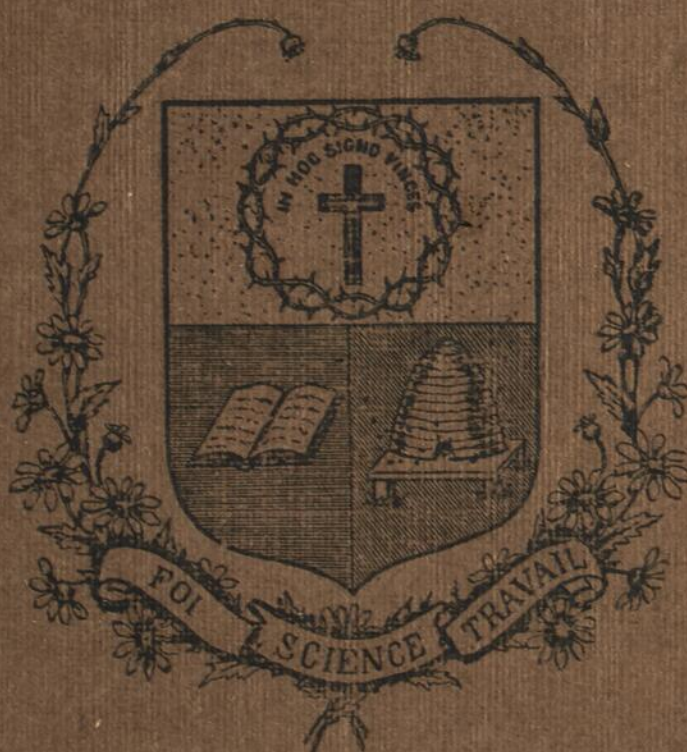


640.71
C8614
1929

COURS
D'ENSEIGNEMENT MENAGER

2ième Année



Prix : 70 sous

ECOLE MENAGERE REGIONALE

DES SOEURS DE LA CHARITÉ

(SOEURS GRISES)

DE MONTRÉAL

1929

4124



Bibliothèque Nationale du Québec

SEP 24 1938



Présenté à la Bibliothèque

Par

La Succession de

Feu L'abbé H. Bois.

4124

8344

131A

8344

71X

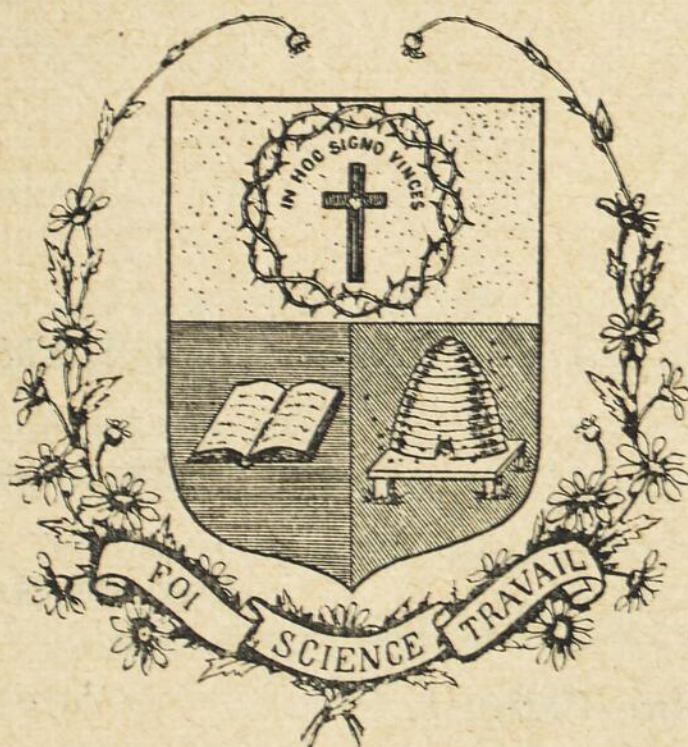
167

E59032

1127

COURS D'ENSEIGNEMENT MENAGER

2ième Année



22 1/2 cm 167 p-

ÉCOLE MENAGERE REGIONALE

DES SOEURS DE LA CHARITÉ

(SOEURS GRISES)

DE MONTRÉAL



1929

4124

Nihil obstat:

Marianopoli, die 29^o octobris 1928.

Canonicus ÆMILIUS CHARTIER

Censor librorum.

Imprimatur,

† EM. ALPH. DESCHAMPS, V. G.,

Ev. de Thennesis

Aux. de Montréal.

Montréal, 29 octobre 1928.

TX
167
C6868
1929

Tous droits réservés, Ottawa, 1928.

DEPARTEMENT DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

Québec, le 18 février 1929

Hôpital Général des RR. SS. Grises
Montréal, Can.
1190, rue Guy

Madame la directrice,

J'ai l'honneur de vous faire savoir que le Comité catholique, lors de sa session tenue le 6 février courant, a recommandé pour les Ecoles Ménagères Régionales et comme livre du maître, pour les autres écoles, votre traité " d'Enseignement Ménager " comprenant les quatre premières années.

Quant au " Programme de l'éducation chrétienne ", par un prêtre de Saint-Sulpice, le Comité a pris la décision suivante:

" Ce livre étant d'un caractère religieux et comme il porte déjà l'approbation de l'autorité diocésaine de Montréal, il n'est pas sujet à la recommandation du Comité catholique qui en favorise néanmoins la diffusion. "

J'ai l'honneur d'être, Madame,

Votre très dévoué,

Cyrille-F. DELAGE,

Surintendant.

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
de la
Province de Québec.
Cabinet du Ministre

Québec, le 16 mars 1929

Hôpital Général des Soeurs Grises
1190, rue Guy
Montréal.

Madame la directrice,

Je suis heureux de savoir que les cours agricoles que vous venez de suivre à Québec vous ont favorablement impressionnée, et je suis convaincu que les connaissances nouvelles que vous avez pu y acquérir profiteront à vos élèves et à toute votre communauté.

Nous serons certainement heureux de recevoir votre cours d'enseignement ménager qui, je le sais, s'approche de la perfection autant qu'il est possible.

Veillez, ma révérende Soeur, agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs et me croire toujours,

Votre bien dévoué,

J.-E. CARON.

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

Province de Québec

Québec, le 20 septembre, 1928.

RR. SS. Grises
Hôpital Général
Montréal.

Révérèdes Sœurs,

J'ai parcouru avec intérêt le manuscrit de votre "Cours d'Economie domestique" pour les trois premières années du cours ménager.

Cet ouvrage que complète votre "Manuel de Diététique", couvre adéquatement les matières agricoles et ménagères inscrites au programme de l'Instruction Publique, et répond aux visées du Ministère de l'Agriculture, en ce qui concerne la ruralisation de l'instruction et de l'éducation chez la jeunesse de nos campagnes.

Vos élèves, venant des quatre coins de la province, trouveront dans ce cours les éléments d'une science, que l'expérience de vos professeurs leur permettra de s'assimiler; et ce nouveau manuel pourra les suivre avec profit, après les années d'études scolaires. Ce sera pour elles un aide-mémoire et un guide précieux dans leur pratique de l'art culinaire, de la coupe, de la couture, de l'aménagement, des petites cultures et le reste.

Les hautes appréciations que vous en ont données des autorités comme le Docteur Beaudoin, MM. McKenna et Schneider, suffisent déjà à confirmer votre désir d'être utile par la publication de cet ouvrage.

Je suis heureux d'y joindre mon humble témoignage d'admiration, pour l'œuvre éducatrice que vous poursuivez avec tant de zèle et de compétence.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments dévoués.

A. DESILETS,

chef du Service de l'Economie domestique
au Ministère provincial de l'Agriculture.

Sainte-Anne de la Pocatière, 19 septembre, 1928.

Révérende Soeur directrice
de l'Ecole Ménagère Régionale
des Sœurs Grises de Montréal.

Ma révérende Mère,

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt les différentes matières qui constituent votre cours d'enseignement ménager, et spécialement l'horticulture et l'aviculture.

Ces leçons théoriques concises et tout-à-fait à point, secondées par un savoir-faire peu ordinaire et un dévouement inlassable, devraient pourvoir vos jeunes filles d'une solide éducation ménagère.

Je vous félicite sincèrement de votre travail, qui est comme le fruit mûr des études, des observations et des sacrifices poursuivis depuis un quart de siècle par votre Institution, au bénéfice d'une cause qui aura une influence considérable sur le bonheur et le bien-être des familles.

Votre bien dévoué en N.-S.,

H. BOIS, ptre,
Inspecteur des Ecoles Ménagères.

UNIVERSITE DE MONTREAL

Montréal, 18 novembre, 1928

Révérendes Sœurs Grises
Maison-Mère
1190, rue Guy
En ville.

Mes Révérendes Sœurs,

Je n'hésite pas à vous dire combien j'ai été vivement intéressé à lire votre nouvel ouvrage, et combien il m'a été facile de me rappeler ce mot de l'Ecclésiastique, en parcourant

les pages que vous allez bientôt livrer à l'impression : " C'est la main de l'artiste qui vaut à une oeuvre la louange. "

Vous avez eu la main d'un artiste délicat, vous avez eu la main de l'éducatrice expérimentée, de l'apôtre inspiré et guidé par une foi ardente. Permettez que je vous en exprime mes biens vives félicitations.

Les jeunes filles dont vous préparez l'avenir et qui ont l'heureuse fortune de recevoir chez vous une excellente formation ne manqueront pas, veuillez en être assurées, de démontrer, par leur conduite et leurs succès durant toute leur vie, l'importance de cette vérité des Proverbes :

" Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre ;
Et même lorsqu'il sera vieux, il ne s'en détournera pas".

Comme j'ai l'honneur depuis plusieurs années de présider, au nom de l'Université de Montréal, aux examens de vos élèves, je me suis convaincu, une fois encore, à la lecture de votre nouveau travail, combien Monseigneur Dupanloup avait eu raison de dire : " L'éducation forme, élève, crée en quelque sorte ; et c'est pour y parvenir qu'elle cultive et qu'elle exerce, qu'elle agit et fait agir. Elle cultive par les soins physiques, par l'enseignement intellectuel, par la discipline morale, par les leçons religieuses. Comme le jardinier, elle place la plante qui lui est confiée dans une bonne terre ; elle l'arrose d'une eau pure, l'entoure d'un ferment généreux, et la nourrit ainsi de sucs qui secondent le travail intérieur de la nature, favorisant une végétation active, et la font grandir pour donner, au temps convenable, des fleurs et des fruits".

Croyez, mes Révérendes Sœurs, que je souhaite à votre livre, comme vous le méritez si hautement, de produire en abondance des fleurs et des fruits dans l'intelligence et le coeur de vos jeunes filles, pour leur bonheur et pour l'avantage de ceux qui devront profiter de leur science et de leur expérience.

Agréez, je vous prie, mes Révérendes Sœurs, l'assurance de mon profond respect et de mon entier dévouement.

Abbé Henri JASMIN, Prof.

UNIVERSITE DE MONTREAL,
Ecole d'Hygiène Sociale Appliquée.

Montréal, le 14 août, 1928.

Révérables Sœurs Grises
Hôpital-Général
Rue Guy, Montréal.

Mes révérendes Mères,

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt votre Economie Domestique, qui comprend des leçons d'hygiène et que vous mettez entre les mains des élèves des première, deuxième et troisième année de votre Ecole Ménagère.

Permettez-moi de vous féliciter chaleureusement de votre beau travail de vulgarisation, de notions très importantes au sein de notre population. En le poursuivant, vous vous mettez admirablement d'accord avec les directives des meilleurs penseurs en ce domaine. "La tâche suprême de l'hygiène moderne est l'éducation", a écrit le Dr René Sand, Conseiller Technique au Secrétariat de la Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge. Et M. Edouard Montpetit d'ajouter, dans son éloquente conférence "La Veillée des Berceaux": "Il faut instruire d'abord".

L'enseignement reste donc la base même de tout progrès. Le vôtre ne manquera pas, assurément, de porter les plus heureux fruits, puisqu'il est en tout conforme aux données de la population appelée à concourir, pour une si large part, au progrès de l'hygiène, nos jeunes filles, nos mères de famille de demain.

C'est donc de tout mon cœur que je vous adresse mes meilleurs vœux de succès, pour l'œuvre nécessaire que vous poursuivez avec une si belle énergie.

Veillez agréer, mes révérendes Mères, l'assurance de mes sentiments les plus respectueusement dévoués.

Le directeur,

J. A. BEAUDOIN.

Montréal, ce 20 août, 1928.

Révérende Soeur directrice
Couvent des Sœurs Grises
En ville.

Révérende Sœur,

Après avoir parcouru votre ouvrage, veuillez accepter tous mes compliments pour la façon méthodique et pratique de cette étude.

Les élèves de 1^{ère}, 2^{ième} et 3^{ième} année de l'enseignement culinaire n'auront qu'à suivre à la lettre ces recettes et avis documentés, et elles seront certainement dans la bonne voie.

Agréez, révérende Sœur, l'expression de mon profond respect, et avec le plaisir d'avoir pu vous être utile, je reste,

Votre très dévoué serviteur,

C. H. SCHNEIDER,
manager chef, Ritz Carlton.

Montréal, 25 août, 1928.

RR. SS. Grises,
Hôpital-Général,
Montréal.

Mes révérendes Sœurs,

C'est me donner l'occasion d'un plaisir tout particulier, que d'augmenter de mon humble appréciation le cours que vous donnez à votre Ecole Ménagère Régionale.

Ayant lu votre leçon sur les plantes, fleurs et arbustes, je constate que vos instructions sont bonnes et si ces directions sont bien suivies, il n'y a aucun doute pour le résultat.

McKENNA, LIMITEE
par le Vice-président
Léo-J. McKenna.

Montréal, 19 octobre, 1928.

Révérendes Sœurs Grises
Maison Mère
Montréal.

Mes révérendes Mères,

C'est avec un grand plaisir que j'ai révisé le système de coupe destiné à votre Ecole Ménagère Régionale.

Les élèves y trouveront une base de principes solides, pour assurer le résultat de la confection des divers vêtements propres à leur sexe.

C'est faire oeuvre sociale et patriotique que de rendre la jeune fille apte aux travaux de coupe et de couture que toute femme ne devrait jamais ignorer, dans quelque situation où elle soit engagée.

Je suis d'autant plus heureux, d'avoir à me prononcer sur cet enseignement éminemment classique et pratique de l'Ecole Ménagère des Sœurs Grises de Montréal, que j'ai été à même de voir son fonctionnement depuis plusieurs années.

Il me sera permis de donner mon approbation, après vingt-cinq ans de pratique dans l'art de la coupe, et la conduite de personnels nombreux attachés à la confection des vêtements de femmes; étant muni d'ailleurs des grades voulus dans les meilleurs établissements de New-York.

Je souhaite tout le succès possible à la Communauté des Sœurs Grises qui poursuit cette œuvre admirable avec tant de dévouement.

Roméo ALLARD.

Dessinateur en chef

5476, St-Denis.

A. Greenfield Rgd. Montréal.



PREFACE

Former de ferventes chrétiennes et de bonnes ménagères pour nos foyers canadiens, c'est le but que nous poursuivons par notre cours d'enseignement ménager.

Une jeune fille, une femme n'est complète que lorsqu'elle est habile à tout ce qui est nécessaire au bonheur du foyer.

Une éducation, aussi complète que solide, est le moyen judicieux pour mettre les élèves de nos maisons bien en face de la vie réelle.

La vraie liberté, dont la génération actuelle est si avide, ne consiste pas à faire tout ce qu'on veut, mais à accepter librement, pour les bien remplir, tous les devoirs que trace à chacun la divine Providence.

Un contemporain (Etienne Lamy) a écrit: "Combien la tâche est plus aisée et le résultat plus fécond pour qui a appris à regarder la vie en face, à accepter les responsabilités, à exercer sa volonté, son esprit d'initiative et son jugement!"

Mettre nos élèves dans ces heureuses conditions est l'ambition de ce traité d'économie domestique.

S'initier à savoir tout faire pour se dévouer à une cause souvent obscure, c'est le mobile de la femme forte et le secret de sa royauté au foyer.

Daigne la Vierge Immaculée, Mère à jamais protectrice de notre Communauté, et notre Vénérable Mère d'Youville, l'idéal de la femme forte, faire comprendre aux jeunes filles confiées à nos soins, que la vraie grandeur d'âme se trouve dans la simplicité et l'abnégation que comporte la compétence domestique!

ORDRE DU COURS

Le cours de l'Ecole Ménagère Régionale des Sœurs de la
Charité (Sœurs Grises) de Montréal,
comprend quatre années.

L'enseignement se gradue dans des manuels distincts,
chacun renfermant des notions *d'économie domestique, d'art
culinaire, de coupe et de couture.*

Le "Manuel de Diététique" est spécialement réservé à la
quatrième année, comme application pratique de l'art culi-
naire.

La quatrième année comprend aussi *l'aviculture et l'hor-
ticulture*, complément des notions de physiologie végétale
données dans les années précédentes.

A ces diverses études, s'ajoute le "*Programme de l'édu-
cation chrétienne*", précis de psychologie et de puériculture
nécessaire aux finissantes.

Le cours, ci-dessus indiqué, est adapté au programme du
Comité Catholique du Conseil de l'Instruction publique.

ECONOMIE DOMESTIQUE

2ème ANNEE

PREMIERE PARTIE

Ordre des leçons

	PAGES
1ère leçon. — Bienséance	17
2ème — Organisation et entretien de la cuisine ..	20
3ème — La salle à manger	21
4ème — Organisation et tenue du salon	23
5ème — Entretien des meubles	25
6ème — Entretien des cadres, tapis, plancher.. . .	27
7ème — Entretien de la cave, du grenier et de l'office (dépense)	28
8ème — Soins de l'habitation à l'extérieur	30
9ème — Lavage et repassage des lainages	31
10ème — Les tissus de soie, dentelles, etc.	32
11ème — Entretien du linge et des vêtements	34
12ème — Procédés d'ordre et d'économie au sujet des vêtements	36
13ème — Nettoyage des vêtements	38
14ème — Les gants. Les chaussures	40
15ème — Principes fondamentaux de l'hygiène . . .	41
16ème — Respiration. Aération	44
17ème — Devoirs d'une garde-malade	46
18ème — Observation du malade : température, pouls, respiration	48
19ème — Soins généraux en cas d'indispositions et d'accidents légers	51
20ème — Ce qu'il faut faire dans les accidents graves, en attendant le médecin	54
21ème — Physiologie végétale: absorption, circulation, respiration, sécrétion et reproduction	58

1ère LEÇON

BIENSEANCE

Son vêtement, le rire de ses lèvres
et sa démarche révèlent ce qu'est un
homme.

(Ecclésiastique, Ch. XIX, v. 27.)

La bienséance ne semble pas aussi étendue, ni aussi intérieure que la convenance; elle a rapport à la tenue, au langage plutôt qu'aux sentiments et aux principes des actions.

En observant la bienséance, on s'occupe surtout du jugement des autres; elle exprime moins ce qui convient en soi que ce qui convient dans des circonstances données.

La décence consiste surtout à se respecter soi-même. Qui néglige la bienséance est impoli, qui néglige la décence se dégrade (Horace).

Il y a d'aimables caractères qui ont une convenance naturelle et délicate avec la vertu (Mme de Lambert).

* * *

La bonne grâce fait partie de la bonne contenance; une jeune fille doit s'y former tout particulièrement.

Il y a un maintien, un air convenable aux lieux, aux temps et aux personnes avec qui on est. Il y a aussi des temps de joie, de tristesse, des lieux de liberté, de respect, des personnes, à qui on doit plus qu'à d'autres.

Il ne faut aborder personne d'un air triste ni gai, mais avec un sérieux qui est la bonne contenance; après cela, on s'accommode à l'humeur de celle à qui l'on a affaire.

Rien ne contribue tant à la bonne contenance que la modestie. Beaucoup s'imaginent que la modestie est d'avoir les yeux baissés. C'est un effet de la modestie; mais celle-ci doit être encore plus dans l'esprit que dans l'extérieur.

Il faut lever les yeux quand on veut voir quelque chose ; c'est même un manque de respect de ne pas regarder ceux à qui l'on parle. Mais il est déplacé, pour une jeune personne surtout, de regarder avec cette attention qu'on *épluche* les traits du visage, des habits et de toute la personne.

Il est très déplacé de dire : un tel est agréable ou affreux, il a les yeux beaux, la bouche grande, le nez bien fait.

La politesse, autant que la charité, demande de ne jamais parler en mal des absents. Si nous n'avons rien de bien à dire sur leur compte, *silence!*...

On ne doit parler de soi ou des siens, en bien ou en mal, que le moins possible.

Une personne bien élevée soigne toujours son langage et ne fait jamais usage d'expressions triviales ; mais il ne faut pas non plus employer des mots recherchés, des tournures de phrases qui sentent l'affectation, ni des termes techniques, si on converse avec des personnes qui ne les comprendraient pas.

Rien ne dénote plus le manque de maîtrise de soi, que la gesticulation à outrance. Une jeune fille qui ne sait pas rester en place se rend insupportable.

Il faut toujours être digne dans sa tenue ; une attitude affaissée dénote un caractère nonchalant, paresseux.

La politesse demande qu'on sache se gêner pour obliger les autres : céder une bonne place, remplacer ou du moins aider une supérieure occupée à un travail manuel.

Il faut prendre garde à ne pas incommoder son entourage en baillant, en toussant, en se mouchant.

Il faut toujours saluer les prêtres et les religieux qu'on rencontre, leur céder le pas, la rampe de l'escalier, et le côté des maisons, si on les rencontre sur la rue.

En montant un escalier, un monsieur accompagné de dames doit passer devant celles-ci ; en descendant, c'est le contraire, les dames passent les premières.

Les visites de condoléances doivent se faire dans la semaine qui suit la réception de la lettre de faire part. Les visites

de félicitations et celles de remerciements pour bienfaits reçus, services rendus, se font le plus promptement possible.

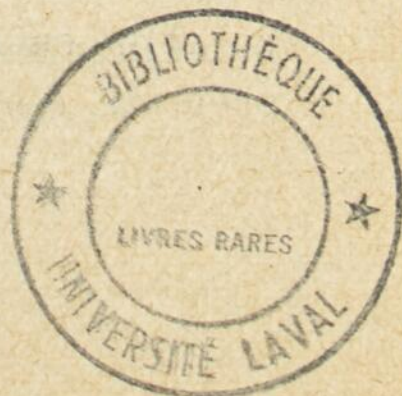
Dans les promenades en voiture, la place d'honneur est au fond, à droite. Pour descendre de voiture, les personnes les moins considérables descendent les premières afin d'offrir leurs services aux autres.

Quand il faut interrompre le travail ou la conversation d'une personne, il faut toujours s'excuser de la déranger.

Il est bon de se rappeler souvent que pour être vraiment poli, il ne faut pas craindre de se gêner, de s'oublier. On sera bien récompensé des efforts que l'on aura à faire, par l'estime, l'affection même qui est toujours accordée aux gens bien élevés.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel'e différence faites-vous entre la bienséance et la convenance?
2. — En quoi consiste surtout la décence?
3. — Que savez-vous de la bonne grâce?
4. — L'air et le maintien sont-ils les mêmes en tous lieux, en tous temps?
5. — Qu'est-ce qui contribue à la bonne contenance?
6. — Avoir les yeux baissés, est-ce toujours de la modestie, de la bienséance?
7. — Que demandent la politesse et la charité au sujet des absents?
8. — Doit-on soigner son langage?
9. — Que dénote une gesticulation exagérée en parlant?
10. — Comment faut-il se tenir?
11. — Que demande la politesse au sujet de ceux qui nous entourent?
12. — Quels devoirs de politesse doit-on remplir envers les supérieurs? les religieux?
13. — Dans un escalier, est-ce aux messieurs ou aux dames à passer les premiers?
14. — Quand se font les différentes visites d'étiquette?
15. — Où est la place d'honneur en voiture?
16. — Quelle règle résume la vraie politesse?



2ème LEÇON

ORGANISATION ET ENTRETIEN DE LA CUISINE

Mon cœur prenait plaisir à tout mon travail,
Et c'est la part qui m'en est revenue.
(Ecclésiaste, Ch. 11, v. 10.)

La cuisine est la pièce où se préparent les repas; mais presque toujours, dans les maisons ouvrières, c'est aussi la pièce où l'on travaille, où l'on mange.

La pièce choisie pour la cuisine sera grande, haute, bien éclairée, bien aérée. On est souvent obligé d'habiter des locaux où ces conditions hygiéniques sont imparfaitement remplies; il faut y remédier par une très grande propreté. Les murs seront lavables, le plancher peinturé ou couvert de prélat.

Pas de meubles encombrants et inutiles, mais un bon poêle, une table de bois (en bois de hêtre de préférence), quelques chaises solides, des armoires ou des placards pour la vaisselle, la batterie, le linge de cuisine, un garde-manger, une glacière, une horloge, une balance, quelques jolis cadres.

On y installera un bon système d'éclairage; électricité ou gaz; à leur défaut, lampes à pétrole.

A la campagne, s'il était impossible de faire arriver l'eau par des tuyaux jusqu'à la maison, il faudrait placer près de l'évier (en fonte émaillée de préférence), sur un petit banc, des chaudières de fer-blanc ou d'émail, qui recevraient une certaine provision d'eau. Les seaux de bois ne sont pas hygiéniques.

L'évier est la partie de la cuisine qui demande à être nettoyée le plus souvent et avec le plus de soin. Il faut le savonner plusieurs fois par jour et, une ou deux fois la semaine, le laver avec de l'eau chaude dans laquelle on aura fait dissoudre du carbonate de soude. L'évier doit toujours être muni d'un siphon qu'on nettoie au besoin.

Une cuisine peut être étroite, mal éclairée, mais sous aucun prétexte, elle ne doit être sale.

Après chaque repas, il faut laver et ranger la vaisselle, les ustensiles, les chaudrons, essuyer le dessus du poêle (avec un papier, ou un chiffon saturé de sable), balayer, laver le plancher au besoin.

Au moins une fois par jour, le soir, il faut avoir soin de vider la chaudière aux déchets, de la laver.

Les vitres seront lavées au besoin.

Il faut entretenir les armoires dans un ordre parfait.

Outre ces soins journaliers et hebdomadaires, il faut, chaque année, faire "un grand ménage" dans la cuisine.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que la cuisine?
2. — Comment doit être la pièce choisie pour la cuisine?
3. — Que savez-vous de l'ameublement d'une cuisine? de l'éclairage?
4. — Où conserve-t-on l'eau quand les tuyaux ne l'amènent pas jusqu'à la maison?
5. — Quelle est la partie de la cuisine qui demande le plus de soins de propreté?
6. — Que doit-on faire dans la cuisine, après chaque repas, une fois le jour au moins?
7. — Quels autres soins demande la cuisine?

3ème LEÇON

LA SALLE A MANGER

Dieu ne laisse pas le juste souffrir de la faim.

(Prov., Ch. X, v. 3.)

La salle à manger est généralement située à côté du salon. Une boiserie pleine, 4 ou 6 vantaux; ou encore une boiserie vitrée avec de petites glaces, permet de faire communiquer les deux pièces, ce qui est commode dans les réceptions.

Au besoin, dans certains cas, la salle à manger est transformée le soir en chambre à coucher.

La salle à manger doit être spacieuse et bien éclairée. Le plancher est ciré ou couvert d'un prélat, ou encore d'un tapis. On met de légers rideaux aux fenêtres.

L'ameublement est simple: une table vernie, à rallonges, des chaises solides, un buffet de fantaisie pour la vaisselle, un placard vitré pour l'argenterie, une table-desserte.

Aux murs, on accroche, bien en vue, un beau crucifix, puis quelques images dont les sujets sont: gibier, fruits, fleurs. Pas de bibelots dans la salle à manger, mais quelques plantes vertes, des fleurs. Rien ne révèle tant l'amour de la femme pour son foyer que les plantes, des fleurs bien entretenues. Cela suppose aussi chez la ménagère le goût du vrai beau: la *nature*!

En plaçant les meubles, il ne faut pas tant viser à flatter le coup d'oeil, qu'à accommoder le service de la table. Le mieux serait de pouvoir réaliser les deux à la fois.

Il est important, vu la difficulté de la main d'oeuvre, que la salle à manger soit en communication avec la cuisine; le service de table en est facilité.

QUESTIONNAIRE

1. — Où est généralement située la salle à manger?
 2. — Comment doit être la pièce choisie comme salle à manger?
 3. — Que savez-vous de l'ameublement de cette pièce?
 4. — Que révèlent les fleurs dans une maison?
 5. — A quoi faut-il surtout viser en plaçant les meubles d'une salle à manger?
 6. — Pourquoi fait-on ordinairement communiquer la salle à manger avec la cuisine?
-

4ème LEÇON

ORGANISATION ET TENUE DU SALON

La femme sage bâtit sa maison
Et la femme insensée la renverse de ses
propres mains.

(Prov., Ch. XIV, v. 1.)

Le *salon* est une pièce mieux aménagée que les autres et destinée aux visites. Il n'est pas indispensable et il vaut mieux le sacrifier pour donner plus de confort à la famille.

Si l'on a reconnu pouvoir se payer le luxe d'un salon, il faudra l'organiser avec tact et bon goût. Le salon d'une femme sérieuse, quant à ses arrangements intérieurs, ne doit pas ressembler à celui des autres.

La pièce choisie sera de grandeur moyenne; le plancher, ciré et recouvert d'un tapis sans fleurs démesurées ni couleurs criardes. Pour les meubles, on consultera sa bourse et non sa fantaisie; des meubles luxueux seraient tout à fait déplacés dans un foyer modeste.

Au mur, on appendra à la place d'honneur un crucifix ou une image pieuse; puis quelques tableaux de maîtres ou, si on ne peut se permettre cette dépense, les portraits de famille, quelques jolies gravures ou lithographies dont la première qualité sera une décence irréprochable. Les tableaux seront placés de manière à ce que le centre soit à la hauteur de vision d'un homme de haute taille.

Il faut éviter d'encombrer le salon de bibelots, de choses rares, ce qui donnerait l'impression d'un bric à brac.

Tapis, tentures, rideaux s'harmoniseront avec les meubles. On évitera de ranger les chaises trop symétriquement; on les placera d'une manière attrayante. Soyons de ces personnes de qui l'on dit: "Elles ont le beau dans le regard." Sous leur main, tout se transforme: le rideau qu'elles ont suspendu prend des plis gracieux, la tapisserie qu'elles ont choisie a plus de

fraîcheur, les meubles qu'elles placent ont plus de brillant, les fleurs arrangées par elles ont plus d'éclat.

Pour avoir le beau dans le regard, il faut l'avoir dans l'âme. La lecture, l'étude, l'esprit d'observation vous initieront à ces gracieux secrets de tout embellir, de tout transformer.

On ne conçoit pas un salon sans fleurs, sans plantes d'ornement; c'est un luxe à la portée de toutes les bourses.

Entretien.—L'entretien du salon demande des soins minutieux et délicats; car il faut y manoeuvrer des meubles précieux, des bibelots fragiles qui perdent de leur beauté s'ils ne sont pas tenus très propres.

Quant aux meubles, on a l'habitude de les couvrir d'une "houppes"; mais si cette précaution les préserve de la poussière, elle a, par contre, l'inconvénient de favoriser le travail destructeur des mites. Il faut y voir de près.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que le salon? est-il d'absolue nécessité?
 2. — Que dit-on d'une femme sérieuse?
 3. — Comment sera la pièce choisie pour le salon?
 4. — Que suspend-on aux murs du salon?
 5. — A quelle hauteur doivent être placés les tableaux?
 6. — De quoi faut-il éviter d'encombrer le salon?
 7. — Comment doit se faire l'ameublement du salon?
 8. — Comment se cultive le sens "du beau dans le regard"?
 9. — Quel luxe est de mise dans tous les salons?
 10. — L'usage des "houppes" pour les meubles est-il recommandable?
-

5ème LEÇON

ENTRETIEN DES MEUBLES

La sagesse est avec ceux qui se laissent conseiller.

(Prov., Ch. XIII, v. 10.)

Les meubles exigent des soins différents selon leur nature et leur usage.

Les meubles en *bois blanc* sont dégraissés à l'eau de soude, frottés à l'aide d'une brosse de chiendent, puis rincés à l'eau claire. Il faut toujours frotter dans la direction du fil de bois.

Les meubles *polis* et *verniss* sont lavés à l'eau fraîche, puis frottés énergiquement avec un mélange, à parties égales, d'alcool et d'huile d'olive ou de lin. Ou bien, on passe sur le meuble un chiffon de laine mouillé d'essence de térébenthine et on frotte vivement avec de la vieille flanelle.

Il faut éviter de placer les meubles d'*acajou* trop près du foyer ou de les exposer aux rayons du soleil.

Pour rafraîchir le *cuir* des chaises et d'autres meubles ou objets, on le frotte avec un blanc d'oeuf bien battu.

Quant aux chaises *cannées* (osier, jonc), on enlève d'abord la poussière, puis on lave entièrement le siège à l'eau chaude. On fait sécher en plein air, au soleil.

Les sièges rembourrés seront tapés à l'air libre avec une tapette enveloppée d'une toile propre et fine.

Les tables *vernies* sont parfois tachées par les sirops, les liqueurs, la limonade : on les nettoie avec une décoction tiède de son ou de marc de café. On les frotte vivement, puis on les essuie avec un linge fin et doux.

Pour rafraîchir les *marbres*, il faut :

- 1° enlever soigneusement la poussière ;
- 2° laver à l'eau savonneuse ou à l'eau de javelle pour faire disparaître les taches ;

3° lustrer avec un linge ou un papier de soie humecté d'huile d'olive ou de lin, ou bien cirer avec un encaustique.

Pour préparer un encaustique pour le marbre et les meubles cirés, on fait fondre de la cire blanche au bain-marie; on la retire du feu, et on y mêle doucement parties égales d'essence de térébenthine ou de benzine.

Quant aux objets en marbre ou en porcelaine de formes compliquées, on les plonge dans un bain composé d'une partie d'acide nitrique pour 50 parties d'eau. Presqu'au moment de l'immersion, l'objet est nettoyé; il suffit de le rincer à l'eau pure et fraîche et de le laisser sécher à l'abri de la poussière.

Pour nettoyer les objets d'ivoire, on les essuie rapidement avec de l'alcool ou de l'essence de citron. Si la blancheur est altérée, on brosse avec de la pierre-ponce pulvérisée et délayée dans de l'eau.

QUESTIONNAIRE

1. — Les meubles réclament-ils tous les mêmes soins?
 2. — Comment se nettoient les meubles de bois blanc?
 3. — Comment se nettoient les meubles polis et vernis?
 4. — Où faut-il éviter de placer les meubles d'acajou?
 5. — Comment rafraîchit-on le cuir?
 6. — Comment se nettoient les chaises cannées? les meubles rembourrés?
 7. — Comment remédier aux taches de sucreries sur les tables vernies?
 8. — Comment peut-on rafraîchir les marbres?
 9. — Indiquez la manière de préparer l'encaustique pour les marbres?
 10. — Quel procédé emploie-t-on, pour nettoyer les objets de marbre à formes compliquées?
 11. — Comment se nettoie l'ivoire?
-

6ème LEÇON

ENTRETIEN DES CADRES, TAPIS,
PLANCHERS, ETC.

Mon cœur prenait plaisir à tout mon travail,
Et c'est la part qui m'en est revenue.
(Ecclésiaste, Ch. II, v. 10.)

Les *cadres*, selon leur nature, se nettoient comme les meubles. Quant aux cadres dorés, s'ils sont de bois, on étend dessus, sans frotter, une solution d'alcool et de savon blanc. S'ils sont de cuivre, on les brosse doucement avec de l'eau bouillante savonneuse. Pour préserver les cadres du contact des mouches, il suffit de les humecter avec de l'huile de laurier.

Les *toiles cirées* se nettoient à l'eau savonneuse ou à l'eau vinaigrée. Il faut les essuyer avec un linge bien sec.

Les *carpettes et tapis* de linoléum sont lavés à l'eau chaude savonneuse. On peut les cirer comme les parquets.

Les *tapis de laine* sont couverts de feuilles de thé humides ou de feuilles de salade coupées en petits morceaux, ou de verdure de carotte effeuillée, ou encore de sel, puis brossés. On trempe ensuite un linge dans une cuvette contenant un tiers de vinaigre et deux tiers d'eau, on le tord et on le passe à la surface du tapis. Il faut rincer le linge de temps en temps.

Tous les *objets de paille* se lavent à l'eau salée; on brosse, on rince, on essuie.

Tous les *objets de paille* se lavent à l'eau salée; on brosse, on rince, on essuie.

Avant de huiler ou de cirer un *plancher*, il faut le nettoyer parfaitement. Pour huiler un plancher, on le frotte fortement, quand il est sec, avec un chiffon de laine imprégné d'un mélange d'huile de lin et d'essence de térébenthine.

L'encaustique, pour cirer les parquets, se prépare la veille ou l'avant-veille. On râpe la cire, on la couvre de gazoline ou

de térébenthine, et on la laisse fondre. On peut encore préparer l'encaustique à chaud. On fait fondre la cire au bain-marie, puis on s'éloigne du feu et on la mélange avec l'essence.¹

On étend l'encaustique à l'aide d'un tampon. Quand la cire est à peu près sèche, on promène la brosse sur le sens des planches. Cette opération pénible le devient beaucoup moins quand on entretient régulièrement le parquet; et si on prend des précautions pour ne pas le salir ou le mouiller, elle n'a pas besoin d'être répétée fréquemment.¹

Petites précautions, entretien régulier, valent mieux que grands nettoyages.

QUESTIONNAIRE

1. — Que savez-vous du nettoyage des cadres?
2. — Les cadres dorés se nettoient-ils tous indistinctement de la même manière?
3. — Quels soins demandent les toiles cirées? le linoleum?
4. — Comment se nettoient les tapis de laine? les objets de paille?
5. — Que faut-il faire avant de huiler ou de cirer un plancher?
6. — Comment se prépare l'encaustique pour les parquets?
7. — Comment se fait le cirage des parquets?
8. — Que ferez-vous pour simplifier cette pénible besogne?

7ème LEÇON

ENTRETIEN DE LA CAVE, DU GRENIER ET DE L'OFFICE (dépense)

L'activité est pour l'homme un précieux trésor.
(Prov., Ch. XII, v. 27.)

La *cave* doit être sèche, bien aérée et bien éclairée, au moyen d'ouvertures nommées *soupiraux* qu'on ferme dans les grands froids et les grandes chaleurs, pour maintenir une température de 45 à 50° F.

¹ Pour la première application, l'encaustique aura parties égales de gazoline et de cire. Pour l'entretien, 2 parties de gazoline pour une partie de cire.

La cave est ordinairement divisée en compartiments. On y met le bois de chauffage, le charbon, les bouteilles vides, les cuvettes, les machines à lessiver et diverses provisions. Tout doit être en ordre. La cave doit être entretenue très propre. On y fera un grand nettoyage au temps des provisions.

Le *grenier* n'est pas indispensable, mais il rend de bien grands services à l'hygiène de la maison, qu'il protège des refroidissements de l'hiver et des ardeurs du soleil d'été.

La ménagère range au grenier les meubles, les vêtements et une foule d'objets qu'elle n'utilise pas dans le moment, mais qui serviront quelque jour. Une place est réservée au linge sale. C'est aussi au grenier qu'on conserve, d'ordinaire, des provisions de savon.

Le grenier sera balayé, épousseté, badigeonné au besoin.

L'*office*, ou dépense, est l'endroit où l'on dépose tout ce qui dépend du service de la table. Il y faut une bonne aération, mais l'on aura soin de garnir la fenêtre d'un treillage de fil de fer, pour empêcher les chats, les mouches, les guêpes, etc., de s'y introduire.

Il va sans dire que la plus minutieuse propreté doit régner dans la dépense.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment doit être la cave?
 2. — Que met-on dans la cave?
 3. — Quand est-il surtout opportun de faire le nettoyage de la cave?
 4. — Quels services rend un grenier?
 5. — Qu'est-ce que la ménagère range au grenier?
 6. — Qu'est-ce que l'office ou dépense?
-

8ème LEÇON

SOINS DE L'HABITATION A L'EXTERIEUR

Soigne tes affaires au dehors,
Soigne ton champ.
(Prov., Ch. XXIV, v. 27.)

La propreté est aussi nécessaire à l'extérieur de la maison qu'elle l'est à l'intérieur.

Le *toit* sera entretenu. On y fera réparer la moindre fissure, car, par un toit endommagé, l'eau pénètre dans le grenier, traverse les plafonds, compromet leur solidité, et rend la maison humide.

La *façade* de la maison doit toujours présenter un aspect propre. Si elle est blanchie, on doit la badigeonner chaque année. Si elle est peinte, on doit la repeindre tous les 4 ou 5 ans. Si elle est en briques ou en pierre, on doit la crépir ou la colorer au besoin.

Les *portes et les fenêtres* seront souvent lavées à l'eau claire, savonnées de temps en temps, repeintes tous les 2 ou 3 ans.

La *cour* sera débarrassée chaque jour des débris ménagers, et les *trottoirs*, balayés.

Les *remises, étables, écuries, hangar*, etc., seront balayés et badigeonnés au besoin.

Si la maison est entourée de terre libre, ne fût-ce que de quelques pieds, il est bon d'y semer de la verdure et des fleurs. Ce décor naturel donnera un aspect coquet à l'habitation et mettra une note de poésie au foyer familial.

QUESTIONNAIRE

1. — La propreté ne doit-elle régner qu'à l'extérieur de la maison?
2. — Quels soins doit-on prendre du toit?
3. — Quel aspect doit toujours présenter la façade de la maison?
4. — Quels soins doit-on donner aux portes et fenêtres?
5. — Quels soins doit-on donner à la cour?
6. — Quels soins doit-on donner aux remises, écuries, etc.?
7. — Comment doit-on utiliser la terre libre qui entoure la maison?

9ème LEÇON

LAVAGE ET REPASSAGE DES LAINAGES

Il sera rendu à chacun suivant l'œuvre
de ses mains.

(Prov., Ch. XII, v. 14.)

Les lainages demandent des soins particuliers si l'on veut qu'ils conservent leur souplesse. Une chaleur humide et de longues manipulations produiraient le feutrage.

Les bas de laine se lavent à l'eau de pluie savonneuse et pas très chaude (il faut pouvoir y tenir la main). On rince deux ou trois fois dans de l'eau (vinaigrée si la couleur est changée) à la même température, on roule le bas sur lui-même, on le tord sur la largeur, puis on l'étend à l'envers par la pointe, à l'abri de l'air.

S'il s'agit de bas noirs, on peut additionner l'eau de lavage de 1 cuil. à table d'ammoniaque par pinte d'eau ou de 2 livres de son par chaudiérée d'eau. Pour les bas de couleur (noirs compris), on peut employer une infusion de bois de Panama (1/4 de livre par gallon d'eau). On met une légère proportion de bois de Panama dans l'eau du rinçage.

Les *camisoles*, les *laines tricotées* et les *autres lainages* se lavent comme les bas. On les tord dans un linge pour éviter les faux plis, on étend à l'abri de l'air. Plus le séchage est prompt, plus les tissus sont souples.

La *flanelle blanche* se lave à l'eau de borax (1 cuil. à table par galon d'eau). On rince à l'eau salée.

Les tissus de laine se repassent à l'envers, avant qu'ils soient complètement secs et avec un fer modérément chaud.

Certains lainages blancs: capelines, châles, etc., ne demandent qu'à être rafraîchis. On les met dans un sac noué contenant de la farine et on les agite en tous sens. On renouvelle la farine au besoin.

Les *couvertures de laine* sont lavées à l'eau chaude savonneuse et rincées aussi à l'eau chaude. Avant qu'elles ne soient sèches, on les secoue et on les peigne ou on les brosse à l'aide d'une brosse de chiendent, pour coucher et allonger le poil.

QUESTIONNAIRE

1. — Quels soins particuliers demandent les lainages?
2. — Comment procédez-vous pour laver les bas de laine?
3. — De quoi additionne-t-on l'eau du lavage pour les bas noirs?
4. — Comment se lavent les camisoles, les laines tricotées?
5. — Avec quelle eau lave-t-on la flanelle blanche?
6. — Comment se fait le repassage des tissus de laine?
7. — Si les lainages ne demandent qu'à être rafraîchis, que ferez-vous?
8. — Comment se lavent les couvertures de laine?

10ème LEÇON

LES TISSUS DE SOIE, DENTELLES, ETC.

J'ai considéré tous les ouvrages de mes mains
Et le labeur que leur exécution m'avait coûté.
(Ecclesiaste, Ch. 11, v. 11.)

Les tissus de soie (crêpons, crêpe de Chine, soie naturelle, foulard) se lavent à l'eau savonneuse, tiède et douce, et se repassent humides, à l'envers, ou mouillés, entre deux linges. Si on veut donner de la consistance aux soies, on les passe dans un bain de gomme arabique, à 5% ou dans une eau sucrée, ou encore dans de la bière, s'il s'agit de soies foncées.

On emploie aussi efficacement, pour n'importe quel tissu de soie, l'eau de pommes de terre (2 livres pour un gallon d'eau). On râpe les pommes de terre dans de l'eau de pluie ou eau douce, on agite, puis on décante. Cette eau est aussi excellente pour le lavage des cachemires, des mousselines de laine.

Les *bas de soie* sont lavés dans une eau de son (2 cuil. à table dans une pinte d'eau), préparée par ébullition, mais employée tiède; on rince à l'eau froide salée (1 cuil. à café par pinte d'eau). On étire, puis on essore entre deux linges.

Les *dentelles et les tulles noirs* sont enroulés, puis mis à tremper dans de la bière, pendant $\frac{1}{2}$ heure. Au bout de ce temps, on les pétrit avec la main, sans les froter, on les rince à l'eau vinaigrée pour fixer la couleur, on les épingle pour les faire sécher, puis on les repasse quand ils sont encore humides.

Les *dentelles blanches* seront mises en paquets dans une eau douce où l'on aura fait fondre du savon de castille; on laisse bouillir, on rince, on épingle avec des épingles de laiton, puis on les repasse humides entre deux linges.

Les *toiles et les cotons de couleur* sont lavés à l'eau chaude savonneuse, additionnée de 20% de vinaigre pour fixer la couleur. On essore et on fait sécher à l'envers, à l'abri de l'air et surtout du soleil. Le linge de couleur ne doit ni tremper, ni bouillir, ni être lavé avec de l'eau de soude, encore moins être savonné avec du savon trop fort. On n'azure que les teintes en harmonie avec l'indigo.

L'eau de son est souvent employée avec succès pour le lavage et le rinçage des toiles bleues et grises, des indiennes. L'eau de foin convient aux toiles grises, tandis que l'eau additionnée de café noir est avantageuse pour les toiles jaunes ou écruës.

On repasse à l'endroit tous les tissus dont le fond est blanc, et à l'envers, ceux dont le fond est teinté. Le fer sera modérément chaud.

Les rideaux en mousseline, en tulle ou en guipure sont lavés comme le linge; seulement, il faut les manier avec précaution. S'ils sont de couleur crème ou écruë, on les rince dans une infusion de café et on teinte aussi l'amidon.

Quant aux velours et aux crêpes qu'on veut rafraîchir, on les imprègne de vapeur, et on les laisse sécher.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment se lavent les tissus de soie?
2. — L'eau de pommes de terre rend-elle service pour le lavage des tissus de soie?
3. — Comment lavez-vous des bas de soie?
4. — Que faites-vous pour nettoyer les dentelles et tulles noirs?
5. — Comment se lavent les dentelles blanches?
6. — Comment se lavent les toiles et cotons de couleur?
7. — Comment se repassent les tissus de couleur?
8. — Quels soins doit-on prendre des rideaux?
9. — Que fait-on pour rafraîchir les velours et les crêpes?

 11ème LEÇON

ENTRETIEN DU LINGE ET DES VETEMENTS

Personne ne met une pièce d'étoffe neuve à un vieux vêtement,
Car elle emporte quelque chose du vêtement et la déchirure en est pire.
(St-Mathieu, Ch. IX, v. 16.)

Il faut avoir du linge en quantité suffisante pour les besoins journaliers, il faut en avoir aussi en réserve pour les cas imprévus, mais il n'est pas à propos d'en avoir des quantités considérables; le linge non utilisé jaunit et encombre les armoires, sans compter qu'il représente un capital inerte.

Qu'on ait peu ou beaucoup de linge, l'essentiel est de le bien entretenir. On ne doit pas le garder sale trop longtemps, surtout ne pas l'entasser alors.

Si on ne peut faire soi-même son blanchissage, on recourt aux services d'une maison où l'on ne fait pas usage de substances capables de détériorer les tissus.

Le linge propre sera rangé dans des armoires sèches et à l'abri des insectes et des rongeurs. Avant comme après la lessive, on aura soin d'inspecter le linge pour le réparer au besoin.

Les vêtements, comme le linge, se détériorent plus par le manque de soin que par l'usage. Une personne soigneuse porte longtemps le même costume sans qu'il paraisse usé ou défraîchi, tandis que la toilette d'une femme sans ordre semble toujours fripée.

Les vêtements qu'on ne porte pas seront mis à l'abri de la poussière, suspendus à des porte-manteaux couverts d'un rideau, ou préféablement dans des garde-robes bien fermées. On les suspendra de façon qu'ils ne se déforment pas.

Les *chapeaux* seront mis dans des cartons fermant bien.

A la fin de chaque saison, la ménagère remettra en bon ordre et en lieu sûr, les vêtements qu'on abandonne. Pendant l'été, elle veillera tout spécialement à préserver les vêtements de laine et les fourrures des attaques des insectes; il faut bien broser ces vêtements, enlever soigneusement toutes les taches, puis les envelopper dans de vieux journaux. Le poivre, le camphre, les plantes à odeur forte, la naphthaline éloignent certainement les mites, mais cela ne suffit pas; plusieurs fois pendant l'été, et préféablement par un vent fort et sec, les vêtements seront portés au grand air pour y être brossés ou battus.

A l'approche de l'hiver, les vêtements d'été seront également époussetés, lavés et rangés avec soin: les robes de toile, d'indienne ou de mousseline doivent être lavées avant d'être rangées; mais il ne faut pas les empeser; l'amidon en altérerait le tissu. Les robes de soie seront brossées, détachées au besoin, puis enveloppées d'un grand linge et pendues au porte-manteau.

QUESTIONNAIRE

1. — Est-il à propos d'avoir des amas de linge?
2. — Qu'on ait peu ou beaucoup de linge, quel est l'essentiel?
3. — A qui doit-on confier son blanchissage, si l'on ne peut le faire soi-même?
4. — Qu'est-ce qui détériore le plus les vêtements?
5. — Que doit faire la ménagère à la fin de chaque saison?
6. — Quels soins doit-elle prendre du linge d'hiver?
7. — Que fait-on des vêtements d'été à l'approche de l'hiver?

12ème LEÇON

**PROCEDES D'ORDRE ET D'ECONOMIE AU
SUJET DES VETEMENTS**

Ne te glorifie pas des habits qui
te couvrent.
(Ecclésiastique, Ch. XI, v. 4.)

L'ordre et l'économie réclament pour les vêtements des réparations faites à temps et faites soigneusement. Chaque fois que l'on fera confectionner un nouveau vêtement, on aura soin de garder les retailles d'étoffe pour les réparations ultérieures.

On ne mettra jamais ni robe, ni jupon, ni manteau qui présenteraient la moindre décousure sans les avoir réparés.

Rien ne donne l'idée de désordre comme la vue d'enfants auxquels il manque des boutons aux chaussures, aux blouses, de femme de prétention d'élégance qui vont avec la fente de leur robe déchirée, des doigts de gants percés; d'hommes aux bas de pantalons plus ou moins effrangés. La bonne maîtresse de maison est celle qui veille à ce que pas un bouton, pas un point ne manquent aux vêtements de toute la maisonnée.

Rien ne déforme les costumes comme le travail, ce travail consisterait-il en une couture, une broderie, des écritures; on écrase les toilettes, on les lustre, on leur enlève la netteté qui est leur première élégance. Donc, règle pratique, il faut changer de vêtement lorsqu'on rentre chez soi.

Mais il ne suffit pas de changer de vêtement, il faut encore prendre soin de ceux qu'on laisse; ils seront suspendus afin de ne pas les chiffonner, et séchés s'il y a lieu; avant de les remettre, on les brossera, on pourra passer une éponge humide, mais bien exprimée, sur les bas des jupes ou des pantalons salis par la boue; l'eau qui aura servi à humecter pourra contenir quelques gouttes d'ammoniaque, afin de raviver les couleurs.

Un vêtement qui peut être réparé ne sera pas considéré comme hors de service. On exécutera sans tarder le nettoyage

ou le raccommodage nécessaire et on remettra l'objet *dans la circulation*.

Quand on ne dispose que de ressources restreintes, il est tout à fait inconvenant de s'habiller de velours et de soie, alors même que ces vêtements ne coûteraient pas plus cher que les étoffes simples.

Une femme économe ne recule pas devant la peine, le travail, pour embellir sa toilette à peu de frais. Si l'air, le soleil, l'usage ont décoloré son vêtement, elle le retournera, le teindra au besoin et saura lui donner une forme nouvelle quand il sera démodé.

Quant aux vêtements que les parents ne portent plus, il est tout à fait opportun de les ajuster à la taille des enfants. Savoir tirer parti de tout avec intelligence et adresse, voilà l'un des principes fondamentaux de l'économie domestique.

Un conseil bien pratique de nos jours serait de ne pas se laisser tenter par le "bon marché" pour acheter des choses dont on n'a pas besoin dans le moment : robe, dentelle, rubans, galons... Au moment où on voudrait utiliser des achats faits longtemps d'avance, la mode aura renié ces objets de toilette, et a-t-on le courage aujourd'hui de résister à la mode?... Achetons les vêtements au fur et à mesure du besoin.

QUESTIONNAIRE

1. — Que réclament l'ordre et l'économie au sujet du vêtement?
2. — La bonne ménagère souffre-t-elle que les siens portent des vêtements en désordre?
3. — Suffit-il de changer de vêtements pour les conserver propres?
4. — Que doit-on faire d'un vêtement qui peut être réparé?
5. — Le velours et la soie conviennent-ils à toutes les conditions?
6. — Que fait une femme économe pour faire durer les vêtements?
7. — Donnez un conseil bien pratique de nos jours au sujet du "bon marché".

13ème LEÇON

NETTOYAGE DES VÊTEMENTS

Purifions-nous de toute souillure
de la chair et de l'esprit.
(IIe Ep. aux Cor., Ch. VII, v. 1.)

Les gens les plus soigneux peuvent accidentellement tacher leurs vêtements. C'est un ennui auquel on peut presque toujours remédier. Voici quelques procédés pour enlever sur les étoffes de laine et de soie les taches de :

Graisse, huile, bouillon. — Verser sur la tache quelques gouttes d'éther ou bien la couvrir de talc en poudre ; appliquer ensuite un papier buvard, puis repasser au fer chaud. On recommence l'opération avec poudre (ou éther) et papier nouveau jusqu'à ce que la tache ait disparu. On termine au besoin en frottant avec de l'alcool.

Cambouis (graisse de roue), goudron. — Gratter l'excès avec un couteau, puis frotter la tache avec du beurre. Laisser ainsi pendant 24 heures, puis enlever la tache de graisse ainsi formée.

Peinture, vernis. — S'il s'agit de peinture à l'eau, on lave à l'eau claire. Pour les autres, si elles sont fraîches, on les frotte avec de la mie de pain rassis ; si elles sont anciennes, on les fait d'abord tremper dans un mélange à parties égales d'alcool et d'essence de térébenthine. Dans les deux cas, on les traite ensuite par la benzine.

Boue. — Ces taches s'enlèvent avec la brosse trempée (puis exprimée) dans de l'eau tiède, ammoniacale ou vinaigrée. Ou bien, on frotte l'étoffe avec un jaune d'oeuf et on rince ensuite à l'eau claire ; si les taches résis-

tent, on les couvre de crème de tartre en poudre ou de magnésie humide. On laisse sécher tout à fait puis on brosse.

De sirop, de sucreries, de pâtisseries. — S'enlèvent avec de l'alcool dilué dans de l'eau froide.

Acides. — Sont neutralisés par l'eau ammoniacale.

Café. — Le jaune d'oeuf délayé dans une eau tiède additionnée de quelques gouttes d'alcool fait disparaître ces taches.

Encre. — S'enlèvent avec du vinaigre très fort.

Pour pratiquer le détachage, on se sert d'un chiffon ou d'une éponge qu'on imbibe de la substance à employer; on en mouille la tache, et on laisse au liquide le temps d'agir; on étend l'étoffe à détacher sur une table, en ayant soin de placer en dessous un linge replié plusieurs fois sur lui-même; on imbibe de nouveau à plusieurs reprises la partie tachée; le liquide et la substance dissoute sont absorbés par le linge placé en dessous.

Pour enlever le *luisant* des lainages foncés, on les mouille d'une eau vinaigrée, puis on les sèche au fer à travers un linge.

Lorsque les étoffes noires *ont verdi*, on les plonge, si possible, dans une eau bleutée très foncée, ou bien on brosse le vêtement avec un tampon trempé dans cette eau.

NOTE. — Il faut bien se rappeler dans le détachage des étoffes, que l'éther, l'alcool, la benzine sont des substances inflammables et qu'on doit conséquemment s'éloigner du feu pour s'en servir.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment s'enlèvent les taches de graisse sur les étoffes de laine et de soie?
2. — Comment doit-on traiter les taches de cambouis et de goudron?
3. — Comment s'enlèvent les taches de peinture?

4. — Donnez les deux manières indiquées d'enlever les taches de boue.
5. — De quoi se sert-on pour enlever les taches de sucreries?
6. — Qu'emploie-t-on pour neutraliser les acides?
7. — Comment s'enlèvent les taches de café? d'encre?
8. — Comment se pratique le détachage?
9. — Que fait-on pour enlever le luisant des lainages foncés?
10. — Que faut-il faire quand une étoffe noire a verdi?

14ème LEÇON

LES GANTS — LES CHAUSSURES



Celui qui doit venir après moi est plus
puissant que moi
Et je ne suis pas digne de porter sa
chaussure.

(St-Mathieu. Ch. III, v. 11.)

Les gants de peau seront nettoyés avec une éponge fine trempée dans du lait écrémé où l'on a fait dissoudre un peu de savon blanc. S'il s'agit de gants non glacés, on emploie du lait additionné d'eau ou l'on a dissous un peu de sel de soude. Les gants doivent sécher doucement; on les étire par intervalles, pour conserver leur forme et leur souplesse.

Les chaussures. — Il ne faut jamais porter des chaussures mouillées. Pour les faire sécher, on les pose de côté, non à plat, afin que la semelle sèche; pas auprès du feu (le cuir séché trop promptement se durcit) mais à l'air, autant que possible.

Il faut attendre que les chaussures soient sèches avant de les nettoyer. On commence par enlever la boue et la poussière avec une brosse rude, puis on étend une *petite* quantité de cirage à l'aide d'une brosse, sur toute la surface du cuir. Pour faire briller, on frotte soit avec une brosse douce, soit avec une flanelle.

Si les chaussures de cuir doivent être exposées à une grande humidité, on fera bien, avant de les cirer, de les oindre avec un corps gras, du suif de préférence.

Les chaussures de chevreau ou de cuir verni seront lavées avec un linge humecté d'eau tiède, puis frottées avec un autre linge trempé dans du lait. Le veau mat se nettoie avec du lait ou de l'huile d'olive; le satin, avec de l'alcool.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment se nettoient les gants de peau?
2. — Comment fait-on sécher des chaussures mouillées?
3. — Que fait-on aux chaussures de cuir qui doivent être exposées à une grande humidité?
4. — Comment doit-on traiter les chaussures de chevreau ou de cuir verni?
5. — Comment se nettoient les chaussures de veau mat? de satin?

15ème LEÇON

PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'HYGIENE

La sagesse est une source de vie
pour celui qui la possède.
(Prov., Ch. XVI, v. 22.)

L'hygiène est la science qui enseigne à se préserver de la maladie et à maintenir son état de santé.

L'air. — L'air frais, jour et nuit, condition nécessaire à la santé, est le meilleur préservatif contre les maladies des poumons.

Le mouvement. — Le mouvement est la vie. Faire tous les jours de l'exercice au grand air, en travaillant ou en se promenant, c'est la condition des échanges organiques de l'alimentation et le contre-poids de la vie sédentaire.

L'alimentation. — Boire et manger modérément et simplement. Celui qui préfère à l'alcool, l'eau, le lait, les fruits, raffermi sa santé et augmente ses capacités de travail et de bonheur.

Les soins de la peau. — S'endurcir contre le froid par des lavages quotidiens à l'eau froide, et prendre, une fois par semaine, un bain de toilette en toutes saisons entretiennent la santé.

Le vêtement. — Les vêtements doivent être adaptés à la saison et à la température. Bien des maladies de la gorge, des poumons, des rhumatismes, sont dus à l'habitude introduite de se vêtir trop légèrement, même en saison froide. Les vêtements doivent aussi ne pas être trop justes, pour ne pas gêner le jeu des organes et de la circulation.

L'habitation. — L'habitation doit être sèche, exposée au soleil, spacieuse, propre, claire, agréable et aussi confortable que possible.

La propreté. — La propreté doit être rigoureuse en toutes choses : l'air, la nourriture, l'eau, le pain, le linge, les vêtements, la maison, tout doit être propre ; c'est le moyen de se préserver contre les maladies contagieuses.

Le travail. — Le travail régulier et intensif est le meilleur préservatif contre les maladies de l'esprit et du corps. C'est la consolation dans le malheur et le bonheur de la vie.

Le repos et la distraction. — L'homme ne trouve pas le repos et la distraction dans les fêtes bruyantes. Les nuits sont faites pour dormir. Les heures de loisir doivent être données à la famille et aux satisfactions intellectuelles.

La première condition d'une bonne santé est une vie fécondée par le travail, ennoblie par de bonnes actions et des joies saines. Le désir d'être un bon membre de sa famille, un bon travailleur dans sa sphère, un bon citoyen dans sa patrie donne à la vie un prix inestimable : c'est là proprement servir Dieu et sa patrie.

Causes qui peuvent troubler la santé

En dehors de certaines maladies organiques, la santé peut être troublée par les influences extérieures : le froid, l'humidité etc., ou par l'introduction dans notre organisme de poisons ou de petits êtres vivants, infiniment petits, qu'on appelle microbes. Ils pénètrent dans l'organisme par les voies respiratoires, par les voies digestives ou par les pores.

Le *microbe de la tuberculose* : (bacille de Koch) peut se trouver dans le lait, dans des viandes provenant d'animaux tuberculeux. Il provient surtout des expectorations des malades souffrant de la maladie.

Le *microbe de la typhoïde* peut être apporté par l'eau, le lait, la salade, les huîtres, etc., d'où la nécessité de laver ces comestibles à grande eau. Une ébullition de 15 minutes détruit le microbe de la typhoïde.

Vers. — L'alimentation peut introduire dans notre tube digestif les oeufs ou les larves de vers parasites, comme l'ascaride qui provient de l'eau, le *taénia* ou la *trichine* qui provient de la viande.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que l'hygiène?
2. — Quel est le meilleur préservatif contre les maladies de poumons?
3. — Quelle est l'importance du mouvement?
4. — Comment faut-il s'alimenter?
5. — Quels sont les soins intelligents de la peau?
6. — Que prescrit l'hygiène par rapport aux vêtements?
7. — Quelles doivent être les qualités de l'habitation?
8. — La propreté est-elle essentielle à l'hygiène?

9. — Le travail est-il un préservatif contre les maladies de l'esprit et du corps?
10. — Quels sont les avantages du repos et de la distraction?
11. — Quelle est la meilleure condition d'une bonne santé?
12. — La santé peut-elle être troublée par des influences extérieures?
13. — Où peut se trouver le microbe de la tuberculose?
14. — Quels sont les véhicules du microbe de la typhoïde?
15. — Que peut-on introduire malencontreusement dans l'organisme avec les aliments?

16ème LEÇON

RESPIRATION — AERATION

L'homme n'est pas maître de son souffle pour pouvoir le retenir.
(Ecclésiaste, Ch. VIII, v. 8.)

La respiration est la fonction organique qui a pour but de faire passer dans le sang l'oxygène de l'air, et de rejeter dans l'air l'acide carbonique produit par la combustion des matériaux de nutrition des tissus.

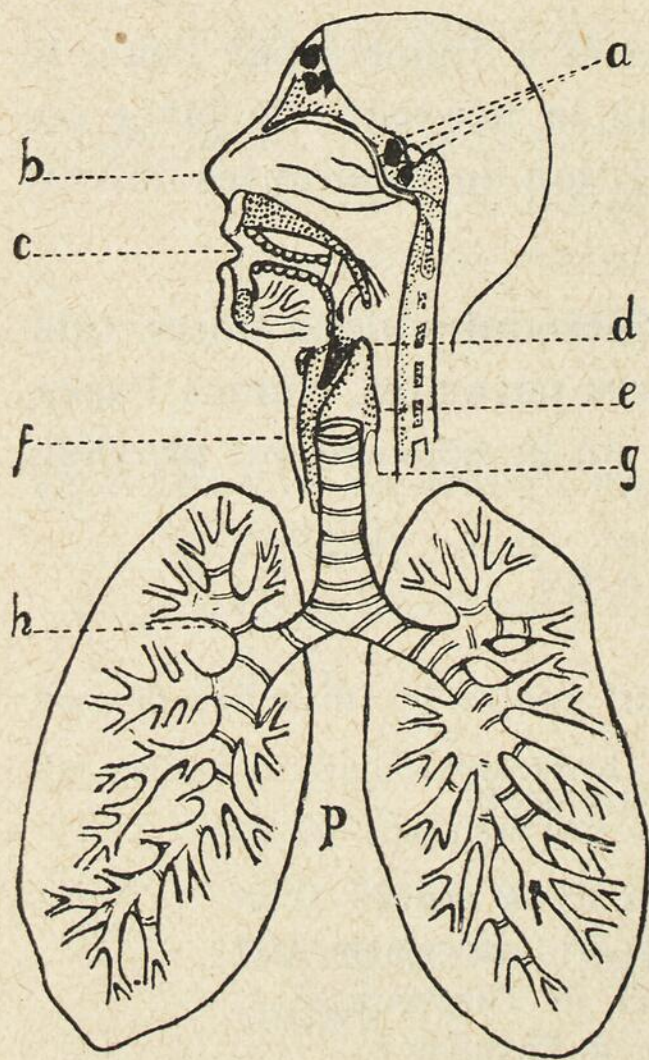


Schéma.

a. (1, 2, 3) Cornets; b. Nez; c. Bouche; d. Epiglote; e. Oesophage; f. Larynx; g. Trachée-artère; h. Bronches; p. Poumons.

Cet échange gazeux se fait dans les poumons. L'air y parvient par les *fosses nasales*, le *larynx*, la *trachée*; celle-ci se divise en deux *grosses bronches*, allant aux deux poumons; chacune des deux bronches se subdivise en conduits de plus en plus fins, appelés *bronchioles*, puis *capillaires bronchiques*. Ces ramifications aboutissent

aux vésicules pulmonaires, dont la réunion forme les globules pulmonaires, et l'ensemble constitue les poumons.

Les poumons sont entourés et protégés, et leurs mouvements sont facilités par une membrane séreuse composée de deux feuillets glissant l'un sur l'autre : la plèvre. (démonstration).

La respiration se divise en deux mouvements :

- 1° L'inspiration ou aspiration de l'oxygène.
- 2° L'expiration ou expulsion de l'acide carbonique. (démonstration).

On compte en moyenne 18 à 20 respirations à la minute. Nous vivons plus par l'air que nous respirons que par les aliments que nous mangeons.

L'oxygène aspiré transforme le sang noir ou impur en sang rouge, en se combinant avec une substance contenue dans les globules rouges du sang appelée hémoglobine.

L'aération. — consiste à renouveler l'air des appartements. On doit se procurer de l'air pur, le plus souvent et le plus longtemps possible.

En été, les fenêtres doivent être ouvertes, pour ainsi dire, continuellement. Lorsqu'il fait trop chaud, on doit ouvrir de préférence, le matin et le soir, ou atténuer la chaleur solaire en utilisant les persiennes. En hiver, on doit ouvrir à plusieurs reprises suivant la température de l'extérieur.

L'aération continue qui se fait par entrée et sortie d'air automatique est l'idéal. A son défaut, on doit s'ingénier à faire arriver l'air par le haut d'une fenêtre ou un carreau au plafond, de telle sorte que l'air froid ait le temps de se réchauffer avant d'arriver sur les personnes. Il faut éviter les courants d'air, toujours malsains.

Notons que la masse de l'atmosphère qui nous entoure est constituée par les gaz d'oxygène et d'azote auxquels s'ajoutent des traces d'acide carbonique, d'acide nitrique, d'ammoniaque

et d'eau sous forme de vapeurs en raison de l'élévation de la température.

L'oxygène est le gaz important. C'est l'agent de combustion, d'oxydation et de respiration des plantes et des êtres organisés. Sans oxygène, point de vie.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que la respiration?
2. — Comment se fait l'échange gazeux?
3. — De quoi se compose l'appareil respiratoire?
4. — Par quoi les poumons sont-ils protégés?
5. — Comment se divise la respiration?
6. — Combien compte-t-on de respirations à la minute?
7. — Que fait l'oxygène aspiré?
8. — Quelle est la principale cause de l'altération de l'air?
9. — En quoi consiste l'aération?
10. — Comment doit se pratiquer l'aération en hiver? en été?
11. — Quelle est l'aération idéale? à son défaut, comment y remédier?
12. — De quoi se compose l'atmosphère?
13. — Quel gaz a le plus d'importance?

17ème LEÇON

DEVOIRS D'UNE GARDE-MALADE

Ce que vous avez fait au plus petit d'entre mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait.

(St-Mathieu, Ch. XXV, v. 40.)

C'est à la femme qu'incombe la mission de soigner les malades de la famille. Une garde-malade doit d'abord bien comprendre qu'elle a des devoirs avec lesquels elle ne doit pas transiger quoi qu'il lui en coûte; qu'elle doit aguerrir son cœur contre une sensibilité exagérée, que la raison doit dominer les impressions.

La douceur, la fermeté, la patience, l'esprit d'ordre, la réflexion, le tact sont les qualités obligées d'une bonne garde-malade.

Douceur dans le caractère pour supporter les caprices et les exigences du malade.

Douceur dans les actes pour ne pas brusquer et faire mal.

Douceur dans le ton pour ne pas fatiguer par des éclats de voix.

Tact, pour attirer la confiance du malade par mille soins ingénieux, par des paroles aimables, entrant dans la manière de voir du malade, l'écoutant avec intérêt quand il parle de lui.

Tact surtout pour être bien obligeante sans être jamais importune.

Esprit d'ordre. — Le malade sera tenu très propre, ainsi que son lit, sa chambre, tout ce qui l'entoure, tout ce qui lui est servi.

Esprit d'ordre vis-à-vis du médecin, en administrant fidèlement ce qu'il prescrit. A chaque visite, disposer une table, du papier, de l'encre, la dernière prescription ordonnée. En répondant aux questions du médecin, lui faire connaître les observations faites au cours de la maladie. S'il y avait eu oubli ou erreur dans l'administration des remèdes, il faudra le prévenir sans retard, mais cacher cette bévue au malade pour ne pas l'exciter.

Il est bon d'entretenir l'espoir de la guérison chez le malade, mais sans cependant trop retarder pour lui parler du prêtre et du dernier sacrifice.

Les visiteurs ne seront admis auprès du malade qu'avec l'autorisation du médecin.

Si le malade doit recevoir l'Extrême-Onction et le Saint-Viatique, la garde-malade préparera tout ce qui est nécessaire :

une table couverte d'une nappe blanche, un crucifix, deux cierges, un vase contenant de l'eau bénite et une branche de rameau, deux plateaux dont l'un contient 7 ou 8 tampons d'ouate, et l'autre reste vide pour les recevoir après chaque onction, de la mie de pain pour purifier les doigts du prêtre. Les tampons de ouate et la mie de pain, ayant servi, devront être jetés au feu.

En plus, pour le Saint Viatique, un verre d'eau, un linge blanc servant de purificateur, un autre servant de nappe de communion, et un verre d'eau pour le malade, si c'est nécessaire.

QUESTIONNAIRE

1. — A qui incombe le soin des malades dans la famille?
2. — Que doit bien comprendre une garde-malade?
3. — Quelles sont les qualités obligées d'une garde-malade?
4. — Quelle est l'importance de la douceur et du tact?
5. — En quoi se manifestera l'esprit d'ordre?
6. — Faut-il encourager le malade?
7. — A quoi faut-il s'en rapporter pour l'admission des visiteurs?
8. — Que faut-il préparer pour l'administration d'un malade?
9. — Qu'ajoute-t-on pour la réception du St-Viatique?

18ème LEÇON

OBSERVATION DU MALADE

Je mettrai ma joie à leur faire
du bien.

(Jérémie, Ch. XXXII, v. 41.)

Température, pouls, respiration

Quand on soigne un malade, il faut bien observer sa langue, son appétit, son sommeil, sa toux, ses expectorations, ses vomissements, ses selles et son urine pour pouvoir renseigner le médecin avec clarté et précision.

Toute personne qui soigne les malades doit, de plus, être assez habile pour prendre la température, le pouls et la respiration.

La température est, à l'état normal, à 98 $\frac{2}{5}$ F.; mais elle peut varier entre 95° et 110° F. Généralement, elle est plus basse le matin, plus élevée le soir et après les repas. La température varie aussi suivant les âges: pour un simple malaise, un enfant peut avoir une température élevée.

Pour prendre la température d'une personne, on procède comme suit:

- 1° On secoue le thermomètre bien aseptisé, jusqu'à ce que le mercure soit tombé à 90° F. ou au moins à 94°.
- 2° On l'introduit dans la bouche, sous la langue, on l'y laisse pendant $\frac{1}{2}$ à 3 minutes, selon le thermomètre, la bouche étant bien close, puis on le retire. On peut aussi prendre la température à l'aisselle ou à l'aîne: on assèche la peau, puis on place le thermomètre de manière qu'il ne glisse pas; 8 à 10 minutes suffisent. Dans les cas de fièvres à sueurs abondantes, il vaut mieux, le malade étant couché sur le côté, prendre la température rectale. Dans ce cas, il faudra huiler le thermomètre.
- 3° Le thermomètre sera manié délicatement. Il faut le tenir par l'extrémité opposée au réservoir de mercure, sans toucher au milieu: la chaleur ou le froid des doigts ferait monter ou descendre le mercure.
- 4° La température observée sera notée sur une feuille dite de température, ainsi que la pulsation, la respiration, les selles, la miction jour par jour.
- 5° Après chaque usage, le thermomètre sera essuyé avec un tampon imbibé d'éther ou d'alcool, et placé dans un récipient rempli d'une solution antiseptique. On matelasse le fond du récipient avec de la ouate pour préserver le fragile réservoir de mercure. Une autre manière très pratique dans la famille, est de laver le thermomètre, de l'essuyer minu-

tieusement, ayant soin de le débarrasser de toutes les particules qui pourraient y adhérer, puis le déposer dans un étui fermant hermétiquement, au fond duquel se trouvent quelques filaments de coton absorbant saturés de formaline.

6° On prend la température, le matin entre 6 et 8 heures, et le soir entre 5 et 6 heures. Dans les cas sérieux, on la prend de plus vers 10 heures a. m., et 2 heures p. m.

Les *pulsations* se prennent à la minute ou au 1/4 de minute. Il faut presser l'artère radiale à l'endroit où elle affleure au poignet. La pulsation normale est généralement de 65 à 75 pour les hommes, 70 à 80 pour les femmes, 100 à 120 pour les enfants, 60 à 70 pour les vieillards. Le pouls est sujet à maintes variations: il sera régulier, irrégulier, intermittent, fréquent ou lent, suivant la maladie, les influences extérieures et la position du corps.

Normalement, le pouls et la température s'élèvent parallèlement; mais parfois, tandis que le pouls s'accélère rapidement on a une baisse progressive de la température: c'est un phénomène grave, souvent révélateur d'une péritonite. Le phénomène inverse s'observe dans la typhoïde.

Le rythme respiratoire normal est de 16 à 20 inspirations par minute. Il s'accélère toujours en même temps que la température s'élève. Comme le pouls, la respiration est sujette à nombre de variations: elle peut être courte, profonde, irrégulière, etc.

Le relevé du rythme respiratoire se fait, soit en observant le mouvement du thorax du malade, soit en plaçant la main sur la poitrine et en comptant le nombre des inspirations.

QUESTIONNAIRE

1. — Que faut-il observer quand on soigne un malade?
2. — Quelle est la température normale?
3. — Comment prend-on la température?
4. — Comment faut-il manier le thermomètre?
5. — Que marque-t-on sur les feuilles dites de "température"?

6. — Comment traite-t-on le thermomètre après usage?
7. — Quand prend-on la température?
8. — Comment se prennent les pulsations?
9. — Quelle est la pulsation normale?
10. — Le pouls est-il sujet à variations?
11. — Normalement le pouls et la température s'accordent-ils?
12. — Quel est le rythme respiratoire normal?
13. — Comment se fait le relevé de la respiration?

19ème LEÇON

SOINS GENERAUX EN CAS D'INDISPOSITIONS ET D'ACCIDENTS LEGERS

Mon âme, bénis Dieu!
C'est Lui qui guérit toutes les maladies.
(Psaume CIII, v. 1-3.)

Crampe. — Appliquer le pied nu sur le plancher, masser les muscles de la jambe et lier fortement au-dessous du genou.

Ampoules. — Il ne faut pas enlever l'épiderme, mais traverser l'ampoule avec une aiguille garnie de fil de soie et laisser le fil au milieu.

Coup de soleil. — Saupoudrer la partie affectée avec de l'amidon ou un corps gras quelconque. S'il s'en suit des maux de tête, il faut garder des compresses d'eau froide sur la tête, des sinapismes aux pieds et observer la diète.

Corps étrangers introduits dans:

Le gosier. — Provoquer des éternuements ou aspirer de l'huile.

Les oreilles. — Faire pénétrer de l'huile dans l'oreille, puis pencher la tête. En retombant, l'huile entraîne le corps étranger.

Les *yeux*. — Maintenir quelque temps la paupière supérieure abaissée sur la paupière inférieure; un flot de larmes entraînera le corps étranger. Même effet, si l'on introduit une graine de lin.

Cors aux pieds. — Les réduire avec une lime douce, ou bien: laisser tremper le pied dans de l'eau chaude, arracher le cor, puis couvrir avec du diachylon. Il ne faut jamais couper un cor; une hémorragie pourrait se produire.

Les *échardes*. — Il faut les retirer le plus promptement possible. Si l'extraction offre des difficultés, laisser tremper la main dans de l'eau chaude, pendant une heure ou deux.

Les *maux d'oreilles*. — Pour les calmer, introduire dans l'oreille quelques gouttes chaudes de glycérine phéniquée, ou d'huile d'oie ou d'amandes douces, en ayant soin de s'assurer auparavant de la température de l'huile sur le dos de la main.

Coupure légère. — Laver à l'eau tiède ou à l'eau froide, si la plaie saigne abondamment; rapprocher les lèvres de la plaie, mettre du diachylon et bander.

Piqûre d'abeille, de moustique. — Extraire l'aiguillon et mettre sur la piqûre quelques gouttes d'ammoniaque ou d'eau salée, ou d'eau de chaux.

Contusions. — Lorsque, après une chute, qu'on a faite ou un coup qu'on a reçu, la peau est légèrement meurtrie, on se contente de plonger la partie blessée dans de l'eau froide. Quand la plaie présente une plaque bleuâtre, on applique des compresses d'eau salée. S'il se produit une tumeur ou bosse, on tâche de faire circuler le sang par une pression graduée, ce que beaucoup de personnes essaient d'obtenir en pressant une pièce de monnaie sur la bosse.

Verrues. — On les guérit en les touchant deux fois par jour avec le crayon de nitrate d'argent, après les avoir légèrement mouillées.

Hoquet. — On peut arrêter le hoquet par une surprise ou une émotion vive, ou encore par quelques gorgées d'eau froide bue lentement.

Piqûre de verre, de clou, d'aiguille. — Faire saigner, laver et appliquer des pansements humides, en ayant soin que la guérison s'effectue par le fonds.

La défaillance ne dure ordinairement que quelques minutes. La personne éprouve un malaise général, des bourdonnements d'oreille, des sueurs froides. On la porte au grand air, on la lave à l'eau fraîche, puis on lui fait boire un verre d'eau sucrée additionnée d'un peu de cognac.

L'entorse. — Une entorse négligée peut devenir un cas grave. Il faut plonger tout de suite le pied dans l'eau froide, puis renouveler des compresses d'eau froide tant qu'il y a inflammation. On peut aussi masser la partie malade, pendant 20 à 30 minutes et faire pratiquer la marche forcée. Prise à point, l'entorse ne dure que quelques jours.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment soigne-t-on une crampe? des ampoules?
 2. — Que faire en cas d'insolation (coup de soleil)?
 3. — Comment extraire des corps étrangers introduits dans le nez? dans les oreilles? dans les yeux?
 4. — Comment soigne-t-on les cors aux pieds?
 5. — Que faire des échardes?
 6. — Comment calme-t-on les maux d'oreilles?
 7. — Comment soigne-t-on les coupures légères? les piqûres d'insectes?
 8. — Que faire en cas de contusion?
 9. — Quel est le remède aux verrues? au hoquet?
 10. — Que faire en cas de piqûres de verre, de clou?
 11. — Comment traite-t-on la défaillance?
 12. — Peut-on impunément négliger une entorse?
-

20ème LEÇON

CE QU'IL FAUT FAIRE DANS LES ACCIDENTS
GRAVES EN ATTENDANT LE MEDECIN

Mon fils, si tu es malade ne néglige pas
mon conseil,
Purifie ton cœur de tout péché
Puis donne accès au médecin car le
Seigneur l'a créé.
(Eccl., Ch. XXXVIII, v. 9-10-12.)

Luxations, fractures. — Dans le premier cas, l'os est déplacé; dans le second il est brisé. Il faut placer le blessé dans la position la moins pénible, lui faire boire une infusion chaude (acidulée, s'il a la fièvre) et couvrir la partie malade de compresses d'eau froide. Il faut veiller à tenir le membre fracturé dans la plus grande immobilité. (Appareils improvisés, écharpe, planchettes rembourrées et bandées.)

Brûlures. — Il ne faut pas arracher le linge qui adhère à une surface brûlée, mais l'imbiber d'huile ou d'eau bouillie et l'enlever peu à peu. Les brûlures doivent être préservées du contact de l'air. On les lave avec une solution antiseptique faible (acide borique, par exemple). On fait ensuite un pansement humide ou bien des applications d'huile d'olive. Lorsqu'il y a des ampoules, on les vide avec une aiguille (que l'on a fait bouillir ou que l'on a passée à la flamme), mais il faut prendre garde de ne pas enlever l'épiderme. On panse ces brûlures avec du coton absorbant boriqué, sur lequel on applique une huile antiseptique (huile d'olive et eau de chaux, parties égales), ou de la vaseline.

NOTE. — Quand on voit une personne dont les vêtements sont en flammes, il faut chercher à étouffer les flammes; on l'enveloppe avec un linge épais, et on la roule par terre.

Coupures, blessures, hémorragies. — Si le sang jaillit à chaque pulsation (hémorragie artérielle), il faut attacher aussitôt un mouchoir, une cravate, une bande, un linge quelcon-

que, *au-dessus* de la plaie saignante, du côté qui se trouve le plus près du coeur. On passe un bâtonnet, un crayon, etc., sous le mouchoir puis on tourne de façon à serrer fortement, jusqu'à ce que l'hémorragie arrête.

Si le sang coule en nappe ou par jets continus (hémorragie veineuse ou capillaire), on lie alors le mouchoir *au-dessous* de la plaie saignante, c'est-à-dire du côté qui se trouve le plus loin du coeur. Si le saignement continue, on attache un autre mouchoir au-dessus de la plaie, de façon qu'il y ait un lien en haut et en bas de la plaie. Ce moyen de compression ne doit pas durer plus d'une heure.

Si la blessure ne se trouve pas sur un membre, on doit presser avec les pouces de chaque côté de la plaie et essayer de fermer les lèvres de celle-ci. Il ne faut jamais employer d'eau tiède pour arrêter les saignements, mais de la glace ou de l'eau aussi chaude qu'elle peut être endurée. Il ne faut jamais donner de stimulants à une personne qui saigne.

Syncope. — Les symptômes d'une syncope sont: pâleur, pouls imperceptible, respiration ralentie, insensibilité, sueurs froides. Il faut coucher le malade de manière que la tête soit plus basse que le tronc, le débarrasser de tous liens qui pourraient gêner la circulation, lui donner de l'air, puis un stimulant (café noir froid ou eau additionnée de cognac). On peut aussi l'asperger d'eau froide, le flageller doucement avec un linge mouillé.

Congestion. — Dans ce cas, le malade devient rouge et sa respiration s'embarrasse. On le débarrasse de tous liens, on l'assied au lieu de le coucher, puis on lui donne les mêmes traitements qu'au syncopé.

Convulsions. — L'enfant a les yeux brillants et fixes, l'écume à la bouche, la mâchoire agitée, la tête portée en arrière ou sur les côtés, le visage livide et contracté. Il faut déshabiller l'enfant, lui donner un bain tiède ou un bain de pieds à l'eau

sinapisée; frictionner la poitrine ou l'épine dorsale, faire respirer de l'éther ou du vinaigre.

Cas d'ivresse grave. — Provoquer des vomissements en faisant boire de l'eau sucrée, additionnée de 5 à 10 gouttes d'ammoniaque ou d'une cuillerée à thé de moutarde. Donner ensuite du café noir, sans sucre.

Asphyxie. — Il faut procurer au plus vite à la personne asphyxiée, un air frais et pur, laver la figure avec de l'eau froide, puis, si les moyens ordinaires sont insuffisants, avoir recours aux tractions rythmées de la langue et à la respiration artificielle.

Pour les tractions, on tire la langue hors de la bouche, environ 20 fois par minute; on continue cette manoeuvre même lorsque les hoquets et les vomissements apparaissent, ce qui est de bon augure.

La respiration artificielle se combine avec les tractions rythmées de la langue, quand on peut avoir l'aide d'une autre personne. Voici comment elle se pratique: le malade étant couché sur le dos, on saisit ses bras à la hauteur des coudes, on les appuie sur les parois du thorax, on les écarte, on les porte au-dessus de la tête en décrivant un arc de cercle, puis on les ramène à leur position primitive et ainsi de suite, environ 20 fois par minute jusqu'à ce que la respiration soit rétablie. Il faut parfois plusieurs heures. On ne doit cesser les mouvements que lorsqu'on s'est assuré que le coeur a cessé de battre.

Accidents électriques. —

- 1° On doit écarter le fil de la victime, à l'aide d'un bâton sec ou d'un linge sec. Il ne faut pas toucher le corps ni les habits de la victime avec des mains nues.
- 2° Faire des affusions froides et répétées sur le visage; frictionner l'épine dorsale avec de la glace.
- 3° Si le patient ne respire pas, pratiquer la respiration artificielle et les tractions rythmées de la langue. Mais avant tout, il importe de faire cesser le courant: avertir l'usine.

Empoisonnement. — Dans tous les cas, on donne d'abord un contre-poison puis un purgatif.

Acide phénique.....Sulfate de magnésie (sel à médecine).

Acide oxaliqueEau de chaux.

Alcalis (potasse, ammonia) ...Vinaigre, citron, huile d'olive.

Sels d'argentSel de cuisine dissous dans l'eau.

Bichlorure de mercure.....Blanc d'oeuf.

Iode.....Amidon délayé.

Phosphore.....Magnésie, sulfate de cuivre (vitriol ou couperose), jamais d'huile.

AlcoolEsprit d'ammonia, café.

StrychnineAcide tannique, chloral, éther.

Arsenic (poison à rat).....Eau salée, eau de chaux.

Peinture, plombLait, eau, albumineuse.

Opium.....Café noir.

ChloroformeEau salée, café, sinapisme.

Dans ces divers cas d'empoisonnement, de la poudre de charbon ou de la simple braise rendra service: en avaler quelques cuillerées dans un peu d'eau.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle différence y a-t-il entre une luxation et une fracture?
Quels soins réclame chaque cas?
2. — Que faire dans les cas de brûlure?
3. — Que fait-on pour éteindre les flammes prises aux vêtements d'une personne?
4. — Comment distingue-t-on une hémorragie artérielle d'une hémorragie veineuse? quels soins donne-t-on dans chaque cas?
5. — Si la blessure ne se trouve pas sur un membre, que fait-on?

6. — Comment reconnaît-on une syncope? quels soins donne-t-on au syncopé?
 7. — Que faire dans les cas de congestion?
 8. — Comment devient l'enfant qui a des convulsions? quels soins lui donne-t-on?
 9. — Que faire dans les cas d'ivresse grave?
 10. — Quels soins donne-t-on aux asphyxiés?
 11. — Comment se font les tractions rythmées de la langue?
 12. — Comment pratique-t-on la respiration artificielle?
 13. — Qu'y a-t-il à faire dans les accidents électriques?
 14. — Que donne-t-on toujours dans les cas d'empoisonnement?
 15. — Nommez quelques poisons et leurs remèdes.
-

21ème LEÇON

Il fait croître l'herbe pour les troupeaux
Et les plantes pour l'usage de l'homme.
(Psaume CIV, v. 14.)

PHYSIOLOGIE VÉGÉTALE

Les végétaux sont des êtres vivants et organisés. Comme les animaux, ils respirent, se nourrissent, croissent, ont la faculté de se reproduire, puis dépérissent et meurent.

Les principales parties des végétaux sont les racines, la tige, les feuilles, les fleurs et les fruits qui renferment la graine ou principe de reproduction.

La *racine* est la partie du végétal qui s'enfonce dans la terre pour y puiser les sucs nécessaires à la nutrition de la plante. Les racines sont dites *annuelles* ou *vivaces* selon qu'elles durent une année ou plus.

La *tige* est la partie du végétal qui s'élève en cherchant l'air et la lumière; elle sert d'intermédiaire entre la racine et les feuilles.

On appelle *feuilles*, les expansions latérales de la tige. Elles sont ordinairement de couleur verte et de forme lamellaire. Les feuilles servent à la respiration de la plante.

De l'absorption et de la circulation

L'absorption est cette force en vertu de laquelle les organes introduisent dans un être vivant les substances capables de le nourrir. Les substances que les plantes absorbent sont : l'eau, l'acide carbonique, l'ammoniaque, l'oxyde d'ammonium, l'acide azotique, le soufre, les alcalis et les sels minéraux.

L'eau chargée de toutes les substances qu'elle a dissoutes prend le nom de *sève*. La sève remplit dans les plantes absolument les mêmes fonctions que le sang dans le corps des animaux. Elle va de la racine à l'extrémité de la tige et vice-versa, exécutant ainsi un mouvement analogue à celui du sang. Elle est d'ailleurs, comme le sang, renfermée dans des vaisseaux qui lui servent de canaux, et elle sert à l'alimentation des végétaux de la même manière que le sang vivifie les animaux.

De la respiration et de la sécrétion

L'absorption des aliments et la circulation du sang ne sont pas les seuls phénomènes vitaux, c'est-à-dire nécessaires à la vie des êtres organiques. L'animal respire et digère les aliments qu'il a reçus. Les plantes se trouvent, sous ce rapport, dans des conditions semblables à celles des animaux.

Quand la sève montante est arrivée dans les feuilles et qu'elle est sur le point de redescendre par le système cortical ou l'écorce, les modifications qu'elle éprouve, par suite du contact de l'air et de la lumière, constituent les éléments de la respiration.

Les végétaux absorbent le carbone qui se trouve dans l'atmosphère et dégagent l'oxygène que le gaz acide carbonique renferme.

Par le fait que les plantes aspirent le carbone, et qu'elles expirent l'oxygène, qui est l'air vital pour tous les être animés, il s'ensuit qu'elles ne contribuent pas à vicier l'air.

La reproduction

Les végétaux se reproduisent: —

- 1° Par la *semence* qui consiste à mettre le grain en terre.
- 2° Par *bouture*: on coupe une branche et on lui fait prendre racine dans la terre ou dans l'eau.
- 3° Par *marcottes*: on plante en terre une branche du végétal, mais sans la séparer de la tige.
- 4° Par *greffe*: on plante le rameau ou le bourgeon d'un arbre sur la tige ou sur les branches d'un autre arbre. Le bourgeon ou le rameau implanté prend le nom de *greffe* et l'individu qui le reçoit celui de *sujet*. Pour réussir, il faut que les parties analogues du sujet et de la greffe soient parfaitement unies, que la sève puisse également circuler dans la greffe et le sujet.

Il y a la *greffe anglaise* qui se fait l'hiver; racines et greffons ont été mis en conserve l'automne précédent. Le travail se fait en temps libre, et les greffes sont enfouies dans le sable frais où le travail de stratification se fait en attendant que la terre soit préparée à les recevoir au printemps; c'est la pépinière.

La *greffe en fente* se fait pendant la montée de la sève, mais il faut toujours que le greffon soit pris à l'état dormant.

Il y a aussi l'*écussonnage* qui consiste à insérer de bons yeux d'une variété supérieure, sur une tige qui a besoin d'être améliorée. Dans les régions du Canada, les sujets sont à point depuis la fin de juillet jusqu'au commencement de septembre.

L'*écussonnage* se fait sur le rosier comme sur les arbres fruitiers.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelles sont les propriétés des végétaux?
 2. — Enumérez les principales parties du végétal.
 3. — Qu'est-ce que la racine? la tige?
 4. — Qu'entend-on par feuilles?
 5. — Qu'est-ce que l'absorption?
 6. — Qu'est-ce que la sève?
 7. — L'absorption des aliments et la circulation du sang sont-ils les seuls phénomènes vitaux des êtres organiques?
 8. — Comment se fait la respiration des plantes?
 9. — Que s'en suit-il du fait de la respiration des plantes?
 10. — Toutes les parties de la plante exhalent-elles de l'oxygène?
 11. — Comment les végétaux se reproduisent-ils?
 12. — Que faut-il pour que les greffes réussissent?
 13. — Quand se fait la greffe anglaise? la greffe en fente?
 14. — En quoi consiste l'écussonnage?
-

ART CULINAIRE

DEUXIÈME PARTIE

Ordre des leçons

Leçon préliminaire.—Alimentation mixte et raisonnée ..	63
1ère leçon. — Récapitulation: le lait (voir 1re année ..	65
2ème — “ les oeufs “ “ “ ..	67
3ème — “ théorie du bouillon “ ..	68
4ème — Préparation des légumes pour la cuisson	70
5ème — Etude des viandes en général	77
6ème — Cuisson des viandes: viandes grillées, rô-	
ties	79
7ème — Cuisson des viandes: viandes à la casse-	
rôle, bouillies, friture	81
8ème — Viandes de boucherie: le boeuf	82
9ème — “ “ “ le veau	87
10ème — “ “ “ le mouton, l'agneau	90
11ème — Viandes de charcuterie: le porc	92
12ème — Salaison du porc	97
13ème — Etude des graisses	98
14ème — Manière de découper les viandes	99
15ème — Sauces et ragoûts	100
16ème — Liaisons	103
17ème — Poissons	104
18ème — Pâtisseries	107
19ème — Desserts chauds	113
20ème — Le sucre — sirop	116
Sept menus “Petits bourgeois”	120
21ème — Service de table pour visites ordinaires ..	127

LEÇON PRELIMINAIRE

Alimentation mixte et raisonnée

Il ne faut pas donner la même nourriture à tous indifféremment, parce que l'âge et le travail sont, dans l'évaluation des rations, les facteurs les plus importants. Une alimentation substantielle et abondante est nécessaire à celui qui dépense le plus de forces physiques; les aliments carbonés: viandes grasses, céréales, graisses, matières sucrées, pain avec le lait et les oeufs, devront dominer dans son alimentation, car le rôle principal des aliments carbonés est de produire la chaleur, la force et la vie.

Quant à ceux qui se livrent à un travail sédentaire, ils dépensent moins de force; ils doivent faire un usage modéré d'aliments azotés ou réparateurs: viandes, oeufs, lait, légumineuses, céréales.

Une alimentation exclusivement azotée ou exclusivement carbonée offrirait de grands inconvénients. L'alimentation mixte et raisonnée réunit seule les conditions nécessaires à l'entretien de l'homme.

Mixte, c'est-à-dire la combinaison intelligente d'aliments azotés et d'aliments carbonés.

Raisonnée, c'est-à-dire suivant la digestibilité, la variété, la préparation, la température des aliments selon l'âge, le travail, le tempérament de l'individu, selon le climat, les saisons.

La *préparation* contribue largement à modifier la digestibilité. Un plat est-il bien préparé? L'eau en vient à la bouche et le suc gastrique à l'estomac.

La *variété* stimule l'appétit tout en fournissant à tous les organes les éléments nécessaires à leur conservation.

La température. — Les aliments chauds, pourvu qu'ils ne dépassent pas de plus de 10° la chaleur normale du corps se digèrent plus facilement que les aliments froids.

L'âge, le tempérament, le travail.—L'enfant qui grandit réclame une forte réserve d'albumine et de carbone qu'il trouvera dans le lait, les oeufs, les viandes ainsi que dans les féculents et dans le pain. L'homme adulte doit prendre une nourriture moins azotée. Un lymphatique, un anémique, un rhumatisant ne sauraient être alimentés de la même manière.

Le climat, les saisons.—Les habitants des pays froids mangent plus que les habitants des pays chauds; et dans notre climat, l'appétit est plus vif en hiver qu'en été; les substances grasses, les aliments azotés donnent les moyens de résister au froid; et sous l'influence de la chaleur on remplacera avantageusement la graisse par les féculents et le sucre, substances hydrocarbonées produisant moins de caloriques.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est le plus puissant facteur dans l'évaluation des rations?
 2. — Quels aliments conviennent à ceux qui font une grande dépense de forces physiques?
 3. — Quelle est la meilleure alimentation?
 4. — Qu'entendez-vous par alimentation mixte et raisonnée?
 5. — La préparation d'un mets influe-t-elle sur sa digestibilité?
 6. — Quels sont les avantages de la variété dans l'alimentation?
 7. — Lesquels se digèrent mieux, les aliments froids ou les aliments chauds?
 8. — Quelles remarques faites-vous au sujet de l'âge, du tempérament, du travail?
 9. — L'alimentation est-elle la même pour tous les climats?
-

1ère LEÇON

Récapitulation**LE LAIT (Voir théorie 1ère année 78)**

Il mangera de la crème et du miel
Jusqu'à ce qu'il sache rejeter le mal
et choisir le bien.

(Isaïe, Ch. VII, v. 15.)

PRATIQUE**Blanc-manger**

1 pinte de lait,
6 cuil. à table de fécule de maïs,
1 tasse de sucre,
un peu de sel,
essence de vanille ou de citron.

Faire bouillir le lait au bain-marie; délayer la fécule avec du lait froid, la verser, en brassant dans le lait bouillant, laisser bouillir pendant 25 à 30 minutes, ajouter l'essence, le sucre et le sel. Verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide. Laisser prendre.

Crème au caramel

1 pinte de lait,
4 cuil. à table de fécule de maïs,
1½ tasse de sucre,
essence de ratafia,
un peu de sel.

Faire chauffer le lait au bain-marie, ajouter la fécule délayée à l'eau froide, et la moitié du sucre; caraméliser l'autre moitié, l'ajouter à la crème avec l'essence, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes.

Crème au café

2 cuil. à table de gélatine granulée,
1/4 tasse d'eau froide,
1 tasse de sucre,
2 tasses de café,
1/2 cuil. à thé de vanille,
1 pinte de crème.

Faire tremper, pendant 5 minutes, la gélatine dans l'eau froide; ajouter le café chaud et le sucre, brasser jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute, laisser refroidir; au moment où la gélatine commence à prendre incorporer 1 tasse de crème fouettée avec la vanille. Rincer un moule, y verser la préparation, mettre sur la glace. Au moment de servir, plonger le moule dans l'eau chaude, démouler la préparation sur un plat et l'entourer avec le reste de la crème fouettée.

Crème aux fraises ou aux framboises

1 pinte de fruits frais,
3/4 tasse de sucre,
2 cuil. à table de gélatine granulée,
3 cuil. à table d'eau bouillante,
1 pinte de crème.

Laver les fruits, les égoutter, les saupoudrer de sucre et les laisser reposer pendant plusieurs heures; ensuite, les écraser. Faire tremper la gélatine dans un peu d'eau froide, verser l'eau bouillante, laisser fondre la gélatine, puis faire refroidir; ajouter les fruits, laisser reposer. Quand la préparation commence à prendre, incorporer la crème fouettée. Garder sur la glace jusqu'au moment de servir.

2ème LEÇON

LES OEUFs (Voir théorie 1ère année 84)

Quel est parmi vous le père qui,
si son fils lui demande un œuf, lui
donne un scorpion?
(St-Luc, Ch. XI, v. 12.)

PRATIQUE

Oeufs brouillés avec ciboulette

Battre les oeufs avec un peu de sel et de ciboulette; faire fondre du beurre dans une poêle, y mettre les oeufs et les remuer jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Servir avec des pommes de terre.

Omelette aux fines herbes

4 oeufs,
 $\frac{1}{2}$ cuil. à thé de sel,
4 cuil. à table d'eau ou de lait,
2 cuil. à table de beurre,
persil et ciboule hachés très fin.

Casser les oeufs dans un bol, ajouter le sel, les fines herbes, l'eau ou le lait et battre légèrement. Faire fondre le beurre dans une poêle, y mettre les oeufs, remuer légèrement jusqu'à ce que l'omelette prenne de la consistance; secouer la poêle pour éviter que l'omelette ne s'attache. Laisser prendre couleur, retourner l'omelette sur un plat chaud et servir.

NOTE. — On peut servir l'omelette entourée d'une sauce aux tomates.

Oeufs durs en sauce béchamelle

6 oeufs cuits dur,
1 pinte de lait,
4 cuil. à table de farine,
4 cuil. à table de beurre.

Faire une sauce béchamelle, ajouter les oeufs tranchés, assaisonner avec sel, poivre et un peu de muscade râpée.

3ème LEÇON

BOUILLON — SOUPES (Voir théorie 1ère année 97)

Mon âme sera rassasiée comme de moelle
et de graisse
Et la joie sur les lèvres, je chanterai tes
louanges.

(Psaume LXIII, v. 6.)

PRATIQUE**Soupe au vermicelle**

1 pinte de bouillon,
 $\frac{1}{2}$ tasse de vermicelle.

Faire venir le bouillon à ébullition, assaisonner avec sel et poivre, ajouter le vermicelle "en pluie", laisser jeter un bouillon, retirer du feu et laisser frémir pendant 20 minutes.

Soupe au tapioca

1 tasse de tapioca,
2 pintes de bouillon.

Faire tremper le tapioca dans de l'eau froide, pendant 2 heures. Verser l'eau, ajouter le tapioca au bouillon chaud, assaisonner avec sel, poivre, fines herbes et laisser cuire pendant $\frac{1}{2}$ heure.

Soupe aux navets

1 tasse de navets,
1 cuil. à table de beurre,
2 cuil. à table de sagou,
2 cuil. à table de riz,
1 petit oignon,
2 pintes d'eau.

Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter l'eau et laisser bouillir. Ajouter les navets et laisser cuire pendant 20 minutes. Mettre le riz et le sagou et laisser cuire encore 10 à 15 minutes. Assaisonner au goût.

Soupe à la Julienne

3 carottes lavées et ratissées,
1/2 navet pelé,
1 oignon,
1 poireau,
quelques branches de céleri et de persil.

Couper le tout en petits dés, mettre dans 2 pintes de bouillon et laisser cuire doucement pendant 1 1/2 heure.

Potage à l'oignon

Eplucher et couper 12 oignons, les sauter dans une casserole avec 2 cuil. à table de beurre. Quand ils sont blonds, les saupoudrer de farine, ajouter une pinte d'eau chaude, saler et faire bouillir pendant 1/2 heure. Au moment de servir, on peut ajouter une cuillerée de jus de citron et des croûtons frits, ou encore 3 cuil. à soupe de fromage râpé.

Potage à la purée de carottes

Couper les carottes en menus morceaux, les placer dans une casserole avec un bon morceau de beurre, un peu de sucre, du sel, et les faire revenir sans laisser attacher, mouiller avec un peu d'eau, ajouter une pomme crue épluchée et faire cuire à feu doux. Passer au tamis, éclaircir la purée avec eau et lait, faire jeter un bouillon et servir avec croûtons frits.

Soupe aux tomates au lait

5 à 6 tomates,
1 cuil. à thé de sucre,
1 pinte de lait,
1 cuil. à table de fécule de maïs,
sel, poivre.

Faire cuire les tomates avec sel, poivre et sucre. Mettre chauffer le lait au bain-marie, ajouter la fécule délayée dans du lait froid, laisser cuire. Couler les tomates, les ajouter au lait, en brassant continuellement, saler et poivrer. Au moment de servir, ajouter 1 cuil. à table de beurre.

4ème LEÇON

PREPARATION DES LEGUMES POUR LA CUISSON

Préparez-vous des provisions.
(Josué, Ch. I, v. 11.)

Pommes de terre. — Il vaut mieux ne pas les peler, ou du moins, on les pèle très mince, car la partie nutritive avoisine la pelure.

Les *carottes* pour la même raison, seront de préférence ratissées au lieu de pelées.

Les *navets* seront pelés.

Les *salsifis* seront soigneusement épluchés, coupés en petits morceaux, et mis à tremper au fur et à mesure, dans une terrine remplie d'eau vinaigrée. On aura soin de mettre 1 cuil. à table de farine dans l'eau de cuisson pour maintenir la blancheur des salsifis.

Les *choux* seront épluchés soigneusement, séparés feuille à feuille à cause des vers et des chenilles qui pénètrent jusqu'au coeur. Si l'on veut garder le chou entier, on le fait tremper dans de l'eau salée qui fait sortir les insectes. Après les avoir blanchis, si l'on a soin de mettre un croûton de pain dans l'eau de cuisson, l'odeur nauséabonde du chou qui se dégage durant la cuisson sera très amoindrie.

Les *choux-fleurs* seront séparés en petits bouquets.

La plupart des légumes se cuisent à l'eau salée. Les légumes verts se cuisent à l'eau bouillante, afin que l'albumine qu'ils contiennent (légumine) se coagule à leur surface et empêche leur suc de fondre dans l'eau de cuisson. On ne met le sel que quand les légumes sont plus d'à moitié cuits.

Les légumes secs, au contraire, auxquels la dessication a fait perdre une partie de leur eau, demandent à être mis à l'eau froide, afin que les principes actifs qu'ils contiennent (légumine et amidon) soient d'abord rendus solubles. Des légumes

secs mis à l'eau bouillante resteront indéfiniment durs comme des pierres, même si on les laisse bouillir pendant plusieurs heures. Il faut avoir soin de les faire tremper à l'eau froide, pendant au moins douze heures, pour leur rendre l'eau que le séchage leur a fait perdre.

La durée de cuisson des légumes verts est d'une heure en moyenne. Celle des légumes secs de deux heures et plus.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment prépare-t-on pour la cuisson : les pommes de terre, les carottes, les navets, les choux, les salsifis?
 2. — Comment fait-on cuire les légumes verts?
 3. — Pourquoi met-on les légumes secs à l'eau froide?
 4. — Combien de temps doit durer la cuisson des légumes?
-

PRATIQUE

Pommes de terre au persil

Laver, puis faire cuire à l'eau bouillante 10 à 12 pommes de terre, les couper en gros dés. Couper fin l'oignon, le faire revenir dans de la graisse de rôti ainsi qu'une cuil. à table de persil; ajouter, oignon et persil aux pommes de terre, assaisonner avec sel et poivre. Délayer 3 cuil. à table de farine dans du lait froid, verser sur les pommes de terre, laisser cuire doucement pendant quelques minutes. Au moment de servir, saupoudrer avec du persil haché.

Pommes de terre en sauce blanche

Faire cuire des pommes de terre à l'eau bouillante salée. Après cuisson, faire une sauce blanche avec moitié eau de cuisson et moitié lait, assaisonner avec sel et poivre et verser sur les pommes de terre.

Pommes de terre à la ménagère

Prendre une desserte de pommes de terre en purée, en former des croquettes plates, y faire une cavité au moyen d'une

cuillère, remplir avec 1 cuil. à soupe de légumes en purée ou avec du hachis, ou encore avec 1 oeuf au miroir. Placer sur chaque croquette une noisette de beurre et faire dorer au four.

Salade aux pommes de terre

4 à 6 pommes de terre coupées en carrelets,
2 ou 3 cuil. à table de vinaigre,
1 petit oignon blanc haché fin,
 $\frac{1}{2}$ tasse de betteraves coupées en dés,
sel et poivre.

Bien mélanger tous les ingrédients, les dresser en pyramide dans un saladier, masquer avec une mayonnaise cuite.

Chou blanc au beurre

Prendre une tête de chou, la débarrasser de ses feuilles extérieures, la couper par lanières, laver et égoutter sur une passoire. Faire blondir 2 cuil. à soupe de beurre et 1 cuil. à soupe de farine, ajouter le chou, assaisonner avec sel et poivre et laisser cuire lentement sur un feu doux, à vase clos. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Chou au gratin

1 chou,
3 cuil. à table de farine,
1 chop. de lait,
2 cuil. à table de graisse,
1 oignon,
4 à 5 cuil. à table de fromage ou de chapelure,
assaisonnement.

Blanchir le chou pendant 10 minutes, le refroidir rapidement. Faire cuire à l'eau bouillante salée. Préparer une sauce blanche avec les ingrédients ci-dessus. Lorsque le chou est cuit, l'égoutter, le mettre sur un plat, le masquer avec la sauce, saupoudrer de fromage râpé ou de chapelure, faire gratiner au four pendant 10 à 15 minutes. Servir très chaud.

NOTE. — On peut hacher le chou au lieu de le laisser entier.

Chou-fleur à la Béchamel

1 chou-fleur,
1 chop. de lait,
2 cuil. à table de farine,
2 cuil. à table de graisse,
assaisonnement.

Diviser le chou-fleur en petits bouquets, éplucher les tiges et les mettre au fur et à mesure dans de l'eau froide salée. Les faire cuire à l'eau bouillante salée à laquelle on aura soin d'ajouter un peu de lait pour conserver la blancheur du chou-fleur. Après cuisson, retirer le chou-fleur avec précaution pour ne pas briser les touffes, laisser égoutter, dresser sur un plat et masquer avec une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients nommés ci-dessus.

NOTE. — Le chou, les poireaux, les salsifis, les carottes se préparent aussi à la Béchamel.

Chou-rave au beurre

Prendre des moyens choux-raves, les peler, les couper par rondelles et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Après cuisson, les passer au beurre, assaisonner avec sel, poivre, persil haché fin.

NOTE. — Les panais et les navets se préparent de même.

Salsifis au beurre

Après cuisson des salsifis, les saupoudrer de farine et d'un peu de sel. Faire fondre du beurre dans une casserole, y faire frire les morceaux de salsifis jusqu'à belle couleur.

Salsifis avec carottes

Faire cuire séparément des salsifis et des carottes. Quand les légumes sont tendres, verser l'eau; faire fondre quelques cuillerées à table de beurre, y mettre les légumes, saler, poivrer, et laisser cuire doucement pendant quelques minutes.

Macédoine

Carottes,	{	une tasse de chaque légume.
Petits pois verts,		
Fèves vertes,		
Pommes de terre,		
Céleri.		

Faire cuire séparément les légumes coupés en dés dans de l'eau bouillante salée. Après cuisson, égoutter, mêler les légumes, ajouter sel, sucre, quelques cuillerées de beurre manié avec du persil haché fin. Tenir bien chaud.

Betteraves au vinaigre

Laver les betteraves, ayant soin de ne pas blesser la pelure; n'enlever ni racines, ni tiges, faire cuire à l'eau chaude. Après cuisson, peler, trancher, arroser avec du vinaigre, un peu de sucre et diverses épices.

Tomates au riz perlé

Faire cuire 5 ou 6 tomates bien mûres avec sel, poivre, et oignon haché. Faire chauffer 2 tasses de lait au bain-marie, ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de riz, 1 cuil. à thé de sel, 1 cuil. à table de beurre, une pincée de sucre; couvrir et faire cuire au four sans brasser. Après cuisson, retirer le riz et incorporer légèrement les tomates, $1\frac{1}{2}$ à 2 heures de cuisson.

Purée de pois aux légumes

- 1 tasse de carottes,
- 1 tasse de navets,
- 1 tasse d'oignons,
- 1 tasse de pois cassés,
- 1 bouquet de persil.

Faire tremper les pois (dans l'eau froide) toute une nuit; couper les légumes en dés et faire cuire le tout dans 1 pinte d'eau. Après cuisson, verser l'eau, passer au tamis, assaisonner avec sel et poivre, ajouter 2 cuil. à table de beurre, remettre sur le feu pendant quelques minutes, puis servir.

Purée de haricots (fèves)

Faire tremper toute une nuit, 1 pinte de haricots dans de l'eau froide. Le lendemain, les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que l'eau de cuisson soit presque toute évaporée. Passer au tamis, saler, ajouter 1/2 tasse de crème ou de lait ou encore 1 cuillerée à soupe de beurre.

Légumes au gratin (desserte)

1 tasse de navets coupés en dés,
1 tasse de carottes " " "
1/2 tasse de sauce blanche,
2 oeufs battus séparément,
sel et poivre.

Incorporer la sauce et les oeufs aux légumes, verser le mélange dans un plat à gratin, ajouter quelques noisettes de beurre et faire dorer à four modéré. Mettre le plat dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude.

Crêpes aux légumes (desserte)

Ajouter une desserte de légumes quelconques à une pâte à crêpes et faire cuire comme des crêpes.

Macédoine (desserte)

Hacher des restes de différents légumes, assaisonner de sel et poivre et faire sauter au beurre.

Macédoine en aspic (desserte)

Faire une sauce avec 2 tasses d'eau bouillante, 1/2 tasse d'eau froide, 1/2 tasse de vinaigre plutôt doux, 1/2 tasse de sucre, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 1 cuil. à thé de sel, ajouter une desserte de plusieurs espèces de légumes. Faire tremper 1 cuil. à table de gélatine granulée dans 2 cuil. à table d'eau froide, pendant 5 minutes, ensuite l'ajouter au mélange et faire jeter un bouillon. Laisser prendre au froid dans des moules.

Pâté aux légumes (desserte)

Mêler une desserte de légumes à une sauce béchamelle, laisser refroidir. Foncer un plat profond avec une pâte à tarte, remplir avec les légumes, couvrir d'une abaisse et faire cuire à four chaud.

Salade de légumes (desserte)

Couper les légumes en dés ou en fines lanières, les mêler soit à une mayonnaise, soit à une sauce vinaigrette.

Salade de laitue

1 tête de laitue,
sel et poivre,
crème épaisse ou lait caillé.

Laver la laitue à plusieurs eaux, la faire égoutter, la déchirer avec les doigts. Au moment de servir, saler, poivrer et ajouter crème ou lait caillé, ou encore, du vinaigre.

Salade aux dandelions

Eplucher les dandelions, les laver à plusieurs eaux, les éponger entre 2 linges, puis les mêler avec des pommes de terre cuites et tranchées, saupoudrer de sel et de fines herbes. Faire fondre du beurre dans une poêle, quand il est bouillant, ajouter jus de citron, oignon haché fin, laisser chauffer, puis verser sur les dandelions. Bien mélanger et servir.

Salade américaine

Trancher des tomates, couper des concombres en dés, hacher de la laitue. Préparer une mayonnaise cuite; 2 ou 3 heures avant de servir, mettre les concombres dans la mayonnaise; n'ajouter les tomates et la laitue qu'au moment de servir.

NOTE. — Les mets les plus simples sont relevés par des décors à propos.

5ème LEÇON

ETUDE DES VIANDES EN GENERAL

Qu'est-ce que l'homme pour que tu te souviennes de lui?

Tu as mis toute la création sous ses pieds :
Brebis et bœufs tous ensemble

Et les animaux des champs.

(Psaume VIII, v. 4-7-8.)

Les viandes de boucherie sont riches en albuminoïdes ; elles renferment environ 20% d'albumine, 75% d'eau et des sels. Quelle que soit l'origine d'une viande, elle ne sera bonne que si l'animal qui l'a fournie était en bon état, bien portant et bien reposé ; un animal épuisé par de rudes travaux, de longues marches, donne une viande médiocre et même mauvaise.

Un des caractères généraux qui attestent de la bonne qualité de la viande, c'est l'os et la moelle. L'os est-il blanc et lisse, la moelle rosée, ferme, appétissante, nous avons des chances de nous trouver en face d'un bon produit. Si avec cela, la viande n'est pas trop flasque, ni trop maigre, si la graisse a belle apparence, nous pourrions être tranquilles.

Il importe que la viande provienne d'une bête fraîchement tuée. La putréfaction de la viande peut occasionner de véritables empoisonnements. Il importe de savoir que la cuisson ne détruit pas les produits toxiques qu'amène la putréfaction.

Toutes les parties de la viande n'ont pas la même valeur. C'est toujours la partie antérieure de l'animal qui a le moins de valeur. La viande qui avoisine l'épine dorsale, étant la meilleure, coûte plus cher.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle est la teneur des viandes de boucherie en albuminoïdes ?
2. — A quelles conditions une viande est-elle bonne ?
3. — A quels caractères reconnaît-on une bonne viande ?
4. — Quel est le danger des viandes putréfiées ?
5. — Toutes les parties de la viande ont-elle une valeur égale ?

PRATIQUE**DESSERTES**

Croquettes

Passer à la machine 3 tasses de viande cuite et 1 oignon de grosseur moyenne, lier avec 1 tasse de sauce béchamelle, en former des croquettes, les passer à l'oeuf battu et à la chapelure et les faire cuire dans de la graisse chaude.

Pain de viande

3 tasses de viande,
2½ tasses de pain coupé en dés,
1 tasse de lait,
2 cuil. à table d'oignon haché fin,
1/4 cuil. à thé de sel,
un peu de poivre,
2 cuil. à table de graisse de rôti.

Faire fondre la graisse dans une poêle, ajouter les oignons. Faire chauffer le lait au bain-marie, le verser sur le pain; ajouter la viande aux oignons, assaisonner de sel et poivre, laisser cuire pendant quelques minutes, incorporer le lait et le pain à la viande; beurrer un moule à gratin, y mettre la préparation, laisser dorer au four. Servir avec sauce Robert.

Pâté chaud de viande

Border, sans foncer, l'intérieur d'un plat avec de la pâte à tarte, remplir d'une desserte de ragoût ou de blanquette, recouvrir avec de la pâte, badigeonner avec du lait et faire cuire à four chaud.

6ème LEÇON

CUISSON DES VIANDES

Rôtissage

Vous n'en mangerez rien de cru ou bouilli dans l'eau, mais tout sera rôti au feu.

(Exode, Ch. XII, v. 9.)

La cuisson des viandes modifie leurs diverses qualités et les rend plus saines, en détruisant les ferments qu'elles pourraient contenir, développe les arômes qui excitent l'appétit (osmazômes) et qui ne se dégagent que sous l'action d'une température assez élevée. Ainsi les viandes grillées ou rôties sont les plus excitantes, les plus digestibles, les plus nutritives, parce que l'action d'un feu vif a coagulé l'albumine et emprisonné le jus dans le tissu musculaire. Le bouilli n'est, au contraire, ni succulent, ni digestible et n'est guère composé que de fibres desséchées, parce qu'il a cédé son jus et son arôme au liquide qui le baigne.

Les principaux modes de cuisson sont: le rôtissage, les cuissons à la casserole, la friture, la cuisson à l'eau.

Faire une *grillade* c'est cuire sur le gril, à feu vif, (sur charbon de bois de préférence), une tranche de viande de peu d'épaisseur: bifteck, côtelettes. Il ne faut saler les grillades qu'après cuisson complète: le sel appliqué sur la viande crue ayant l'inconvénient de faire sortir le jus.

On reconnaît qu'une grillade est à point, quand on voit quelques gouttelettes de jus apparaître à sa surface.

Le *rôtissage* consiste à soumettre la viande à l'action prolongée d'un feu clair, en diminuant la chaleur. On fait rôtir les morceaux de gros volume: le filet de boeuf, l'aloyau, l'entre-côte, le rumsteck, le gigot, la selle et l'épaule de mouton, la longe, le quasi et l'épaule de veau.

Le mouton nécessite 1/4 d'heure de cuisson par livre de viande.

Le boeuf nécessite 25 minutes de cuisson par livre de viande.

Le veau nécessite $\frac{1}{2}$ heure de cuisson par livre de viande.

Le mouton et le boeuf devront être cuits d'abord à grand feu afin que l'extérieur du morceau soit vite saisi, puis ensuite à feu plus modéré. Le veau, au contraire, demande à être cuit à feu doux à cause de la longue durée de sa cuisson.

Le rôti est cuit à point, lorsqu'il laisse échapper une vapeur légère.

Le rôti, comme la grillade, ne se sale qu'après cuisson. Il faut avoir soin de le retourner souvent et de l'arroser avec son jus. On doit bien éviter de piquer les viandes pendant la cuisson : on en ferait sortir le jus, ce qui en diminuerait le pouvoir nutritif.

Le rôti rend les viandes essentiellement réparatrices, aussi excitantes, aussi savoureuses, mais moins digestibles que les grillades.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle influence la cuisson exerce-t-elle sur les viandes?
 2. — Pourquoi les viandes grillées ou rôties sont-elles plus digestibles que les viandes bouillies?
 3. — Nommez les différents modes de cuisson des viandes?
 4. — Qu'est-ce que faire une grillade?
 5. — Quand reconnaît-on qu'une grillade est à point?
 6. — En quoi consiste le rôti?
 7. — Combien de temps doit durer la cuisson des différentes viandes?
 8. — Comment reconnaître qu'un rôti est à point?
 9. — Quelles qualités le rôti donne-t-il aux viandes?
-

7ème LEÇON

CUISSON DES VIANDES

à la casserole, bouilli, friture

Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous le vêtirez.

La vie est plus que la nourriture et le corps plus que le vêtement.

(St-Luc, Ch. XII, v. 22.)

La cuisson à la casserole comprend :

- 1° Les *viandes sautées* : cuites à feu vif dans la casserole ou dans la poêle. Elles ont pour principal assaisonnement le jus même de la viande. On ne saute que les viandes jeunes et tendres.
- 2° Les *viandes poêlées* se cuisent dans un corps gras, à petit mouillement et à vapeur libre ; ce mode convient aux morceaux délicats, de petite dimension : poulet, pigeon, etc.
- 3° Les *viandes à l'étuvée*, cuites en vase clos, afin d'attendrir et de ramollir les fibres par la vapeur de leur propre jus, se cuisent lentement et à feu doux. Le boeuf à la mode est le type des viandes à l'étuvée.

Le *bouilli*, ou cuisson à l'eau, consiste à extraire de la viande la plupart des principes solubles à l'eau froide. Bouillon et pâte d'Italie le complètent.

La *friture* consiste à plonger le morceau de viande dans un corps gras (beurre, huile ou graisse) porté à une haute température. On nomme aussi *friture*, le corps gras dans lequel se fait la cuisson.

On reconnaît que la friture est à point, en y jetant une goutte d'eau qui la fera crépiter plus ou moins violemment selon son degré de chaleur.

Si on emploie la friture insuffisamment chaude, la viande s'imprègne de graisse, ce qui la rend indigeste. La friture bien

chaude saisit au contraire les substances qui y sont plongées et emprisonne leurs sucs.

La viande est frite à point, lorsqu'elle est d'un beau jaune brun et qu'elle surnage au-dessus de la friture.

QUESTIONNAIRE

1. — Que comprend la cuisson à la casserole?
2. — Qu'est-ce que le bouilli?
3. — Qu'appelle-t-on friture?
4. — Comment reconnaître qu'une friture est à point?
5. — Qu'arrive-t-il si la friture n'est pas suffisamment chaude?

8ème LEÇON

LE BOEUF

La vigueur des bœufs procure des revenus abondants.

(Prov., Ch. XIV, v. 4.)

Le boeuf a une chair très nutritive et de facile digestion : la meilleure est celle des animaux engraisés au pâturage et âgés de 4 à 8 ans.

Sa composition est, pour 100 parties :

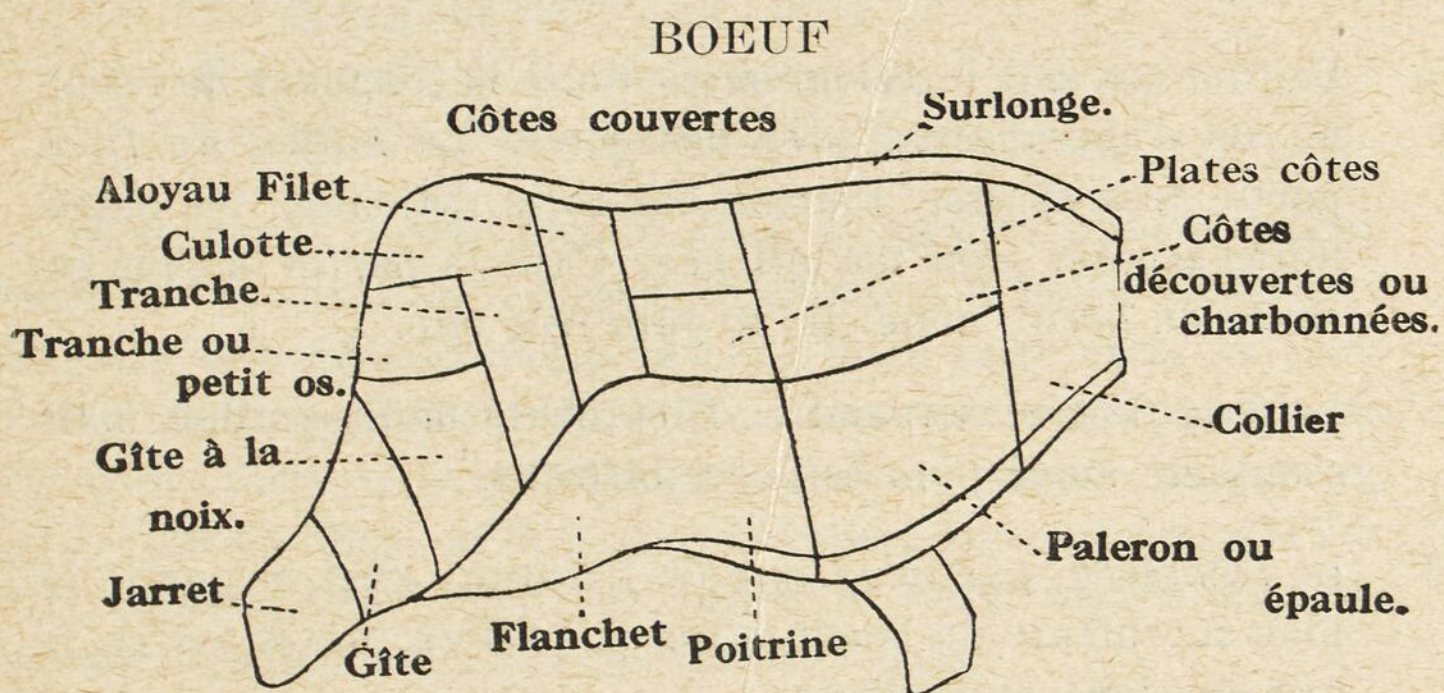
Eau	73
Albumine	22
Graisse	5

La chair de boeuf doit être fine, d'un beau rouge un peu foncé; la graisse doit être d'un blanc légèrement jaunâtre; dans la belle viande, elle recouvre le muscle d'une couche épaisse.

On distingue trois qualités de viandes de boeuf : la *première* comprend les boeufs jeunes, bien nourris, gras et en bon état, et les vaches jeunes bien nourries. La *deuxième* qualité est la viande ordinaire fournie par des boeufs de 8 à 10 ans et

par des vaches âgées. Enfin la *troisième* comprend les animaux trop jeunes, trop vieux, ou maigres, et les taureaux.

On distingue également trois catégories commerciales de morceaux, suivant leur position dans le corps de l'animal. D'une manière générale, les meilleurs morceaux sont ceux qui longent la colonne vertébrale.



1ère catégorie: aloyau ou filet, culotte, faux filet, langue;

2ème catégorie: bavette, flanc, côtes couvertes, paleron, plates côtes, surlonge;

3ème catégorie: collier, jambes, poitrine.

Les abats: cervelle, mou, museau, rognon, forment une 4e catégorie.

QUESTIONNAIRE

1. — Que savez-vous du bœuf au point de vue alimentaire?
2. — Donnez la composition de la viande de bœuf.
3. — Comment doit être la chair de bœuf?
4. — Combien distingue-t-on de qualités de viande de bœuf?
5. — En combien de catégories commerciales divise-t-on le bœuf?

PRATIQUE

Tous les morceaux d'une même catégorie ne se prêtent pas indifféremment aux mêmes apprêts et le tableau qui suit guidera la cuisinière :

L'aloyau : région des reins allant de la dernière côte à la partie supérieure du bassin ; il comprend :

- 1° Le *filet* qui suit intérieurement toute la longueur de l'échine, en s'amincissant près des côtes. Le milieu du filet, partie très épaisse, fournit des rôtis délicieux, les extrémités servent pour les biftecks. C'est la partie la plus estimée du boeuf, mais elle se gâte très vite.
- 2° Le *faux-filet* correspond au filet ; il est moins estimé, mais s'emploie aussi pour rôtis et biftecks.
- 3° Le *rumsteck*, partie arrière de l'aloyau ; c'est la partie la plus succulente du boeuf et qui se prête à toutes sortes de préparations culinaires.

La *cuisse* comprend tout le membre postérieur et une partie du bassin. Ses divisions sont :

- 1° La *culotte* : donne de bons rôtis, dans le milieu ; la pointe, plus osseuse convient pour le pot-au-feu.
- 2° La *tranche grasse* : donne d'excellents biftecks, si auparavant on l'a débarrassée de ses tendrons et amollie au couperet plat.
- 3° La *tranche ou quasi* : convient pour bifteck, boeuf à la mode, pot-au-feu.
- 4° Le *gîte à la noix* : s'emploie dans le pot-au-feu ; le bouillon est excellent, mais la viande est sèche.

Les parties antérieures servent généralement pour le pot-au-feu, quelquefois pour le bifteck, aux endroits les plus charnus, et aussi pour le boeuf à la mode. En pratique, choisir tou-

jours le bifteck dans le filet, le faux-filet, le rumsteck et la bavette d'aloyau.

Les abats du boeuf sont employés avec avantage dans le pot-au-feu.

Rosbif

5 à 6 livres d'aloyau,
2 à 3 cuil. de suif,
2 à 3 cuil. de beurre,
sel, poivre, fines herbes.

Eponger la viande avec un linge humide, saupoudrer légèrement de farine, placer dessus le beurre et le suif et la mettre dans une lèchefrite munie d'un gril; faire cuire dans un fourneau chaud; après 10 minutes, retourner pour que la cuisson soit égale. Lorsque le ros-bif a pris couleur, réduire la chaleur, ajouter du bouillon ou de l'eau et arroser souvent; vers la fin de la cuisson, saler et poivrer; placer le ros-bif sur un plat, dégraisser la sauce et la lier avec de la fécule.

Tranches de boeuf braisées

3½ livres de viande,
4 cuil. à table de graisse,
oignon, sel, poivre.

Parer la viande, la couper en tranches d'un demi-pouce d'épaisseur, battre. Mettre dans un chaudron de fer de la graisse, un peu d'oignon émincé, quelques tranches de boeuf, assaisonner avec sel et poivre, saupoudrer légèrement de farine, ajouter quelques noisettes de graisse, un peu d'oignon et des tranches de viande, alternant ainsi jusqu'à ce que toute la viande soit entrée. Terminer par quelques petits morceaux de graisse, couvrir le chaudron et faire cuire au four pendant 1 ou 1½ heure. Arroser de temps en temps avec le jus qui s'est formé, et ajouter de l'eau au besoin.

Boeuf en daube

2 livres de paleron,
quelques morceaux de lard,
persil, oignon et céleri.

Couper la viande, larder transversalement chaque morceau ; mettre 2 tranches de lard au fond d'une marmite de fer, ajouter le boeuf fariné et laisser prendre couleur ; ajouter persil, oignon et céleri coupés en rondelles, couvrir le tout avec de l'eau bouillante et laisser mijoter pendant 2 à 3 heures.

Boeuf bouilli aux légumes

Prendre 2 à 3 livres de boeuf, ajouter un morceau de lard, mettre dans un chaudron avec de l'eau chaude et faire cuire lentement pendant 3 heures. Ajouter 4 ou 5 carottes, 2 navets, 2 oignons, 1 chou coupé en 4 morceaux, quelques branches de persil, une branche de céleri, sel et poivre. Laisser mijoter pendant 2 à 3 heures.

Boeuf à la ménagère

2 à 3 livres de boeuf,
 $\frac{1}{2}$ livre de lard salé,
1 oignon,
1 carotte,
1 poireau,
céleri et persil coupés en dés,
sel et poivre.

Trancher le boeuf, couper le lard, mettre dans un chaudron de fer, alternant un rang de boeuf, un rang de lard et de fines herbes ; fariner, assaisonner, couvrir d'eau et laisser cuire à vase clos pendant 3 ou 4 heures.

Boeuf bouilli à la paysanne (desserte)

Trancher du boeuf froid, le placer dans une terrine ; hacher 1 oignon, persil, quelques feuilles d'estragon et des cornichons, mêler à 2 cuil. à thé de moutarde, sel, poivre, vinaigre ; verser le tout sur le boeuf et laisser reposer pendant 3 heures. Servir.

Coeur de boeuf farci

1 coeur de boeuf,
 1 tranche de lard,
 1/2 tasse de desserte de veau ou porc-frais haché,
 1 oignon,
 1 branche de céleri,
 1/2 tasse de mie de pain,
 2 cuil. à table de graisse,
 3/4 tasse de bouillon,
 3 cuil. à table de farine,
 sel et poivre.

Laver le coeur, enlever les membranes de l'intérieur, les mêler aux ingrédients nommés ci-dessus et faire mijoter pendant 10 minutes. Remplir le coeur de cette farce, coudre l'ouverture, barder, déposer dans une casserole avec un peu de graisse et de beurre et faire dorer; saupoudrer de farine, couvrir d'eau et faire cuire sur un feu doux pendant 2 ou 3 heures.

9ème LEÇON
LE VEAU

Tout ce qui se meut et qui a vie
 vous servira de nourriture.
 (Genèse, Ch. IX, v. 3.)

La viande de veau est moins substantielle et moins digestible que celle du boeuf. Elle est plus favorable aux fermentations intestinales.

Pour 100 parties de viande de veau, on compte :

Eau	74
Matières azotées	18
Graisse	8

La couleur de la viande de veau varie, suivant la nourriture et l'âge, du blanc rosé au rouge plus ou moins accentué. Le veau de première qualité est celui de 2 à 3 mois nourri au lait. Il faut refuser la chair des veaux tués à l'âge de 8 à 21 jours: elle est jaunâtre, molle, fade, non nutritive; la graisse colle au doigt, les os sont flexibles.

Le veau s'altère très vite, il faut l'employer le plus tôt possible.

La chair du veau un peu âgé a la couleur de celle du porc, mais elle n'est pas onctueuse au toucher et la graisse est très ferme.

On distingue 3 catégories dans la division en morceaux:

1ère catégorie:

- 1° Le *cuisseau* comprend tout le membre postérieur avec le bassin. Il se divise en plusieurs parties qui, selon leur épaisseur, conviennent pour rôtis, ragoûts, blanquettes, escalopes et fricandeau.
- 2° La *longe ou rognons* comprend la partie longeant le rein, s'emploie pour rôtis ou ragoûts, après un dégraissage partiel.
- 3° Le *carré couvert* comprend toute la partie haute des côtelettes, donne des grillades et des rôtis, les côtelettes ayant été débarrassées de leurs manches et des peaux.

2ème catégorie:

- 1° *Carré découvert*, bas des côtes, convient pour ragoûts.
- 2° *Epaule ou paleron*, donne une chair peu succulente. Après avoir été désossée et garnie de farce, roulée, bardée et ficelée, elle convient pour rôti.
- 3° La *poitrine*, partie intérieure du sternum, convient pour blanquette.

3ème catégorie:

- 1° Le *collier* convient pour blanquette et ragoût.

2° Le *jarret* donne du bouillon.

Les abats du veau : langue, mou, coeur, foie, rognons, ris, sont particulièrement estimés.

QUESTIONNAIRE

1. — Comparez la viande de veau à celle du bœuf.
2. — Quel'e est la couleur de la viande du veau?
3. — A quel âge le veau donne-t-il la meilleure viande?
4. — En combien de catégories commerciales divise-t-on la viande de veau?
5. — Nommez les morceaux des différentes catégories et leur usage?
6. — Que savez-vous des abats du veau?

PRATIQUE

Grenadin de veau

Couper des tranches de veau dans le cuisseau, larder d'un côté, saler, mettre dans un sautoir foncé avec des légumes tranchés mince et des débris de lard, faire revenir dans de la graisse, laisser prendre couleur.

Ajouter du bouillon à mi-hauteur et laisser réduire. Servir avec purée de légumes.

Côtelettes de veau dorées

Parer les côtelettes, les battre légèrement, les saler, les passer dans les oeufs battus et de la chapelure et faire rôtir dans de la graisse pendant 15 minutes.

Blanquette de veau à la poulette

Couper en morceaux la moitié d'une poitrine de veau, mettre dans une casserole avec 1 oignon, 1 carotte, sel et poivre, couvrir avec de l'eau chaude et laisser bouillir doucement jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de la cuisson. Faire une sauce blanche avec le bouillon de la cuisson, laisser cuire quelques minutes, ajouter la viande et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Au moment de servir, retirer la viande, lier la sauce avec 1 ou 2 jaunes d'oeufs battus dans un peu de lait. Verser la sauce sur la viande et saupoudrer de persil haché.

10ème LEÇON

LE MOUTON — L'AGNEAU

Connais bien l'état de tes brebis,
 Donne tes soins à ton troupeau.
 (Prov., Ch. XXVII, v. 23.)

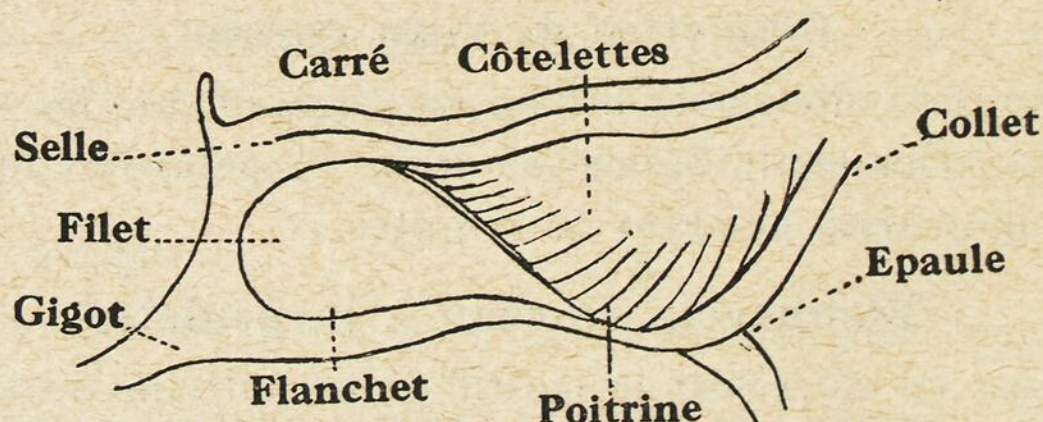
La chair du mouton est à peu près aussi nutritive que celle du boeuf et de digestion facile, quand elle n'est pas grasse.

On y trouve pour 100 parties:

Eau	53
Matières azotées	17
Graisses	30

Un bon mouton a la chair ferme et foncée, la graisse blanche; elle est plus agréable en hiver qu'en été et demande à être mortifiée plus qu'aucune autre viande.

MOUTON



La viande de mouton se répartit en 3 catégories:

- 1° Le *gigot*, excellent comme rôti au four ou à la broche; la *selle* comprenant le *filet* et le *carré*, désossée et roulée, elle donne de bons rôtis. L'extrémité des côtes du carré servent pour les ragoûts.
- 2° L'*épaule*, comprenant tout le membre antérieur, moins le collet, donne de bons rôtis.

3° La *poitrine* (ce qui reste du thorax quand on enlève les carrés) sert pour les ragoûts et le pot-au-feu. De même, le *collier* ou *cou*.

Les abats du mouton sont moins estimés que ceux du veau.

L'*agneau* se vend d'octobre à la fin de juin; le meilleur moment d'achat est en mars-avril.

La chair de l'agneau s'altère très vite. Quand l'agneau a été abattu trop jeune, sa chair est molle, fade, sans goût, peu nourrissante.

QUESTIONNAIRE

1. — Comparez la chair du mouton à celle du bœuf.
2. — Comment reconnaître une bonne viande de mouton?
3. — En combien de catégories divise-t-on la viande de mouton?
4. — Les abats du mouton sont-ils recherchés?
5. — Que' est le meilleur temps d'achat pour la viande d'agneau?

PRATIQUE

Ragoût de mouton

Prendre de la poitrine de mouton, la dégraisser, la couper en carrés. Faire revenir dans de la graisse, quelques oignons finement hachés, puis les morceaux de mouton, ajouter des navets, des carottes et des pommes de terre coupés en dés, assaisonner de sel, poivre, feuille de laurier, clou de girofle; couvrir d'eau bouillante et laisser mijoter pendant 1 à 1½ heure.

Mouton avec grands-pères

Se prépare comme le boeuf. (Voir 1ère année, 95).

Sang de mouton à la sauce blanche

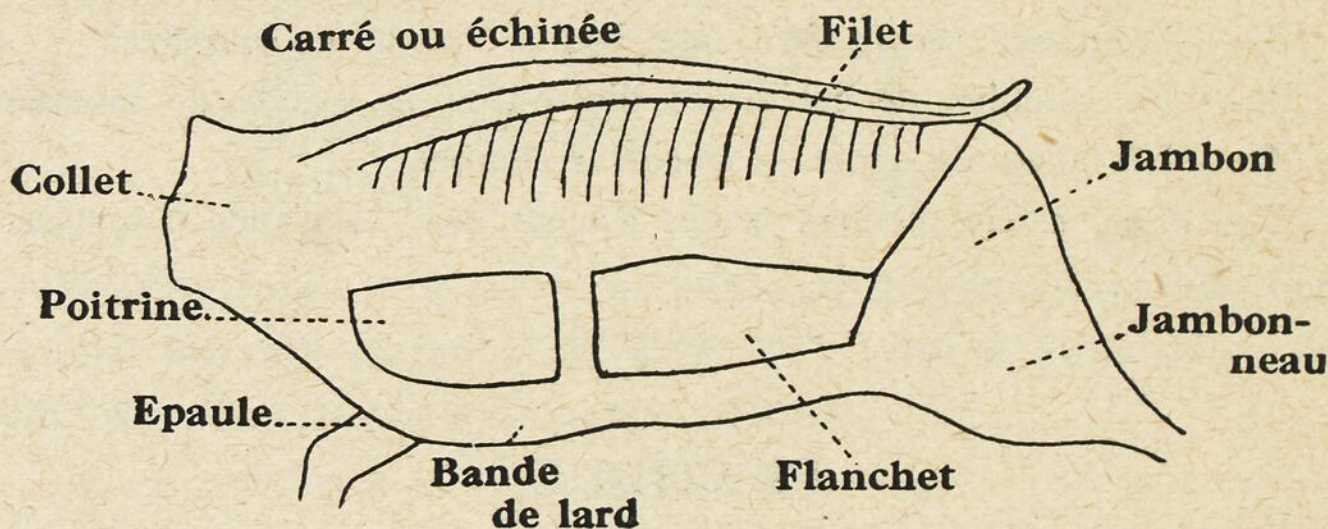
Faire cuire le sang, le couper en morceaux. Faire une sauce blanche avec 4 cuil. à table de matière grasse, 4 cuil. à table de farine, 4 tasses de lait; laisser cuire pendant 5 à 8 minutes; assaisonner et servir avec le sang de mouton.

11ème LEÇON

LE PORC

Ne jetez pas vos perles devant les pourceaux de peur qu'ils ne les foulent aux pieds, et que, se tournant vers vous, ils ne vous déchirent.
(St-Mathieu, Ch. VII, v. 6.)

De tous les animaux domestiques, aucun n'est comparable au porc pour les ressources qu'il offre dans l'alimentation : toutes les parties sont utilisées dans le porc qu'on divise ainsi :



- 1° Le *jambon ou cuisse* : s'emploie pour la salaison, le fumage, ou en grillades.
- 2° Le *jambonneau* avec lequel on prépare des potages aux légumes verts ou aux légumineuses : pois, haricots, lentilles sèches.
- 3° Le *rein*, comprenant toute la partie dorsale du tronc, donne des rôtis, des grillades.
- 4° *L'épaule* se sale, se fume ; on la transforme quelquefois en chair à saucisse.
- 5° Le jambonneau de devant, le collet, le morceau de la poitrine donnent le petit *salé*.

Les morceaux de choix sont : le jambon, le filet et les côtelettes. La viande de porc, étant imprégnée de graisse, exige, pour la cuisson, moins de corps gras que les autres viandes.

De toutes les viandes, celle du porc est la plus riche en fibrine et en graisse, la plus indigeste par conséquent.

La viande molle ou marquée de taches blanches ou roses doit être rejetée ainsi que celle qui renferme des vers. Le porc de 8 à 12 mois donne la meilleure viande.

La viande de porc doit être bien cuite, autrement on s'expose à prendre le toénia (ver solitaire) et la trichinose.

Haché et mélangé à divers ingrédients ou aromates, le porc deviendra la charcuterie: pâté, galantine, saucisse, boudin, etc. Les produits de la charcuterie offrent aux maîtresses de maison des mets variés, sains et agréables; aux ménagères dans l'embarras, une ressource facile mais dont il ne faut pas abuser. L'usage modéré des charcuteries préparées avec des viandes saines et fraîches, sans excès d'assaisonnements, n'offre aucun inconvénient. Il ne faut pas oublier cependant que la charcuterie est d'une digestibilité difficile et doit être mastiquée lentement.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est l'animal domestique qui offre le plus de ressources dans l'alimentation?
2. — Nommez les principales divisions du porc.
3. — La viande de porc est-elle digestible?
4. — Pourquoi faut-il consommer la viande de porc bien cuite?
5. — Quels mets prépare-t-on avec la viande de porc hachée et épicée?
6. — Que savez-vous de la charcuterie?

PRATIQUE

Rôti de porc-fais

Mettre 4 à 5 livres de porc-frais dans un chaudron de fer, avec de l'eau à égalité; faire cuire pendant quelques minutes, ajouter sel, poivre et laisser rôtir.

Avoir soin de mettre de la couenne autour, si l'on veut obtenir une belle graisse de rôti.

Côtelettes de porc-frais

Scier les côtes au milieu, mettre les côtelettes sur le feu dans un peu d'eau, saler, poivrer, couvrir et faire bouillir pendant 3/4 d'heure, puis mettre au fourneau et faire rôtir.

Ragoût de boulettes de porc-frais

2 à 3 livres de porc-frais,
1 oignon,
farine,
sel, poivre, fines herbes,
1 pinte d'eau chaude.

Passer la viande à la machine avec l'oignon, ajouter sel, poivre, persil haché; former des boulettes et les rouler dans la farine. Faire fondre de la graisse dans une poêle, y faire rôtir les boulettes de tous côtés. Ajouter de l'eau à mi-hauteur, sel, poivre et laisser cuire doucement pendant 3/4 d'heure; lier avec un roux brun.

Ragoût de pattes de porc

2 pattes de porc,
3 pintes d'eau,
2 oignons,
5 cuil. à table de farine grillée,
sel, poivre, fines herbes.

Gratter les pattes, les échauder ou les griller, les laver, les couper en morceaux, en ayant soin d'enlever les ergots. Faire cuire dans un chaudron avec de l'eau bouillante, des oignons hachés, persil, sel, clou et poivre rond. Laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson; une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée délayée dans un peu d'eau froide.

Tourtières

12 à 15 livres de porc-frais,
4 ou 5 oignons,
un peu d'eau,
assaisonnements,

Passer la viande à la machine, la faire cuire dans un chaudron avec sel, poivre, oignon haché fin, mettre très peu d'eau et brasser presque continuellement pendant la première partie de la cuisson. Après parfaite cuisson, remplir de cette préparation des assiettes à tarte foncées avec une abaisse; recouvrir d'une autre abaisse et mettre au four.

Tête fromagée

1 tête de porc,
3 ou 4 oignons,
eau froide,
sel, poivre, persil, cerfeuil haché, céleri,
épices au goût.

Mettre dégorger la tête durant 5 ou 6 heures; placer dans un plat, enlever les yeux, le museau, les poils, laver dans 3 eaux; mettre sur le feu, couvrir d'eau froide, ajouter sel et poivre et laisser cuire pendant 4 ou 5 heures. Lorsque la viande est cuite, l'enlever de la marmite et la laisser refroidir. Passer le bouillon au tamis, couper la viande par petits morceaux, ou mieux la passer à la machine puis la remettre dans le bouillon. Faire revenir les oignons hachés, les ajouter au bouillon ainsi que des épices au goût; laisser mijoter pendant quelques minutes, verser dans des moules rincés à l'eau froide et laisser prendre au froid.

Boudin

En recevant le sang, il faut avoir soin de le couler et de le saler afin qu'il ne caille pas. Pour 4 tasses de sang, prendre 1 livre de lard gras, 1 tasse de lait, 4 oignons, épices mélangées, sel et poivre. Mêler le tout (le lard aura été coupé en dés), introduire dans les boyaux, bien nettoyés, et faire cuire dans de l'eau chaude qui ne bout pas. Laisser refroidir. Faire rôtir dans la poêle avec du saindoux.

Saucisse

6 livres de maigre de porc,
2 livres de gras de porc,
épices mélangées,
sel et poivre.

Hacher la viande au moulin, l'assaisonner. Introduire cette préparation dans des boyaux bien nettoyés. Faire rôtir dans la graisse.

Crépinette

4 tasses de chair à saucisse,
2 tasses de mie de pain pilée,
4 jaunes d'oeufs,
quelques cuillerées de fines herbes,
oignons, échalotes et persil hachés,
4 à 5 cuil. à table de jambon haché,
sel, épices.

Mélanger le tout, en former des croquettes aplaties, les envelopper dans un carré de crépine, les rouler dans du sain doux fondu, puis dans de la panure et faire griller pendant 1/4 d'heure à feu doux.

Epaule en gelée

Mettre l'épaule et les pieds dans un chaudron avec sel, poivre, carottes, oignons, céleri, persil, une feuille de laurier, quelques clous de girofle; faire cuire jusqu'à ce que les os s'extraitent facilement. Placer la viande dans un moule, couler le bouillon, l'ajouter à la viande et laisser refroidir. Démouler et servir.

Le cochon de lait

La chair du cochon de lait, âgé de 4 à 5 semaines, est la meilleure. Il faut que le cochon soit bien saigné pour que sa chair soit blanche.

On le trempe dans l'eau chaude et on le frotte jusqu'à ce qu'il soit net de tout poil. On le vide, on le farcit, et on le fait cuire au four ou à la broche.

12ème LEÇON

LA SALAISON DU PORC

Ceux qui vivent dans la chair ne sauraient
plaire à Dieu.

(St-Paul aux Romains, Ch. VIII, v. 8.)

Il faut se servir d'un saloir très propre, au fond duquel on dépose une épaisse couche de sel.

Chaque carré de lard, d'une livre et demie à peu près, doit être roulé dans le sel, puis déposé dans le saloir, en rangs aussi compacts que possible; les vides seront comblés avec du sel.

On prépare une saumure très forte (pouvant porter un oeuf frais ou une patate), en faisant dissoudre du gros sel dans de l'eau bouillante. On peut ajouter à la saumure 1 à 1½ livre de salpêtre pour donner au lard une couleur rosée. Deux jours après que le lard a été salé, on y verse cette saumure refroidie, en quantité suffisante pour le couvrir entièrement.

On maintient le lard en place, au moyen de planchettes et de gros cailloux. Il faut avoir soin de ne pas déranger les morceaux inutilement, de ne pas les piquer. Il ne faut jamais remettre dans le saloir un carré de lard qu'on en aura sorti. Si l'on prend ces précautions, le lard se conservera pendant plusieurs mois.

Les parties du porc que l'on sale ordinairement sont: le *lard gras* qui recouvre le rein; on s'en sert pour les bardes et les lardons; la *poitrine*, le *collet*, la *queue* qui donnent le petit salé.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment procède-t-on pour la salaison du porc?
2. — Comment se fait la saumure?
3. — Quelles précautions faut-il prendre pour conserver le lard?
4. — Quelles sont les parties du porc que l'on sale?

13ème LEÇON

DES GRAISSES

Combien est précieuse ta bonté, ô Dieu !
A l'ombre de ton aile, les fils de l'homme
cherchent un refuge,
Ils s'enivrent de la graisse de ta maison.
(Psaume XXXVI, v. 8-9.)

La graisse, quelle qu'elle soit, est un aliment précieux, puisqu'elle entre dans la plupart des préparations culinaires. De digestion difficile, elle apporte néanmoins aux aliments la somme de carbone nécessaire, et par conséquent, est une source de chaleur et de force.

La plus employée est le saindoux (graisse de panne) que l'on obtient en faisant fondre à feu doux la panne coupée en petits dés et dépouillée, au préalable, de la membrane qui l'enveloppe. On la fait fondre ordinairement dans un chaudron de fonte, la cuisson y étant plus régulière. Il faut la remuer fréquemment. Lorsqu'elle est fondue, on la coule tranquillement dans un pot de grès que l'on recouvre, après complet refroidissement, d'un papier épais. On la place dans un lieu frais et propre.

La graisse de cuisine est la résultante du dégraissage des sauces et des potages que l'on met à mesure dans un pot à cet effet, et qui convient très bien pour accompagner les légumes et les ragoûts.

Le suif, mélange de graisse de boeuf et de mouton de 2 à 1, convient principalement aux fritures.

La graisse de veau en mélange avec la graisse de porc en parties égales est plus légère.

La graisse de volaille, très délicate, convient pour la pâtisserie. Son coût très élevé, n'en permet pas l'usage ordinaire.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel rôle la graisse joue-t-elle dans l'alimentation ?
2. — Comment s'obtient le saindoux ?

3. — Qu'entendez-vous par graisse de cuisine?
4. — Qu'est-ce que le suif?
5. — Que savez-vous de la graisse de veau? de volaille?

PRATIQUE

Cretons

Après avoir coulé la graisse, passer les réduits à la machine avec quelques tranches de pain: saler, poivrer et faire prendre dans des moules.

NOTE. — C'est le mode le plus économique et le plus digestible.

Rillettes

Hacher du maigre de porc, le faire cuire avec un oignon par pinte de viande hachée. Pendant la cuisson, ajouter des résidus de panne, sel, poivre, feuille de laurier, ($\frac{2}{3}$ de maigre de porc pour $\frac{1}{3}$ de panne), laisser mijoter pendant 2 heures. Mettre dans des moules rincés à l'eau froide.

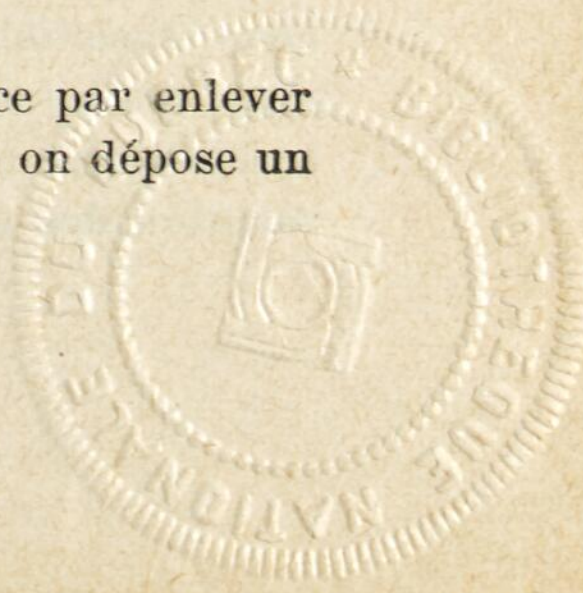
14ème LEÇON

MANIERE DE DECOUPER LES VIANDES

On dépouillera l'holocauste et on le découpera en ses morceaux.
(Lévitique, Ch. 1, v. 6.)

Pour réussir le découpage des viandes, il faut se servir d'une fourchette spéciale et d'un couteau pointu, fraîchement passé sur la pierre à aiguiser. Il doit être de longueur moyenne: trop long, il gênerait.

Pour découper le *boeuf bouilli*, on commence par enlever l'os, puis on coupe la viande en tranches minces; on dépose un morceau de gras sur chaque tranche.



Le *boeuf rôti* (filet et longe) se coupe en tranches minces, perpendiculairement aux fibres; l'*aloyau*, transversalement, le *gigot*, obliquement ou horizontalement.

Avant de découper le *mouton*, il faut donner un coup sur chaque jointure.

L'*agneau rôti* se divise d'abord en deux parties, en passant le couteau dans l'épine dorsale; les quartiers se divisent en côtelettes, les gigots et les épaules, en tranches.

Le *jambon* se découpe comme le gigot.

Quant au *cochon de lait*, on détache la tête, puis on enlève la peau avec la chair qui l'avoisine; on divise le tout en petits carrés.

QUESTIONNAIRE

1. — De quoi doit-on se servir pour le découpage des viandes?
2. — Comment découpe-t-on le bœuf bouilli? le bœuf rôti?
3. — Avant de découper le mouton, que faut-il faire?
4. — Comment divise-t-on l'agneau? le jambon? le cochon de lait?

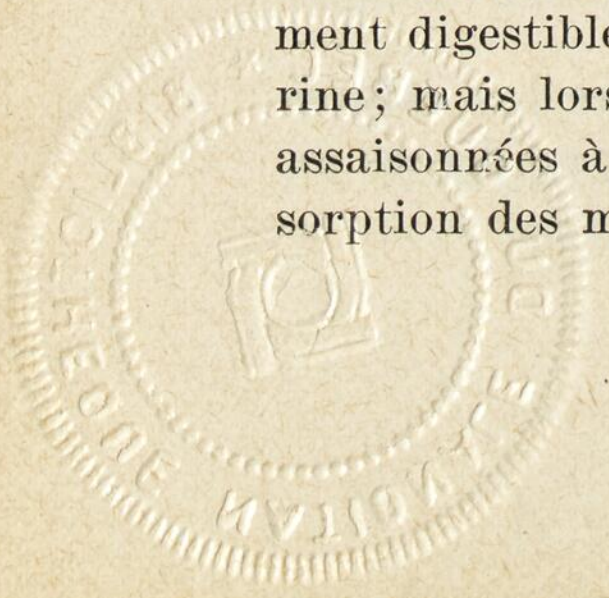


15ème LEÇON

SAUCES ET RAGOUTS

Tout le travail de l'homme est pour sa bouche,
Mais ses désirs ne sont jamais satisfaits.
(Ecclésiaste, Ch. VI, v. 7.)

De toutes les préparations culinaires, les sauces sont bien celles qui rendent les plus grands services à la ménagère, parce qu'elles lui permettent de varier les recettes à l'infini et aussi d'accommoder les restes. La plupart des sauces sont difficilement digestibles, notamment celles qui sont préparées à la farine; mais lorsqu'elles sont bien apprêtées, cuites à point et assaisonnées à propos, elles sont agréables et favorisent l'absorption des mets qu'elles accompagnent.



La base de presque toutes les sauces est le roux qui est un mélange de matières grasses, de farine et de liquide. On distingue 3 sortes de roux : le *roux* blanc qui convient aux viandes blanches, aux oeufs et aux légumes ; le *roux* blond qui convient aux viandes blanches, aux légumes ; le *roux brun* qui convient aux viandes rouges et noires, aux légumes.

La cuisson des sauces doit durer de 15 à 45 minutes.

Les *ragoûts* constituent un plat économique, parce qu'on peut les faire avec des morceaux de deuxième et de troisième catégorie ; on y introduit des légumes qui prennent, au contact de la viande, une saveur agréable.

Pour bien faire un ragoût, il faut d'abord caraméliser la viande, puis la faire cuire longuement avec les légumes. Pour obtenir la sauce, on mouille, soit avec du bouillon ou de l'eau bouillante.

On accommode aussi en ragoût les restes de viande et de volaille, mais ces ragoûts ne sont bons que si l'on y introduit un élément nouveau et frais, et si l'on dispose de jus de viande ou de bouillon pour la sauce.

QUESTIONNAIRE

1. — Que savez-vous des sauces ?
2. — Quelle est la base de la plupart des sauces ?
3. — A quoi servent les différents roux ?
4. — Quelle est la durée de cuisson des sauces ?
5. — Que savez-vous du ragoût ?

PRATIQUE

Sauce vinaigrette

6 cuil. à table d'huile d'olive,
2 cuil. à table de vinaigre rouge,
1 cuil. à thé de sel,
gros comme un pois de moutarde,
un peu de poivre rouge.

Frotter le bol dans lequel doit se faire la sauce avec une gousse d'ail tranchée, ou bien employer du vinaigre dans lequel une gousse d'ail aura trempé pendant 24 heures. Mélanger les ingrédients et garder au froid jusqu'au moment de servir.

Sauce au pauvre homme

Couper fin un oignon et quelques échalotes. Faire fondre dans une casserole 2 cuil. à table de graisse, y mettre l'oignon, les échalotes, 1 feuille de laurier, 1 gousse d'ail, laisser le tout prendre couleur légèrement, ajouter 1 cuil. à table de panure, laisser cuire pendant quelques minutes; ajouter 1 chopine de bouillon, laisser cuire. Retirer, assaisonner avec sel et poivre et 1 cuil. à thé de persil haché.

Sauce au pain

Faire fondre dans une poêle 2 cuil. à table de graisse, ajouter 2 à 3 cuil. à table de panure, 1/4 tasse de bouillon, laisser cuire en brassant toujours; retirer, couler, assaisonner avec sel et poivre.

Sauce aux oignons

Pour une dizaine de personnes, prendre 10 à 12 oignons de grosseur moyenne, les peler, les couper par rondelles, les mettre sur le feu dans une casserole, couvrir d'eau bouillante. Après cuisson, verser l'eau, passer les oignons et incorporer la purée à une sauce béchamelle.

Mayonnaise aux fines herbes

Ajouter à une mayonnaise cuite, 1 cuil. à thé de cornichons, 1 cuil. à thé de cerfeuil, du persil, de l'estragon, et un peu d'oignon râpé.

16ème LEÇON

LES LIAISONS

C'est en travaillant qu'il faut soutenir les faibles.

(Acte des Apôtres, Ch. XX, v. 35.)

Les liaisons sont des préparations servant à lier les sauces et les potages, en les rendant plus savoureux, plus onctueux et plus nutritifs.

On fait des liaisons à la farine, farine grillée, fécule de pommes de terre, de maïs; aux purées de légumes, aux oeufs, à la crème, au beurre.

La liaison à la fécule consiste à délayer la matière à épaissir dans un peu de liquide froid et à la jeter, en agitant constamment, dans le potage ou la sauce en état d'ébullition. Dès qu'on s'aperçoit que la préparation épaissit, la retirer sur le coin du poêle: la fécule, en bouillant, se liquéfie.

La liaison à l'oeuf est très avantageuse, parce que d'un mets ordinaire et pauvre en principes nutritifs, elle fait un aliment substantiel et réparateur, et de digestion facile. On délaye le jaune d'oeuf dans un peu de la préparation refroidie; au moment de servir, on l'ajoute au tout. Il ne faut jamais faire bouillir une liaison à l'oeuf, elle prendrait en grumeaux.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entendez-vous par liaison?
 2. — Comment se fait la liaison à la fécule?
 3. — Que savez-vous de la liaison à l'œuf?
-

17ème LEÇON

LE POISSON

Le royaume des cieux est semblable
à un filet qu'on a jeté à la mer et qui
ramasse des poissons de toutes sortes.
(St-Mathieu, Ch. XIII, v. 47.)

Les habitants des mers et des rivières nous permettent de varier notre alimentation pour le plus grand profit du budget : le poisson étant presque toujours meilleur marché que la viande et la volaille, quoique sa composition soit presque analogue à la leur. Ce qui revient à dire qu'au point de vue économique et hygiénique, le poisson devrait avoir plus de place dans l'alimentation.

A part quelques espèces, le poisson se digère aisément par des estomacs qui ne s'assimilent la viande qu'avec peine. En outre, il facilite le travail cérébral.

Le poisson est moins stimulant que la viande, contient un peu moins d'azote, mais son coût peu élevé, permet d'y suppléer par d'autres aliments.

La digestibilité et la valeur nutritive du poisson dépendent en grande partie de la cuisson. L'action de la cuisson sur les poissons est la même que pour les viandes. En général, les poissons bouillis sont plus faciles à digérer que les poissons rôtis et surtout frits. Ils diffèrent aussi dans leur digestibilité selon qu'ils sont à chair blanche et maigre ou à chair grasse. La cuisson des poissons à grande eau les débarrasse souvent de certaines toxines qu'ils peuvent contenir.

Poissons maigres : la morue, le flétan, la merluche, l'aigrefin, etc. Ces poissons sont plutôt recommandés aux malades et à toutes les personnes chez qui la digestion est laborieuse. Ils doivent être bouillis.

Poissons gras : le saumon, la truite, le maquereau, le hareng, l'anguille. Ces poissons sont nourrissants mais moins

digestibles que les poissons maigres. Ils doivent être rôtis, frits ou grillés.

Lorsqu'on prépare le poisson, il ne faut pas le laisser tremper trop longtemps.

QUESTIONNAIRE

1. — A quels différents points de vue le poisson doit-il entrer dans l'alimentation?
2. — Parlez de la digestibilité du poisson.
3. — Quelle est l'action de la cuisson sur les poissons?
4. — Que savez-vous des poissons maigres?
5. — Nommez quelques poissons gras.

PRATIQUE

Poisson frit

Tremper le poisson dans de l'oeuf battu, puis dans de la chapelure. La casserole qui contient la friture doit être de bonne dimension, pour contenir assez de graisse, de manière à ce que le poisson baigne parfaitement. De la bonne graisse de cuisine peut servir à la friture. Elle doit être fumante avant d'y mettre le poisson, afin de durcir l'extérieur et d'empêcher que la graisse ne pénètre dans le poisson. Ne faire frire qu'une petite quantité à la fois et faire réchauffer la graisse chaque fois qu'on en remet. Lorsque le poisson est doré des deux côtés, le sortir, l'égoutter sur un papier brun et le servir avec du persil en branches et quelques quartiers de citron. (Le persil servi avec poisson frit doit aussi être frit.)

Saumon bouilli

Prendre un beau morceau de saumon de 3 à 4 livres, le laver, l'envelopper dans un linge bien propre et le plonger dans de l'eau chaude légèrement salée. Pour chaque livre de saumon, il faut allouer 10 à 12 minutes de cuisson, mais le poisson ne doit jamais bouillir. Servir sur plat chaud, avec persil et sauce blanche.

NOTE. — On ajoute toujours, au poisson bouilli, du sel et 1 cuil. à table de vinaigre, quelques couennes de lard, carottes en tranches et 1 oignon.

Haddock farci

Nettoyer le haddock, le farcir avec du pain trempé dans du lait chaud puis exprimé, du persil, du céleri, 1 oignon (le tout haché fin), poivre, sel. Coudre le poisson, le passer dans du blanc d'oeuf, puis dans de la chapelure, le mettre dans une lèchefrite avec 4 cuil. à table de graisse. Faire cuire plus ou moins longtemps, suivant le poids du poisson.

Haddock rôti

4 livres de haddock,
4 cuil. à table de graisse,
1 cuil. à table de farine,
sel et poivre.

Laver le poisson, l'éponger, le saler, le poivrer, puis le laisser reposer pendant $\frac{1}{2}$ heure; le passer dans de la farine ou dans de la chapelure. Faire frire un oignon (coupé fin) dans de la graisse, ajouter le poisson et laisser cuire au four pendant 20 à 25 minutes, en l'arrosant souvent.

Petits poissons blancs

Se préparent comme "haddock rôti". On les fait cuire soit au four, soit à haute friture.

Morue avec pommes de terre

Faire tremper la morue pendant une nuit dans de l'eau froide; le lendemain, l'égoutter, l'éponger, la couper par dés. Prendre une quantité égale de pommes de terre crues, les peler, les couper en morceaux ainsi qu'un oignon; mettre le tout sur le feu, dans de l'eau bouillante non salée. Garder au point d'ébullition pendant 20 minutes, verser l'eau ajouter une sauce blanche. Verser la préparation dans un plat à gratin et faire dorer au four.

Morue à l'étuvée

1 tasse de poisson émietté,
1½ tasse de pommes de terre coupées en dés,
1 cuil. à soupe de graisse,
1 pointe de poivre,
½ cuil. à thé de sel,
1 tasse de lait,
1 oeuf.

Graisser un plat à gratin, le remplir en alternant un rang de pommes de terre, un rang de poisson, mettant entre chaque rang : sel, poivre, quelques noisettes de graisse ; battre l'oeuf, le verser sur la préparation ; en dernier lieu, ajouter le lait et faire cuire doucement à four modéré.

Poisson au gratin (desserte)

Mélanger 1 tasse de purée de pommes de terre, 1 tasse de poisson émietté, ½ cuil. à thé de sel, poivre, 1 cuil. à table d'oignon haché fin, ¼ tasse de lait, et 1 cuil. à table de crème sure. Faire gratiner au four dans un plat profond beurré.

18ème LEÇON

LA PATISSERIE

Ne te jette pas avidement sur des mets délicats.

(Ecclésiastique, Ch. XXXVII, v. 29.)

La pâtisserie est une branche de l'alimentation assez importante et qui demande quelques considérations. Fabriquée presque toujours avec de la farine, du lait, des oeufs, du sucre, du beurre et différentes substances aromatiques, elle est riche en principes nutritifs qu'elle nous présente sous un petit volume et un aspect appétissant. Elle est de facile digestion, à la condition toutefois de n'être pas trop grasse. Elle supplée à

ce qui pourrait manquer en fait d'éléments nutritifs dans les autres préparations dont sont composés nos menus.

Il existe un grand nombre de gâteaux qui ont leur source dans les deux sortes de pâtes qu'on appelle : *pâte roulée*, et *pâte à la cuillère*. Avec les pâtes roulées, on fait les tartes, les pâtés et différents petits gâteaux chauds. Des pâtes à la cuillère, on fait tous les gâteaux qui prennent le nom des fruits ou des arômes qui les accompagnent : gâteau aux fruits, à la mélasse, etc.

Pour bien réussir un gâteau, il faut :

- 1° employer du beurre et des oeufs très frais,
- 2° suivre strictement la recette donnée,
- 3° ne rien changer aux proportions indiquées,
- 4° surveiller la cuisson de très près.

Cette dernière condition est essentielle, la bonne réussite d'un gâteau dépendant en grande partie de la façon dont il a cuit.

QUESTIONNAIRE

1. — La pâtisserie est-elle nutritive?
2. — A quelle condition est-elle digestive?
3. — Nommez les deux pâtes types?
4. — Que faut-il pour réussir un gâteau?

PRATIQUE

Tarte aux oeufs

- 2 oeufs,
- 1½ tasse de lait chaud,
- 1/4 tasse de sucre,
- 1 pincée de sel,
- 1 cuil. à thé de vanille ou un peu de muscade râpée.

Battre les oeufs, ajouter le sucre, l'essence et le sel ; faire chauffer le lait au bain-marie et le verser sur les oeufs, en brassant. Foncer une assiette avec une pâte à tarte, y verser la pré-

paration, la mettre au fourneau chaud. Après 10 minutes de cuisson, ralentir le feu et laisser cuire jusqu'à ce que, piquant avec une broche, celle-ci reste sèche.

Tarte aux bluets

2 $\frac{1}{2}$ tasses de bluets,
1 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre,
1 pincée de sel,
1 cuil. à thé de jus de citron.

Foncer une assiette à tarte avec une abaisse, ajouter les bluets, saupoudrer légèrement de farine, ajouter le sucre, le sel, le jus de citron, couvrir d'une autre abaisse, badigeonner et faire cuire à four chaud.

Tarte au citron

1 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre,
2 cuil. à thé de beurre,
3 tasses d'eau,
6 cuil. à table de fécule de maïs,
3 oeufs,
jus de 2 citrons et le zeste d'un citron.

Faire chauffer l'eau et le sucre, ajouter la fécule délayée et faire cuire durant 5 minutes; ajouter le beurre et les jaunes d'oeufs, et, lorsque les jaunes sont pris, le jus et le zeste de citron, faire refroidir, verser la préparation dans des assiettes foncées avec une pâte à tarte. Après cuisson, décorer le dessus d'une meringue faite avec les blancs d'oeufs. Faire dorer au fourneau.

Biscuits chauds

2 tasses de farine,
4 cuil. à thé de poudre,
1 cuil. à thé de sel,
2 cuil. à table de graisse,
1 tasse de lait.

A l'aide d'une fourchette, incorporer la graisse à la farine tamisée avec sel et poudre; ajouter le lait; graisser une tôle, y mettre la pâte par cuillerée et faire cuire à four chaud.

Biscuits à la mélasse

- 1 tasse de graisse,
- 1 tasse de mélasse,
- 1 tasse de cassonade,
- 1 tasse de lait,
- 1 cuil. à table de gingembre,
- 2 cuil. à thé de soda à pâte,
- 4 à 5 tasses de farine.

Défaire la graisse en crème, ajouter la cassonade, la mélasse dans laquelle le soda aura été dissous, puis le lait, et enfin la farine tamisée avec le gingembre. Rouler la pâte, la découper avec l'emporte-pièce, placer sur une lèchefrite farinée et faire cuire à fourneau modéré.

Biscuits à l'anis

- 1 tasse de graisse,
- 1 tasse de sucre,
- 2 cuil. à table de lait,
- 5 cuil. à thé de poudre à pâte,
- 4 cuil. à thé d'anis,
- 3 à 4 tasses de farine.

Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre, verser le lait en brassant, ajouter l'anis, la farine tamisée, et préparer une pâte pour rouler. Etendre et couper avec l'emporte-pièce. Placer sur une tôle farinée et faire cuire à fourneau chaud.

Tarte à la Fayette

Casser 2 oeufs dans 1 tasse et remplir avec de la crème douce; verser dans un bol, battre, ajouter du sucre et battre jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Incorporer $1\frac{1}{2}$ tasse de farine tamisée avec 2 cuil. à thé de poudre à pâte et $\frac{1}{4}$ cuil. à thé de sel. Verser la préparation dans des moules beurrés et faire cuire à four modéré.

Gâteau ordinaire

4 cuil. à table de beurre,
1½ à 2 tasses de farine à pâtisserie,
2 oeufs,
2½ cuil. à thé de poudre à pâte,
1 tasse de sucre,
½ cuil. à thé de vanille,
une pincée de sel,
1 tasse de lait.

Défaire le beurre avec le sucre, ajouter les oeufs, un à la fois, en battant; tamiser la farine avec la poudre et le sel, ajouter alternativement le lait et la farine, puis l'essence; verser dans un moule beurré, faire cuire pendant 30 à 40 minutes, à four modéré.

Gâteau au beurre

½ tasse de beurre,
3 cuil. à thé de poudre à pâte,
3 blancs d'oeufs,
2/3 tasse de lait,
1 tasse de sucre,
1 cuil. à thé d'essence quelconque,
2 tasses de farine.

Défaire le beurre en crème, mettre le sucre, battre, ajouter le lait en alternant avec la farine et la poudre à pâte tamisées 3 fois, ajouter l'essence, faire entrer légèrement les oeufs battus en neige. Verser la pâte dans une lèchefrite et faire cuire pendant 35 minutes à four modéré.

Gâteau éponge (économique)

2 oeufs,
1 tasse de sucre,
5 cuil. à table d'eau froide,
¼ cuil. à thé de sel,
1 cuil. à table de jus de citron.
1 1/3 tasse de farine,
2 cuil. à thé de poudre à pâte.

Battre les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, ajouter le sucre graduellement, l'eau et le jus de citron. Tamiser 2 ou 3 fois la farine avec sel et poudre, l'ajouter aux oeufs. Battre les blancs d'oeufs en neige et incorporer légèrement. Verser dans un moule et faire cuire pendant 30 minutes à four modéré.

Gâteau au raisin

6 cuil. à table de beurre,
2/3 tasse de sucre,
1 oeuf,
2 cuil. à table de lait,
1 3/4 tasse de farine,
2 cuil. à thé de poudre à pâte,
1/3 tasse de raisin haché fin,
1/2 cuil. à thé de cannelle,
1/4 cuil. à thé de clou moulu,
1/4 cuil. à thé de muscade.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre graduellement, puis l'oeuf battu et le lait en alternant avec la farine et la poudre, enfin les épices, le raisin (lavé et asséché), un peu de sel. Faire cuire à four chaud dans un moule beurré.

Pain d'épices

1 tasse de mélasse,
1 tasse de lait,
1 tasse de sucre,
1/2 tasse de beurre,
5 tasses de farine tamisée,
1 cuil. à table de gingembre,
1/2 cuil. à thé de clou moulu,
1 cuil. à thé de cannelle moulue,
1 cuil. à thé de soda à pâte.

Faire fondre le beurre avec la mélasse et le sucre; retirer du feu quand le mélange commence à devenir chaud, ajouter les épices, le lait, la farine et le soda à pâte. Faire cuire pendant 20 minutes dans de petits moules beurrés.

19ème LEÇON

DESSERTS CHAUDS

L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.

(St-Mathieu, Ch. IV, v. 4.)

Par desserts chauds, on entend cette catégorie de plats sucrés et dorés au four que l'on mange chauds, tels que poudings à la semoule, au riz, au tapioca, au pain, aux pommes, etc., réservés d'ailleurs aux repas de famille.

Ces plats sont nécessaires à notre organisme, parce qu'ils apportent les principes reconstituants qui pourraient manquer à un repas, et de plus, ils s'ajoutent convenablement à un dîner ou à un souper peu appétissant.

La valeur alimentaire des desserts chauds varie avec les préparations. Ils sont réparateurs lorsqu'ils renferment du lait, des oeufs; caloriques, par le sucre qui entre dans leur confection.

Les desserts sont ordinairement de digestion facile à condition toutefois que leur cuisson soit à point. Cette question est de première importance, car de sa bonne ou mauvaise direction dépend presque complètement la réussite du plat.

Les desserts doivent être appropriés aux repas qu'ils accompagnent. Ils seront plus ou moins légers, selon que les autres plats seront plus ou moins nutritifs.

Ils seront aussi présentés avec goût: un dessert, sans belle apparence, est toujours moins apprécié.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entend-on par dessert?
2. — Le dessert est-il un plat nécessaire?
3. — Quelle est sa valeur alimentaire?
4. — Les desserts sont-ils de facile digestion?
5. — A quoi doit-on approprier les desserts?

PRATIQUE

Pouding à la rhubarbe

Préparer une pâte à tarte, en border un plat à gratin profond; faire blanchir de la rhubarbe, la laisser refroidir, puis la mettre dans le plat, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse de sucre, le zeste d'un $\frac{1}{2}$ citron, recouvrir avec une abaisse, badigeonner et faire cuire à four chaud.

NOTE. — On peut remplacer la rhubarbe par n'importe quelle compote.

Pouding aux pommes

5 pommes sures pelées et coupées,
 $\frac{1}{2}$ tasse de raisin,
1 tasse de sucre,
1 tasse de lait,
1 tasse de farine,
 $\frac{1}{4}$ tasse de beurre,
2 cuil. à thé de poudre,
2 oeufs,
un peu de sel.

Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement les oeufs et le sucre; tamiser la farine avec sel et poudre, incorporer à la première préparation, en alternant avec le lait; ajouter le raisin lavé puis asséché, les pommes coupées en dés; mélanger le tout, verser dans un plat à gratin graissé et faire cuire pendant 1 heure à four modéré.

Pouding aux pommes et tapioca

Faire tremper pendant une nuit 1 tasse de tapioca dans 6 tasses d'eau froide; ajouter le lendemain, 6 pommes sures pelées et tranchées mince, 1 tasse de sucre, 1 cuil. à thé de jus de citron; mélanger le tout et faire cuire dans un plat à gratin, pendant 2 à 3 heures, à four doux. Servir avec crème douce.

Pouding au pain à la canadienne

Beurrer des tranches de pain, les mettre dans un plat profond à gratin, saupoudrant chaque rang de sucre jusqu'à ce que le plat soit aux $\frac{3}{4}$ rempli. Faire chauffer 3 tasses de lait au bain-marie, battre 1 oeuf, verser le lait sur l'oeuf en brassant, ajouter un peu de sel et de muscade et verser sur le pain. Faire cuire pendant 30 à 40 minutes, à four doux.

Pouding au riz

Faire bouillir $\frac{1}{4}$ tasse de riz dans 2 tasses de lait jusqu'à parfaite cuisson, saler légèrement. Battre les jaunes de 2 oeufs dans un plat profond, les incorporer au riz, couvrir avec les blancs montés en neige ferme, saupoudrer de sucre en poudre, mettre au four doux dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude. Laisser glacer.

Riz aux pommes

$\frac{1}{2}$ tasse de riz,
 $\frac{1}{3}$ tasse de sucre,
2 oeufs,
 $\frac{1}{2}$ tasse de compote aux pommes,
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait.

Faire cuire le riz au bain-marie dans 3 tasses d'eau pendant 40 minutes, en évitant de brasser. Retirer après cuisson. Battre les jaunes d'oeufs avec le sucre, ajouter le lait, les pommes, les blancs d'oeufs montés en neige, incorporer légèrement le riz; beurrer un plat à gratin, y verser la préparation et faire cuire à four modéré, dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude.

Cachette aux pommes

Peler des pommes sures de moyenne grosseur, leur enlever le coeur. Préparer une pâte à tarte, la couper en morceaux carrés, placer sur chaque feuille une pomme saupoudrée de sucre, remplir la cavité de la pomme avec de la cassonade, replier les coins de la pâte sur la pomme, badigeonner et faire cuire à four chaud.

20ème LEÇON

SUCRE — SIROP — GLACES

Que celui qui mange ne méprise point
celui qui ne mange pas.
(St-Paul aux Romains, Ch. XIV, v. 3.)

Le sucre est non seulement un condiment qui accompagne une foule de mets et de boissons: pâtisseries, confiture, café, thé, etc., c'est une substance très nutritive, un hydrate de carbone qui est une source importante d'énergie musculaire. Il n'en faut cependant pas abuser, car l'abus du sucre provoque des embarras gastriques et des fermentations.

En dehors de "notre sucre d'érable", le sucre consommé dans le monde entier provient de deux plantes:

- 1° *La canne à sucre*: le jus est bouilli, refroidi, cristallisé, puis raffiné.
- 2° *La betterave à sucre*: les racines sont lavées, râpées, pressées, puis le jus est concentré, et le sucre raffiné.

Le *sucre granulé* ou sucre blanc doit être très blanc. Une teinte brunâtre indique une qualité inférieure.

La *cassonade* est le sucre brut de la canne. Elle est peu colorée et à saveur agréable.

La *mélasse* est un résidu de la fabrication du sucre. Elle contient 40 à 50% de sucre, 8 à 10% de sels, de l'eau et des matières organiques.

Le *sucre* se conserve dans des boîtes, à l'abri de l'humidité.

Le *sirop* est une dissolution plus ou moins concentrée de sucre dans de l'eau pure, dans du jus de fruits ou dans de l'eau aromatisée.

On distingue:

- 1° Le sirop simple: sucre et eau.
- 2° Les sirops composés: sucre et jus de fruits ou eau aromatisée.

Un sirop bien préparé reste limpide et inodore.

Les *glaces* sont des composés de lait, d'oeufs, de sucre, avec une essence quelconque. On travaille le mélange que l'on fait prendre dans la sorbetière garnie d'un mélange réfrigérant : glace broyée et sel. Il faut avoir soin de tourner la manivelle bien régulièrement.

QUESTIONNAIRE

1. — Le sucre est-il un simple condiment?
2. — L'abus du sucre est-il sans inconvénient?
3. — D'où vient le sucre?
4. — Qu'est-ce que la cassonade? la mélasse?
5. — Qu'entend-on par sirop?
6. — Qu'est-ce qu'une glace?

PRATIQUE

Sucre à la crème

- 1 tasse de crème,
- 1 tasse de sucre d'érable,
- 1 tasse de sucre granulé.

Mettre à feu lent, laisser cuire jusqu'à ce que le liquide tombe en boules dans l'eau froide. Retirer du feu, ajouter des noix et brasser jusqu'à consistance. Verser dans un plat beurré, laisser refroidir et couper en carrés.

Tire blanche

- 3 tasses de sucre blanc,
- 1/4 cuil. à thé de crème de tartre,
- 1 cuil. à table de vinaigre.

Faire bouillir sans agiter; lorsque le sucre se casse dans l'eau froide, ajouter un peu de soda à pâte, laisser bouillir pendant 2 minutes, verser dans un plat beurré. Couper par morceaux.

Ecume de mer

2 tasses de sucre,
1/2 tasse de sirop de blé-d'Inde,
1/2 tasse d'eau,
2 blancs d'oeufs,
des amandes au goût.

Faire bouillir le sucre, le sirop de blé-d'Inde et l'eau. Verser alors lentement sur les oeufs battus ferme, en fouettant vivement, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter les amandes et verser dans un plat beurré.

SAUCES POUR DESSERTS**Au caramel**

1 tasse de sucre,
3/4 tasse eau chaude,
quelques gouttes de jus de citron.

Mettre le sucre dans une poêle avec le jus de citron, le faire fondre et brunir doucement jusqu'à ce qu'il fume, ajouter l'eau chaude, laisser cuire pendant 10 minutes, ajouter 1 cuil. à thé de beurre.

Au chocolat

1 carré de chocolat, (1/2 oz.) ou 3 cuil. à table de cacao en poudre,
1 tasse de sucre,
1 cuil. à table de beurre,
1/3 tasse d'eau chaude,
1/2 cuil. à thé de sel.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le beurre et, graduellement, l'eau chaude et le sucre, laisser bouillir pendant quelques minutes; faire refroidir, ajouter un peu de vanille.

A la vanille

2 cuil. à table de fécule de maïs,
1/2 tasse de sucre,
2 tasses d'eau bouillante,
1 cuil. à table de beurre,
1 cuil. à thé de vanille,
un peu de sel.

Faire bouillir l'eau avec le sucre, ajouter la fécule délayée à l'eau froide, laisser bouillir pendant 8 à 10 minutes, ajouter le beurre et l'essence.

Crème glacée à la vanille

2 tasses de crème légère,
1 cuil. à table de vanille,
1/2 tasse de sucre,
un peu de sel.

Bien mêler tous les ingrédients et congeler.



SEPT MENUS "*Petits bourgeois*".*Pour famille de 10 personnes*

DIMANCHE

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
	Céréales.....	Blé soufflé 3c, lait 5c, sucre 2c.....	.10		
½ hre.	Côtelettes de veau.....	2 lbs. de veau 35c, graisse 3c	.38		
½ hre.	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes de terre 5c	.05		
		Pain-beurre-café.....	.22	.75	
				.75	.07½

DINER

½ hre.	Potage au tapioca.....	2 pintes de bouillon 15c, tapioca 3c, assaisonnements 1c.....	.19		
2½ hres	Rôti de porc...	4½ lbs de porc-frais.....	.90		
45 m.	Navets en purée	Navets 8c, ass. 2c.....	.10		
35 m.	Pommes de terre au jus.....	12 pommes de terre.....	.03		
		Consommé.....	.05		
	Crème aux fraises.....	1 pinte de fraises 10c, ¾ tasse de sucre 3c, gélatine 2c, une pinte de crème 50c.....	.65		
		Pain-thé.....	.12	\$2.04	
				\$2.04	.20 2-5

SOUPER

1 hre.	Porc-frais.....	(desserte)			
	Mayonnaise aux pommes de terre.....	Pommes de terre 3c, ass. 5c, oignon, betterave 2c...	.10		
1 hre.	Riz au lait.....	1 pinte de lait 10c, 1 tasse de riz 2c, ass. 5c.....	.17		
	Biscuits.....	1 livre de biscuits.....	.15		
	Confiture.....	1 bocal de confiture "fraises".....	.25		
		Pain-beurre-thé.....	.20	.87	
				.87	.09

Prix de la journée: \$3.66
soit 36 3-5 sous par tête.

LUNDI

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
10 m. ½ hre.	Céréales	Corns flakes 3c, lait 5c, sucre 2c.	.10		
	Grillades de lard	1 lb. de lard.	.20		
	Pommes de terre.	12 pommes de terre.	.04		
		Pain-beurre-café	.26	.60	
				.60	.06

DINER

1½ h.	Soupe à la Julienne.	Légumes 5c, ass. 1c, bouillon 15c.	.21		
1½ h.	Rosbif.	5 à 6 lbs. de bœuf \$1.30, suif et beurre 10c, assaisonnements 1c.	\$1.41		
1 hre.	Pommes de terre au persil.	3 lbs. de pommes de terre 5c, graisse 1c, ass. 4c.	.10		
	Salade.	2 pieds de salade 5c, 2 oz. crème 4c, ass. 2c.	.11		
1 hre.	Crème au caramel.	1 pint. de lait 10c, fécule 3c, 1½ tasse de sucre 5c, ess. sel 1c.	.19		
		Pain-thé.	.12	\$2.14	
				\$2.14	.22

SOUPER

½ hre.	Croquettes.	(desserte)			
½ hre.	Pommes de terre.	12 pommes de terre 4c.	.04		
½ hre.	Sauce tomate.	1 boîte de tomates 15c, ass. soda, oignon, 3c	.18		
20 m.	Biscuits chauds.	farine 3c, poudre et sel 2c, graisse 3c, lait 3c.	.11		
		Pain-beurre-thé.	.12	.45	
				.45	.05

Prix de la journée: \$3.19
soit 32 sous par tête.

MARDI

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
8 à 10 min.	Céréales.....	Riz torréfié 3c, lait 5c, sucre 2c.....	.10		
	Omelette aux fines herbes...	6 œufs 18c, lait 2c, beurre 5c, ass. 5c.....	.30		
½ hre.	Pommes de terre au naturel.	12 pommes de terre.....	.04		
		Pain-beurre-café.....	.26	.70	
				.70	.07
DINER					
30 à 40 m.	Soupe au vermicelle.....	Bouillon 15c, vermicelle 1c.	.16		
3 à 4 hres.	Bœuf bouilli aux légumes....	bœuf 24c, ass. 5c, lard 6c, chou, carottes, navet, 10	.45		
½ hre.	Pommes de terre.....	12 pommes de terre.....	.04		
20 m.	Blanc-manger...	lait 10c, fécule 3c, sucre 2c, ass. sel, 1c.....	.16		
		Pain-thé.....	.12	.93	
				.93	.10
SOUPER					
½ hre.	Bœuf tranché..	(desserte)			
	Mayonnaise aux fines herbes.....	Beurre 6c, farine 1c, moutarde 1c, crème 6c, lait 2c, vinaigre 3c, fines herbes 2c.....	.21		
1 hre.	Pommes de terre au persil...	3 lbs de pommes de terre 5c, graisse 1c, ass. 4c.....	.10		
	Biscuits.....	1 lb. de biscuits village ...	.10		
	Confiture.....	rhubarbe 5c, sucre 10	.15		
		Pain-beurre-thé.....	.17	.73	
				.73	.08

Prix de la journée: \$2.36
soit 24 sous par tête.

MERCREDI

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
5 min. ½ hre.	Céréales.....	Blé torréfié 3c, lait 5c, sucre 2c.....	.10		
	Bifteck.....	2 lbs de bœuf 35c, beurre 3c	.38		
	Pommes de terre.....	12 pommes de terre 04	.04		
		Pain—café.....	.16	.68	
				.68	.07

DINER

½ hre.	Soupe aux tomates.....	Tomates 5c, 1 pinte de lait 10c, ass. 1c.....	.16		
2 hres.	Bœuf braisé....	3½ lbs. de bœuf 80c, graisse et ass. 2c.....	.82		
40 m.	Pommes de terre en riz.....	3 lbs. de pommes de terre 5c	.05		
1 hre.	Macédoine.....	Légumes 6c, beurre 4c, lait 4c, farine et ass. 2c.....	.16		
40 m.	Pouding au pain "à la Canadienne,"	pain 5c, lait 8c, sucre 2c, ass. 2c, 1 œuf 3c.....	.20		
		Pain—thé.....	.12	\$1.51	
				\$1.51	.16

SOUPER

½ hre.	Sandwich au céleri et au fromage.....	Pain 7c, beurre 5c, celeri, 3c fromage 5c.....	.20		
½ hre.	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes terre 5c..	.05		
¾ hre.	Sauce "Pauvre homme".....	Echalotes, oignon 2c, graisse 2c, bouillon 4c, ass. 1c.	.09		
	Confiture.....	Citrouille 3c, sucre 10c....	.13	.47	
				.47	.05

Prix de la journée: \$2.66
soit 27 sous par tête.

JEUDI.

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
3/4 hre.	Céréales.....	Corn flakes 3c, lait 5c, sucre 2c.....	.10		
	Sang de mouton	1 lb. de sang 15c, 1 pinte de lait 10c, farine 2c, graisse 5c, ass. 1c.....	.33		
1/2 hre.	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes de terre..	.05		
		Pain-beurre-café.....	.26	.74	
				.74	.08

DINER

1 1/2 h.	Potage aux navets.....	Navets 3c, beurre 4c, riz et sagou 2c, oignon 1c.....	.10		
1 1/2 h.	Grenadin de veau.....	3 à 4 lbs. de veau \$1.20, 1/4 lb. de lard 5c, légumes 5c graisse 2c, bouillon 4c...	\$1.36		
40 m.	Pommes de terre au presil....	Pommes de terre 5c, graisse 1c, ass. 4c.....	.10		
40 m.	Salsifis au jus..	Salsifis 5c, ass. 1c.....	.06		
1/2 hre.	Crème au café..	Gélatine 1c, sucre 2c, café, vanille 3c, crème 50c,....	.56		
		Pain—thé.....	.12	\$2.30	
				\$2.30	.24

SOUPER

1/2 hre.	Reste de veau à la poulette...	Veau (desserte), ass. 2c, lait et œufs 5c.....	.07		
	Sandwich tomates.....	Pain 7c, tomates 5c, beurre 5c.....	.17		
1/2 hre.	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes de terre..	.05		
	Biscuits.....	1 livre de biscuits "village"	.10		
		Thé.....	.05	.44	
				.44	.05

Prix de la journée: \$3.48
soit 35 sous par tête.

VENDREDI

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
5 à 8 min.	Céréales.....	Corn flakes 3c, lait, sucre 7c	.10		
	Oœufs à la coque.....	10 œufs.....	.30		
½ hre.	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes de terre..	.05		
		Pain-beurre-café.....	.21	.66	
				.66	.07

DINER

1¼ hre.	Potage à la purée de carottes.....	Carottes 2c, beurre 4c, ass. 1c, pommes 1c, lait 7c, croûtons, 4.....	.19		
40 m.	Saumon bouilli.	4 lbs. de saumon 60c, ass. 2c	.62		
½ hre.	Poireaux, sauce béchamelle...	poireaux 5c, lait 6c, farine 1c, beurre 4c, ass. 1c....	.17		
½ hre.	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes de terre..	.05		
25 m.	Cachettes aux pommes..	10 pommes 15c, farine, graisse, ass. 10c.....	.25		
		Pain—thé.....	.12	\$1.40	
				\$1.40	.14

SOUPER

¼ hre.	Poisson au gratin.....	(desserte).			
40 min.	Pommes de terre en béchamelle.....	potatoes de terre 5c, lait 5c, farine, graisse, ass. 5c..	.15		
	Fromage.....	1 lb. de fromage.....	.25		
	Confiture.....	Prunes 15c, sucre 10c.....	.25		
		Pain—thé.....	.12	.77	
				.77	.08

Prix de la journée: \$2.83

soit 29 sous par tête.

SAMEDI

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
5 min. par lb.	Céréales.....	Corn flakes 3c, lait 5c, sucre 2c.....	.10		
	Bifteck.....	2 lbs. de bœuf 35c, beurre 5c.....	.40		
	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes de terre..	.05		
		Pain-beurre-café.....	.20	.75	
				.75	.07½

DINER

½ hre.	Potage à l'oignon.....	12 petits oignons 3c, beurre 4c, croûtons frits 5c.....	.12		
1 hre.	Ragoût de boulettes.....	3 lbs. de porc-frais 45c, ass. 2c.....	.47		
1 hre.	Panais en purée.	Panais 8c, ass. 2c.....	.10		
40 m.	Pommes de terre en riz.....	3 lbs. de pommes de terre..	.05		
½ hre.	Riz aux pommes	Riz 2c, sucre 1c, œufs 6c, pommes 5c, lait 5c	.19		
		Pain—thé.....	.12	\$1.05	
				\$1.05	.11

SOUPER

½ hre.	Bœuf bouilli à la paysanne...	Desserte: bœuf tranché froid, assaisonnements..	.10		
20 m.	Pommes de terre.....	3 lbs. de pommes de terre..	.05		
	Sauce béchamelle.....	1 chop. de lait 5c, farine, beurre 3c.....	.08		
	Biscuits.....	1 livre de biscuits.....	.15		
		Pain-beurre-thé.....	.20	.58	.06
				.58	.06

Prix de la journée: \$2.38

soit 24 sous par tête.

Prix de la semaine: \$20.56

SERVICE DE LA TABLE

Le cœur content est un festin perpétuel.
(Prov., Ch. XV, v. 15.)

Mise du couvert. — On étend sous la nappe une couverture de laine ou un molleton, autant pour préserver le vernis de la table que pour amortir le bruit de la vaisselle, de la coutellerie.

La nappe doit être de toile et bien propre: ni froissée, ni tachée. Dans l'intimité, vu la cherté de la toile, on se sert parfois de toile cirée, mais la table y perd en élégance, et, si la toile cirée est d'entretien plus facile, elle a, par contre, l'inconvénient de donner un mauvais goût à tout ce qu'elle touche.

On place à égales distances, le couvert de chaque personne: une assiette plate, à un pouce du bord de la table, à droite, le couteau (taillant du côté de l'assiette) et la cuiller (dos sur la table); à gauche, la fourchette (ardillons levés). La serviette pliée simplement est mise indifféremment, soit sur l'assiette, soit à gauche, sur la table ou dans la petite assiette à pain; dans ce cas, on glisse un petit pain dans ses plis.

Les verres se placent en avant de l'assiette, un peu à droite. Les ustensiles pour le service, ainsi que les assiettes à soupe, sont rangés devant la personne qui doit servir, à moins que le service ne se fasse sur une desserte ou dans une autre pièce.

On place, au centre de la table, une corbeille de fleurs ou de fruits, et, à chaque bout au moins, une salière et une poivrière.

Les desserts froids peuvent orner la table tout le temps du repas.

Si la table est un peu longue, on met deux plateaux de fruits, ou bien, outre le bouquet du centre, on ajoute de petites gerbes à chaque bout de table.

On place une chaise vis-à-vis chaque couvert, en ayant soin qu'aucun convive ne soit placé devant un pied de table.

Service de table. — En famille, on fait généralement le service de table comme suit : les mets sont déposés et servis sur la table.

Le maître de la maison sert les viandes, et la maîtresse se réserve les potages et les desserts. On fait circuler les assiettes. Les dames sont servies les premières.

Dans les grandes occasions, on fait le service suivant : on apporte les assiettes servies et on les dépose devant chaque convive, ou bien, on présente le plat à chaque convive. Les plats se présentent à droite ; mais quand on sert dans les assiettes, on les offre à gauche, pour les enlever ensuite à droite.

Le breuvage se sert toujours à droite.

Avant le dessert, il faut enlever tout ce qui ne fait pas partie de ce service, ramasser les miettes et présenter à chaque convive l'assiette et le couvert à dessert, si ce dernier n'a pas été disposé avant l'entrée des convives.

A la fin du repas, on offre une tasse de café, et on fait circuler la crème et le sucre.

QUESTIONNAIRE

1. — De quoi couvre-t-on la table avant de mettre le couvert ?
 2. — Quels sont les avantages et les inconvénients de la toile cirée ?
 3. — Comment se placent les couverts ?
 4. — Que mettrez-vous au centre et aux bouts de la table ?
 5. — Que faut-il éviter en plaçant les chaises ?
 6. — Comment se fait le service de la table en famille ?
 7. — Quel est le service des grandes occasions ?
 8. — Que faut-il faire avant le dessert ?
-

TROISIEME PARTIE

2ème Année

COUPE ET COUTURE

Ordre des leçons

Personne ne coud une pièce d'étoffe
neuve à un vieux vêtement; autrement
la pièce neuve emporte un morceau du
vieux, et la déchirure devient pire.
(St-Marc, Ch. II, v. 21.)

1ère leçon. —	Revision de l'année précédente, différents sens des tissus, le biais	130
2ème —	Les fronces, comment régulariser les fron- ces, comment monter une ceinture ou un poignet	131
3ème —	Raccommodage: pièce dans les étoffes à dessin, pièce à points coulés, reprise perdue, reprise satinée, reprise damassée	132
4ème —	Chemise et modification — robe de nuit ..	134
5ème —	Corsage d'enfants et modifications, tablier, combinaison	136
6ème —	Chemise d'homme et modifications, robe de nuit	139
7ème —	Tricot: pantoufles, chandails, bonnets ..	142

1ère LEÇON

DIFFERENTS SENS DES TISSUS

Le biais

Un tissu est formé par l'enchevêtrement régulier des fils de *chaîne* sur la longueur et des fils de *trame* dans le sens de la largeur.

Si on a un morceau ayant au moins une lisière, il est facile de reconnaître la chaîne, la lisière suivant la même direction.

Lorsque la partie employée n'a pas de lisière, il y a deux manières de reconnaître le sens de l'étoffe :

- 1° Si on effile un peu les bords de la déchirure, on reconnaît facilement les fils ou brins qui constituent la chaîne, parce qu'ils sont, sinon plus gros, du moins plus forts et plus rapprochés les uns des autres que les fils de trame.
- 2° Si on étire les bords de la déchirure, le fil qui est dans le sens de la chaîne reste plus tendu, c'est-à-dire, ne s'étire presque pas ; tandis que le bord de la déchirure dans le sens de la trame, se prête facilement à la tension.

Une étoffe est en *biais*, toutes les fois que ses côtés parallèles ne sont pas limités par un fil droit. Le bon biais est formé par la diagonale d'un carré. Si l'on prépare les biais dans des retailles, le meilleur moyen est de se servir d'une règle, de la placer en biais sur les morceaux de tissu, de tracer une ligne au crayon pour couper ensuite dans cette même ligne. Les biais n'ayant pas toujours la longueur voulue, on les unit ; on place les deux bouts, bord à bord de façon qu'il y ait un biais à droite, l'autre à gauche : les deux morceaux d'étoffe ont alors l'apparence d'un compas ouvert. On fait une couture au point arrière qu'on a soin d'aplatir ensuite avec le dé.

Le biais s'emploie parfois comme garniture, mais il sert le plus souvent à border ou à consolider certaines coutures.

Pour poser le biais qui sert de bordure, on coud un des bords à l'endroit de l'ouvrage, on rabat l'autre à l'envers.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment un tissu est-il formé?
2. — Comment reconnaît-on le fil de chaîne et le fil de trame?
3. — Quand une étoffe est-elle en biais?
4. — Comment s'obtient le biais?
5. — Comment assemble-t-on le biais?
6. — A quoi sert le biais?

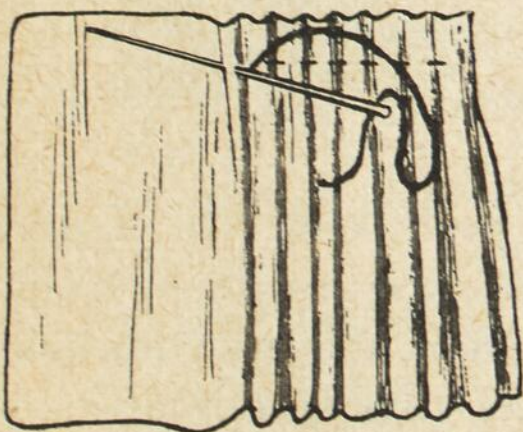
2ème LEÇON

LES FRONCES

Comment régulariser les fronces

Comment monter une ceinture ou un poignet

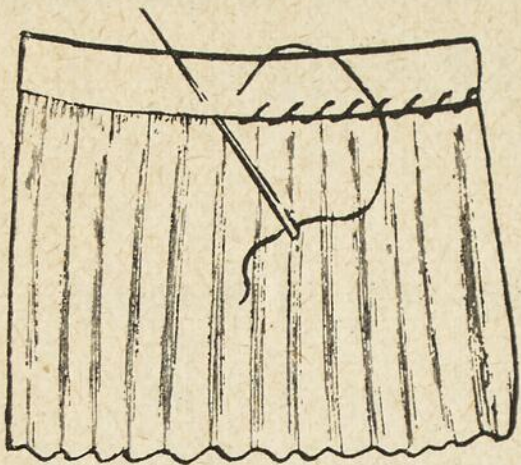
Les fronces



Les *fronces* se font au point glissé ou devant. On prend sur l'aiguille autant de fils du tissu qu'on en laisse dessous.

Pour *régulariser* les fronces, on tient l'ouvrage entre le pouce et l'index de la main gauche. On prend une aiguille de grosseur moyenne, on la fait passer verticalement entre chaque pli pour les fixer, puis on glisse les plis sous le pouce qui les retient. Les autres doigts doivent rester au-dessous de la partie à froncer et la soutenir.

La régularisation des fronces étant terminée, on passe un second fil à deux lignes de distance du premier rang, selon la nature du tissu et celle de l'objet. Ce fil a pour but de relever les plis préparés.



Pour monter une *ceinture* ou un *poignet*, on fait glisser les fronces sous la bande jusqu'à moitié de l'espace compris entre les deux fils. Avant de coudre, il faut répartir régulièrement les plis sur toute la longueur qu'ils doivent occuper. On faufile, puis on coud chaque pli séparément à point arrière ou à point d'ourlet.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment se font les fronces?
2. — Que fait-on quand les fronces sont régularisées?
3. — Comment monter une ceinture ou un poignet?

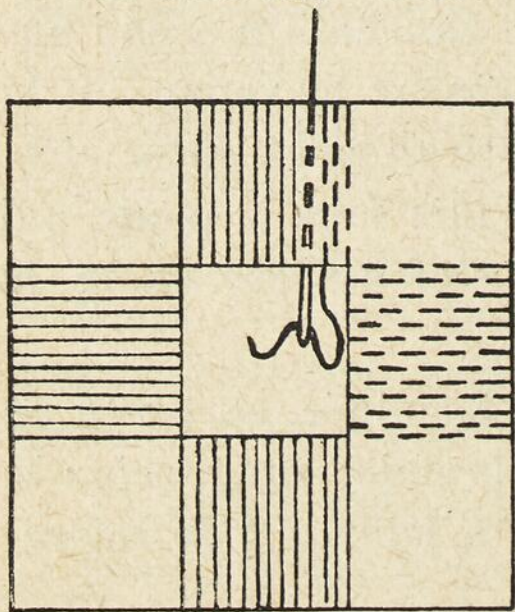
3ème LEÇON

RACCOMMODAGE

Pièce dans les étoffes à dessin, pièce à fils coulés, reprise perdue, reprise satinée, reprise damassée.

Pour rapporter une pièce dans les étoffes à dessin, le procédé est le même que pour la pièce à couture rabattue; en plus: on doit mettre les lignes et les carreaux ou autres dessins de la pièce vis-à-vis ceux du morceau à raccommoder, afin de rendre la pièce moins visible.

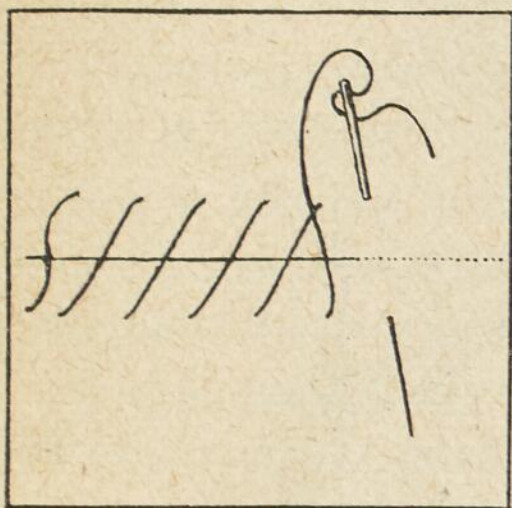
Pièce avec fils coulés



Pose d'une pièce avec fils coulés. Pour poser une pièce au fil coulé, on prend un morceau du tissu de l'objet endommagé plus grand que le vide à combler. On effile cette pièce des quatre côtés, de façon à ne laisser au milieu qu'un carré d'un nombre de fils égal à celui des fils à remplacer, et l'on bâtit ce carré à fil droit sur le vide à remplir. On prend une aiguille très fine, puis on la fait

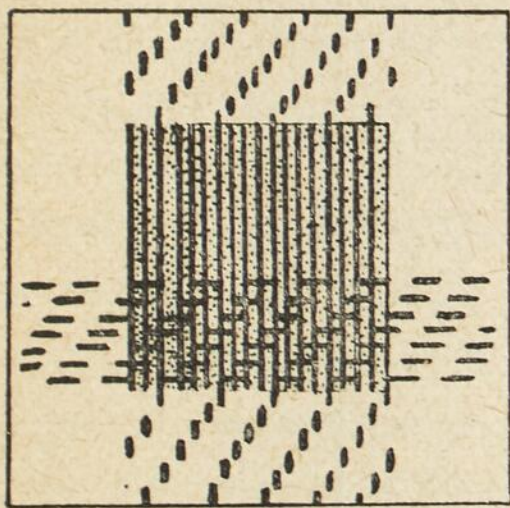
entrer dans un des coins de la partie à repriser, exactement en regard du premier fil enfilé; on fait quelques points coulés vers l'extérieur, avec l'aiguille enfilée du brin effilé de la pièce. On renouvelle la même opération pour les autres brins effilés, jusqu'à ce qu'on les ait fait passer tous sur les quatre côtés de la pièce.

Reprise perdue



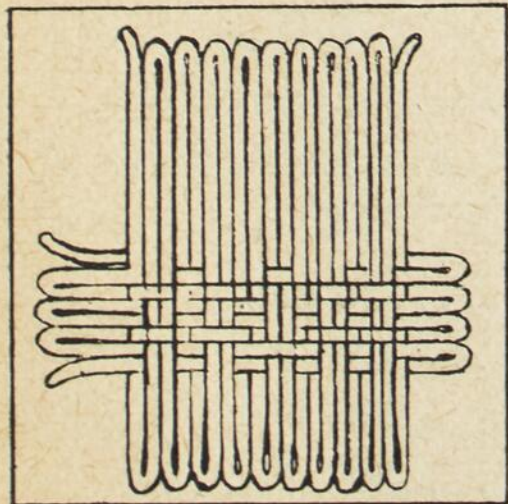
On se sert de cette reprise, lorsqu'on a à réparer un accroc et que l'on peut encore en raccorder les bords. On ne coupera pas les fils rompus qui doivent remplacer la chaîne, on les relie par de petits points cachés allant et revenant.

Reprise satinée



Ce genre de reprise s'emploie pour raccommoder des étoffes croisées. Après avoir établi la chaîne, on passe la trame dessus trois fils et on en enlève un. Dans les passages suivants, on avance toujours d'un fil, dans la même direction; ou bien encore, on passe pardessus un fil de chaîne et on en relève deux. On avance dans les passages suivants d'un fil ou deux, suivant l'étoffe sur laquelle on fait la reprise.

Reprise damassée



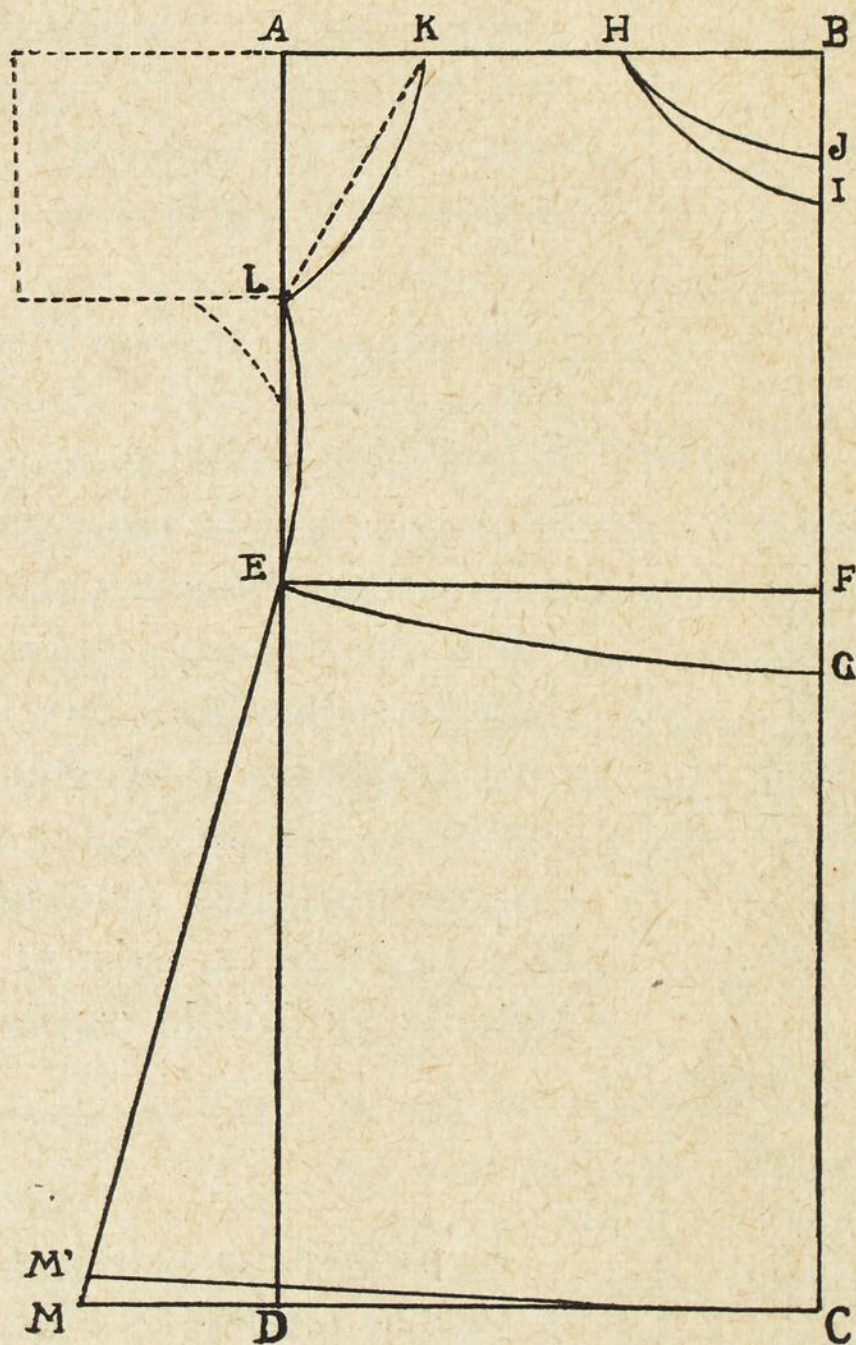
On prépare la chaîne comme pour la reprise simple. Le dessin se produit par le changement des fils qu'on laisse ou qu'on relève.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel procédé emploie-t-on pour poser les pièces dans les étoffes à dessin?
2. — Comment se pose la pièce au fil coulé?
3. — Comment fait-on la reprise perdue?
4. — Comment procéder pour une reprise satinée? une reprise damassée?

4ème LEÇON

CHEMISE



Contour de poitrine.....	36	pcs.
Longueur du dos	15	"
Longueur du devant	16	"
Longueur totale	30	"

NOTE. — Pour exécuter les patrons d'après le système métrique, il n'y a qu'à établir l'équivalent du pouce et de la ligne :

1 pouce	=	2½ centimètres.
1 pied	=	30½ “
1 verge	=	91½ “

Tracer un rectangle A B C D ayant pour base le tiers du contour de poitrine et pour hauteur la longueur totale.

Sur la hauteur du rectangle, porter la longueur du dos, et tracer l'horizontale E F ; sur cette même hauteur, déterminer la longueur du devant G E.

(Cette mesure est nécessaire pour la modification de la chemise en cache-corset.)

Donner pour largeur à l'encolure le tiers de la largeur du rectangle H, et pour hauteur du devant le quart de la longueur du dos I, et un pouce de moins pour celle du dos J ; unir I J à H par des courbes.

Pour l'emmanchure, donner sur la base supérieure le quart de la largeur du rectangle pour l'épaule K, et pour hauteur la demi-longueur du dos L ; unir K L par un pointillé, puis par une courbe creusant de un pouce au milieu.

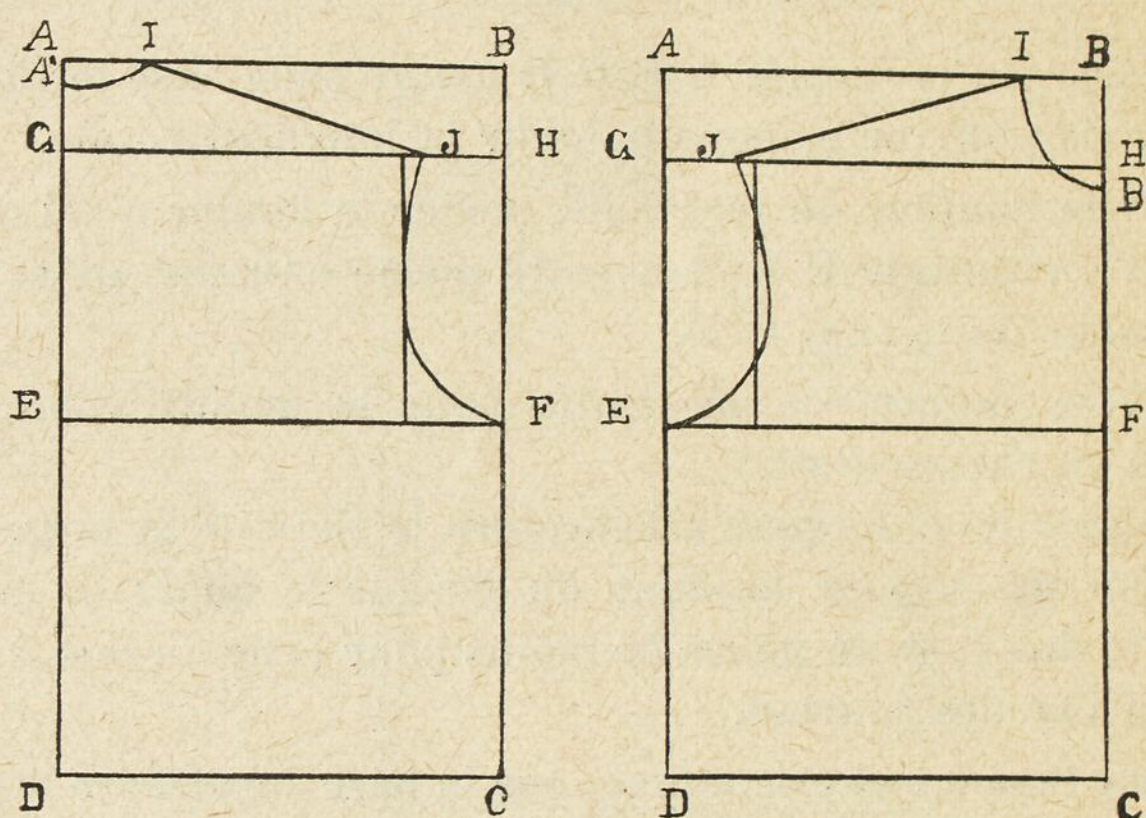
Elargir le bas de la chemise du tiers de la largeur du rectangle M, remonter ce point de ¾ pouce M', puis l'unir à E par une oblique ; de ce point, rejoindre la lettre L par une légère courbe.

NOTE. — Si l'on désire des manches à la chemise, supprimer la courbe K L, et continuer la ligne d'épaule jusqu'à la longueur désirée pour la manche. Arrondir le dessous de la manche vis-à-vis le point L, avant de rejoindre la ligne de côté.



5ème LEÇON

CORSAGE D'ENFANT



1ère mesure: —	Longueur du dos.....	13 pcs
2ème “	Tour de poitrine	30 “
3ème “	Largeur du devant	12 “
4ème “	Largeur du dos	12 “

DOS

Tracer un rectangle A B C D ayant pour base le quart du tour de poitrine ($7\frac{1}{2}$ pcs), et pour hauteur la longueur du dos (13 pcs).

A la moitié du rectangle, tirer l'horizontale E F.

Au quart de B vers F, tracer la ligne de chute d'épaule, G H.

Sur la ligne de poitrine, porter vers la droite la demi-largeur du dos; de ce point, élever une verticale jusqu'à la ligne de chute d'épaule.

A la lettre A descendre de $\frac{1}{2}$ pouce pour la hauteur de l'encolure du dos A'; pour sa largeur porter le tiers de la carrure (2 pcs) I.

Du point I à la rencontre de la ligne de chute d'épaule, tracer l'épaulette du dos ($4 \frac{3}{4}$ pcs) J. Dessiner la courbe de l'emmanchure jusqu'au point F.

DEVANT

Le tracé du rectangle du devant est le même que celui du dos.

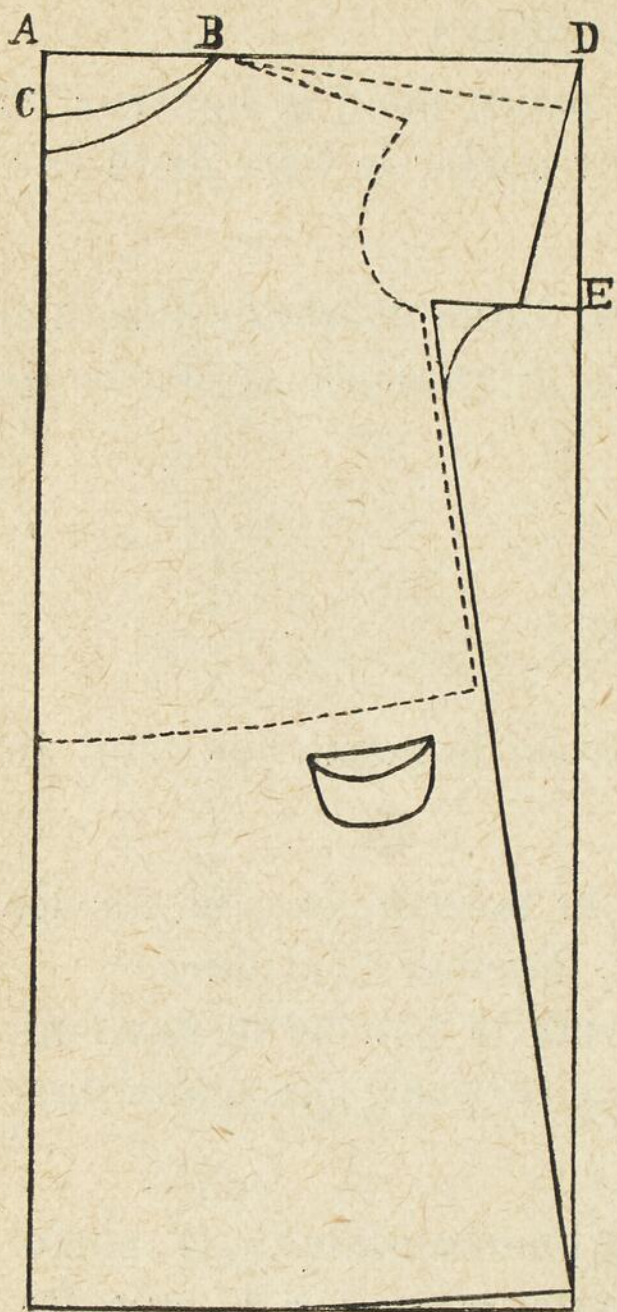
Donner à l'encolure du devant la largeur de celle du dos I, plus $\frac{1}{4}$ pouce pour la hauteur B', dessiner l'encolure.

Sur l'horizontale E F, porter vers la gauche la demi-largeur du devant; de ce point élever une verticale jusqu'à la ligne de chute d'épaule.

De la lettre I à la rencontre de l'horizontale G H porter vers la gauche la longueur de l'épaulette du dos J, puis tracer l'emmanchure en rentrant de $\frac{1}{3}$ pouce vers la droite, et croiser la verticale à $\frac{1}{2}$ pouce de la ligne de poitrine; arrondir jusqu'à E.

NOTE. — Le corsage d'enfant a pour modifications: la brassière, la combinaison, la robe de nuit.

TABLIER



Ce tablier est aussi une modification du corsage.

Tracer l'encolure du dos A B et descendre de 1 pouce pour celui du devant C, à la lettre E donner la hauteur du dessous du bras courbant la ligne légèrement.

Donner au côté la pente de la ligne du corsage. Arrondir le bas. Poser la poche dans le sens de la taille.

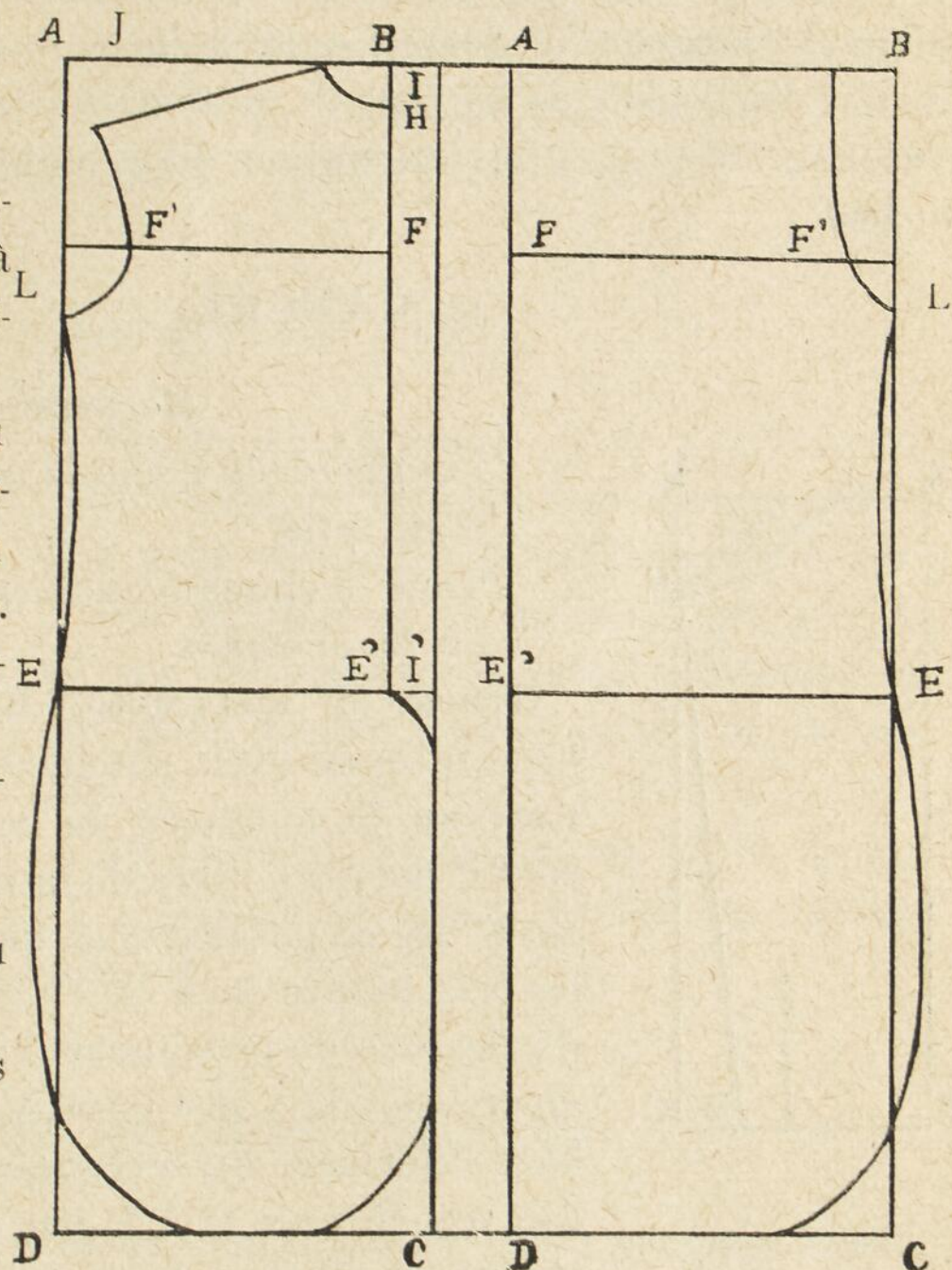
NOTE. — Si on désire une couture sur le dessus de la manche, descendre de 1 pouce vers D et entrer de $1\frac{1}{2}$ pouce à E.

6ème LEÇON

CHEMISE D'HOMME

Mesures:

- 1° Longueur totale de l'épaule à la longueur désirée.
- 2° Longueur du devant de l'épaule près du cou à la taille.
- 3° Largeur de l'épaule.
- 4° Contour de poitrine.
- 5° Tour du cou, sur le bas du collet.
- 6° Largeur du dos



Devant. — Tracer un rectangle A B C D ayant pour base le quart du contour de poitrine plus $11\frac{1}{2}$ pce et pour hauteur la longueur totale. Donner à la longueur du devant 20 pcs E. De B à E enlever 1 pce pour diminuer la largeur du devant I I'. Au quart de la longueur du devant, tracer la ligne de carrure F; sur cette ligne porter la demi-largeur du dos plus $\frac{1}{2}$ pce F'. Donner à la hauteur et à la largeur de l'encolure le sixième du tour du cou H H', marquer la largeur de l'épaule l'encolure J', tracer l'épaulette de H à J'. Pour la hauteur

de l'emmanchure, donner le tiers de la longueur du devant L, tracer la courbe d'emmanchure en partant de J', et passant à la ligne de carrure au point F, rejoindre la ligne du rectangle L en dessous du bras.

Dos. — Pour le dos, ne pas tracer l'encolure, mais laisser porter la largeur du devant pour froncer dans l'empiècement. De L à E creuser de $\frac{1}{2}$ pce; au milieu continuer la courbe en ressortant d'un $\frac{1}{2}$ pce au milieu du rectangle et arrondir au bas.

MANCHE

Mesures:



1° Longueur de l'épaule au poignet, le bras étant plié.

2° Tour d'emmanchure, pris sur le tracé de la chemise.

Tracer un rectangle A B C D ayant pour base le demi-tour d'emmanchure, et pour hauteur, la longueur de la manche. De B vers C porter le tiers de la largeur du rectangle E. De ce point tracer une oblique pointillée à la moitié de A B, F. Dessiner la courbe du dessous de la manche à 1 pce de l'oblique et creuser de 1 pce pour le dessus. Sur la base inférieure du rectangle C D rentrer de $2\frac{1}{2}$ pcs H, unir H à E par une oblique, l'ouverture de la manche se fait à $2\frac{1}{2}$ pcs de la couture.

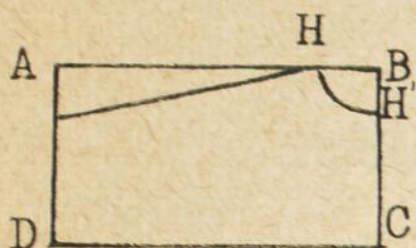
POIGNET

Mesures du poignet prises la main fermée.

Tracer un rectangle de la demi-longueur de la mesure du poignet, ayant pour largeur 5 pcs poignet double, et $2\frac{1}{2}$ pcs pour un poignet simple.

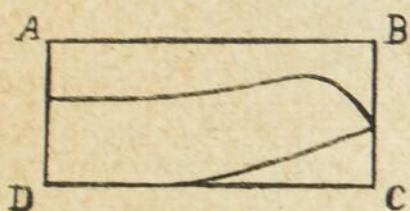


EMPIECEMENT DU DOS



Tracer un rectangle A B C D ayant pour base la demi-largeur du dos et pour hauteur la moitié de la largeur ; l'encolure est la même que celle du devant H H'. Au tiers de A D mettre la lettre J', tracer la ligne d'épaule de H à J'.

BANDE DU COU



Tracer un rectangle A B C D ayant pour longueur le demi-tour de cou plus 1 pce pour croiser, et pour largeur $1\frac{1}{4}$ pce.

Sur la ligne B C au bas, remonter de $\frac{1}{2}$ pce et rejoindre la base inférieure en courbant un peu jusqu'au tiers du rectangle.

Au point A descendre de $\frac{1}{3}$ de pouce et rejoindre le devant du col en l'arrondissant.

ROBE DE NUIT D'HOMME

La robe de nuit est une modification de la chemise. Allonger de la longueur désirée et laisser porter la largeur du devant ; le pli se fait à même ; donner un peu plus d'ampleur du bas.

Elargir l'empiècement du dos de $1\frac{1}{2}$ pce par le bas seulement, couper le bas de la manche à la grosseur de la main, le poignet est cousu dessus sans froncer la manche.

7ème LEÇON

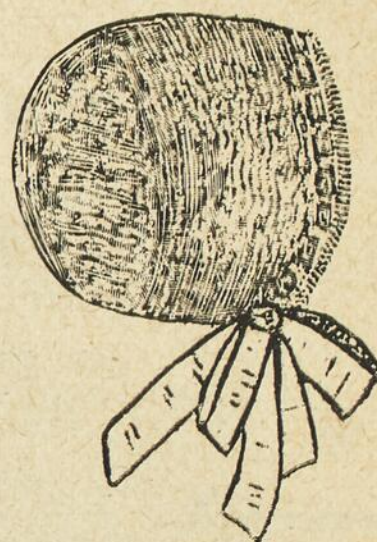
TRICOT

Pantoufles — chandail — bonnet

CHANDAIL.



BONNET.



PANTOUFLES.



CHANDAIL.

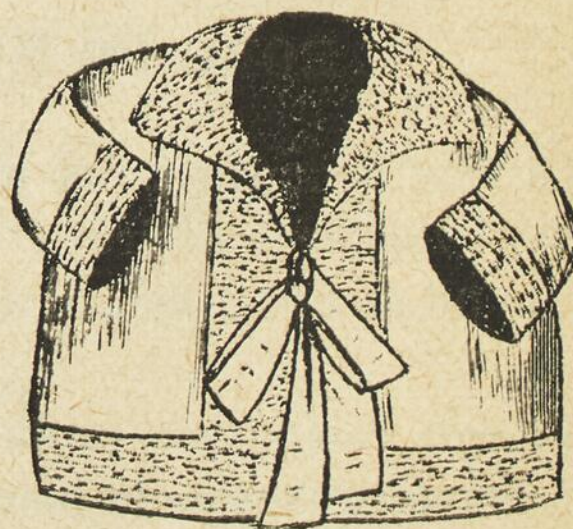


Table des matières

LETTRES D'APPROBATION

1ère LETTRE: — <i>Département de l'Instruction publique Québec.</i> Recommandation du traité d'Enseignement Ménager, pour les Ecoles Ménagères Régionales et comme livre du maître pour les autres écoles. — L'Hon. Cyrille-F. Delâge, Surintendant	5
2ème LETTRE: — Appréciation de l'Honorable J.-E. Caron, Ministre de l'Agriculture	6
3ème LETTRE: — Appréciation du chef du Service provincial de l'Economie domestique, Monsieur A. Désilets. Ministère de l'Agriculture — Québec	7
4ème LETTRE: — Appréciation de l'Inspecteur des Ecoles Ménagères de la Province de Québec. Monsieur l'abbé H. Bois	8
5ème LETTRE: — <i>Au point de vue pédagogique.</i> Monsieur l'abbé H. Jasmin. Professeur de l'Université de Montréal. .	8
6ème LETTRE: — <i>Au point de vue de l'hygiène.</i> Dr J.-A. Beaudoin, directeur de l'Ecole d'Hygiène Sociale Appliquée, Université de Montréal	10
7ème LETTRE: — <i>Au point de vue de la cuisine "pratique et classique".</i> par Monsieur C.-H. Schneider, chef du "Ritz Carlton", Montréal.	11
8ème LETTRE: — <i>Pour les fleurs et arbustes.</i> M. McKenna.	12

9ème LETTRE: — <i>Approbation de la coupe et couture,</i> par Monsieur Roméo Allard. Dessinateur en chef. A. Greenfield Rgd. Phillips Bldg, Montréal.	12
PREFACE	14
ORDRE DU COURS	15

I. PARTIE

ECONOMIE DOMESTIQUE	16
Ordre des leçons	
1ère LEÇON: — Bienséance	17
Bonne grâce, bonne contenance.	
2ème LEÇON: — Cuisine	20
Organisation et entretien.	
3ème LEÇON: — Salle à manger	21
Son ameublement.	
4ème LEÇON: — Salon	23
Organisation et tenue. Ce qu'il faut éviter dans son ameublement.	
5ème LEÇON: — Salon (suite)	25
Entretien des meubles.	
6ème LEÇON: — Cadres, tapis, planchers	27
Entretien.	
7ème LEÇON: — Cave, grenier, office (dépense)	28
Entretien.	
8ème LEÇON: — Habitation	30
Soins à l'extérieur.	
9ème LEÇON: — Lainages	31
Lavage et repassage.	
10ème LEÇON: — Tissus	32
Soie, dentelles, etc., lavage et repassage.	
11ème LEÇON: — Linge et vêtements	34
Entretien. Inconvénient d'entasser une trop grande quantité de linge.	

12ème LEÇON: — Vêtements (suite)	36
Procédé d'ordre et d'économie.	
13ème LEÇON: — Nettoyage des vêtements	38
Comment enlever les taches: de graisse, d'huile, de bouillon, de cambouis (graisse de roue), de peinture, de vernis, de boue, de sirop, de sucreries, d'acides, de café, d'encre.	
14ème LEÇON: — Les gants, les chaussures	40
15ème LEÇON: — Principes fondamentaux de l'hy- giène	41
L'hygiène enseigne à se préserver de la maladie et à maintenir son état de santé.	
Causes qui peuvent troubler la santé ..	43
16ème LEÇON: — Respiration — Aération	44
Schéma de l'appareil respiratoire, échan- ges physiologiques. En quoi consiste l'aération.	
17ème LEÇON: — Devoirs d'une garde-malade	46
Les soins des malades dans la famille incombent à la femme, qualités que ces soins requièrent.	
18ème LEÇON: — Observation du malade	48
Température, pouls, respiration.	
19ème LEÇON: — Soins généraux	51
En cas d'indispositions et d'accidents légers.	
20ème LEÇON: — Accidents graves	54
Ce qu'il faut faire en attendant le méde- cin.	
Poisons et antidotes	54

21ème LEÇON: — Physiologie végétale	58
Absorption, circulation, respiration, sécrétion, reproduction.	

II. PARTIE

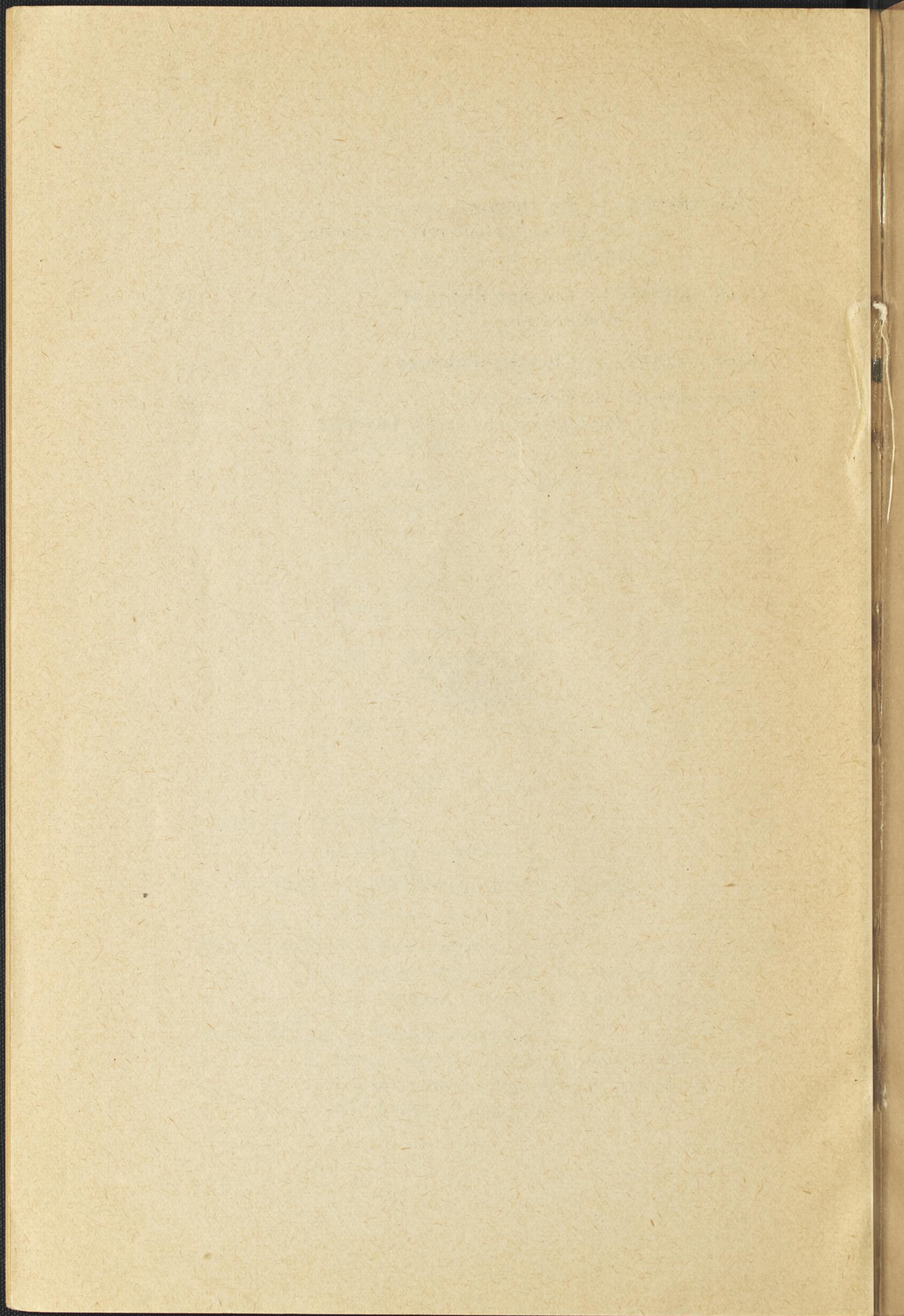
ART CULINAIRE	62
Ordre des leçons.	
LEÇON PRELIMINAIRE	63
Importance pour la jeune fille d'apprendre à cuisiner.	
Alimentation mixte et raisonnée	63
1ère LEÇON: — Le lait	65
Récapitulation (voir théorie 1ère année 78)	—
Blanc-manger	—
Crème au caramel	—
Crème au café	66
Crème aux fraises et aux framboises ..	—
2ème LEÇON: — Les œufs	67
(Voir théorie 1ère année 84)	—
Oeufs brouillés avec ciboulette	—
Omelette aux fines herbes	—
Oeufs durs en sauce béchamelle	—
3ème LEÇON: — Bouillon — Soupes	68
(Voir théorie 1ère année 97)	—
Soupe au vermicelle	—
Soupe au tapioca	—
Soupe au navets	—
Soupe à la Julienne	69
Potage à l'oignon	—
Potage à la purée de carottes	—
Soupe aux tomates au lait	—
4ème LEÇON: — Légumes	70
Préparation pour la cuisson.	
Pommes de terre au persil	71
Pommes de terre en sauce blanche	—
Pommes de terre à la ménagère	—

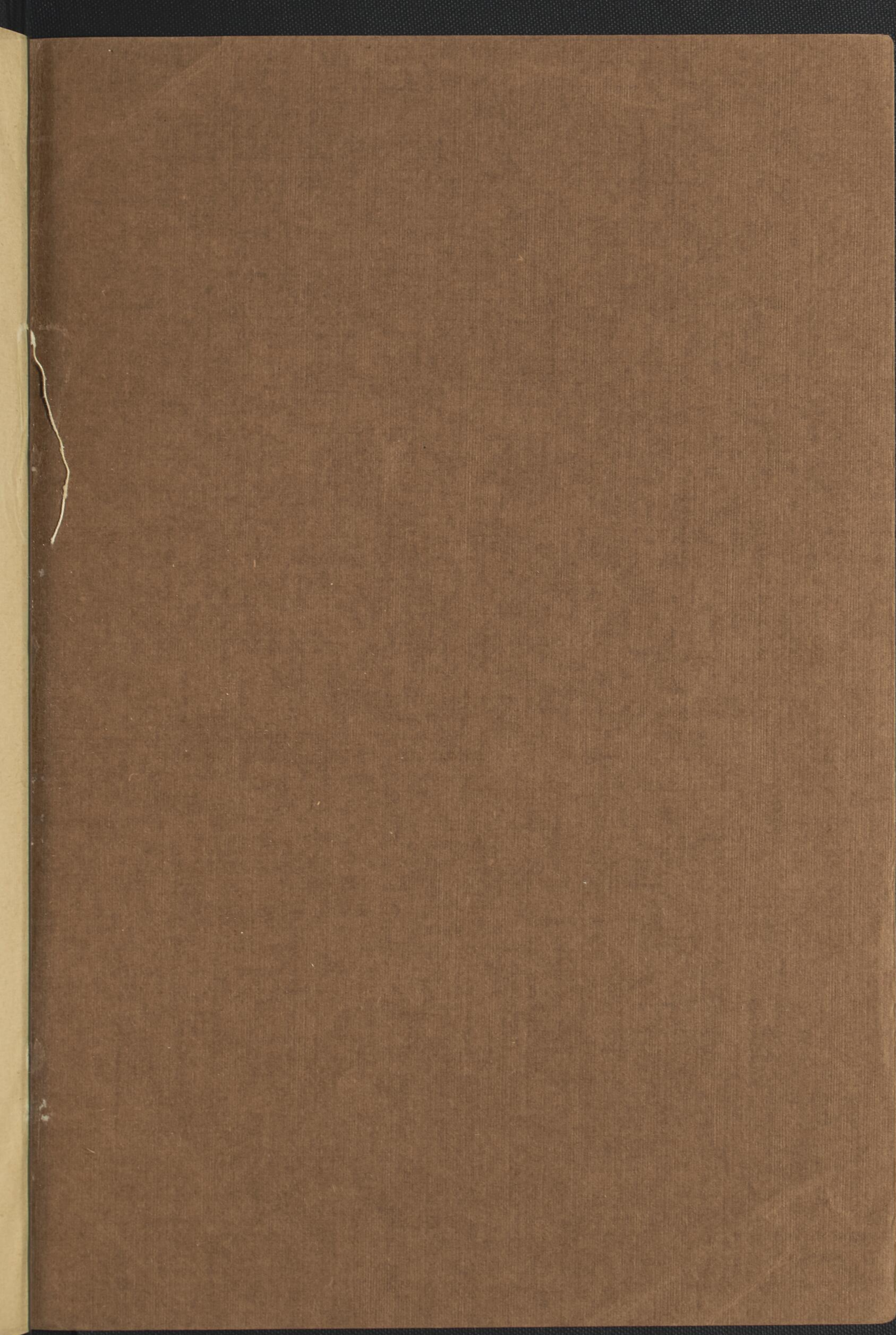
Salade aux pommes de terre	72
Chou blanc au beurre	—
Chou au gratin	—
Chou-fleur à la Béchamel	73
Chou-rave au beurre	—
Salsifis au beurre	—
Salsifis avec carottes	—
Macédoine	74
Betteraves au vinaigre	—
Tomates au riz perlé	—
Purée de pois aux légumes	—
Purée de haricots (fèves)	75
Légumes au gratin (desserte)	—
Crêpes aux légumes (desserte)	—
Macédoine (desserte)	—
Pâté aux légumes (desserte)	76
Salade de légumes (desserte)	—
Salade de laitue	—
Salade aux dandelions	—
Salade américaine	—
5ème LEÇON: — Etude des viandes en général ..	77
<i>Dessertes</i>	
Croquettes	78
Pain de viande	—
Pâté chaud de viande	—
6ème LEÇON: — Cuisson des viandes	79
Rôtissage: ce que nécessite la cuisson du mouton, du bœuf, du veau, par livre.	
7ème LEÇON: — Cuisson des viandes (suite)	81
A la casserole, bouilli, friture.	
8ème LEÇON: — Le bœuf	82
Sa composition et répartition	—
Rosbif	85
Tranches de bœuf braisées	—
Bœuf en daube	86
Bœuf bouilli aux légumes	—

15ème LEÇON: — Sauces et ragoûts	100
Les différents roux	—
Sauce vinaigrette	101
Sauce au pauvre homme	102
Sauce au pain	—
Sauce aux oignons	—
Mayonnaise aux fines herbes	—
16ème LEÇON: — Les liaisons	103
17ème LEÇON: — Le poisson	104
Sa digestibilité	—
Poisson frit	105
Saumon bouilli	—
Haddock farci	106
Haddock rôti	—
Petits poissons blancs	—
Morue avec pommes de terre	—
Morue à l'étuvée	107
Poisson au gratin (desserte)	—
18ème LEÇON: — La pâtisserie	107
Pâte roulée, pâte à la cuillère	—
Tarte aux œufs	108
Tarte aux bluets	109
Tarte au citron	—
Biscuits chauds	—
Biscuits à la mélasse	110
Biscuits à l'anis	—
Tarte à la Fayette	—
Gâteau ordinaire	111
Gâteau au beurre	—
Gâteau éponge (économique)	—
Gâteau au raisin	112
Pain d'épices	—
19ème LEÇON: — Desserts chauds	113
Supplément dans l'alimentation.	—
Pouding à la rhubarbe	114

	151
4ème LEÇON: — La chemise	144
Sa confection, d'après le système géométrique.	
5ème LEÇON: — Corsage d'enfant	146
Modifications.	
6ème LEÇON: — Chemise d'homme	149
7ème LEÇON: — Tricot	152
Pantoufles, chandails, bonnets.	







BNQ



000 228 498