

COURS D'ENSEIGNEMENT MENAGER

1ère Année



Prix: 70 sous

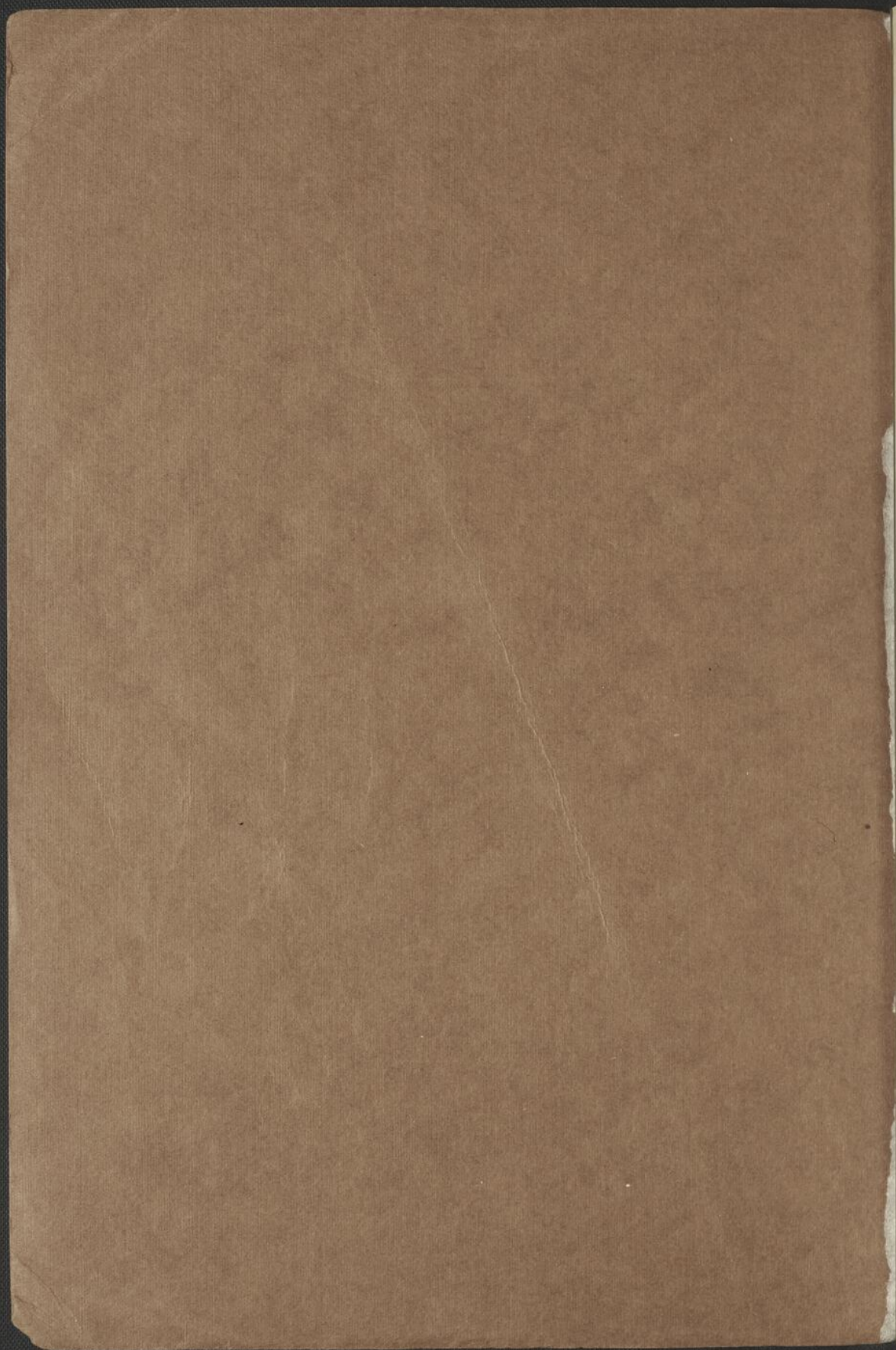
ECOLE MENAGERE REGIONALE

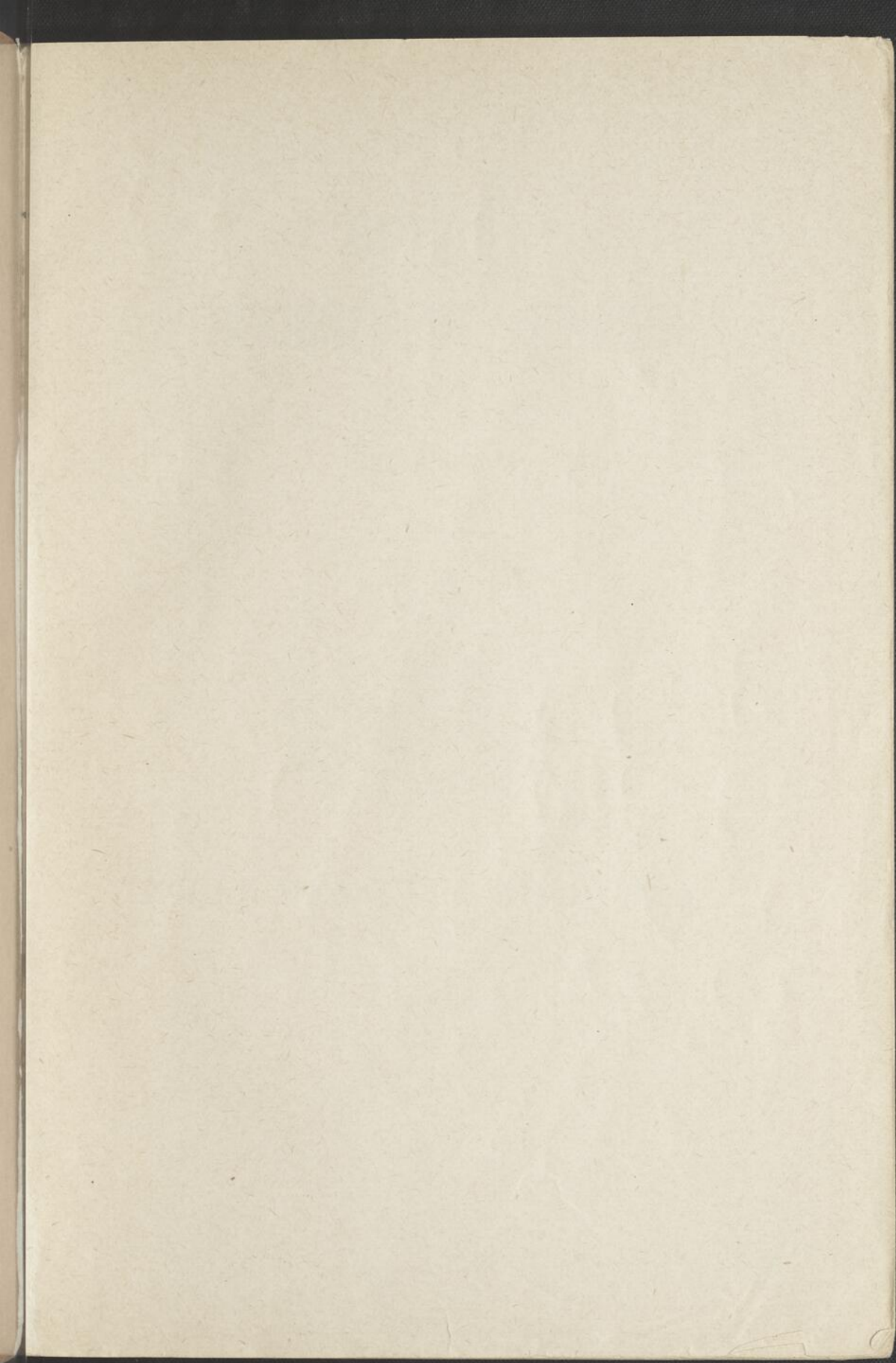
DES SOEURS DE LA CHARITÉ

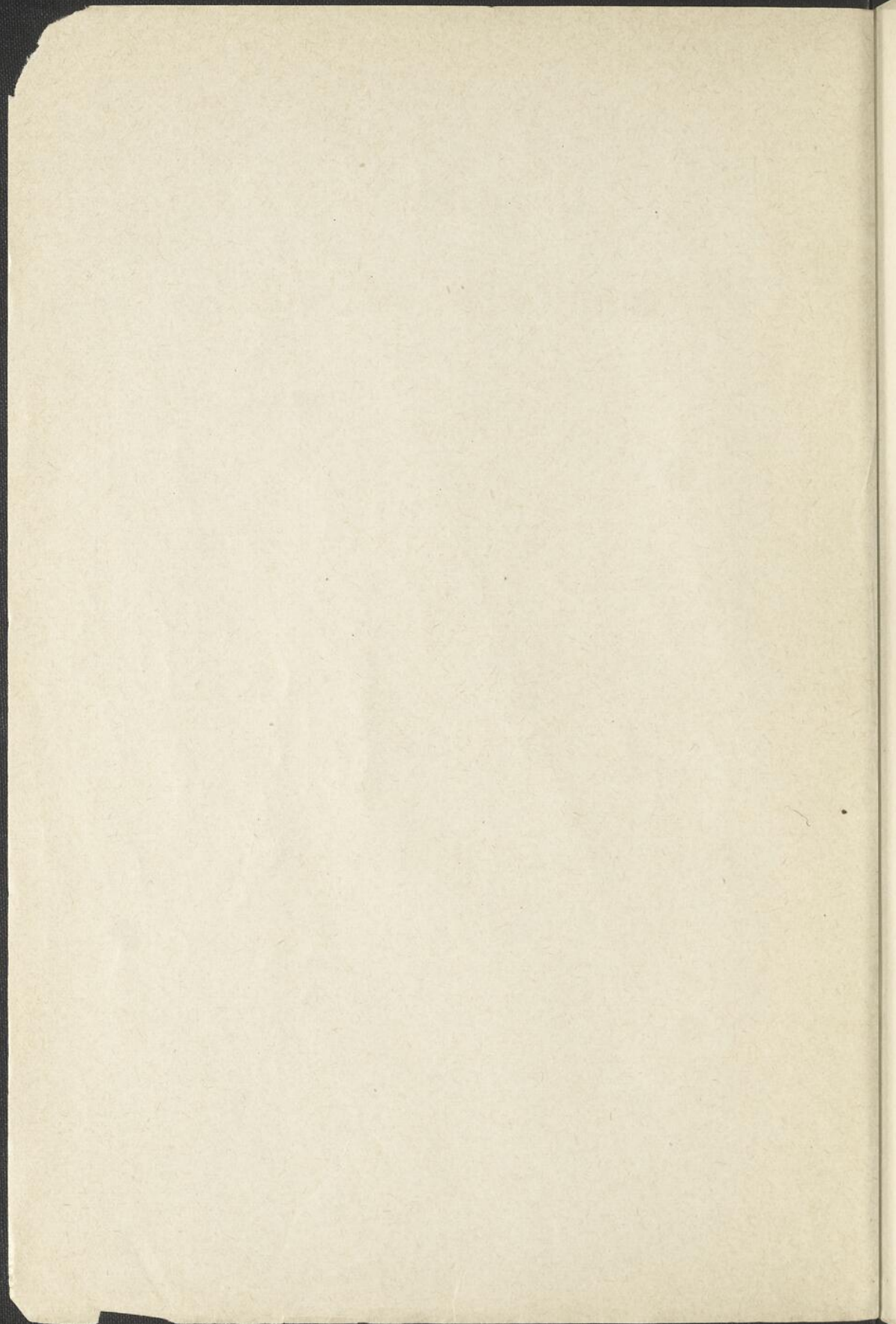
(SOEURS GRISES)

DE MONTRÉAL

1929

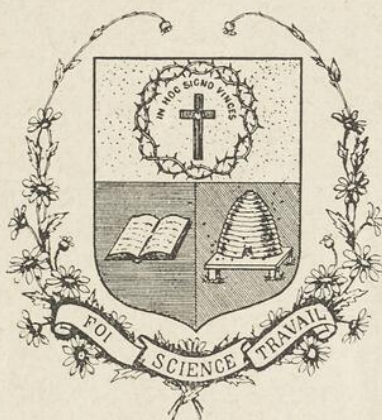






COURS D'ENSEIGNEMENT MENAGER

1ère Année



ÉCOLE MENAGERE REGIONALE

DES SOEURS DE LA CHARITÉ

(SOEURS GRISES)

DE MONTRÉAL

1929

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.

Tous droits réservés, Ottawa, 1928.

121088

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.

Veuillez, 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.

Révérènde 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

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

Mes Révèrendes 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.

Révérèdes 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 Ligne 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^{ème} et 3^{ème} 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

1ère Année

PREMIERE PARTIE

Ordre des leçons

1ère leçon. —	Bien-séance	17
2ème —	Nature et but de l'économie domestique	19
3ème —	Mission de la femme dans la famille	20
4ème —	De l'ordre	22
5ème —	La propreté	24
6ème —	Lessivage	26
7ème —	Comment enlever les taches	28
8ème —	Le repassage	30
9ème —	La chambre à coucher	32
10ème —	L'amour du travail	34
11ème —	De l'économie	35
12ème —	Le budget familial	37
13ème —	La peau	38
14ème —	Hygiène des sens	40
15ème —	Hygiène des vêtements	42
16ème —	Hygiène de l'alimentation	45
17ème —	Quelques règles d'hygiène et de bien-séance relatives à l'alimentation	47
18ème —	Soins aux malades	48
19ème —	Petits maux et leurs remèdes	50
20ème —	Les termes les plus usités en médecine . .	52
21ème —	Notions de physiologie végétale. — Le sol.	55

1ère LEÇON

BIENSEANCE

C'est un don de Dieu qu'une femme silencieuse,
Et rien n'est comparable à une femme bien élevée.
(Ecclésiastique, Ch. XXVI, v. 14.)

La bienséance est à l'éducation ce qu'est le parfum à la fleur, le sourire bienveillant qui réconforte et réjouit à la rencontre d'une personne aimée.

La jeune fille ne saurait s'en départir, elle doit s'efforcer, au contraire, d'en contracter l'heureuse habitude, dès ses plus tendres années.

La politesse est une vertu à base *d'abnégation*. Pourquoi rencontre-t-on de moins en moins des gens vraiment polis? C'est qu'on ne sait plus se renoncer, qu'on a horreur de tout ce qui gêne.

Pour être vraiment poli, il faut bien souvent faire taire un caprice, une exigence, parfois légitime de la nature. Mais il est certain que les plus heureux sont ceux qui savent s'oublier pour les autres. Le bonheur a cela de particulier que plus on en donne, plus il nous en revient.

QUELQUES REGLES DE POLITESSE LES PLUS USUELLES ET LES PLUS PRATIQUES

1° — Il ne faut jamais laisser paraître de la mauvaise humeur, de la contrariété, du dépit, de la colère, même dans l'intimité du foyer: il faut être aussi aimable pour *son monde* que les étrangers.

2° — On ne répond jamais, à qui que ce soit, oui ou non tout court.

3° — Toujours ajouter *s'il vous plaît*, en demandant un service. Ne jamais dire: faites ceci, faites cela; mais: auriez-vous l'obligeance, la bonté, etc.

4° — Il faut, dans la mesure de ses forces, aider ses parents dans leur travail. Certaines jeunes filles regardent leur mère comme leur servante et lui laissent le soin de faire leur chambre, de laver la vaisselle, etc. Ce n'est pas faire preuve de piété filiale.

5° — Ne jamais laisser la maison sans informer ses parents de son départ, sans les saluer. On doit de même saluer ses parents, en entrant, avant d'aller se coucher, etc.

6° — Il faut dire *papa*, *maman*, en parlant à son père et à sa mère, mais l'usage veut qu'à partir de sa vingtième année, une jeune fille dise : mon *père*, ma *mère*.

7° — Il faut être très poli envers les visiteurs, les mettre à l'aise; ne jamais leur faire voir qu'ils dérangent.

8° — Quand on est dans l'occasion de faire des présentations, il faut se rappeler que l'inférieur est présenté au supérieur, l'homme à la femme.

9° — Il faut donner à chacun le titre qui lui convient. Ex.: Monsieur le Curé, Monsieur l'Abbé, Monsieur le Docteur, etc.

10° — Quand on ne se rappelle pas exactement le nom d'une personne, il est tout à fait impoli de le lui faire voir, en cherchant à se rappeler ce nom devant elle. On dit alors simplement: Bonjour Monsieur, ou Madame.

11° — Sur la rue, il faut laisser aux supérieurs le côté des maisons. Pour éviter des ennuis, lorsqu'il y a rencontre entre égaux, chacun passe à sa droite.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que la bienséance?
2. — La jeune fille peut-elle se départir des règles de la bienséance?
3. — Quelle vertu est à la base de la politesse?
4. — Quel est le secret d'être heureux?

5. — Où surtout faut-il être aimable?
 6. — Quelle est la bonne manière de demander un service?
 7. — Comment la jeune fille prouve-t-elle sa piété filiale?
 8. — Que demande la politesse à l'égard de son père et de sa mère?
 9. — Donnez quelques règles de politesse par rapport aux visiteurs?
 10. — Quelle est la règle élémentaire de la politesse sur la rue?
-

2ème LEÇON

NATURE ET BUT DE L'ECONOMIE DOMESTIQUE

Toute œuvre commence par la réflexion,
Avant de rien entreprendre, il faut délibérer.
(Ecclésiastique, Ch. XXXVII, v. 16.)

L'économie domestique est la *science du ménage*, c'est-à-dire l'art d'employer pour *l'utilité* et le *bien-être* de la famille, les ressources que la Providence met entre nos mains.

Cette science apprend :

- 1° — à *amasser* par le travail et l'économie ;
- 2° — à *conserver* par l'ordre et la propreté ;
- 3° — à *utiliser* les diverses connaissances acquises et les leçons de l'expérience ;
- 4° — à *réparer* par l'industrie et l'activité ;
- 5° — à *embellir* enfin par les enseignements du bon goût.

En un mot, elle donne des notions sur tout ce qui peut assurer la bonne tenue d'une maison, tels que : balayage, blanchissage, repassage, art culinaire, soin des enfants, des malades, etc.

Il n'y a pas de position sociale (l'expérience l'a prouvé), qui dispense la femme de faire sa cuisine un jour ou l'autre, de laver et de coudre son linge, de soigner ses appartements.

La bonne volonté et l'expérience peuvent à la longue suppléer au défaut *d'instruction ménagère*, mais il faut convenir que les leçons de l'expérience sont toujours un peu rudes. Avec des principes solides, on évitera quantité de bévues dont les conséquences sont regrettables et souvent irréparables.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que l'économie domestique?
 2. — Que nous apprend cette science?
 3. — Enumérez quelques-unes des notions qu'elle enseigne?
 4. — La science du ménage a-t-elle sa raison d'être dans tous les milieux?
 5. — Quels dangers fait éviter l'instruction ménagère?
-

3ème LEÇON

MISSION DE LA FEMME DANS LA FAMILLE SES QUALITES

Qui peut trouver une femme forte?
Elle a bien plus de prix que les perles.
Le cœur de son mari a confiance en elle,
Et les profits ne lui feront pas défaut.
(Prov.: Ch. XXXI, v. 10-11.)

La femme est faite pour la vie de famille, pour le foyer domestique dont elle est reine et maîtresse. L'administration intérieure de la maison, la direction du ménage lui sont dévolues.

Pour acquérir la douce influence qu'elle peut exercer sur les siens, la femme doit posséder deux qualités indispensables: la *prévenance* qui est l'art de faire plaisir par de petites attentions, de petits soins donnés avec tact; et l'*égalité d'humeur*: une bonne ménagère doit toujours être souriante, même au prix de luttes intérieures.

“Avoir l’humeur égale”, c’est ne pas s’impatier des petits manquements, des oublis inévitables dans une famille. Tout ne peut aller chaque jour au gré des désirs de la maîtresse de maison : il y aura autour d’elle des fautes commises, elle entendra des paroles déplacées, elle se verra mal écoutée, mal comprise, quelquefois méchamment contrariée ; elle éprouvera de ces déceptions qui froissent, elle sentira sa bonne volonté, son dévouement oubliés, méconnus... Oh ! qu’elle lève alors ses yeux au ciel ; si elle n’est pas profondément pieuse, elle ne pourra retenir ni ses larmes, ni son dépit. Il faut pourtant que tout cela reste en dedans ; c’est seulement par le sourire, le support, l’affabilité, qu’elle peut accomplir sa mission.

Et le courage de sourire quand le cœur est en larmes, la force de continuer à faire du bien quand on est continuellement froissé, ne se trouvent qu’aux pieds du crucifix ! ”

Pour être bonne ménagère, la femme doit en plus posséder plusieurs autres qualités ; les principales sont :

L’ordre et la propreté		sur elle-même,
		dans l’arrangement des différentes pièces,
		dans le linge et les vêtements,
		dans son administration.
L’économie	{	qui ne consiste pas à ne rien dépenser, mais
		à ne rien gaspiller et à ne pas dépenser entièrement son revenu.
L’amour du travail	{	la femme vraiment soucieuse du bonheur
		des siens cherche à le leur procurer par son labeur soutenu.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est le rôle de la femme dans la vie de famille ?
2. — Quelles sont les deux qualités indispensables à la femme pour exercer quelque influence ?

3. — En quoi consistent la prévenance et l'égalité d'humeur?
4. — Quelles sont les principales qualités d'une bonne ménagère?
5. — Où et comment la ménagère trouve-t-elle à exercer son esprit d'ordre?
6. — En quoi consiste l'économie?
7. — Que fait la femme soucieuse du bonheur des siens?

4ème LEÇON

DE L'ORDRE

Il y a pour toute chose un temps et un jugement.
(Ecclesiaste, Ch. VIII, v. 6.)

L'ordre est une qualité indispensable à la bonne ménagère. S'il est vrai que les femmes *font* et *défont* la maison, comme on l'a dit, cela s'applique surtout à la femme soigneuse et à celle qui manque d'ordre. La bonne ménagère met de l'ordre partout.

Sur elle-même d'abord. — Elle a toujours une tenue irréprochable, une toilette simple, mais convenable.

Dans l'arrangement des différentes pièces. — Dans une maison bien ordonnée, chaque pièce a sa destination, et sans importante raison, nulle d'elles n'est affectée aux usages d'une autre. Chaque meuble, chaque ustensile a une place fixe qu'on évite de changer.

S'est-on servi d'un objet quelconque? On s'empresse de le remettre où on l'a pris.

Vient-on de terminer un repas? La salle à manger est aussitôt remise en bon ordre.

A-t-on reçu au salon? Le désordre y est réparé aussitôt.

Les chambres à coucher sont remises en ordre dès le matin.

Enfin, de la cave au grenier, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison, tout est propre, rangé, et on y constate l'application du principe: "Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place".

Dans le linge et les vêtements. — Les vêtements sont remis, chaque fois qu'ils ont servi, à la place qui leur est affectée. Une ménagère soigneuse ne laisse jamais traîner sur les chaises ou sur tout autre meuble, un manteau, un chapeau, ni même un tablier. Le linge, bien lavé, réparé et plié soigneusement, groupé avec ordre, est remis dans des armoires spéciales et disposé de telle sorte qu'on puisse l'atteindre facilement. On étale aux places les plus abordables le linge d'un fréquent usage (essuie-mains, mouchoirs de poches, etc.); tandis que les draps et le linge de réserve sont rangés aux places les plus reculées, aux rayons élevés.

Dans l'administration. — Une bonne ménagère règle sa besogne de telle sorte que chaque chose se fait en son temps. Les occupations de chaque saison sont prévues et exécutées à propos. Elle songe à ses provisions au moment où les achats se font avec plus d'avantages. Les occupations de l'intérieur sont réparties de façon que chaque jour est désigné pour un travail spécial: tel jour, on lave le linge, tel autre on le repasse, tel autre encore, on nettoie une partie de la maison. Le travail quotidien est réglé avec le même soin: l'heure du lever, l'heure des repas sont fixées et observées.

La ménagère ne perd pas de vue les paiements dont les dates lui sont imposées: loyer, assurances, etc. Elle veille à ne pas contracter de dettes dont elle ne pourrait s'acquitter.

En résumé, une ménagère qui a de l'ordre sait joindre à l'observation du principe: "Une place pour chaque chose, chaque chose à sa place", la pratique de cet autre: "Un temps pour chaque chose et chaque chose en son temps".

QUESTIONNAIRE

1. — L'ordre est-il bien nécessaire à une ménagère?
 2. — Comment sera la mise d'une personne qui a de l'ordre?
 3. — Décrivez une maison où il y a de l'ordre?
 4. — Que fait-on des vêtements et du linge dans une maison où il y a de l'ordre?
 5. — Comment une ménagère soigneuse règle-t-elle sa besogne?
-

5ème LEÇON

LA PROPRETE

Des pierres d'une blancheur immaculée formeront le pavé de ses places.

(Tobie, Ch. XIII, v. 22.)

La propreté est une conséquence de l'ordre. Non seulement la santé dépend de la propreté, mais aussi l'activité, la bonne humeur, la satisfaction intérieure et même, à certains égards, la moralité en dépendent.

C'est dans les maisons sans propreté qu'habitent la paresse, l'ennui, le mécontentement. L'élégance et le luxe ne peuvent jamais se passer de la propreté, tandis que la propreté peut se passer facilement des ruineux secours du luxe.

Mais la propreté est l'une des choses les plus difficiles à obtenir. Il semble que la poussière se fasse un malin plaisir de revenir là, juste d'où on vient de la chasser. C'est une lutte sans cesse renaissante qui exige une force de volonté et une constance peu ordinaires. Les âmes lâches ne sont pas propres.

Lutter contre les poussières, les enlever, que ce soit à la surface du corps, des meubles ou des vêtements, que ce soit en nettoyant les parquets ou en renouvelant l'atmosphère, c'est faire oeuvre d'hygiène, tout en remplissant un des devoirs essentiels de la ménagère.

Une maison bien tenue ne doit jamais être sale, même au moment où l'on va la nettoyer ; en d'autres termes, la nettoyer, c'est l'entretenir propre. Conséquemment, la ménagère évitera tout ce qui nuirait à la propreté de la maison : elle tiendra les portes et fenêtres fermées, quand l'air du dehors est chargé de poussière ; elle établira un courant d'air quand il y aura de la fumée dans la maison ; elle veillera à ce que personne ne monte sur les chaises ; elle tâchera de détruire les mouches.

Tout travail qui occasionne de la poussière : brosser les vêtements, noircir les chaussures, se fera dehors, autant que possible.

Elle évitera de déposer sur la table, ou autre meuble, des ustensiles chargés de graisse ou d'autres substances.

Elle aura toujours les mains propres, ou du moins, elle ne touchera à rien avec des mains souillées.

Elle verra, en pelant des légumes ou des fruits, que rien ne tombe par terre ; de même en raccommoquant, etc.

Si l'on a soin de prendre ces précautions, deux grands nettoyages par année seront suffisants. L'un se fera au printemps, pour débarrasser toutes choses de la poussière, des feux, du ternissage, de la fumée et des vapeurs ; l'autre, après l'été, pour faire disparaître les souillures des mouches et la poussière soulevée par les vents. Alors, les tapis seront décloués et battus ; les tentures, les portières, les rideaux, dépendus et brossés ; les gros meubles, déplacés pour enlever la poussière qui s'est accumulée à leur envers et sur la muraille devant laquelle ils sont rangés ; les tableaux sont décrochés et essuyés ; les boiseries, les peintures sont lavées.

QUESTIONNAIRE

1. — De quelle qualité la propreté est-elle la conséquence ?
2. — Que trouve-t-on dans les maisons malpropres ?
3. — Peut-on se passer de la propreté ?
4. — Est-il facile d'obtenir la propreté ?

5. — Que fait la ménagère en pratiquant la propreté?
 6. — Quelles précautions faut-il prendre pour entretenir la propreté?
 7. — Quand est-il à propos de faire de grands nettoyages?
-

6ème LEÇON

LESSIVAGE

Qu'en tout temps tes vêtements
soient blancs.
(Ecclésiaste, Ch. IX, v. 8.)

Dans une maison bien ordonnée, une journée au commencement de chaque semaine, (ordinairement le mardi), est consacrée au lessivage, et une autre, au repassage.

Triage. — La veille du jour choisi pour le lavage, on procède d'abord au triage du linge. On le sépare par catégories: linge de table, de cuisine, de corps, linge blanc, linge de couleur, bas et flanelles.

On a soin de faire des reprises *temporaires*, quand il y a des accrocs que les manipulations du lessivage pourraient agrandir.

Le linge taché (d'encre, de rouille, de sang, de fruits) doit être mis à part: il faut enlever les taches avant le lavage.

Trempage. — On met le linge à tremper dans une eau douce, froide ou légèrement tiédie, additionnée de savon ou de sel de soude, ou de Pearline (3 cuillerées à table dans un seau d'eau bouillante). Le linge de cuisine, sali surtout de matières grasses, sera toujours trempé à part. Avant le trempage, il faut avoir soin de savonner les parties les plus sales.

Les flanelles, les bas, le linge de couleur ne doivent jamais tremper.

Essangeage. — Le jour du lessivage, on procède d'abord à l'essangeage qui consiste à retirer le linge de la cuve du trempage; on le frotte énergiquement, pour le débarrasser de la partie la plus grossière des matières étrangères qui le salissent.

Savonnage. — Vient ensuite le savonnage. Il faut frotter à la main les ourlets, les fronces, les bords (des chemises surtout), les dessous des manches, les encolures, etc.

Pour savonner le linge plat, on le plie d'abord en deux, puis en quatre, et on frotte en tous sens. Quelques cuillerées d'ammoniaque ou de térébenthine, ajoutées à l'eau du savonnage, facilitent le nettoyage.

Lessive. — On fait ensuite bouillir le linge blanc dans de l'eau savonneuse, pendant une demi-heure. On ne fait bouillir que du linge détaché et dont la crasse est enlevée. Les laines, les bas, les tissus de couleur ne doivent jamais bouillir.

Rinçage et azurage. — On procède ensuite au rinçage, opération qui se renouvelle tant que l'eau, froide, ou chaude, ne reste pas claire; puis à l'azurage: la poudre d'indigo est mise dans un sac de coton ou de toile que l'on plonge dans l'eau froide, jusqu'à teinte convenable.

Séchage. — Il faut tordre le linge dans le sens du fil de chaîne; les draps et les couvertures, dans le sens du fil de trame parce que celui-ci y est plus fort que le fil de chaîne.

On fait sécher le linge à l'air et au soleil, sur des cordes très propres. Quand le linge est sec, on met à part les pièces qui demandent quelque réparation.

Amidonage. — Certaines pièces de linge demandent à être empesées. On se sert d'empois cru pour les collets et les plastrons, et d'empois cuit pour le reste.

L'empois cru se délaye à l'eau froide; on l'emploie après le séchage et le linge est repassé humide.

Pour préparer l'empois cuit, on délaye de l'amidon dans de l'eau froide, puis on ajoute de l'eau bouillante et on laisse porter à ébullition jusqu'à consistance de colle; on ajoute un peu de bougie ou de borax pour lustrer et empêcher de coller. On amidonne le linge avant de l'étendre, on le fait sécher, puis on l'humecte.

QUESTIONNAIRE

1. — Dans une maison bien ordonnée, quand se font le lessivage et le repassage?
 2. — Comment procède-t-on pour le triage du linge?
 3. — Donnez quelques détails concernant le trempage du linge?
 4. — Quelle précaution faut-il prendre, en retirant le linge de la cuve du trempage?
 5. — Comment procédez-vous pour le savonnage?
 6. — Quelle est la catégorie du linge qui doit bouillir?
 7. — Comment se font le rinçage et l'azurage?
 8. — Comment doit-on tordre le linge?
 9. — Où fait-on sécher le linge?
 10. — Quelles sont les pièces de linge qu'on amidonne à l'empois cru?
 11. — Comment se prépare l'empois cru?
 12. — Comment se prépare l'empois cuit?
-

7ème LEÇON

COMMENT ENLEVER LES TACHES

Observe les ordonnances et les préceptes, afin que tu réussisses dans ce que tu feras.

(1er Livre des Rois, Ch. II, v. 3.)

De café. — On lave d'abord à l'eau pure, puis à l'eau savonneuse. Sur une étoffe de couleur délicate, on emploie un jaune d'oeuf cru, délayé dans de l'eau tiède; si les taches sont anciennes, on ajoute au mélange 8 à 10 gouttes d'alcool.

D'encre. — On doit laver d'abord à l'eau vinaigrée, puis couvrir la tache de sel d'oseille, sur lequel on fait tomber quelques gouttes d'eau bouillante. Aussitôt la tache disparue, on plonge l'étoffe dans l'eau bouillante.

Pour enlever les taches d'encre rouge, on emploie l'acide tartrique dilué dans de l'eau.

Ces deux procédés ne sont applicables que sur le linge blanc. Pour le linge de couleur, on fait tremper la partie tachée dans du lait bouillant. Le savonnage suffit ensuite pour faire disparaître les traces qui subsistent.

S'il s'agit d'une étoffe de soie, on fait tremper le point taché dans de l'essence de térébenthine et l'on frotte entre les doigts. Si l'essence laisse une petite auréole, on l'enlève avec un liquide composé de 3 parties de savon blanc, 3 de miel et 25 d'eau. On passe cette préparation avec une petite brosse, sur les deux côtés de la soie, on rince à l'eau tiède, et l'on repasse avec un fer légèrement chaud.

L'iode enlève aussi les taches d'encre. On en imbibe les parties tachées avant le lavage.

De rouille.—Même opération que pour les taches d'encre.

De sang.—On lave les parties souillées, non avec du savon, mais avec de l'eau tiède, dans laquelle on a fait dissoudre une cuillerée à café d'acide tartrique. On rince à l'eau pure.

De vin, de fruits, de sucs végétaux.—L'eau froide les fait disparaître quand elles sont nouvelles. Lorsqu'elles ont résisté à ce moyen, on recourt au soufrage: on fait brûler un morceau de soufre, sous un entonnoir renversé, et on étend au-dessus le linge taché qu'on aura eu soin de mouiller.

De peinture, de goudron, de vernis.—On les fait tremper dans un mélange d'alcool et d'essence de térébenthine (parties égales). L'eau de javelle nettoie la plupart de ces taches, mais elle présente l'inconvénient de brûler les tissus. Il faut bien rincer le linge qu'on a passé à l'eau de javelle.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment procédez-vous pour enlever les taches de café?
2. — Quels sont les divers procédés pour enlever les taches d'encre?
3. — Si la tache d'encre est sur du linge de couleur que faites-vous?
4. — S'il s'agit d'une étoffe de soie, comment procédez-vous?
5. — Comment enlevez-vous les taches de rouille?
6. — Comment nettoyez-vous du linge taché de sang?
7. — Pour enlever les taches de vin, de fruits, etc., comment procédez-vous?
8. — Quel mélange employez-vous, pour enlever les taches de peintures, de vernis, de goudron?
9. — Que savez-vous de l'eau de javelle?

8ème LEÇON

LE REPASSAGE

Tout ce que ta main peut faire
avec ta force, fais-le.
(Ecclésiaste, Ch. IX, v. 10.)

Inspection du linge. — Il faut faire un examen rigoureux du linge, pour s'assurer s'il n'y a pas une pièce qu'il faudrait reprendre, recoudre ou réparer d'une façon quelconque avant le repassage. On remet à l'endroit les chemises, pantalons, taies d'oreillers, etc. On secoue, on étire le linge pour le dérider, et on le range par catégories: ensemble les jupons, ensemble les serviettes, etc. Cela sauve du temps au repassage: en repassant

de suite une série de pièces semblables, on expédie plus rapidement la besogne et le linge se trouve tout classé pour le rangement dans les armoires.

Le linge qui ne doit pas être repassé est étiré, pendant qu'il est humide, et bien plié. Les bas se roulent l'un dans l'autre, par paire. Il ne faut humecter que la quantité de linge à repasser dans la journée; cette opération se fait au moins une heure avant de commencer le repassage; chaque pièce est aspergée, puis bien roulée.

Matériel du repassage. — Pour le repassage, il faut :

1° Une planche ou une table bien unie sur laquelle est maintenue une vieille couverture (sans ourlets, ni reprises à reliefs) recouverte d'une toile ou d'un coton fin, sans couture;

2° des fers bien propres et pas trop lourds;

3° une poignée;

4° un linge pour éprouver la chaleur et la propreté du fer;

5° un coussin garni de cire pour adoucir le fer, au besoin;

6° un support pour déposer le fer;

7° un bassin avec de l'eau.

Comment repasser. — Le linge se repasse à l'endroit, excepté les broderies et le linge damassé qu'on repasse à l'envers pour mieux faire ressortir les dessins. Il faut secouer, étirer chaque pièce. Plus le linge est humide, plus le fer doit être chaud.

Par raison d'économie, on évite de faire des faux plis; le linge qu'on repasse souvent s'use plus vite. Il faut aussi éviter de trop déplacer, tourner et retourner le linge qu'on repasse; c'est une perte de temps et cela ne réussit qu'à chiffonner les parties déjà repassées. Il suffit de bien prendre son travail pour éviter ces fausses manoeuvres.

Quand on repasse une pièce, quelle qu'elle soit, il faut la placer sur la table et commencer par la partie du linge la plus éloignée du bord où l'on s'appuie; on fait descendre le linge

devant la table, au fur et à mesure qu'il est repassé; en s'y prenant autrement, c'est-à-dire en faisant glisser le linge, à peine repassé et encore humide devant soi, on risquerait de le salir et de le chiffonner.

En repassant, il faut toujours occuper les deux mains. Quand on étend le linge de toute sa longueur sur la table, il faut toujours tenir à sa gauche les encolures et les ceintures.

Autant que possible, on doit repasser à fil droit et non en biais, pour ne pas déformer la lingerie.

Il faut bien assécher le linge au repassage, surtout les parties doubles, les coutures: le linge mal asséché se ride en séchant.

Il ne faut jamais renfermer du linge fraîchement repassé; on le laisse évaporer au moins un jour dans une pièce aérée, avant de le ranger dans les armoires.

QUESTIONNAIRE

1. — Que faut-il faire avant le repassage?
2. — Pourquoi sépare-t-on par catégories le linge à repasser?
3. — Que fait-on du linge qui ne doit pas être repassé?
4. — Quand humecte-t-on le linge?
5. — Enumérez les objets dont vous aurez besoin pour repasser?
6. — Comment se repasse le linge?
7. — Comment place-t-on le linge sur la table à repasser?
8. — Est-il important de bien assécher le linge?
9. — Le linge doit-il être serré aussitôt repassé?

9ème LEÇON

LA CHAMBRE A COUCHER

Pour toi, quand tu veux prier, entre dans ta chambre, et, ayant fermé la porte, prie ton Père qui est dans le secret.

(St-Mathieu, Ch. VI, v. 6.)

La chambre à coucher doit être simple, claire, peu meublée. Il n'y faut pas de tapis cloué, mais une seule descente de

lit. L'atmosphère de cette pièce doit être aussi pure que possible.

Le mobilier se compose ordinairement d'un lit de fer ou de bois (le lit de fer est le plus hygiénique), d'un lavabo, d'une table, d'une garde-robe et de deux ou trois chaises. On doit toujours y voir un crucifix et une image de la Sainte Vierge. On pourra ajouter d'autres images ou des photographies, mais en nombre restreint.

Les lits à alcôves et à rideaux ne sont pas hygiéniques, parce que l'air ne peut y circuler librement. Les lits et les oreillers de plume ne sont pas recommandables, parce que trop mous et trop chauds, ils amollissent et affaiblissent l'organisme.

La chambre à coucher exige certains soins journaliers et d'autres hebdomadaires. Chaque jour, il faut :

- 1° faire aérer,
- 2° jeter les eaux sales,
- 3° faire le lit,
- 4° balayer et épousseter.

Le lit doit se faire à *fond*. On enlève les draps et les couvertures que l'on pose sur deux chaises mises, face à face, on retourne le matelas, on brasse le lit de plume, puis on replace le tout en bon ordre sans faire de faux plis ; on met le premier drap à l'endroit, le deuxième à l'envers et l'on borde aux pieds. On étend ensuite les couvertures sur lesquelles on rabat la tête du deuxième drap et l'on borde tout autour. Couvertures et draps se placent toujours la marque à la tête.

Le couvre-pied et le cache-oreiller recouvrent le tout.

Chaque semaine, il faut :

- 1° laver le plancher et les vitres,
- 2° visiter la couchette.

Il est facile de se défaire complètement des punaises avec de la prudence et une grande propreté. A défaut d'autres in-

grédients, on se sert d'un mélange de sublimé et de pétrole que l'on applique trois ou quatre fois à quelques jours d'intervalle.

Il faut éviter de garder dans sa chambre trop de meubles, de tentures et de rideaux, des fleurs, des animaux, une lumière qui dégage du gaz.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelles qualités doit avoir la chambre à coucher?
2. — De quoi se compose le mobilier d'une chambre à coucher?
3. — Que savez-vous des lits à alcôves et à rideaux?
4. — Les lits et oreillers de plume sont-ils recommandables?
5. — Quels soins journaliers réclame la chambre à coucher?
6. — Qu'entendez-vous par faire un lit à fond?
7. — Quels soins hebdomadaires donne-t-on à la chambre à coucher?
8. — Qu'est-ce qu'il ne faut pas garder dans une chambre à coucher?

10ème LEÇON

L'AMOUR DU TRAVAIL

Elle se procure de la laine et du lin
Et travaille de sa main joyeuse.
(Prov., Ch. XXXI, v. 13.)

Nous sommes nés pour le travail; l'inaction et l'oisiveté engendrent le dégoût, l'ennui qui dégénèrent en mélancolie. Une personne indolente traîne une existence malade, inutile et est mécontente d'elle-même et des autres. Aimons donc le travail; il amène à sa suite: santé, bonheur, richesse.

On ne saurait être une bonne ménagère, si l'on ne connaît le prix du temps, si l'on n'aime à l'employer utilement, en un mot, si l'on n'a pas le goût du travail.

Pour bien commander, il faut savoir comment s'exécute ce que l'on commande. Afin d'être en état de bien diriger une maison, la femme, ne doit rester étrangère à aucun des ouvrages communs à son sexe. Elle ne doit pas craindre de s'abaisser en mettant la main à la marmite, au balai. La femme qui se fait gloire de son titre de ménagère, loin de s'abaisser, est digne de tous éloges. Que faisait, en effet, la femme à qui nos Saints Livres ont décerné le glorieux titre de femme forte ? "Levée avant le jour, elle pourvoyait à tout dans la maison, etc."

D'ailleurs la maîtresse de maison doit l'exemple du travail à tout son monde. Cette leçon est plus efficace que tous les conseils ou les reproches.

Mais tout en étant active, la ménagère doit éviter l'excitation, l'empressement. Elle ne doit pas *s'agiter* plus qu'elle *n'agit*.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'engendrent l'inaction et l'oisiveté?
2. — Quelle existence traîne une personne indolente?
3. — Quelles sont les heureuses conséquences de l'amour du travail?
4. — Que faut-il pour bien commander?
5. — Afin d'être en état de bien diriger sa maison, que doit faire la femme?
6. — S'abaisse-t-on en mettant la main aux détails de la tenue d'une maison?
7. — Quel est l'exemple le plus entraînant que puisse donner une maîtresse de maison?
8. — Tout en étant active que doit éviter la ménagère?

11ème LEÇON

DE L'ÉCONOMIE

La justice de l'homme intègre
dirige ses voies.

(Prov., Ch. XI, v. 5.)

Economiser, c'est ne rien dépenser *d'inutile*, économiser, c'est ne rien *gaspiller*; économiser, c'est ne pas dépenser entiè-

rement son revenu ; économiser, c'est enfin se faire une réserve pour l'avenir.

L'économie est un devoir de famille : elle obtient l'aisance et assure l'avenir des enfants. C'est aussi un devoir social, puisque chaque famille doit apporter sa part d'aisance dans la société.

L'économie est une affaire de tous les instants : l'alimentation, le chauffage, l'éclairage fournissent à la ménagère mille occasions de la pratiquer. La femme économe sait tirer parti de tout :

1° Des *légumes* ou des *fruits* surabondants que lui donneraient son jardin et son verger ; elle les vend, fût-ce même à bon compte, plutôt que de les laisser gâter ;

2° des *vêtements* : avec les vêtements usés des grandes personnes, elle sait confectionner des habits aux enfants ; elle fait teindre les tissus de bonne qualité, mais défraîchis, etc. ;

3° du *linge* : les vieux draps lui servent à faire des alèzes, des torchons, des bandages ; elle met de côté les morceaux non usés qui pourront servir au rapiéçage ;

4° elle tire même parti de ce qui ne peut plus être utilisé dans le ménage : elle ne dédaigne pas de revendre les os, les vieux journaux, les vieilles ferrailles, les vêtements trop usés pour qu'une réparation soit encore possible ; elle serait bien insensée, si elle trouvait que la chose n'en vaut pas la peine. La femme économe se dit avec raison : " Les petits ruisseaux font les grandes rivières. "

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce qu'économiser ?
2. — Comment l'économie est-elle un devoir de famille ? un devoir social ?
3. — Sur quoi doit économiser une bonne ménagère ?
4. — Quand les produits de son jardin sont surabondants, que fait-elle ?

5. — En quoi consiste l'économie dans les vêtements? le vieux linge?
6. — De quoi la ménagère peut-elle encore tirer parti?
-

12ème LEÇON

LE BUDGET FAMILIAL

A quoi sert l'argent dans la main de l'insensé?
A acheter la sagesse?
Il n'a pas de sens pour le faire.
(Prov., Ch. XVII, v. 16.)

La mission d'équilibrer le budget de la famille incombe pour la majeure partie à la maîtresse de maison. En prenant les rênes d'un foyer, la ménagère doit donc s'assurer du montant des revenus et voir à ce que les dépenses ne l'excèdent pas. Encore n'aura-t-elle fait qu'une partie de son devoir, si elle n'a pas songé à faire des épargnes: il suffirait d'une maladie ou d'une dépense imprévue pour rompre l'équilibre.

La somme à dépenser chaque année, chaque mois, chaque semaine, étant fixée, il faut être bien décidé à ne pas la dépasser.

Il est bon d'avoir un livre de comptes où toutes les dépenses sont entrées au jour le jour: cela permettra de s'apercevoir aussitôt des brèches faites au budget et de les réparer.

Il faut bien se garder de faire des dettes, et s'il arrivait d'en faire, il faut les payer au plus tôt: les dettes sont comme les accrocs qui ne tardent pas à s'agrandir s'ils ne sont vite réparés.

A la fin de chaque semaine, de chaque mois, de chaque année, on fait le total des recettes et des dépenses. Les économies sont placées à la Caisse d'Épargne.

Spécimen d'une page de livre de comptes d'une écolière:

Mois	Date	Revenus	Dépenses
Mars	2	Reçu de papa.....	\$10.00
	4	Payé ma pension....	8.00
	7	Acheté un cahier.....	.05
	8	Acheté des morceaux de broderie..	.25
	15	Billets de séance et tramways....	.22
	18	Réparation de chaussures	.50
	24	Acheté des pastilles contre la toux	.15
	26	Acheté sirop contre la toux.....	.25
	27	Acheté un crayon	.05
	30	Lampion à saint Joseph.....	.10
		\$10.00	\$9.57

En caisse: 43 sous.

QUESTIONNAIRE

1. — A qui incombe le soin d'équilibrer le budget familial?
2. — De quoi faut-il s'assurer en prenant les rênes d'un foyer?
3. — Suffit-il d'équilibrer les dépenses et les recettes?
4. — A quoi faut-il être bien décidé quand la somme à dépenser a été fixée?
5. — Que faire si l'on a contracté des dettes?
6. — Qu'est-il à propos de faire à la fin de chaque semaine? de chaque année?

13ème LEÇON

HYGIENE: LA PEAU

La santé et la bonne complexion valent mieux
que tout l'or

Et un corps vigoureux est préférable à une
immense fortune.

(Ecclésiastique, Ch. XXX, v. 15.)

Par ses glandes, appelées sudoripares, si multiples, la peau sécrète la sueur. Elle devient ainsi une annexe des reins. De

plus, dans la profondeur de la peau, le derme, se trouvent en grand nombre des terminaisons nerveuses et des capillaires sanguins. L'action exercée sur la peau s'étend ainsi au système nerveux et à la circulation du sang.

Un moyen qui est à la disposition de tous, pour agir favorablement sur les diverses fonctions de la peau, c'est le bain.

Le bain froid est tonique, stimulant, favorable à la nutrition générale; il aguerrit la peau contre les changements de température. Il doit toujours être de courte durée. A la suite du bain froid, il faut réagir par des frictions énergiques, par la marche.

Le bain tiède, avec emploi de savon et d'un peu de carbonate de soude, est le véritable bain de propreté. Il exerce une action sédative sur le système nerveux, si on le prolonge de 30 minutes à 1 heure.

Le bain chaud est un remède contre les rhumatismes et certaines maladies chroniques. Il convient bien aux vieillards.

Quelques conseils pour le bain:

- 1° Le bain se prend à jeun, ou 3 heures après le repas.
- 2° Etant reconnu que la transition brusque du chaud au froid est la cause de beaucoup de maladies, il est conseillé de ne pas prendre un bain froid lorsque le corps est en transpiration. Le bain froid doit toujours être suivi de réaction. C'est là la condition essentielle des bons effets qu'il produit.
- 3° Chaque soir, il faudrait prendre un bain d'éponge sur tout le corps; au moins, ne jamais se dispenser de se laver le visage, les mains, les pieds.

Les cheveux. — Il faut les peigner chaque jour avec un démêloir et quelquefois avec le peigne fin, pas trop souvent, parce que le peigne fin irrite le cuir chevelu. Au be-

soin il faut se brosser la tête. On doit se laver les cheveux, au moins une fois par quinze jours avec une eau savonneuse. Il faut éviter les bourrures, les frisages au fer.

Cosmétiques. — L'hygiène de la peau condamne les fards, les eaux de toilette, les poudres. Quant aux parfums, le bon goût prescrit de n'en user qu'avec modération. Ils peuvent occasionner des migraines et des insomnies. D'ailleurs, il est dit quelque part, que le meilleur parfum est de n'en pas avoir.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est le rôle de la peau?
2. — Que peut causer le manque de propreté de la peau?
3. — Quelles sont les propriétés du bain froid?
4. — Que savez-vous du bain tiède?
5. — A qui convient particulièrement le bain chaud?
6. — Quels sont les conseils de l'hygiène concernant le bain?
7. — Quels soins de propreté réclament la tête et les cheveux?
8. — L'hygiène de la peau admet-elle les cosmétiques?

14ème LEÇON

HYGIENE DES SENS

Si ton œil est sain, tout ton corps
sera dans la lumière.
(St-Mathieu, Ch. VI, v. 22.)

Les yeux. — Les yeux sont des organes très délicats.

L'hygiène demande :

1° qu'on les tienne très propres;

2° qu'on ne les fatigue pas par des travaux ou des lectures trop prolongées;

3° qu'on évite le contact des personnes qui ont mal aux yeux.;

4° qu'on ne se serve pas d'objet, de serviette appartenant à un malade. D'ailleurs, tous les effets de toilette sont strictement personnels.

Le nez. — Il faut toujours respirer par le nez qui filtre l'air et empêche l'entrée libre des microbes.

En cas d'irritation, on peut employer de l'huile mentholée ou de la vaseline.

Les oreilles. — Les oreilles doivent être tenues très propres. Tout au plus, on doit se servir du cure-oreille pour enlever le cérumen; le coin d'une serviette mouillée rend service. Lorsque l'accumulation du cérumen occasionne des douleurs et des bourdonnements, on doit recourir au médecin.

La bouche. — On doit se laver la bouche, au moins matin et soir. Les dents seront, en plus, brossées au moins une fois par jour avec une brosse un peu rude. Le soda à pâte combat l'acidité qui agit sur l'émail des dents.

Pour éviter la carie dentaire, il faut s'abstenir de manger trop chaud ou trop froid, de croquer quelque chose de dur.

Une dent qui fait mal au froid ou à la chaleur, une gencive qui saigne, doivent être montrées au dentiste sans retard. Il vaut mieux encore consulter le dentiste régulièrement une ou deux fois par année, pour se faire garder les dents saines.

Les mains et les pieds. — La propreté prescrit de se laver souvent les mains, au moins avant et après les repas; on doit non seulement les savonner, mais encore les brosser au besoin. Les ongles doivent toujours être nets et taillés.

L'hygiène autant que la propreté veulent que les pieds soient lavés chaque soir. Les ongles taillés carrés préservent des ongles incarnés.

Pour le bain quotidien des pieds, il vaut mieux prendre de l'eau froide: cela endureit contre les refroidissements.

Une chaussure trop juste provoque des cors, de la corne. Des talons trop hauts déforment le pied.

QUESTIONNAIRE

1. — Que demande l'hygiène des yeux?
2. — Que dites-vous des effets de toilette?
3. — Comment doit-on respirer?
4. — Avec quoi faut-il se nettoyer le nez de temps en temps?
5. — Quelle est la cause de certaines douleurs et bourdonnements d'oreilles?
6. — Quels soins de propreté faut-il donner à la bouche? aux dents?
7. — Comment peut-on éviter la carie dentaire?
8. — Qu'est-ce que prescrit la propreté pour les mains? les pieds?
9. — Quel est l'inconvénient des chaussures trop justes?

15ème LEÇON

HYGIENE DES VETEMENTS

Considérez les lis des champs: ils ne travaillent
ni ne filent,
Et cependant Salomon même dans toute sa gloire
n'a pas été vêtu comme l'un d'eux.
(St Mathieu, Ch. VI, v. 28.)

Les vêtements sont destinés à protéger le corps contre les variations de la température, contre les poussières, les heurts, les frottements.

Une étoffe n'est pas chaude par elle-même, mais elle garde plus ou moins bien la chaleur du corps. Plus une étoffe contient d'air, mieux elle nous garde contre le froid. Il faut tenir compte de cela et porter les lainages en hiver et garder les soies, les toiles et les cotons pour l'été.

La couleur, en réfléchissant ou en absorbant la chaleur, joue aussi un rôle dans le vêtement; on choisira du blanc ou des teintes claires pour l'été; du noir, pour l'hiver.

La forme du vêtement doit s'adapter au corps et ne gêner en rien aucune des fonctions vitales: respiration, circulation, digestion. Les vêtements amples sont recommandés; ils facilitent le renouvellement de l'air.

Les sous-vêtements. — Le linge de corps: chemise, caleçon, jupon, corset et cache-corset sera blanc; on le changera au besoin.

Les chemises de coton retiennent un peu mieux la chaleur de notre corps, que la toile, qui est, au contraire, plus fraîche.

Notre climat humide et froid demande l'usage de sous-vêtements de laine ou moitié laine et coton dès que les temps froids sont arrivés. Il ne faut pas se hâter de les laisser au printemps, vu les variations de température qui reviennent fréquemment.

Les bas de fil et de coton pour l'été, ceux de laine pour l'hiver sont les plus hygiéniques.

Il faut étendre ses bas chaque soir pour les faire aérer.

Les bas sont tenus en place par la jarretelle du corset. La jarretière élastique, enroulée au-dessus ou au-dessous du genou, n'est pas du tout hygiénique.

Les vêtements. — Les vêtements de dessus seront en harmonie avec l'âge et la fortune des personnes.

Les personnes sages suivent la mode de loin, sans adopter ce qu'elle a d'excentrique, de façon à ce qu'un vêtement puisse durer longtemps et s'user sans être jamais ridicule.

Il faut s'habiller avec goût, c'est-à-dire, adopter les formes et les couleurs qui vont le mieux à l'âge, au genre de taille, de visage, de teint qu'on se trouve avoir. Il est bon de savoir que les nuances sombres amincissent, que les étoffes à dessins croisés, au contraire, avantaient les tailles minces, etc.

Le bon goût repousse les couleurs vives ; il sait aussi que certaines nuances ne vont pas ensemble.

Le bon goût aime les formes simples ; il repousse tout clinquant, tout bijou faux, tout ce qui sent un faux luxe.

Pour acquérir le bon goût, il ne faut pas consulter les journaux de modes, ni passer en revue les toilettes tapageuses, mais s'habituer à admirer les fleurs, les arbres, le ciel, la belle nature du bon Dieu ; comme aussi la mise des personnes simples et distinguées.

Une femme sérieuse doit toujours voir à ce que les frais de sa toilette ne grèvent pas le budget familial. D'ailleurs, on a vite fait de montrer du doigt et de qualifier "sans coeur" celle qui, pour jouer à la grande dame, porte des toilettes qui ruinent son mari et ses enfants.

Une bonne ménagère refait ses robes pour les mettre en harmonie avec la mode. On cite l'exemple d'une femme qui a porté 8 ans la même toilette, en lui faisant chaque année une réparation qui donnait l'illusion du neuf.

Il ne faut pas se surcharger d'habits en été, ni se vêtir trop légèrement l'hiver. Il faut se couvrir assez pour n'avoir pas froid, et ne pas se charger le corps de manière à se mettre en sueur dès qu'on se livre au mouvement. Les personnes qui s'habillent trop chaudement sont les plus sujettes au rhume. Par contre, les décolletages causent de nombreux cas de bronchites, de phtisie, etc.

Il ne faut pas trop se presser de quitter les vêtements d'hiver : la température est si variable au printemps !

QUESTIONNAIRE

1. — A quoi sert le vêtement ?
2. — Une étoffe est-elle chaude par elle-même ?
3. — Quelles étoffes conviennent l'hiver ? l'été ?
4. — A quoi doit s'adapter la forme du vêtement ?
5. — De quelle couleur seront les sous-vêtements ?
6. — Pourquoi faut-il préférer la chemise de coton à celle de toile ?

7. — Est-il bon de porter des sous-vêtements de laine?
 8. — Quels sont les bas les plus hygiéniques?
 9. — La jarretière élastique est-elle hygiénique?
 10. — Comment les personnes sages suivent-elles la mode?
 11. — Que faut-il considérer pour les vêtements de dessus?
 12. — Qu'est-ce que s'habiller avec goût?
 13. — Quels sont les ennemis du bon goût?
 14. — Comment s'acquiert le bon goût?
 15. — A quoi doit toujours voir la femme sérieuse avant de choisir ses toilettes?
 16. — Que fait-on pour se mettre en harmonie avec la mode, quand on a des ressources restreintes?
 17. — Est-il à propos de se surcharger d'habits?
 18. — Quel est le résultat du décolletage?
 19. — Faut-il se hâter de quitter ses vêtements d'hiver?
-

16ème LEÇON

HYGIENE DE L'ALIMENTATION

Mets un couteau à ta gorge,
Si tu as trop d'avidité.
(Prov., Ch. XXIII, v. 2.)

Il faut manger pour vivre, mais il est à remarquer que ce n'est pas ce qu'on ingère, mais ce qu'on digère qui est profitable. Aussi l'alimentation ne doit pas, comme c'est le cas le plus général, être dirigée par la routine ou par le caprice.

L'alimentation doit être suffisante. Pour prendre la quantité d'aliments nécessaires à ses besoins, l'homme dispose d'un guide physiologique: l'appétit. On peut lui accorder quelque crédit, mais il est insuffisant.

Une alimentation trop riche est mauvaise parce qu'elle compromet la santé et entraîne du gaspillage alimentaire; une alimentation insuffisante amène l'inanition.

L'alimentation doit être en rapport avec les besoins de chaque personne. Il est donc impossible de donner des règles qui s'appliquent à tout le monde. Disons seulement que l'homme des champs et l'ouvrier doivent manger plus que le citadin oisif ou l'homme sédentaire. Celui-ci doit plutôt rester en deçà de son appétit.

Les enfants et les convalescents ont besoin d'un régime qui favorise la fabrication des tissus. L'homme de lettres ou de bureau a besoin d'une nourriture où entrent largement les légumes et les fruits.

Le régime alimentaire doit varier suivant les saisons; pendant les chaleurs, l'appétit est mou, le besoin de réparation moins pressant: il faut donc user d'aliments légers et faire surtout appel aux végétaux. En hiver, l'activité digestive se développe, et c'est surtout alors qu'il faut user d'une alimentation grasse.

Il faut mettre entre les repas un intervalle raisonnable. Manger trop souvent est gourmandise, surcharge l'estomac et peut causer des indigestions; attendre que l'aiguillon de la faim se fasse vivement sentir est également mauvais.

Règle générale. — On peut mettre un intervalle de 4 à 6 heures entre les repas.

QUESTIONNAIRE

1. — Pourquoi faut-il manger?
2. — Quels sont les deux guides physiologiques de l'alimentation?
3. — Que dites-vous d'une alimentation trop riche?
4. — Les besoins de l'alimentation sont-ils les mêmes pour tous?
5. — Quelle différence faites-vous entre l'alimentation de l'homme des champs et celle d'un homme sédentaire?
6. — Y a-t-il quelque rapport entre l'alimentation de l'enfant et du convalescent et celle de l'homme de bureau?
7. — Les saisons font-elles varier le régime alimentaire?
8. — Peut-on impunément manger à toute heure?

17ème LEÇON

**QUELQUES REGLES D'HYGIENE ET DE
BIENSEANCES RELATIVES A
L'ALIMENTATION**

Mange comme il convient à un homme de ce qui
est devant toi,
Et ne mâche pas avec bruit, de peur que tu
n'inspires de la répugnance.
(Ecclésiastique, Ch. XXXI, v. 16.)

1° Avoir une cuisine simple: peu de vinaigre, d'épices, de poivre, de moutarde.

2° Manger à heure fixe.

3° Mâcher et triturer à fond les aliments afin de favoriser l'insalivation; manger lentement.

4° Boire peu, par petites gorgées, plutôt à la fin du repas.

5° Manger surtout de bonne humeur en oubliant les soucis; pas de discussions, de plaintes, de mots désagréables à la table de famille.

6° Et puis, un peu d'exercice en sortant de table; jamais de lecture ou autre travail intellectuel.

Comme rien ne permet tant de juger une personne que la manière dont elle se comporte à table, nous avons pensé donner ici quelques notions de bienséances:

1° Il ne faut jamais porter le couteau à la bouche.

2° Il ne faut pas essuyer son assiette avec du pain, ni mordre à belles dents dans celui-ci. Le pain se rompt avec les doigts, au fur et à mesure du besoin.

3° Le couteau et la fourchette ne doivent pas, telles des rames sur les côtés d'une chaloupe, être appuyés sur le bord de l'assiette.

4° La cuillère ne doit pas rester dans la tasse.

5° On ne doit jamais appuyer les coudes sur la table.

6° Il faut être attentif à prévenir les désirs de ceux qui nous entourent et non pas tenir constamment les yeux sur son assiette.

7° Il faut éviter tout bruit en mangeant, buvant, mastiquant.

8° Il ne faut pas manger à la course, mais faire en sorte de n'être ni le premier, ni le dernier à manger.

9° Ne pas être capricieux surtout. Rien ne nuit à la bonne opinion qu'on se fait d'une personne comme de constater que, par caprice, elle ne mange pas de ceci, de cela.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est le premier caractère d'une cuisine hygiénique?
2. — Donnez quelques règles d'hygiène concernant la manière de manger?
3. — Que prescrit l'hygiène au sortir de la table?
4. — Que dit la bienséance au sujet de la tenue du couteau, de la fourchette et de la cuillère?
5. — Comment doit-on rompre le pain?
6. — Comment doit-on se tenir à table?
7. — Que faut-il éviter en mangeant?

18ème LEÇON

SOINS AUX MALADES

Tu regardes la peine et la souffrance,
Pour prendre en main leur cause.
(Psaume X, v. 14.)

Si la femme doit mériter le beau titre *d'ange du foyer*, c'est bien quand la maladie éprouve quelque membre de la famille.

Les qualités d'une garde-malade peuvent se résumer ainsi : affection, patience, douceur, savoir-faire, discrétion.

Il faut tout d'abord pour le malade du calme, de la tranquillité: il ne faut pas s'agiter autour de lui, faire trop d'allées et venues.

La chambre doit être bien aérée par un petit courant d'air continu. De plus, deux ou trois fois le jour, il faut bien recouvrir le malade et ouvrir portes et fenêtres. Cette aération répétée évite la peine de brûler du vinaigre ou de l'encens qui, loin de détruire les mauvaises odeurs, ne font que les masquer. La température de la chambre devra osciller entre 70° et 75° F^{rh.}, à moins d'indication spéciale du médecin.

Le lit. — sera placé de manière à ce que l'on puisse circuler autour. On le fera aérer le plus souvent possible. On met une alèze par-dessus le drap. Les couvertures sont légères.

Tous les jours, il faut balayer et épousseter soigneusement (jamais à sec) la chambre du malade. Laver souvent le parquet avec du savon. Ne rien laisser traîner. Voir à ce que tout soit gai et propre.

La toilette. — La maladie ne supprime pas la toilette quotidienne. Mais il faut veiller à ne pas refroidir le patient en le lavant ou en le changeant de linge.

Les vêtements. — du malade seront amples et faciles à changer. On peut les ouvrir de haut en bas en arrière, ou les boutonner sur les épaules.

La vaisselle. — les verres, les flacons de remèdes des malades doivent être tenus très propres. On les lave à part, jamais avec la vaisselle de la famille.

Quant aux vases et aux bassins, il faut les désinfecter souvent. (Chlorure de chaux, 2 onces par pinte d'eau.)

Distraction. — Les malades ont autant besoin de distraction que de calme. Voir à leur remonter le moral par une gaie causerie, une lecture, la vue de quelques fleurs, de belles images, etc.

La garde-malade doit être l'auxiliaire du médecin et voir à ce que ses ordonnances soient fidèlement suivies. Les remèdes mal administrés aggravent la maladie, retardent la convalescence et peuvent même causer la mort. Quand le malade est sous les soins du médecin, on ne doit donner que les médicaments prescrits et les donner de la manière prescrite. C'est une grave erreur de croire qu'un remède, qui doit être donné à petites doses, produira le même effet si on l'administre tout d'un coup.

QUESTIONNAIRE

1. — Quand la femme doit-elle mériter surtout son titre d'ange du foyer?
2. — Quelles sont les qualités nécessaires à la garde-malade?
3. — Faut-il aérer souvent la chambre du malade?
4. — Quelle doit être la température d'une chambre de malade?
5. — Comment sera placé le lit?
6. — Quels soins quotidiens réclame la chambre d'un malade?
7. — La maladie supprime-t-elle la toilette quotidienne?
8. — Comment seront les vêtements d'un malade?
9. — Comment lave-t-on la vaisselle d'un malade?
10. — Les malades ont-ils besoin de distraction?
11. — Quel rôle remplit la garde-malade vis-à-vis du médecin?
12. — Quels sont les inconvénients des remèdes mal administrés?
13. — Peut-on donner n'importe quel remède à un malade sous les soins du médecin?
14. — Comment faut-il donner les remèdes?

19ème LEÇON

PETITS MAUX ET LEURS REMÈDES

Un cœur joyeux est un excellent remède,
 Un esprit abattu dessèche les os.
 (Prov., Ch. XVII, v. 22.)

Les rhumes. — Il ne faut jamais négliger un rhume : il pourrait dégénérer en fluxion de poitrine. Il est bon alors de boire matin et soir des tisanes pectorales chaudes ou un lait de poule; éviter les courants d'air. Se frictionner la poitrine

ainsi que le dos avec de la pommade camphrée; ou bien appliquer des sinapismes (mouches de moutarde).

Les rhumes de cerveau. — Le meilleur remède préventif du rhume de cerveau est de se laver les pieds à l'eau froide chaque jour: cela empêche les refroidissements, surtout par réflexes.

On peut arrêter les symptômes du rhume de cerveau, en faisant fréquemment des onctions d'huile d'olive dans les fosses nasales.

La migraine. — Le sommeil, le repos dans un lieu sombre et tranquille, le café noir sont recommandés contre cette affection aussi douloureuse qu'incommode. Des compresses d'eau sédative sur la partie souffrante sont également utiles.

Le saignement de nez. — On doit alors faire boire de l'eau fraîche et appliquer des compresses d'eau froide sur le nez et le front. Si ces moyens étaient inefficaces, on pourrait tamponner le nez avec du coton absorbant (chaque bourdonnet doit être attaché avec un long fil), et appliquer des sinapismes aux jambes.

Refroidissement. — Il faut, dans ce cas, provoquer une forte transpiration en prenant une tisane de baume, une tasse de lait ou du vin très chaud. On se couche alors et l'on se couvre chaudement. Dès que la transpiration est établie, on attend quelques minutes, puis on change de vêtements (sous couvertes). Quand la température normale est rétablie, on peut se lever, mais il faut prévenir tout courant d'air.

Engelures et crevasses. — Il est imprudent de s'approcher du feu quand on a bien froid ou lorsqu'on vient de se laver les mains, car c'est la brusque alternative du chaud et du froid qui précisément cause les engelures et les crevasses.

Se frictionner journellement les mains avec de la glycérine est le meilleur remède contre les crevasses.

Indigestions. — Lorsqu'on éprouve seulement de la gêne, une pesanteur, des aigreurs d'estomac, une cuillerée d'eau de menthe sucrée, une infusion de thé ou de camomille suffit pour rétablir l'ordre. S'il y a coliques, diarrhée, vomissements, il faut prendre des infusions stimulantes et quelques gouttes de laudanum.

Après une indigestion, il est bon d'observer la diète un jour ou deux.

Constipation. — L'hygiène prescrit d'agir surtout par le régime; contre la constipation: manger des légumes, des fruits cuits, des choses rafraîchissantes. Il n'est pas bon de s'habituer aux pilules et aux remèdes préconisés par les journaux; à la longue, ils font du tort par irritation. Mieux vaut prendre tous les mois, une petite quantité d'eau minérale laxative. Prendre chaque soir au coucher, une cuillerée à soupe de miel est excellent contre la constipation.

QUESTIONNAIRE

1. — Doit-on soigner un simple rhume? comment?
2. — Quel est le remède préventif du rhume de cerveau?
3. — Que recommande-t-on dans les cas de migraine?
4. — Comment soigne-t-on le saignement de nez?
5. — En cas de refroidissement, que faut-il faire?
6. — Quelle est la cause des engelures et des crevasses? comment les soigne-t-on?
7. — Que faire en cas d'indigestion?
8. — Par quoi doit-on surtout agir dans les cas de constipation?

20ème LEÇON

LES TERMES LES PLUS USITES EN MEDECINE

Le cœur intelligent cherche la science.
(Prov., Ch. XV, v. 14.)

Astringent.—Qui resserre.

Anti-nerveux.—Qui calme les nerfs.

Anesthésique.—Qui suspend la sensibilité.

- Apéritif* . . . Qui excite l'appétit.
- Décoction* . . . Action de faire bouillir des feuilles, des fleurs ou des racines.
- Décanter* . . . Transvaser un liquide qui a fait un dépôt.
- Cataplasmes* . . . Bouillie médécinale à la farine de lin, à laquelle on peut mêler de l'huile d'olive ou de la moutarde. On l'emploie contre les inflammations, les congestions.
- Externes* . . . (médicament). Pour l'extérieur.
- Expectorer* . . . Cracher.
- Emollient* . . . Qui amollit, adoucit les tissus.
- Evacuant* . . . Qui débarrasse. Il y a les vomitifs et les purgatifs.
- Excitant* . . . Qui excite principalement les organes de la digestion.
- Fomentation* . . . Application de linges chauds ou de compresses.
- Fumigation* . . . Action de produire une fumée qui se répand sur une partie malade.
- Frictionner* . . . Frotter une partie malade, soit avec de la flanelle, soit avec un corps gras.
- Fébrifuge* . . . Préparation qui combat la fièvre.
- Gargariser* . . . Faire passer du liquide dans la gorge, l'y laisser quelques instants, puis le rejeter.
- Interne* . . . (médicament). Pour l'intérieur.
- Infusion* . . . Ebouillanter des feuilles, des racines.
- Injection* . . . Introduire un liquide dans les tissus organiques, au moyen d'un instrument.
- Lotion* . . . Laver quelque partie du corps pour rafraîchir.
- Liniment* . . . Médicament onctueux, à base de graisse, avec lequel on fait des frictions.

- Macération* . . . Faire tremper des fleurs ou des plantes dans l'eau froide.
- Narcotique* . . . Qui assoupit, qui endort.
- Pédiluve* . . . Bain de pieds.
- Pectoral* . . . Qui concerne la poitrine.
- Rubéfiant* . . . Remède irritant qui fait rougir la peau.
- Solution* . . . Action de faire fondre un solide dans un liquide.
- Sinapisme* . . . Médicament externe, à base de moutarde. La farine est délayée dans de l'eau froide, (jamais dans de l'eau bouillante ou dans du vinaigre), et étendue entre deux mousselines.
- Sudorifique* . . . Qui provoque la sueur.
- Stimulant* . . . Qui excite, qui accroît l'activité.
- Sédatif* . . . Qui calme les douleurs. L'eau sédatif est un composé de camphre, d'ammoniaque, de sel de cuisine et d'eau.
- Tisane* Boisson formée par une substance médicamenteuse, dissoute dans de l'eau. Les principales tisanes sont celles de :
- Gentiane: tonique,
Fleurs d'orangers: calmant,
Camomille: pectoral,
Anis: excitant.
- Tonique* Qui fortifie les organes.
- Ventouse* . . . Vase qu'on applique sur la peau pour y produire une éruption.
- Vésicatoire* . . . Médicament qui produit des vésicules: mouche noire.
- Vermifuge* . . . Contre les vers.

21ème LEÇON

ETUDE DE PHYSIOLOGIE VEGETALE
LE SOL

Celui qui plante n'est rien, ni celui
qui arrose, mais Dieu qui fait croître
est tout.

(1er Ep. aux Cor., Ch. III, v. 7.)

“ Dieu qui a créé toutes choses, les maintient et veille avec prédilection sur elles. Il leur est présent, il les embrasse d'une invincible étreinte, et les couvre de la sollicitude de son active Providence. Oui, Dieu vit un peu dans tout, et rien n'est peu de chose. ” (Lamartine.)

La science qui mérite d'être accueillie avec prédilection, c'est celle qui nous montre les riantes et gracieuses productions de la nature. Depuis le brin d'herbe jusqu'à notre majestueux érable, quelle source inépuisable de jouissances innocentes et douces, qui portent dans les mœurs un je ne sais quoi de délicat, de pur, de religieux !

Etudier la belle nature, c'est devenir meilleur. Dans notre enfance, cet âge d'or de l'existence, quelles impressions ravissantes donne le spectacle des fleurs ! Ce sont de douces et ineffaçables émotions qu'on aime à revivre au déclin des ans. Gloire au Créateur !

*Dans la création, tout est joie et sourire,
L'étoile qui regarde et la fleur qui respire !*

ETUDE DU SOL EN GENERAL

Le sol comprend deux parties : la terre arable ou atteinte par le labour et la culture, et le sous-sol.

Les principales matières qui entrent dans la composition de la terre arable, sont l'argile, le calcaire et le sable. Ces trois

substances sont mélangées dans des proportions variables, desquelles dépendent le nom et les propriétés du terrain.

Les terrains *argileux*, appelés terres fortes, sont tenaces et compacts, retiennent longtemps l'humidité et les engrais, mais comme ils s'échauffent difficilement, ils donnent des produits tardifs.

Les terrains *calcaires* sont très poreux et se dessèchent vite; ils ne sont productifs que par des années pluvieuses.

Les terrains *sablonneux* s'échauffent facilement, mais ils laissent passer l'eau qui entraîne avec elle les engrais qu'elle a dessous.

Les plus mauvais terrains sont ceux dans lesquels domine, d'une façon presque exclusive, l'un de ces trois éléments. Mais lorsque le sable et le calcaire se trouvent mélangés à l'argile dans des proportions convenables, le terrain se laisse travailler facilement et donne de beaux produits.

Aux trois éléments nommés, s'ajoutent toujours des substances qui modifient la nature et par suite les propriétés du terrain. Tels sont les éléments inorganiques suivants: le phosphore, la potasse, la soude, le fer, etc. Telles sont encore les substances organiques d'origine animale ou végétale; ces dernières constituent l'*humus*, terre noire que l'on pourrait appeler la matière fertilisante par excellence.

Quant au sous-sol, sa nature a d'autant plus d'importance que la couche de terre arable est moins épaisse. Il est bon que le sous-sol soit d'une nature différente de celle de la couche arable: qu'il soit sablonneux pour une terre argileuse et vice-versa.

Mais pour qu'un terrain reste fertile, il faut lui rendre les éléments nourriciers que les plantes lui ont enlevés. Les substances employées à cet effet s'appellent *engrais*.

QUESTIONNAIRE

1. — De combien de parties se compose le sol?
 2. — Quelles matières entrent dans la composition de la terre arable?
 3. — Que savez-vous des terrains argileux? des terrains calcaires?
des terrains sablonneux?
 4. — Quels sont les plus mauvais terrains?
 5. — N'y a-t-il pas d'autres matières qui s'ajoutent à la terre arable?
 6. — Quelle est l'importance de la nature du sous-sol?
 7. — Que faut-il pour qu'un terrain reste fertile?
-

ART CULINAIRE

PREMIERE ANNEE

IIe PARTIE

Ordre des leçons

Leçon préliminaire	59
1ère leçon. — Batterie de cuisine	60
2ème — Lavage de la vaisselle	62
3ème — Le poêle, le feu	64
4ème — Termes de cuisine	65
5ème — Ustensiles — Mesures — Equivalents ..	72
6ème — Breuvages	73
7ème — Nature des aliments, — leur rôle .. .	76
8ème — Etude des aliments complets: Le lait ..	78
9ème — “ “ “ “ : Le fromage	83
10ème — “ “ “ “ : Les oeufs	84
11ème — “ “ “ “ : Le pain ..	88
12ème — “ “ “ “ : Le chocolat	90
13ème — Etude des viandes	92
14ème — Théorie du bouillon	97
15ème — Soupes — Potages	99
16ème — Le poisson	103
17ème — Des légumes en général	105
18ème — La pomme de terre	109
19ème — Etude des céréales : La farine	111
20ème — “ “ “ : Les pâtes alimen- taires	118
21ème — Etude des céréales (suite)	119
22ème — Utilisation des restes	124
23ème — Assaisonnements et condiments	128
24ème — Service de table en famille	136

LEÇON PRELIMINAIRE

Faire la cuisine, c'est créer et exécuter un grand nombre de préparations qui flattent et développent le sens du goût, tout en satisfaisant aux besoins de l'organisme.

Une jeune fille doit apprendre à faire la cuisine. Bien des raisons l'y obligent :

1° La femme est la gardienne de la santé des siens ; or, pour vivre et conserver sa santé, il faut une nourriture saine, raisonnée et bien appêtée.

2° Les repas bien préparés et bien servis sont un grand facteur de la paix domestique et un puissant moyen pour retenir à la maison, mari et enfants.

3° Si l'on a aujourd'hui les moyens d'engager une cuisinière, il faut pourtant se mettre en état de faire face à toute éventualité : absence ou maladie de la domestique, revers de fortune, etc.

Certaines jeunes filles objectent que " cuisiner " enlève l'appétit, que c'est un travail malpropre, fatigant. Il faut regarder plus haut et plus loin que la besogne matérielle des repas à préparer, et s'entraîner au travail en songeant que la sainte Vierge faisait la même chose dans la petite maison de Nazareth. D'ailleurs, aucun travail n'est avilissant, surtout quand il contribue au bonheur de ceux qui nous sont chers.

La bonne cuisine est basée sur l'hygiène et sur le savoir-faire. Beaucoup de jeunes maîtresses de maison sont dans une ignorance absolue du problème de l'alimentation : il s'ensuit que la santé de toute la famille est altérée, parfois gravement.

Outre le savoir-faire, la cuisinière doit avoir d'autres qualités : elle doit être patiente, attentive, économe et très propre.

Patiente. — Ne faisant rien avec précipitation, prenant le temps de faire " très bien " les choses, entrant dans les moindres détails pour bien réussir ses préparations culinaires.

Attentive. — aux besoins de chacun, à trouver ce qui fait plaisir.

Econome. — Sachant tirer parti de tout, utilisant les restes, ne servant pas des primeurs quand sa bourse ne le permet pas.

Très propre. — On ne saurait manger avec appétit des aliments, fussent-ils très bons, préparés dans un local négligé, avec des mains et des ongles malpropres, des ustensiles mal entretenus.

Pour faire la cuisine, la ménagère doit toujours revêtir un tablier spécial.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que faire la cuisine?
2. — Donnez les raisons qui obligent la jeune fille à apprendre à faire la cuisine?
3. — Comment doit-on s'entraîner au travail de la cuisine?
4. — Sur quoi est basée la bonne cuisine?
5. — Quelles sont les principales qualités d'une bonne cuisinière?
6. — Comment la cuisinière sera-t-elle patiente, attentive, économe et surtout propre?

1ère LEÇON

LA BATTERIE DE CUISINE

Ne te lie pas avec un homme plus fort et plus riche que toi.

Quelle association peut-il y avoir entre le pot de terre et le chaudron?

Le chaudron heurtera le pot et celui-ci sera brisé.
(Ecclésiastique, Ch. XIII, v. 2.)

On appelle "batterie de cuisine" l'ensemble des ustensiles nécessaires dans les opérations culinaires.

On distingue cependant la batterie proprement dite qui se compose des casseroles et récipients dans lesquels a lieu la

cuisson des aliments, et les *ustensiles*, autrement nombreux, qui servent à préparer les mets (hachoirs, couteaux, etc.), à les saisir ou à les remuer (pincés, fourchettes, etc.), à confectionner les entremets ou la pâtisserie, etc.

La *fonte* sert à faire les marmites à bouillon et les bassines à ragoût. Elle est d'un prix relativement modique et l'on y fait de la bonne cuisine; mais il n'y faut jamais laisser refroidir les aliments, lesquels prennent alors un goût désagréable, surtout si la marmite est neuve. Quand on se sert pour la première fois d'une marmite en fonte, il est bon d'y faire cuire des légumes destinés à être jetés; de vieilles pommes de terre, par exemple; ou bien, on enduit la marmite d'une bonne couche de graisse et on la fait chauffer longuement au four.

Avec le *fer poli*, on fait les grils, les poêles à frire, à omelettes. Il faut laver les poêles comme la vaisselle, ou bien les nettoyer avec des poudres à nettoyer (Old Dutch) et un peu d'eau chaude. On peut remplacer les poudres par du gros sel.

Le *fer battu étamé* dont on fait des poissonnières, des rôtissoires, n'est pas recommandable; ils rouillent très vite et les aliments s'y attachent facilement.

Le *cuivre*, autrefois le roi des métaux pour la cuisine, n'est plus en faveur, tant à cause de son prix élevé que des dangers auxquels il expose, s'il n'est pas bien étamé.

Le *nickel* peut être employé en toute sécurité dans la cuisine, malgré la couleur verdâtre des sels qui se forment parfois à sa surface et qui rappellent le vert-de-gris, mais ils sont inoffensifs. C'est un beau métal blanc, très résistant, chauffant très vite.

L'*aluminium pur* est d'une remarquable légèreté, et cependant résistant, bon conducteur de la chaleur; il est très pratique pour les usages culinaires.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'appelle-t-on batterie de cuisine?
2. — A quoi sert la fonte?
3. — Que fait-on avec le fer poli?
4. — Le fer battu étamé est-il recommandable?
5. — Que savez-vous du cuivre et du nickel?
6. — Quelles sont les qualités de l'aluminium?

2ème LEÇON

LAVAGE DE LA VAISSELLE

Je marcherai humblement tout le temps de ma vie
Me souvenant de l'amertume de mon âme.
(Isaïe, Ch. XXXVIII, v. 15.)

Si simple que paraisse le lavage de la vaisselle, il demande pourtant à être fait avec méthode.

Une ménagère habile, avant de laver sa vaisselle, commence par la classer : cuillères et fourchettes d'une part, couteaux de l'autre ; les assiettes qui ont servi à des sucreries sont séparées des assiettes à viande, à poisson. Les verres forment une série à part, les casseroles, une autre. Il va sans dire que tous les récipients sont d'abord débarrassés des restes, des déchets.

On aura soin de faire chauffer l'eau pour la vaisselle, pendant le repas. On plonge d'abord les couverts d'argent dans une eau bien chaude, puis vient le tour des assiettes, en commençant par les assiettes à dessert. Il faut mettre d'abord à l'eau froide la vaisselle où il y aurait des restes d'oeufs : l'eau chaude durcit l'albumine et la rend difficile à enlever. L'eau qui a servi à laver des assiettes à poisson, à fromage, à tout ce qui donne une forte odeur, ne doit plus servir pour aucun autre usage.

Les verres sont lavés à l'eau plutôt froide; une trop grande chaleur les casserait.

Seule, la lame des couteaux doit tremper dans l'eau. Pour les essuyer, il ne faut jamais les tenir de façon que le taillant coupe le linge.

Les casseroles seront nettoyées après chaque usage avec du sable fin ou une préparation spéciale.

Le fer et la fonte. — se nettoient avec du gros sel et de l'eau; on frotte avec un chiffon rude.

L'émail. — se nettoie avec un petit balai de chiendent et de la pierre-ponce pilée. On rince à l'eau froide et on essuie avec soin.

Le nickel, l'aluminium et l'argenterie. — se nettoient au blanc d'Espagne.

Le fer-blanc. — Quant aux moules, timbales, formes de fer-blanc, on les fait bouillir dans une lessive d'eau et de cendres de bois, puis on les frotte soigneusement avec un chiffon. S'ils étaient atteints de rouille, les mettre à tremper dans une eau de chaux vive un peu épaisse. Laisser sécher et essuyer avec force.

Le cuivre. — se nettoie avec cendres de bois tamisées, vinaigre, sel, eau de javelle. Pour le cuivre doré, on se sert de blanc d'Espagne.

L'étain mat. — se nettoie avec un linge sec.

L'étain brillant. — avec alcool et sable fin.

NOTE. — Pour le lavage de vaisselle, comme pour le nettoyage des casseroles, on aura soin de se tenir droit, sans s'appuyer sur le plat, la table ou l'évier.

QUESTIONNAIRE

1. — Que fait une ménagère habile, avant de procéder au lavage de la vaisselle?
2. — Que lave-t-on à l'eau chaude? à l'eau froide?

3. — Quelle remarque faites-vous au sujet des couteaux?
4. — Comment nettoierez-vous les casseroles de fer? d'émail? de nickel?
5. — Comment se nettoient le fer-blanc? le cuivre? l'étain?
6. — Quelle doit être la tenue d'un ménagère pour le lavage de la vaisselle?

3ème LEÇON

LE POELE — LE FEU

Des vents il fait ses messagers,
Des flammes de feu, ses serviteurs.
(Psaume CIV, v. 1-4.)

Le poêle est l'ustensile principal de toute cuisine, même la plus modeste. On en fabrique de nombreux modèles de tous les prix: chacun doit choisir celui qui convient à sa maison et à sa bourse.

Un poêle se compose d'un foyer muni d'une grille, du cendrier, de la bouche de ventilation, du fourneau, du réservoir à eau chaude, du réchaud, et enfin, d'un tuyau muni d'une clef pour régler le tirage. La surface horizontale du poêle, formant table, porte les ouvertures (ronds).

Allumage. — Avant de procéder à l'allumage, il faut débarrasser le foyer des débris de charbon et de mâchefer de la dernière combustion; on place ensuite sur la grille du foyer, des copeaux ou du papier froissé, puis du bois un peu plus gros ou du charbon de bois (charcoal), enfin, quelques morceaux de charbon. On enflamme les copeaux après avoir ouvert la clef du tuyau, le registre de la porte et le cendrier. Quand le feu commence à bien briller, on charge le foyer de combustibles. Pour modérer l'activité du foyer, on ferme plus ou moins le registre qui donne accès à l'air sur le combustible, ainsi que le tiroir formant cendrier.

Il est mieux de ne remplir le foyer de combustibles qu'aux deux tiers de sa hauteur.

Entretien du poêle. — Il vaut mieux consacrer chaque jour quelques minutes à l'entretien du poêle que de le laisser s'encrasser. On frotte le dessus, quand il est encore tiède, avec un chiffon gras ou une couenne de lard. On enlève à la toile émeri les taches de sauce ou de rouille qui persistent. Les parties émaillées se nettoient avec une éponge humide; mais il faut essuyer ensuite avec une peau de chamois les parties nickelées.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est l'ustensile principale de toute cuisine?
2. — Nommez les principales parties du poêle?
3. — Comment procède-t-on pour allumer le feu?
4. — Comment modère-t-on l'activité du foyer?
5. — Quels soins de propreté doit-on donner au poêle?

4ème LEÇON

TERMES DE CUISINE

L'homme intelligent connaîtra les conseils prudents.
Il comprendra les proverbes et les sens mystérieux.
(Prov., Ch. I, v. 5-6.)

Abaisse.—Morceau de pâte sur lequel on a passé le rouleau pour l'amener au degré d'épaisseur voulue.

Abatis.—Pattes, tête, cou, ailerons, foie et gésier d'une volaille.

Aiguillette.—Tranche de chair effilée qu'on enlève spécialement de la poitrine des volailles, des gibiers, etc.

Amalgamer.—Mélanger soigneusement différents produits avant de s'en servir pour composer les mets.

Aspic.—(galantine). On donne ce nom à la gelée grasse, pour la distinguer de celle qui est sucrée. On donne aussi le nom d'*aspic* à des entrées froides moulées, dont les garnitures sont entremêlées avec la gelée.

Attélet.—Petite tige de fer ou d'argent qui sert à maintenir les viandes ou les garnitures.

Bain-marie.—Casserole dans laquelle l'eau est portée à l'ébullition pour chauffer ou cuire le contenu d'un récipient qui y est adapté.

Bardes.—Minces tranches de lard qui servent à recouvrir une volaille, une pièce de viande, ou encore, à fonder une casserole.

Béatilles.—Menus viandes, tels que ris de veau, crêtes de coq, etc., que l'on sert à part ou dans des pâtés.

Béchamelle.—Roux blanc composé de beurre et de farine, assaisonné et additionné d'un bouquet garni, etc.

Blanchir.—Passer à l'eau bouillante, avant toute autre préparation, des légumes, viandes, etc., dans le but de les attendrir ou de les nettoyer. Cette opération ne doit durer que quelques minutes; plus longtemps, elle enlèverait la meilleure partie de la valeur nutritive, et même la délicatesse du goût. On doit refroidir rapidement en passant à l'eau froide.

Boulé.—Le sucre est au boulé quand, en le prenant avec le doigt et le plongeant à l'eau froide, il forme une boule.

Bouquet garni.—Herbes potagères qui servent à aromatiser le bouillon et les sauces. Il se compose d'un oignon piqué de trois clous de girofle, d'une carotte, d'une branche de persil, de céleri, de thym, de marjolaine, de sarriette, d'une feuille de laurier, d'une feuille de sauge, de sel et de grains de poivre.

Braiser.—Cuire à feu doux dans une casserole hermétiquement fermée. Ce procédé conserve tous les sucs et coïncide avec la réduction du liquide à demi-glâce.

Brider.—Attacher, à l'aide d'un gros fil, un morceau de viande ou une volaille, pour empêcher la déformation pendant la cuisson.

Canapé.—Tranche de pain rôti sur laquelle on dépose divers petits mets.

Caramel.—Sucre en partie décomposé par l'action du feu, ce qui lui donne une couleur brun foncé et une odeur aromatique.

Chapelure.—Pain ou biscuits séchés au four et pulvérisés ensuite.

Chemiser.—Enduire un moule de graisse et de farine, etc.

Ciseler.—Inciser de biais, en plusieurs endroits, avec la pointe d'un couteau, une viande, un poisson, un fruit, pour que la pièce ne se déchire pas pendant la cuisson.

Clarifier.—Opération qui consiste à rendre claire une liqueur quelconque. On emploie à cet effet des blancs d'œufs et aussi des coquilles d'œufs.

Court-bouillon.—désigne généralement le liquide dans lequel se fait la cuisson du poisson bouilli. Le court-bouillon se compose le plus souvent d'eau salée, avec addition de vinaigre ou de vin blanc ou rouge, d'aromates sous forme de carottes, oignons, persil, etc.

Décanner.—Tirer au clair un liquide, en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt formé.

Décoction.—Procédé par lequel on obtient tous les sucs d'une substance par l'ébullition.

Décorer.—Embellir une pâtisserie, un mets quelconque.

Dégorger.—Faire tremper une viande à l'eau fraîche, pour en faire sortir le sang.

Desserte.—Reste des mets qui ont été servis sur la table.

Dés.—Petits cubes, plus ou moins gros, de viandes ou de légumes.

Désosser.—Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, ou encore les arêtes du poisson.

Dorer.—Enduire une pâtisserie avec du jaune d'oeuf, à l'aide d'un pinceau. Faire revenir une viande, etc., dans la casserole.

Dresser.—Déposer un mets sur un plat, de manière à ce qu'il se présente agréablement aux yeux.

Echauder.—Plonger dans l'eau bouillante: viandes, poissons ou légumes, et les retirer aussitôt.

Ecumer.—Enlever, avec une écumoire, l'écume blanche, que la cuisson fait monter à la surface du bouillon, de la sauce, etc.

Emincer.—Couper en tranches très minces de la viande, du pain, des légumes, des fruits.

Entrée.—Nom général des plats servis au commencement du repas, avant le rôti.

Escalopes.—Petites tranches rondes de viande ou de poisson, se posant à moitié les unes sur les autres.

Etamine.—Etoffe très légère, en crin ou en fil, qui sert à tamiser ou à filtrer grossièrement les liquides.

Etuvée.—(à l'étouffée). Faire cuire lentement certains aliments dans leur jus, en des vases hermétiquement clos.

Farcir.—Remplir l'intérieur d'une volaille, d'un morceau de viande de boucherie, d'un légume, avec une farce appropriée.

Flamber.—Passer rapidement au-dessus de la flamme une pièce de gibier ou une volaille déjà plumée, pour en enlever le duvet.

Filtrer.—Faire passer à travers un papier ou un entonnoir au fond duquel on a placé du coton absorbant, un liquide qu'on veut clarifier.

Foncer.—Garnir le fond d'une casserole avec carottes, navets, oignons, bardes de lard, tranches de jambon. On fonce un moule en le garnissant d'une pâte, d'une crème, etc.

Fines herbes.—Plantes aromatiques tels que: persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, marjolaine, laurier, etc.

Fraiser.—Rouler de la pâte sous la paume de la main pour la rendre lisse et homogène.

Frémir.—Se dit d'un liquide sur le point d'entrer en ébullition.

Friture.—Cuisson dans la graisse ou dans l'huile très chaude.

Garnitures.—Certaines substances dont on garnit les mets.

Glace.—(glacer). Jus de viande réduit en gelée par le refroidissement. On glace avec un pinceau ou une spatule, en étendant la gelée de viande sur une pièce, ou de la glace de sucre sur des pâtisseries.

Grand cassé.—Terme indiquant que les fils de sucre, au sortir de la cuisson, se cassent et restent croustillants.

Grumaux.—Petites boules de pâte qui se forment en délayant de la farine.

Gratiner.—Faire dorer au fourneau.

Hors-d'oeuvre.—Certains mets que l'on sert après le potage et qui excitent l'appétit, tels que: radis, olives, amandes salées, etc.

Infuser.—Verser de l'eau bouillante sur une substance.

Larder.—Couvrir une pièce de petits morceaux de lard appelés lardons. On peut aussi les piquer à l'aide d'un lardoir.

Liaison.—Opération qui donne de la consistance aux potages, sauces, etc., en ajoutant fécule, farine, beurre, crème et jaunes d'oeufs.

Lits.—Couches alternées de différentes substances.

Macération.—Laisser une substance dans un liquide froid jusqu'à ce que ses parties solubles soient dissoutes.

Mariner.—Laisser tremper une viande, un poisson, un légume dans un vinaigre aromatisé, pour leur donner une meilleure saveur.

Masquer.—Recouvrir un mets d'une substance quelconque : sauce, sirop, sucre, etc. On dit aussi, selon le cas, napper, glacer.

Mijoter.—Laisser cuire longtemps un aliment sur un feu doux. Quand il s'agit d'un aliment liquide, on dit mitonner.

Mortifier.—Battre une viande pour l'attendrir, ou la garder au frais pendant quelques jours, avant de la faire cuire.

Mouiller.—Ajouter à une sauce, du bouillon ou de l'eau, par petites quantités, afin d'arrêter ou de prévenir la carbonisation du mets.

Panache.—Mets aux couleurs variées.

Paner.—Saupoudrer les mets de mie de pain rassis.

Panne.—Graisse de porc avec laquelle on fait le saindoux.

Parer.—Enlever tout ce qui est inutile à l'alimentation, ou tout ce qui dépare un morceau : graisse, peau, tendon dans une viande.

Papillote.—Petite bande de papier taillé, découpé et frisé dont on entoure le haut de l'os d'une côtelette, le bord des cuisses d'une volaille et l'extrémité du manche d'un gigot de mouton.

Passer.—Tamiser, filtrer, réduire les légumes en purée.

Petit-cassé.—désigne le moment où le sirop en cuisson passe à l'état de fils qui cassent.

Pointe.—Très petite quantité d'assaisonnement : une pointe de vinaigre, une pointe de poivre, etc.

Pocher.—Cuire dans un liquide tenu à une température voisine de l'ébullition. On poche des oeufs, des pâtes, des boulettes, des quenelles, etc.

Quenelles.—Boulettes formées le plus souvent avec de la viande, de la volaille ou du poisson haché et mélangé avec du pain.

Ratisser.—Enlever, en raclant, la surface d'un légume.

Revenir.—Passer la viande ou les légumes dans du beurre très chaud (ou de la graisse) pour raffermir et colorer leur surface.

Rissoler.—Exposer une viande, des pommes de terre, etc., à feu vif, pour en jaunir ou griller la surface et la rendre croustillante.

Sauter.—Faire cuire un aliment dans du beurre chaud et à feu ardent, en secouant la poêle, pour l'empêcher de s'attacher.

Sorbetière.—Vase de terre ou de métal dans lequel on fait glacer les crèmes.

Soufflé.—Le sirop est au soufflé, lorsqu'en soufflant à travers l'écumoire, il se forme, de l'autre côté, des bulles semblables à des bulles de savon.

Timbale.—Nom du moule dans lequel on fait cuire une substance qui en conserve la forme.

Tomber à glace.—Faire réduire un jus jusqu'au moment où il prend la consistance d'un sirop.

Zeste.—Pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et de l'orange. La couche interne, blanche des zestes est riche en pictine et détermine la prise en gelée de confitures, de certains fruits pauvres en pictine.

5ème LEÇON

USTENSILES — MESURES — EQUIVALENTS

La balance fausse est en horreur à Dieu
 Mais le poids juste lui est agréable.
 (Prov., Ch. XI, v. 1.)

Les ustensiles d'absolue nécessité dans une cuisine sont : marmites, chaudrons de fonte, casseroles, poêles à frire, planche à pâte, coupe-pâte, bols, assiettes, plats, cuillères, fourchettes, couteaux, etc.

Les accessoires, presque indispensables, sont : bain-marie, plats à gratin, lèche-frite, assiettes à pâte, moules à gâteaux, plats à légumes, etc.

Une bonne cuisinière doit être fidèle à faire usage des mesures. De leur exactitude, dépend le succès de la préparation.

Les mesures les plus simples sont la cuillère et la tasse.

Une tasse, comme mesure, contient 1 demiard (mesure liquide), 1/2 livre de sucre ou de beurre ou 1/4 livre de farine.

1 cuil. à thé.....	1/4 cuil. à table.
1 cuil. à dessert.....	1/2 cuil. à table.
4 cuil. à table	1/4 de tasse.
16 cuil. à table	1 tasse.
2 tasses	1 chopine.
4 tasses	1 pinte.
2 cuil. à table de sucre	1 once.
2 cuil. à table de beurre	1 once.
2 cuil. à table de liquide	1 once.
4 cuil. à table de farine	1 once.
4 cuil. à table de café	1 once.
2 tasses de beurre	1 livre.
2 tasses de sucre granulé	1 livre.
2 2/3 tasses de sucre en poudre	1 livre.
2 tasses de lait ou d'eau	1 livre.

4 tasses de farine 1 livre.
 9 à 10 oeufs 1 livre.

Les mesures doivent être prises rases excepté sur indication contraire des recettes.

QUESTIONNAIRE

1. — Nommez les ustensiles d'absolue nécessité pour une cuisine?
2. — Quels sont les principaux accessoires?
3. — Pourquoi une cuisinière doit-elle faire usage de mesures?
4. — Quelles sont les mesures les plus simples?
5. — A quoi équivaut 1 cuil. à thé? 1 cuil. à dessert? 4 cuil. à table?
6. — Combien faut-il de tasses pour 1 chopine, pour 1 pinte?
7. — Combien de cuil. à table de sucre, de beurre, de liquide, de farine, de café faut-il pour 1 once?
8. — Combien de tasses de beurre, de sucre granulé, de sucre en poudre, de lait, de farine, dans 1 livre?
9. — Combien comptez-vous d'œufs pour réaliser 1 livre?

6e LEÇON

LES BREUVAGES

Vous puiserez des eaux avec joie
 aux sources du salut.

(Isaïe, Ch. XII, v. 3.)

Les breuvages servent à remplacer dans l'organisme l'eau qui en est constamment rejetée par l'accomplissement des fonctions vitales: respiration, transpiration, etc.

L'eau.—Lorsqu'elle réunit les conditions de salubrité convenable, est la plus salubre des boissons; elle est indispensable à l'organisme.

Le thé.—Est une infusion aromatique, excitante, des jeunes feuilles d'un arbuste originaire d'extrême Orient: Chine, Japon, Ceylan, Inde. On distingue, entre plusieurs variétés,

les thés verts et les thés noirs. Le thé vert est plus fort et plus excitant que le thé noir.

Le café.—Est une infusion aromatique obtenue avec la graine du caféier torréfiée et moulue. Le café n'est pas un aliment, mais il facilite la digestion et active le travail intellectuel. On doit de préférence acheter le café en grains et le moudre soi-même; on évite ainsi les falsifications.

Le chocolat.—Mélange de pâte de cacao et de sucre, donne un breuvage nourrissant, tonique et stimulant. Il convient aux vieillards, aux affaiblis et aux convalescents.

Les limonades et orangeades. — Prises avec modération, sont des boissons rafraîchissantes et hygiéniques.

Les tisanes.—Sont des boissons formées par des substances médicamenteuses, dissoutes dans de l'eau.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle est l'utilité des breuvages?
2. — Quelle est la plus salubre des boissons?
3. — Qu'est-ce que le thé et d'où vient-il?
4. — Qu'est-ce que le café?
5. — Que savez-vous du chocolat?
6. — Les limonades et orangeades sont-elles à recommander?
7. — Qu'est-ce qu'une tisane?

PRATIQUE

Préparation du thé

1 cuillerée à thé pour 1 tasse d'eau bouillante.

Ebouillanter la théière, y mettre le thé, verser un peu d'eau froide ou d'eau bouillante, et couvrir la théière. Au moment de servir, quand les feuilles sont déroulées, ajouter l'eau bouillante nécessaire. Après 5 minutes, l'infusion est à point; suspendre un petit filtre au déversoir et servir.

NOTE.—Pour obtenir une bonne infusion, prendre une portion de thé vert et deux de thé noir.

Préparation du café

1 cuillerée à table de café pour 1 tasse d'eau bouillante.

Mettre le café dans une casserole bien close avec quelques coquilles d'oeufs ou un oeuf entier. Mélanger le tout et verser l'eau bouillante; ne laisser jeter qu'un bouillon, ajouter quelques gouttes d'eau froide et retirer du feu; laisser reposer pendant quelques instants, couler. Servir très chaud avec crème ou avec lait chaud et sucre.

NOTE.—Pour la clarification du café, on doit employer 1 coquille d'oeuf pour une tasse ou 1 oeuf entier pour plusieurs.

Préparation du chocolat

1 cuil. à thé de cacao,
1/2 tasse de lait chaud,
1/2 tasse d'eau chaude,
sucre.

Verser l'eau chaude sur le cacao, brasser et laisser bouillir pendant 2 ou 3 minutes. Faire chauffer le lait au point d'ébullition, l'ajouter au cacao, sucrer au goût.

Limonade

Rouler un citron, en exprimer le jus dans un bol au travers d'une passoire pour retenir les pépins qui sont très amers; verser dessus un verre d'eau froide, passer, sucrer et servir.

Orangeade

Elle se fait de la même manière que la limonade, en substituant les oranges aux citrons, mais il faut beaucoup moins de sucre.

Tisane de graine de lin

2 cuil. à table de graine de lin,
2 tasses d'eau bouillante,
2 cuil. à table de jus de citron ou d'orange,
(ou quelques morceaux de pommes),
sirop.

Laver la graine de lin, la couvrir avec l'eau bouillante et laisser mijoter pendant 1 heure. Passer, ajouter le jus de citron et le sirop nécessaire. Servir chaud ou froid.

NOTE.—Elle est souvent employée dans les maladies de reins; également bonne pour la gorge et les bronches.

Tisane de camomille

1 once de fleurs de camomille,
1 chop. d'eau bouillante.

Infuser, laisser reposer pendant quelques minutes, passer au tamis, sucrer au goût et servir chaud ou froid.

Sirop pour breuvages

3/4 tasse de sucre,
3/4 tasse d'eau bouillante.

Faire bouillir pendant 12 minutes après que le sucre est dissous. Faire refroidir et mettre en bouteilles.

7ème LEÇON

NATURE DES ALIMENTS — LEUR ROLE

Rendez hommage à Celui qui donne à
tout ce qui vit sa nourriture,
Car sa miséricorde est éternelle.
(Psaume CXXXVI, v. 1-25.)

Une bonne nourriture est une condition essentielle pour se bien porter, pour bien travailler.

Notre corps est une machine qui s'use par le fait même de la vie; les aliments sont tout à la fois le combustible qui fait marcher la machine, et la substance qui répare l'usure des tissus.

Le corps humain est constitué par un certain nombre d'éléments dont les plus importants sont l'azote, le carbone,

l'oxygène, l'hydrogène et les sels minéraux, lesquels doivent être compris dans une alimentation rationnelle.

L'alimentation doit fournir :

1° des aliments combustibles ou producteurs de chaleur, d'activité: *aliments carbonés*;

2° des aliments réparateurs des tissus: *aliments azotés ou albuminoïdes*.

Le régime alimentaire est très important, car de son choix dépendent la santé et la vie.

Importance physique: La santé sera meilleure si l'alimentation est adaptée aux travaux, aux milieux, aux températures, aux climats, aux saisons.

Importance intellectuelle: L'homme bien nourri est capable d'un travail mieux soutenu, ses facultés intellectuelles sont plus vives.

Importance morale.—Une santé délabrée, un état débile, conséquences d'une mauvaise alimentation, font que l'âme reste impuissante devant la lutte; les bonnes ou mauvaises dispositions du corps influent fatalement sur l'âme, en raison de l'unité de l'être humain.

Pour l'ouvrier surtout, l'influence morale de l'alimentation est très grande. Si à la table du foyer, il ne trouve pas cet aspect agréable et attirant qu'offre une table bien mise et bien propre, un bon repas suffisant pour réparer ses forces, il ira noyer son mécontentement dans l'alcool. De nombreux cas d'alcoolisme n'ont pas d'autre cause qu'une mauvaise alimentation.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle est la condition essentielle pour se bien porter?
2. — Que sont les aliments pour notre corps?
3. — De quoi est composé le corps humain?
4. — Que doit fournir l'alimentation?

5. — Quelle est l'importance du régime alimentaire sur le physique?
6. — Au point de vue intellectuel, quelle est l'importance du régime alimentaire?
7. — Quelle est aussi son importance au point de vue moral?
8. — Quelle est souvent chez l'ouvrier, la conséquence d'une mauvaise alimentation?

8ème LEÇON

ETUDE DES ALIMENTS COMPLETS: LE LAIT

Il n'a pas été vidé d'un vase dans un autre,
Aussi a-t-il gardé son goût,
Et son odeur n'a pas changé.
(Jérémie, Ch. XLVIII, v. II.)

Les aliments complets sont ceux qui renferment, en proportions voulues, des éléments réparateurs et des éléments combustibles.

Le lait est, à proprement parler, le seul aliment complet.

Il contient, en moyenne, sur 100 parties:

Eau	88 %
Matières grasses	3.5%
Caséine	3.5%
Lactose	5. %
Sels minéraux, vitamines	3.5%

La matière grasse, appelée *crème*, sert à la préparation du *beurre*, aliment précieux, dont l'usage est de toute première importance.

La caséine, en se coagulant, forme ce qu'on appelle le *caillé*, principe constituant du fromage.

Le bon lait est d'un blanc mat, jaunâtre. Il est agréable au goût.

Le lait provenant de la traite du soir, comme aussi celui de la fin de la traite, est plus riche en crème.

Le lait forme la base de la nourriture du petit enfant, du malade, du convalescent, du vieillard. Aliment d'êtres fragiles, il sera irréprochable, non pas seulement d'excellente apparence, mais encore de bonne origine, ne contenant aucun germe malsain, capable de communiquer à l'homme des maladies, dont la plus fréquente est la tuberculose.

Conservation du lait

Le lait s'altère facilement. En conséquence, il faut pour le conserver :

1° Le faire refroidir à 45° ou 50° F. aussitôt après la traite.

2° Le mettre dans des vases ne servant qu'à cet usage, lesquels vases seront nettoyés avec soin.

3° La traite doit être l'objet de soins attentifs de propreté : étable, animaux, seaux, main du vacher, etc.

4° Ne pas mélanger le lait encore chaud avec celui de la traite précédente.

5° Eloigner le lait des aliments ou substances dégageant une odeur quelconque : choux, navets, vinaigre, etc.

6° Enfin le protéger contre l'action d'une température élevée ou orageuse.

On conserve le lait dans des vases en grès, en fer-blanc ou en verre et dans un lieu frais et propre.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entend-on par aliment complet?
2. — Quelle est la composition du lait?
3. — A quoi sert la matière grasse? la caséine?
4. — Comment reconnaître un bon lait?
5. — A qui convient le lait?
6. — De quoi doit-on s'assurer avant de consommer le lait?

7. — Comment se préserve-t-on des dangers d'un lait douteux?
8. — Quelles précautions faut-il prendre pour conserver le lait?
9. — Dans quelles sortes de vases conserve-t-on le lait?

LEÇON COMPLÉMENTAIRE SUR LE LAIT

Pour les élèves des 3ème et 4ème année du cours.

Des études récentes sur le lait, ses avantages et ses dangers, démontrent ce qui suit :

Le lait doit provenir d'animaux sains, c'est-à-dire, démontrés indemnes de tuberculose.

Il faut que la propreté la plus absolue soit prise quant à l'animal, aux mains du vacher, et des récipients destinés à le recevoir. Sans une surveillance directe à ce sujet, le lait, dès son origine, peut être grandement contaminé.

De plus, le lait doit être refroidi aussitôt après la traite, c'est-à-dire porté et maintenu à une température de 40° F.

Dans ces conditions, le lait peut être livré à la consommation à l'état *cru*, c'est le lait *certifié*. Il contient toutes les vitamines dont il est particulièrement riche, de par un soin particulier de la Providence.

L'expérience des heureux résultats du lait *certifié*, fait que nombre de médecins en généralisent l'usage dans leur clientèle.

Le bébé en retire des avantages visibles, dès l'âge de deux mois parfois.

La *pasteurisation* doit être faite aussitôt après la traite. Elle consiste à chauffer le lait de 143° à 145° F. pendant 30 minutes. Bien faite, la pasteurisation est susceptible de donner d'excellents résultats. Une pasteurisation mal faite est favorable à un plus grand développement des microbes.

Des gens mal avertis, se mettent à couvert de ce soi-disant crédit de pasteurisation, pour croire que la malpropreté et bien d'autres agents de contamination sont détruits par ce moyen de pasteurisation mal compris et mal exécuté.

L'ébullition du lait (10 minutes) ou *stérilisation* peut être recommandée, elle peut s'imposer même dans beaucoup de cas, mais seulement après qu'il a été impossible de se procurer du lait frais et certifié, ou du lait bien pasteurisé.

Ce qu'il faut poursuivre pour obtenir du lait pur et sain, c'est:

- 1° bêtes saines,
 - 2° traite propre et soigneuse,
 - 3° réfrigération brusque et conservation du lait à basse température,
 - 4° pasteurisation bien faite.
-

Le lait: 142° à 145° F. (30 minutes) pasteurisation parfaite.

" 203° F. tous les ferments lactiques détruits.

" 212° F. point d'ébullition, 214° F. pour le lait.

" 140° F. (20 minutes) bacille de la tuberculose détruit.

" 120° F. (10 minutes) bacille de la typhoïde détruit.

Il est généralement reçu et expérimenté, en Angleterre particulièrement, que le lait à une température de 140° à 145° F. pendant 30 minutes, tous les germes tuberculeux sont détruits.

PRATIQUE

Expériences à faire

Mettre du lait dans un verre, le laisser reposer. Remarquer que la crème (partie grasse) surnage; l'enlever. Soumettre le petit lait à une chaleur un peu élevée: il caille; le faire égoutter et nous avons la caséine (matière azotée); le reste est de l'eau et des sels minéraux.

Soupe au lait

- 1 1/2 pinte de lait,
4 onces de pain.

Faire griller ou sécher le pain, le couper en carrés, le mettre dans la soupière avec 1 cuil. à thé de sel et, à volonté, 1 cuil. à soupe de sucre, un peu de cannelle. Verser le lait bouillant sur le tout, et servir aussitôt.

Bouillon à la reine

1 oeuf,
2/3 tasse de lait,
2 cuil. à thé de sucre, essence, quelques grains de sel.

Battre l'oeuf légèrement et y ajouter le sel, le sucre et l'essence; verser dans le lait en agitant; mettre au froid.

On peut séparer l'oeuf et battre le blanc jusqu'à ce qu'il soit en neige ferme. Une partie de cette neige peut être repliée dans le mélange de lait, et le reste empilé légèrement sur le dessus. On peut saupoudrer avec de la muscade râpée.

Bagatelle

Restes de biscuits ou de gâteaux,
3 tasses de lait,
1 ou 2 jaunes d'oeufs,
2 cuil. à table de fécule de maïs,
1/4 tasse de sucre,
confitures,
1/2 cuil. à thé de vanille.

Mettre dans un plat creux un rang de biscuits ou de gâteaux, un rang de confitures et alterner jusqu'à ce que le plat soit aux 3/4. Faire chauffer le lait au bain-marie, y ajouter la fécule délayée, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes. Ajouter les jaunes d'oeufs battus avec le sucre, aromatiser au goût, dresser sur les biscuits (ou gâteaux) et laisser refroidir. Décorer au fourneau.

9ème LEÇON

LE FROMAGE

Israel a mangé les produits des champs
 La crème de la vache et le lait des brebis.
 (Deutéronome, Ch. XXXII, v. 12-14.)

Le fromage est un aliment nutritif et économique qui se prépare avec les parties solides du lait : la caséine et la crème.

Les *fromages gras* sont les meilleurs et les plus nutritifs ; ils sont préparés avec le lait non écrémé ou additionné de crème.

Les *fromages maigres* sont faits avec le lait écrémé.

On distingue les fromages *mous* qui se mangent frais, et les fromages *secs* qui subissent la fermentation et sont à point lorsqu'il se forme des cavités.

La composition du fromage est, en moyenne pour 100 parties :

<i>Fromages</i>	<i>gras</i>	<i>maigres</i>
Albuminoïdes	19%	40%
Graisse	26%	18%
Matières non azotées....	3%	1%
Sels	3%	6%
Eau	50%	34%

Les fromages les plus estimés sont le fromage blanc ou domestique, le fromage rouge de Québec, le fromage de Gruyère, le fromage d'Oka ; la qualité dépend des goûts.

Mangé avec du pain, le fromage constitue un aliment complet.

Pour conserver le fromage, on le met dans un lieu frais, sombre et à l'abri des courants d'air.

On sert le fromage à tous les repas, au dessert. Avant de manger le fromage, il faut enlever la croûte qui est souvent

lavée à l'eau arsénicale, en vue de protéger le fromage contre les parasites.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment se prépare le fromage?
2. — Lesquels sont meilleurs, des fromages gras ou des fromages maigres?
3. — Quelle différence y a-t-il entre les fromages mous et les fromages secs?
4. — Donnez la composition moyenne du fromage?
5. — Nommez quelques fromages estimés?
6. — Quelle est la valeur du fromage uni au pain??
7. — Où conserve-t-on le fromage?
8. — Quand sert-on le fromage? Quelle précaution faut-il prendre avant de la manger?

PRATIQUE

Fromage domestique

Faire cailler du lait; le bien égoutter dans une passoire fine; le démouler et servir avec crème, sucre ou sel.

10ème LEÇON

LES OEUFS

Cherchez premièrement le royaume de Dieu et sa justice.

(St Mathieu, Ch. VI, v. 33.)

L'oeuf, par sa richesse en principes nutritifs: albuminoïdes, corps gras et sels divers, présente, sous un petit volume, une grande valeur alimentaire.

Voici sa composition pour cent parties:

<i>Blanc</i>		<i>Jaune</i>	
Eau.....	85.5%	Eau	51 %
Albuminoïdes.....	12.9%	Albuminoïdes	16.1%
		Graisse	31.4%
Matières n. azotées....	8 %	Matières n. azotées .	5 %
Sels.....	6 %	Sels	1 %

C'est un aliment à la fois léger et nourrissant, il convient à tout le monde et il est tout particulièrement recommandé pour les enfants, à cause de la forte proportion de phosphates (matières propres à la formation des os) qu'il contient.

L'oeuf se compose de trois parties: la coquille, le blanc et le jaune.

Quoiqu'elle paraisse lisse, la coquille est poreuse: c'est ce qui explique que l'air, les matières ou odeurs venant de l'extérieur, altèrent la substance de l'oeuf. Pour cette raison, il faut avoir grand soin, quand on fait cuire des oeufs à la coque, de n'employer que de l'eau rigoureusement propre.

Le degré de cuisson des oeufs modifie leur puissance nutritive. C'est l'oeuf cru qui se digère le mieux, mais son absorption est peu appétissante.

L'oeuf à la coque est un très bon aliment, agréable au goût et d'une digestion facile.

Les autres préparations rendent les oeufs d'une digestion plus laborieuse.

Voici quelques moyens pour reconnaître la fraîcheur des oeufs:

1° Un oeuf frais, mis dans l'eau pure, s'y tient horizontalement. A mesure que l'oeuf vieillit, le gros bout se redresse. A partir d'un mois, il se tient à peu près verticalement, la tête en bas.

2° Un oeuf frais mis dans l'eau salée (12%) s'enfonce; vieilli, il surnage.

3° Le mirage donne des indications précises: la lumière traverse uniformément le blanc des bons oeufs, le jaune est déplacé et adhère à la coquille.

4° Si un oeuf ballotte quand on le secoue, il est vieux.

On peut conserver les oeufs, en les enfouissant dans du son, de la sciure de bois, du sable sec, de l'avoine. On les dépose par lits de manière qu'ils ne se heurtent pas. Il faut avoir soin de

retourner la boîte de temps en temps, pour que le jaune ne se déplace pas.

On conserve encore les oeufs dans de l'eau de chaux (5 livres de chaux pour 6 gallons d'eau).

La provision se fait quand les oeufs sont abondants; au commencement du printemps et à la fin de l'été.

Les oeufs fécondés ne se conservent pas.

QUESTIONNAIRE

1. — L'œuf est-il un aliment précieux? A qui convient-il?
2. — Quelle est la composition du blanc de l'œuf? du jaune?
3. — De combien de parties l'œuf se compose-t-il?
4. — Le degré de cuisson change-t-il la digestibilité des œufs?
5. — Citez quelques moyens de reconnaître la fraîcheur des œufs?

PRATIQUE

Oeufs à la coquille, à la coque

Faire bouillir l'eau et, à l'aide d'une cuillère, mettre les oeufs dans l'eau pendant 2 1/2 à 3 minutes. De cette façon le blanc de l'œuf a perdu sa transparence et le jaune est simplement chauffé; ce qui le rend très digestible.

Mollet

Faire cuire les oeufs à l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes. Le jaune reste liquide; seul, le blanc est pris.

Cuit dur

Mettre à l'eau froide, puis compter 10 minutes à partir de l'ébullition.

NOTE. — L'eau froide empêche le blanc de durcir trop vite.

Oeuf poché

Faire bouillir l'eau dans une casserole, ajouter 1/4 cuil. à thé de sel ou un peu de vinaigre. Casser l'œuf, le mettre dans

l'eau qui *frémit*, laisser prendre pendant 3 minutes; enlever avec précaution.

Oeuf au miroir

Faire fondre, sans faire roussir, un peu de beurre dans une poêle; y verser les oeufs avec précaution, pour ne pas briser les jaunes; lorsque les blancs sont pris, retirer du feu, et assaisonner de sel et poivre.

Oeufs brouillés

Chauffer légèrement 1 cuil. à table de beurre dans une poêle de fonte, ajouter 2 ou 3 oeufs battus rapidement avec sel et poivre; remuer légèrement avec une cuillère de bois, en évitant qu'il se forme des grumeaux. Après consistance convenable, retirer du feu.

Omelette au naturel

Pour 1 oeuf, 1 cuil. à table de lait ou d'eau.

Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle sur un feu très doux; battre l'oeuf et le verser dans la poêle avant que le beurre ne soit trop chaud. Une omelette doit rester mollette à l'intérieur.

NOTES.—Quand on prépare un plat, où il doit entrer plusieurs oeufs, il faut casser chaque oeuf séparément dans une tasse à part, avant de le mélanger aux autres; un seul oeuf gâté pouvant faire perdre toute une masse.

Pour ne pas crever les jaunes (oeufs au miroir), casser les oeufs aussi près que possible du récipient qui doit les recevoir.

11ème LEÇON

LE PAIN

Donnez-nous aujourd'hui notre pain de
chaque jour.

(St Mathieu, Ch. VI, v. II.)

Le pain est un aliment de première nécessité. Il est le produit du mélange de la farine avec de l'eau, du sel et du levain.

C'est le froment qui donne le meilleur pain.

La qualité du pain dépend tout d'abord de la composition de la farine employée, puis de la manière dont il a été cuit.

Le bon pain est bien cuit, bien levé, la croûte est épaisse, dorée, cassante; le pain coupé présente une mie élastique, un peu translucide, criblée de trous.

Le pain mal cuit, renfermant beaucoup d'eau, est lourd. Sa mie est plus ou moins gluante; elle ne reprend pas son volume primitif quand on la comprime dans la main.

Quand le pain a été mal fait, il moisit facilement.

La croûte du pain est plus nutritive et plus digestible que la mie. Le choix du pain frais ou du pain rassis est une question d'estomac; le pain rassis se digère plus facilement que le pain frais.

On conserve le pain dans un lieu frais.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est l'aliment de première nécessité?
2. — De quoi dépend la qualité du pain?
3. — Donnez les qualités du bon pain?
4. — Quels sont les inconvénients d'un pain mal cuit?
5. — Quelle est la partie la plus digestible du pain?
6. — Où conserve-t-on le pain?

PRATIQUE

Rôties

Trancher le pain ni trop épais, ni trop mince, puis le faire griller sur le gril ou sur le poêle. Servir les tranches sèches ou beurrées. Quand on les beurre, ramollir la croûte et lui faire quelques incisions.

NOTES. — Pour faire des rôties, on se sert de pain rassis.

On ne doit pas empiler les rôties, ni les couvrir, si on ne veut pas qu'elles transpirent.

Pain doré

3 oeufs,

3 tasses de lait,

Pain tranché $\frac{3}{4}$ de pouce d'épaisseur.

Battre les oeufs dans le lait, y faire tremper les tranches de pain. Faire chauffer 1 cuil. à table de beurre et 2 cuil. à table de graisse dans une poêle, y faire dorer les tranches de pain des deux côtés. Servir avec sucre granulé ou avec compote.

Sandwich au jambon

Trancher mince du jambon, le placer sur de minces tranches de pain beurrées, puis nappées avec de la moutarde française. On peut utiliser les dessertes de jambon en les passant à la machine; ajouter un peu de mayonnaise.

NOTE.—On procède de la même manière pour faire les sandwiches aux oeufs, à la salade, à la sardine, au fromage, etc.

Pouding au pain

1 chopine de morceau de pain,

1 pinte de lait,

1 tasse de sucre,

1 ou 2 oeufs,

muscade,

zeste d'orange ou de citron.

Verser le lait chaud sur le pain, couvrir et laisser reposer pendant 8 à 10 minutes; battre les oeufs avec le sucre, les ajouter au pain ainsi que la muscade et le zeste de citron ou d'orange. Verser la préparation dans un plat beurré, couvrir d'une légère couche de beurre fondu, on peut ajouter quelques raisins. Faire cuire durant 1/2 heure à 3/4 d'heure.

Crêpe au pain

Prendre 1 tasse de pain, verser dessus un peu d'eau chaude pour l'attendrir, laisser tremper; pendant ce temps, faire une pâte à crêpes, comme suit:

2 tasse de farine,
2 tasses de lait,
1 cuil. à thé de poudre allemande,
1/4 cuil. à thé de sel,
2 oeufs.

Ajouter le pain. Faire frire dans la graisse.

12ème LEÇON

LE CHOCOLAT

Cette substance envoyée par vous montrait
la douceur
Que vous avez envers vos enfants.
(Sagesse, Ch. XVI, v. 21.)

Le chocolat est un composé de cacao et de sucre. Très riche en sucre et en matières grasses, il renferme aussi des substances azotées. C'est un aliment complet qui restaure très rapidement.

Le chocolat peut être consommé tel quel, de préférence avec du pain; cuit dans l'eau et additionné de lait, il forme souvent le déjeuner du matin.

On en fait des crèmes, des mousses, des gâteaux.

Le bon chocolat est brun et luisant; il fond dans la bouche et s'amollit facilement à la chaleur des doigts. Il présente une cassure mate et nette, exempte de cavités. Son odeur est agréable; sa saveur est douce.

On conserve le chocolat à l'abri de l'humidité, ordinairement dans des boîtes de fer-blanc.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que le chocolat?
2. — Comment se consomme le chocolat?
3. — Quelles sont les qualités du bon chocolat?
4. — Comment se conserve le chocolat?

PRATIQUE

Breuvage au chocolat

Faire dissoudre 1 once de chocolat pur dans quelques cuillerées d'eau tiède. Lorsqu'il est en pâte, ajouter -1 tasse de lait bouillant, brasser et laisser reposer pendant 1 ou 2 heures.

Faire réchauffer au bain-marie, et servir avec sucre et pain grillé.

NOTE.—Préparé de cette façon, le chocolat convient parfaitement pour le déjeuner des enfants.

Crème au chocolat

- 1/2 tasse de lait,
- 1/2 tasse d'eau,
- 1 cuil. à table de fécule de maïs,
- 2 cuil. à table de sucre,
- 1 cuil. à thé de chocolat ou de cacao en poudre.

Faire bouillir le lait avec le sucre, ajouter la fécule délayée avec un peu d'eau froide et laisser cuire pendant 5 minutes. Faire fondre le chocolat dans le reste de la 1/2 tasse d'eau, l'ajouter à la bouillie et faire cuire 10 minutes sur un feu doux. Verser sur un plat, faire refroidir, puis décorer.

13ème LEÇON

ETUDE DES VIANDES

Le juste s'occupe de son bétail.
(Prov., Ch. XII, v. 10.)

La chair des animaux offre beaucoup de substances nutritives; sa composition se rapprochant de celle de nos tissus, la viande est un aliment très réparateur.

Les animaux servant à l'alimentation sont classés comme suit:

- 1° Les animaux de boucherie: le boeuf, le veau, le mouton.
- 2° Les animaux de charcuterie: le porc.
- 3° Le gibier à poils et à plumes: le cerf, le chevreuil, la perdrix.
- 4° La volaille: la poule, la dinde, le canard, l'oie, le pigeon.

La qualité de la viande varie suivant l'espèce, l'âge de l'animal, les conditions dans lesquelles il a vécu, la nourriture qu'il a reçue.

Dans un même animal, les parties couvertes sont plus délicates que celles qui ont travaillé davantage; les parties de devant sont inférieures en qualité.

Il faut avant tout, tenir à la bonne qualité de la viande. Une petite quantité de bonne viande vaut mieux qu'une plus considérable de qualité inférieure. D'ailleurs, il faut faire un usage modéré de la viande.

Une viande est malsaine:

- 1° Quand elle provient d'animaux affaiblis ou malades.
- 2° Quand elle a déjà subi un commencement d'altération.

Une viande saine a une odeur douce et fraîche; les viandes qui ont une odeur fade, aigre, proviennent d'animaux fatigués ou malades et sont à rejeter. Une mauvaise viande est humide, flasque et molle.

QUESTIONNAIRE

1. — Pourquoi doit-on faire usage de la viande?
2. — Comment classez-vous les animaux servant à l'alimentation?
3. — Qu'est-ce qui fait varier la qualité de la viande?
4. — Faut-il tenir à la quantité ou à la qualité de la viande?
5. — Quand une viande est-elle malsaine?
6. — Qu'est-ce qui caractérise une viande saine?

PRATIQUE

Bouilli

2 livres de boeuf,
1 livre de lard,
2 pintes d'eau chaude,
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.

Mettre la viande dans l'eau chaude et la faire cuire lentement pendant 3 heures. Après ébullition, ajouter les légumes et l'assaisonnement, puis laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson.

NOTE.—Comme, dans un bouilli, on tient à ce que la viande reste succulente, il faut toujours la faire cuire dans de l'eau bouillante.

Bifteck

1 tranche de steak d'un pouce d'épaisseur,
1 once de beurre,
sel et poivre.

Mettre une noisette de beurre dans une poêle, sur un feu vif. Quand le beurre est brun, y déposer la viande, la faire saisir, la retourner sans la piquer.

Le temps de la cuisson varie avec l'épaisseur de la viande. Pour un bifteck d'un pouce d'épaisseur, qu'on désire saignant, 4 à 5 minutes suffisent. Pour un bifteck plus cuit, il faudra 8 à 10 minutes.

Bifteck haché

1/2 tasse de boeuf haché ou pulpe de viande,
1 cuil. à table de moelle,
1 cuil. à table de beurre,
sel et poivre.

Mélanger le boeuf, la moelle, le poivre et le sel ; former avec cette préparation des croquettes plates et les griller absolument comme le bifteck ordinaire.

Boeuf à la mode

3 à 4 livres de boeuf,
1/4 livre de lard salé,
2 à 3 oignons,
2 à 4 carottes,
1/2 navet,
eau bouillante,
sel, poivre, bouquet garni.

Parer la viande et l'éponger avec un linge humide ; si la viande est maigre, la larder ou la couvrir de graisse. Foncer une casserole avec du lard coupé en carrés ou en tranches, ajouter des couennes de lard, le bouquet garni, les navets, carottes et oignons émincés. Placer sur ce fond le morceau de boeuf, saler, poivrer, couvrir d'eau ou de bouillon et laisser mijoter pendant 4 ou 5 heures.

Boeuf à l'étuvée

3 ou 4 livres de boeuf,
2 cuil. à table de graisse,
1 oignon,
sel, poivre, fines herbes, farine.

Eponger la viande, la couper par morceaux, la saupoudrer de farine. Faire chauffer la graisse dans un chaudron, y faire saisir la viande de tous les côtés, assaisonner, ajouter l'oignon coupé en rondelles, les fines herbes, couvrir avec de l'eau bouillante. Faire cuire à feu doux, pendant 2 ou 3 heures.

Boeuf à la mode canadienne

2 à 3 livres de boeuf,
1/2 livre de lard,
1 oignon,
1/2 tasse de farine,
1 chopine d'eau,
sel, poivre, fines herbes.

Trancher la viande transversalement aux fibres. Couper le lard en carrelets ou en tranches, hacher l'oignon. Mettre dans un chaudron: un rang de viande, quelques tranches de lard, de l'oignon haché et de fines herbes, assaisonner, saupoudrer de farine, alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient entrés. Ajouter l'eau chaude et laisser mijoter pendant 4 heures. Servir avec le jus de la cuisson.

Boeuf avec grands-pères

a) 5 livres de boeuf dans l'épaule,
fines herbes,
carottes,
oignons,
graisse.

Couper la viande en carrés, la faire revenir dans la graisse jusqu'à ce qu'elle ait belle couleur. Mettre la viande dans une casserole, couvrir d'eau, saler, poivrer, ajouter les fines herbes, carottes, oignons, céleri, et laisser mijoter pendant 3 heures.

Quand la viande est cuite, ajouter la pâte préparée comme suit:

Grands-pères

- b) 2 tasses de farine,
4 cuil. à thé de poudre à pâte,
1/2 cuil. à thé de sel,
2 cuil. à thé de graisse,
3/4 tasse de lait.

Mélanger et tamiser les ingrédients secs. Incorporer la graisse à l'aide d'une fourchette, ajouter le lait graduellement pour faire une pâte comme pour les tartes, l'étendre à l'aide du rouleau, la couper avec l'emporte-pièce et jeter les rondelles obtenues dans la préparation ci-dessus. Laisser cuire pendant 12 à 15 minutes.

NOTE.—On fait aussi les "grands-pères" à la cuillère.

Fressure rôtie

Laver, éponger et trancher la fressure d'un doigt d'épaisseur, passer à la panure, faire rôtir dans une poêle avec de la graisse. Saler et poivrer au moment de servir.

Grillades de lard

Couper des tranches de porc-frais dans la ronde, les saler, les poivrer, les passer à la farine et les faire rôtir. Ensuite, mouiller de temps en temps et laisser mijoter de 3/4 à 1 heure.

Crêpes au lard

- 1/4 livre de lard,
6 oeufs,
1 chopine de lait,
6 cuil. à table de farine,
1/4 cuil. à thé de soda,
sel.

Couper le lard en tranches d'un 1/4 pouce d'épaisseur, enlever la couenne, ébouillanter le lard, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour le couvrir, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes. Jeter l'eau, faire rôtir les grillades promptement ;

lorsqu'elles sont de belle couleur dorée, elles sont à point. Tamiser la farine avec le sel, ajouter graduellement le lait, en brassant, et les oeufs, un à la fois, en battant légèrement. Mettre les grillades et la graisse dans une poêle, y verser la préparation, faire cuire dans un fourneau chaud.

Fèves au lard

1 pinte de fèves,
1/4 livre lard salé,
1/4 tasse mélasse,
1 oignon,
1 cuil. à thé de moutarde.
sel et poivre.

Faire tremper les fèves dans l'eau froide pendant 12 heures; le lendemain, les remettre dans l'eau froide et les faire cuire avec l'oignon jusqu'à ce qu'elles soient tendres; les retirer, les rafraîchir.

D'autre part, ébouillanter le lard, le couper par petits morceaux. Mettre dans un pot de grès une couche épaisse de fèves et 3 ou 4 morceaux de lard, alterner jusqu'à ce que le pot soit rempli.

Délayer dans une tasse: le sel, la moutarde, la mélasse avec de l'eau bouillante et verser sur les fèves; ajouter assez d'eau bouillante pour les couvrir pendant la durée de la cuisson.

Faire cuire 8 à 10 heures, dans un fourneau modérément chaud.

14ème LEÇON

THEORIE DU BOUILLON

Mon âme sera rassasiée comme de moelle et
de graisse,
Et la joie sur les lèvres, je chanterai tes louanges.
(Psaume LXIII, v. 6.)

Le bouillon est un aliment liquide obtenu en faisant bouillir dans l'eau soit des légumes (bouillon maigre), soit de la viande seule ou accompagnée de légumes (bouillon gras).

Parmi les bouillons gras, le plus employé est le bouillon de boeuf, bouillon du pot-au-feu; c'est une décoction de viande et de légumes qui renferme les parties solubles de ces substances: sels minéraux, gélatine, un peu d'albumine assimilable. Les os augmentent la quantité de gélatine.

Pour obtenir un bon bouillon, il faut mettre la viande à l'eau froide qui dissout l'albumine. Au contraire, quand on veut une bonne viande bouillie, on la met sur le feu dans de l'eau chaude qui coagule l'albumine (emprisonne les jus). Il faut laisser bouillir lentement, marmite fermée, pour conserver l'arôme du bouillon.

La valeur nutritive du bouillon est faible, mais son odeur et sa saveur sont agréables. C'est un excellent stimulant: il donne une sensation de réconfort presque instantanée et rend de grands services dans les cas de fatigue, de surmenage. Son effet stimulant est accru lorsqu'il est servi chaud.

Pris 1/2 heure avant le repas, le bouillon dégraissé constitue le parfait apéritif qui excite les sécrétions salivaires et stomacales.

Sa valeur dépend de son mode de préparation. Les bouillons de veau et de poule sont légers et gélatineux, conséquemment encore moins nutritifs.

Les bouillons maigres sont utilisés pour la préparation des potages. Pour conserver le bouillon pendant quelques jours, il faut le tenir dans un endroit frais. Il faut le faire bouillir à nouveau avant de le servir.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment s'obtient le bouillon?
2. — Quel est le plus employé des bouillons gras?
3. — Que faut-il faire pour avoir un bon bouillon?
4. — Le bouillon a-t-il une grande valeur nutritive?
5. — Quel est l'effet du bouillon pris 1/2 heure avant le repas?
6. — Que savez-vous des autres bouillons?
7. — Comment conserve-t-on le bouillon?

PRATIQUE

Pot-au-feu

3 à 4 livres de gigot,
jarret,
os à moelle,
débris de volaille,
parure de viande,
2 carottes,
1/4 navet,
1 poireau,
2 à 3 branches de céleri,
6 à 7 pintes d'eau froide.

Essuyer la viande, la couper par morceaux, la mettre à l'eau froide, saler et laisser mijoter pendant 4 à 5 heures; ajouter les légumes après 2 à 3 heures de cuisson. Dégraisser avant de servir.

15ème LEÇON

SOUPES ET POTAGES

Marchons honnêtement ne nous laissant point aller aux excès de la table.
(S. Paul aux Romains, Ch. XIII, v. 13.)

La soupe est généralement considérée comme la base d'un bon repas, au point de vue de l'alimentation; elle est restaurante et nutritive; prise dès le début du repas, elle prépare l'estomac à l'absorption des mets qu'elle précède.

On distingue les *soupes* et les *potages*. Les soupes sont faites de bouillon de viande ou de légumes dans lequel on met des tranches de pain, tandis que pour les potages, au lieu de tranches de pain, on ajoute au bouillon des pâtes d'Italie, vermicelle, riz, tapioca, purée de légumes.

Les potages *gras* se font avec du bouillon de viande; les potages *maigres*, avec du bouillon de légumes ou de poisson, ou avec du lait.

Les potages aux légumes frais se préparent à l'eau chaude; les potages aux légumes secs se préparent à l'eau froide.

Les potages liés à la farine, à la crème, aux œufs, quoique de digestion plus laborieuse n'en sont cependant pas moins appréciables dans l'alimentation des personnes qui digèrent bien, en santé.

Les potages aux légumes sont hygiéniques et très sains.

Il y a toujours avantage et économie à préparer un potage pour deux jours.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment considère-t-on la soupe?
2. — Quelle différence faites-vous entre une soupe et un potage?
3. — Avec quoi fait-on les potages gras? les potages maigres?
4. — Les potages liés sont-ils recommandables?
5. — Que savez-vous des potages de légumes?
6. — Peut-on préparer un potage pour plusieurs jours?

PRATIQUE

Soupe au pain

3 cuil. de graisse de rôti ou de beurre,
1 oignon,
2 cuil. à table de farine,
1 1/2 pinte d'eau ou de bouillon,
1 tasse de sauce tomate,
3 tasses de pain séché ou grillé,
sel, poivre, sarriette.

Faire revenir dans la graisse ou le beurre l'oignon finement haché, saupoudrer avec la farine, ajouter l'eau ou le

bouillon et l'assaisonnement; $3/4$ d'heure avant de servir, mettre le pain et laisser mijoter.

Soupe au riz

$1/4$ tasse de riz,
1 pinte de bouillon.

Faire bouillir le bouillon, ajouter le riz, de fines herbes, céleri, persil coupés fin, et laisser bouillir pendant $1/2$ heure. Assaisonner avec sel et poivre.

Soupe à l'orge

Faire blanchir $1/2$ livre d'orge, la mettre sur le feu dans 1 pinte d'eau et 1 cuil. à soupe de beurre. Laisser cuire doucement, en brassant de temps à autre.

Quand l'eau est absorbée, ajouter par intervalle 1 tasse de bouillon (il ne faut jamais en mettre une plus grande quantité à la fois) laisser cuire pendant 2 heures.

Délayer $1/4$ tasse de farine avec 1 tasse de lait, l'ajouter à l'orge, laisser cuire de nouveau 1 heure; assaisonner avec sel, poivre, sel de céleri. Si la soupe est trop épaisse, ajouter du bouillon.

Soupe aux légumes

Prendre des légumes: carottes, navets, chou, céleri, poireaux, oignons et persil, les hacher très fin, les mettre sur le feu avec du bouillon, assaisonner de sel et poivre et laisser cuire doucement pendant $3/4$ d'heure ou une heure. Si la soupe n'est pas assez liée, ajouter 2 cuil. à soupe de sagou par pinte de bouillon, laisser cuire de 15 à 20 minutes.

Soupe à la farine d'avoine

3 pintes de bouillon,
 $1/2$ livre de farine d'avoine.

Porter le bouillon à ébullition, ajouter, en pluie, la farine d'avoine, sel, poivre et sel de céleri. Faire cuire doucement pendant 3 heures.

Soupes maigres — Aux pois

1 chopine de pois,
1/2 livre de lard salé,
1 oignon moyen,
2 carottes,
2 poireaux,
3 branches de céleri,
2 pintes d'eau,
sel, poivre, persil, sarriette.

Faire tremper les pois la veille au soir; les mettre sur le feu à l'eau froide; quand l'eau bout, ajouter le lard salé déjà ébouillanté, les poireaux et les carottes coupés en rondelles, l'oignon, le céleri, le persil haché, la sarriette, sel et poivre. Faire cuire pendant 3 ou 4 heures.

Soupe aux fèves

1 chopine de fèves,
2 moyens oignons,
1 cuil. à table de saindoux,
3 pintes d'eau bouillante,
2 pintes d'eau froide,
1 cuil. à table de beurre,
2 cuil. à table de farine,
2 pintes de lait chaud,
sel, poivre, persil.

Faire tremper les fèves la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, les laver, les mettre sur le feu, à l'eau froide. Après 20 minutes de cuisson, jeter cette eau et la remplacer par l'eau bouillante. Faire cuire jusqu'à ce que les fèves soient tendres (l'eau devra être en partie absorbée). Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin, ajouter farine et beurre, puis le lait chaud. Faire jeter un bouillon et mêler aux fèves. Assaisonner de sel, poivre, persil haché. Laisser mijoter pendant 4 à 5 minutes.

Soupe au riz et aux tomates

1 cuil. à soupe de graisse,
2 oignons,
1/4 tasse de tomates,
1 pinte d'eau,
3 cuil. à soupe de riz,
sel et poivre.

Faire frire l'oignon dans la graisse, mettre dans une casserole avec l'eau et les tomates. Lorsque le tout bout, ajouter le riz et laisser bouillir pendant 1/2 heure. Ajouter, au moment de servir, 2 cuil. à table de crème douce.

Soupe au chou au lait

Faire bouillir dans 3 chopines d'eau un chou coupé en lanières. Après une heure et demie de cuisson, ajouter 1 chopine de lait, gros comme un œuf de beurre, du sel; au premier bouillon, servir.

NOTE.—On peut mettre dans ce potage un ou deux poireaux coupés fin, ou quelques pommes de terre, ou encore, des croûtons.

16ème LEÇON

LE POISSON

Tout ce qui a nageoires et écailles
dans les eaux, soit dans la mer, soit
dans les rivières, vous le mangerez.
(Lévitique, Ch. XI, v. 9.)

Le poisson est un aliment sain, agréable, substantiel et digestible. Il se vend frais, salé, ou en conserve. Le poisson salé est aussi nourrissant que le poisson frais et coûte beaucoup moins cher.

On distingue les poissons d'eau douce et les poissons de mer.

Poissons d'eau douce. — La truite, la truite saumonée, le saumon, la carpe, la perche, le brochet, l'anguille, la barbue, etc.

Poissons de mer. — L'esturgeon, le maquereau, l'éperlan, la sardine, le hareng, la morue, etc.

Le poisson s'altérant facilement, la question de fraîcheur est de première importance. La fraîcheur du poisson se reconnaît surtout à l'odeur, au brillant des yeux et des écailles, à la fermeté de la chair.

Les poissons frais sont écaillés ou écorchés, vidés, lavés à plusieurs eaux, puis cuits, soit au court-bouillon, soit à l'eau salée, ou encore en friture.

Avant d'utiliser les poissons salés, il faut les faire tremper pendant 24 heures, dans de l'eau froide, en ayant soin de changer l'eau toutes les 2 ou 3 heures.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle est la valeur du poisson au point de vue alimentaire?
2. — Quel est le plus nourrissant, du poisson frais ou du poisson salé?
3. — Nommez quelques poissons d'eau douce?
4. — Nommez quelques poissons de mer?
5. — Quelle est la question de première importance dans l'achat du poisson?
6. — Comment se reconnaît la fraîcheur du poisson?
7. — Comment se préparent les poissons frais ou salés?

PRATIQUE

Haddock bouilli

Ecailler, vider et laver un haddock, saler, poivrer, laisser reposer. Faire bouillir de l'eau avec sel, poivre, 1 oignon et 1 carotte coupée en rondelles, 1 branche de céleri, 1 de persil, 2 cuil. à soupe de vinaigre par pinte d'eau. Après 5 à 10 mi-

notes, mettre le poisson dans ce mélange et l'y laisser frémir pendant 10 à 15 minutes. Le sel donne un bon goût au poisson, et le vinaigre conserve la chair blanche.

NOTE.—Le poisson doit cuire sans bouillir.

Haddock rôti

Préparer le poisson, le saler et le laisser reposer pendant quelques heures. Faire fondre du beurre dans une lèchefrite; rouler le poisson dans de la chapelure ou de la farine, le mettre dans la lèchefrite, puis le faire cuire au four, en l'arrosant souvent. Cuisson de 10 à 12 minutes par livre de poisson.

Morue salée

Laisser tremper la morue pendant 24 heures dans de l'eau fraîche, puis la mettre sur le feu dans un chaudron avec de l'eau froide, 1 bouquet garni, 1 oignon piqué de clous de girofle, quelques poivres ronds; laisser venir à ébullition, ajouter 1 tasse d'eau froide, puis retirer du feu. Préparer une sauce blanche avec le bouillon de la cuisson, et servir avec pommes de terre au naturel.

Harengs frais

Ecailler, vider, laver, essuyer le hareng, l'assaisonner, le rouler dans la farine. Faire fondre un morceau de graisse dans une poêle, y faire dorer le hareng.



17ème LEÇON

DES LEGUMES EN GENERAL

La terre a donné ses produits;
Que Dieu, notre Dieu nous bénisse!
(Psaume LXVII, v. 7.)

Les légumes sont des aliments sains, nourrissants et rafraîchissants. Ils apportent de la variété dans l'alimentation et,

associés aux viandes, ils constituent le type d'une bonne alimentation.

Au point de vue alimentaire, on distingue:

1° — Les légumes frais.

2° — Les légumes secs.

Les *légumes frais* (carotte, chou, navet, etc.) ont pour la plupart des qualités particulières: ils sont, les uns apéritifs, les autres stimulants, ou calmants, ou rafraîchissants. Ils permettent de varier les menus et facilitent le travail de la digestion.

Les *légumes secs* (haricots, fèves, lentilles, pois) cuits à point, forment une nourriture très substantielle.

Les *légumes frais* devront être fermes, à tissus brillants et à teinte vive.

Les *légumes secs* seront jeunes, luisants et de bonne qualité. Agés de plus d'un an, ils cuisent mal.

QUESTIONNAIRE

1. — Que savez-vous des légumes?
2. — Au point de vue alimentaire, comment divise-t-on les légumes?
3. — Qu'est-ce qui caractérise les légumes frais?
4. — Les légumes secs rendent-ils de grands services?
5. — Quelles doivent être les qualités des légumes frais?
6. — Qu'est-ce qui doit caractériser les légumes secs?

PRATIQUE

Carottes en purée

Laver 6 à 10 moyennes carottes, les ratisser, les couper par morceaux, puis les faire cuire. Après cuisson, égoutter, passer au presse-purée, remettre sur le feu dans une casserole, ajouter sel, une pincée de sucre, un peu d'oignon râpé, un peu de sel de céleri, du bouillon et laisser cuire.

Au moment de servir, ajouter 2 cuil. à table de beurre.

Carottes en sauce blanche

Nettoyer et laver des carottes, les couper en dés et les faire cuire sur un feu doux dans un peu d'eau légèrement salée.

Préparer une sauce blanche, y ajouter le jus des carottes, laisser bouillir en remuant et verser cette sauce sur les carottes, en faisant attention de ne pas défaire ces dernières. Ajouter un peu de persil, laisser mijoter encore un peu et servir.

Navets en purée

Se préparent comme les carottes.

Navets "Maître d'hôtel"

Nettoyer, laver, puis couper les navets en morceaux, les faire étuver à fond dans un peu d'eau salée. Ajouter un peu de beurre roussi.

Carottes et navets mélangés

1 tasse de carottes,

1 tasse de navets.

Couper les légumes en dés, les faire cuire séparément dans de l'eau bouillante salée. Après cuisson, égoutter et mêler les légumes, ajouter sel, un peu de sucre, un bon morceau de beurre et du persil haché. Sauter les légumes sans les briser.

Oignons au beurre

Eplucher les oignons, les couper en rondelles, les mettre dans du beurre fondu, saler et faire étuver à feu doux jusqu'à belle couleur blonde.

Oignons en sauce blanche

Faire cuire les oignons, les mêler à une sauce blanche et laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter quelques gouttes de jus de citron.

Chou au gratin

Blanchir le chou pendant 10 minutes, refroidir rapidement, puis faire cuire à l'eau bouillante salée. Préparer une sauce blanche avec 1 chopine de lait, 2 cuil. à table de beurre, 3 cuil. à table de farine, 1 oignon.

Lorsque le chou est cuit, l'égoutter, le mettre sur un plat, le masquer avec la sauce, saupoudrer de fromage râpé ou de chapelure et faire gratiner au four pendant 10 à 15 minutes. Servir très chaud.

Chou à l'étuvée

Découper un chou en fines lanières, laver et égoutter sur une passoire. Faire blondir du beurre, saler un peu, y jeter le chou. Après l'avoir bien couvert, laisser cuire à fond sur un feu doux.

Légumes à l'étuvée

6 pommes de terre,
1 navet,
1 tasse de petits pois,
1 tasse de tomates,
1 oignon,
1/4 tasse de riz,
1 pinte de bouillon,
sel et poivre.

Préparer les légumes, les laver ainsi que le riz. Mettre par rangs dans une casserole, assaisonner. Ajouter le bouillon, couvrir et faire cuire, pendant 3 heures, dans un four modéré.

Salade au chou

Couper en lanières un chou blanc, le laisser tremper pendant quelques heures dans de l'eau glacée; verser l'eau, bien assécher le chou, l'assaisonner avec sel, poivre, vinaigre et huile d'olive, ou bien incorporer une mayonnaise cuite.

Mayonnaise cuite

1 tasse de crème,
1 cuil. à table de moutarde,
1/2 cuil. à thé de sel,
1/2 tasse de vinaigre chaud,
2 cuil. à table de farine,
1 cuil. à table de sucre,
quelques grains de poivre rouge.

Délayer la farine, la moutarde, le sel, le poivre, le sucre avec la crème froide; faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit épais. Verser le vinaigre chaud, laisser mijoter pendant quelques minutes, faire refroidir.

Salade aux légumes

Egale proportion de céleri, pois, carottes, betteraves; oignons au goût. Mettre au froid. Servir sur feuille de laitue ou de chou, couvrir avec mayonnaise et autre garniture.

On peut ajouter au tout 3 cuil. de sauce aux tomates.

18ème LEÇON

LA POMME DE TERRE

La terre donnera ses fruits, vous
mangerez à satiété.
(Lévitique, Ch. XXV, v. 19.)

La pomme de terre, plat essentiellement canadien, est un aliment sain, agréable, qui se prête à de multiples préparations.

Sa composition est pour 100 parties:

Eau, 77%,

Fécule, 21%

Matières azotées, 3%,

Sels minéraux, 1%.

La fécule, partie nutritive, est surtout déposée en dessous de la pelure. C'est pourquoi, il faut peler les pommes de terre très minces, ou mieux encore, les faire cuire avec la pelure (en robe des champs).

Une bonne pomme de terre est farineuse, à chair translucide, à pelure fine et lisse.

La pomme de terre des sables est meilleure et plus farineuse que celle des terres fortes; elle se conserve mieux.

Les espèces les plus estimées sont: Early rose, Dakota, Merveille d'Amérique, Montagne Verte, etc.

Pour conserver les pommes de terre, il faut les tenir à l'abri du froid et de l'humidité (la gelée les flétrit). On les met sur une couche de paille ou sur un faux plancher, dans un endroit bien clos, dont toutes les ouvertures sont bouchées. Au printemps, il faut enlever les germes, car la fécule s'en va vers les nouveaux jets. On doit aussi renouveler la paille.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelles sont les qualités de la pomme de terre?
2. — Quelle est sa composition?
3. — Où se trouve la fécule??
4. — Comment reconnaît-on une bonne pomme de terre?
5. — Quelle est la meilleure pomme de terre?
6. — Nommez quelques variétés estimées?
7. — Comment conserve-t-on la pomme de terre?
8. — Quelles précautions faut-il prendre au printemps?

PRATIQUE

Pommes de terre au naturel

Laver, peler les pommes de terre, les faire bouillir à l'eau chaude salée; après cuisson, verser l'eau, enlever le couvercle de la casserole et laisser sécher rapidement, pour rendre les pommes de terre plus farineuses.

En riz

Laver, peler et faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Après la cuisson, égoutter, laisser sécher et passer au presse-purée.

En purée

A la préparation précédente, ajouter sel, poivre, 1 cuil. à table de beurre, du lait chaud ; battre le tout énergiquement avec une cuillère en bois.

En robe des champs

Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les laver avec soin dans plusieurs eaux, les éponger, les piquer au moyen d'une fourchette, les placer sur un gril et les faire cuire à four chaud pendant 40 à 45 minutes.

19ème LEÇON

LES CEREALES — LA FARINE

Je le nourrissais de la fleur du froment.
(Psaume LXXX, v. 17.)

Les céréales sont des plantes de la famille des graminées. Elles ont, dans l'alimentation humaine, une importance considérable : on les emploie sous forme de pain, de pâtes, de farine ; elles constituent un aliment moyennement azoté et extrêmement précieux, toutes les fois qu'on veut diminuer l'usage de la viande.

Les principales céréales sont :

le froment ou blé,

l'avoine,

le seigle,

le maïs,

le sarrasin,

l'orge,

le riz.

Les céréales se composent, en majeure partie, de gluten et d'amidon, en quantités variables et ordinairement inverses : ainsi le froment, le seigle et l'orge renferment beaucoup de gluten et peu d'amidon ; c'est le contraire pour le riz et le maïs. Ce sont l'abondance et la nature du gluten qui rendent une céréale propre à faire du pain ; c'est pourquoi on ne peut faire de pain avec le maïs, ni avec le riz.

Le *froment* est la plus nourrissante de toutes les céréales. Sa farine est à la base de notre alimentation, puisqu'on en fait le pain.

Elle donne aussi les semoules, entre dans la composition des pâtes alimentaires et joue un grand rôle dans la cuisine pour les potages, bouillies, liaisons, pâtisseries. La farine est dite *brute* lorsqu'elle contient encore le son qui provient de l'écorce du blé ; *blutée* lorsqu'elle est séparée du son.

La farine de belle qualité est d'un blanc jaunâtre et douce au toucher. Pressée sous les doigts, elle se lie et se pelotonne. Son odeur est très douce et agréable.

On conserve la farine dans un endroit sec, frais, bien aéré ; on la met dans des huches ou dans des sacs de forte toile.

QUESTIONNAIRE

1. — Que savez-vous des céréales ?
2. — Nommez les principales ?
3. — De quoi se composent les céréales ?
4. — Qu'est-ce qui rend les céréales propres à faire du pain ?
5. — Quelle est la plus nourrissante des céréales ?
6. — Qu'appelle-t-on farine brute ? blutée ?
7. — Comment reconnaît-on une farine de belle qualité ?
8. — Où conserve-t-on la farine ?

PRATIQUE

Comment faire un roux

Faire fondre de la graisse ou du beurre dans une casserole, incorporer de la farine et laisser cuire en remuant constamment, pour éviter que la farine ne s'attache et prenne le goût de "brûlé". Si on désire un roux blanc, on retire avant que le mélange ait pris couleur; pour un roux blond, on le laisse dorer légèrement; pour un roux brun, on le fait cuire plus longtemps.

Selon que l'on désire une sauce claire, moyenne ou épaisse, on mettra pour 1 tasse de liquide, 1, 2 ou 3 cuil. à table de farine et quantité égale de graisse.

Sauce béchamelle

Faire fondre 3 cuil. à table de beurre, ajouter 3 cuil. à table de farine, brasser continuellement, sans laisser prendre couleur, verser graduellement 3 tasses de lait chaud ou froid, assaisonner de sel et poivre, laisser cuire pendant 20 à 25 minutes, au bain-marie. Au moment de servir, ajouter un peu de jus de citron.

NOTE.—Lorsque cette sauce accompagne une viande quelconque, légumes ou poisson, on doit remplacer une partie du lait par une quantité égale de bouillon de la cuisson.

Sauce Robert

Mettre dans une casserole un morceau de graisse et une cuil. à table de farine, faire roussir; quand le roux est d'une belle couleur, hacher des oignons, les mettre dans la casserole avec sel et poivre; mouiller avec une tasse d'eau ou de bouillon, laisser cuire pendant 1/4 d'heure. Servir.

Sauce aux tomates

Faire fondre du beurre ou de la graisse de rôti dans une casserole, retirer du feu, incorporer 2 cuil. à table de farine,

ajouter 1/2 tasse d'eau chaude, 1 tasse de tomates coulées, un peu d'oignon râpé, sel et poivre, laisser cuire pendant 5 minutes.

Crêpes

3 tasses de farine,
1 1/2 tasse de lait,
1 cuil. à thé de poudre allemande,
1/4 cuil. à thé de sel,
3 œufs.

Faire frire dans la graisse.

Crêpes aux pommes

Couper des pommes par rondelles, les passer dans de la pâte à crêpes et faire cuire, soit à haute friture, soit dans une poêle, comme des crêpes. On peut aussi couper les pommes en dés et les mêler à la pâte à crêpes.

Pâte pour tartes

2 tasses de farine,
6 cuil. à table de graisse, (ou 1/2 tasse de suif
et 1/4 tasse de beurre.)
2 cuil. à table de beurre,
1/2 cuil. à thé de sel.

Tamiser la farine avec le sel, ajouter le beurre et la graisse, l'incorporer à l'aide d'une fourchette, mouiller avec de l'eau glacée, de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts. Etendre avec le rouleau à pâte.

NOTE.—Si on se sert de lait ou de crème sûre au lieu d'eau, la pâte sera plus légère et plus croustillante.

Tartes à la citrouille

1 pinte de citrouille,
1 1/2 tasse de lait,
1 cuil. à thé de gingembre,
1 1/2 tasse de sucre,
3 cuil. à table de fécule de maïs,
zeste de citron ou d'orange.

Faire cuire la citrouille dans très peu d'eau, la passer au tamis, ajouter sucre, zeste, gingembre, laisser mijoter pendant quelques instants. Ajouter la fécule délayée avec le lait, laisser mijoter pendant 8 à 10 minutes.

Tartes à la mélasse

1 tasse de mélasse,
1 tasse de cassonade,
1 1/2 chopine d'eau,
4 cuil. à table de fécule de maïs,
zeste d'orange ou de citron,
muscade.

Faire bouillir mélasse, sucre, zeste, muscade et eau bouillante, ajouter la fécule délayée, laisser mijoter.

Tartes à la rhubarbe

Etendre sur la pâte à tarte une couche de rhubarbe non épluchée, saupoudrer d'une couche suffisamment épaisse de sucre. Comme la rhubarbe rend beaucoup de jus, on la recouvre d'une couche de biscuits râpés, puis on met dessus une couverture de pâte. Faire cuire à chaleur modérée.

Tartes aux pommes

Foncer une assiette à tarte avec de la pâte, couvrir avec 2 1/2 tasses de pommes pelées et coupées fin, saupoudrer avec 1/2 tasse de sucre, un peu de cannelle ou de muscade râpée, ou encore un peu de zeste de citron. Ajouter 1 cuil. à soupe d'eau froide, recouvrir avec une feuille de pâte, badigeonner avec du lait et faire cuire à four chaud.

Biscuits à la mélasse

3/4 tasse de graisse,
1 tasse de mélasse,
1/2 cuil. à thé de soda,
1 tasse de sucre brun,
1/4 cuil. à thé de sel,
2 cuil. à thé de gingembre,
farine.

Faire chauffer la mélasse, mettre le soda, brasser, ajouter la graisse fondue, puis le sel, le sucre, le gingembre et assez de farine pour faire une pâte ferme. Rouler très mince, couper avec l'emporte-pièce et placer sur une lèchefrite farinée. Faire cuire pendant 8 à 10 minutes à four modéré.

Biscuits au lait caillé

2 tasses de farine,
1/2 cuil. à thé de soda,
1 cuil. à table de poudre à pâte,
1/2 cuil. à thé de sel,
3/4 tasse crème sure ou de lait caillé.

Mélanger et passer au tamis les ingrédients secs; ajouter graduellement le liquide pour obtenir une pâte molle, mais assez ferme pour s'étendre. Pétrir légèrement, amincir la pâte avec le rouleau et mettre en biscuits. Faire cuire à fourneau modéré, sur une tôle bien graissée.

Biscuits à la Jeannette

1 ou 2 oeufs,
1/2 tasse de beurre,
2 tasses de farine,
1 tasse de sucre,
1 tasse de lait,
3 cuil. à thé de poudre à pâte,
essence.

Séparer les jaunes des blancs d'oeufs, les battre avec le sucre, ajouter 1 cuil. à table de lait pour faire fondre le sucre. Le beurre défait, battre le tout pendant quelques minutes. Monter les blancs d'oeufs les faire entrer dans la préparation, en soulevant avec une fourchette de bois, pour faire entrer l'air. Tamiser 2 ou 3 fois la farine avec la poudre à pâte, faire la détrempe, en alternant farine et lait. Verser la préparation dans de petits moules à biscuits, lesquels devront être graissés ou farinés. Faire cuire à four modéré.

Gâteau économique

- 1 tasse de crème sûre,
- 2 tasses de cassonade,
- 3 cuil. à thé de poudre à pâte,
- 3 tasses ou plus de farine,
- 1 1/2 tasse de lait doux,
- 1/2 cuil. à thé de soda,
- 1 oeuf,
- 1 pincée de sel.

Mettre le soda dans la crème, ajouter l'oeuf battu, tamiser la farine avec poudre et sel; faire détremper, en alternant avec le lait. Mettre dans un moule graissé et fariné. Faire cuire dans un fourneau chaud.

Beignes

- 4 tasses de farine à pâtisserie,
- 4 cuil. à thé de poudre à pâte,
- 1/2 cuil. à thé de sel,
- 3 cuil. à table de beurre,
- 1 tasse de sucre,
- 2 oeufs,
- 1 tasse de lait,
- le zeste râpé d'une orange.

Défaire le beurre avec le sucre, ajouter les oeufs entiers et battre jusqu'à ce que la pâte soit bien légère. Tamiser ensemble tous les ingrédients secs et les ajouter à la pâte, alternativement avec le lait. Etendre de l'épaisseur de 3/4 de pouce. Laisser reposer pendant 10 minutes et faire frire à haute friture. Faire égoutter sur du papier, et garder dans des pots de grès.

20ème LEÇON

LES PÂTES ALIMENTAIRES

Ah! si mon peuple m'écoutait,
Je le nourrirais de la fleur du froment!
(Psaume LXXXI, v. 14-17.)

Ces produits sont formés d'une pâte non fermentée, obtenue par pétrissage de semoule ou de farine de froment avec un quart ou un tiers de leur poids d'eau bouillante. Ils peuvent contenir de plus des oeufs, du beurre, du gluten de froment.

Les pâtes sont un aliment très facile à digérer; convenant en général très bien aux convalescents et aux enfants. Il ne faut pas en abuser cependant, et un régime trop monotone, où les pâtes figurent trop souvent, aboutit presque toujours à la perte de l'appétit et à une véritable dénutrition.

Il faut acheter de préférence des pâtes enfermées en boîtes closes. Elles ne doivent présenter ni moisissures, ni taches brunes, et leur teinte doit être uniforme.

Une bonne pâte bouillie dans l'eau pendant 15 à 20 minutes, doit doubler ou tripler de volume et former une masse à la fois élastique et ferme; elle doit cuire sans se déformer, ni troubler l'eau; elle ne doit avoir aucune odeur acide. Il faut conserver les pâtes au sec, en bocal ou en boîtes fermés. Il vaut mieux n'en pas faire de grosse provision à l'avance.

Cuisson des pâtes

Pour les avoir *moelleuses*, les faire bouillir pendant 5 minutes dans de l'eau légèrement salée; couvrir, laisser pocher à côté du feu pendant 3/4 d'heure. Pour les obtenir *fermes*, les faire bouillir 12 minutes, après quoi les égoutter pour les accommoder. En prenant un *terme moyen*, les faire mijoter sur un feu très doux pendant 30 minutes dans une quantité d'eau déterminée, afin que la pâte ait le temps d'absorber presque toute l'eau dans laquelle elle cuit.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment s'obtiennent les pâtes alimentaires?
2. — Sont-elles de digestion facile?
3. — Quelles pâtes faut-il acheter de préférence?
4. — Comment reconnaît-on une bonne pâte?
5. — Où conserve-t-on les pâtes?
6. — Comment obtient-on les pâtes moelleuses, les pâtes fermes, ou encore les pâtes (terme moyen)?

PRATIQUE

Macaroni au jus

Casser 1/2 livre de macaroni, le faire cuire dans 3 pintes d'eau bouillante salée. Après cuisson, égoutter, puis ajouter quelques cuillerées de jus de viande.

Macaroni aux tomates au gratin

Préparer le macaroni comme ci-dessus. Faire une sauce béchamelle, mettre chauffer 1/2 boîte de tomates passées au tamis, ajouter 1/4 cuil. à thé de soda. Verser tomates et macaroni dans la sauce, assaisonner avec sel et poivre, mettre la préparation dans un plat creux beurré, saupoudrer le dessus de chapelure, parsemer de noisettes de beurre et faire gratiner au fourneau.

NOTE.—On peut remplacer les tomates par du fromage râpé.

21ème LEÇON

LES CEREALES (suite)

Voici que je vous donne toute
herbe portant semence pour servir à
votre nourriture.

(Genèse, Ch. 1, v. 29.)

Le *seigle* donne un pain bis, moins nourrissant et de digestion plus difficile que le pain de froment; mais il a la propriété

de se conserver frais plus longtemps. On mélange parfois les deux farines: le pain se trouve amélioré.

L'*orge*, débarrassée de la première enveloppe du grain est connue sous le nom d'*orge mondé*; privée de son et broyée en grumeaux, on l'appelle *orge perlé*. L'orge est employée surtout dans les potages. Etant très phosphatée, elle constitue une excellente nourriture, très fortifiante, favorable au cerveau et au système osseux.

L'*avoine* contient presque autant d'hydrates de carbone que le blé, et elle est plus riche en corps gras et en matières minérales. Séchée au four, dépouillée de son enveloppe et moulue, l'avoine donne le *grau*, aliment sain, nourrissant, reconstituant et agréable.

Les farines de *maïs* et de *sarrasin* ne peuvent être consommées qu'en bouillies et en galettes. Le *maïs* fournit le *maisena*, farine très fine dont on fait des entremets.

Le *tapioca* vrai est une fécule retirée du manioc; celui que nous consommons est extrait de l'amidon du riz ou de la fécule de pomme de terre. C'est un aliment léger et nourrissant, excellent pour les poudings, gelées, crèmes et potages. Il en faut 1 cuil. à table par personne. On le fait cuire dans du lait ou du bouillon, pendant 1/4 d'heure.

Le *sagou* est extrait de la moelle de certains palmiers. C'est un aliment riche en hydrates de carbone; il convient aux enfants et aux convalescents.

L'*arrowroot* est un aliment féculent riche, de digestion facile, très recommandé pour l'alimentation des malades et des enfants.

Le *riz* est la céréale par excellence des pays tropicaux. Il est pauvre en matières azotées, mais riche en hydrates de carbone. C'est un aliment très sain, peu coûteux, facile à conserver et à employer. Il convient très bien à tous les intestins.

Le bon riz est sec, propre, sans odeur, blanc et brillant. Il se prête à des applications culinaires importantes et multiples.

QUESTIONNAIRE

1. — Que nous donne le seigle?
2. — Qu'appelle-t-on orge perlé? orge mondé?
3. — Dans quelles préparations l'orge est-elle surtout employée?
4. — Comparez l'avoine au blé?
5. — Que savez-vous du gruau d'avoine?
6. — Comment consomme-t-on le maïs et le sarrasin?
7. — D'où vient le tapioca? quel est son usage?
8. — Que savez-vous du sagou? de l'arrowroot?
9. — Quelles sont les qualités du riz?
10. — Comment reconnaît-on un bon riz?

PRATIQUE

Préparation du gruau clair

Délayer 2 cuil. à soupe de farine d'avoine dans 1 tasse d'eau froide, puis jeter dessus 3 tasses d'eau bouillante, en brassant; couler et faire bouillir pendant 1/2 heure, en brassant de temps à autre. Sucrer au goût. Ajouter une pincée de sel. Si le gruau est trop épais, mettre un peu de crème ou de lait.

Autre

Prendre du gruau épais (souponne) ajouter de l'eau, faire bouillir pendant 1/2 heure. Couler et sucrer au goût. On peut ajouter de la muscade.

Crêpes de sarrasin

- 1 tasse de farine de sarrasin,
- 1 tasse d'eau ou de lait,
- 1/2 cuil. à thé de soda,
- 1/4 cuil. à thé de sel.

Délayer la veille. Faire cuire par cuillerée, sur une tôle graissée avec une couenne de lard.

Pouding au riz sans oeuf

1 pinte de lait,
1/3 tasse de sucre,
1/2 tasse de riz,
1/4 tasse de raisin,
un peu de sel,
cannelle ou muscade.

Laver le riz, le mettre dans un plat à gratin, ajouter 1 cuil. à table de beurre, le lait, le sucre, les épices; laisser cuire doucement au four pendant 3 heures. Servir avec compote ou avec crème douce.

Sagou aux fruits

Faire bouillir 1 pinte d'eau, ajouter 3/4 tasse de sucre, 1/2 tasse de sagou. Brasser et laisser cuire; ajouter 1 tasse de pommes pelées et coupées en dés, ou de la rhubarbe; colorer avec du sucre caramélisé.

Riz au lait

1 chopine d'eau,
3/4 tasse de riz,
2 cuil. à table de fécule de maïs,
1 chopine de lait,
une pincée de sel.

Mettre dans l'eau chaude le riz bien lavé et le sel, laisser cuire au bain-marie durant 1/2 heure, ajouter le lait chaud, et, après 15 à 20 minutes, la fécule délayée. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

Pommes au riz

Prendre 6 ou 8 belles pommes, pas trop grosses, les couper en 4 parties, les peler, les faire cuire à feu très doux avec un peu de sucre, un peu de beurre et un peu d'eau. Faire cuire 1/2 tasse de riz avec du lait en le brassant le moins possible pour qu'il garde sa forme.

Après cuisson, sucrer, parfumer avec citron ou vanille, ajouter un peu de bonne crème et un peu de beurre; dresser le riz dans un plat, entourer avec les pommes et arroser avec le sirop.

Rocher crémeux

Faire bouillir 1/2 tasse de riz dans du lait jusqu'à ce que le riz soit tendre. Le dresser en pyramide dans un petit plat, parsemer de quelques morceaux de gelée et recouvrir avec de la crème fouettée.

Crêpes au riz

- 1 tasse de riz,
- 1 cuil. à thé de sel,
- 2 oeufs,
- 2 cuil. à thé de poudre à pâte,
- 1/4 tasse de beurre,
- 1 1/2 chopine d'eau,
- 1 tasse de farine.

Faire crever le riz dans l'eau bouillante; après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait chaud, laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Retirer du feu, laisser refroidir, ajouter les jaunes d'oeufs battus, la farine tamisée avec la poudre à pâte. Lorsque la détrempe est faite, ajouter les blancs d'oeufs montés. Faire chauffer une poêle, y déposer 1 cuil. à table de beurre et faire cuire les crêpes par petites cuillérées. Laisser dorer des deux côtés. Servir très chaud.

Tapioca

- 1/3 tasse de tapioca,
- 1 pinte de lait,
- 3/4 tasse de sucre,
- 1 cuil. à thé de vanille, ou 1/4 cuil. à thé de ratafia, sel.

Faire chauffer le lait au bain-marie, ajouter le tapioca, qui aura trempé toute une nuit; quand il est transparent, sucrer, laisser cuire pendant quelques minutes, retirer du feu, ajouter les essences et un peu de sel, verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide, laisser prendre. Servir avec crème, ou avec compote aux pommes.

22ème LEÇON

UTILISATION DES RESTES

Tous mangèrent et furent rassasiés,
et des morceaux qui restaient, on
emporta sept corbeilles pleines.
(St Mathieu, Ch. XV, v. 37.)

Dans une maison bien tenue, la ménagère ne laisse rien perdre. Les restes des repas sont toujours utilisés. Tirer parti de tout est le seul moyen de réaliser de notables économies et d'augmenter le bien-être de la famille.

Les restes de boeuf, de mouton, de veau, etc., sont divisés en tranches minces et régulières, afin de leur donner une apparence agréable. Pour rester tendres, ces viandes ne doivent recevoir d'autre chaleur que celle des plats dans lesquels on les place et qu'on peut mettre pendant quelques instants au fourneau, au bain-marie. Elles sont surtout réchauffées par la sauce bouillante qu'on verse dessus.

Les restes de viande s'accommodent en sauces, ragoûts, hachis, boulettes, pâtés, friture, salade. Une dessert de rôti peut se servir froide, accompagnée d'une salade.

Les restes de poisson sont gratinés, mis en croquettes, en salade, en escalopes, etc.

Les restes de légumes sont sautés dans du beurre où l'on a fait blondir des oignons, ou bien, écrasés et mis dans une soupe, ou encore, préparés en salade, en purée, à la sauce blanche.

Les restes de pain sont utilisés pour les soupes, panades, poudings, chapelure.

Les restes de sauce améliorent les ragoûts et diverses autres préparations.

L'eau de cuisson des légumes sert à faire des potages très savoureux.

QUESTIONNAIRE

1. — Est-il nécessaire d'utiliser les restes?
2. — Comment sont utilisés les restes de bœuf, de mouton, etc.?
3. — N'y a-t-il pas d'autres manières d'utiliser les restes de viandes?
4. — Comment utilise-t-on les restes de poisson?
5. — Comment peut-on apprêter les restes de légumes?
6. — A quoi sont utilisés les restes de pain? de sauce?
7. — A quoi sert l'eau de cuisson des légumes?

PRATIQUE

Hachis

- 1 tasse de viande,
- 1 tasse de pommes de terre coupées en dés,
- 1 oignon coupé fin,
- 1 cuil. à soupe de graisse de rôti,
- sel et poivre.

Faire fondre la graisse, ajouter les oignons et laisser revenir pendant quelques minutes. Ajouter la viande, les pommes de terre, sel et poivre, un peu de bouillon, et mettre au four pendant 1 heure.

Boeuf au macaroni avec tomates

Prendre une desserte de boeuf rôti ou bouilli, la couper en dés; faire revenir 1 oignon coupé fin dans 1 cuil. à table de graisse, ajouter la viande et 1 boîte de tomates pour 2 livres de viande.

Faire bouillir 1/2 livre de macaroni dans de l'eau bouillante salée; au bout de 10 à 15 minutes, verser l'eau, et ajouter

le macaroni à la viande et aux tomates, assaisonner avec sel, un peu de poivre rouge; bien mêler le tout et mettre au four pendant 1/2 heure.

Rissoles

Hacher une desserte de boeuf avec un peu d'oignon revenu dans du beurre, assaisonner avec sel et poivre, lier avec une sauce béchamelle, laisser refroidir. Faire une pâte à rissoles, l'étendre très mince, la couper par rondelles à l'aide d'un emporte-pièce. Placer au milieu de chaque rondelle 1 cuil. à table de viande, replier en demi-lune, et faire cuire à grande friture.

Pâte à rissoles

2 tasses de farine,
1/2 cuil. à thé de sel.
2 cuil. à table de graisse.

Tamiser la farine avec le sel, ajouter la graisse, l'incorporer à l'aide de deux couteaux, ajouter assez d'eau froide pour faire une pâte qui ne s'attache ni au bol, ni aux doigts.

Pâté "pauvre homme"

Prendre une desserte de viande, la passer à la machine avec 1 oignon, puis la faire revenir dans de la graisse de rôti. Saler, poivrer, ajouter un peu de bouillon, laisser cuire pendant quelques minutes. Préparer une purée de pommes de terre. Foncer un plat à gratin avec la viande, couvrir avec la purée, parsemer de noisettes de beurre et laisser dorer au four.

Pommes de terre rôties

Trancher des pommes de terre cuites. Faire chauffer de la graisse, y placer les tranches salées et poivrées et faire dorer des deux côtés.

Pommes de terre au gratin

Trancher des pommes de terre cuites. Beurrer un plat à gratin, y placer les pommes de terre en alternant avec une sauce blanche bien assaisonnée, saupoudrer de mie de pain, de fro-

mage râpé, de quelques noisettes de beurre, et faire cuire dans un fourneau modéré jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

Pommes de terre à la Béchamel

Trancher des pommes de terre cuites, verser dessus une sauce béchamelle.

Pommes de terre en ragoût

Trancher des pommes de terre cuites et les couvrir avec une sauce Robert.

Rôties de céréales

Trancher une desserte refroidie de céréales: farine, gruau, riz, tapioca, etc., la passer à l'oeuf battu et faire cuire comme pain doré.

Escalopes de poisson

- 1 tasse de poisson,
- 1 tasse de sauce blanche,
- 1 tasse de mie de pain.

Beurrer un plat à gratin, mettre un rang de poisson, un rang de mie de pain frais, alternant ainsi jusqu'à ce que le plat soit aux $\frac{3}{4}$ rempli; couvrir avec la sauce et laisser gratiner pendant 15 à 20 minutes.

Croquettes

Passer des pommes de terre et du poisson à la machine, assaisonner de sel, poivre, un peu d'oignon râpé et persil haché fin; mélanger le tout, former des croquettes, les passer aux œufs battus et à la chapelure et faire frire dans de la graisse chaude.

23ème LEÇON

ASSAISONNEMENTS ET CONDIMENTS

Si le sel s'affadit, avec quoi lui
rendra-t-on sa saveur?
(St Mathieu, Ch. V, v. 13.)

Les assaisonnements ou condiments sont des ingrédients que l'on ajoute aux préparations culinaires pour en relever le goût, et par là stimuler l'appétit et faciliter la digestion.

Les condiments sont des aides puissants pour varier les mets. Leur usage modéré est favorable à l'estomac, mais il faut bien se garder des abus: un mets bien assaisonné excite souvent l'appétit de manière à l'exagérer.

Parmi les condiments, il y en a qui sont stimulants, les autres, stimulants et aromatiques, quelques-uns, sucrés, d'autres, acides.

Les *stimulants purs* comprennent le sel, la moutarde, l'ail, l'échalote, l'oignon, la ciboule, le poireau.

Le sel est le plus nécessaire des condiments. Il produit du suc digestif et active le travail de l'estomac. Le sel de cuisine (chlorure de sodium) est tiré des eaux de la mer: il est dit alors sel marin; ou bien extrait des mines: c'est le sel gemme. On distingue encore le gros sel ou sel de cuisine vendu en gros cristaux, et le sel fin ou sel de table pulvérisé. On le conserve dans des boîtes de bois ou de porcelaine.

Les *stimulants aromatiques* sont: le poivre, le girofle, la muscade, la cannelle, le piment, le thym, le persil, le cerfeuil, l'estragon, le laurier, la vanille. La plupart d'entre eux entrent dans le "bouquet de cuisine" et donnent du ton aux chairs du poulet, du veau, du poisson, aux légumes aqueux et aux ragoûts. La vanille et la cannelle servent à aromatiser les crèmes et les pâtisseries.

Les *sucres* conviennent aux enfants, aux personnes affaiblies et aux convalescents. Le miel est un aliment laxatif et adoucissant.

Les *condiments acides* conviennent surtout pendant les chaleurs: ils calment la soif. Ces condiments sont: le vinaigre, le jus de citron, l'oseille, les cornichons, les câpres, etc. Employés en petite quantité, ils sont stimulants et favorisent la sécrétion de la salive et du suc gastrique.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entend-on par assaisonnements?
2. — A quoi servent-ils?
3. — En combien de classes divise-t-on les condiments?
4. — Nommez les condiments stimulants?
5. — Quel est le plus important?
6. — Que savez-vous des stimulants aromatiques?
7. — A qui convient le sucre?
8. — Quand fait-on surtout usage des condiments acides?

PRATIQUE

Sauces pour desserts

3/4 tasse de crème,
3/4 tasse de pulpe de fruits,
sucre au goût.

Fouetter la crème, ajouter le sucre, passer les fruits au tamis, puis les incorporer à la crème fouettée.

A la mélasse

1 tasse de mélasse,
1 1/2 cuil. à table de beurre,
2 cuil. à thé de vinaigre.

Faire bouillir la mélasse avec le beurre, pendant quelques minutes, retirer du feu et ajouter le vinaigre.

Au jus de fruits

1 tasse de jus de fruits quelconque,
1 cuil. à thé de fécule de maïs.

Faire bouillir le jus de fruits avec une tranche de citron ou un peu d'écorce de cannelle. Délayer la fécule avec de l'eau froide, ajouter au jus de fruits, laisser bouillir pendant quelques instants.

Tire

2 tasses de sucre blanc,
2 tasses de mélasse,
3 cuil. à thé de soda,
2 cuil. à soupe de vinaigre,
2 cuil. à soupe de beurre.

Faire cuire à 256° sucre, mélasse, vinaigre et beurre en remuant doucement, mais constamment. Ajouter le soda dans la tire en l'ôtant du feu, la verser sur un plat beurré. Etirer.

Pop corn

1 tasse de sucre d'érable,
1 tasse de sucre blanc,
1/2 tasse d'eau.

Laisser bouillir jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle dans l'eau froide. Verser ce sirop sur du pop corn et former des boules.

Trois menus ouvriers pour 10 personnes

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
3 hres.	Gruau.....	2 tasses farine d'avoine 5c, assaisonnement 2c.....	.07		
10 min.	Grillades de lard	1 livre de lard 25c.....	.25		
½ hre.	Pommes de terre au naturel.	12 pommes de terre.....	.04		
		Pain blanc.....	.07		
		¼ livre de beurre.....	.09		
	Café.....	Café 4c, crème, sucre 5c...	.09		
				.61	.06

DINER

1½ h.	Potage aux légumes.....	Consommé, carottes, navets, céleri, oignons, pommes de terre, fines herbes, 15c, 1 tasse de sagou 4c...	.19		
3 à 4 h.	Bœuf à la mode.	4 lbs. de bœuf 36c, ¼ livre lard salé 6c, oignons, carottes, assaisonnement 3c.....	.45		
½ hre.	Pommes de terre en riz.....	15 pommes de terre.....	.05		
	Salade au chou.	Chou 5c, céleri, mayonnaise 5c.....	.10		
20 à 30 m	Tartes aux pommes.....	4 tasses de farine 15c, graisse 15c, pommes, sucre, sel 15c.....	.45		
		1 pain.....	.07		
		Thé, lait.....	.03		
				\$1.34	.14

Cuisson	Mets	SOUPER	Détail	Répas	Tête
15 à 20 m.	Bœuf froid.....	Desserte.			
	Pommes de terre sautées....	15 pommes de terre 5c, beurre 6c, assaisonne- ments 1c.....	.12		
½ hre.	Bouillie.....	1 tasse de fécule 5c, sucre, lait 15c.....	.20		
	Confitures aux pommes.....	Pommes 8c, sucre 7c.....	.15		
		Pain, thé, beurre.....	.20		
				.67	.07

Prix de la journée: \$2.62

soit 27 sous par tête.

Menu No. 2

DEJEUNER

5 à 8 m. ½ hre.	Céréales.....	Céréales, crème, sucre 10c.	.10		
	Bifteck.....	2 lbs. bœuf, 35c, beurre 5c, ass. 1c.....	.41		
	Pommes de terre.....	12 pommes de terre.....	.05		
		Pain, beurre, café.....	.22		
				.78	.08

Cuisson	Mets	DINER	Détail	Repas	Tête
40 min.	Soupe au pain..	Bouillon de bœuf, desserte de pain, tomates 15c, ass 3c.....	.18		
3 hres.	Bouilli.....	¼ lb. de lard 6c, 4 lbs. de bœuf 36c, carottes 8c, chou 10c, navets 5c, cé- leri, oignons 2c, fines her- bes 5c, pommes de terre 5c.....	.77		
20 m.	Bagatelle.....	¾ tasse fécule 3c, sucre, lait, confitures, gâteaux 15c.....	.18 .20		
		Pain, beurre, thé.....		\$1.33	.14

SOUPER

10 m.	Cretons.....	2 lbs cretons.....	.10		
	Sauce tomates..	1 boîte tomates 15c, assai- sonnements 3c.....	.18		
½ hre.	Pommes de ter- re.....	12 pommes de terre.....	.03		
8 à 10 min.	Biscuits au gin- gembre.....	1 tasse de graisse 10c, 1 tasse de mélasse 5c, 1 tasse de cassonade 3c, sel, gingembre, farine 8c. Pain, beurre, thé.....	.26 .20		
				.77	.08

Prix de la journée: \$2.88

soit 30 sous par tête.

Menu No. 3

Cuisson	Mets	DEJEUNER	Détail	Repas	Tête
3 hres.	Gruau.....	3 tasses de farine d'avoine 5c, lait, sucre 5c.....	.10		
½ hre.	Crêpes au lard.	½ lb. lard 3c, 4 œufs 12c, 2 tasses farine 13c, sel, so- da, 1c.....	.29		
½ hre.	Pommes de terre.....	12 pommes de terre.....	.05		
		Pain, beurre, café.....	.22		
				.66	.07

DINER

3 à 4. hres	Soupe aux pois.	1 chop. pois 5c, ½ lb. lard salé 12c, oignon, ass. 8c..	.25		
¾ hre.	Pâté "Pauvre homme".....	Desserte de viande, pom- mes de terre 5c, lait, beurre, assaisonnements 8c.....	.13		
2½ hres	Panaché de lé- gumes.....	3 carottes 4c, 2 navets 5c, 5 pommes de terre 2c, 2 oignons 2c, fines herbes 5c.....	.18		
1hre.	Pommes au riz.	12 pommes 15c, riz, sucre 5c Pain, beurre, thé.....	.20 .22		
				.98	.10

Cuisson	Mets	SOUPER	Détail	Repas	Tête
½ hre.	Tête fromagée..	1½ livre 15c.	.15		
	Pommes de terre en fricassée..	15 pommes de terre 5c, beurre 6c, fines herbes 1c	.12		
1 hre.	Riz au lait.....	1 pinte de lait 10c, riz 2c beurre, sucre, ass. 5c.....	.17		
¾ hre.	Confiture.....	Rhubarbe, sucre.....	.15		
		Pain, beurre, thé.....	.22		
				.81	.09

Prix de la journée: \$2.45

soit, 26 sous par tête.

24ème LEÇON

SERVICE DE TABLE EN FAMILLE

Sers-moi que je mange du gibier
de mon fils, et que mon âme te
bénisse.

(Genèse, Ch. XXVII, v. 25.)

Si dans l'intimité de la famille, on peut faire quelques brèches à l'étiquette, il est certaines règles qu'il faut pourtant respecter :

1° La vaisselle, les convets, la nappe, les serviettes, tout doit être d'une propreté irréprochable.

2° Le couteau (taillant du côté de l'assiette) et la cuillère se placent à droite de l'assiette; la fourchette, à gauche.

3° Les ustensiles de service se placent devant le maître ou la maîtresse de maison.

4° La maîtresse de maison sert ordinairement les potages et les desserts; le maître se réserve tout ce qui se tranche au fil de l'acier.

5° On présente les plats à gauche; on les dessert à droite.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle est la première règle à respecter dans le service de table, en famille?
 2. — Où se placent le couteau, la cuillère et la fourchette?
 3. — Où se placent les ustensiles de service?
 4. — Qui fait le service des potages? celui des viandes?
 5. — De quel côté doit-on servir et desservir?
-

TROISIEME PARTIE

COUPE ET COUTURE

Elle se procure de la laine et du lin,
Et travaille de sa main joyeuse.
(Prov., Ch. XXXI, v. 13.)

Ordre des leçons

1ère leçon. —	Tenue du corps pour la couture. Comment reconnaître une bonne couture . . .	138
2ème —	Matériel de la couture: fil, aiguilles, dés, ciseaux, épingles	139
3ème —	Différents points de couture: faufil, point devant, point arrière, piqure . .	141
4ème —	Différents points de couture (suite) ourlet simple, ourlet à jour, surjet . .	143
5ème —	Couture rabattue, couture double, couture surfilée, boutonnieres, boutons agrafes.	145
6ème —	Fentes, gousset, attaches des galons . .	147
7ème —	Raccommodge, reprise, pièce à coutures rabattues, pièce avec surjet	148
8ème —	Points d'ornements: de marque, croisé, d'épines, d'arêtes, de chevron, de chaînette, de diamant	151
9ème —	Tricot: le bas	153
10ème —	Coupe et confection du caleçon	156

1ère LEÇON

TENUE DU CORPS POUR LA COUTURE

Comment reconnaître une bonne couture

La couture proprement dite, sert de base à tous les autres travaux à l'aiguille. Toute jeune fille doit se mettre en état de pouvoir coudre et réparer le linge et les vêtements de la famille.

Dans tout travail de couture, il importe que la jeune couturière soigne son maintien. Il faut que la hauteur de la chaise soit bien proportionnée à celle de la table. Les bras doivent tenir l'ouvrage à une hauteur suffisante pour qu'on ne soit pas obligé de baisser la tête; elle doit rester droite autant que possible, et peut, tout au plus, pencher légèrement en avant.

Il ne faut jamais fixer l'ouvrage au genou; la position que prend le corps est alors disgracieuse et peu hygiénique. L'ouvrage doit être retenu par un plomb assez lourd, pour ne pas céder lorsqu'on tire le brin.

Il faut tenir l'ouvrage de la main gauche avec le pouce et l'index, et le laisser tomber librement par-dessus les autres doigts; cependant, on serre l'étoffe entre le deuxième et le cinquième doigt.

La main droite tient l'aiguille entre le pouce et l'index; le doigt majeur, garni du dé, la pousse et le petit doigt éloigne le fil et l'empêche de se nouer.

Une bonne couture se reconnaît:

1° à sa solidité,

2° à la petitesse et à la régularité des points.

Solidité. — Une couture est solide quand les deux morceaux du tissu sont bien percés de part en part, que le fil est bon et bien arrêté.

Régularité des points. — C'est une affaire d'attention. Quand on tient les yeux sur son ouvrage, au lieu de regarder de tous côtés, on apprend bien vite à faire de jolis petits points bien égaux et peu visibles.

L'aiguillée de fil, pour la couture, ne doit pas avoir plus d'une verge de longueur. Plus longue, elle se noue souvent, ce qui occasionne une perte de temps. Pour faufiler, l'aiguillée peut être plus longue. On ne doit pas casser le fil, on le coupe avec les ciseaux.

QUESTIONNAIRE

1. — A quoi sert la couture proprement dite?
2. — Quelle est la première chose à soigner dans les travaux de couture?
3. — Comment faut-il tenir son ouvrage?
4. — Quelle est la part de la main droite dans les ouvrages à l'aiguille?
5. — Comment reconnaît-on une bonne couture?
6. — Quand une couture est-elle solide?
7. — Comment obtient-on la régularité des points?
8. — Quelle sera la longueur de l'aiguillée de fil?



2ème LEÇON

MATERIEL DE COUTURE



Fil, aiguilles, dé, ciseaux, épingles.

Qu'il soit de soie, de laine, de coton, de chanvre ou de lin, le *fil* sera autant que possible, assorti à la couleur et à la grosseur du tissu. En général, on doit choisir un fil légèrement plus gros que le brin de l'étoffe.

L'aiguille doit être choisie un peu plus grosse que le fil à coudre, afin de faciliter le passage de ce dernier dans l'étoffe.

Il faut avoir un assortiment d'aiguilles dans les numéros 5 à 10. Ces aiguilles seront de premier choix et bien trempées. Pour juger de leur trempe, il suffit d'en casser une entre les doigts : si elle est bonne, elle offrira une résistance assez forte et la cassure sera nette.

Il ne faut jamais coudre avec des aiguilles courbées, car, avec de telles aiguilles, on exécute des points irréguliers.

Les coutures de la lingerie se font avec des aiguilles 8 et 9.

Le *dé* est indispensable. Il est destiné au doigt majeur de la main droite. Le dé en acier est préférable aux autres, parce que ses cavités sont plus profondes.

Les *ciseaux* seront de grosseur moyenne, avec une branche arrondie et l'autre pointue. On en aura de plus petits pour les travaux délicats. On les choisira de bonne qualité : l'économie, en cette matière, est un mauvais calcul.

Les *épingles* servent à fixer l'étoffe pour qu'elle soit tendue, surtout dans les coutures faites en ligne droite. On les emploie aussi pour bâtir et assembler les grandes pièces. Elles ne doivent pas orner le corsage de la couturière, mais être piquées sur une pelote à portée de la main.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment doit-on choisir le fil pour la couture ?
 2. — Que savez-vous du choix des aiguilles ?
 3. — Le dé est-il bien nécessaire ?
 4. — Comment seront les ciseaux ?
 5. — A quoi servent les épingles ?
-

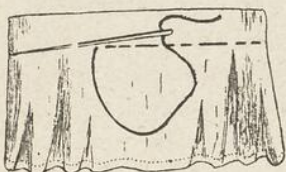
3ème LEÇON

DIFFERENTS POINTS DE COUTURE

Faufil, point devant, point arrière, piqûre.

Faire une couture, c'est joindre ensemble 2 ou 3 morceaux d'étoffe, à l'aide d'un fil.

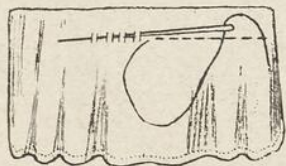
Les différents points de couture sont: le faufil, le point devant, le point arrière, le point de piqûre, le point d'ourlet simple, le point de surjet, le point de boutonnière.

Le faufil.

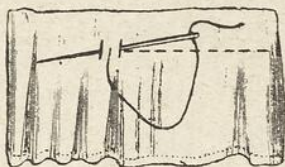
Le *faufil* est une couture préparatoire, à longs points, qui a pour but de tenir en place les deux pièces de l'ouvrage; il doit être fait à points réguliers, afin d'être un guide pour la couture.

On doit toujours faufiler, cela empêche l'ouvrage de froncer ou de se déplacer et ménage du temps; autrement on s'expose à défaire la couture.

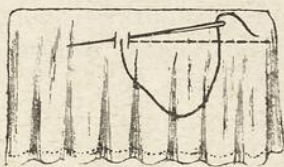
Pour faufiler, il est plus économique d'employer du fil de moindre qualité. Il faut veiller à toujours mettre le noeud du côté de l'endroit de l'étoffe, afin de défaufiler plus facilement.

Point devant.

Le point *devant* se fait en prenant sur l'aiguille 2 ou 3 fils selon la grosseur de l'étoffe employée, et en laissant le même nombre de fils entre chaque point. On emploie ce point pour les étoffes légères, tels que mousseline, soie, chiffons.

Point arrière.

On fait le point arrière, en allant de droite à gauche : on prend sur l'aiguille 4 fils par exemple et on la repique 2 fils en arrière. Le point arrière est employé pour fixer les parties qui sont exposées à être forcées et, par suite, à se défaire.

Point de piqûre.

Le point de *piqûre* se fait comme le point arrière, mais en piquant chaque fois l'aiguille en arrière dans l'orifice de la sortie du point précédent. La piqûre doit être très régulière et en ligne droite. On emploie ce point pour le bout des cols, les manches, et les coutures des corsages, lorsqu'elles ne sont pas faites à la machine.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que faire une couture?
2. — Nommez les différents points de couture?
3. — Qu'est-ce que le faufil?
4. — Est-il important de faufiler?
5. — De quel fil se sert-on pour faufiler?
6. — Comment se fait le point devant, à quoi sert-il?
7. — Comment se fait le point arrière, à quoi l'emploie-t-on?
8. — Que savez-vous de la piqûre, à quoi sert-elle?

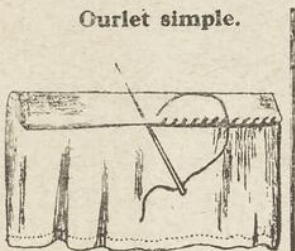


4ème LEÇON

DIFFERENTS POINTS DE COUTURE (suite)

Ourlet simple, ourlet à jour, surjet.

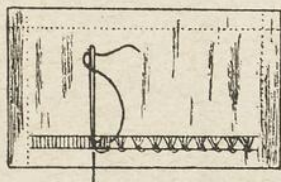
Ourlet simple.



Pour faire *l'ourlet simple*, il faut d'abord préparer le matériel à fil droit. On fait un premier pli de 2 lignes de largeur, puis on revient au point de départ pour un second pli. On pique alors l'aiguille sous le pli, en la faisant ressortir obliquement de droite à gauche. On laisse un intervalle de deux fils entre chacun des points. Ces points devront être peu visibles à l'endroit. Lorsqu'on change d'aiguillée de fil, on ne fait pas de noeud : on entre sous l'ourlet les deux bouts de fil et on fait chevaucher quelques points.

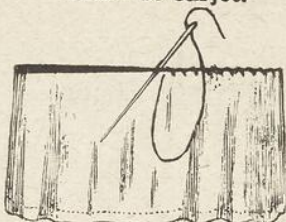
Le point d'ourlet sert pour assujettir les bords repliés d'une étoffe, le bas des chemises, des tabliers, des camisoles. C'est aussi le point qu'on emploie pour les nappes, les draps, les serviettes, les mouchoirs.

Ourlet à jour.



L'ourlet à jour se prépare comme l'ourlet simple. Quand l'ourlet est plié, on tire 4 à 5 fils de la trame ou de la chaîne, puis on coud de droite à gauche en prenant sur l'aiguille 3 ou 4 fils de l'étoffe préparée; on fait un point dans le rempli à 2 ou 3 fils du bord.

Point de surjet.



Surjet antique.



Le point de *surjet* s'emploie pour réunir deux lisières: on pose les deux lisières l'une contre l'autre, et on pique l'aiguille à la fois sous le premier et le second fil de ces deux lisières.

Le *surjet antique* diffère du *surjet simple* en ce que l'aiguille va d'un côté de la lisière à l'autre. Cette couture ne forme pas de côte comme le *surjet ordinaire*.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment procède-t-on pour faire l'ourlet simple?
2. — A quoi sert le point d'ourlet?
3. — Comment se prépare l'ourlet à jour?
4. — A quoi sert le point de surjet? Comment le fait-on?
5. — Quelle différence y a-t-il entre le surjet antique et le surjet simple?

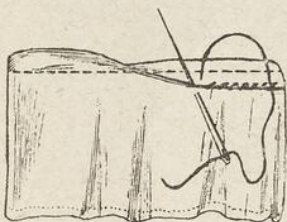


5ème LEÇON

DIFFERENTS POINTS DE COUTURE (suite)

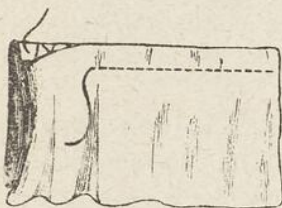
Couture rabattue, couture double, couture surfilée,
boutonnière, boutons, agrafes.

Couture rabattue.



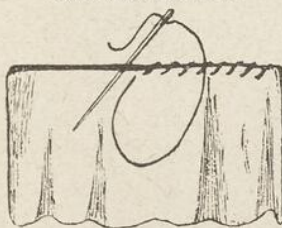
Pour faire une couture rabattue, on faufile les tissus bord à bord, laissant dépasser le tissu de dessous de 1/4 de pouce. On coud au glissé ou point devant; on faufile le pli et on coud au point d'ourlet. Il faut que les points soient petits et à égale distance les uns des autres. Il faut toujours enlever la lisière de l'étoffe, si on veut que l'ourlet ait belle apparence.

Couture double.

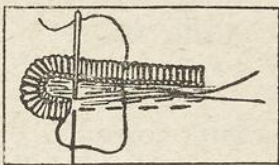


Pour cette couture, on faufile d'abord l'étoffe bord à bord, l'endroit en-dessus; on passe une couture au point devant, on retourne l'ouvrage, on faufile de nouveau et on passe une autre couture au point devant.

Couture surfilée.

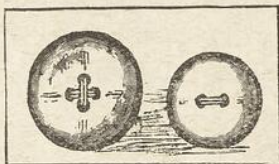


La couture surfilée n'est autre chose que la couture aux points de surjet, seulement ceux-ci sont bien plus longs et plus distancés. C'est la couture employée par la couturière lorsqu'elle ne borde pas les coutures, afin d'empêcher l'étoffe de s'effiler.

Boutonnière.

Pour la boutonnière, on coupe l'étoffe à droit fil, de la longueur voulue, puis on consolide le pourtour par un fil retenu aux deux bouts. Le point de boutonnière s'obtient en piquant l'aiguille à une longueur suffisante, en passant le fil du chas de l'aiguille de gauche à droite sous l'aiguille avant de tirer le fil. Ce point doit être aussi serré et aussi près possible du bord de la fente.

La boutonnière de lingerie est munie d'une bride transversale aux deux extrémités; celle de confection ne porte qu'une bride, et l'extrémité qui doit retenir le bouton est arrondie.

Boutons.

Pour bien coudre un bouton, on doit passer plusieurs fois le fil dans chacun des trous, en formant soit une croix, soit un carré, etc., et en traversant l'étoffe à chaque piqûre. Avant d'arrêter le fil, il faut avoir soin de l'enrouler plusieurs fois entre le bouton et l'étoffe. Le noeud doit être caché par le bouton, c'est-à-dire, être à l'endroit de l'étoffe.

Agrafes.

Les agrafes se posent au point de boutonnière. On fait quelques points de surjet au bout des anneaux ainsi qu'à la tête des agrafes pour mieux les assujettir.

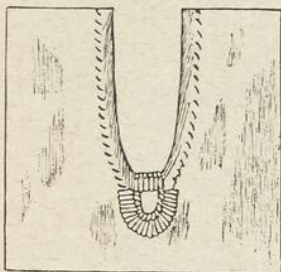
QUESTIONNAIRE

1. — Comment fait-on la couture rabattue?
2. — Comment procède-t-on pour la couture double?
3. — Qu'est-ce que la couture surfilée?
4. — Comment se font les boutonnières?

5. — Quelle différence y a-t-il entre une boutonnière de lingerie et une boutonnière de confection?
6. — Comment pose-t-on les agrafes?

6ème LEÇON

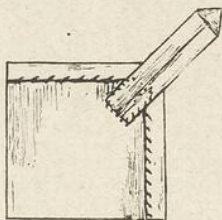
FENTES, GOUSSET, COUTURE DES CORDONS.

Fentes.

Aucune partie des objets de la lingerie n'est plus susceptible de se déchirer rapidement que les fentes. Pour éviter cet inconvénient, on fait à l'extrémité de la fente un demi-cercle de points de boutonnière et une bride qui relie les deux côtés. On soutient aussi une fente en la bordant d'un biais étroit.

Le gousset.

Le gousset sert d'arrêt aux coutures de lingerie et leur donne de la solidité. On prend un morceau d'étoffe carré, on le plie ou on le coupe en pointe. On fixe par un faufilé les côtés qui se trouvent à fil droit sur la pièce à garnir; on fait des arrière-points tout près du faufil. On tourne ensuite l'ouvrage et on rabat sur l'envers; on y fait un rempli comme pour l'ourlet ordinaire et on le fixe avec des points d'ourlet.

Couture des cordons.

Les cordons se posent de deux manières : pour le gros linge, on fixe les rubans de toile au coin de l'étoffe, on fait un rempli aux deux extrémités et on pose les deux bouts l'un près de l'autre, de telle sorte que la boucle pliée forme un triangle ; on coud ces bouts de trois côtés avec des points d'ourlet, puis on fait quelques points croisés à la rencontre des deux galons.

Pour la lingerie fine, on coud les trois côtés du galon à l'envers de la pièce au point d'ourlet, et on le finit à l'endroit au même point d'ourlet ; une croix de points piqués donne meilleure apparence et plus de solidité à ce cordon. On peut aussi le poser au point de piqure.

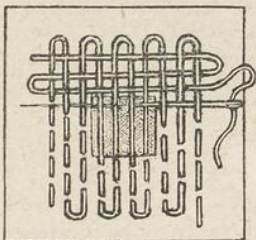
QUESTIONNAIRE

1. — Comment empêcher que les fentes ne se déchirent rapidement ?
2. — A quoi sert le gousset ?
3. — Comment pose-t-on les cordons ?

7ème LEÇON**RACCOMMODAGE**

Le raccommodage doit occuper une large place dans l'éducation d'une jeune fille. Sa connaissance ne devrait être étrangère à aucune main de femme. Savoir raccommoder, c'est savoir épargner.

Le raccommodage comprend la *reprise* et le *rapieçage*.

Reprise.

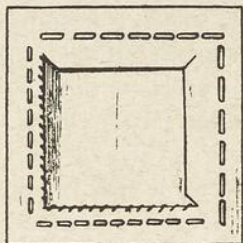
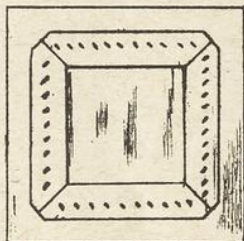
On fait une *reprise*, lorsque le tissu s'est affaibli ou que des fils ont entièrement disparu, alors que l'étoffe voisine est encore en bon état.

Toutes les reprises doivent être exécutées sur l'envers de l'étoffe. On prépare d'abord le fil de chaîne. Il ne faut pas tirer le brin, il doit au contraire former une petite boucle,

qui empêche que le brin nouveau ne fasse froncer l'étoffe après la lessive. On doit partir les premiers points de la reprise à environ $\frac{1}{2}$ pouce de la partie usée; on fait une série de petits points devant, on lance le brin à travers le vide, si une partie de l'étoffe est enlevée, et on fait les mêmes points en nombre égal sur le côté opposé. Au retour, l'aiguille relève les fils sur lesquels elle avait passé, et passe par-dessus ceux qu'elle avait relevés. La trame se fait de la même manière, seulement on ne relève et n'abaisse qu'un fil de la chaîne.

Rapiécage

Quand la partie usée est trop déchirée, on l'enlève et on pose une pièce. La pièce appliquée doit être d'un tissu plus léger que celui qui a servi à la confection de l'objet, parce que le neuf emporterait le vieux. On coupe le morceau à poser de la grandeur du vide qu'il doit combler, plus deux ou trois lignes de tous côtés pour le replier. Les bords qu'on veut parer doivent être coupés à droit fil. On fixe la nouvelle pièce par une couture rabattue, ou par un surjet.

Pièce avec couture rabattue.**Pièce avec surjet.**

On bâtit la nouvelle pièce de manière à ce que les bords dépassent un peu ceux du vide produit par la partie enlevée. Les arrièreponts seront faits sur l'objet même; on rabat ensuite l'ourlet sur le morceau neuf. Il faut éviter de faire froncer les tissus dans les coins; au moyen d'une petite entaille dans le rempli de l'ourlet, on arrive à poser la pièce exactement.

Lorsqu'on pose la pièce à l'aide d'un surjet, on fait d'abord un pli aux quatre côtés des deux parties de l'étoffe, puis on les réunit; pour empêcher les bords de s'effiler, on peut les contourner de longs points de feston.

QUESTIONNAIRE

1. — Le raccommodage est-il bien important?
2. — Que comprend le raccommodage?
3. — Quand fait-on une reprise?
4. — Comment se fait la reprise?
5. — Que fait-on quand la partie usée est trop déchirée?
6. — Comment pose-t-on une pièce avec couture rabattue?
7. — Comment pose-t-on une pièce avec surjet?



8ème LEÇON

POINTS D'ORNEMENTS

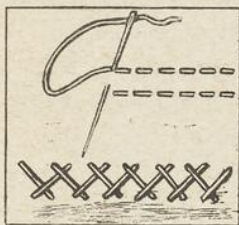
Point de marque, point croisé, point de corail, point d'épines, point de chevrons, point de chaînette, point de diamant.

Point de marque.



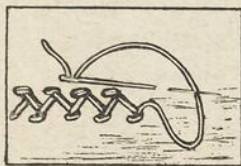
On prend toujours le même nombre de fils en hauteur et en largeur. On pique l'aiguille de manière que le fil passe comme un signe de multiplication. Ce point sert à marquer les lettres et les chiffres sur le linge.

Point croisé.

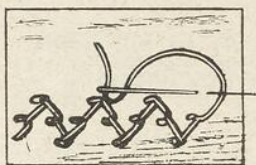


Le *point croisé*. (ou de flanelle) se fait de gauche à droite sur deux lignes parallèles, en piquant l'aiguille verticalement afin que les fils soient croisés au sortir de l'étoffe. Ce point donne des coutures moins épaisses, puisqu'il permet de supprimer des replis d'étoffe.

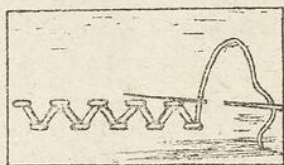
Point de corail.



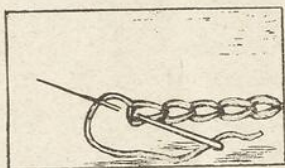
Le *point de corail* se travaille verticalement; après avoir introduit l'aiguille à gauche dans le tissu, on tend le fil légèrement avec le pouce de la main gauche, et l'on fait à droite un point vertical par-dessus trois fils, en saisissant la boucle de fil retenue par le pouce; puis, passant par la gauche, on fait le même point, et ainsi de suite. La longueur de ce point peut être changée à volonté.

Point d'épines.

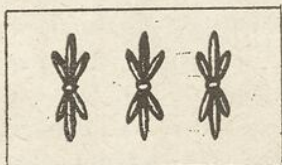
Le *point d'épines* se fait de la même manière que le point de corail, avec la différence que l'on place toujours deux points vers la droite et deux points vers la gauche.

Point de chevron.

On le commence à gauche avec un point horizontal par-dessus quatre fils, puis revenant au centre du point, on fait un point oblique vers la droite par-dessus quatre fils; passant l'aiguille sur deux fils vers la gauche, on exécute le point horizontal du bas, on revient au milieu, pour lancer le deuxième point oblique vers le haut, ainsi de suite.

Point de chaînette.

C'est un point formant de petits anneaux enchaînés les uns dans les autres. On fait un point, on retient le fil avec le pouce gauche, on pique l'aiguille dans la boucle précédente et ainsi de suite.

Point de diamant.

Le point de diamant ou canevass est une croix double séparée par un long vertical; le tout est retenu au milieu par un petit point horizontal.

QUESTIONNAIRE

1. —
2. —
3. —
4. — Comment se font les points :
5. —
6. —
7. —

{ de marque ?
croisé ?
de corail ?
d'épines ?
de chevron ?
de chaînette ?
de diamant ?

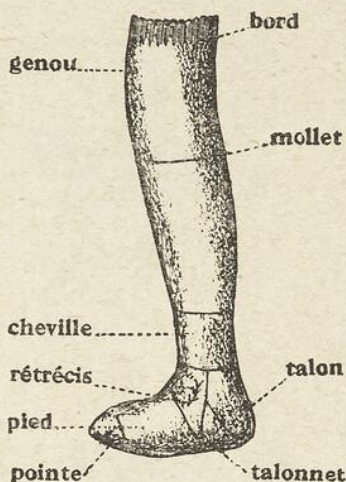
9ème LEÇON

TRICOT

Le tricot est le plus classique de tous les ouvrages et l'un des plus anciens. Les femmes âgées et les enfants vaquent à leurs occupations un tricot à la main.

“Femme qui ne sait pas tricoter se prépare une triste vieillesse”, dit un proverbe.

Outre les bas et les chaussettes, on confectionne en tricot beaucoup de vêtements de dessous et de dessus en laine, agréables à porter, en raison de leur souplesse et de leur légèreté; ils conservent fort bien la chaleur, sont solides et faciles à réparer.

Bas tricoté.

Les bas se font en laine, en coton, etc.

On monte l'ouvrage sur trois ou quatre broches, (la division par quatre est plus commode), et l'on tricote en rond à l'aide d'une quatrième ou d'une cinquième broche.

Pour un bas de 12 pouces de longueur, on monte 56 mailles, soit 14 sur chaque broche.

Après avoir tricoté 2 pcs. de deux mailles à l'envers et deux mailles à l'endroit, on continue le tricot uni jusqu'à une hauteur de 6 pcs. après quoi on commence la couture en arrière ou de rétrécis, soit 1 de chaque côté pour cinq tours, rétrécis répétés tous les cinq tours, selon la longueur du bas, puis on continue le tricot régulier.

Pour le *talon*, on prend de chaque côté du point de couture le $\frac{1}{4}$ des mailles plus deux. Le talon doit mesurer le $\frac{1}{4}$ de la longueur du pied; il se tricote en allant et en revenant, un rang à l'envers et un autre à l'endroit. La première maille de chaque rang se lève et ne se tricote pas.

On commence le *talonnet*, ou partie arrondie, par le rang à l'envers jusqu'au point de couture, plus 3 mailles pour les petits bas, (10 à 12 pour les grands), et se termine par un rétréci, qui devient maille de premier rang de la fermeture.

On retourne l'ouvrage et on tricote le deuxième rang à l'endroit, en prenant, sans le tricoter, le rétréci du premier rang, pour continuer jusqu'au point de couture plus 3 mailles, et un rétréci qui devient à son tour dernière maille du deuxième rang; cette maille ne devra pas se tricoter, mais se

lever simplement pour commencer le troisième rang, ainsi de suite, jusqu'à la fin du talonnet qui se termine par un tour à l'endroit. Gardant sur la broche la dernière maille du tour à l'endroit, on reprend alors les mailles de lisière jusqu'à la broche des mailles du devant.

Aux $\frac{2}{3}$ de la longueur du pied, on commence les rétrécis que l'on place sur les côtés, en ligne droite avec l'angle formé par le talon et le dessus du pied. Pour un petit bas, 4 rétrécis, dont 2 chaque côté, séparés par 2 mailles; 3 tours, rétrécis; 2 tours, rétrécis, lesquels sont répétés à chaque tour jusqu'à ce qu'on ferme le bas. Pour un grand bas, mêmes rétrécis que ci-dessus tous les 4 tours répétés 2 fois; puis 3 tours répétés 2 fois. Les rétrécis se continuent à chaque 2 tours jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 6 à 8 mailles, on les partage sur 2 broches, les rabattant l'une sur l'autre. Quand il n'en reste plus qu'une, on casse alors le fil et on le tire pour fermer le bas. Généralement, on se sert d'une aiguille pour terminer l'ouvrage.

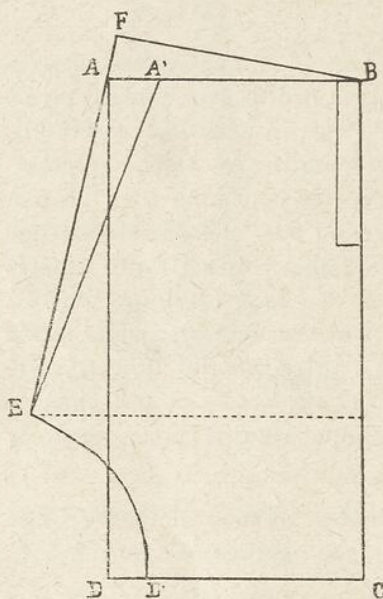
NOTE. — Un tricot lâche et des broches un peu grosses donnent aux vêtements tricotés une meilleure apparence et plus de confort.

QUESTIONNAIRE

1. — Est-il nécessaire à une femme de savoir tricoter?
 2. — Comment monter le bas tricoté
 3. — Où commence la ligne de couture ou des rétrécis?
 4. — Comment procéder pour le talon?
 5. — Comment se fait le talonnet?
 6. — Quelle différence y a-t-il entre fermer un petit bas et un grand bas?
-

10ème LEÇON

COUPE ET CONFECTION DU CALEÇON



Tour de taille . . . 30 pes.
 Tour des hanches . . 38 pes.
 Longueur du côté (de
 la taille au genou) . 24 pes.

Tracer un rectangle A. B.
 C. D. ayant pour base le $\frac{1}{3}$
 du contour des hanches, et
 pour hauteur la longueur du
 côté.

Au $\frac{1}{3}$ de D. sur la hau-
 teur, ressortir du $\frac{1}{3}$ de la
 largeur du rectangle (E) ;
 de ce point, tracer la ligne
 du devant en entrant de 1
 pouce à la base supérieure
 (A') ; de ce même point (E),
 tracer la ligne d'en arrière,
 passant à l'angle A., la pro-
 longeant du $\frac{1}{5}$ de la lon-
 gueur de la ligne du devant

(F), unir F. à B. pour avoir la ligne de taille.

Sur la base inférieure, entrer de 1 pouce à D', unir D'
 à E par une courbe.

Donner à l'ouverture du côté le $\frac{1}{3}$ de la longueur du
 caleçon.

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	=	2 $\frac{1}{2}$ centimètres.
1 pied	=	30 $\frac{1}{2}$ —
1 verge	=	91 $\frac{1}{2}$ —

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
1ère LEÇON: — Bienséance	17
Quelques règles de politesse les plus usuelles et les plus pratiques.	
2ème LEÇON: — Economie domestique	19
Nature et but; son utilité pour le bien- être de la famille.	
3ème LEÇON: — Mission de la femme dans la famille	20
L'ordre et la propreté, l'économie, l'amour du travail.	
4ème LEÇON: — De l'ordre	22
Sur elle-même d'abord, dans l'arrange- ment des différentes pièces, dans le linge et les vêtements, dans l'administration.	
5ème LEÇON: — La propreté	24
L'une des choses les plus difficiles à obtenir.	
6ème LEÇON: — Lessivage	26
Ordre à donner au lessivage.	
7ème LEÇON: — Comment enlever les taches	28
De café, d'encre, de rouille, de sang, de vin, de fruits, de sucS végétaux, de pein- ture, de goudron, de vernis.	

II. PARTIE

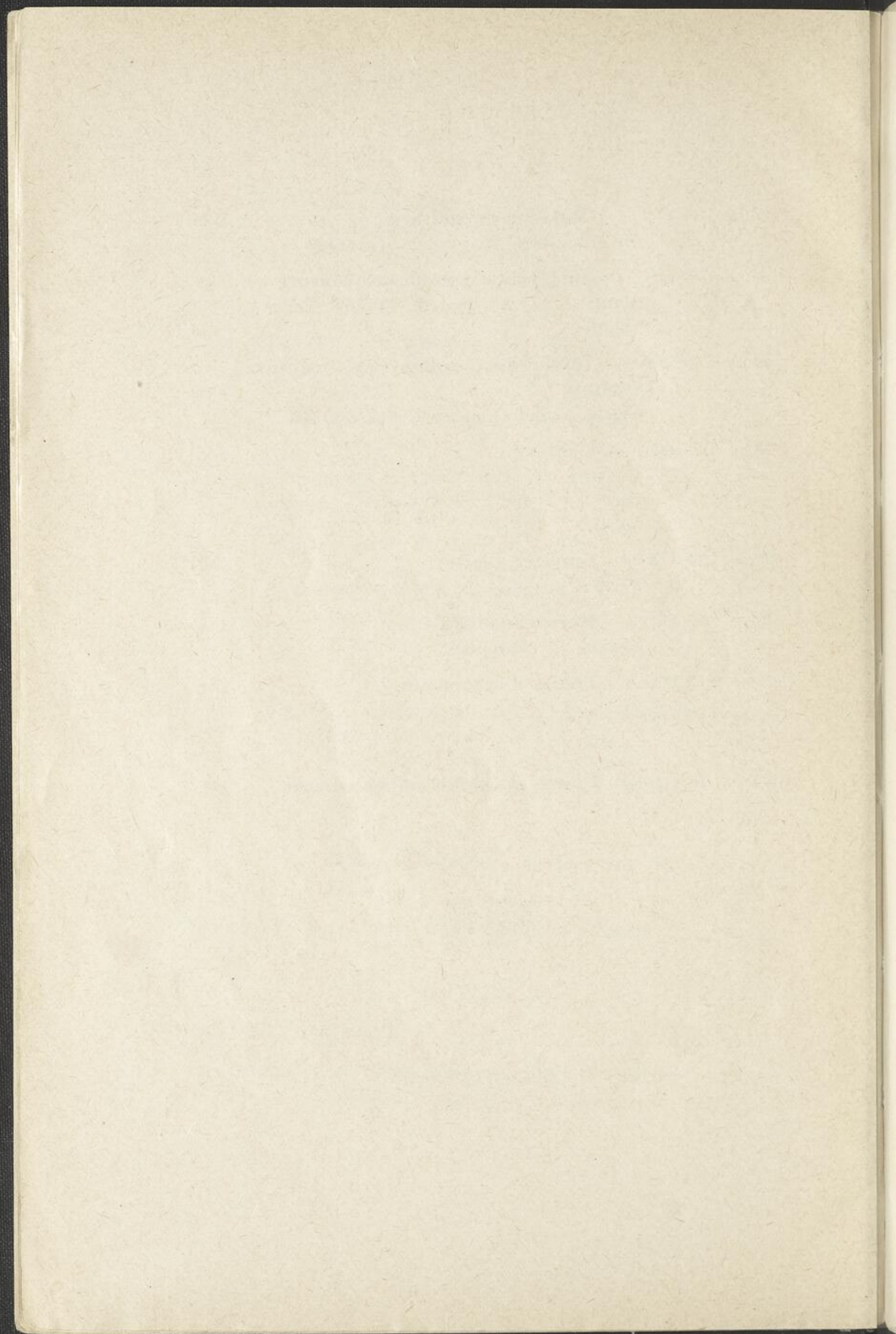
ART CULINAIRE	58
LEÇON PRELIMINAIRE	59
Importance pour la jeune fille d'apprendre la cuisine.	
1ère LEÇON: — La batterie de cuisine	60
2ème LEÇON: — Lavage de la vaisselle	62
3ème LEÇON: — Le poêle — le feu	64
4ème LEÇON: — Termes de cuisine	65
5ème LEÇON: — Ustensiles — mesures — équivalents	72
6ème LEÇON: — Les breuvages en général	73
Préparation du thé	74
Préparation du café	75
Préparation du chocolat	—
Limonade	—
Orangeade	—
Tisane de graine de lin	—
Tisane de camomille	76
Sirop pour breuvages	—
7ème LEÇON: — Nature des aliments	76
Leur rôle: importance physique, intellectuelle et morale.	
8ème LEÇON: — Etude des aliments complets	78
Le lait, sa composition, sa conservation.	
Leçon complémentaire sur le lait	80
Pour les élèves des 3ème et 4ème année du cours; lait certifié, lait pasteurisé, lait stérilisé.	
Petites expériences chimiques à faire	81
Soupe au lait	—
Bouillon à la reine	82
Bagatelle	—

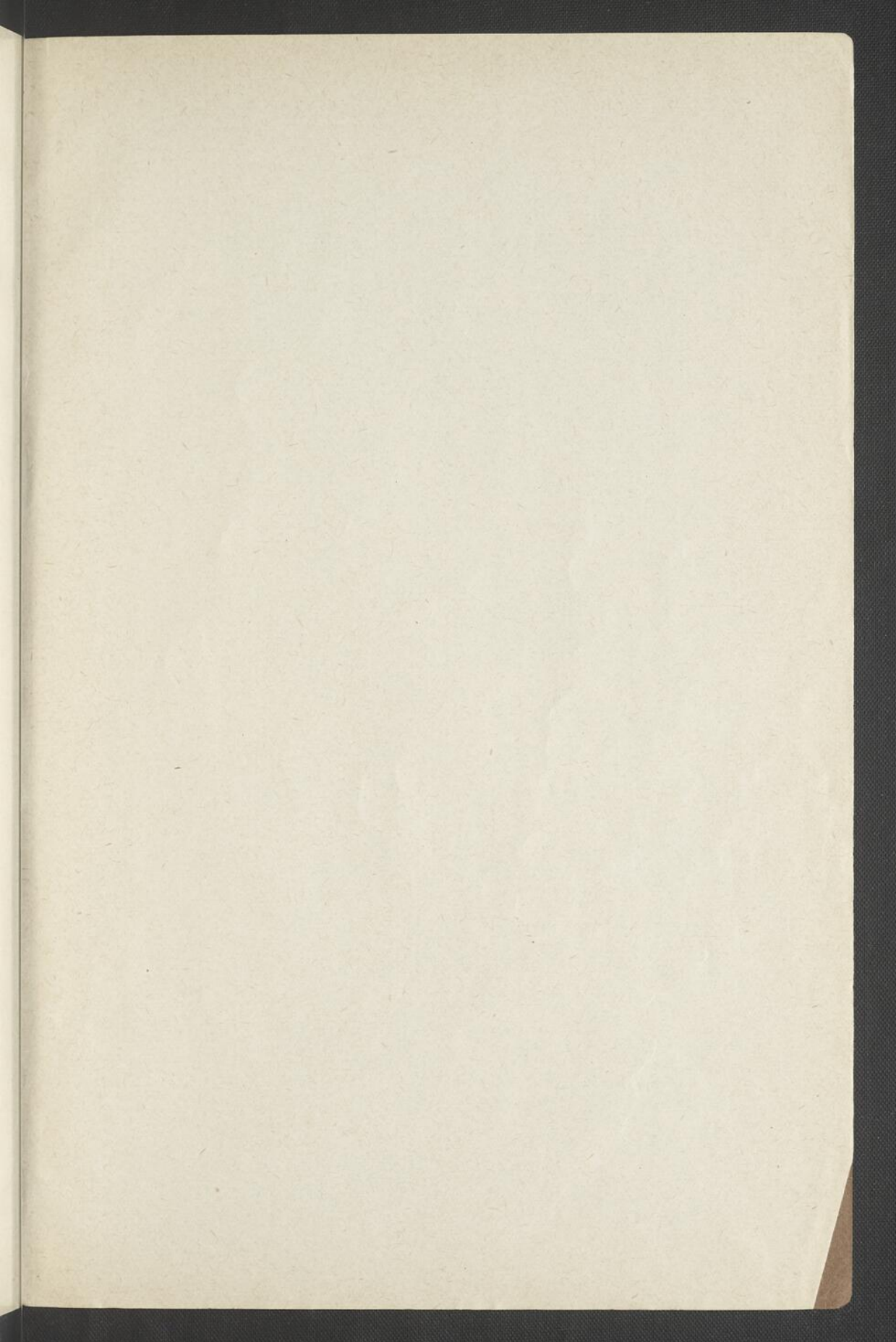
14ème LEÇON: — Théorie du bouillon	97
Bouillons maigres et bouillons gras.	
Pot-au-feu	99
15ème LEÇON: — Soupes et potages	99
Quelle différence il y a entre les potages gras et les potages maigres.	
Soupe au pain	100
“ au riz	101
“ à l’orge	—
“ aux légumes	—
“ à la farine d’avoine	—
“ aux pois	102
“ aux fèves	—
“ au riz et aux tomates	103
“ au chou au lait	—
16ème LEÇON: — Le poisson	103
Haddock bouilli	104
Haddock rôti	105
Morue salée	—
Harengs frais	—
17ème LEÇON: — Des légumes en général	105
Légumes frais, légumes secs	—
Carottes en purée	106
Carottes en sauce blanche	107
Navets en purée	—
Navets “Maître d’hôtel”	—
Carottes et navets mélangés	—
Oignons au beurre	—
Oignons en sauce blanche	—
Chou au gratin	108
Chou à l’étuvée	—
Légumes à l’étuvée	—
Salade au chou	—
Mayonnaise cuite	109
Salade aux légumes	—

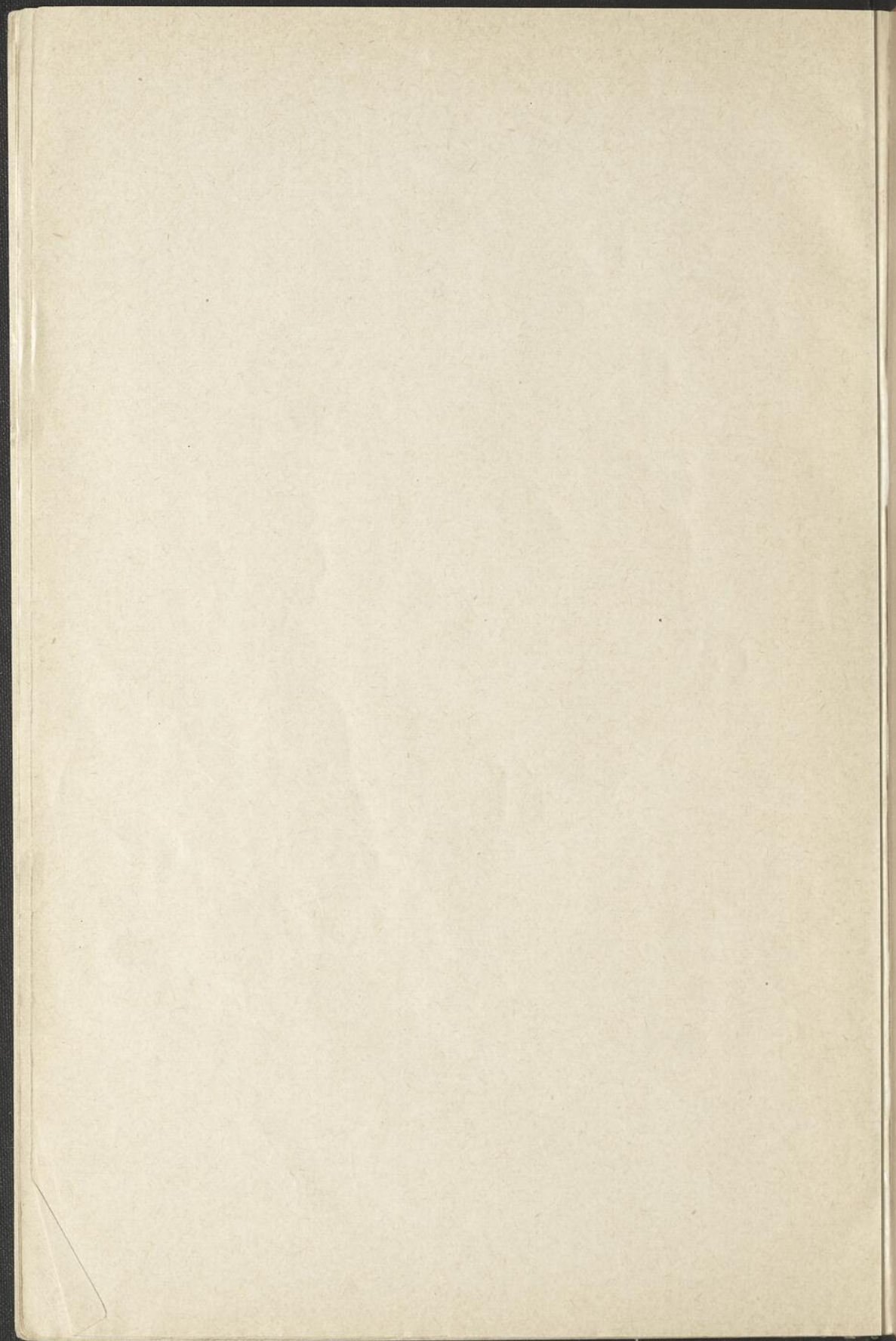
18ème LEÇON: — La pomme de terre	109
Sa composition, comment on la conserve.	
Pommes de terre au naturel	110
" " " au riz	111
" " " en purée	—
" " " en robe des champs ..	—
19ème LEÇON: — Les céréales	111
La farine. Les principales céréales, leur composition, manières de les conserver.	
Comment faire un roux	113
Sauce béchamelle	—
Sauce Robert	—
Sauce aux tomates	—
Crêpes	114
Crêpes aux pommes	—
Pâte pour tartes	—
Tartes à la citrouille	—
Tartes à la mélasse	115
Tartes à la rhubarbe	—
Tartes aux pommes	—
Biscuits à la mélasse	115
Biscuits au lait caillé	116
Biscuits à la Jeannette	—
Gâteau économique	117
Beignes	—
20ème LEÇON: — Les pâtes alimentaires	118
Comment on les obtient; leur digestibilité.	
Macaroni au jus	119
aux tomates, au gratin	—
21ème LEÇON: — Les céréales (suite)	119
Préparations du gruau clair	121
Crêpes au sarrasin	—
Pouding au riz sans oeuf	122
Sagou aux fruits	—

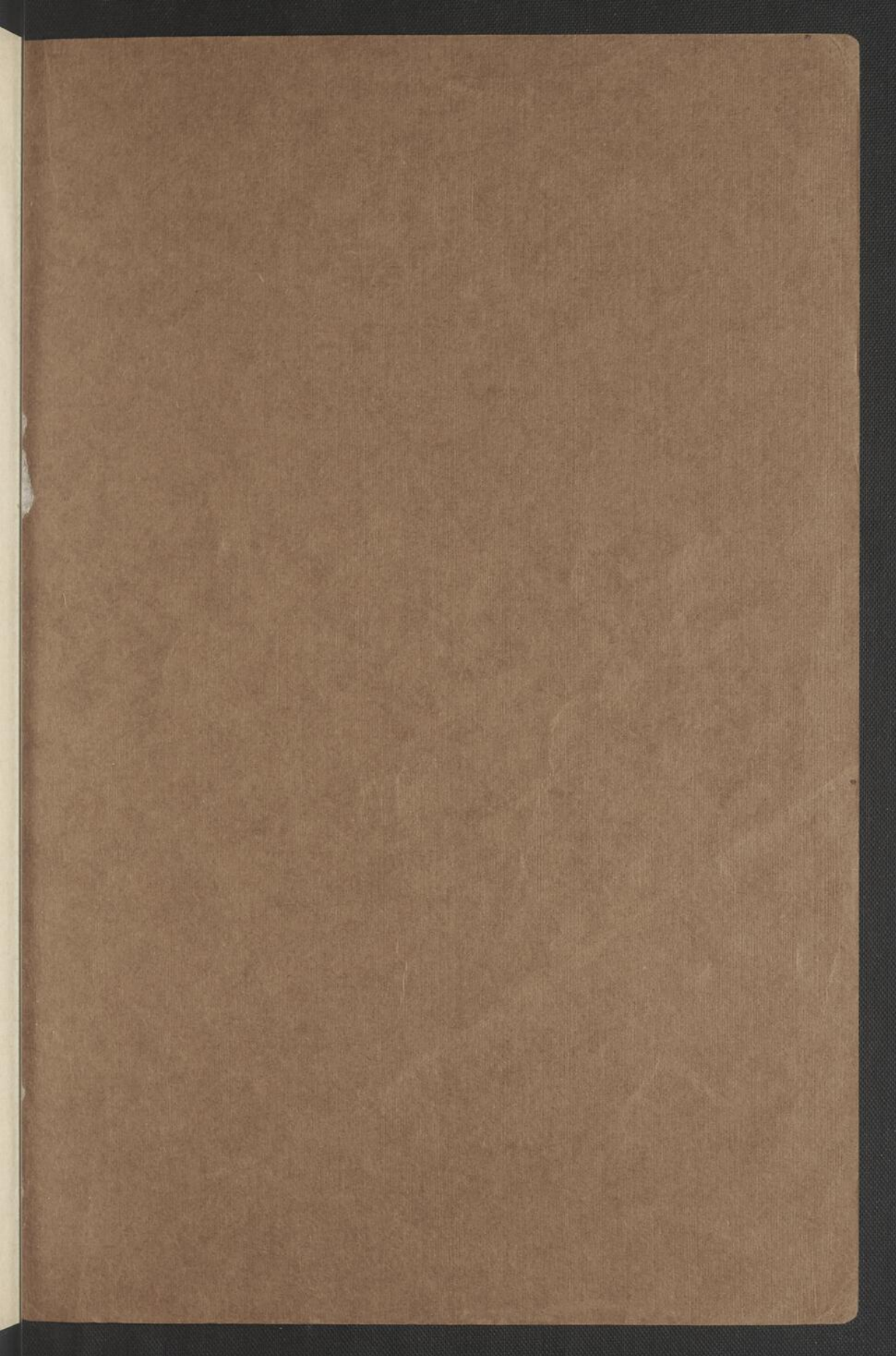
2ème LEÇON: — Matériel de couture	139
Fil, aiguilles, dé, ciseaux, épingles.	
3ème LEÇON: — Différents points de couture ..	141
Faufil, point devant, point arrière, piqûre.	
4ème LEÇON: — Différents points de couture (suite)	143
Ourlet simple, ourlet à jour, surjet.	
5ème LEÇON: — Couture	145
Couture rabattue, couture double, couture surfilée, boutonnière, boutons, agrafes.	
6ème LEÇON: — Couture (suite)	147
Fentes, gousset, couture des cordons.	
7ème LEÇON: — Raccommodage	148
Reprise et rapiécage.	
8ème LEÇON: — Points d'ornements	151
9ème LEÇON: — Tricot	153
Le bas —	
10ème LEÇON: — Coupe et confection du caleçon ..	156











BNQ



C 000 121 088



121088