, et les habits auront un beau lustre, et le fer ne collera pas sur l'empois.

Un peu de racine d'iris mis dans l'eau dans laquelle on fait bouillir de la toile ou de la lingerie fine, après les avoir lavées, leur donnera une délicieuse odeur de violettes après le repassage.

Quand la partie en brins tirés des centres de table est usée, et que les centres restent bons, pi-

quez une rangée d'entre-deux sur les brins tirés.

Quand vous achetez des mouchoirs ou autres articles en toile, pour vous assurer qu'ils sont réellement en toile, mouillez le bout du doigt et pressez dessus. Si l'eau pénètre le mouchoir tout de suite, c'est de la toile, mais si c'est du coton l'eau prend quelques secondes pour traverser le fil.

Une autorité en la matière dit que, si du linge a été roussi, on peut faire disparaître la chose en coupant un oignon par la moitié, et en en frottant la partie roussie puis en la plongeant dans l'eau froide.

Le jus de tomates mûres enlève l'encre et les taches de rouille du linge et des mains.

Une cuillerée à soupe d'essence de térébenthine, ajoutée à la lessive, aide puissamment à blanchir le linge.

L'amidon bouilli est amélioré par l'addition d'un peu de gomme arabique ou de blanc de baleine.

Ecrivez avec du jus de citron, et l'écriture deviendra brune à l'action de la chaleur, verte avec le jus de cerises, et presque noire avec le jus d'oignons. Le vinaigre apparaîtra en rouge pâle, et l'acide sulfurique étendu d'eau deviendra rouge.

Pour l'enlèvement des taches.

Pour enlever les taches de sang, plongez-les dans l'eau salée, puis lavez dans de l'eau chaude savonneuse, et finissez en faisant bouillir.

Pour enlever une tache de graisse sur du papier peint, tenez durant quelques instants un morceau de papier buvard sur la tache avec un fer à repasser chaud.

Lorsque de l'encre a été renversée sur le tapis, saturez la tache avec du vinaigre, et mettez au-dessus de cela une poignée de sel ordinaire. Avec une grande cuiller, grattez ce que vous avez mis, puis mettez encore du vinaigre et du sel sur la tache d'encre. Répétez la chose plusieurs fois, et puis rincez à l'eau claire froide.

De l'eau froide, une cuillerée à thé d'ammoniaque et du savon enlèveront la graisse de machine alors que tous les autres moyens seraient inefficaces à cause de l'écoulement des couleurs.

Pour enlever les taches jaunes que produit l'eau des robinets en tombant goutte à goutte dans les baignoires et éviers, servez-vous de craie en poudre délayée dans l'ammoniaque, et frottez avec une vieille brosse à dents.

Pour enlever les taches de graisse ou d'huile des vêtements, surtout des habits légers des cyclistes et des touristes, faites une pâte avec un peu de terre à foulon, répandez-la sur la partie tachée et laissez sécher tout à fait. Par ce moyen, la graisse est retirée et absorbée. Puis prenez une brosse dure, qui enlèvera rapide-

ment la terre sèche, et le résultat sera agréable et beaucoup plus satisfaisant qu'avec les autres méthodes.

On peut enlever les taches sur les chaussures brunes en les frottant bien avec une tranche de citron, puis en appliquant du cirage brun, alors les taches disparaîtront rapidement, et les chaussures paraîtront neuves.

On peut enlever les taches de sueur en appliquant du jus de citron et du sel et en laissant la tache exposée au soleil.

La graisse sur le plancher de la cuisine peut être atténuée en versant de l'huile de charbon dessus et en la laissant dix ou quinze minutes; puis frottez avec de l'eau de "soda".

Mélangez de la magnésie calcinée avec de la benzine pure, afin d'avoir une pâte à moitié liquide, puis frottez les glaces avec des chiffons de coton recouverts d'un peu de ce mélange.

Blanchiment de la laine.—Pour avoir la laine d'un beau blanc, il est nécessaire de l'exposer aux vapeurs du soufre. Il faut l'y tenir pendant douze heures; souvent on est obligé de la dégorger de nouveau et de lui faire subir l'action d'une autre légère lessive pour la soufrer une seconde fois. Ce soufrage par immersion dans une solution aqueuse d'acide sulfureux donne un blanc moins pur aux étoffes. Après chaque soufrage, il est indispensable de bien dégorger les tissus blanchis à grandes eaux pour les débarrasser de tout l'acide sulfureux.

Nettoyage de soie de Chine écriue.—Faites une bonne infu-

sion de thé vert, ajoutez une poignée de racines d'iris et de violettes, versez le tout sur votre étoffe. Laissez tremper pendant 24 heures, frottez les taches avec une brosse douce et repassez mouillé. Après ce lavage, votre soie sera douce et saturée d'un parfum exquis.

Nettoyage des gants. — Faites une pâte en mélangeant 16 gr. d'eau de javelle, 150 gr. de poudre de savon et 150 gr. d'eau. Cette pâte, mise en flacon, servira à enduire le morceau de flanelle dont les gants seront frottés jusqu'à complet nettoyage. On essuie avec une flanelle sèche.

Nettoyage des plumes blanches. — Plongez les plumes d'autruche et les boas dans une eau chaude très chargée de savon blanc, où on les laisse quelques heures. Une deuxième fois, cette opération est faite avec une eau de savon nouvelle, également chaude.

Ensuite aura lieu un lavage à grande eau. Les plumes égouttées seront soumises à l'action des vapeurs de soufre, puis secouées et séchées. Pour les re-friser, on les promène au-dessus d'un feu de charbon de bois.

Taches de mouches. — Frottez simplement l'étoffe de couleur claire. Si ce moyen est insuffisant, humectez les taches avec de l'alcool ou de l'éther et frottez doucement avec un morceau de flanelle blanche jusqu'à disparition.

Nettoyage des voilettes blanches. — Lavez bien la voilette avec de l'eau additionnée de savon blanc, puis passez-la dans une eau additionnée d'un peu de bleu de blanchisseuse. Empesez et battez entre les deux mains.

Pour nettoyer les cols en celluloïde. — Lorsque le savon est impuissant à nettoyer les taches de transpiration, de rouille, etc., produites sur le celluloïde, on pourra employer le procédé suivant: prendre un chiffon de flanelle et le mouiller d'ammoniaque étendue d'eau; frotter l'objet à nettoyer dont les taches disparaîtront vite.

Pour laver les toiles cirées. — Employez simplement de l'eau chaude, ou de l'eau et du lait, jamais de brosse ni de savon. Lavez avec une flanelle propre, sur une aussi large espace que possible. Essuyez en frottant avec force au moyen de flanelle sèche ou d'un chiffon de laine grossière.

Pour nettoyer tapis et carpettes. — Pour remettre en bon état une carpette qui a été lavée fréquemment, faites chauffer de l'huile douce, trempez une flanelle dans cette huile, frottez-en avec force la surface du tapis, afin qu'il reprenne toute sa souplesse.

Pour l'entretien des tapis et des carpettes de linoléum ou de toile cirée, il est indispensable d'employer des morceaux de laine, drap ou flanelle, ou quelque pièce tricotée usée et très douce.

Vêtements caoutchoutés. — Pour assouplir les vêtements caoutchoutés qui ont été longtemps sans usage, plongez-les dans de l'eau de pluie additionnée de 2 p. c. d'ammoniaque ordinaire, et après un séjour plus ou moins prolongé, faites-les sécher à l'air. Pour enlever les taches blanchâtres qui persistent après l'enlèvement de la boue, faites une application de vinaigre qui suffira pour rendre à la couleur son aspect primitif.

Taches d'huile sur la soie. — Si la tache est ancienne, on la rafraîchira en y ajoutant une nouvelle goutte d'huile et on laissera l'étoffe s'imbiber pendant quelques heures, puis on lavera avec une flanelle et de l'essence de térébenthine. Si la tache est récente, cela n'en ira que mieux. Un mélange de 125 gr. de térébenthine et de 15 gr. d'éther sulfurique est préférable encore à l'essence de térébenthine pure.

Blanchissage du linge fin. — Le linge fin, tel que chemises, jupons, cols, manches, etc., ne doit pas être soumis à l'action de la lessive; on doit seulement le faire bouillir plus ou moins dans de l'eau et du savon blanc, puis le savonner avec ce même savon.

La brosse à habits. — Employez pour vos vêtements une vulgaire brosse de chiendent qui les débarrassera fort bien de la poussière sans les user; elle-même, par exemple, s'usera et demandera à être remplacée de temps à autre.

LA SALLE DE COUTURE.

Un bouchon de liège est un expédient simple quand on a besoin d'un étui pour les ciseaux.

Si, quand vous lisez ou cousez à la lampe, vous mettez une feuille de papier blanc sous la lampe, une lumière bien plus forte se répandra dans toute la pièce.

Pour faire un ourlet sur une nappe, retirez l'aiguille de votre machine à coudre, et faites passer l'étoffe par l'instrument à ourler le plus étroit.

Ayez toujours un morceau de papier de verre dans le tiroir de votre machine pour les aiguilles

rudes ou émoussées; une lime adoucira aussi promptement une aiguille émoussée, et on peut aiguïser les ciseaux sur une grosse aiguille ou une patte de verre (ou un morceau de verre), en les ouvrant et les fermant vite, comme si on essayait de couper le verre.

Passez d'abord le savon sur l'étoffe. Pour faire de la broderie à oeillets, mettez un morceau de savon sous le tissu et faites que le poinçon passe à travers. Le savon donne plus de rigidité à l'étoffe, et on peut faire un bien meilleur oeillet. Si vous n'avez pas de poinçon, une fourchette à noix le remplacera avantageusement.

Faites bouillir les formes de bouton avant de les couvrir de tissu lavable. Ceci empêchera de sortir les couleurs qu'elles ont et évitera l'ennui de les recouvrir chaque fois que la robe est lavée.

Quand votre machine à coudre est dure et qu'elle a besoin d'être huilée et nettoyée, mettez de l'huile de charbon dans votre burette à huile, et huilez toutes les parties mobiles que vous pouvez atteindre; puis cousez vivement, en vous servant d'un morceau de linge inutile, pour distribuer l'huile. Prenez un linge doux qui ne laissera pas d'effilures (une vieille peau de chamois ou une éponge sont préférables) et essuyez tout le surplus d'huile. Vous serez surpris de constater que votre machine va beaucoup mieux. Quand elle a besoin d'être huilée de nouveau, servez-vous d'une bonne huile à machine à coudre comme avant.

LE BEBE

De la naissance, des prénoms, des parrain et marraine, du baptême.
(De "La Revue de la Mode".)

La naissance.

Comment appeler nos bébés?

Avant la naissance de l'enfant, il est d'usage de choisir à l'avance les prénoms qui le désigneront.

La mode maintenant nous laisse beaucoup de latitude en ce choix.

Il y a quelque dix ans, l'adoption d'un prénom était chose beaucoup plus compliquée.

On ne se contentait pas d'un nom simple et courant, il fallait du nouveau, de l'original; et, sans se préoccuper de savoir si le nom choisi convenait au futur héritier on adoptait une appellation qui ne cadrait ni avec ses aptitudes ni avec sa position.

Actuellement on se règle pour choisir le prénom de l'enfant sur ses goûts, ses sympathies personnelles, sa parenté en s'en rapportant moins à la liste des noms à la mode et un peu plus à ses préférences. On s'affranchit de plus en plus du terrible "qu'en dira-t-on et l'on vit un peu pour soi.

Prénoms à la mode.

Pour les filles. — Le prénom tout à fait en vogue est celui de Jacqueline, les autres sont: "Jehanne", très prisé depuis la béatification et que l'on adopte beaucoup dans les nobles familles, Christiane, Lucette, Gisèle, Sabine, Michelle, Annette, Micheline, Etiennette, Paule, Edmée, Gilaine, Gilda, Geneviève, Luce, Ginette, Françoise, Charlotte, Nicole, Christine, Denise, Colette, Raymonde, Magdeleine, Marthe.

Puis les noms les plus connus de: Lucienne, Yolande, Agnès, Marie, Anne, Elizabeth, Sarah, Eve, Henriette, Fernande, Gertrude, Maria, Marguerite, Yvonne, Germaine, Suzanne, Antoinette, Jenny, Louise, Thérèse.

Noms composés:

Marie-Anne, Marie-Thérèse, Marie-Jeanne, Marie-Louise, Marie-Amélie, Marie-Elizabeth, Marie-Rose, Marie-Madeleine, Marie-Micheline.

Pour les garçons. — Le prénom tout à fait à la mode est Dominique. Viennent ensuite: Christian, Elie, Etienne, Gille, Gaétan, François, Robert, Yves, Jean. Puis les Armand, Edouard, Pierre, Jean, Jacques, René, Gaston, Paul, Guy, Gontrand, Luc, Raoul, Henri, Georges, Edmond, Maurice, Léon, Emile, Lucien, Louis.

Les prénoms des jumeaux.

Souvent, pour les jumeaux, on choisit des prénoms allant ensemble, tels que Jean et Jacques, Pierre et Paul, Marie et Magdeleine, Marie et Jeanne.

Mais cette manière est tout à fait du domaine de la fantaisie, elle n'est nullement obligatoire.

Ce qui règle le choix des prénoms.

Il est d'usage de donner à l'enfant le prénom de sa marraine, si c'est une fille, celui du parrain, si c'est un garçon. Lorsque ces noms sont ridicules ou surranés, il est de bon ton que le parrain et la marraine, tout en acceptant cet honneur, fassent comprendre à la jeune mère qu'ils ne seront nullement blessés si leur filleul ne porte point leur nom.

Souvent aussi on y ajoute celui des grands-parents, celui d'un ascendant célèbre ou d'un saint qu'on honore spécialement. A ces noms choisis par politesse ou par obligation, on joint le prénom adopté pour désigner couramment l'enfant.

Les prénoms choisis sont inscrits dans l'ordre indiqué. C'est le premier qui devient le nom de l'enfant. On a renoncé à cette ancienne coutume dotant l'enfant de noms impossibles, rappelant les aïeux jusqu'à la troisième génération. On se contente de deux ou trois prénoms.

Les princes, les descendants de haute lignée, les grands d'Espagne ont seuls une succession de noms occupant souvent plus de la moitié de l'acte.

Dans de vieilles familles, il est d'usage que tous les premiers nés aient le même prénom.

Choix du parrain et de la marraine.

La promesse faite devant le prêtre, est une chose grave et il faut que le parrain et la marraine envisagent sérieusement leurs futurs devoirs et les acceptent en toute connaissance de cause et en toute liberté.

Une pression exercée sur leur décision les affranchirait, en quelque sorte, des engagements pris malgré eux.

Offrir le titre de parrain à un ami très riche fait aisément passer pour un calculateur et un homme avisé.

Un supérieur ne demande guère ce service à un inférieur.

Il arrive parfois qu'on offre soi-même d'être parrain de l'enfant; ce cas se présente surtout lorsqu'on est supérieur en grade et en fortune aux parents du nouveau-né. Mais il faut s'arranger de façon, en faisant cette proposition, à laisser une porte de sortie aux parents que cette offre ne charmerait point.

On dit: "Si vous n'avez personne en vue pour le choix d'un parrain, je serais fort heureux de remplir ce rôle."

Si on ne désire point votre parrainage, on s'excusera par ces mots: "Vous êtes vraiment trop aimable. Que ne nous avez-vous pas prévenus il y a quelques mois, mais nous sommes engagés," etc.

L'Église exige sept ans révolus pour les parrains ou marraines, mais elle admet des exceptions à condition que les jeunes enfants aient des répondants. Le frère et la soeur peuvent être parrain ou marraine de leur frère ou soeur. En Alsace, et dans quelques autres provinces, il est une ancienne coutume qui consiste à donner à l'enfant deux parrains et deux marraines. Cette mode est exceptionnelle, et le mieux est partout, pour tous les actes extérieurs de la vie, de se conformer aux coutumes du pays que l'on habite.

C'est aux grands-parents que revient l'honneur du parrainage des premier-nés: grand-père paternel et grand-mère maternelle, pour le premier enfant; grand-père maternel et grand-mère paternelle pour le second.

Quelquefois les grands-parents, trop âgés, refusent d'accepter une charge, que la mort prochaine les empêchera, sans doute, de tenir. En ce cas, avec leur assentiment, on a recours à d'autres parrains et marraines.

Pour fixer ce choix, on doit d'abord tenir compte de trois conditions essentielles: de l'âge, de la fortune et de l'affection des parrains et marraines. Ceux-ci devant remplacer les parents, ils faut qu'ils soient assez jeunes pour pouvoir au besoin remplir les engagements qu'ils ont contractés, de même, il est bon de choisir des parrains et marraines qui puissent, par leur fortune, leur position, leurs relations, être pour l'enfant un appui et dont l'affection assume cette lourde tâche.

Il est très difficile de refuser l'honneur qu'on vous offre, en vous confiant la direction et la charge d'un enfant qui vient de naître; c'est pour cette raison qu'il faut agir avec beaucoup de circonspection et n'offrir le titre de parrain et de marraine qu'après avoir officieusement fait consulter les intéressés. On leur évite, ainsi, l'ennui de se récuser par un refus brutal, ou d'accepter par faiblesse et par crainte de vous blesser.

Comment on présente le parrain et la marraine.

Une fois la demande acceptée par le parrain et la marraine, il ne reste plus qu'à réunir Commère et Compère. Bien entendu, on aura soin, avant de les réunir, de les renseigner l'un sur l'autre. Cette entrevue aura lieu chez la future jeune mère, à un dîner ou pendant une visite. La présentation du parrain peut être aussi faite chez la marraine, alors c'est le père de l'enfant qui présente.

Cette première formalité remplie, le parrain doit une visite à la marraine ainsi qu'aux parents de son futur filleul.

Comment on offre les cadeaux.

Ils sont envoyés avant et après la naissance de l'enfant. Le parrain fait chiffrer les objets d'argenterie et la marraine fait broder les vêtements de baptême. Les boîtes, les vêtements sont enrubannés de rose et de bleu. Une coutume plus actuelle consiste à supprimer ces nuances et à adopter uniformément le satin blanc. La carte du donateur est jointe à l'envoi. La livraison est faite par le magasin. Si l'enfant ne vit que quelques semaines, les cadeaux restent à la mère.

A la mère.

Beaucoup de personnes croient qu'il est de la bienséance d'offrir à la jeune mère un bouquet de fleurs, à la première visite. Il est nécessaire de les détromper. On n'apporte pas de fleurs aux jeunes mamans. Les cadeaux à faire, cadeaux simples, sont les présents faits de nos propres mains et ils sont légion : brassières, chemises, bavettes enjolivées de dentelles et de broderies, sur lesquelles se détache en un fin plumetis en zigzag, le nom de "Bébé", petits chaussons mousseux en laine soyeuse rose ou bleue, bonnet à entre-deux de dentelle, couverture de berceau, de voiture, petite corbeille à compartiments pour classer la poudre, l'éponge, la brosse aux poils souples, le moïse, tout enrubanné de dentelle et de satin et servant à transporter l'enfant d'une pièce à une autre. On ne donne jamais d'objets en laine rouge, grise ou cachou. Ces couleurs très peu salissantes, sont réservées aux layettes de bienfaisance.

Le parrain offre un souvenir à la jeune maman. Lorsqu'il est suffisamment intime, il envoie un bijou, une broche généralement en or avec rubis ou émeraude.

S'il est moins intime, il adresse des bonbons contenus dans une très belle bonbonnière en argent, en métal, en verrerie artistique.

A la marraine.

Pour un baptême tout à fait modeste, le parrain donne un panier de bonbons, une belle jardinière, un vase garni de fleurs. Il faut que le contenu ait une certaine valeur si l'on ne fait pas d'autres cadeaux. Si l'on désire offrir un autre présent, on fixera son choix sur un bijou, un éventail d'art, une dentelle précieuse. On peut donner, dans un coffret parfumé, une demi-douzaine de mouchoirs de dentelle.

Cadeaux offerts par la marraine à son filleul.

Quelques jours avant la cérémonie, la marraine envoie à son filleul les cadeaux classiques qu'elle lui destine et qui sont : la robe, la pelisse, la capote, qui serviront à la cérémonie du baptême.

Décrire, ici, les différents modèles des objets donnés par la marraine serait nous entraîner dans une énumération longue et fastidieuse. Qu'il nous suffise de dire que, tous les jours, de nouvelles magnificences sont créées pour les toilettes de nos bébés. Les dentelles les plus ténues, les mousselines les plus aériennes, les broderies les plus fines et les plus travaillées entrent dans la confection de la robe du baptême. Cette robe se compose, le plus souvent, d'un tablier rayé de groupes de plis fins, d'entredeux valenciennes et de points riches ou de points à jour.

Les pelisses sont en soie, en faille, en gros satin, en surah, en velours, garnies de dentelles de prix : venise, irlande, bruges, etc., etc. Elles se doublent de soie ouatée très légère.

Les pelisses moins élégantes se font en cachemire fin brodé au passé ou, pour l'été, en piqué blanc garnies de broderies anglaises et de points anglais.

Le petit bonnet se compose d'entredeux de valenciennes ; une grosse ruche de valenciennes, coupée de petits choux de fin ruban comète blanc, l'entoure.

Les robes de laine, les pelisses de couleur, les capelines de laine peuvent s'offrir. Tout dépend de la position de la marraine et de la jeune mère.

Si la marraine veut faire un cadeau plus somptueux à son filleul, elle y joindra une chaîne et une médaille d'or sur laquelle sera gravée la date de la cérémonie.

Devoirs des parrains et des marraines.

Les parrains et les marraines contractent entre eux une sorte d'alliance spirituelle.

Ils ne peuvent se marier sans dispense de l'Eglise. De même le parrain ne peut, sans dispense, épouser sa filleule, le filleul sa marraine, le père de l'enfant ne peut épouser la marraine, la mère de l'enfant son parrain.

Que de parrains et de marraines s'engagent à la légère dans cette voie. Que de parents choisissent sans réflexion ceux qui doivent les remplacer près de leur cher enfant.

Ils doivent, à l'enfant qu'ils ont tenu sur les fonts baptismaux, aide et protection, toute leur vie durant, non seulement au point de vue spirituel, mais aussi au point de vue matériel.

Ils doivent à leur filleul un cadeau au jour de l'an, à l'époque de la première communion et du mariage, d'un succès obtenu aux examens, etc.

Devoirs des filleuls.

A son tour le filleul est tenu, envers eux, à la plus déférente affection. Il leur doit une visite au moins deux fois par an, et doit leur faire part immédiatement, par lettre ou par visite, des événements importants de sa vie, de ses projets, de ses espérances.

Lorsque le parrain est un membre de la famille, on ne l'appelle guère "parrain", mais simplement "grand'père" ou "oncle" ou "cousin"; de même, pour une marraine. Il est de meilleur ton de dire de la famille "monsieur" que "mon parrain", à moins que ce dernier ne vous le demande formellement.

Lorsque le filleul écrit à son parrain ou à sa marraine, il peut mettre en tête de sa lettre: "Monsieur et cher parrain, Madame et chère marraine" et non "Mon cher parrain" ou "Ma chère marraine".

Les devoirs des filleuls et des parrains et marraines, ainsi compris, constitueront au nouveau-né une sorte de famille où il pourra trouver appui, protection et affection.

L'ondoïement.

L'ondoïement est un véritable baptême réduit au strict nécessaire, il a la valeur essentielle du sacrement; c'est la simple action de verser l'eau sur la tête de l'enfant, ajournant les cérémonies.

Le jour du baptême. — Le cortège.

Le jour du baptême, le parrain, en redingote ou en jaquette, va prendre la marraine chez elle en voiture. On se rend ensuite chez la jeune mère. La marraine est vêtue d'une élégante toilette de ville, coiffée d'un chapeau coquet. S'il fait froid, les hommes gardent leur pardessus, les femmes leur jaquette. A certains baptêmes, très mondains, les hommes portent l'habit: c'est une exception.

L'enfant est présenté généralement par la garde-malade, la nourrice ou une bonne, et accompagné du parrain et de la marraine, du père et de quelques amis.

Dans la voiture, le père, la garde-malade ou la nourrice, avec l'enfant dans les bras, occupent les places du fond; le parrain et la marraine occupent les places de devant.

La cérémonie.

On a eu soin de se rendre auparavant à l'église pour fixer l'heure et le jour de la cérémonie. Cette cérémonie a lieu vers trois heures. Le prêtre commence par dresser l'acte sur le registre paroissial en y mentionnant les noms de famille du père et de la mère de l'enfant, ainsi que tous leurs prénoms et de plus les prénoms de l'enfant, ainsi que la date de sa naissance, et de plus, les noms et tous les prénoms des parrains et marraines ainsi que les domiciles de tous ceux qui sont mentionnés dans cet acte. Cela fait, on procède à la cérémonie proprement dite, composée de prières, d'exorcismes d'onction et d'interrogations.

Le rituel prescrit de répondre "Oui", tout court et non "Oui, monsieur," comme la politesse semblerait l'exiger.

Toutes les réponses sont indiquées par l'assistant du prêtre, il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter si on ne les sait pas exactement.

Quant le prêtre récite le Credo en français, le parrain et la marraine le récitent avec lui.

Lors des onctions, on devra découvrir largement la poitrine de l'enfant. Au moment précis du baptême, il faut enlever le bonnet. A cet instant, le parrain et la marraine doivent étendre la main droite dégantée sur le front de l'enfant.

Après le baptême, le sacristain présente un cierge allumé fourni par l'église, que le parrain et la marraine tiennent ensemble pendant une courte prière du prêtre.

Pour terminer, l'officiant d'abord, puis le parrain et la marraine et le père de l'enfant apposent leur signature sur l'acte préparé. Le père peut, en outre, désigner quelques personnes de l'assistance qui désiraient signer.

De l'alimentation et des soins à donner aux enfants.

Évitez toujours toute brusquerie avec les bébés.

N'essayez pas de les faire tenir debout avant quelques mois, parce que les muscles de leurs jambes ne sont pas assez forts.

Et surtout, ne ficelez pas votre enfant sur un coussin, sous prétexte que son dos n'est pas assez fort. Les muscles de la colonne vertébrale sont comme ceux des bras et des jambes; ils ne se fortifient que par l'exercice. Avec le coussin, vous empêchez les mouvements, donc vous affaiblissez au lieu de fortifier.

Que jamais, du reste, ni sur vos bras, ni dans son lit, ni dans sa petite voiture, l'enfant ne se trouve les jambes repliées, fléchies, sans avoir toute la place nécessaire pour les étendre entièrement.

Il faut aussi veiller à ce que, après le savonnage, les linges de l'enfant soient parfaitement bien rincés à l'eau pure; en effet, le peu de savon qui reste quelquefois dans l'étoffe suffit à amener des rougeurs et une désagréable inflammation de la peau.

Doit-on occuper le bébé? — C'est au lit que le tout petit bébé doit passer la plus grande partie de son temps; pour lui, en effet, la vie se résume encore en deux choses, manger et dormir. Au bout de quelques semaines seulement, il va acquérir des notions sur le monde qui n'est pas lui, il commencera à s'y intéresser et à l'étudier.

C'est à ce moment que les mères prudentes et sensées s'ingénieront à écarter tout ce qui peut exercer une fâcheuse influence sur le délicat système nerveux de leur enfant. Elles éviteront les impressions brusques, les sons aigus ou bruyants, les lumières vives. Elles ne permettront pas que leur bébé passe successivement sur les bras de plusieurs personnes qui vont tâcher de captiver sa petite attention par tous les moyens et qui vont tour à tour s'efforcer de lui arracher un sourire. L'enfant n'est pas un jouet.

Promenade. — Il est bon, quand il fait une température douce et qu'il n'y a ni pluie ni vent, d'accorder aux nouveaux-nés une petite promenade quotidienne. Ils s'en trouvent bien, absorbent avec profit l'air pur et dorment paisiblement, sans songer aux beautés de la nature; ils ne sont, du reste, pas là pour cela.

Lit. — Une simple paillasse en balle d'avoine est tout ce qu'il faut pour une couchette d'enfant; c'est suffisamment mou, c'est sain et, vu son bon marché, peut se renouveler fréquemment. — Deux petits draps, une couverture de laine, et si l'on veut, un léger édredon, un petit coussin de crin peu épais, c'est là tout le nécessaire. Les rideaux, qui aident peut-être l'enfant à s'endormir, empêchent l'air de se renouveler autour de lui; ils ne sont donc pas hygiéniques. Il est préférable d'assombrir la pièce d'une autre façon.

Et maintenant, jeunes mamans, ne bercez jamais vos bébés; cette mode ancienne est heureusement en train de se perdre, car elle est nuisible à l'estomac et au petit cerveau délicat et frêle de l'enfant.

Sommeil. — Ce n'est pas seulement dans les tout premiers jours que les bébés n'ont d'autre devoir que de manger et dormir ; pendant tout le cours de la première année, le sommeil est encore nécessaire durant toute la nuit, cela va sans dire, mais à différentes reprises pendant le jour, surtout après le repas, pour que l'important travail de la digestion se fasse le plus régulièrement possible. Les mamans se souviendront que, même de jour, leur enfant devra passer plus d'heures en dormant qu'en demeurant éveillé.

Allaitement. — Le moyen d'éviter la diarrhée et les autres maladies est de nourrir le bébé au sein et régulièrement, à heures fixes.

Nous savons que la meilleure nourriture pour les nourrissons, c'est le lait maternel, l'aliment par excellence préparé pour eux par les soins de la nature. Il contient tous les éléments nécessaires à l'accroissement et il est très léger à l'estomac.

On doit considérer comme normal l'allaitement par la mère. Rappelons-en rapidement les traits principaux.

L'enfant doit, au début, être mis au sein toutes les deux heures pendant le jour et deux fois pendant la nuit ; dès qu'il a la force de têter énergiquement, la sécrétion augmente et on peut alors donner les repas d'abord de 2½ heures en 2½ heures et une fois seulement pendant la nuit ; plus tard, on les éloignera encore. Il est nécessaire que les seins soient à chaque repas bien vidés, si ce n'est pas par l'enfant, tout au moins à la tétérèlle, sinon on s'expose à des engorgements et à des abcès très douloureux.

Après chaque tétée, nettoyez avec de l'eau fraîche et un petit chiffon la bouche de l'enfant, en ayant soin de passer partout, même entre les gencives et les joues et sous la langue. Lavez les bouts de sein avec de l'eau fraîche additionnée d'eau-de-vie, pour les endurcir et éviter les crevasses.

Petits gloutons. — Bien des bébés sont assez gloutons, avalent vite et beaucoup : il en résulte que leur estomac est surchargé et que pour un rien ils rejettent brusquement une ou deux gorgées de lait liquide, tel qu'ils viennent de l'avalier. La mère aura donc soin de ne pas laisser l'enfant boire trop vite ni trop longtemps. Elle le déposera ensuite doucement dans son petit lit sans le bercer, ni le porter çà et là, et bientôt il s'endormira tranquillement.

Il faut savoir que beaucoup d'enfants avalent une certaine quantité d'air en prenant le sein ou le biberon ; quand on les couche après le repas, cet air resté dans l'estomac les gêne, les gonfle, les fait crier et les empêche de s'endormir.

Pour éviter cet inconvénient, il faut, une fois le repas terminé (et même quelquefois au milieu du repas, tenir un petit moment l'enfant dans la position verticale : au bout de peu d'instant, l'air dégluti s'échappe sous forme d'un ou deux renvois bruyants et on peut alors mettre son bébé au lit.

Nourrissage. — Plus l'enfant grandit et prend mieux ses repas, plus on peut augmenter sa ration habituelle et plus on doit aussi éloigner les repas ; on ne les donne plus que de 3 heures en 3 heures pendant le jour.

Vers 7 à 8 mois, on ne donne plus à manger pendant la nuit, mais par contre on s'arrangera à donner tard le dernier repas du soir et un peu plus tôt le premier repas du matin.

Bouteille ou biberon. — La bouteille et son bout de caoutchouc doivent être l'objet des soins de propreté les plus minutieux. Sitôt que l'enfant a pris son repas, on doit les laver à l'eau de soude chaude et les laisser ensuite dans un vase plein d'eau fraîche. La tétine de caoutchouc aura la forme d'un doigt de gant, on la retournera fréquemment pour que l'intérieur soit toujours parfaitement propre. Le trou par lequel le liquide sort ne doit pas être trop petit, autrement l'enfant s'épuise à téter, — ni trop gros, car l'enfant boit trop vite, risque de s'étouffer ou de s'indigérer. Il doit boire tranquillement, également, sans se distraire; il sera bon, quand l'enfant est tout petit, de lui ôter de temps en temps la bouteille un instant pour le laisser respirer et se reposer. Nous le recommandons au chapitre des petits gloutons.

Si l'on refroidit la bouteille dans de l'eau, prendre grand soin d'en agiter le contenu, les couches supérieures étant les dernières à se refroidir et l'enfant se brûlant souvent à la première gorgée.

Ne jamais conserver les restes d'un repas, mais au contraire laver immédiatement la bouteille pour éviter les mauvaises fermentations.

Sevrage.

Ne sevrer jamais un enfant au commencement de l'été. Sevrer le bébé en lui donnant du lait de vache, tout d'abord une fois par jour et ensuite plus souvent jusqu'à ce qu'il soit complètement sevré.

Bébés nourris au biberon. — Lait de vache.

Le meilleur lait pour les bébés nourris au biberon est du bon lait de vache, frais qui n'a pas été écrémé, préparé suivant les instructions du médecin ou de la manière indiquée plus loin.

L'on ne devrait jamais donner aux bébés très jeunes du lait de vache sans y mettre de l'eau, vu que ce lait contient plus de caseum et moins de matière grasse que le lait de la mère. Le caseum que renferme le lait de vache, une fois qu'il a été introduit dans l'estomac de l'enfant, forme de gros caillots, qui sont plus difficiles à digérer que les caillots de moindre grosseur que forme le lait de la mère. Par conséquent, lorsqu'on nourrit un bébé au biberon, il faut mettre de l'eau bouillie dans le lait de la vache, afin de diminuer la quantité de caseum et fractionner les caillots en petits fragments de manière que l'enfant puisse digérer le lait plus facilement. Lorsque le lait est ainsi dilué, la proportion de crème et de sucre qu'il contient naturellement est réduite et par conséquent il faut y ajouter un peu de crème et de sucre pour compenser cette réduction.

Tenez le lait frais.

Les raisons pour lesquelles il est nécessaire de diluer le lait de vache ayant été expliquées. Il faut maintenant indiquer (1) comment la nour-

riture devrait être préparée; (2) comment elle devrait être donnée et (3) comment l'on doit s'y prendre pour tenir le lait, les sucres et les biberons nets, de manière que l'enfant ait un aliment pur, propre et facilement digestible, convenant à ses besoins et à son âge.

Si vous voulez avoir du bon lait, approvisionnez-vous chez un laitier dont les bidons, la voiture et le cheval paraissent propres. Si vous savez où les vaches du laitier sont tenues, inspectez l'étable et examinez-les et voyez si elles sont propres; ou encore adressez-vous au département d'hygiène pour obtenir des renseignements concernant votre fournisseur. Tenez votre lait dans un seau muni d'un couvercle. Voyez à ce que le seau soit bien lavé, nettoyé et tourné sans dessus dessous lorsqu'il n'est pas en usage. Tenez toujours le seau fermé lorsqu'il contient du lait. Tenez le bord du couvercle aussi propre que le seau. Gardez le lait dans un endroit frais, car autrement il surira et rendra l'enfant malade. Si vous n'avez pas de glace, enveloppez le seau d'un linge imbibé d'eau froide. L'eau, à mesure qu'elle s'évaporerait, tiendrait le lait frais, mais si la chose est possible, tenez votre lait directement sur la glace ou dans de l'eau glacée.

Comment nourrir les bébés au biberon.

Il y a deux manières de nourrir un bébé au biberon: (1) suivant le poids en livres de l'enfant (c'est la meilleure manière) et (2) suivant l'âge de l'enfant (c'est la manière la plus commune). La raison pour laquelle le premier de ces modes d'alimentation est le meilleur, c'est qu'il existe un rapport entre le poids du bébé et la capacité de son estomac. Si le bébé est petit, il a un petit estomac et n'a besoin que de peu de nourriture; s'il est gros, il a un plus grand estomac et a besoin de plus de nourriture.

Alimentation suivant le poids du bébé.

(Département d'Hygiène de Montréal.)

Si le bébé est nourri suivant son âge, son aliment devrait être préparé d'après les règles suivantes ou conformément aux instructions d'un médecin.

Pour préparer l'aliment, procurez-vous deux bouteilles d'une pinte et deux bouchons en caoutchouc, dont vous vous servirez alternativement tous les deux jours. Lavez la bouteille dont vous devez faire usage dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude (une cuillerée à thé de soude dissoute dans de l'eau) avec une brosse à long manche, nettoyez-la comme il faut et rincez-la bien dans de l'eau chaude 2 ou 3 fois.

Pour un enfant âgé de moins de 3 mois, mettez $\frac{3}{4}$ d'une chopine de lait, $\frac{1}{2}$ chopine d'eau et une cuillerée à soupe de sucre. Donnez au bébé 2 onces de ce breuvage toutes les 2 heures le jour lorsqu'il est éveillé. Donnez-lui pas plus de 3 portions de 2 onces chacune durant la nuit.

Pour un enfant de 3 à 9 mois, mettez $1\frac{1}{2}$ chopine de lait, $\frac{1}{2}$ chopine d'eau et une cuillerée à soupe de sucre. Donnez au bébé 3 à 4 onces de ce breuvage toutes les $2\frac{1}{2}$ ou 3 heures lorsqu'il est éveillé. Donnez-lui la même portion pas plus de deux fois durant la nuit.

Pour un enfant de 9 mois à 1 an, mettez $1\frac{3}{4}$ chopine de lait, $\frac{1}{4}$ de chopine d'eau et $1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de sucre. Donnez au bébé 6 à 8 onces de ce breuvage toutes les 3 heures durant le jour. Ne lui donnez pas plus d'une portion pendant la nuit.

Le lait, l'eau et le sucre, avec l'addition de crème, si le médecin ou la garde-malade conseille la chose, devraient être mis dans le seau à lait et le tout devrait être chauffé jusqu'au point d'ébullition, puis versé dans la bouteille propre, et refroidi immédiatement; une fois le liquide refroidi, la bouteille devrait être bouchée avec un bouchon en caoutchouc et placée dans un endroit frais. Cette nourriture devrait être fraîchement préparée tous les jours. Tout ce qui reste du breuvage devrait être jeté.

Comment nettoyer les biberons.

Pour allaiter un bébé artificiellement, procurez-vous au moins deux biberons. Servez-vous de biberons ronds avec fonds concave, ils sont plus faciles à nettoyer. Pour nettoyer un biberon, rincez-le bien tout d'abord avec de l'eau froide, puis mettez dedans un peu de soda à laver, et d'eau chaude, frottez-le fort avec une brosse en fil métallique et rincez-le de nouveau avec de l'eau plusieurs fois; ensuite emplissez-le d'eau, ajoutez un morceau de soda à laver de la grosseur d'un pois et laissez cette eau dans le biberon. Au moment de faire boire l'enfant, rejetez-la et remplissez la bouteille de lait. Ne laissez jamais de lait dans le biberon après les allaitements. Ne vous servez jamais d'un biberon avec un long tube en caoutchouc.

Sommeil. — Lit.

Ne couchez jamais un bébé sur un oreiller en plumes ni dans un lit où il y a une pièce d'étoffe caoutchoutée ou une toile cirée, car cela a pour effet d'échauffer le dos et la tête de l'enfant. Lorsque vous sortez le bébé d'un pareil lit, ses vêtements sont imbibés de sueur et l'enfant est exposé à prendre le rhume.

Le meilleur lit pour un enfant est celui dont la paille est faite de mousse de mer ou de fibres recouverte de toile à fromage. L'on peut se procurer ces substances à n'importe quel magasin de meubles moyennant quelques sous et l'on peut avoir de la toile à fromage à n'importe quel magasin de merceries moyennant 3 ou 4 sous la verge.

Cette paille peut toujours être tenue propre, fraîche et confortable. Elle tend à rendre l'enfant fort et vigoureux et à l'exempter des rhumes. Lorsqu'elle est souillée, il suffit de changer les fibres ou la mousse, de laver la toile et de faire une autre paille de même genre où l'on couchera l'enfant.

Pour les enfants qui tombent malades pendant l'été, ce genre de lit est hautement recommandé.

Pas de bercement. — Sommes.

Accoutumez l'enfant à s'endormir de bonne heure sans le bercer. Voyez à ce qu'il fasse un somme le matin et un somme dans l'après-midi. Quand l'enfant dort, il ne faut pas le tenir au sein ou lui laisser le biberon, ne le réveillez jamais pour quelque raison que ce soit.

Laissez le bébé pleurer.

Les enfants pleurent souvent lorsqu'on les couche. Si on les laisse en paix, si on ne les prend pas dans les bras et si on ne leur parle pas, ils ne tarderont pas à s'endormir. Les enfants, en pleurant développent leurs poumons. Si on laissait les enfants en paix lorsqu'ils pleurent, au lieu de les secouer, de les dorlotter et de chercher à les apaiser, ils s'en trouveraient beaucoup mieux. Il n'y a pas à craindre qu'un bébé se fasse du mal à force de pleurer.

Laissez le bébé en paix.

Lorsque le bébé est éveillé, ne l'habituez pas à se faire prendre par sa mère ou par d'autres enfants. En prenant constamment l'enfant tous les jours, en le passant d'un bras à l'autre, l'on n'arrive qu'à le rendre de mauvaise humeur, méchant et malade. Vous n'aimeriez pas, n'est-ce pas, qu'une personne beaucoup plus grande et plus forte que vous vous prenne dans ses bras, vous secoue et vous bouscule pendant plusieurs heures, tous les jours. C'est ce qui arrive trop fréquemment à l'enfant. Un bébé aime à jouer tout seul. Par conséquent, laissez l'enfant en paix, avec quelqu'un pour le garder, mais non pas pour le prendre dans ses bras ou le promener.

Bains.

Le bébé devrait être baigné tous les matins régulièrement, à heure fixe, dans de l'eau de 1 ou 2 degrés plus chaude que son corps. Si vous n'avez pas de thermomètre, constatez la température de l'eau en y plongeant votre visage, et non pas en y mettant le bras ou la main. Il vaut mieux mettre l'enfant dans le bain ou la cuve. Si l'eau n'est ni trop froide ni trop chaude, l'enfant aimera toujours à se baigner. La raison pour laquelle les enfants ont quelque fois de la répugnance à prendre un bain, c'est parce que l'eau est trop froide ou trop chaude. La peau des bébés est très sensible. En été, un bain peut être donné le soir aussi bien que dans la matinée.

Soins à donner aux bébés durant les chaleurs.

Quant aux soins à donner aux bébés, aux moyens de prévenir la diarrhée, les autres maladies et même la mort, le bureau d'hygiène recommande que les règles suivantes soient suivies :

Air.

Un bébé a besoin d'air pur lorsqu'il est éveillé et lorsqu'il dort, tant le jour que la nuit. Par conséquent, ne tenez pas un bébé dans une chambre qui sent le renfermé. Sortez l'enfant de bon matin, alors que l'air est exempt de poussière. Ne tenez pas le bébé dans une chambre fermée ou dans une pièce où vous blanchissez le linge ou dans laquelle vous faites la cuisine. Une grande chaleur affaiblit l'enfant.

Tenez votre maison propre et bien aérée. Lorsque le temps est très chaud, tenez les portes et les fenêtres ouvertes le jour et la nuit. Laissez toujours une fenêtre ouverte dans la chambre où couche le bébé. Tenez les fenêtres ouvertes la nuit, si le bébé est malade. Tenez le bébé dehors

les nuits où il fait très chaud. Ne laissez pas d'eau sale ou de couches souillées dans la chambre. Ces choses-là empoisonnent l'air et sont préjudiciables aux bébés. Si votre évier ou votre cave sentent mauvais, nettoyez l'évier et aérez la cave. Si cela ne fait pas disparaître la mauvaise odeur, adressez-vous au département d'hygiène, qui vous indiquera les mesures à prendre pour obvier à la chose.

Nourriture et eau, suralimentation : Diarrhée.

Le premier devoir d'une mère est d'allaiter son enfant. La meilleure nourriture pour un bébé de moins d'un an est le lait de sa mère. Presque toutes les mères pourront allaiter leur bébé si on leur indique ce qu'elles doivent faire avant la naissance de l'enfant. Si une femme prend de l'exercice, si elle évite tout ce qui peut la fatiguer et si elle se masse les seins et les mamelons avant que l'enfant vienne au monde, elle pourra presque invariablement allaiter son bébé. Toutes les mères devraient allaiter leur enfant.

Une des principales causes de maladie chez les bébés est l'excès d'alimentation. La suralimentation provoque souvent la diarrhée, de longues maladies et la mort. La diarrhée ne provient pas de la dentition, mais elle est due à ce que le bébé est nourri trop abondamment et à des intervalles trop rapprochés, qu'il ne boit pas assez d'eau, qu'il n'a pas assez de sommeil et qu'on le prend trop souvent dans les bras.

La bonne d'enfant.

La bonne d'enfant sera choisie de caractère gai et doux; on aura soin, pendant les premiers temps de son séjour, de veiller avec vigilance sur les premiers rapports de la jeune bonne et de l'enfant. Au bout de quelques mois, lorsqu'on aura acquis la conviction que la jeune fille est sérieuse, on pourra se départir de sa surveillance.

La bonne d'enfant aura un langage correct, ses expressions seront courantes, sinon choisies. On ne saurait tolérer ni paroles triviales ni formules grossières.

Si la bonne a à se plaindre de l'enfant, elle le réprimandera doucement; elle pourra le punir, l'arrêter dans ses jeux, mais elle ne devra jamais le frapper.

Elle sera toujours très polie: elle exigera qu'on le soit avec elle.

La mère n'infligera jamais à la bonne un blâme devant le bébé. Si ce dernier rapporte à juste titre une faute de sa bonne, on ne donnera pas raison à l'enfant devant la domestique.

On exigera d'elle une surveillance constante pendant les promenades, et on ne lui donnera point d'autres travaux à faire en même temps.

Il ne faudra pas tolérer qu'une bonne interroge les enfants sur les faits et gestes de leurs parents. On veillera aussi à ce que les enfants n'acceptent pas et ne sollicitent pas de cadeaux, de friandises des bonnes, car quelques-unes, grâce à ces complaisances, achètent le silence et la complicité des enfants.

COMMENT ELEVER VOS ENFANTS.

Ils ont grandi, nos bébés; ce ne sont plus ces petites créatures aux actes instinctifs ou réflexes; ils deviennent capables de volonté, de sympathies, d'aversions; ce sont des êtres humains qui, par le développement de leurs facultés intellectuelles et morales, s'avancent vers l'âge de la responsabilité. La mère attentive, qui a élevé avec une sollicitude inquiète son bébé, le préservant des maladies sans nombre qui le guettaient de toutes parts, n'a rien fait encore pour lui à côté de tout ce qui lui reste à faire.

Il faut maintenant le préserver d'accidents bien plus graves encore: il faut en faire un être moral; cette éducation réclame une vigilance de tous les instants, une attention sans cesse en éveil.

De la bonne tenue des enfants.

Les idées toutes faites ont, vraiment, trop de crédit parmi nous; on admet trop facilement qu'on ne peut demander à un petit garçon, comme à une petite fille, d'être attentionné pour ses grands-parents, affectueux pour sa mère, plein de condescendance à l'égard de ses frères et soeurs, et pourquoi donc?

Pourquoi donc aussi les excuse-t-on de grimper sur les fauteuils, de casser leurs polichinelles, de crever leurs tambours?

On admire leurs forces physiques, on applaudit presque à leurs dégâts, parce qu'ils témoignent de muscles puissants, ce ne sont plus des enfants, mais de petits sauvageons qui ressemblent fort à de jeunes poulains, sautant, courant tête baissée, sans souci des obstacles, guidés uniquement par leur besoin d'activité animale.

Il est certain que le petit garçon, plus robuste, en général, que la petite fille, a besoin de donner plus d'exercice à ses membres impatientes; il a besoin de dépenser ces forces que la nature lui départit plus généreusement; mais est-il bien nécessaire que ce soit aux dépens de ses jouets ou de nos meubles? Il a besoin de courir, c'est vrai, mais faut-il forcément qu'il prenne sa course au moment où l'on réclame de lui un service, où on lui ordonne de saluer une amie de sa mère?

Certes, le mouvement, l'exercice physique sont indispensables au petit garçon, il faut les lui procurer dans une large mesure, mais au moment opportun et dans des conditions convenables.

Ne vaut-il pas mieux, par exemple, qu'au lieu de promener son râteau sur le tapis de sa maman, il le promène sur le gravier de l'allée? L'exercice sera tout aussi salutaire, le dégât nul, et l'enfant aura de plus l'illusion qu'il est utile.

Les muscles ne se développeront-ils pas aussi bien s'il s'escrime à aire marcher le cheval mécanique qui traîne la charette de petite soeur que s'il la bat et lui tire les cheveux?

En un mot, il faut donner un libre cours à cette activité des petits garçons, l'exciter même, si elle est endormie, par le choix des jeux, mais à limiter d'une manière intelligente et inflexible.

Que le petit garçon gardé au salon (peu d'instants seulement) sache se contenir; qu'il tende la main, qu'il réponde gentiment aux questions qu'on lui pose, sans réclamer sa trompette ou sa toupie.

On admire tant les garçons aimables et bien élevés, parce qu'ils ne se rencontrent pas fréquemment, sans doute.

Que vos fils soient tous comme ces petits garçons trop rares et que les mères envient.

L'éducation des petites filles est chose beaucoup plus douce et plus facile, la surveillance plus commode et plus agréable.

C'est naturellement qu'elles demeurent près de leur mère, et il faut presque user de violence pour les en séparer, ne fût-ce qu'un instant.

Cet attachement enchante les mères jeunes encore: "Ma fille m'aime tant. Elle ne peut se séparer de moi."

En effet, elle a peur de tous les nouveaux visages, se cache dans la jupe de sa mère, comme un petit animal sauvage, lorsqu'on veut s'en approcher et si, par hasard, on y parvient, s'enfuit en poussant des cris de désespoir.

L'enfance.

Il faut habituer, de bonne heure, les enfants à saluer, à embrasser les amies qui fréquentent la maison; mais il faut le faire avec réserve et discrétion, c'est-à-dire lorsque les enfants sont restés quelques minutes auprès de l'amie en visite.

A table, l'enfant doit manger raisonnablement, il est aussi maladroit de le priver de friandises que de l'en bourrer. Il faut lui apprendre qu'on ne boit pas la bouche pleine, qu'on ne doit pas pousser la nourriture avec ses doigts, etc., etc., toutes choses de stricte bienséance, que la grande jeunesse même n'excuse pas.

Les enfants doivent être habillés très simplement de vêtements sans garnitures, faciles à laver et à repasser. De bonne heure il faut leur enseigner la bonne tenue, la haine des taches, des accrocs, exiger qu'ils ne paraissent jamais à table, au salon, sans avoir les mains nettes, les ongles propres.

Bébé grandit, ses instincts mauvais ou ses bons sentiments se sont développés, ont jeté des racines plus profondes et plus dures. Un défaut fréquent, terribles chez les enfants, c'est celui de la gourmandise. "La paresse est la mère de tous les vices," répète-t-on souvent. Pour les bébés, je dirai presque que la gourmandise est la mère de tous les vices. Elle leur apprend à être, au besoin, voleurs, menteurs.

L'enfant ne recule devant rien pour satisfaire sa glotonnerie. On avait ri lorsqu'il était tout jeune, de son amour pour les crèmes et les friandises; on le trouvait gentil lorsqu'il mettait son doigt dans les confitures, ou plongeait son doigt dans la jatte de crème posée sur la table. Maintenant les parents pleurent et se désolent à la vue de leur fils, insupportable à tous, par son insatiable gourmandise, et hélas! incorrigible.

Education morale

Tous les enfants bien portants sont gais.

Ils le sont naturellement, comme s'ébattent les jeunes animaux, pour le seul plaisir d'essayer leurs muscles souples.

Ils ont le bel épanouissement de l'organisme qui se développe dans des conditions normales et qui cède, sans contrainte, aux forces de croissance.

Ils courent quand ils pourraient marcher, ils s'agitent quand ils pourraient rester immobiles, ils parlent et rient quand ils pourraient demeurer silencieux.

A cette exubérance physique vient se joindre toute la joie que peut leur donner l'éveil de l'imagination et le premier essor de toutes les facultés de l'esprit.

Chaque fois qu'ils acquièrent une notion nouvelle, chaque fois qu'une idée insoupçonnée s'offre à eux, ils ressentent un frémissement de bonheur, comme celui de l'ascensionniste qui, en gravissant une nouvelle pente, voit s'élargir son horizon.

Et, dans cette évolution du début où tout sourit à l'enfant, il apporte une nescience des tristesses de la vie qui, seule, constituerait une somme immense de joie.

Il ignore la maladie, il ne sait pas que la mort peut lui ravir ceux qu'il aime, il croit que le pain est à la portée de tous ceux qui ont faim, il s' imagine que tous les humains lui seront partout favorables et bienveillants.

Tenue à table

Un enfant à table ne doit y parler que quand on lui adresse la parole quand il a quelque chose à demander.

Il est souverainement insupportable de voir un enfant à table s'emparer de la conversation, contredire les grandes personnes se plaindre de tout.

Le couteau, la cuiller et la fourchette se mettent à droite de l'assiette, le pain à gauche, le verre en avant.

On doit se tenir près de la table, pour ne pas avoir à se pencher chaque fois que l'on doit porter quelque chose à la bouche. On appuie les poignets sur la table, jamais les coudes.

Un enfant doit savoir qu'il ne lui est jamais permis de choisir les meilleurs morceaux, mais qu'il doit prendre au plat ce qui se présente devant lui, qu'il doit manger sans faire de bruit, qu'il ne doit ni boire ni parler la bouche remplie et en regardant à droite ou à gauche, que s'il sent le besoin de tousser il doit approcher de la bouche sa serviette sinon la main ou le mouchoir. C'est une impolitesse de boire son bouillon à l'assiette, ou de le souffler pour le refroidir, ou de le verser dans sa cuillère pour en extraire jusqu'à la dernière goutte.

A table, il faut éviter de prendre les viandes avec la main les porter à la bouche, de se lécher les doigts.

Pendant le repas, il est d'usage qu'après chaque bouchée on dépose la fourchette sur son assiette.

On prend le sel et le poivre avec la pointe du couteau et non avec les doigts.

Quand on nous présente quelque chose à table, il faut le recevoir de la main droite et l'on remercie en faisant une légère inclination.

Quand on nous demande du pain, il faut toujours le présenter sur une assiette, jamais avec les mains.

Si l'on donne à quelqu'un un couteau, une cuillère ou une fourchette, il faut toujours en présenter le manche.

Quand on prend quelque chose au plat, il ne faut pas le faire avec la fourchette dont on s'est servi pour manger.

Le couteau après qu'on en a fait usage, doit être essuyé sur le pain et remis en place.

Quand on mange des fruits, il faut prendre les noyaux avec les doigts et les déposer sur le bord de son assiette ; on fait de même avec les arêtes, les os ; les cracher sur son assiette serait un manque de savoir-vivre.

Il ne convient pas non plus de se curer les dents à table.

Les dents

Le nombre des dents varie avec l'âge ; il est de 20 chez l'enfant, 32 chez l'adulte.

Le tableau ci-dessous indique leur nombre et l'âge moyen auquel les différentes dents paraissent d'une manière définitive.

Dents	Nombre	Age
Incisives	4 à chaque mâchoire	7 ans
Canines	2 à chaque mâchoire	11 ans
Petites molaires	4 à chaque mâchoire	7 ans
Grosses molaires	4 à chaque mâchoire	12 ans
Dents de sagesse ou troisièmes molaires	2 à chaque mâchoire	20 à 25 ans

Les premières dents de l'enfant, ou dents de lait, apparaissent vers l'âge de 6 mois, mais il y a de nombreux cas où elles poussent plus tôt ou plus tard ; ce sont, pour commencer, les deux incisives de la mâchoire inférieure et la dentition infantine complète est terminée vers la fin de la deuxième année.

La croissance des enfants.

Un médecin allemand, M. Schmidt, qui s'est beaucoup occupé de la croissance des enfants, arrive aux conclusions suivantes, résumées par la “Médecine Moderne” :

Les filles de 7 à 10 ans gagnent annuellement de 2 livres à 2½ livres ; celles de 11 ans gagnent 4 livres.

Les garçons de 6 ans augmentent de $4\frac{1}{4}$ livres; de 9 à 12 ans le gain est de $4\frac{1}{2}$ livres; il s'élève à $6\frac{1}{2}$ livres pendant la treizième année.

La croissance est sujette à des variations non seulement saisonnières, mais même journalières, suivant les différences de température, du temps, etc.

Les différences vont jusqu'à une livre, en plus ou en moins, pour un seul jour. En moyenne, pour une vingtaine d'enfants, les variations en plus ou en moins sont de $\frac{1}{2}$ livre pour les garçons et de $\frac{1}{4}$ de livre pour les filles.

Il y a une augmentation appréciable de poids à la suite de plusieurs jours consécutifs de beau temps chaud; le temps froid et humide amène une perte correspondante.

D'après M. Goepel, la croissance en longueur se fait surtout pendant les huit premiers mois de l'année, c'est-à-dire qu'elle est plus lente en hiver. L'augmentation de poids augmente avec l'été, atteint son point culminant pendant les vacances au mois d'août, puis décline durant l'automne et l'hiver jusqu'à février, où elle est nulle. En mars, il y a parfois une perte de poids, même chez les enfants en parfaite santé.

La croissance, rapide durant la première année, est plus lente de 2 à 4 ans. A cinq, il y a une légère accélération; mais c'est à 11 ans, jusqu'à 14 ou 16 ans, que la croissance est la plus rapide. Après 16 ans, elle se ralentit beaucoup, et peut s'arrêter à partir de 20 ou 21 ans. Le plus souvent elle continue jusqu'à 30 ans.

Bouillon RADOX

Les cubes de BOUILLON RADOX sont une combinaison parfaite d'extrait de bœuf, de légumes et d'épices délicieusement assaisonnée.

Ils font un breuvage à la fois rafraîchissant, savoureux et appétissant en cinq secondes. Facilement assimilable même par les estomacs les plus délicats. Comme ils ne nécessitent aucune préparation, aucun travail, ils résolvent le problème du "quoi servir" quand des visiteurs inattendus arrivent. Egalement au déjeuner, ou tard le soir ils satisfont, réconfortent, et donnent de la force.

Si vous êtes pressé ou n'avez pas l'humeur de faire une soupe pour dîner, vous épargnez du temps et incidemment de l'argent, en faisant instantanément le bouillon à la table ou à la cuisine.

DIRECTIONS :—BOUILLON :— Mettez le cube dans une tasse et versez l'eau chaude dessus, NE FAITES PAS BOUILLIR LE CUBE. Chaque cube fait une tasse. Aucune perte possible, aucun sédiment

Le cube de BOUILLON RADOX contrairement à tout autre produit similaire dissout au moment même où l'eau bouillante le touche. Vous faites le bouillon plus vite que vous n'avez jamais pu vous imaginer.

Profitez de leur grande commodité et convainquez-vous qu'ils vous gagneront du temps, et qu'ils sont les seuls cubes qui font le bouillon le plus appétissant et de la manière la plus expéditive.

En vente chez tous les épiciers et pharmaciens :

La boîte de 4 cubes 10 cents. La boîte de 10 cubes 25 cents. La boîte de 50 cubes \$1.10.

—AGENTS GÉNÉRAUX POUR LE CANADA,—

COMPAGNIE NATIONALE D'ESSENCES Inc.

TEL. BELL EST 3891,

841 NOTRE-DAME EST.

POUR STIMULER LA CROISSANCE DES ENFANTS.

Il est des quantités d'enfants qui, parfaitement sains, sans hérédité malade et sans diathèse quelconque, n'évoluent pas dans leur croissance régulière ou ne participent à cette évolution que d'une façon irrégulière, très lente et anormale.

Malgré une abondante nourriture riche en aliments réparateurs, malgré la vie au grand air, malgré un régime thérapeutique choisi et de longue durée, l'enfant ne grandit pas, il ne prend pas de force, il ne s'amende pas et reste chétif et malingre.

Or, les drogues, quelle que soit leur valeur, finissent presque toujours par produire plus de mal que de bien chez les jeunes êtres; le fer, sous toutes ses formes, le quinquina, la koka, le glycérophosphate de soude, les viandes rôties ou braisées, les vins généreux, les élixirs reconstituants, toujours à base d'alcool à un degré élevé, provoquent chez l'enfant ou chez l'adolescent des troubles graves du côté des organes digestifs et des centres nerveux.

Les bains de mer, si utiles chez les petits scrofuleux, ne sont pas toujours à la portée de toutes les bourses; les bains de rivière ne peuvent se prendre en tout temps et finalement l'enfant reste dans un état d'infériorité marqué.

Or, tout enfant qui s'arrête dans l'évolution de sa croissance normale est un sujet désigné d'avance pour les déchéances organiques, dont la tuberculose pulmonaire, osseuse ou splanchnique est une des plus terribles. Une simple indisposition prendra chez lui des proportions inaccoutumées; une maladie légère sera chez lui très grave et, son organisme altéré dans sa base ne pouvant suffisamment réagir contre l'ennemi, ce débile, ce chétif, ce malingre aura contre lui toutes les chances de guérison; sa santé restera chancelante, son individualité restera mesquine, ce sera en un mot un arrêté physique et physiologique, créateur lui-même, ultérieurement, d'une descendance dégénérée.

Or, depuis quelques années, le nombre de ces arrêtés de croissance sont de plus en plus nombreux et ce nombre ne fait qu'augmenter chaque jour.

Il existe cependant un remède héroïque et peu connu de ces arrêts de croissance ou de ces croissances irrégulières; ce médicament est le manganèse qui m'a donné d'excellents résultats dans mon service.

Sans danger, absolument bien toléré même par les estomacs les plus difficiles, ce remède doit être ainsi formulé:

Bioxyde de manganèse pulvérisé... 28 centigrammes
Craie préparée 2 grammes

Mêlez intimement et divisez en 25 paquets: chaque paquet contiendra un cgr. de bioxyde de manganèse.

Jusqu'à deux ans on donne un paquet par jour dans une cuillerée de confitures; après deux ans, on donnera un paquet matin et soir, avant les repas, dans du lait ou de l'eau sucrée.



Médecines et Pharmacie Domestique

Remarque: — Il y a quelquefois du bon dans les remèdes dits de "bonne femme". Cependant, combien ne trouvons-nous pas de pratiques absurdes ou regrettables dans la thérapeutique simpliste des ignorants et dans leur conception des choses de la médecine!

Si les remèdes prétendus populaires sont parfois efficaces, c'est qu'ils se ressentent de leurs origines. En effet, la médecine des vieilles commères est un rejeton dégénéré de la science primitive de nos ancêtres professionnels, et ces remèdes se retrouvent dans les ouvrages de médecine grecs, latins ou arabes. C'est ainsi que le mot de Pascal est toujours juste: "L'humanité est un même homme qui subsiste toujours et apprend continuellement."

A l'expérience, à l'instinct, à l'empirisme (ou méthode des guérisseurs et charlatans sans théorie scientifique), il faut ajouter le hasard des découvertes qui dota la médecine de nouveaux médicaments; par exemple, quand on eut constaté que les éponges calcinées qu'on employait pour guérir le goître contenaient de l'iode, on pensa avec raison que ce dernier était la cause de la guérison; de même on découvrit que le fer était efficace contre l'anémie, le soufre pour la peau, etc.

Parmi les remèdes de bonne femme, en voici quelques-uns qui valent les meilleures prescriptions médicales: Avez-vous un rhume? Une commère du voisinage vous ordonnera une bonne transpiration par une infusion de bourrache ou de houx. C'est simple et peu coûteux et ça réussit presque toujours. Mme Chose vous recommandera de faire bouillir deux citrons coupés en tranches minces dans une demi-pinte de réglisse et un peu de sucre. Cela encore est excellent. Toussez-vous? Prenez une cuillerée à café de glycérine dans de la bonne crème, ou encore usez d'infusion d'hysope ou de lierre terrestre, au besoin mélangés.

Je donnerai \$100.00 à une institution de charité si je ne puis prouver Livre-Bleu du Gouvernement en mains que la **MUTUELLE DU CANADA** gagne plus de profits pour ses Assurés que le fait aucune autre Compagnie ici.

W. H. Laurier
Séant Prov.

Avez-vous des engelures? Mme Une Telle vous dira de vous badi-geonner avec de l'alcool camphré et du laudanum en parties égales pour calmer vos souffrances et vos démangeaisons. Pour les crévasses, elle vous indiquera la glycérine mélangée à l'huile d'olive, une cuillerée de chacune; et ce sera encore très bon.

Ces dames vous affirmeront aussi que la tisane de bleuets employée en lotions ou l'infusion de fleurs de sureau sont excellentes pour les yeux et les paupières; qu'un mal de dents ou de gorge est justiciable de gargarismes de feuilles de ronces ou de têtes de pavot.

Si vous avez mal à l'oreille, sachez encore que l'huile de camomille ou d'amandes douces tiède sera du plus bienfaisant effet.

Vos digestions sont-elles lentes? L'infusion chaude de tilleul ou de menthe après les repas vous fera le plus grand bien.

R Vos reins sont-ils douloureux ou malades? Prenez une pomme, coupez-la en quartiers minces, versez dessus de l'eau chaude, laissez infuser pendant deux heures, sucrez et buvez.

Pour empêcher les marques bleues de se produire, frottez la partie blessée avec de l'huile douce, puis avec de l'essence de térébenthine. Aucune trace ne révèle le mal.

Pour le croup, les mères devraient se rappeler que c'est une affection très dangereuse du larynx. Un médecin doit être appelé aussitôt qu'il y a des signes d'une attaque dangereuse. En attendant, donnez une cuillerée à thé de vin d'ipécacuana pour produire le vomissement.

La contraction des doigts et le détour des pouces dans les paumes des mains sont des signes de convulsions. On peut quelquefois en écarter les attaques au moyen d'un émétique ou d'un bain chaud. Si l'enfant a été sujet aux convulsions, faites venir le médecin.

Avaler aussitôt un oeuf cru sera généralement un bon moyen de faire descendre une arête de poisson que l'on ne peut sortir de la gorge.

Un bon remède pour les brûlures et les plaies, est de mélanger un poids égal d'huile d'olive et de vin rouge naturel, et mettre ces substances sur le feu, mais à une chaleur modérée, jusqu'à ce que le tout soit réduit de moitié. Mettez en flacon bien bouché.

Contre les piqûres de moustiques, prenez un peu de cendre de cigare ou de cigarette, posez-la à l'endroit douloureux, et à l'aide d'une goutte d'eau, délayez-la en frictionnant. La douleur ne tardera pas à disparaître.

Si les linges sont collés à une plaie, n'essayez pas de les arracher, mais humectez-les avec de l'huile d'olive douce.

Une cuillerée à thé de glycérine, donnée dans un verre à vin de lait chaud, arrêtera une grave quinte de toux.

Le blanc d'un oeuf, étendu sur une brûlure, soulagera aussitôt.

Tout cela est excellent, seulement, il faut faire une sélection; tous les remèdes de bonne femme ne peuvent être acceptés en bloc, loin de là.

VIN AUGUSTIN



le tonique apéritif par excellence. Indispensable aux convalescents. N'a pas son égal dans les cas d'anémie, perte d'appétit, etc.

S'emploie avantageusement à la place des vins trop alcooliques vendus sous le nom d'apéritifs.

\$1.00 la bouteille.

chez tous les marchands, ou aux

PHARMACIES MODELES DE COYER

1795 rue St-Laurent, 180 rue Ste-Catherine Est.
217 rue Ste-Catherine, Maisonneuve

P. S.—Sur réception de 10cts nous enverrons une bouteille échantillon à toute personne qui en fera la demande.

ANTI - DYSPEPTIQUE

JUS DE ROC & GLYCERO-FER

Le progrès de la science du 20ème siècle, guérisseur des maladies d'estomac, du foi, de l'intestin, etc ; renforcit, fait du sang et donne de la vigueur.

Pourquoi souffrir plus longtemps quand vous pourriez être guéri en 8 jours par l'Anti-Dy-peptique Jus de Roc et Glycer-Fer, véritables Elixirs de santé.

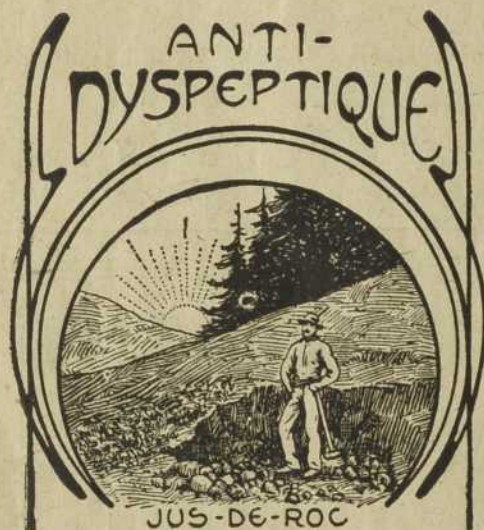
Soignons-nous avant d'être très malades, entretenons une bonne digestion, débarrassons notre corps de poison que nous faisons tous les jours, donnons, par

Anti-dyspeptique Jus de Roc et Glycer-Fer, à notre organisme les forces nécessaires pour résister aux assauts morbides imprévus, et nous arriverons très facilement à un âge très avancé et ce, dans un état de santé parfaite.

L'absorption à des époques régulières des préparations françaises Anti-Dyspeptique **Jus de Roc et Glycer-Fer** vous donnera ce résultat.

Ce sont bien là les véritables Elixirs de Santé que nous ont donné nos recherches prolongées ; Elixirs composés d'éléments absolument naturels, sains et judicieusement combinés amenant rapidement Force et Santé.

Les nombreuses lettres de remerciements pour des cas inespérés que nous avons guéris sont une récompense à nos travaux.



La préparation française Anti-Dyspeptique "*Jus de Roc*" est une substance composée ayant comme élément principal et essentiel une variété spéciale de calcaire que nos recherches et notre bonne fortune nous ont fait rencontrer, sous forme de couches superposées dans certaines montagnes très rocailleuses.

Ce calcaire après avoir été concassé et lavé est soumis à une longue opération chimique qui a pour but d'en chasser le gaz carbonique; gaz que tout calcaire contient

Le gaz carbonique étant chassé, laisse au calcaire transformé des éléments très importants au point de vue thérapeutique et particulièrement le Phosphate qui a des propriétés curatives irréfutables.

Ce bref exposé de ce qu'est l'Anti-Dyspeptique **Jus de Roc** fait assez voir la simplicité et la bonté de sa composition pour inciter toute personne se sentant affecter de quelque défaut de digestion à recourir à ce grand remède qui a guéri les cas les plus obstinés.

On peut se procurer Anti-Dyspeptique **Jus de Roc et Glycer-Fer** chez tous les épiciers et dans toutes les pharmacies. Préparés par le

COMPTOIR DES MEDECINES FRANCAISES

801 NOTRE-DAME, EST.

MONTREAL.

Vis-à-vis le Parc Sohmer.

Montréal, 19 mai 1913.

LE COMPTOIR DES MEDECINES FRANÇAISES.

Il me fait plaisir de vous informer que votre remède **Anti-Dyspeptique Jus de Roc**, a eu un effet merveilleux sur moi et un grand soulagement chez ma femme.

Quant à moi, je souffrais depuis cinq à six ans de mauvaise digestion, étant devenu incapable de manger de la viande et des légumes le soir; après avoir pris une bouteille de votre remède **Jus de Roc**, je constate avec satisfaction que je m'en trouve absolument bien.

Je mange tout ce que je désire le soir, viande, légumes, etc., et digère le tout parfaitement bien.

Quant à ma femme, qui souffre depuis des années de mauvaise digestion, réduite à ne pouvoir prendre rien autre chose que du pain et du beurre à son souper, elle ressent un bien absolu.

Elle a fait l'essai de différents remèdes, depuis des années, et rien ne lui a procuré le soulagement qu'elle éprouve depuis qu'elle a commencé à faire usage de votre remède **Anti-Dyspeptique Jus de Roc**.

Je conseille à tous ceux et celles qui souffrent de mauvaise digestion de se procurer au plus tôt votre fameux remède **Anti-Dyspeptique Jus de Roc** et ils n'auront certainement pas raison de le regretter.

Votre tout dévoué, L. A. MONGENAIS, 47 rue Côté.

Montréal, 27 mai 1913.

LE COMPTOIR DES MEDECINES FRANÇAISES.

Permettez-moi tout d'abord de vous remercier pour vos remèdes dont j'ai fait l'essai pour un de mes enfants. Il était maigre, n'avait pas d'appétit, mais après qu'il en eut pris pendant cinq jours, il est devenu très bien. Maintenant, il mange tellement que j'en suis découragé, dans un mois il a engraisé de cinq livres. Je ne puis faire autrement que de recommander fortement votre **Anti-Dyspeptique "Jus de Roc et Glycero-Fer"** et vous donne commande pour deux autres bouteilles "**d'Anti-Dyspeptique Jus de Roc**" et deux de "**Glycero-Fer**" que vous voudrez bien m'envoyer au No 68, rue Victoria, quartier Émard.

Bien à vous, W. PEPIN.

Montréal, 3 avril 1913.

LE COMPTOIR DES MEDECINES FRANÇAISES.

Veillez recevoir mes félicitations pour vos compositions **Anti-Dyspeptique "Jus de Roc et Glycero-Fer"**. J'étais dyspeptique et faible depuis nombre d'années et après avoir essayé une bouteille de chaque remède, je constate un mieux, au-delà de mes espérances. A notre bébé de vingt mois, atteint de vomissements, nous avons mêlé à son lait une faible dose "**d'Anti-Dyspeptique de Jus de Roc**" et le bien a été instantané.

Veillez, s'il vous plaît, prendre ma commande pour deux bouteilles "**d'Anti-Dyspeptique Jus de Roc**" et de six "**Glycero-Fer**" pour ma famille.

Bien à vous, A. DUSSEAU, 410 rue Visitation.

Les deux préparations sont nécessaires au traitement. Prix: \$1.00 la bouteille. Indications fournies gratuitement. Satisfaction ou argent remis.

Les Poêles en Acier **“PAULA”** sont fait à Montréal

par des ouvriers compétents et canadiens.

Les principales qualités d'un poêle résident souvent dans ses détails. Aussi ce sont des points qui ont été étudiés par nous minutieusement et qui maintenant sont reconnus par toutes celles qui se servent de nos poêles.


Pour cuire soit au bois ou au charbon, les poêles **“PAULA”** sont garantis par nous et sous tout rapports. Pas un, encore n'a fait le moindre défaut, car ils ne sont pas compliqués comme beaucoup d'autres le sont.

Demandez donc à votre marchand de vous faire voir les avantages d'un poêle **“PAULA”** s'il vous répondait, qu'il ne l'a pas en stock dites-lui de nous écrire de suite.



Un bon poêle de cuisine est
un ami pour la Ménagère.

que de femmes sont ennuyées à cause de leur poêle, principalement lorsqu'elles veulent faire de la cuisine. Pourtant elles savent tous qu'alors leur poêle doit se conduire suivant leur désir, si elles veulent bien réussir à la cuisson des viandes aussi que les pâtisseries.

 **Remarquez le beau rechaud tulle.**

A toutes les qualités pratique du Poêle **“PAULA”** se joint encore celles du plaisir que l'on éprouve d'avoir en même temps dans la maison un bijou de poêle.

Manufacturé dans toutes les grandeurs de foyers et de fournaux, par :

The Bordeaux Foundry Company

Téléphone: Uptown 5126 (ring 3)

BORDEAUX, P. Q.

Manufacturiers de toutes sortes de morceaux de fonte et de machineries.

AUX DAMES SEULEMENT

Beaucoup de Dames se disent, Ah ! Si j'avais un manequin à ma taille, je ferais mes robes moi-même, car un manequin est aussi utile qu'une machine à coudre, il est une grande nécessité dans une maison, et combien de façon de robes de moins à payer chez la modiste. Vous pouvez vous acheter un manequin depuis \$1.50 jusqu'à \$6.50 mais vous ne devez pas choisir ce manequin d'après le prix, mais bien plutôt d'après les mesures de votre buste.



No. 664D—Manequin court sans pied bonne proportion, d'après les mesures du corset du jour fait de 32 à 44 pouces de Buste.
Prix net \$1.50
grandeur 46 2.00

No. 666D—Manequin court avec hanches très petites. Les mesures sont bien en accord avec la mode du jour, pour les personnes qui suivent les dernières modes. de 32 à 44.
Prix net \$2.00
Grandeur 46, prix net \$2.50



No. 257D—Manequin sur pied ajustable, même proportion que le No. 664D. de 32 à 44.
Prix net avec tête noire émaillée. \$3.00
Prix net avec tête nickel 3.50
De grandeur 46 tête noire émaillée 3.50
Tête nickel 4.00
Montée avec manequin No. 666D de 32 à 44 ajoutez 50c. dans chaque cas.

No. 270D—Manequin sur pied à extention et jupe en broche, même proportion que No. 664D de 32 à 44.
Prix net avec tête noire émaillée. \$3.75
Prix net avec tête nickel 4.25
grandeur 46—ajoutez 50c.



No. 269D—Manequin monté sur pied à extention très fort avec jupe en broche bien soudée, proportion correcte, hanches étroites, buste plein, bien formé. Ce buste est très bien pour une personne de grandeur moyenne. de 32 à 44. Avec tête noire émaillée. \$4.50
Tête nickel. 5.00
Grandeur 46, ajoutez 50c.

No. 265D—Manequin modèle monté sur pied à extention jupe en broche longue et forte. Ce modèle est sans contredit le meilleur de tout. Très élégant et bien fini, pour personne élancée, fait suivant les dernières modes de 32 à 44.
Avec tête noire émaillée. \$6.00
avec tête nickel. 6.50
Grandeur 46 et 48. Ajoutez. 50c.



Ces manequins sont faits en papier maché recouvert avec jersey noir de meilleure qualité.
Conditions: Toute commande doit être accompagnée du montant de l'achat.
Livraison à quelques jours d'avis.

DELFOSSÉ & CIE,

Fabriqueur de formes, tête en cire, Fixture en métal pour installation de magasin et vitrine, (show case) et miroirs.

Fabrique: 1, 3, 5, et 7 rue Hermine. Bureaux 247-249 Rue Craig O. Montréal.

POUR VOS AMIES

SUR réception d'un coupon accompagné de 25c. nous enverrons un exemplaire du **MANUEL DE LA MÉNAGÈRE** au nom mentionné sur le coupon. Sur le couvercle de ces livres, la photographie est remplacée par un dessin approprié. Ne manquez pas cette occasion de présenter à vos parents ou amies un livre très utile et intéressant. Adressez toute communication.

MONTREAL ADVERTISING AGENCY. 86 Rue ST-DENIS, MONTREAL.

COUPON

Sur réception de ce coupon, accompagné de 25c. nous enverrons à l'adresse ci-dessous un exemplaire du **MANUEL DE LA MÉNAGÈRE**.

**Montreal Advertising Agency,
86 St-Denis, Montreal.**

Ecrire lisiblement le nom et l'adresse de la personne à qui vous désirez que nous adressions ce livre.

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE.....

COUPON

Sur réception de ce coupon, accompagné de 25c. nous enverrons à l'adresse ci-dessous un exemplaire du **MANUEL DE LA MÉNAGÈRE**.

**Montreal Advertising Agency,
86 St-Denis, Montréal.**

Ecrire lisiblement le nom et l'adresse de la personne à qui vous désirez que nous adressions ce livre.

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE.....

COUPON

Sur réception de ce coupon, accompagné de 25c. nous enverrons à l'adresse ci-dessous un exemplaire du **MANUEL DE LA MÉNAGÈRE**.

**Montreal Advertising Agency,
86 St-Denis, Montréal.**

Ecrire lisiblement le nom et l'adresse de la personne à qui vous désirez que nous adressions ce livre.

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE.....

COUPON

Sur réception de ce coupon, accompagné de 25c. nous enverrons à l'adresse ci-dessous un exemplaire du **MANUEL DE LA MÉNAGÈRE**.

**Montreal Advertising Agency,
86 St-Denis, Montréal.**

Ecrire lisiblement le nom et l'adresse de la personne à qui vous désirez que nous adressions ce livre.

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE.....

Liniment "Major"

Le meilleur remède de famille, un véritable
"cure-tout".

Le meilleur LINIMENT pour usage externe

PARCE QUE :

Aucune préparation chimique, bon marché, n'entre dans sa préparation. Nous pouvons vous assurer qu'aucun autre liniment ne l'égalé quant à la qualité de ses ingrédients.

Ce n'est pas une préparation inférieure comme bien d'autres liniments blancs, mais un mélange d'huiles essentielles de haute qualité.

La bouteille de dimension plus grande est plus profitable pour la somme de 25 cents, que tout autre liniment offert en vente.

Employé comme friction il est d'effet magique pour les meurtrissures, brûlures, chancre, névralgie, rhumatisme musculaire, maux de dos ou de côté, efforts, entorses, refroidissements, piqûres et engelures.

Les athlètes s'en serviront avec avantage contre les raideurs des muscles, dans l'entraînement.

Sans pareil pour les bicyclistes. C'est le meilleur liniment pour hommes et animaux.

Chez le cheval, il guérira toutes enflures, coupures, écorchures, efforts, entorses, égratignures, etc.

Grande bouteille, 25c.

Pour **diphthérie** ou **mal de gorge**, bassinez abondamment la gorge et appliquez une bande de flanelle douce, bien trempée.

Pour **rhumatisme, raideur des membres**, etc., chauffez le liniment et appliquez-le en frottant et mettez un bandage fortement imbibé.

Pour **mal de tête** et **névralgie**, bassinez l'arrière de la tête, près du cou et respirez-le, il produit un soulagement immédiat. Pour rhumes de cerveau, appliquez-le de la même manière.

Pour **brûlures, coupures, écorchures, crevasses**, appliquez-le avec de la charpie bien imbibée.

Un excellent restaurateur des cheveux et un nettoyeur du cuir chevelu.

Pour usage externe, il donne de meilleurs résultats que tout autre liniment.

Un essai de ce liniment, vous convaincra plus que des pages d'explications et d'arguments.

Grande bouteille, 25c.

PREPARE PAR

LA CIE CHIMIQUE MAJOR

278, RUE CRAIG EST

MONTREAL, CANADA

EN VENTE PARTOUT

Si votre Marchand ne l'a pas, envoyez-nous 25c. et nous vous l'enverrons franco.



Voyez page suivante pour la description de chacun de ces patrons.

Remplissez un des coupons et retournez-nous le avec 10cts.

**Montreal Advertising Agency,
86 St-Denis, Montréal.**

et vous recevrez votre patron par retour de la malle.

Description des patrons de la page précédente.

Vous recevrez par retour de la maille un ou plusieurs de ces patrons en nous envoyant un coupon que vous aurez rempli pour chaque patron avec 10cts. en timbre ou en argent.

Adressez: MONTREAL ADVERTISING AGENCY,
86 St-Denis, Montréal.

82—Peignoir de 30 à 40 pouces de buste. Matériaux : 2 verges $\frac{3}{4}$ en 36 pour 36 de buste.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Mesure de buste

Mesure de taille

27—Robe de fillette, 2-4-6 ans. Matériaux : 3 verges en 27 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

135—Paletot de 30 à 40 pouces de buste. Matériaux : 2 verges $\frac{3}{4}$ en 42 pour 36 de buste.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Mesure de buste

Mesure de taille

10—Costume de garçonnet, 2-4-6 ans. Matériaux : 3 verges en 27 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

9—Costume de garçonnet, 6-8-10 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{1}{4}$ en 54 pour 8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3—Costume de garçonnet, 2-4-6 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{1}{4}$ en 42 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

1^o Mois**JANVIER**

1914

2^o Mois**FEVRIER**

1914

Mois du Saint Nom de Jésus.

Jours de la semaine.	FETES RELIGIEUSES
Jeudi 1	CIRCONCISION (<i>d'obligation</i>)
Vend. 2	St Basile
Samedi 3	Ste Genéviève
DIM. 4	St Rigobert
Lundi 5	Ste Amélie
Mardi 6	EPIPHANIE (<i>d'obligation.</i>)
Merc. 7	Ste Mélanie
Jeudi 8	St Lucien
Vend. 9	St Marcelin
Sam. 10	St Paul, Ermite
DIM. 11	St Théodose
Lundi 12	St Arcade
Mardi 13	Baptême de N. S
Merc. 14	St Hilaire
Jeudi 15	St Maur
Vend. 16	St Marcel
Sam. 17	St Antoine
DIM. 18	Ste Prisca
Lundi 19	St Sulpice
Mardi 20	St Sébastien
Merc. 21	Ste Agnès
Jeudi 22	St Vincent
Vend. 23	St Raymond
Sam. 24	St Babylas
DIM. 25	Conversion de St Paul
Lundi 26	Ste Paule
Mardi 27	St Julien
Merc. 28	St Charlemagne
Jeudi 29	St François de Sales
Vend. 30	Ste Martine
Sam. 31	Ste Marcelle

Mois des douleurs de la Sainte Vierge

Jours de la semaine.	FETES RELIGIEUSES
DIM. 1	St Ignace
Lundi 2	Purification de la B. V. M.
Mardi 3	St Blaise
Merc. 4	St Gilbert
Jeudi 5	Ste Agathe
Vend. 6	Ste Dorothée
Sam. 7	St Fidèle
DIM. 8	Sol. de la P. B.V.M. (Septuag.)
Lundi 9	Ste Apollonie
Mardi 10	Ste Scholastique
Merc. 11	St Adolphe
Jeudi 12	Ste Eulalie
Vend. 13	St Enogat
Som. 14	St Valentin
DIM. 15	St Faustin (Sexagésime)
Lundi 16	Ste Julienne
Mardi 17	Ste Luce
Merc. 18	St Siméon
Jeudi 19	St Gabin
Vend. 20	St Sylvain
Sam. 21	St Pépin
DIM. 22	Ch. de St Pierre (Quinquagés.)
Lundi 23	St Gérard
Mardi 24	St Mathias
Merc. 25	CENDRES (Carême)
Jeudi 26	St Nestor
Vend. 27	Ste Honorine
Sam. 28	St Romain

“LE SOLEIL,” le plus grand journal de Québec.

3^e Mois**MARS**

1914

4^e Mois**AVRIL**

1914

Mois de St Joseph

Mois de la Passion

Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES	Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES
DIM. 1	1 ^{er} Dim. du Car. (Quadragesime)	Merc. 1	St Hugues
Lundi 2	St Jacob	Jeudi 2	St Frs. de Paule
Mardi 3	St Marin	Vend. 3	St Richard
Merc. 4	St Casimir (Quatre-Temps)	Sam. 4	St Isidore
Jeudi 5	St Théophile	DIM. 5	Rameaux
Vend. 6	Ste Colette (Quatre-Temps)	Lundi 6	St Célestin
Sam. 7	St Thomas d'Aq. (Q -Temps)	Mardi 7	St Clotaire
DIM. 8	2 ^e Dim. du Car. (Reminiscere)	Merc. 8	St Albert
Lundi 9	Ste Françoise	Jeudi 9	Jeudi-Saint
Mardi 10	St Doctrové	Vend. 10	VENDREDI SAINT
Merc. 11	St Euloge	Sam. 11	Samedi-Saint
Jeudi 12	St Marius	DIM. 12	PAQUES
Vend. 13	Ste Euphrasie	Lundi 13	Ste Ida
Sam. 14	Ste Mathilde	Mardi 14	St Tiburce
DIM. 15	3 ^e Dim. du Carême. (Oculi)	Merc. 15	Ste Anastasie
Lundi 16	St Cyriaque	Jeudi 16	St Fructueux
Mardi 17	St Patrice	Vend. 17	St Anicet
Merc. 18	St Gabriel	Sam. 18	St Parfait
Jeudi 19	St Joseph	DIM. 19	Quasimodo
Vend. 20	St Joachim	Lundi 20	St Théodore
Sam. 21	St Benoît	Mardi 21	St Anselme
DIM. 22	4 ^e D. du Car. (Sol. de S. Joseph)	Merc. 22	St Léonide
Lundi 23	St Victorien	Jeudi 23	St Georges
Mardi 24	St Timothée	Vend. 24	St Gaston
Merc. 25	Annonciation de la B. V. M.	Sam. 25	St Marc
Jeudi 26	St Emmanuel	DIM. 26	St Clet (2 ^e Dim de Pâques)
Vend. 27	Ste Lydie	Lundi 27	St Frédérie
Sam. 28	St Gontran	Mardi 28	St Aimé
DIM. 29	Passion de N.-S.	Merc. 29	St Robert
Lundi 30	St Amédée	Jeudi 30	St Ludovic
Mardi 31	St Benjamin		

**"LE SOLEIL," le plus grand journal
de Quebec**



444-460

442

443-461

4381

4382



49



50



47



46

Voyez page suivante pour la description de chacun de ces patrons.
Remplissez un des coupons et retournez-nous le avec 10 cts.

Montreal Advertising Agency, 86 St-Denis, Montreal.

Vous recevrez votre patron par retour de la malle.

Description des patrons de la page précédente.

Vous recevrez par retour de la malle un ou plusieurs de ces patrons en nous envoyant un coupon que vous aurez rempli pour chaque patron avec rocts. en timbre ou en argent.

Adressez: **MONTREAL ADVERTISING AGENCY,**
86 St-Denis, Montréal.

444—Blouse de garçonnet, 4-6-8-10 et 12 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{3}{4}$ en 27 pour 8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Age

460—Pantalon de garçonnet, 4-6-8-10-12 ans. Matériaux : 1 verge $\frac{1}{2}$ en 27 pour 8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Age

442—Costume de garçonnet, 6-8-10-12 ans. Matériaux : 3 verges $\frac{1}{2}$ en 36 pour 10 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Age

443—Blouse de garçonnet, 4-6-8-10-12 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{1}{2}$ en 27 pour 8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Age

461—Pantalon de garçonnet, 2-4-6-8-10-12 ans. Matériaux : 1 verge $\frac{1}{2}$ en 27 pour 8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Age

4381—Costume de garçon, 2-4-6 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{3}{8}$ en 44 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Age

4382—Costume de garçon, 2-4-6 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{3}{8}$ en 44 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Age

49—Robe pour jeune fille, 14-16-18 ans. Matériaux : 6 verges $\frac{3}{4}$ en 27 pour 16 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Mesure de buste
Mesure de taille

50—Robe pour jeune fille, 14-16-18 ans. Matériaux : 6 verges $\frac{1}{2}$ en 36 pour 16 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Mesure de buste
Mesure de taille

47—Robe pour jeune fille, 14-16-18 ans. Matériaux : 6 verges $\frac{1}{2}$ en 36 pour 16 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom
Adresse
Mesure de buste
Mesure de taille

5^e Mois

MAI

1914

6^e Mois

JUIN

1914

Mois de Marie

Mois du Sacré-Coeur

Jours de la
semaine

FETES RELIGIEUSES

Jours de la
semaine

FETES RELIGIEUSES

Vend.	1	SS. Jacques et Philippe
Sam.	2	St Athanase
DIM.	3	Invention de la Ste Croix
Lundi	4	Ste Monique
Mardi	5	St Pie V
Merc.	6	St Jean Porte-Latine
Jeudi	7	St Stanis'as
Vend.	8	St Désiré
Sam.	9	St Grégoire de Nazianze
DIM.	10	St Antonin (4e Dim. de Pâques)
Lundi	11	St Marmert
Mardi	12	St Achille
Merc.	13	St Servais
Jeudi	14	St Boniface
Vend.	15	Ste Denise
Sam.	16	St Honoré
DIM.	17	St Pascal (5e Dim. de Pâques)
Lundi	18	St Théodose (rogations)
Mardi	19	St Yves (rogations)
Merc.	20	St Bernardin (rogations)
Jeudi	21	ASCENSION DE N.-S. (d'oblig.)
Vend.	22	Ste Ju'ie
Sam.	23	St Didier
DIM.	24	Ste Angèle (Oct. de l'Asc.)
Lundi	25	St Urbain
Mardi	26	St Philippe de Néri
Merc.	27	St Ildevert
Jeudi	28	St Olivier
Vend.	29	St Girard
Sam.	30	St Ferdinand] (Jeûne)
DIM.	31	PENTECOTE

Lundi	1	St Fortuné
Mardi	2	Ste Emélie
Merc.	3	Ste Clotilde [Quatre-Temps]
Jeudi	4	St Optat
Vend.	5	Ste Valérie [Quatre-Temps]
Sam.	6	St Claude " " "
DIM.	7	La Ste Trinité [1er Dim. Pent.]
Lundi	8	St Médard
Mardi	9	St Félicien
Merc.	10	St Landry
Jeudi	11	Fête-Dieu
Vend.	12	St Guy
Sam.	13	St Antoine de Padoue
DIM.	14	Sol Fête-Dieu
Lundi	15	St Modeste
Mardi	16	St Cyr
Merc.	17	St Avit
Jeudi	18	St Florentin
Vend.	19	Fête du Sacré-Coeur
Sam.	20	St Silvère
DIM.	21	Sol. du S.-C. [3e Dim. Pent.]
Lundi	22	St Alban
Mardi	23	St Félix
Merc.	24	Nativité de St Jean-Baptiste
Jeudi	25	St Prosper
Vend.	26	St David
Sam.	27	St Crescent [Jeûne]
DIM.	28	Sol. de St J.-Bte [4e Dim. Pent.]
Lundi	29	SS. Pierre et Paul
Mardi	30	Ste Emilienne

**“ LE SOLEIL, ” le plus grand
journal de Québec**

7^o Mois**JUILLET**

1914

8^o Mois**AOUT**

1914

Mois du Précieux Sang**Mois de l'Assomption de Marie**

Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES
Merc.	1 St Martial
Jeudi	2 Visitation de la Ste Vierge
Vend.	3 St Anatole
Sam.	4 Ste Berthe
DIM.	5 Ste Zoé [5e Dim. Pentecôte]
Lundi	6 Ste Co'ombe
Mardi	7 St Elie
Merc.	8 Ste Virginie
Jeudi	9 St Cyrille
Vend.	10 Ste Félicité
Sam.	11 St Norbert
DIM.	12 St Gualbert [6e Dim. Pent]
Lundi	13 St Eugène
Mardi	14 St Bonaventure
Merc.	15 St Henri
Jeudi	16 N.-D. du Mont Carmel
Vend.	17 St Alexis
Sam.	18 St Camille
DIM.	19 St Vincent de Paul [7e Dim. P]
Lundi	20 Ste Marguerite
Mardi	21 St Victor
Merc.	22 Ste Marie-Madeleine
Jeudi	23 St Apollinaire
Vend.	24 Ste Christine
Sam.	25 St Christophe
DIM.	26 Ste Anne [8e Dim. Pentecôte]
Lundi	27 Ste Natalie
Mardi	28 St Samson
Merc.	29 Ste Marthe
Jeudi	30 St Abdon
Vend.	31 St Germain

Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES
Sam.	1 St Pierre aux Liens
DIM.	2 St Alphonse [9e Dim. Pent.]
Lundi	3 St Geoffroy
Mardi	4 St Dominique
Merc.	5 St Abel
Jeudi	6 Transfiguration de N.-S. J.-C.
Vend.	7 St Gaétan
Sam.	8 St Justin
DIM.	9 St Amour [10e Dim. Pent.]
Lundi	10 St Laurent
Mardi	11 Ste Suzanne
Merc.	12 Ste Claire
Jeudi	13 St Hippolyte
Vend.	14 St Eusèbe
Sam.	15 Assomption [Jeûne]
DIM.	16 Sol. de l'Ass B. V. M.
Lundi	17 St Septime
Mardi	18 Ste Hélène
Merc.	19 St Flavien
Jeudi	20 St Bernard
Vend.	21 Ste Jeanne
Sam.	22 St Symphorien
DIM.	23 Ste Sidonie [12e Dim. Pent]
Lundi	24 St Barthélemy
Mardi	25 St Louis, roi de France
Merc.	26 St Privat
Jeudi	27 St Césaire
Vend.	28 St Augustin
Sam.	29 St Médéric
DIM.	30 St Fiacre [13e Dim. Pentecôte]
Lundi	31 St Aristide

**“ LE SOLEIL, ” le plus grand
journal de Québec**



Voyez page suivante pour la description de chacun de ces patrons.
Remplissez un des coupons et retournez-nous le avec 10 cts.
Montreal Advertising Agency, 86 St-Denis, Montreal.
et vous recevrez votre patron par retour de la malle.

Description des Patrons de la page précédente.

Vous recevrez par retour de la malle un ou plusieurs de ces patrons en nous envoyant un coupon que vous aurez rempli pour chaque patron avec 10cts. en timbre ou en argent.

Adressez: MONTREAL ADVERTISING AGENCY,
86 St-Denis, Montréal.

293—Robes de fillette, 6-8-10 ans.
Matériaux, 9 verges $\frac{3}{4}$ en 27 pour
8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

8—Robe pour enfant, 2-4 ans. Ma-
tériiaux : 3 verges $\frac{1}{4}$ en 36 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

119—Jupe 22 à 30 pouces de taille.
Matériaux : 6 verges en 27 ou 26 de
taille.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Mesure de buste

Mesure de taille

58—Cache-corset de 20 à 40 pouces
de buste. Matériaux : 1 verge $\frac{3}{4}$ en 36
pour 36 de buste.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Mesure de taille

Mesure de buste

116—Jupe 2 lés de 22 à 30 pouces
de taille. Matériaux : 3 verges en 42
pour 36 de taille.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Mesure de buste

Mesure de taille

7—Costume de garçonnet, 2-4-6 ans.
Matériaux : 3 verges $\frac{1}{2}$ en 27 pour 4
ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

9^o Mois **SEPTEMBRE** 191410^o Mois **OCTOBRE** 1914**Mois des Saints-Anges****Mois du Saint Rosaire**

Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES	Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES
Mardi 1	SS. Leu et Gilles	Jeudi 1	St Remi
Merc. 2	St Lazare	Vend. 2	Les SS. Anges
Jeudi 3	St Grégoire	Sam. 3	St Fauste
Vend. 4	Ste Rosalie	DIM. 4	Sol. de St Michel
Sam. 5	St Bertin	Lundi 5	St Constant
DIM. 6	St Onésiphore [14 ^e Dim. Pent.]	Mardi 6	St Arthur
Lundi 7	St Cloud	Merc. 7	St Serge
Mardi 8	Nativité de la B. V. M.	Jeudi 8	Ste Brigitte
Merc. 9	St Omer	Vend. 9	St Denis
Jeudi 10	Ste Pulchérie	Sam. 10	St Paulin
Vend. 11	St Hyacinthe	DIM. 11	St Quirin [19 ^e Dim. Pentecôte]
Sam. 12	St Séraphin	Lundi 12	St Wilfrid
DIM. 13	Sol Nat. B.V.M.	Mardi 13	St Edouard
Lundi 14	Exaltation de la Ste Croix	Merc. 14	St Calixte
Mardi 15	St Nicomède	Jeudi 15	Ste Thérèse
Merc. 16	St Cyprien [Quatre-Temps]	Vend. 16	St Léopold
Jeudi 17	St Lambert	Sam. 17	Ste Edwige
Vend. 18	Ste Sophie [Quatre-Temps]	DIM. 18	St Luc [20 ^e Dim. Pentecôte]
Sam. 19	St Janvier " "	Lundi 19	Ste Laure
DIM. 20	St Eustache [16 ^e Dim. Pent.]	Mardi 20	St Aurélien
Lundi 21	St Mathieu	Merc. 21	Ste Céline
Mardi 22	St Maurice	Jeudi 22	St Modéran
Merc. 23	St Lin	Vend. 23	St Hilarion
Jeudi 24	St Andoche	Sam. 24	St Raphaël
Vend. 25	St Firmin	DIM. 25	St Crépin [21 ^e Dim. Pent.]
Sam. 26	Ste Justine	Lundi 26	St Evariste
DIM. 27	SS. Côme et Damien [17 ^e D.P.]	Mardi 27	St Abraham
Lundi 28	St Wenceslas	Merc. 28	St Alfred
Mardi 29	St Michel	Jeudi 29	St Rodolphe
Merc. 30	St Jérôme	Vend. 30	St Arsène
		Sam. 31	Ste Lucile [Jeûne]

" LE SOLEIL," le plus grand journal de Québec

11^o Mois **NOVEMBRE** 191412^o Mois **DECEMBRE** 1914**Mois des Trépassés**

Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES
DIM.	1 LA TOUSSAINT
Lundi	2 Les Morts
Mardi	3 St Hubert
Merc.	4 St Charles
Jeudi	5 St Théotime
Vend.	6 St Léonard
Sam.	7 St Ernest
DIM.	8 St Godfroy [23e Dim. Pent.]
Lundi	9 St Mathurin
Mardi	10 St Juste
Merc.	11 St Martin
Jeudi	12 St René
Vend.	13 St Brice
Sam.	14 Ste Philomène
DIM.	15 Ste Eugénie [24e Dim. Pent.]
Lundi	16 St Edme
Mardi	17 St Agnan
Merc.	18 St Maxime
Jeudi	19 Ste Elisabeth
Vend.	20 St Edmond
Sam.	21 Présentation de la V. M.
DIM.	22 Ste Cécile [25e Dim. Pent.]
Lundi	23 St Clément
Mardi	24 Ste Flora
Merc.	25 Ste Catherine
Jeudi	26 Ste Delphine
Vend.	27 St Séverin
Sam.	28 St Sosthène
DIM.	29 St Saturnin [1er D. de l'Avent]
Lundi	30 St André

Mois de la Nativité du Sauveur

Jours de la semaine	FETES RELIGIEUSES
Mardi	1 St Eloi
Merc.	2 Ste Aurélie [Jeûne]
Jeudi	3 St François-Xavier
Vend.	4 Ste Barbe [Jeûne]
Sam.	5 St Sabos
DIM.	6 St Nicolas [2e Dim. de l'Avent]
Lundi	7 St Ambroise
Mardi	8 IMMAC. CONCEPTION [d'oblig.]
Merc.	9 Ste Léocadie [Jeûne]
Jeudi	10 St Valère
Vend.	11 St Daniel [Jeûne]
Sam.	12 Ste Constance
DIM.	13 Ste Lucie [3e Dim. de l'Avent]
Lundi	14 St Nicaise
Mardi	15 St Mesmin
Merc.	16 Ste Adélaïde [Quatre-Temps]
Jeudi	17 St Olympe
Vend.	18 St Gatien [Quatre-Temps]
Sam.	19 St Timoléon " "
DIM.	20 Ste Philogone [4e D. de l'Avent]
Lundi	21 St Thomas
Mardi	22 St Honorat
Merc.	23 Ste Victoire
Jeudi	24 Ste Irmine [Jeûne]
Vend.	25 NOEL [d'obligation]
Sam.	26 St Etienne
DIM.	27 St Jean, Apôtre
Lundi	28 Saints Innocents
Mardi	29 Ste Eléonore
Merc.	30 St Roger
Jeudi	31 St Sylvestre

" LE SOLEIL," le plus grand journal de Québec

PATRONS D'ENFANTS



Voyez page suivante pour la description de chacun de ces patrons.
Remplissez un des coupons et retournez-nous le avec 10 cts.

Montreal Advertising Agency, 86 St-Denis, Montreal.
et vous recevrez votre patron par retour de la malle.

Vous recevrez par retour de la malle un ou plusieurs de ces patrons en nous envoyant un coupon que vous aurez rempli pour chaque patron avec 10cts. en timbres ou en argent.

Adressez: MONTREAL ADVERTISING AGENCY,

86 St-Denis, Montréal.

3832—Robe pour fillette, 4 grandeurs, 4-6-8-10 ans. Matériaux : 4 verges $\frac{1}{4}$ en 27 pour 8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3835—Robe pour fillette, 4 grandeurs, 6-8-10-12 ans. Matériaux : 6 verges en 27 pour 8 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3801—Robe de chambre pour enfants, 4 grandeurs, 4-6-8-10 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{1}{2}$ en 42 pour 6 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3645—Tablier pour enfant, 4 grandeurs, 4-6-8-10 ans. Matériaux : 3 verges $\frac{3}{8}$ en 27 pour 6 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3817—Robe d'enfant, 4 grandeurs, 2-4-6-8 ans. Matériaux : 3 verges $\frac{1}{4}$ en 27 pour 7 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3825—Robe d'enfant, 4 grandeurs, 2-4-6-8 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{1}{2}$ en 27 pour 5 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3766—Paletot pour enfant, 4 grandeurs, 2-4-6-8 ans. Matériaux : 2 verges en 36 pour 5 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3809—Robe d'enfant, 4 grandeurs, 2-4-6-8 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{1}{4}$ en 32 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3810—Robe d'enfant, 2 grandeurs, 4-6 ans. Matériaux : 2 verges $\frac{1}{2}$ en 32 pour 4 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

3648—Pantalon pour garçon, 2 grandeurs, 14-16 ans. Matériaux : 2 verges en 27 pour 14 ans.

COUPON

Montreal Advertising Agency

Nom

Adresse

Age

TRAVAUX PHOTOGRAPHIQUES POUR AMATEURS

Faites-nous développer vos films ou plaques, et nous obtiendrons le maximum de perfection que peuvent donner vos clichés, en corrigeant les négatifs trop forts ou trop faibles. Nous copierons ou agrandirons les photographies que vous nous enverrez, que ce soit une copie de professionnel ou un simple petit film d'amateur, et vous serez surpris des effets artistiques obtenus. Les commandes par la malle reçoivent un soin tout particulier. Constatez par la liste ci-dessous que nos prix sont plus bas que partout ailleurs.

GRANDEUR PLAQUES OU FILMS	DEVE- LOPPER DOZ.	IMPRESSIONS — LA DOZ						AGRANDISSE- MENTS GRANDEUR	CHAQUE IMPRESSION					
		NON MONTEE		MONTEE		PAPIER TOILE			NON MONTEE		MONTEE		PAPIER TOILE	
		N.	S.	N.	S.	N.	S.		N.	S.	N.	S.	N.	S.
1½ x 2 <i>jusqu'à</i>	15	20	25	35	40	50	60	5 x 7	15	20	25	30	30	40
3¼ x 4¼								6½ x 8½	20	25	30	35	40	50
3¼ x 5½	20	35	40	50	60	70	80	8 x 10	25	35	40	50	50	70
4 x 5									10 x 12	40	50	60	70	80
5 x 7	35	45	50	60	75	90	1.00	11 x 14	50	65	70	80	1.00	1.25
6½ x 8½									14 x 17	70	85	1.10	1.25	1.25
								16 x 20	80	1.00	1.30	1.50	1.50	2.00

N. VEUT DIRE NOIR ET BLANC.

S. VEUT DIRE SEPIA

Cartes Postales, 40c. la doz. Agrandissement de
petits négatifs sur Cartes Postales, \$1.00 la doz.

Toutes Copies au même prix que les agran-
dissements, et 25 centins en plus.

Toute commande par la malle doit être accompagnée du montant.

STUDIO Des AMATEURS, 533, Berri, MONTREAL

"Pour Vous Mesdames"

Revue Mensuelle Illustrée

Traitant des beaux-arts, de la littérature, du théâtre, des modes, de l'hygiène, de la cuisine, des travaux de dames et de tout ce qui est susceptible d'intéresser les dames et les demoiselles, et bien entendu, aussi les hommes qui ont quelque raffinement. ∴ ∴ ∴

Le prix d'abonnement n'est que D'UN DOLLAR par an.

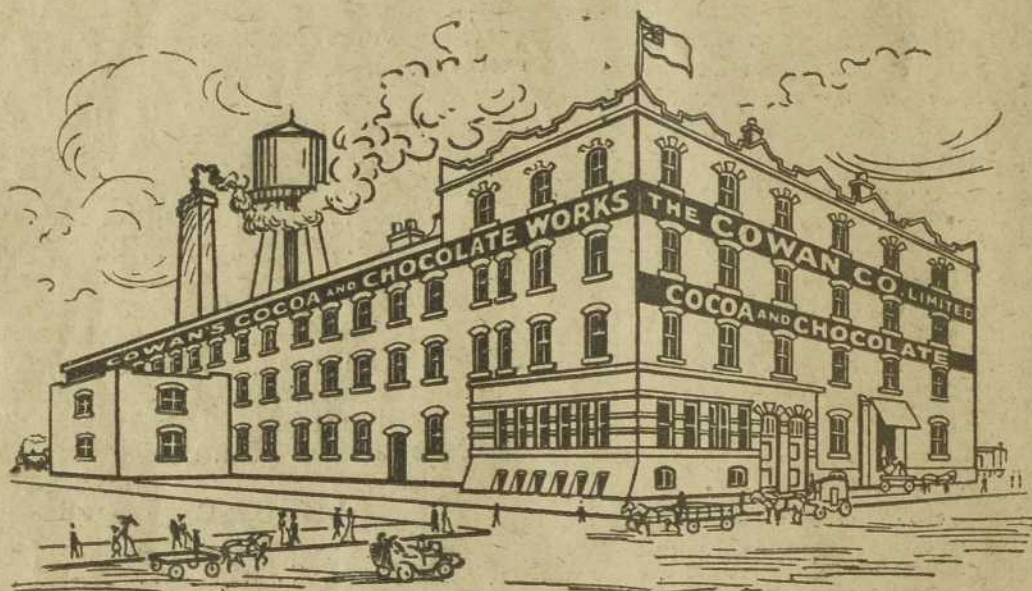
Administration et Rédaction :

1263 Ave. DeLorimier, - MONTREAL.

Envoyez 10 cents pour avoir un Numéro Spécimen.

On demande DES AGENTS dans tous les centres français du Canada et des États-Unis.

La Manufacture ou est fait le "Cacao Perfection Cowan"



Le Cacao Cowan

est préparé avec soin pour en faire une nourriture parfaite et un stimulant de l'appétit. Le

Cacao Perfection de Cowan, tel que vous l'achetez chez votre épicier, est le cacao le plus pur.

Votre épicier le vend.

Manière de préparer le CACAO COWAN, marque PERFECTION

Pour faire deux tasses de Cacao, mélangez trois cuillerées à thé de sucre avec deux cuillerées à thé de Cacao Cowan et deux cuillerées à soupe d'eau chaude, et vous faites du tout une pâte claire.

Alors, ajoutez six cuillerées à soupe d'eau bouillante, et laissez bouillir pendant deux minutes. Ensuite, ajoutez six cuillerées à soupe de bon lait, et laissez sur le feu jusqu'à ébullition. Le Cacao est alors prêt à servir.

Pour préparer le cacao en plus grande quantité, augmentez la recette en proportion.

The Cowan Co., Limited, Toronto.

En vente chez tous les Epiciers.

Légumes—(Suite).

	Pages
Plats aux tomates	30
Pois verts	28
Pomme de terre	"
" " " à la crème	29
" " " à la Parisienne	"
" " " en robe cham- bre	"
" " " au gratin	"
" " " en galette	"
" " " Lyonnaise	28
Purée de navets	"
Tomates	29
" à l'américaine	30
" farcies	29
" farcies à l'Italienne	30
" Portugaises	29
" sautées	30

DIETE DE MALADES

Alimentation	85
Aliments à éviter (aigreurs)	87
" " (Bile	"
" " (Indigestion)	"
" " (Rhumatisme)	"
Boissons et Breuvages	87
Eau albumineuse	"
" avec extrait de viande	"
" de pommes	89
" de riz	87
Bouillon de poulet	90
Limonade aux oeufs	89
Limonade à la graine de lin	"
Sirop	"
Thé de boeuf	90
Céréales	"
Gruau d'avoine	"
" " (pour boire)	"
" à la farine de blé	"
Chambre du malade	85

OEUFS

A la Béchamel	45
A la coque	44
A la crème	45
A la neige	47
Au miroir	44
Aux tomates	45
Brouillés	"
Blancs en neige	49
Blancs en neige	47
" au beurre noir	45
" mollets au beurre	"
" pochés au beurre	"
Omelettes	"
Au fromage	46
Au jambon	"

Omelettes—(Suite).

	Pages
Au naturel	46
Aux oignons	47
Au sucre	46
Aux tomates	"
Espagnole	47
Suédoise	"

POISSONS

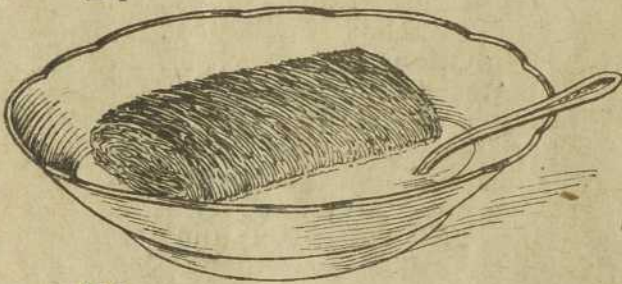
Anguilles à la poulette	19
" frites	"
" petites	"
Brochets à la maitre d'hôtel	"
" sauce Robert	20
" tranches grillées	"
Court bouillon	19
Croquettes de morue	21
Filet de poisson rôti	22
Flétan cuit à la vapeur	20
Haddock aux fines herbes	"
" au gratin	"
" frit sauce aux tomates	"
Harengs frais, sauce tomates	"
" " sauce Robert	"
" fumé, sauce poivrée	21
Homard (en salade)	"
" Escaloppes	"
Huitres frites	"
" en sauce	"
" en pouding	"
Manière d'écailler	18
Manière de farcir	19
Manière de faire frire	"
Manière de faire frire la morue	21
Morue salée au gratin	"
Perches	22
Poisson blanc à la meunière	"
Saumon grillé	23
" en pâté	"
" salé au court bouillon	22
" sauce hollandaise	"
" tranches, sauce aux hui- tres	23
Soufflé au poisson	"
Truites saumonées	23
" petites dorées	"

PATISSERIES

Beignes	76
" communs	77
Beignets	72
" soufflés	78
Biscuits	76
" à la cuiller	72
" au pain rassis	77
" au soda	73
" à la mélasse	72
" de ménage	78
" durs	76

LE BISCUIT

Shredded Wheat



Est non-seulement fait de blé pur, mais c'est un biscuit qui ne contient aucune essence ou épice quel-

conque. C'est une nourriture naturelle et saine, et qui peut être assaisonnée au goût du consommateur. Etant fait avec le grain de blé seul et sans rien y ajouter ou en retirer, ce biscuit se conservera toujours frais et sous tous les climats.

FAIT SEULEMENT PAR

La Compagnie Canadienne Shredded Wheat

NIAGARA FALLS, ONT.

EN VENTE CHEZ

TOUS LES EPICIERIS

Pâtisserie—(Suite).	
	Pages
Charlotte russe aux amandes ..	79
Collage	67
Croustes dorées	73
Dorage	67
Ermites	76
Gâteau	69
“ à la course, pour déjeuner	75
“ au beurre	69
“ aux noix	72
“ à la farine d'avoine	73
“ à l'empois de blé-d'Inde (Corn Starch)	75
“ au riz	77
“ au riz grillés	77
“ au riz aux raisins	78
“ aux pommes	76
“ aux noix de coco	77
“ à la crème	73
“ au gingembre	76
“ blanc	76
“ délicats	“
“ d'éponge à la crème douce	“
“ de noce	72
“ français	73
“ grillé	“
“ grillé au pain	73
“ grillé délicat	77
“ épicié	72
“ spongieux	72 et 76
“ spongieux au pain	76
“ spongieux Selma	71
“ No. 1	75
“ No. 2	“
Galettes (excellente à la farine de sarrazin)	73
Glaçage	67
Glacer aux oranges	71
Goût d'ananas aux pommes	78
Mandarines au caramel	79
Pâte brisée	68
Pâte feuilletée	68
Pains chauds (Tante Emélie) ..	76
“ des anges	71
“ de Savoie	72
“ d'épice	79
Petits pains d'épices (Ginger Snaps)	76
Pain marbré	71
Petits pains au gingembre	73
Pouffes	75
Plum pouding de Noël	77
Rouleau à la gelée	71 et 76
“ à la farine de blé-d'Inde ..	75
“ “Sponge cake”	71
Tarte à la crème	69

Tarte—(Suite).	
	Pages
“ à la citrouille	68
“ aux citrons	“
“ aux oeufs	69
“ aux oranges	68
“ aux pommes	69
“ Lafayette	69
Toast à l'Allemande	75

POUDINGS ET DESSERTS

Blanc-mange au caramel	65
Crème à la glace (Ice cream) ..	64
“ au caramel	“
“ bavaroise	63
“ Chester	65
“ Chartreuse	“
Compote de pommes	63
Compote de pommes entières ..	“
aux confitures	“
Charlotte russe	64 et 65
Marchmellows	“
Macédoine de fruits	“
Meringue	64
Pêches à la reine	65
Pouding à la paysanne	62
“ à la neige	61
“ à l'empois de blé-d'Inde ..	62
“ au chocolat	63
“ aux oranges	60
“ au riz	63
“ au riz sans oeufs	61
“ au gingembre	“
“ aux pommes	62
“ aux pommes et au Sago ..	62
“ au suif	“
“ au pain	“
“ au tapioca	63
“ Bagatelle	61
“ Cottage	62
“ Economique	“
“ roulé	61
“ Le Roi du Pouding	“
Soufflé au citron	64
Sucre à la crème	“
Tire au chocolat	65

RENSEIGNEMENTS SUR LA CUISINE

Pour adoucir le beurre	92
Pour cacheter les bouteilles ..	“
Pour conserver le beurre long-temps	“
Pour cuire dans une bouilloire à double fond	“
Pour couper du beurre en morceaux carrés	“
Pour conserver le boeuf long-temps	“
Pour empêcher le fromage de moisir	91
Pour empêcher le lait de brûler..	“

Le Cacao Fry

Faites ce "TAFFY" avec le Cacao Fry



Si vous n'avez jamais essayé de faire le Taffy au chocolat avec le Cacao, essayez-le, ce sera un nouveau régal.

A trois livres de sucre ajoutez une tasse d'eau, une demi-tasse de vinaigre, une cuillerée à soupe de beurre, quatre pleines cuillerées à soupe de Cacao Fry. Faites bouillir le tout jusqu'à ce qu'il durcisse à l'eau froide. Mettez dans des plats beurrés et retirez lorsqu'il est froid.

Ceux qui n'aiment pas le chocolat aimeront ce Taffy à cause du goût délicieux que lui donne le Cacao.

"FUDGE"

Mêlez deux tasses de sucre granulé et deux cuillerées à soupe de Cacao Fry. Ajoutez une tasse de lait et faites bouillir lentement durant vingt minutes à une demi-heure, jusqu'à ce qu'il forme une boule en le jetant dans l'eau froide. Retirez du feu, ajoutez une cuillerée à thé d'essence de Vanille, brassez pour durcir, versez dans un plat et coupez en carrés lorsque froid.

GLACE A GATEAUX

Faites votre glace avec le Cacao Fry.

Se fait facilement et très vite de cette manière :

Mêlez un quart de tasse de Cacao Fry avec deux tasses de sucre-confiserie, y ajoutant deux cuillerées à soupe d'eau bouillante ou de crème.

EN VENTE CHEZ

TOUS LES EPICIERIS

Insistez pour avoir toujours
la meilleure marchandise.

MARQUE "PRIMUS"

CONSERVES DE FRUITS ET LEGUMES CANADIENS.

Emballage soigné et garanti.

THE JAPONAIS NATUREL

Marques "OWL CHOP" et "BEAVER",

Le meilleur Thé importé au Canada, sans exception.

GREENBANK (Coeur Rouge)

LESSIVE solide et en poudre.

CHLORURE DE CHAUX (Ferblanc.)

Le meilleur article de ménage et le plus économique.

SOURCES ST-LOUIS, Paris, France

EAU MINERALE NATURELLE EFFERVESCENTE.

"TREFLE ROUGE"

Embouteillée à St-Yorre, près Vichy.

AGENTS DISTRIBUTEURS AU CANADA :

L. CHAPUT, FILS & CIE, Limitée.

IMPORTATEURS EN GROS.

Maison fondée en 1842.

Viande—(Suite).

	Pages
Gigot de mouton rôti	37
Gigot de mouton farci	38
Haricot de mouton	"
Poitrine de mouton à la ménagère	"
Poitrine de mouton farci	"
Rognons de mouton	"
Porc	
Cochon de lait rôti	40
Côtelettes	39
Côtelettes panées	"
Filet	"
Jambon bouilli	"
Jambon grillé	"
Longe de porc	"
Pâté de porc frais	"
Rognons	"
Saucisse au four	40
Saucisse grillée	40
Veau	
Blanquette	35
Cervelles, sauce crème	35
Coeur farci	"
Côtelettes aux champignons	"
Côtelettes panées	"

Veau—(Suite).

	Pages
Escalopes	36
Foie	"
" à la Lyonnaise	"
" au bacon	"
Longe au gratin	"
Quartier rôti au four	"
Ris de veau	"
Ris de veau à la crème	"
Rognons	37
Rognons panés	36
Tête de veau, sauce vinaigrette	37

VOLAILLES ET GIBIERS

Abattis de volailles	41
Blanquette de volailles	"
Canard sauvage rôti	"
Dinde rôti à la russe	42
Fricassé de poulet	"
Friture	"
Pâté de pigeon	"
Poulet à la Marengo	"
" en sauce blanche	43
" grillé	"
" rôti sauce aux huitres	"
Ragoût de lièvre	43
Rissoles de poulet	"
Salade de poulet	"

INDEX des ANNONCEURS

	Pages		Pages
British Colonial Fire Ins. Co.	6	Couture, Dame G.	122
Bordeaux Foundry Co.	160	Comptoir des Médecines Fran-	
Beaumier (spécialiste)	87	çaises	158
Canada Starch Co., Ltd.	74	Cowan Co., Limited	180
Catelli, C. H., Ltd.	28a	Déry, Hector L.	100
Chaput, Fils, & Cie, Ltée	186	Dr Ed. Morin & Cie	88
Christin's Ginger Ale	59	Dr Prosses	108
Clark, Wm.	8	Dr Simon	106
Cooper & Co.	115	Frisco Soda Water	54
Compagnie Canadienne Shredded		Fry Cocoa	184
Wheat	182	Gilmour & Co.	189
Compagnie Nationale d'Essences,		Gunn, Langlois & Cie, Ltée	66
Inc.	152	Henderson & Richardson	4 et 100
Compagnie Médicale Dr Lambert	84	Hudon, Hébert & Cie, Ltée	97
Compagnie Produits Chimiques,		Hurteau, J. A., & Cie	192
Dr Varrain	154	Lavigueur, U.	98
		Labrecque & Pellerin, 30, 58, 78 et	90

EAU MINÉRALE NATURELLE
SOURCE
VEGA

La plus Pure

des Eaux

de

TABLE



La Meilleure

des Eaux

de

REGIME

Recommandée par les Médecins dans les cas d'Arterio-Sclérose, maladie des Reins et des organes genito-urinaires, affection du foie, de la peau et du système nerveux, Diabète, Albumine, Goutte, Rhumatismes ; ainsi que maladies infectieuses et troubles dyspeptiques.

EN VENTE dans toutes les Bonnes Epiceries et Pharmacies.

Dépot : TRÉFEU FRÈRES,

86 Rue St-Denis,

Montréal.

Annonces—(Suite).

	Pages		Pages
"Le Passe-Temps"	79	marraine, leur devoir, les ca-	
Major Chemica Co.	163	deaux	135
Mutuelle du Canada	(Couvert)	CALENDRIER 1914	166
National Breweries, Ltd.	(Couvert)	CROISSANCE DES ENFANTS.	151
Pharmacie Modèle de Goyer	157	CADEAUX 1 ^{ère} COMMUNION.	130
Pour vous, Mesdames	178	COMMENT S'HABILLENT	
Pratt & Lambert	190	LES PREMIERES COMMU-	
Revue de la Mode	109	NIANTES	129
Séguin, Dame V.	110 et 116	COUPON	2, 128 et 161
Semeteys, L.	92	DIETE DE MALADES	85
Société des Eaux de "Riga"	89	ECONOMIE DOMESTIQUE	101
" des Produits Persans	127	INTRODUCTION	7
Société Française de Spécialités		INDICATEUR DES ARTICLES	
Alimentaires	28b	D'EPICERIES INDISPEN-	
Source Vega	188	SABLES DANS UNE FA-	
Surveyer, L. J. A.	15	MILLE	96
St. Lawrence Flour Mills Co.,		LINGERIE DE BEBE	123
Ltd.	70	MESURE DE PROPORTION..	93
St. Lawrence Sugar Refineries,		MENU DE NOEL ET JOUR	
Ltd.	80	DE L'AN	94
Studio des Amateurs	178	PATRONS	164
ALIMENTATION ET SOINS		PREFACE	5
A DONNER AUX ENFANTS	141		
BEBE: Sa naissance, ses pré-			
noms, le baptême; parrain et			

SAVON A MAINS

DE

GILMOUR



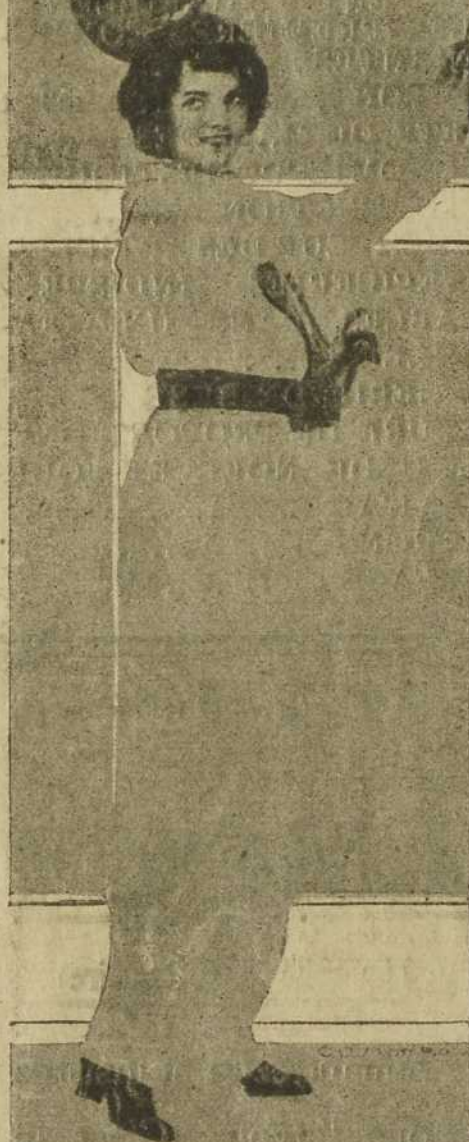
(La boîte jaune et noire)

Demandez-le et insistez pour l'avoir. C'est le meilleur savon à mains sur le marché à 10 cents

la boîte. Employez le pour nettoyer Baignoire, Evier, Pots et Bouilloires et autres ustensiles de ménage, et vous serez très satisfaite.

Vitralite

THE LONG-LIFE WHITE ENAMEL



N'AIMERIEZ-VOUS pas vivre toujours dans une chambre blanche et bien propre comme celle-ci? Vous le pouvez si vous employez VITRALITE cet Email Blanc de Longue Durée—aussi délicat que la délicatesse elle-même.

Demandez la Brochure et le Panneau Echantillon fini au VITRALITE—flexible, durable et à l'épreuve de l'eau. Sans pareil pour les meubles, et pour toutes les surfaces de bois, de métal et de plâtre, à l'intérieur comme à l'extérieur. VITRALITE ne laisse pas voir les coups de pinceau et ne jaunit pas comme la plupart des émaux. Il couvre tant de surface qu'il est de ce fait aussi économique que n'importe quel émail médiocre.

Pour vos planchers, prélaris et linoleums, employez le Vernis à Plancher "61". Il est à l'épreuve de l'eau, des coups de talon et ne s'abîme pas. Faites-en vous-même l'épreuve, demandez le

Panneau Echantillon Gratuit

fini au "61". Frappez-le avec un marteau; vous pourrez bossuer le bois, mais vous ne fendrez pas le vernis.

La qualité a toujours été la meilleure garantie des Produits P. & L. Notre ligne de conduite établie est de donner entière satisfaction ou de rembourser l'argent.

Les produits de Pratt & Lambert sont employés par les peintres, spécifiés par les architectes, et vendus par les marchands quincailliers et de peinture partout.

"61" FLOOR VARNISH

PRATT & LAMBERT VARNISHES

AMERICAN FACTORIES: NEW YORK, BUFFALO, CHICAGO, BRIDGEBURG, CANADA
 FOREIGN FACTORIES: LONDON, PARIS, HAMBURG

ESTABLISHED 64 YEARS

Pour toute demande de renseignements, adressez: **PRATT & LAMBERT, Inc.**
 251, ST-JACQUES MONTREAL
 J. W. LIMOGES, Gérant local.

FABRIQUES à: New-York, Buffalo, Chicago, Londres (Ang.), Paris (France), Hambourg (Allemagne) Bridgeburg (Canada), et Sydney (Australie).

Une Révolution dans le Monde Musical

La Dernière Création à Paris.

Le Théâtre à Domicile.
Chant, Musique et Déclamation.

Sensationnelle Découverte

Si vous voulez avoir le Phonographe ou Graphophone dernier modèle, le plus parfait sur le marché, donnant la reproduction la plus exacte de la voix humaine et des instruments de musique, achetez le célèbre phonographe Phonola Pathé.

"PHONOLA-PATHÉ"

avec un reproducteur Saphir, la dernière invention de la maison Pathé, de Paris, France dont la renommée est universelle. Le reproducteur à aiguilles peut également être employé sur le "Phonola Pathé".

Tout le monde exige les merveilleux Disques Pathé et chacun fait remplacer son REPRODUCTEUR à aiguilles, désagréable agaçant et démodé par le REPRODUCTEUR à SAPHIR inusable, toujours prêt à fonctionner et donnant des résultats parfaits.

Révolution radicale dans l'art de la reproduction de la MUSIQUE et du CHANT. De prodiges en prodiges le "Phonola Pathé" a enfin atteint la perfection même.

Le "PHONOLA" à "Disques Pathé", le meilleur et le plus pratique, le plus vibrant, le seul qui donne le ton juste et qui évite l'intonation nasillarde vient d'être complètement métamorphosé par les merveilleuses inventions Pathé. La suppression de l'aiguille et son remplacement par un SAPHIR doux, extra fin, et la création sensationnelle d'un nouveau DISQUE d'une incomparable perfection.

Une vogue générale salue l'apparition de cette double invention qui fait sortir définitivement le "PHONOLA PATHÉ" du domaine de la fantaisie pour le porter au rang des instruments artistiques les plus exacts : ce qui permet désormais à tout le monde de posséder le théâtre chez lui.

Le nouveau Reproducteur Pathé est une pièce remarquable de précision mécanique. Sa plaque vibrante en mica est éternelle, et son SAPHIR fin est non seulement inusable par lui-même mais, il n'altère jamais le DISQUE à l'usage. Comme rendement, la supériorité du SAPHIR sur l'aiguille est écrasante.

Le Disque Pathé, est la merveille des merveilles, d'un éclat sans pareil et d'une force d'intonation prodigieuse, il rend la voix humaine fidèlement et la MUSIQUE au ton juste. Il a la force, la puissance et le modèle de l'orchestre ; la netteté, l'ampleur et la délicatesse de la voix des merveilleux artistes qui ont interprété les œuvres de choix. La supériorité des Disques Pathé fonctionnant sans aiguilles est incontestable. Ils laissent loin derrière eux les autres systèmes.

LE "PHONOLA-PATHÉ"

CHANTE, PARLE ET JOUE.

Se vend depuis \$20 jusqu'à \$250.00. Comptant ou Crédit.

Avec un "PHONOLA-PATHÉ", vous pouvez entendre le grand Opéra de Paris, l'Opéra-Comique et tous les principaux artistes des théâtres d'Europe, Café-Concert de Paris, y compris la musique de la Garde Républicaine, etc., etc.

Nous sommes en rapport avec tous les théâtres de Paris pour recevoir chaque mois les dernières nouveautés d'opéras, romances, chansonnettes déclamation, etc., etc.

Nous avons sans exception le plus grand choix de morceaux français que nous recevons directement de Paris, France.

Quel que soit le Phonographe ou Graphophone que vous achetez, exigez qu'il joue également les disques à saphirs et à aiguilles. N'en acceptez pas d'autres, c'est très important.

CIE GENERALE DE PHONOGRAPHE ET GRAPHOPHONE, Limitée.

Chez J. A. HURTEAU & CIE., Limitée, 316 Ste-Catherine Est.

Où vous pourrez acheter les célèbres PIANOS et PIANOS AUTOMATIQUES suivants :

"CHICKERING", "NEW-SCALE WILLIAMS", "WEBER", "ENNIS & CO"

Prix Spéciaux pour argent comptant ou avec conditions pour convenir aux acheteurs.

Importance—Quel que soit l'instrument de musique que vous désirez acheter, ne faites pas votre choix avant d'avoir visité notre ETABLISSEMENT où vous trouverez le plus grand choix d'instruments de musique en tous genres et vu l'importance de notre grand commerce général de musique, nous sommes en position de vous vendre meilleur marché que nos concurrents.

J. A. HURTEAU & CIE. LIMITEE,

316 rue Ste-Catherine Est,
MONTREAL.

EN plus des préparations mentionnées dans une autre partie de ce livre nous vous recommandons les spécialités suivantes, persuadés que vous vous trouverez bien de les essayer en cas de besoin.

Anti-Corysa (Rhume de Cerveau et Catarrhe).

Baume d'Epinette (Sirop pour la toux).

Cachets pour le mal de tête.

Contralvum (Anti-Choléra).

Coqueluchine (Coqueluche).

Eau pour les Yeux.

Elixir d'Huile de Foie de Morue.

Lotion Clean Head (pour les lentes, poux, etc.)

Onguent Miraculeux (Irruptions, Plaies).

Omazon : poudre engraisseuse et médicinale.

Omazon : poudre pour les Vers chez le cheval.

Omazon : poudre pour l'Urine chez le cheval.

Omazon : Spécifique contre toux, souffle, etc., chez le cheval.

Pastilles à vers.

Pilules Antibiliauses (Purgatives).

Pilules Viel (Laxatives).

Poudres Cardinales, contre pertes blanches, etc.

Poudre de Condition Maréchale Raderba (Thé Purgatif).

Recuperator (Rhumatisme Névralgies).

Salina (Sel laxatif).

Salsepareille (Depuratif).

Sirop de Pin Blanc Composé.

Sirop pour les Vers.

Sirop aux Hypophosphites.

Sirop végétal de Viel (Dyspepsie, Constipation).

Vin Fer & Boeuf.

Vin Morin Creso-Phates, pour bronchite, consommation.

Vin de Quinine.

Vivat (Spécifique extraordinaire contre toux, souffle, etc., chez le cheval).

Dr. Ed. MORIN & CIE,

LIMITEE

113 Cote de la Montagne

QUEBEC, Can.

BAnQ



C 000 421 706

Les meilleures Bières et Porters

D O W

EN BOUTEILLE

Demandez aux Connaisseurs

DAWES

Königsbier

ET

Black Horse Ale

Sont les Premiers