

RECETTES, CONSEILS,
INFORMATIONS POUR
LA MÉNAGÈRE

641.5971
R3331
1936

RECETTES
GASTRONOMIQUES

AVEC LES COMPLIMENTS DE

MAGASIN E-M STORE
ARTHUR LABERGE, prop.
Magasin Général
Chateauguay — Tél. 22



Bibliothèque Nationale du Québec

RECETTES, CONSEILS,
INFORMATIONS POUR
LA MÉNAGÈRE

RÉGALS GASTRONOMIQUES



TX
714
R473
1936

Madame,

Ce livre vous est offert, à titre gracieux, par votre épicier. Il contient un grand nombre de recettes éprouvées. Nous y avons joint des conseils pratiques, des informations, suggestions, etc. Nous osons espérer que vous voudrez conserver ce recueil pour plusieurs années afin de pouvoir y référer au besoin.

Votre épicier n'est pas simplement un marchand, il est votre concitoyen. Plus d'un, a été heureux de pouvoir compter sur sa générosité à certaines heures pénibles de la vie. Toujours à votre service de façon courtoise et honnête, il sollicite votre précieux encouragement. Il a besoin du support généreux de ses compatriotes pour pouvoir lutter avec avantage contre ces organisations étrangères communément appelées, les "chaînes."

Tout canadien, de coeur et d'esprit, soucieux de ses obligations envers la société dans laquelle il vit, doit donner la force de ses deniers à ceux qui luttent courageusement pour la survivance économique canadienne-française. A qualité égale, le Magasin E M est toujours moins cher.

Veillez accepter, Madame, avec nos remerciements anticipés, l'expression de notre considération parfaite.

Vos très obligés

*Les Epiciers Modernes Ltée
en coopération avec
Magasins E M Stores*

Les Épiciers Modernes Ltée

en coopération avec

Magasins E-M Stores



BUREAUX ET ENTREPÔTS

•
1936
•

50 Est, St-Viateur
MONTREAL

Les Épiciers Modernes Ltée

quelques notes brèves

L'organisation connue sous le nom: Les Epiciers Modernes Ltée, est une coopérative fondée en mai 1927, par M. P.-E. Guilbeault. Elle est née par besoin, pour aider l'épicier de détail à garder sa place dans le monde commercial. L'avènement des "chaînes" à capitaux étrangers, la publicité tapageuse de ces magasins en séries, l'inertie des grossistes, l'indispensable nécessité d'une étroite collaboration, l'importance de garder notre capital pour nous, etc. etc., tout cela avait rendu nécessaire, la formation d'une coopérative pouvant fournir à l'épicier, un moyen efficace de lutte.

M. P.-E. Guilbeault exposait ses vues sur la formation de cette coopérative en la salle Dion, Montréal, le 2 mai 1927 en présence d'un groupe d'épiciers. Son appel ne fut pas vain, car 22 membres, le soir même, donnaient leur adhésion à ce mouvement. Depuis bientôt dix ans, le nombre a atteint 500. Cette progression ascendante a dû exiger 4 déménagements dans le but de toujours s'agrandir. Aujourd'hui, à 50 Est, St-Viateur, Les Epiciers Modernes possèdent leur immeuble qui comprend de vastes bureaux, un entrepôt moderne et toute la facilité voulue pour rencontrer les exigences actuelles et même futures de leur commerce.

Les Epiciers Modernes Ltée, sont des épiciers de gros, importateurs et manufacturiers de plusieurs produits. Cette organisation favorise ses membres (qui arborrent l'enseigne Magasins E M Stores) de prix très bas et d'avantages de publicité que seule la coopération rend possibles. Notre organisation est toute canadienne, comme on pourra le constater en consultant les quatre pages suivantes. C'est une oeuvre de "chez-nous," 100% canadienne. Depuis sa fondation, Les Epiciers Modernes Ltée sont sous la gérance de son fondateur, M. P.-E. Guilbeault. Toute l'énergie de ce dernier, est concentrée vers l'avancement de cette coopérative qui joue à l'heure actuelle un rôle prépondérant dans la distribution des denrées alimentaires. Si le canadien-français a dû reculer dans le commerce de gros en épicerie depuis une dizaine d'années, il y a lieu de louer comme il le mérite l'instigateur d'une maison nouvelle qui a su progresser à la suite d'une administration efficiente, et ce dans une période de crise sans parallèle dans l'histoire commerciale de notre jeune contrée. Nous croyons pouvoir ajouter que M. Guilbeault accomplit un geste de portée nationale.

Montréal, déc. 1936

Les Épiciers Modernes Ltée
en coopération avec
MAGASINS E-M STORES



G.-A. POISSANT

Président

Les Épiciers Modernes Ltée
en coopération avec
MAGASINS E-M STORES



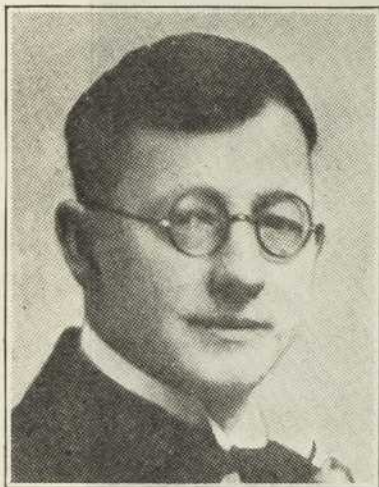
P.-E. GUILBEAULT
Directeur et Gérant-Général

**Les
Épiciers
Modernes
Limitée**



**Bureau de
direction**

A. ROULEAU
Vice-Président



A. LANIER
Directeur



H. COURSOL
Directeur



S. REEVES
Directeur



P.-E. ETHIER
Directeur

Les Épiciers Modernes Ltée

En plus de son bureau de direction, notre compagnie possède trois fiduciaires ce sont:



E. LUSSIER



W. BOURASSA

et M. A. LANIEL dont la photographie apparaît ci-contre parmi celles des Directeurs.

Voici la liste des membres des divers comités:

COMITE DE RECEPTION

M. J.-B. Robitaille, Président
Mmes G. Latendresse
E.-C. Lortie
M.M. H. Proulx
J.-R. Lesage
J. Rivet
W. Bourassa
C.-R. Poupart

COMITE DES ANNONCES

M.M. A. Wolfe
J.-R. Lesage
W. Desrosiers
E. Saindon
L.-O. Lanoue
J. Rivet
R. Teasdale

INSPECTEURS D'INVENTAIRE

W. Desrosiers E. Lalonde J.-E. Dusseault

L'administration de notre compagnie est confiée à:

M. P.-E. Guilbeault, Gérant Général
M. M. Turcotte, son secrétaire et gérant de la Publicité
M. G. Guilbeault, comptable et assistant-gérant
M. G. Carrière, acheteur et assistant-gérant
M. J.-E. Provost, gérant des ventes

N.B. Comme on pourra le constater par la liste de nos directeurs, membres supérieurs et gérants, notre compagnie est administrée par des gens de "chez nous."

Cadeaux! Cadeaux! Cadeaux!



Tous les coupons-primés "Moderne" qui sont inclus dans les PRODUITS MODERNES, sont échangeables pour de très belles primes.

Venez visiter notre salle d'échantillons au

No. 50 Est, St-Viateur, Montréal

Nous y avons en permanence, lingerie, jouets, ustensiles de cuisine, argenteries, verreries, etc., etc.

Demandez un catalogue à votre magasin E.M.



(Reproduction d'un coupon—Sans valeur)

LES COUPONS SONT EXPÉDIÉS AVEC

Farine Préparée Moderne
Thé Vert Mon Spécial Thé Noir Mon Spécial
Thé Vert Moderne
Orange Pekoe Blend Moderne
Gelée Moderne Café Moderne
Farine à Pâtisserie Blue Bell
Farine Seven Clubs
Pain Moderne Poudre à Pâte Moderne
Pain Maurice Café Maurice
Eau de Javelle Lavo avec étiquette 1/2 coupon
Cacao Holland Brand

Nous nous réservons le droit de retirer ces coupons en tout ou en partie.

Demandez la Poudre à Pâte Moderne

1/8

Coupon de Prime Moderne

1/8 COUPON

1/8

Conservez ce coupon, il représente une véritable réduction dans le coût de tous les produits énumérés ici.

Avec ces coupons vous pouvez vous procurer différents objets de vaisselle, de ferronnerie, d'argenterie, d'électricité, de lingerie, d'aluminium, de jouets et maints autres objets utiles.

Ayez en main le nombre de coupons requis par chaque prime et, immédiatement vous entrerez en possession de très belles primes.

Chaque coupon représente une valeur marchande d'un sou; il n'est cependant pas négociable et n'est valable que dans la Province de Québec.

Tous les coupons émis par notre Compagnie sont échangeables à notre département de primes.

MARQUES MODERNES LIMITÉE
50 Rue St. Viateur Est, Montréal

Conservez les coupons-primés

MODERNES

Ils ont une grande valeur

Magasins E.M. Stores

QUE SIGNIFIE CETTE ENSEIGNE ?

L'Enseigne E. M. signifie Epicier Moderne. Elle n'a qu'un seul but, celui de grouper ensemble des épiciers "indépendants" dans une publicité uniforme et répandue.

Le "Magasin EM Store" n'appartient pas à une chaîne. C'est tout le contraire. Il s'agit d'un épicier, propriétaire de magasin qui annonce sous une enseigne reconnue, sans perdre aucun de ses droits et privilèges de propriétaire. Le propriétaire d'un Magasin EM est donc :

votre concitoyen

votre confrère

votre ami

il fait partie: de vos organisations, de vos sociétés, de votre communauté;—

L'encourager c'est dépenser votre argent au bénéfice de votre localité, c'est travailler au relèvement commercial de votre quartier, c'est en un mot travailler pour vous-même.

Les Produits "Moderne"

Notre compagnie

LES ÉPICIERS MODERNES LIMITÉE

fait la distribution à tous ses membres de tous les produits manufacturés par: Marques MODERNES LIMITEE.

Ces produits sont:

- La Poudre à Pâte MODERNE et Pierrot
- Les cafés MODERNE—Pyramide, Acadia, Maurice
- Le thé noir MODERNE
- Le thé vert MODERNE
- La Farine Préparée MODERNE en 3 lbs et 6 lbs
- La gelée MODERNE et Pierrot
- La fécule de maïs MODERNE (cornstarch)
- Le Vinaigre Malt MODERNE
- Le Vinaigre Blanc MODERNE
- Le thé noir Mon SPECIAL
- Le thé Vert Mon SPECIAL
- La Farine à Pâtisserie BLAIDOR, sac 7 lbs et 24 lbs

Tous ces emballages contiennent des coupons "MODERNE." Ces derniers sont échangeables pour de très belles primes. Notre département de Primes est situé au No 50 Est St-Viateur, Montréal.

LA FARINE Robin Hood

Moulue de Blé Lavé

Pour Pain, Gâteaux et Pâtisseries

La Farine Robin Hood a remporté le 1er prix pour pain blanc et un total de 58 sur 89 prix à l'Exposition Canadienne Nationale, Toronto, (1936);

44 prix sur un total possible de 44 à l'Exposition de Québec, Québec, (1936); et plusieurs centaines de prix à d'autres Expositions tenues à travers le pays.

La Farine ROBIN HOOD

Fait des Gagnants



Pour un déjeuner nourrissant et délicieux, goûtez le

Gruau Robin Hood (Cuisson Rapide)

le gruau avec la saveur distinctive parce qu'il est "Séché-au-Four."

INFORMATIONS POUR LA CUISINIÈRE

Pour mesurer

Les cuillers doivent être de dimensions types. Une tasse graduée de fer blanc, d'aluminium ou de verre doit être utilisée.

Sauf indication contraire, toutes les mesures sont données rases.

Pour raser, servez-vous du dos d'un couteau. Pour mesurer les poudres et autres matières sèches, remplissez comble et rasez avec le dos d'un couteau. Pour une demi-cuiller à thé, divisez la cuillerée sur le sens de la longueur. Pour un quart de cuiller, divisez d'abord en longueur, puis en largeur. Pour un huitième, divisez le quart en deux en diagonale. Pour un ou deux tiers, faites une ou deux divisions dans le sens de la largeur.

Une cuillerée de liquide, c'est tout ce que la cuiller peut contenir.

De même, une tasse de liquide, c'est toute la quantité de liquide qu'une tasse peut recevoir sans renverser.

N'oubliez pas que $\frac{1}{8}$ de tasse de beurre ou autre matière grasse égale 2 cuillers à soupe; $\frac{1}{4}$ de tasse, 4 cuillers à soupe et que $\frac{1}{2}$ livre de beurre pressé peut être employée, quand la recette mentionne 1 tasse.

Si vous devez employer de la farine à pain, là où la recette demande de la farine à pâtisserie, enlevez 2 cuillers à soupe pour chaque tasse de farine exigée.

La farine, le sucre de confiserie et toute matière de nature sèche qui a tendance à se prendre en pain, doit être sassée, avant d'être mesurée.

Table des poids et mesures

Spécifique

Beurre, 2 cuillers à table	1 once	Avoine roulée, 5 tasses	1 livre
Farine de maïs, 3 tasses	1 livre	Café, 4 tasses $\frac{1}{3}$	1 livre
Beurre, 1 tasse	8 onces	Raisins, sec 1 tasse	8 onces
Viande hachée, 1 tasse	$\frac{1}{2}$ livre	Groseilles, 1 tasse	6 onces
Crouçons, 1 tasse pressée	4 onces	Riz, $1\frac{1}{2}$ tasse	1 livre
Lait, 1 tasse	8 onces	Oeufs 9 à 10 entiers	1 livre
Pâte à pain, 1 tasse rase	6 onces	Thé, 1 tasse (sec)	4 onces
Farine d'avoine 2 $\frac{2}{3}$ tasses	1 livre	Farine de seigle, 4- $\frac{1}{3}$ tasses	1 livre
Café, 2 cuillers à thé combles	1 once	Oeufs, 1 tasse, jaunes ou blancs	$\frac{1}{2}$ livre

Mesdames les Ménagères

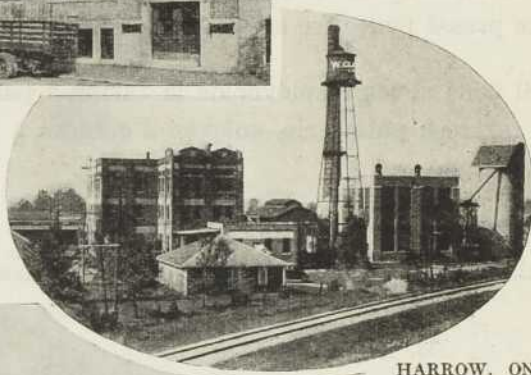
Cette annonce est dédiée à celles qui désirent accomplir consciencieusement leur tâche sans se réduire à l'esclavage.

Quels que soient vos plans—pour les repas réguliers, les goûters, les dîners ou les simples pique-niques—vous trouverez, parmi les aliments préparés par Clark, ce qu'il faut pour chaque occasion. Depuis le simple sandwich pour les petits, jusqu'au lourd repas pour l'homme du foyer, tout peut être vite préparé en utilisant les produits Clark.

Où les aliments de Clark sont Préparés



BUREAU CHEF
MONTREAL, QUE.



HARROW, ONT.



ST-REMI, QUE.

Quelques-uns des Produits Clark

- Fèves au Lard
 - Spaghetti "Cuit"
 - Jus de Tomates
 - Ketchup aux Tomates
 - Paté, Veau, Jambon, Langue
 - Diner Bouilli Canadien
 - Patés Pour Sandwiches
 - Soupes
- 14 Variétés Succulentes etc.

W. CLARK, LIMITED

PRODUITS ALIMENTAIRES

Suif haché, 1 tasse	4 onces	Farine à pâtisserie, 4 tasses	1 livre
Oeufs, 7 jaunes	1 tasse	Sucre en Poudre, 2-2/3 tasses	1 livre
Sucre brun, 2-2/3 tasses	1 livre	Farine à pain, 4 tasses	1 livre
Noix anglaises, 5 tasses	1 livre	Sucre, 12 cuillers à soupe combles	1 livre
Sucre de confiserie, 3 1/2 tasses	1 livre	Farine Graham, 4 1/2 tasses	1 livre
Farine, 4 cuillers à soupe	1 once	Sel, 12 cuillers à soupe combles	1 livre
Sucre granulé, 2 tasses	1 livre	Farine, blé (non blutée) 3/8 tasses	4 onces

60 gouttes	1 cuiller à thé	16 cuillers à soupe	1 demiard
2 cuillers à café	1 cuiller à thé	2 verres à vin	4 onces
3 cuillers à thé, (sec)	1 cuiller à soupe	2 verres à vin	1 roquille
4 cuillers à thé, (liq.)	1 cuiller à soupe	2 roquilles	1 tasse
1 cuiller à soupe, (liq.)	3/4 once	2 roquilles	8 onces
4 cuillers à soupe	3/4 de tasse	8 roquilles	1 pinte
4 cuillers à soupe	1 verre à vin	2 tasses	1 chopine
4 cuillers à soupe	1/2 roquille	2 tasses	4 roquilles
12 cuillers à soupe (sec)	1 tasse	1 chopine, (liq.)	1 livre
1/2 chopine	1 tasse	3/2 onces, (liq.)	1 pinte

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DE VOLAILLE ET MENU GIBIER

Noms	Cuisson	Grosueur	Temps requis
			h. m.
Cannetons	Rôtis	Médium	
Canards	Rôtis	Gros	0 35
Volaille	Bouillie	Gros	1
Volaille	Bouillie	Médium	1
Volaille	Rôtie	Médium	45
Oies	Rôties	Gros	50
		Petit	1 50
Canard sauvage	Rôti	Médium	1 25
Perdrix	Rôtie	Médium	30

Noms	Cuisson	Grosueur	Temps requis
			h. m.
Faisan	Rôti	Gros	50
Oison	Rôti	Médium	50
Pigeon	Grillé	Médium	15
Lapin	Bouilli	Médium	40
	Rôti	Gros	50
Dinde	Bouilli	Médium	1 45
Dinde	Rôti	Gros	2 40
Quartier	Rôti	Gros	4 30
de venaison	Rôti	Petit	3

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DE L'AGNEAU

Parties	Cuisson	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.
Poitrine	A l'étuvé	1	1	10	2	1	20	3	1	30
Partie de devant	Rôti	6	1	20	7	1	35	8	1	45
Partie d'arrière	Rôti	7	1	35	8	1	45	9	1	50
Gigot	Rôti	3	1	20	4	1	30	6	1	40
Longe	Rôti	3		50	4	1	05	5	1	15
Collet de mouton	Au four	2		40	3	0	50	4	1	
Epaule	Rôti	3		50	4	1		5	1	10

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DU PORC

Parties	Cuisson	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.
Jambon (fumé)	Au four	8	3	45	10	4		12	4	20
Jambon	Bouilli	8	3	50	10	4	15	12	4	30
"		3	2		4	2	15	5	2	25
Quartier (devant)	Rôti	6	2	15	8	2	40	10	3	
Quartier (d'arrière)	Rôti	6	2	15	8	2	40			
Cuisse	Rôti	6	2		8	3	30	12	4	
Cuisse	Bouilli	6	2	15	8	3	10	10	4	
Bacon	Bouilli	2	1	30	4	2		10	4	

*Ladies—
here it is*

MESDAMES

Voici

Buzz

The NEW DISCOVERY for
HOUSEHOLD CLEANSING



UN NETTOYEUR GÉNÉRAL POUR LA MAISON

Poli à plancher

London

S e l f - S h i n e

ENRICHIT ET EMBELLIT LA MAISON

Davies Irwin Ltée

Bates Road

OUTREMONT

—

MONTRÉAL

TERMES DE CUISINE

BAIN-MARIE.—Le bain-marie consiste à mettre dans l'eau bouillante un vase en terre en fer-blanc ou en porcelaine, contenant ce que l'on veut faire chauffer. Tous les mets qui ont une liaison à l'oeuf doivent être réchauffés au Bain-Marie.

BARDER.—C'est couper du lard en tranches minces, (ou bardes) et en couvrir le rôti ou le ventre des volailles; on maintient les bardes au moyen d'un fil.

BLANCHIR.—C'est laisser bouillir pendant quelques minutes divers aliments. On plonge dans l'eau bouillante les aliments qui ont de l'écroté.

BOUQUET.—Un bouquet comprend des branches de persil, une feuille et une ou deux branches de thym. On attache le tout avec du fil.

BRAISER.—C'est faire cuire la viande dans une casserole sur laquelle on laisse le couvercle.

BRIDER.—C'est passer une ficelle pour maintenir les membres d'une volaille.

CISELER.—C'est faire des incisions plus ou moins grandes sur les poissons que l'on met sur le gril.

COULER.—C'est faire réduire un jus par évaporation pour obtenir une sauce concentrée, d'une couleur légèrement brune.

CREVER.—Terme employé pour la cuisson du riz ou de l'orge: le riz est cuit sans être déformé.

CUISSON.—Ce mot est souvent employé pour désigner le liquide dans lequel on a fait cuire la viande ou le poisson.

DORER.—C'est enduire une pâtisserie de jaune d'oeuf, avant de la passer au four.

EMINCER.—C'est détailler les viandes en tranches minces ou en filets.

EMONDER.—C'est laisser les amandes dans l'eau chaude quelques minutes afin de pouvoir enlever la peau avec les doigts.

ENTREES.—Les entrées suivent immédiatement le potage.

ENTREMETS.—Les entremets de légumes se servent après les rôtis; les entremets sucrés se servent avant le dessert.

ESCALOPES.—Petites tranches minces de viande que l'on superpose en couronne et dans un plat. La place laissée libre au milieu est destinée à recevoir la sauce.

ETOUFFER.—C'est faire cuire, soit à la vapeur, soit au bain-marie, dans un récipient parfaitement clos.

FLAMBER.—C'est passer volaille ou gibier à plumes à la flamme, une fois plumé, pour enlever le duvet ou les petits poils. Eviter de flamber au papier.

FONCER UNE CASSEROLE.—C'est garnir le fond d'une casserole ou d'une terrine de couennes et de tranches de lard ou de veau.

LIMONER.—C'est enlever le limon du poisson avec le couteau après avoir plongé le poisson dans l'eau chaude.

MARINER.—C'est mettre un morceau de viande quelconque dans une marinade.

MIJOTER.—C'est laisser cuire à petit feu et lentement.

MOUILLER.—C'est ajouter, pendant la cuisson des mets, de l'eau, du bouillon, ou tout autre liquide.

MOUVETTE.—C'est une cuiller de bois qui sert à remuer les sauces.

NOUET.—Le nouet est un linge de mousseline dans lequel on met ce que l'on veut faire cuire, afin que ce ne soit pas mêlé au liquide dans lequel on le plonge.

PANER.—C'est saupoudrer de mie de pain très fine les viandes ou autres compositions que l'on fait cuire sur le gril, au four, ou dans la friture.

PARER.—C'est enlever aux viandes les peaux, les nerfs ou la graisse, pour leur donner une meilleure forme.

PASSER AU BEURRE OU FAIRE REVENIR.—C'est mettre les viandes dans le beurre la graisse ou l'huile chaude, pour leur faire prendre couleur.

PIQUER.—C'est tailler du lard plus ou moins gros pour le mettre dans un lardoire, avec laquelle on l'introduit dans la viande.

NOTES.—Le foie de veau et le boeuf à la mode se piquent en traversant la viande dans toute sa longueur; on met, pour un morceau de trois livres, huit ou dix lardons de la grosseur du petit doigt et de la longueur de la viande. Il faut même laisser passer un bout à chaque extrémité.

Pour les filets, les riz de veau, etc., on pique seulement la surface avec de petits lardons très fins, en ne prenant avec la lardoire qu'une petite partie de viande, et en laissant passer le lardon également de chaque côté.

PRESURE.—La présure est une substance qui sert à faire cailler le lait. On l'achète chez les Pharmaciens.

REDUIRE.—C'est laisser bouillir un liquide quelconque jusqu'à ce qu'il ait épaissi et diminué de quantité.

RELEVES DE POTAGE.—On sert les relevés après que les hors-d'oeuvre ont été passés aux convives.

REVENIR.—Passer au beurre.

SAISIR.—C'est mettre la viande en contact avec une forte chaleur pour en roussir légèrement la surface.

TOURER.—C'est un terme de pâtisserie qui signifie donner un ou plusieurs tours à la pâte. On appelle donner un tour, plier la pâte en deux ou trois après l'avoir abaissée avec le rouleau. Si on répète cette opération deux fois, on donne deux tours.

TOURNER DES LEGUMES.—C'est leur donner, avec un couteau, une jolie forme.

TOURNER DES OLIVES.—C'est enlever le noyau en tournant tout autour avec un couteau de manière à laisser aux olives leur forme première.



LES DIÉTÉTICIENS conviennent unanimement que l'eau dans laquelle ont cuit des légumes est remplie de sains éléments nutritifs. Ajoutez simplement de l'OXO à cette eau de légumes chaude et vous avez INSTANTANÉMENT une soupe délicieuse.

Pas de cuisson... pas d'ébullition... pas de tracas. Essayez ce moyen facile et peu coûteux de faire une soupe à la saveur appétissante dont tout le monde se réglera.



OXO donne un surcroît de saveur et de vertu nutritive aux soupes, ragoûts, sauces et plats de "reliejs".

Les Cubes **OXO**

285F

Se Dissolvent Instantanément

Les cubes Oxo sont en vente dans tous les
MAGASINS E.-M.

Une cuillerée à thé du Cordial "Oxo"
a la même valeur d'un cube d'Oxo.

QUELQUES RECETTES OXO

Jambon savoureux et "Oxo"

2 tasses de miettes de pain	Petit morceau de beurre
1 tasse de jambon maigre bouilli	Un peu de poivre et sel
1 cuillerée à thé de persil haché	1 cuillerée à thé d'Oxo

Mélangez ensemble les miettes de pain, le jambon (haché fin) un petit morceau de beurre, le persil, poivre et sel. Humectez le tout avec de l'Oxo ajouté à une tasse d'eau chaude. Mettez ce mélange dans un plat profond, couvrez légèrement le dessus avec les miettes de pain, et faites cuire environ $\frac{1}{2}$ heure.

Soupe au lait et "Oxo"

2 cuillerées à thé d'Oxo	1 chopine de lait
3 grosses carottes	1 morceau de beurre (de la grosseur d'une noix).
2 oignons	1 chopine d'eau
3 cuillerées à bouche de riz	Assaisonnement
3 cuillerées à bouche de lentilles	

Mettez le riz dans une casserole contenant de l'eau, et laissez mijoter légèrement pour faire gonfler les grains; ajoutez ensuite les carottes (tranchées en anneaux) les oignons (hachés fin) et les lentilles. Faites mijoter environ 1 heure; ajouter ensuite l'Oxo, beurre, lait et assaisonnement au goût. Faites mijoter encore 15 minutes, et servez avec morceaux de rôtie (toast) sèche. Il n'est pas nécessaire de faire épaissir, car le riz et les lentilles suffisent.

Gelées d'oeuf et "Oxo"

1 oeuf	$\frac{1}{2}$ oz. de gélatine
1 cuillerée à thé d'Oxo	3 cuillerées à thé de maigre de jambon ou boeuf salé, haché fin.
$\frac{1}{2}$ chopine d'eau chaude	

Faites tremper trois petits moules dans l'eau froide. Tandis qu'ils sont encore humides, déposez dans chacun une tranche d'oeuf bouilli, dur, et une cuillerée à thé de maigre de jambon ou boeuf salé froid, haché fin. Faites dissoudre l'Oxo et la gélatine, dans $\frac{1}{2}$ chopine d'eau chaude. Dès que le mélange est partiellement refroidi, remplissez les moules, et placez dans un endroit froid pour faire prendre. Tournez et servez avec une garniture de cresson.

Pouding à l'éponge "Oxo"

3 gâteaux d'éponge	2 cuillerées à bouche d'eau froide
$\frac{1}{2}$ oz. de gélatine	1 chopine d'eau bouillante
2 cuillerées à thé d'Oxo	

Coupez la gélatine, et déposez-la dans une tasse avec de l'eau froide, et laissez dissoudre. Prenez les gâteaux d'éponge et tranchez-les. Ensuite, répandez un peu d'Oxo sur la moitié de dessous de chacun, et placez sur les moitiés du dessus pour en faire des sandwiches. Déposez-les dans un plat de cristal. Ensuite, placez le reste de l'Oxo dans la tasse avec la gélatine, ajoutez un peu d'eau bouillante, agitez bien environ 2 minutes, ensuite videz le contenu dans un pot d'une chopine, et remplissez avec de l'eau bouillante. Versez ceci graduellement sur les gâteaux, laissez refroidir, et servez.



LA PLUS GRANDE FABRIQUE CANADIENNE- FRANÇAISE DE CIRAGES ET DE POLIS DIVERS



Quelques-unes de nos
MARQUES renommées

Élégant —

Poli à planchers—sans frottage—brille en séchant
Vernis à chaussures—Cirage à chaussures,
toutes couleurs—Poli à meubles—Nettoyeur
pour souliers en chevreau (kid).

Polivite —

Cire à planchers en pâte et liquide—Cirage à
harnais—Mine à poêle, grasse et liquide—Ver-
nis à tuyaux.



Salvator —

Nettoyeur pour souliers en chevreau blanc (kid)
—Vernis à caoutchouc—Teinture noire—Graisse
imperméable à bottes (dubbin)—Vernis à har-
nais.

Beaver Products Co., Ltd.

4591a, rue PAPINEAU

Tél: FA. 1900

FABRIQUE A
ST-JANVIER, P.Q.



Les marques ci-dessus sont en vente dans tous les
MAGASINS E-M STORES

L'ail est à la santé ce qu'est le parfum à la rose.

Potages

Soupe aux pois

2 tasses de pois
½ livre de lard salé
1 c. à thé de soda à pâte

3 pintes d'eau froide
2 petits oignons
Poivre

Faire tremper les pois pendant toute une nuit dans l'eau froide additionnée d'une cuillerée à thé de soda. Jeter cette eau et cuire les pois dans de l'eau nouvelle. Ajouter le lard salé, les oignons et les assaisonnements. Laisser mijoter 4 à 5 heures.

Soupe aux choux

1 petit chou
Sel et poivre

2 pintes de bouillon

Trancher le chou, l'ébouillanter et le laisser tremper 20 minutes avant de jeter l'eau. Faire chauffer le bouillon, ajouter le chou, les assaisonnements et faire cuire. Si on le désire, une demi-heure avant de servir on peut ajouter 3 cuillerées à table de riz.

Soupe à la fermière

2 grillardes de lard salé
2 oignons
2 carottes

2 branches de céleri
20 gousses de fèves
2 pintes d'eau ou bouillon

Sel et poivre

Faire fondre les grillades de lard salé et ajouter les oignons coupés, les carottes, le céleri, les fèves en gousses coupées finement; laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Verser alors 2 pintes d'eau ou de bouillon et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir.

Bouillon au poulet

1 poulet
3 pintes d'eau
Sel

Préparer le poulet, le couper en morceaux, et le mettre dans une marmite avec de l'eau salée; le faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, et écumer avant la fin de la cuisson. Couler le bouillon, le laisser refroidir, et le dégraisser. Au moment de servir, faire chauffer la quantité nécessaire. Servir à la place du potage.

Bouillon de boeuf

2 livres de jarret, gigot, cou ou os de boeuf
2 pintes d'eau
Sel et poivre

Essuyer la viande avec un linge humide, enlever la peau, et couper la chair en petits morceaux. Mettre viande et os dans une marmite, couvrir d'eau et laisser reposer ½ heure. Chauffer lentement jusqu'à ébullition. Assaisonner et continuer la cuisson sur un feu doux. Couler. Laisser refroidir, dégraisser jusqu'au moindre filet et servir au besoin à la place de potage.

Bouillon végétarien

6 carottes
1 navet
4 poireaux
1 panais

3 branches de céleri
1 oignon
6 pintes d'eau
Sel

Couper les légumes en petits morceaux, et les mettre cuire à l'eau froide salée. Après cuisson, passer le bouillon à travers un tamis, et le servir en tasses à la place du potage. Les légumes seront servis à part; ils accompagneront la viande.

Le beurre d'arachide MODERNE est strictement pur

Si vous aimez bien manger
vous apprécierez certainement la

Sauce DELECTO de Paterson



Essayez-la sur vos viandes, ragouts,
poissons, oeufs, etc. ou encore quel-
ques gouttes dans un jus de tomate.

Elle est délicieuse

Faites aussi l'essai de la sauce Worces-
tershire Paterson sur le marché depuis
plus de 50 ans.

Ces produits sont fabriqués au Canada par
des canadiens et sont en vente dans tous les
magasins E. M.



Mesdames

Exigez toujours les
marques de sucre

"ACADIA"

Pureté absolue—

Emballage hygiénique

Satisfaction garantie



ACADIA SUGAR REFINING CO., LTD.

Consommé

5 livres de gigot, jarret, débris de rosbif ou de parure de viande	1 oignon 7 pintes d'eau Sel et poivre
--	---

Essuyer la viande, la couper par morceaux, et la mettre à l'eau froide salée. Laisser mijoter 6 heures. Le consommé terminé, le passer au tamis et le mettre au froid. Dégraisser parfaitement avant de servir. Le consommé est un bouillon très concentré.

Potage aux patates

6 patates 6 tasses de lait 3 c. à table de beurre	3 c. à table de farine 2 tranches d'oignons Persil
---	--

Sel et poivre

Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter la farine puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable et auquel vous avez mélangé les patates pilées. Laisser cuire quelques instants. Passer à la passoire fine. Assaisonner et servir. Saupoudrer de persil finement haché.

Potage à la crème de tomates

8 à 10 grosses tomates (ou 1 boîte de conserves) 1 pinte de lait ¼ c. à thé de soda à pâte	1 tranche d'oignon 3 c. à soupe de farine 3 c. à soupe de beurre 1 c. à thé de sucre
---	---

Sel et poivre

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine puis le lait bouillant dans lequel vous avez mis l'oignon. D'autre part chauffer les tomates avec le sucre et le soda, et joindre ce mélange au premier. Passer le tout à travers une passoire fine. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner et servir.

Potage printanier

2 tasses de navet 1 tasse de radis ½ tasse de poireau	1 tasse de céleri 1 tasse de tomates 3 pintes d'eau
---	---

Lardons de lard salé

Faire dorer les lardons de lard, ajouter les légumes coupés finement et faire prendre couleur en remuant constamment. Mettre l'eau bouillante, le sel et laisser cuire à petit bouillonnement. Passer à travers une passoire fine, remettre sur le feu, et ajouter au goût du vermicelle, du riz ou des pâtes alimentaires. Servir chaud.

Potage laurentien

8 poireaux 3 c. à table de beurre 3 à 4 pommes de terre	3 tasses de lait 6 tasses d'eau Sel et poivre
---	---

Faire dorer les poireaux dans le beurre, ajouter l'eau et le lait, puis les pommes de terre tranchées, et cuire à feu doux environ 1 heure, passer à travers la passoire fine, assaisonner et servir.

Le beurre d'arachide est très recommandable lorsqu'il est pur,

le beurre d'arachide MODERNE

est strictement pur

Soupe à la villageoise

2 oignons	Quelques branches de céleri
6 c. à table de graisse de rôti	Quelques fèves vertes
2 carottes	2 pintes d'eau ou de bouillon
Sel et poivre	

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse jusqu'à belle couleur dorée, ajouter les légumes coupés en morceaux, et laisser cuire quelques minutes en remuant. Verser alors l'eau ou le bouillon et les assaisonnements. Laisser cuire environ $\frac{3}{4}$ d'heure.

Potage à l'oignon

5 à 6 oignons	1 pinte d'eau
5 c. à table de matière grasse	1 pinte de lait
5 c. à table de farine	Persil
Sel et poivre	

Faire dorer les oignons dans la matière grasse, mettre la farine, puis l'eau bouillante, et continuer la cuisson 20 minutes. Passer au tamis, ajouter le lait chaud et les assaisonnements. Servir avec du persil finement haché. En suivant le même détail, mais en remplaçant l'oignon par le poireau, on fait un potage à goût plus fin et plus délicat.

Potage aux fèves

2 tasses de fèves	3 tranches de lard
6 tasses d'eau	Lait
1 oignon	Sel et poivre

Faire tremper les fèves pendant toute la nuit. Le lendemain matin les faire bouillir dans l'eau. Quand elles commencent à amollir, ajouter le lard salé, l'oignon et les assaisonnements. Cuire en purée, et passer à travers un tamis. Ajouter du lait pour obtenir une bonne crème. Servir.

Potage aux salsifis

2 paquets de salsifis	1 pinte d'eau
4 c. à table de beurre	2 tasses de lait
4 c. à table de farine	2 c. à table de vinaigre
Sel et poivre	

Ratisser les salsifis, les laisser tremper dans l'eau froide additionnée de 2 cuillerées à table de vinaigre, les couper en morceaux, les faire cuire dans l'eau bouillante salée, les égoutter et les réduire en purée. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et l'eau de cuisson des légumes, et remettre sur le feu 10 à 15 minutes; ajouter le lait, la purée de salsifis et les assaisonnements. Laisser cuire quelques minutes et servir.

Potage à la crème de céleri

1 pied de céleri	1 pinte d'eau
2 petits oignons	3 c. à table de beurre
2 pintes de lait	3 c. à table de farine
Sel et poivre	

Faire dorer dans la matière grasse les oignons et le céleri finement hachés, ajouter la farine puis l'eau chaude, continuer la cuisson environ 30 minutes. Passer au tamis, et mettre le lait et les assaisonnements. Laisser mijoter quelques temps et servir.

Soupe au macaroni

2 pintes de bouillon
1 tasse de macaroni

Fromage canadien
Croûtons

Sel et poivre

Faire bouillir le bouillon, et y ajouter le macaroni cassé. Laisser cuire environ 30 minutes. Servir avec croûtons frits au beurre. Saupoudrer la soupe de fromage canadien râpé.

Soupe aux légumes

2 tasses de carotte
2 tasses de navet
1 tasse de céleri
1 petit oignon

4 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau bouillante
Persil
Sel et poivre

Laver les légumes et les couper en dés. Hacher l'oignon finement. Faire fondre la graisse, y faire revenir l'oignon et les légumes, ajouter l'eau bouillante et, au bout de dix minutes, le persil et les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu et servir.

Soupe au pain

2 pintes d'eau bouillante
1 oignon
3 c. à table de graisse de rôti

2 tasses de pain séché
2 c. à table de riz
Sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse. Ajouter l'eau bouillante, le riz, le pain émietté et les assaisonnements. Laisser cuire doucement pendant $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir chaud.

Soupe aux légumes et au vermicelle

1 petite carotte
1 petit poireau
1 tranche de céleri

3 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau
4 c. à table de vermicelle

Sel et poivre

Faire revenir les légumes, après les avoir hachés finement dans la matière grasse, en les remuant de temps en temps avec la cuillère de bois pour les empêcher de coller. Verser l'eau chaude, les assaisonnements et cuire doucement environ 1 $\frac{1}{2}$ heure. Vers la fin de la cuisson ajouter le vermicelle.

INCENDIE

AUTOMOBILES

ACCIDENTS

VOL

LA FONCIÈRE

CIE D'ASSURANCES CONTRE L'INCENDIE

LA FONCIÈRE

CIE D'ASSURANCES

contre les Risques de Transports et les Accidents de toute nature

SUSSEX FIRE

INSURANCE COMPANY

L'actif total dépasse \$25,000,000.00

P. J. PERRIN, Inc., agents généraux


Chambres 504-505 Edifice Lewis

465, RUE ST-JEAN, MONTREAL Tél. MARquette 7571-7572-7573


Vous
aimerez

LES PRODUITS

Connors



Sardines Brunswick
Sardines Jutland
Sardines Glacier
Sardines Dining Car Special
Mollusques
Aiglefin
Petit hareng fumé
Flaked Fish
Hareng frais
Hareng fumé
Hareng fumé saur
Hareng dans la sauce aux
tomates



LES bonnes ménagères
apprécient de plus en plus
les denrées marines Con-
nors. Elles sont constam-



ment attirées par la qualité, et la sa-
veur de leurs contenus. La demande
toujours grandissante pour les grandes
variétés des produits Connors est la
meilleure preuve de leur popularité.
Il est économique et avantageux de
servir les denrées marines Connors.
Demandez-les aux magasins E. M.



Les Fameuses DENRÉES MARINES
Connors Bros.

ENTRÉES – HORS D'OEUVRES

Filets frits

2 filets de morue ou autre
Chapelure
Persil
Sel

Diviser les filets en portion individuelle. Rouler dans la chapelure et faire cuire en pleine friture. Saler et servir avec des patates à la parisienne. Décorer de persil.

Poisson fumé rôti

1 filet de poisson fumé
Persil
4 c. à table d'huile d'olive
Sel

Faire tremper le poisson fumé dans l'eau froide pendant plusieurs heures. Le retirer, l'essuyer et le cuire dans une poêle contenant de l'huile d'olive bouillante. Assaisonner et servir par personne. Décorer de persil.

Boulettes de poisson

2 tasses de purée de pommes de terre
1 oignon
1 tasse de poisson haché
1 oeuf
Chapelure
Persil
Sel et poivre

Amalgamer ensemble la purée de pommes de terre, l'oignon haché très finement, le poisson, l'oeuf et les assaisonnements. Façonner des boulettes de la grosseur d'un oeuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une boulette par convive. Décorer de persil.

Boulettes de viande

1 tasse de restes de viande
1 oignon
1 oeuf
2 c. à table de crème
Chapelure
Persil

Hacher la viande au petit moulin avec l'oignon et ajouter l'oeuf, la crème et les assaisonnements. Façonner les boulettes de la grosseur d'un jaune d'oeuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir deux boulettes par convive. Décorer avec du persil en touffes.

Croquettes de panais

4 panais
2 oeufs
1 c. à table de beurre
Sel
¼ tasse de lait
3 c. à table de farine
Chapelure

Cuire les panais, les écraser finement et leur ajouter les oeufs, le lait, le beurre, la farine, le sel. Façonner de petites boulettes que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir 1 ou 2 croquettes par convive.

Croquettes de poulet

2 tasses de purée de pommes de terre
1 oeuf
1 tasse de poulet cuit
Chapelure
Sel et poivre

Mêler ensemble la purée froide de pommes de terre, les assaisonnements et le poulet. Façonner des croquettes de forme ovale, que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une croquette par convive. Décorer de persil.

Cuisses de grenouilles

24 cuisses de grenouilles
Farine
6 c. à table de beurre
Persil et sel

Essuyer les pattes de grenouilles, les rouler légèrement dans la farine et les cuire dans une poêle contenant le beurre chaud. Assaisonner et servir à chaque personne quatre cuisses, arrosées de sauce au beurre. Décorer de persil.



PRODUITS
"CONDOR"



"Premier toujours"



THÉS—CAFÉS—CACAO
POUDRE À PÂTE
ESSENCES CULINAIRES



MOUTARDE PURE ET PRÉPARÉE
Le choix des ménagères



"NOS ÉPICES"
"À la saveur piquante"



BOUDRIAS FRÈRES LIMITÉE

359 EST, NOTRE DAME

MANUFACTURIERS



Les produits "Condor" et "Boudrias" sont en vente
dans tous
LES MAGASINS E.-M. STORES

Cervelles au gratin

2 cervelles
1 oignon
3 blancs d'oeufs

Chapelure
Noisettes de beurre
Eau vinaigrée

Sel

Faire cuire les cervelles dans de l'eau contenant 1 cuillerée à table de vinaigre, un oignon et du sel. Après 25 à 30 minutes de cuisson, les retirer, les hacher finement et les lier avec les blancs d'oeufs montés en neige très ferme. Remplir avec ce mélange de petits moules à gratin et parsemer de noisettes de beurre. Faire cuire au bain-marie dans un fourneau. Servir un moule par personne.

Concombres farcis

2 concombres

¼ tasse d'huile d'olive

FARCE

2 c. à table de fromage
½ tasse de vermicelle cuit
¼ tasse de mie de pain

1 jaune d'oeuf
2 c. à table de beurre fondu
Sel et poivre

Peler les concombres et les séparer en tronçons de 2 pouces de longueur. Enlever les semences. Remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Parsemer chaque tronçon de fromage râpé. Faire cuire au fourneau dans l'huile d'olive. Servir une portion par convive.

Rognons frits

2 rognons
1 oeuf

Biscuits pilés
Eau, sel

Faire dégorger les rognons dans l'eau vinaigrée et les faire cuire dans l'eau salée pendant environ 20 minutes. Les égoutter et les débarrasser de leur enveloppe et de tous les filaments blancs. Les couper en carrés, les rouler dans l'oeuf battu et les biscuits sodas et faire cuire en pleine friture. Servir avec quelques morceaux de patates frites.

Sauce au ris de veau

1 ris de veau

1 tasse de sauce blanche

Eau et sel

Faire dégorger à l'eau froide un ris de veau et le faire cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 30 minutes. Rafraîchir, enlever la peau et couper en dés. Mettre dans une sauce blanche.

Sauce blanche

1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine

1 tasse de lait
1 jaune d'oeuf

Sel, poivre et persil

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 à 8 minutes. Lier avec le jaune d'oeuf et assaisonner. Servir une timbale par personne. Décorer de persil.

Pâtés aux huîtres

12 pâtes feuilletées
1½ tasse de sauce

¾ tasse d'huîtres coulées
Persil

Prendre des pâtes feuilletées et les remplir de la sauce suivante:

SAUCE AUX HUITRES

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine

1 tasse de lait
½ tasse de jus d'huîtres

Sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 minutes, ajouter les huîtres et continuer la cuisson pendant quelques minutes. Déposer cette sauce dans les pâtés chauffés à l'avance. Servir un pâté par convive. Décorer de persil.

DE L'OCÉAN ATLANTIQUE
À L'OCÉAN PACIFIQUE,
LES MÉNAGÈRES CANA-
DIENNES AVISÉES
EMPLOIENT

LE SEL
Goderich

PARCE QUE
SA QUALITÉ EST
INSURPASSABLE.

The Goderich Salt Co. Ltd.
CODERICH

Rien ne remplace le beurre.

Huitres frites

Huitres
Chapelure

Persil
Sel

Sécher les huitres dans un linge, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans la grande friture. Assaisonner. Servir avec du persil ou du citron.

Pâté de foie gras

2 livres de foie de volaille ou de veau	4 oeufs
1 livre de lard frais	Lard salé
2 oignons	Muscade
1 tranche de bacon	Epices mélangées
	Sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans le bacon coupé en dés. Couper le foie et le lard, les passer à la machine (avec la roulette donnant la viande la plus fine) et ajouter tous les assaisonnements, les jaunes d'oeufs et les blancs montés en neige. Bien mêler le tout. D'autre part, foncez l'intérieur d'un moule avec de minces filets de lard salé, versez la préparation et recouvrez de lard. Cuire à four modéré pendant environ 2 heures. Laisser refroidir et démouler. Servir une petite tranche par convive.

Beurre

Pour le beurre, on fait des coquilles, ou bien l'on en met un morceau pas trop gros dans le beurrier.

Sardines

Les sardines à l'huile conservées en boîtes se mettent dans le ravier, sans huile.

Raifort (Horse-Radish)

Le raifort se râpe; on l'arrose d'un peu de vinaigre, et on le sert de préférence avec le boeuf bouilli.

Caviar

Le caviar (oeufs d'éturgeon) est un hors-d'oeuvre fort cher que l'on sert sur les tables russes.

Cornichons sucrés

Ces cornichons se servent dans le ravier, avec de petits oignons confits dans le vinaigre.

Crevettes

Les crevettes se servent garnies de persil en branches.

Thon

Le thon se sert avec un peu d'huile; on l'achète chez le marchand de comestibles.

Eperlans

Ces petits poissons brillants comme de l'argent et délicieux au goût, peuvent être offerts comme hors-d'oeuvre chaud . . . Videz-les par les ouies, ou une légère incision sous le ventre. Puis grattez doucement, essuyez-les, trempez-les dans le lait, farinez-les et mettez les dans la friture bien chaude.

Saucisson

Les saucissons ordinaires ou de Lyon se servent coupés en tranches très minces.

Une gelée parfaite donne un dessert parfait
Demandez les gelées **MODERNE et PIERROT**

Wilsil-Limited

VIANDES FUMÉES,

VIANDES FRAICHES,

BEURRE, OEUFS,

VOLAILLES

Bureau-Chef

Rue Mill

Montréal

Essayez ces délicieux pâtés
de foie gras, de poulet, de
jambon ou de langue
Cuits à la française.

PARIS-PATÉ
PARIS MEAT PATTY

Achetez-en. Faites de déli-
cieuses sandwiches.



Avec les compliments de

**L'Association des marchands détaillants
du Canada Inc.**

254 Ste-Catherine Est

Montréal

VIANDES DE BOUCHERIE

REMARQUES

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

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

En arrivant du marché, enlevez le papier qui enveloppe la viande pesez-la et essuyez-la avec un linge humide. Placez-la dans un plat de faïence ou de grès, couvrez-la et gardez-la dans un endroit frais jusqu'au moment de l'employer. On ne doit faire griller à la flamme ou dans une casserole ou rôtir, que les morceaux tendres de la viande. Quand on doit cuire la viande d'après l'une de ces méthodes, on la fait d'abord roussir, puis cuire à une température plus basse. En la faisant rôtir, l'albumine de l'extérieur de la viande est durcie et le jus retenu. Cependant, la viande doit être cuite dans l'eau pour l'attendrir, la chaleur et l'eau amollissant les durs tissus entrelacés. L'eau bouillante doit être versée sur la viande pour roussir les surfaces coupées, afin que le jus n'en soit pas diminué et que la viande cuise jusqu'à être tendre, gardant la température juste au-dessous du point d'ébullition. Si l'eau bouillonne, elle est trop chaude. Toutes les viandes dures peuvent être cuites tendre de cette manière. On peut employer le Cuiseur Sans Feu.

Pain au boeuf

3 livres de boeuf maigre	1 cuillerée à thé de sel
½ livre de jambon cru	1 cuillerée à thé de poivre
3 oeufs bien battus	3 cuillerées à soupe de crème
3 biscuits au soda réduits en poudre	6 oeufs durs

Hachez le boeuf et le jambon bien fin; ajoutez le sel, le poivre et les miettes de biscuits, les oeufs bien battus et la crème. Mélangez bien le tout ensemble et graissez un moule à pain et paquetiez la moitié de votre mélange. Coupez les deux bouts des oeufs durs pour qu'ils puissent tenir sur le mélange, formant une rangée d'un bout à l'autre du moule, puis paquetiez le reste de votre viande. Couvrez votre moule et faites cuire pendant une heure dans un fourneau modérément chaud. Otez le couvert du moule et laissez cuire encore une demi-heure. Servez chaud ou froid.

Téléphonez à CR. 2184.

Notre livreur ira vous porter un
ou plusieurs de nos fameux pains:

PROVINCIAL

•

MODERNE

•

MAURICE

•

BONPAIN

•

TOUTBLÉ

•

CANADIEN ET AUTRES

Un pain pour chaque goût, mais un
pain bien cuit qui se digère facilement

LA BOULANGERIE

50, Est St-Viateur

Montréal.

PROVINCIALE

Rosbif

5 livres de boeuf dans le filet
3 c. à table de beurre ou de suif

1 c. à table de farine de moutarde
Eau bouillante et sel

Essuyer la viande avec un linge humide, la saupoudrer de farine de moutarde, la mettre dans une lèche-frite et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer, mettre de l'eau bouillante dans la rôtissoire et laisser cuire pendant environ 10 à 15 minutes pour chaque livre de viande. Arroser souvent et saler vers la fin de la cuisson.

Bifteck à la poêle

1 tranche de boeuf (filet ou ronde)
Sel

1 c. à table de beurre

Battre la tranche de boeuf et la laisser reposer quelques minutes sur une assiette après l'avoir passée dans le beurre fondu. D'autre part, chauffer très fort la poêle et faire saisir le boeuf sur les deux côtés. Diminuer la chaleur du feu et faire cuire pendant 3 à 5 minutes, selon le goût des personnes. Assaisonner. Le dresser dans un plat chaud et servir avec une sauce au beurre.

Bifteck haché à la maître d'hôtel

2 tranches de boeuf haché, pris
dans la ronde
1 c. à table d'eau

1 jaune d'oeuf
Chapelure
Sel

Prendre la viande hachée et la mélanger au jaune d'oeuf, à l'eau et au sel. Former de ce mélange des biftecks d'un pouce d'épaisseur, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans une poêle de fer contenant le beurre très chaud. En dernier lieu assaisonner et servir avec du beurre à la maître d'hôtel.

Beurre à la maître d'hôtel

Mêler ensemble du beurre, du jus de citron, du persil haché et du sel. Servir une cuillerée à thé sur chaque morceau de bifteck.

Boeuf à la mode canadienne

3 livres de boeuf
1 livre de lard gras
2 oignons

3 tasses d'eau
Farine
Sel et poivre

Trancher le lard mince et le faire prendre couleur dans un chaudron de fer avec l'oignon et la farine. A ce moment, ajouter le boeuf coupé en carrés. Assaisonner. Mettre graduellement l'eau bouillante et laisser cuire à petit feu pendant environ 4 heures. Au besoin, ajouter de l'eau.

Ragoût de boeuf avec morceaux de pâte

3 livres de boeuf
1 oignon

8 c. à table de farine grillée
Pâte

Sel et poivre

Faire cuire la viande coupée en morceaux, dans une quantité d'eau suffisante, avec l'oignon et les assaisonnements et laisser mijoter pendant environ 3 heures. A ce moment, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide, laisser cuire pendant quelques minutes, ajouter les morceaux de pâte et continuer la cuisson pendant environ 20 minutes.

Avec les compliments de la

PROVINCIAL INSURANCE Company Limited

Compagnie officielle d'assurance-feu pour le groupe des
Epiciers Modernes Ltée avec un actif total de \$8,723,647.34



Willis-Faber & Co. of Canada Ltd.

Edifice Board of Trade

Montréal

Relish & Moutarde sucrés

MARQUE

Bo-Ben

Délicieux pour

SALADES

SANDWICHES

VIANDES FROIDES

"HOT-DOGS", etc.

Produits Bo-Ben,

HULL, QUE.

Bouilli canadien

1 morceau de boeuf à bouillir	2 panais
1 morceau de lard salé	2 oignons
5 ou 6 carottes	1 petit chou
2 petits navets	Patates
Sel	

Mettre cuire le boeuf et le lard avec l'oignon dans de l'eau bouillante salée et ajouter les légumes une heure avant la fin de la cuisson. Ajouter les patates une demi-heure avant de servir et pour que le bouillon soit plus savoureux, le cuire à petits bouillons.

Tranches de boeuf québécoises

3 livres de boeuf	4 c. à table de suif ou de beurre
Bouillon	Farine
1 Oignon	Sel

Parer la viande, la couper en tranches et la battre pour l'attendrir. Dans un chaudron de fer, chauffer le beurre avec l'oignon, ajouter les tranches de viande saupoudrées de farine et faire prendre couleur. Arroser de temps en temps avec le jus de viande qui s'est formé et avec le bouillon. Recouvrir le chaudron et faire cuire pendant environ 1 à 1½ heure.

Boeuf aux choux et aux tomates

4 livres de boeuf à bouillir	1 oignon
2 choux moyens	Eau
1 boîte de tomates	Sel et poivre

Faire cuire le boeuf et l'oignon à l'eau bouillante salée et ajouter les choux coupés en quartiers, les tomates et les assaisonnements. Laisser cuire lentement et servir.

Langue de boeuf braisée

1 langue de boeuf	1 oignon
8 ou 10 lardons	3 tasses de bouillon
2 c. à table de beurre	Sel et poivre

Laver la langue à l'eau froide puis la tremper dans l'eau bouillante pendant quelques instants et enlever la peau. Larder la langue, puis la faire revenir dans le beurre fondu et l'oignon. Quand l'oignon aura pris couleur, ajouter, selon le besoin, le bouillon et les assaisonnements. Couvrir le chaudron et terminer la cuisson au fourneau. Servir avec une sauce.

Rognons sautés

2 rognons de boeuf	3 c. à table de farine
2 tranches de lard salé	Bouillon
2 c. à table de graisse ou de beurre	Sel et poivre
	Persil

Faire revenir les rognons (après les avoir fait dégorger dans de l'eau vinaigrée) dans le lard coupés en dés, saupoudrer de farine, faire prendre couleur et couvrir de bouillon. Assaisonner et finir la cuisson.

Il faut varier les plats, mais non leur qualité.

Boeuf en sauce

2 livres de boeuf	4 c. à table de matière grasse
2 oignons	2 c. à table de farine
1 poireau	4 tasses d'eau ou de bouillon

Sel et poivre

Couper le boeuf en petits carrés, le faire revenir dans la matière grasse et ajouter l'oignon, le poireau, les assaisonnements, la farine et le bouillon. Faire cuire doucement pendant environ 1 heure et dresser dans un plat profond.

Hachis de boeuf

2 tasses de boeuf haché en carrés	1 oignon
6 tasses de patates coupées en morceaux	2 c. à table de beurre
	Bouillon ou eau
	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter l'oignon coupé finement, faire prendre couleur, et joindre à ces deux ingrédients le boeuf haché et les pommes de terre coupées en morceaux. Laisser dorer pendant quelques minutes avant d'ajouter le bouillon et les assaisonnements. Ne pas retirer du feu avant que les oignons soient parfaitement cuits.

Côtelettes de veau

8 côtelettes	1 oeuf
3 c. à table de beurre ou de graisse	Chapelure
	Sel et poivre

Faire chauffer le beurre ou la graisse et y mettre les côtelettes après les avoir passées dans l'oeuf battu et la chapelure. Cuire les deux côtés pendant environ 20 minutes, les dresser en couronne dans un plat et les servir avec des légumes ou des petits pois verts.

Epaule de veau aux choux

1 épaule de veau	1 tasse de bouillon
1 livre de lard salé	1 c. à table de farine
2 petits choux	2 oignons
4 c. à table de graisse	2 carottes

Sel et poivre

Saler l'intérieur de l'épaule et la piquer de lardons. Faire chauffer la graisse, y mettre la viande, la faire saisir, la saupoudrer de farine et ajouter le bouillon. Assaisonner de sel et de poivre. D'autre part, blanchir les choux et les ranger autour de la viande, ainsi que les oignons et les carottes. Faire cuire à petit feu pendant environ 2 heures et dresser la viande dans un plat chaud avec les légumes et le bon jus.

Epaule de veau farcie

1 épaule de 5 à 6 livres	Lard salé et bacon
1 tasse de bouillon	Sel

FARCE

1 tasse de viande hachée	1 branche de céleri
$\frac{3}{4}$ tasse de bouillon	1 oeuf
2 tranches d'oignon	2 c. à table de beurre
$\frac{1}{2}$ tasse de mie de pain	Persil

Sel et poivre

Faire revenir dans le beurre tous les ingrédients composant la farce et lier avec l'oeuf. Remplir l'intérieur de l'épaule avec ce mélange et coudre l'ouverture. Mettre cuire dans une lèchefrite foncée de lard salé et de bacon et arroser souvent avec du bouillon. Servir chaud avec sauce.

Longe de veau

1 longe de veau	4 grandes tranches d'oignons
Lard salé	1 tasse de bouillon
4 tranches de citron	Sel et poivre

Placer la longe de veau dans la lèchefrite contenant des lardons de lard salé. Mettre sur la longe les tranches de citron et d'oignons, mettre au fourneau pendant quelques minutes, puis ajouter le bouillon et les assaisonnements. Terminer la cuisson en arrosant souvent. Les tranches de citron attendrissent beaucoup le rôti.

Blanquette de veau

2 tasses de veau cuit et haché	2 tasses de sauce blanche Sel
-----------------------------------	----------------------------------

SAUCE BLANCHE

2 c. à table de beurre	4 c. à table de farine
2 tasses de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant environ 5 minutes, après avoir ajouté le veau et les assaisonnements. Servir très chaud.

Cervelles de veau en sauce

2 cervelles	1 tasse de sauce	Sel
-------------	------------------	-----

Faire tremper la cervelle à l'eau fraîche, pendant 20 minutes, la débarrasser de la peau qui la recouvre, la faire cuire dans l'eau bouillante salée, la retirer, l'égoutter et réserver l'eau de cuisson pour la sauce.

Sauce pour servir avec la cervelle

2 c. à table de beurre	$\frac{3}{4}$ tasse d'eau de cuisson
2 c. à table de farine	$\frac{3}{4}$ tasse de lait
Sel et poivre	Persil

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis l'eau de cuisson des cervelles et le lait. Faire cuire pendant environ 5 minutes et ensuite les cervelles coupées en morceaux, assaisonner et servir. Décorer de persil.

Rôti de porc à la canadienne

5 à 6 livres de porc	Sel et poivre
1 gousse d'ail	Eau

Essuyer le porc avec un linge propre et enlever la couenne. Mettre cette couenne dans le chaudron pour qu'elle donne de la gélatine à la graisse de rôti. Déposer le porc dans un chaudron de fer avec de l'ail, faire prendre couleur de tous les côtés, ajouter ensuite 3 à 4 tasses d'eau et les assaisonnements et cuire au fourneau au moins $\frac{1}{2}$ heure pour chaque livre de viande. Retirer, passer le jus pour obtenir la graisse de rôti, la verser dans de petits bols et laisser prendre au frais. Servir avec le rôti froid.

Côtelettes de porc frais

6 côtelettes	3 c. à table de saindoux
Sel et poivre	

Parer les côtelettes de porc d'une jolie forme et les cuire pendant environ 15 minutes dans une poêle dans laquelle on a fait chauffer la matière grasse. Assaisonner et servir.

Mouton au riz

2 à 3 livres de mouton pris dans l'épaule	1 tasse de riz
1 tasse de bouillon	4 c. à table de beurre
	$\frac{3}{4}$ tasse de fromage râpé

Sel et poivre

Couper la viande en carrés, la mettre dans une casserole avec le beurre, laisser prendre couleur et ajouter les assaisonnements et le bouillon. Couvrir la casserole et laisser cuire lentement. D'autre part, cuire le riz de préférence dans le bouillon et, après cuisson, l'égoutter et lui ajouter les assaisonnements, quelques noisettes de beurre et le fromage. Verser en bordure dans un plat contenant les morceaux de mouton, recouvrir de sauce et servir chaud.

Sauce blanche

8 c. à table de matière grasse	8 tasses de lait
8 c. à table de farine	1 c. à thé de cannelle

Sel et poivre

Fondre la matière grasse et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant 5 à 8 minutes, assaisonner et servir avec le sang de mouton.

Oie rôtie

1 oie	Pommes
3 c. à table de beurre	Eau et sel

Préparez une oie, la parsemer de noisettes de beurre et la cuire à four chaud en l'arrosant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Pour enlever le surplus de graisse, mettre dans la casserole 3 ou 4 pommes. Retourner l'oie souvent, pendant la cuisson, pour qu'elle rôtisse de tous côtés. Assaisonner.

Canard rôti

1 canard	1 carotte coupée en tranches
1 oignon	Eau
2 c. à table de beurre	Sel et poivre

Foncer une casserole avec du beurre, de l'oignon et des carottes, mettre le canard sur ces ingrédients et ajouter les abats de cet animal, ainsi que les assaisonnements. Mouiller avec une tasse de bouillon ou d'eau et cuire à petit feu en arrosant souvent.

Dinde farcie

1 dinde	Eau
Lard salé	Sel

FARCE

2 c. à table de beurre	Gésier
1 oignon	Patates
Foie	Lait
Coeur	Sel et poivre

Remplir la dinde avec une farce composée d'une purée de patates à laquelle on ajoute le beurre, les abats cuits finement hachés et les assaisonnements. Coudre l'ouverture et déposer la dinde dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser d'eau contenant du beurre fondu et faire cuire pendant environ 30 minutes pour chaque livre.

Filets de porc frais farcis

2 filets de porc	Eau ou bouillon pour mouiller
4 c. à table de beurre	Persil
FARCE	
1 oeuf	½ tasse de mie de pain
Sel et poivre	

Etendre la farce sur l'un des filets, mettre l'autre par-dessus et les attacher à deux ou trois endroits avec une ficelle. Chauffer le beurre, les cuire à feu modéré pendant une heure et mouiller avec un peu de bouillon ou d'eau.

Ragoût de boulettes de porc

Porc, boeuf, agneau	10 c. à table de farine grillée
Boulettes de porc	Sel et poivre
2 oignons	Eau

Faire cuire un mélange de viande avec les oignons et les assaisonnements. La cuisson avancée, ajouter les boulettes de porc et la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

Ragoût de pattes de cochon

4 pattes de cochons	8 c. à table de farine grillée
4 oignons	Sel et poivre

Parer les pattes de cochon, les couper en quatre et les faire cuire avec assez d'eau bouillante, les oignons et les assaisonnements. Une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

Tête en fromage

1 tête de porc	Epices
2 oignons moyens	Eau
Feuilles de céleri séchées	Sel et poivre

Parer la tête de porc et la faire bouillir avec assez d'eau pour la couvrir, pendant 2 à 3 heures. La cuisson terminée, enlever la viande et couper en morceaux. Passer le bouillon à travers la passoire fine, le remettre dans la marmite avec la viande coupée et tous les assaisonnements et faire bouillir pendant 20 à 30 minutes. Retirer du feu et en remplir des bols préalablement passés à l'eau froide.

Cochon de lait

1 cochon de lait	Beurre
Lard salé	Eau et sel
FARCE	
4 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon	Abats de l'animal
2 c. à table de beurre fondu	Persil
	Sel et poivre

Préparer un cochon de lait en lui conservant la tête. Le remplir de la farce plus haut mentionnée, coudre l'ouverture, le parsemer de noisettes de beurre et le déposer dans une lèchefrite contenant du lard salé. Assaisonner et cuire au fourneau.

Pour tout nettoyer

La Poudre LEROY

est sans égale

Il faut savoir offrir du pain avec autant de grâce qu'une rose.

Cretons canadiens

4 livres de panne

Eau

Enlever la peau de la panne, puis couper la graisse en petits morceaux et faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce que la graisse soit toute fondue et que les résidus soient croustillants. Couler la graisse, faire refroidir les résidus après les avoir passés au petit moulin et assaisonner de sel et de poivre.

Cretons français

2 livres de panne

4 rognons de porc

3 livres de filets de porc

Sel et poivre

Oignons

Epices au goût

Sel, poivre et eau

Mêler aux cretons ordinaires les oignons, le filet de porc, les assaisonnements et les rognons passés au petit moulin. Faire cuire doucement pendant plusieurs heures en ayant soin de couvrir d'eau, mettre dans des plats ou moules passés à l'eau froide. Servir froid.

Epaule d'agneau farcie et rôtie

1 épaule d'agneau désossé

1 tasse de bouillon

Lard salé

FARCE

1 tasse de restes de viande

1 oeuf

1 tasse de mie de pain

1 tasse de bouillon

1 oignon haché

Persil

Sel et poivre

Remplir une épaule désossée avec une farce composée de restes de viande, de pain, d'oignon, de persil, de sel, de poivre, d'un oeuf et de bouillon. Coudre l'ouverture. Déposer l'épaule dans une lèchefrite foncée de lard salé et arroser souvent avec du bouillon.

Gigot de mouton

1 gigot (6 à 7 livres)

2 carottes

4 c. à table de graisse

1 c. à table de farine

1 gousse d'ail

2 tasses de bouillon ou eau

Sel et poivre

Fondre la graisse, y mettre le gigot désossé, le faire rôtir de tous les côtés et ajouter l'ail, les carottes, la farine, les assaisonnements. Faire prendre couleur, mouiller avec le bouillon et cuire doucement. Dresser sur un plat chaud et servir avec la sauce passée.

Ragoût de mouton

3 livres d'épaule de mouton

1 tranche de lard salé

4 c. à table de graisse

3 c. à table de farine

1 oignon

1 boîte de petits pois

Sel et poivre

Couper l'épaule en morceaux, la faire revenir dans la matière grasse, le lard salé et l'oignon, la saupoudrer de farine, la couvrir de bouillon ou d'eau et y ajouter les assaisonnements. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre les petits pois.

Epaule de chevreuil farcie

1 épaule de chevreuil	1 oignon
Lard salé	Eau et sel
FARCE	
2 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon	1 oeuf
1 oignon	Muscade
	Persil

Sel et poivre

Désosser une épaule de chevreuil et remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture et mettre l'épaule dans une casserole foncée de lard salé et d'oignon. Ajouter de l'eau bouillante et faire cuire au fourneau. Servir avec de la sauce.

Canard sauvage rôti et farci

1 canard sauvage	Lard salé
4 c. à table de beurre	Assaisonnements
	Eau
FARCE	

Patates pilées
Persil haché

Abats du canard
Sel et poivre

Remplir un canard sauvage d'une purée de patates, à laquelle on ajoute les abats cuits, le persil et les assaisonnements et coudre l'ouverture. Brider et faire cuire au fourneau dans une lèchefrite contenant les lardons et le beurre. Arroser souvent.

Poule des prairies rôtie

1 poule des prairies	Lard salé
2 c. à table de beurre	Eau
1 oignon	Sel et poivre

Vider la poule et la faire revenir dans une casserole avec l'oignon et le lard salé. Mouiller de bouillon ou d'eau, assaisonner et faire cuire au fourneau. Servir avec sauce.

Outarde rôtie

1 outarde	Lard salé
Eau	Assaisonnements

Préparer une outarde, la déposer dans une lèchefrite, la couvrir de lard salé et la faire cuire au fourneau en arrosant souvent.

Mesdames

Confiez avec confiance vos commandes à

LA CIE DE CHARBON



COAL LIMITED

1894—Maison établie depuis 42 ans—1936

935 Hibernia

Wilbank 7141

Fournisseurs des magasins E-M

Mesdames —

Achetez avec confiance
les marques de Saumon

Clover Leaf



ROUGE
SOCKEYE
DE FANTAISIE



ROUGE
COHOE
DE FANTAISIE



ROSE
DE FANTAISIE

Qualité reconnue

depuis

plus de 40 ans

Saucisse grillée

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

Saucisse au four

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

Poisson bouilli au porc

1/8 livre de porc	1 tasse de poisson préparé (le haddock est préférable)
1 chopine de lait	5 pommes de terre
2 biscuits au soda	1 oignon

Sel et poivre

Coupez le porc en tranches étroites et minces. Faites fondre le gras et enlevez la viande. Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux carrés et les oignons tranchés bien fin. Couvrez avec de l'eau bouillante; ajoutez du sel et poivre au goût; laissez cuire vingt à trente minutes, jusqu'à ce que ce soit tendre. Faites cuire le poisson séparément, coupé en petits morceaux, puis ajoutez-le au reste. Laissez cuire encore dix minutes. Au moment de servir, ajoutez le lait et les biscuits au soda réduits en poudre.

Remarques: On peut se servir du poisson salé. Faites-le tremper pendant la nuit. Il n'est pas nécessaire de le faire cuire séparément, mais ajoutez-le en même temps que les pommes de terre.

On peut aussi préparer le blé d'Inde de la même manière.

Boulettes de porc

2 livres de porc	Farine
1 oignon	Sel et poivre

Hacher la viande au moulin, ainsi que les oignons et ajouter les assaisonnements. Façonner des boulettes, les passer dans la farine et les cuire dans le ragoût.

Poulet, sauce aux huîtres

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

Poulet à la marengo

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

Rissoles de poulet

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

Poulet rôti et farci

1 poulet
Lard salé

Eau
Sel

FARCE

1 tasse de macaroni
4 c. à table de beurre
1 tasse de bouillon

1 c. à table de purée de tomates
Muscade
Sel et poivre

Remplir le poulet avec une farce composée de macaroni cuit et assaisonnée de beurre, de purée de tomates, de bouillon, de muscade, de sel et de poivre. Coudre l'ouverture et déposer le poulet dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser souvent pendant la cuisson.

Casserole de poulet

1 poulet
Lard salé
2 oignons
1 boîte de blé-d'Inde
1 boîte de fèves en gousse

1 pinte d'eau bouillante
1 boîte de tomates
Patates
Farine
Sel et poivre

Couvrir le fond d'un grand chaudron de lard salé, ajouter l'oignon, puis le poulet passé dans la farine et faire prendre couleur. Joindre le blé-d'Inde, les assaisonnements, les fèves en gousse et l'eau et faire cuire doucement pendant 3 heures. Verser alors les tomates et les patates et terminer la cuisson. Si la sauce est trop claire, l'épaissir avec de la farine. Assaisonner encore, si nécessaire.

Fricassée de poulet

2 tasses de poulet cuit coupé en dés
2 c. à table de beurre
1½ c. à table de farine

1½ tasse de bouillon
1 oignon
1 jaune d'oeuf
Sel et poivre

Faire revenir le poulet dans le beurre et l'oignon sans laisser prendre couleur et ajouter la farine, le bouillon et les assaisonnements. Laisser mijoter pendant environ $\frac{3}{4}$ d'heure. Au moment de servir lier avec un jaune d'oeuf.

Pigeons aux pois verts

4 pigeons
8 tranches de lard salé
4 c. à table de farine

1 oignon
1 boîte de pois verts
Bouillon

Sel et poivre

Faire revenir les pigeons dans un chaudron contenant le lard salé et l'oignon. Aussitôt après cette opération, ajouter la farine, laisser prendre couleur, puis mouiller avec du bouillon et cuire à petit feu. Un quart d'heure avant de servir, ajouter les petits pois verts et les assaisonner.

Le savon A. D.

est économique et efficace

Il faut rompre et non couper le pain.

Côtelettes de chevreuil

10 côtelettes

Sel

Beurre

Parer les côtelettes et les sauter dans le beurre sur un feu très vif. La cuisson terminée, les dresser en couronne dans un plat chaud et mettre une papilote sur chaque côtelette. Servir avec une sauce au beurre.

Rôti d'original

5 à 6 livres de filet d'original
3 c. à table de beurre

Eau bouillante
Sel

Essuyer la viande avec un linge humide, la déposer dans une casserole et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer et déposer le beurre sur le rôti. Ajouter l'eau bouillante et les assaisonnements et laisser cuire en arrosant souvent.

Lièvre farci

1 lièvre
Lard salé

Eau
Sel

FARCE

1½ tasse de mie de pain
¼ tasse de céleri haché
1 tasse de bouillon

1 jaune d'oeuf
2 c. à table de crème
Sel et poivre

Préparer le lièvre, enlever la tête et le remplir avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture, le larder et le cuire dans une casserole contenant du lard salé. Ajouter de l'eau ou du bouillon et cuire au fourneau.



Chas. Gurd & Co. Ltd. Montreal

Les liqueurs Gurd sont en vente dans tous les
Magasins E-M

Vinaigres Lion

Fabriqués sous la surveillance d'un officier du Gouvernement.

Vinaigre Blanc, Vinaigre de Cidre, Vinaigre Malt.

Jus de pomme et Cidre Allen

Tous strictement purs.



VINAIGRES
BLANC
MALT
CIDRE



VENDUS EN
BOUTEILLES
DE 12 oz., et 24 oz.
ET EN FUTS

Pourquoi les vinaigres
"LION" sont les meilleurs

- 1— Parce que leur saveur et leur pureté en ont fait les favoris des ménagères de la province.
- 2— Parce qu'ils sont faits par la plus vieille fabrique de vinaigres de la province de Québec.
- 3— Parce que grâce à l'installation moderne de la fabrique, et aux réservoirs spéciaux dans lesquels ils sont vieillis et mûris à point. Les vinaigres "LION" sont parfaits.

Employez avec confiance les vinaigres

marque **"Lion"**

The Lion Vinegar Co. Ltd.

MONTREAL AND QUEBEC

Il faut se nourrir régulièrement à des heures régulières.

LÉGUMES

Aubergines rôties

2 aubergines

Sel

2 à 3 c. à table de beurre

Couper les aubergines par tranches. Faire quelques incisions dans la chair et les saupoudrer de sel. Placer les aubergines ainsi salées entre deux plats, et les y laisser pendant $\frac{1}{2}$ heure. Au contact du sel chaque morceau se couvre de gouttes d'eau qu'il faut enlever en les essuyant. Les ranger au fond d'une poêle dans laquelle on a fait fondre 2 à 3 cuillerées à table de beurre. Cuire sur un feu modéré.

Aubergine farcie

1 aubergine

2 c. à table de beurre

Chapelure

Sel et poivre

FARCE

La pulpe de l'aubergine

4 c. à table de sauce ou

bouillon

$\frac{1}{2}$ tasse de viande hachée
(langue ou jambon)

1 oignon

Sel et poivre

Faire bouillir une aubergine environ 10 minutes. La couper en deux sur la longueur, enlever le centre avec une cuillère et remplir la cavité de ce mélange auquel on a ajouté la viande, l'oignon, la sauce, le bouillon, le sel et le poivre. Mettre dans la lèche-frite avec le beurre. Faire cuire environ 30 minutes. Arroser souvent.

Tomates vertes marinées (Catsup vert)

12 tomates vertes

1 pied de céleri

1 chou moyen

6 pommes

$1\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

Épices au goût

Sel et poivre

Couper les ingrédients en petits morceaux et cuire avec un peu d'eau bouillante pendant 2 heures, ensuite ajouter le vinaigre, avec le sucre, les épices et les assaisonnements et laisser cuire encore 2 heures. Verser dans des bocaux fermant hermétiquement.

Tomates rouges marinées (Catsup rouge)

4 pintes de tomates rouges

4 oignons moyens

2 tasses de vinaigre

4 c. à table de sucre

Épices

Sel et poivre

Laver les tomates, les couper en quartiers, les faire cuire avec les oignons dans très peu d'eau. Après que les ingrédients seront devenus tendres, leur ajouter le vinaigre, le sucre, les épices placées dans un petit sac, le sel et le poivre. Laisser cuire à nouveau jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Retirer le sac d'épices. Déposer dans des bocaux de verre.

Un dessert pour tous!

La gelée Moderne

Chaque arôme est parfait

Betteraves au vinaigre

Betteraves

Vinaigre

Peler les betteraves cuites, les couper en rondelles, les mettre dans des bocaux. Verser dessus du bon vinaigre.

Choux-fleurs marinés

Vinaigre

Choux-fleurs

Epices

Sucre

Séparer le chou-fleur, le faire cuire pendant 10 minutes. Après cuisson le refroidir immédiatement. D'autre part, faire bouillir le vinaigre avec le sucre et les épices. Déposer les choux-fleurs dans des pots, jeter dessus le vinaigre passé au tamis. Fermer les bocaux hermétiquement.

Oignons au vinaigre

Oignons

Vinaigre

Peler les oignons, les mettre tremper dans l'eau salée pendant toute une nuit, les égoutter, les mettre dans des bocaux et les couvrir de vinaigre bouillant.

Capucines marinées

Vinaigre

Capucines

Sucre

Epices

Sel

Laver les capucines. Mettre un rang de capucines et un rang de sel et laisser reposer pendant toute une nuit. Faire jeter un bouillon au vinaigre, mettre un peu de sucre et des épices au goût. Laver les capucines une seconde fois à grande eau, les mettre dans le vinaigre, les laisser bouillir pendant quelques minutes. Servir comme hors-d'oeuvre.

Carottes en rondelles

6 à 8 carottes

2 c. à table de beurre

2 tasses de bouillon

1 c. à thé de sucre

Sel et poivre

Couper les carottes en rondelles, les faire blanchir pendant 5 minutes, les égoutter, puis les mettre dans la casserole avec le beurre, le sucre et le bouillon. Laisser réduire. Assaisonner et servir.

Choux rôtis

2 à 3 petits choux

2 c. à table de beurre

4 c. à table de bouillon

Sel et poivre

Choisir 2 à 3 petits choux, les couper en quatre et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils sont cuits, les presser pour en extraire l'eau, les rouler en ayant soin d'enlever la partie dure et mettre cuire dans une poêle avec le beurre et le bouillon. Assaisonner et servir un rouleau par personne.

Choux de Bruxelles en sauce

1 livre de choux de Bruxelles

Eau et sel

Eplucher et laver soigneusement les choux, les faire cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, et les servir avec sauce blanche.

Purée de navets

2 petits navets	$\frac{3}{4}$ tasse de lait
4 c. à table de beurre	Eau
Sel et poivre	

Faire cuire les navets, et les écraser en purée. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le lait chaud. Fouetter vivement avec une cuillère de bois. Servir très chaud.

Epinards aux oeufs

2 livres d'épinards	1 tasse de bouillon
3 c. à table de beurre	Oeufs
2 c. à table de farine	Sel et poivre

Laver les épinards à grande eau, les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les retirer, les refroidir, les presser, les déposer sur une planche, les hacher finement, les faire revenir dans le beurre, les saupoudrer de farine, ajouter le bouillon, assaisonner et servir sur un plat. Décorer d'oeufs cuits durs.

Sauce blanche

2 c. à table de beurre	1 tasse de lait
2 c. à table de farine	2 oeufs
Sel et poivre	

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Lier avec les oeufs, mélanger aux épinards. Beurrer un moule à timbales et le remplir de la purée. Cuire au four environ 30 à 45 minutes. Démouler 5 minutes après la sortie du four.

Légumes à la poulette

1 tasse de carottes	1 tasse de pois
1 tasse de navets	2 tasses de sauce
Persil et sel	

Faire cuire les légumes hachés finement. Après cuisson les retirer, les égoutter et les recouvrir d'une sauce poulette.

Sauce poulette

3 c. à table de beurre	1 tasse d'eau de légumes
3 c. à table de farine	1 jaune d'oeuf
1 tasse de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. La cuisson terminée lier avec un jaune d'oeuf. Jeter sur les légumes, assaisonner et parsemer de persil.

Sauce aux tomates

1 c. à table de saindoux	1 tasse de tomates
1 c. à table de beurre	1 oignon
1 c. à table de farine	1 branche de persil
1 tasse d'eau	1 c. à café de sucre
Sel et poivre	

Mettre le beurre et le saindoux dans une casserole, ajouter la farine, faire roussir, puis ajouter les tomates, l'eau bouillante, le sucre et tous les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu pendant $\frac{1}{4}$ d'heure, passer au tamis et servir avec le poisson.

Il existe mille plats, mais, hélas! qu'un estomac.

Plat économique aux légumes

1 tasse de carottes	1 tasse de haricots (fèves vertes)
1 tasse de navets	2 c. à table de beurre
1 tasse de petits pois	1 tasse de bouillon

Sel

Couper les légumes en petits carrés, et les cuire à l'eau bouillante. Après cuisson les faire roussir dans le beurre, brasser délicatement pour ne pas les défaire, verser le bouillon, ajouter les assaisonnements, et laisser mijoter quelques temps. Servir chaud.

Oignons farcis

6 gros oignons	1 tasse de bouillon
----------------	---------------------

Beurre et sel

FARCE

½ tasse de restes de viande	4 c. à table de crème
½ tasse de mie de pain	1 c. à thé de persil
1 oeuf	Sel et poivre

Faire cuire les oignons à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir, les creuser, les remplir avec la farce composée de viande cuite hachée, de mie de pain, de persil, de sel, de crème, de poivre et de jaune d'oeuf pour lier. Mettre les oignons dans un plat à gratin, et les cuire au fourneau en les arrosant de temps en temps de bouillon ou avec de l'eau et du beurre. Servir très chaud.

Sauce au lait et à l'eau de salsifis

2 c. à table de beurre	1 c. à thé de persil
2 c. à table de farine	1 tasse de lait
1 tasse d'eau de cuisson de salsifis	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine, le lait et l'eau de cuisson de salsifis. Laisser cuire et assaisonner de sel, de poivre et de persil.

Salsifis rôtis

3 à 4 bottes de salsifis	1 c. à table de fromage canadien
3 c. à table de beurre	Muscade

Sel et poivre

Faire cuire les salsifis, les égoutter, les rôtir dans le beurre, et les assaisonner de muscade, de sel, de poivre et de fromage. Servir très chaud.

Chou-fleur au gratin

1 chou-fleur	Eau bouillante et sel
--------------	-----------------------

Diviser le chou-fleur, le cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, l'égoutter, le disposer dans un plat à gratin et verser sur le dessus la sauce suivante:

Sauce béchamelle

2 c. à table de beurre	2 tasses de lait
2 c. à table de farine	Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner, et masquer le chou-fleur avec cette sauce. Saupoudrer de chapelure ou de fromage et faire dorer au fourneau.

Tomates rôties

6 tomates	Jus d'oignon
4 c. à table de beurre ou de	Chapelure
graisse de bacon	Sel et poivre

Trancher les tomates, et les rouler dans l'oeuf battu, la chapelure, le jus d'oignon, le sel et le poivre. Faire rôtir dans la graisse de bacon ou le beurre. Servir.

Tomates farcies

4 tomates	1 jaune d'oeuf
1 c. à table de beurre	La pulpe des tomates
1 branche de céleri	Chapelure
4 c. à table de veau cuit	Persil
coupé en dés	Sel et poivre

Prendre les tomates, en enlever les semences, les creuser et garder le couvercle et la pulpe. Préparer une farce avec le beurre, le céleri, le persil, le veau, le pain rassis, la pulpe des tomates, le jaune d'oeuf, le sel et le poivre. Remplir les tomates de ce mélange finement haché, mettre le couvercle et faire cuire à four chaud 15 à 20 minutes. Après cuisson décorer chaque tomate d'un bouquet de persil.

Pommes de terre au naturel

10 à 12 pommes de terre	Eau	Sel
-------------------------	-----	-----

Peler très mince les pommes de terre. Les cuire à l'eau bouillante salée si elles sont nouvelles et à l'eau froide si elles sont vieilles. Après cuisson, verser l'eau, laisser la casserole découverte pendant quelques minutes afin de sécher les pommes de terre et de les rendre plus farineuses.

Purée de pommes de terre

10 à 12 pommes de terre	1 tasse de lait
4 c. à table de beurre	Sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les passer au presse-purée, et leur ajouter le beurre et le lait chaud. Laisser la casserole sur le feu, et tourner vivement jusqu'à ce que la purée soit bien lisse. Assaisonner et servir.

Sauce blanche

2 c. à table de beurre	Persil
2 c. à table de farine	1 pointe de muscade
1½ tasse de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre, et servir sur les légumes déposés dans un légumier. Saupoudrer de persil haché.

Pommes de terre frites à la bourgeoise

8 à 10 pommes de terre	Huile d'olive
Sel	

Couper les pommes de terre finement sur la longueur, les faire tremper pendant 1 heure dans de l'eau froide, les assécher dans une serviette, et les faire frire en grande friture dans l'huile ou le saindoux. Après cuisson, les saupoudrer de sel fin. Tenir au chaud et ne pas les couvrir.

POISSONS

Bouilli de perchaude

- | | |
|--|---|
| 1 tasse de poisson cuit: per-
chaude ou autre | 1 tasse de pomme de terre
coupées en cubes |
| 1 tasse de lait | 2 c. à table de beurre |
- Sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les couper en petits carrés, les mettre dans une casserole, ajouter le lait et le poisson; laisser bouillir 5 à 10 minutes, y joindre le beurre et les assaisonnements. Servir.

Doré farci—Sauce normande

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1 doré | 4 c. à table de beurre |
| $\frac{1}{4}$ tasse eau chaude | |
- FARCE
- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 2 c. à table de beurre | 1 tasse de mie de pain |
| 1 c. à table de persil haché | $\frac{1}{4}$ tasse d'eau ou de lait |
| 2 c. à table de céleri haché | 1 oeuf |
| 1 oignon | Sel et poivre |

Faire fondre le beurre dans une petite casserole, ajouter céleri, persil, pain, mouiller avec le lait, assaisonner de sel et de poivre; cuire 5 minutes, bien mélanger, retirer du feu, lier avec l'oeuf légèrement battu; laisser refroidir un peu avant de l'employer. Introduire cette farce dans l'intérieur du poisson, coudre l'ouverture, le mettre dans une lèchefrite, l'arroser avec 4 cuillerées à table de beurre fondu et $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau chaude. Faire cuire à four chaud de 20 à 25 minutes. Servir avec sauce normande.

Sauce normande

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 2 c. à table de fond de sauce | 1 c. à thé de persil |
| 1 c. à table de beurre | $\frac{1}{2}$ citron |
| 2 c. à table de farine | Céleri |
| 1 tasse d'eau | Poivre et sel |

Mettre le fond de sauce, le beurre, le persil, le céleri, la farine, l'eau, le sel, le poivre et le jus d'un $\frac{1}{2}$ citron. Procéder comme pour toute autre sauce. En dernier lieu si l'on veut cette sauce plus riche on peut incorporer 3 cuillerées à table de crème, 2 cuillerées à table de beurre; en fouettant vivement, la sauce sera plus onctueuse et plus veloutée.

Croquettes de poisson

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1 livre de maquereau | 1 oeuf |
| 4 tasses de patates | Sel et poivre |

Plonger chaque morceau de poisson dans un peu de lard salé, saupoudrer de chapelure. Ranger dans une poêle à frire, arroser avec l'huile et faire rôtir dans un fourneau très chaud 10 à 15 minutes suivant l'épaisseur du poisson. Servir avec beurre à la maître d'hôtel.

Achigan cuit à la vapeur

- | | |
|----------------------|----------------|
| 6 tranches d'achigan | Eau bouillante |
| Sel | |

Envelopper les tranches d'achigan dans un coton à fromage. Faire cuire au-dessus de la vapeur. Servir avec sauce aux tomates.

Barbottes rôties

24 barbottes
Sel et poivre

8 c. à table de matière grasse
Persil

Nettoyer les barbottes, les essuyer, les rouler dans la chapelure. Cuire dans la matière grasse. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

Esturgeon rôti

2 livres d'esturgeon
Lait salé

8 tranches de bacon
Chapelure

Citron

Tremper des morceaux d'esturgeon dans du lait salé, les rouler dans la chapelure. D'autre part, cuire le bacon, y mettre les morceaux d'esturgeon, et placer le tout au fourneau. Après parfaite cuisson, servir avec citron.

Anguille rôtie

1 anguille
Farine

Beurre
Sel

Faire dégorger l'anguille dans l'eau vinaigrée. La couper en morceaux, l'étancher, la rouler dans la farine. Faire cuire dans peu de matière grasse. Saler.

Saumon rôti

2 livres de saumon tranché
4 c. à table d'huile
2 c. à table de beurre

Sel et poivre

1 c. à thé de persil
Citron
Farine

Mêler le sel à la farine, y rouler le poisson de tous les côtés. Rôtir les tranches dans l'huile chaude, les assaisonner. Après la cuisson, déposer le saumon sur un plat; verser dessus le beurre fondu et le persil haché. Décorer avec le citron.

Truite saumonée farcie

1 truite saumonée
Eau

2 c. à table de beurre

FARCE

½ tasse de pain
½ tasse de lait
2 c. à table de céleri haché

1 c. à thé de persil
1 jaune d'oeuf
½ c. à thé de jus d'oignon

Faire chauffer le lait, y ajouter le pain émiétté, le céleri, le persil et un jaune d'oeuf. Quand la farce est bien mélangée, remplir la truite que l'on a préalablement nettoyée; coudre l'ouverture, mettre dans la lèche-frite avec quelques noisettes de beurre. Cuire suivant le poids du poisson.

Petites truites des Laurentides

1 douzaine de petites truites
4 c. à table de beurre

1 c. à table de persil
Jus de citron

Laver les truites, les essuyer et les rouler dans de la farine additionnée de sel. Faire chauffer 2 cuillerées à table de beurre, y mettre les truites et les laisser dorer des deux côtés jusqu'à belle couleur. Défaire en crème 2 cuillerées à table de beurre, ajouter le jus de citron et le persil haché. Former de cette pâte des petites boulettes et les jeter ici et là sur les truites. Ranger sur un plat chaud.

Quand il fait beau et chaud dîne tard et déjeune tôt.

Morue à la Canadienne

1 livre de morue
8 à 10 pommes de terre
Sel et poivre

3 c. à table de beurre
½ tasse de lait chaud

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les écraser finement, leur ajouter le beurre et le lait chaud. Tourner la purée vivement pour qu'elle soit bien blanche. D'autre part, parer la morue préalablement dessalée, et la faire cuire. Mêler les deux ingrédients ensemble, en ayant soin d'enlever les arêtes et les peaux du poisson. Verser dans un plat à gratin. Dorer au fourneau environ 20 minutes. Servir chaud.

Morue au court-bouillon

1 oignon piqué de 3 clous de girofle
Fines herbes
1 morue

1 petite carotte
Eau bouillante
Vinaigre
Sel

Choisir une belle morue, la vider, lui conserver la tête et la queue, l'envelopper dans un linge propre, et la mettre cuire lentement au court-bouillon environ 10 minutes par livre. Retirer, laisser égoutter, enlever le linge et dresser joliment sur un plat. Servir avec sauce piquante.

Sauce piquante

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1½ tasse d'eau de court bouillon

1 jaune d'oeuf
2 c. à table de cornichons
2 c. à table de jus de citron
Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine puis l'eau chaude du court-bouillon. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner. Au moment de servir, verser la sauce sur un jaune d'oeuf battu, et joindre les cornichons hachés et le jus de citron.

Sauce blanche

3 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
Sel et poivre

3 tasses de lait
Persil

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner et servir.

Harengs rôtis

6 harengs
Sel

4 c. à table de matière grasse

Ecailler les harengs, les assécher avec un linge. Chauffer la matière grasse dans la poêle, et y ajouter les poissons. Faire dorer des deux côtés. Servir très chaud.

Sauce aux oeufs

1 tasse de sauce
Persil

1 oeuf cuit dur
Sel et poivre

A une sauce blanche ordinaire, ajouter un oeuf cuit dur, haché fin, et des assaisonnements.

*Si tu tiens à vivre vieux, mange moins, mais
mange mieux.*

Haddock bouilli

6 tranches de haddock, ou aiglefin Sel et poivre
2 c. à table de vinaigre
Eau bouillante

Essuyer les tranches de haddock, les envelopper dans un coton à fromage, et les cuire dans une poissonnière contenant de l'eau bouillante salée et vinaigrée. Après cuisson, retirer sur un plat chaud. Servir avec une sauce aux oeufs.

Flétan à la bonne femme

2 tranches de flétan 2 c. à table de farine
6 tranches de lard 1 citron
1 petit oignon Eau
3 c. à table de beurre Persil
Sel et poivre

Foncer une lèchefrite avec quelques tranches de lard, y ajouter le beurre, la farine, l'oignon tranché, le flétan, le sel, le poivre et un peu d'eau. Cuire à four modéré environ 30 minutes. Servir sur un plat chaud. Décorer avec persil frais et tranches de citron.

Eperlans rôtis

1 livre d'éperlans 4 c. à table de matière grasse
Farine Persil
Citron Sel

Nettoyer les éperlans, les assécher avec un linge, puis les rouler dans de la farine. Mettre la matière grasse dans la poêle et, lorsqu'elle est bien chaude, y ajouter les poissons, et faire dorer des deux côtés. Servir sur un plat très chaud. Décorer avec persil et citron.

Filets de soles rôtis

2 filets de soles 4 c. à table de beurre
Farine Citron
Lait Persil
Sel

Faire tremper les filets de soles dans un peu de lait froid, les essuyer, les passer dans de la farine salée et les cuire dans une poêle dans laquelle on a fait fondre le beurre. Laisser cuire. Servir avec des tranches de citron et du persil.

Un cadeau de la mer

CRABES

MARQUE

MADAM

Variez votre menu en employant la fraîche et savoureuse
chair des pincettes de crabe. Nulle perte—Prêts à servir

Les crabes Madam sont délicieux en

Salades – Coquetels – A la Newburg – En omelette etc.

Tous les plats sont bons, hors les plats mal cuits.

Maquereau à la ménagère

2 livres de maquereau
Chapelure

6 c. à table d'huile d'olive
Sel

Couper le maquereau en morceaux, rouler dans la chapelure, et faire cuire dans l'huile d'olive chaude. La cuisson se fait au fourneau, dans une casserole couverte. Assaisonner. Servir très chaud.

Canapés de sardines

2 boîtes de sardines
2 c. à table de beurre
8 rôties de pain

1 tasse de sauce blanche
Persil haché
Sel

Sortir délicatement les sardines des boîtes et les sauter dans le beurre. Servir sur des tranches étroites de pain rôti, et recouvrir d'une sauce blanche. Garnir de persil haché.

Sauce blanche

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine

1 tasse de lait
Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer préalablement. Laisser cuire et assaisonner.

Filets d'alose rôtis au four

2 filets d'alose ou d'autre poisson
1 oeuf

4 c. à table de beurre fondu
Jus de citron
Sel

Laisser macérer les filets de poisson 15 minutes dans une assiette contenant un peu de jus de citron, les mettre dans une lèchefrite, verser dessus le beurre fondu, et les cuire à four chaud. Servir sur un plat chaud, décorer avec un jaune d'oeuf cuit dur passé à travers un tamis fin, et avec le blanc coupé en rondelles.

Filets de plie

2 filets de plie
Chapelure
Persil

4 c. à table d'huile d'olive
Citron
Sel

Laver les filets, les rouler dans la chapelure et le sel; les cuire au fourneau dans une casserole contenant de l'huile d'olive. Servir avec des morceaux de citron et du persil finement haché.

Le nettoyeur à mains

MAJESTIC

est supérieur et très recommandable

Il faut jeûner avant et après les repas.

PÂTES ALIMENTAIRES

Macaroni au blé-d'Inde

1 paquet de macaroni	Eau bouillante
2 boîtes de blé-d'Inde	Quelques noisettes de beurre
3 tasses de sauce blanche	Sel et poivre

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alternier un rang de macaroni et un rang de blé-d'Inde. Assaisonner chaque rang de quelques petites noisettes de beurre. Verser par dessus une sauce blanche claire. Faire cuire lentement dans un fourneau à chaleur modérée.

Macaroni frit

1 paquet de macaroni	Eau bouillante
	Sel

Faire cuire le macaroni et l'égoutter. Les mettre dans la friture bouillante et laisser cuire à nouveau jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Dresser en forme de pyramide dans un plat. Servir très chaud.

Salade de macaroni

1 paquet de macaroni	$\frac{1}{2}$ piment (facultatif)
12 têtes de laitue	$\frac{1}{2}$ chou
1 oignon	1 c. à thé de persil
$\frac{1}{2}$ tasse de céleri	1 tasse de mayonnaise

Faire cuire le macaroni. Trancher mince le piment ainsi que les autres légumes. Mêler le tout à la mayonnaise. Laisser reposer pendant une demi-heure sur la glace. Servir dans des nids de laitue.

Mayonnaise

1 pomme de terre moyenne	1 c. à thé de sucre en poudre
1 c. à thé de moutarde	2 c. à table de vinaigre
1 c. à thé de sel	1 tasse d'huile d'olive

Prendre une pomme de terre cuite, l'écraser, lui ajouter la moutarde, le sel et le sucre. Joindre 1 cuillerée à table de vinaigre. Mettre l'huile lentement et ce qui reste de vinaigre.

Macaroni aux légumes

$\frac{1}{2}$ paquet de macaroni	2 tasses de légumes coupés en dés
3 tasses de sauce	4 oeufs cuits durs
2 c. à table de persil haché	Sel et poivre

Faire cuire le macaroni, le mélanger à la sauce blanche et tenir au chaud. Disposer le macaroni en pyramide dans le milieu d'un plat et mettre les légumes en bordure. Trancher les oeufs, et les arranger joliment. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

Garage Léonard Ltée

Vendeur des autos

CHRYSLER - PLYMOUTH

AUTOS USAGES

REPARATIONS GENERALES

CR. 3117-3118

MONTRÉAL

5430 Blvd. St-Laurent

Sauce blanche

6 c. à table de matière grasse 2 tasses de lait
6 c. à table de farine 1 tasse de bouillon de légumes
Sel et poivre

Fondre la matière grasse, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Macaroni au poulet

1 poulet 1 oignon
1 paquet de macaroni Quelques lardons de lard salé
1 boîte de tomates Sel

Faire rôtir les lardons de lard salé dans la casserole. Couper le poulet en morceaux, rouler dans la farine, et faire prendre couleur. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajouter un paquet de macaroni, une boîte de tomates et sel. Faire cuire doucement. Servir chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre 2 tasses de lait
4 c. à table de farine ½ jus d'oignon
Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de sel, de poivre et de jus d'oignon.

Macaroni italien

1 paquet de macaroni 1 c. à table de beurre
2 tasses de tomates 4 c. à table d'huile d'olive
4 clous de girofle ½ gousse d'ail
Sel et poivre

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée à laquelle vous ajoutez une cuillerée à table de beurre. Chauffer l'huile d'olive, y frire l'ail, joindre le macaroni, les assaisonnements, les tomates passées. Faire cuire en mijotant pendant 5 à 10 minutes. Servir très chaud.

Macaroni aux huitres

1 paquet de macaroni Quelques noisettes de beurre
1 pinte et demie d'huitres Chapelure
3 tasses de sauce Sel et poivre

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alternier un rang de macaroni et un rang d'huitres que vous avez au préalable coulées. Recouvrir d'une sauce blanche dans laquelle vous avez fait couler le jus d'huitres. Parsemer de noisettes de beurre et de chapelure. Faire dorer au fourneau.

La poudre

LEROY

est ennemie de la saleté

*Il n'y a que les grands coeurs qui pardonnent
un mauvais diner.*

Sauce au lait et au jus d'huitres

6 c. à table de beurre	2 tasses de lait
6 c. à table de farine	1 tasse de jus d'huitres
Sel et poivre	

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huitres que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner.

Macaroni au gratin

1 paquet de macaroni	Quelques noisettes de beurre
4 tasses de sauce blanche	Chapelure
8 c. à table de fromage râpé	Sel et poivre

Faire cuire le macaroni, le déposer dans un plat à gratin et le recouvrir d'une sauce blanche, de fromage râpé, de sel, de poivre, de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau.

Macaroni à la viande

1 paquet de macaroni	1 chopine de bouillon
4 livres de viande cuite	1 pincée de canelle moulue
Sel et poivre	

Faire cuire le macaroni. Hacher la viande bien fine et la mêler au macaroni. Ajouter les assaisonnements, le bouillon, et laisser mijoter. Servir chaud.

Spaghetti au fromage

1½ tasse de spaghetti	Eau bouillante
3 tasses de sauce blanche	Quelques noisettes de beurre
1½ tasse de fromage râpé	Chapelure
Sel	

Faire cuire le spaghetti. Beurrer un plat à gratin, alterner une couche de spaghetti, une couche de sauce et une couche de fromage, ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit plein. Parsemer de quelques noisettes de beurre et de chapelure. Laisser gratiner au fourneau. Servir très chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre	3 tasses de lait chaud
4 c. à table de farine	Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Spaghetti au naturel

1 paquet de spaghetti	1½ tasse de fromage
4 c. à table de beurre	Eau bouillante
Sel	

Faire cuire le spaghetti après l'avoir égoutté et rafraîchi, et lui ajouter le beurre et le fromage. Laisser mijoter lentement sur un feu doux. Servir très chaud.

Avec les compliments de

L'ASSOCIATION DES BOUCHERS DE MONTRÉAL

Fondée en 1878

Société mutuelle

Spaghetti au boeuf

2 tasses de spaghetti	2 livres de viande de boeuf
4 tasses de sauce blanche	8 c. à table de beurre
1 tasse de fromage	Jus d'oignon

Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. Fondre le fromage dans la sauce. Hacher la viande de boeuf, la faire revenir dans le beurre et ajouter les assaisonnements. Mélanger le tout et laisser mijoter sur un feu doux quelques minutes. Servir très chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre	4 tasses de lait
4 c. à table de farine	Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Spaghetti au bacon

2½ tasses de spaghetti	¼ c. à thé d'épices mélangées
1 boîte de tomates	8 tranches de bacon
1 feuille de laurier	Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, dorer les tranches de bacon dans la poêle, les retirer et les tenir au chaud. Faire revenir les tomates dans la graisse de bacon et ajouter tous les assaisonnements. Laisser cuire environ ½ heure, passer à la passoire et jeter sur le spaghetti. Servir dans un plat creux. Déposer sur le dessus les tranches de bacon.

Spaghetti à la morue

2½ tasses de spaghetti	Chapelure
1 tasse de morue cuite	Quelques noisettes de beurre
2 tasses de sauce	Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, préparer une sauce blanche à laquelle vous joignez la morue finement hachée et les assaisonnements. Beurrer un plat à gratin, alterner le spaghetti et la sauce à la morue et fermer par un rang de spaghetti. Parsemer sur le dessus de la chapelure et des noisettes de beurre. Gratiner au fourneau.

Sauce blanche épaisse

3 c. à table de beurre	1 tasse de lait
3 c. à table de farine	Sel

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement pendant 5 à 10 minutes et assaisonner.

Sauce au lait et au bouillon de céleri

6 c. à table de beurre	1 tasse de lait
6 c. à table de farine	1 tasse de bouillon de céleri

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de céleri que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement et assaisonner.

POUDRE LEROY

SAVON A. D. ET LEROY

NETTOYEUR À MAINS MAJESTIC

*sont fabriqués à Montréal
par des Canadiens*

Mangez lentement . . . mais sans perdre courage! Vous goûterez mieux vos aliments. Et votre estomac vous en sera reconnaissant.

OMELETTES

Omelette au fromage

2 oeufs	1 c. à table de beurre
2 c. à table de lait	Persil
1 c. à table de fromage	Sel et poivre

Battre le fromage pour l'amollir, ajouter le lait, puis les jaunes d'oeufs, et enfin les blancs montés en neige. Mettre le beurre dans une poêle et verser l'omelette.

Omelette au blé-d'Inde

2 oeufs	1 c. à table de beurre
6 c. à table de blé-d'Inde	Persil
2 c. à table de lait	Sel et poivre

Casser les oeufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le blé-d'Inde, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil.

Omelette aux rognons

3 oeufs	2 c. à table de beurre
4 c. à table de rognons coupés en dés	2 c. à table de lait
	Persil

Sel et poivre

Casser les oeufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le rognon coupé en dés, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil finement haché.

Omelette en trois couleurs

3 oeufs	2 c. à table d'épinards
3 c. à table de beurre	2 c. à table de tomates

Sel et poivre

Faire trois petites omelettes. Colorer en incorporant dans l'une des épinards cuits, dans l'autre des tomates en boîte et laisser à la troisième la couleur d'une omelette ordinaire. Rouler et servir.

Omelette aux huîtres

4 oeufs	2 c. à table de beurre
¼ tasse de lait	1 tasse de sauce aux huîtres

Sel et poivre

Battre les jaunes d'oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Monter les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement à la première préparation. Chauffer le beurre et y cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle ait atteint une belle couleur dorée. Servir avec sauce aux huîtres.

Sauce aux huîtres

1 c. à table de beurre	½ tasse de lait
1 c. à table de farine	½ tasse de jus d'huîtres
1 tasse d'huîtres	Sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Mettre les huîtres, assaisonnements et laisser cuire quelques minutes. Servir avec l'omelette.

Omelette canadienne

3 oeufs	1 c. à table de farine
$\frac{1}{4}$ tasse de lait	6 tranches de lard
Sel	

Couper le lard en tranches, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour couvrir et laisser cuire 5 minutes; jeter l'eau et faire rôtir les grillades. Délayer la farine avec le lait, y mettre les oeufs battus, et déposer ce mélange dans la poêle contenant le lard. Faire frire sur un feu doux ou au fourneau.

Omelette économique

4 oeufs	1 c. à table de fromage
$\frac{1}{2}$ tasse de lait	3 c. à table de beurre
1 c. à table de farine	Sel et poivre

Délayer la farine avec le lait, verser ce mélange sur les jaunes d'oeufs bien battus et ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre et les blancs montés en neige ferme. Faire cuire, dans le beurre chaud, comme une omelette ordinaire.

Omelette au naturel

6 oeufs	3 c. à table de beurre
4 c. à table de lait	Sel et poivre

Battre les oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Fondre le beurre, y ajouter ce mélange et laisser l'omelette se faire en la remuant de temps en temps avec une fourchette. Après cuisson donner aux oeufs une jolie forme et verser avec adresse dans un plat chaud.

Omelette au bacon

3 oeufs	6 tranches de bacon
3 c. à table d'eau	Sel et poivre

Faire cuire le bacon. D'autre part, battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils mousent, et leur ajouter l'eau et les assaisonnements. Faire la cuisson dans la graisse de bacon. Servir avec les tranches de bacon.

Oeufs pochés

3 oeufs	3 rôties de pain
2 c. à table de vinaigre	Sel

Mettre sur le feu une casserole aux $\frac{3}{4}$ pleine d'eau à laquelle vous ajoutez 2 cuillerées à table de vinaigre et du sel au goût. Lorsque l'eau entre en ébullition, y casser les oeufs et les jeter l'un après l'autre délicatement dans la casserole. Faire cuire selon le goût des personnes. Servir sur rôties sèches ou sur rôties beurrées.

Oeufs brouillés

2 oeufs	2 c. à table de lait
1 c. à table de beurre	Sel

Casser les oeufs dans un petit bol, les battre légèrement et ajouter le lait et le sel. Chauffer une poêle mettre le beurre, le faire fondre, y verser la préparation et la cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse en remuant constamment avec une fourchette de bois. Servir très chaud.

Toute phrase commencée doit être suspendue à l'arrivée d'une dinde aux truffes.

Oeufs au jambon

4 oeufs
4 tranches de jambon

1 c. à table de matière grasse
Sel et poivre

Faire rôtir le jambon dans la matière grasse. Casser les oeufs et les cuire selon le goût. Assaisonner. Servir très chaud.

Crêpes

1 tasse de farine
1 ou 2 oeufs

1 tasse de lait
Beurre ou saindoux

Sel

Tamiser la farine et le sel, délayer avec le lait, ajouter les oeufs et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Mettre un peu de beurre ou de saindoux dans une poêle, faire chauffer et y ajouter de la pâte de manière à ce que le fond soit recouvert. Laisser cuire d'un côté, puis de l'autre. Servir chaud.

Sandwiches aux oeufs

2 tranches de pain mince
1 c. à table de beurre
1 oeuf cuit dur

1 c. à table de mayonnaise
Persil
Sel et poivre

Couper deux tranches de pain très mince et les beurrer avec du beurre défait en crème. Couper très fin un oeuf cuit dur, le mélanger à la mayonnaise, au sel et au poivre. Étendre un peu de cette préparation sur chaque tranche. Joindre les deux tranches de pain, les presser légèrement, couper les bords afin de leur donner une jolie forme. Décorer de persil.

FROMAGE

Croquettes au fromage

1 tasse de mie de pain
2 c. à table de beurre
2 tasses de fromage râpé

2 oeufs
Sel et poivre
Grande friture

Mélanger le beurre, la mie de pain, le fromage, ajouter les assaisonnements et les oeufs bien battus. En former de petites boules, les faire frire dans la grande friture. Egoutter sur un papier et servir bien chaud.

Boulettes de fromage et de pommes de terre

3 tasses de purée de pommes de terre
1 tasse de fromage râpé

Chapelure
Sel et poivre
Grande friture

A la purée de pommes de terre froide, ajouter le fromage râpé et les assaisonnements. Façonner ce mélange en boulettes, rouler dans la chapelure et faire frire dans la grande friture.

Panais au fromage

3 panais de moyenne grosseur
Sel et poivre

1½ tasse de sauce

Faire cuire les panais coupés en rondelles. Après cuisson les égoutter, les déposer dans un plat à gratin et les recouvrir d'une sauce au lait et au bouillon de panais.

Soufflé au pain et au fromage

2	tasses de pain coupé en dés	2 c. à table de beurre
2	tasses de lait chaud	3 oeufs
1½	tasse de fromage râpé	Sel

A la mie de pain ajouter le lait chaud, le fromage râpé, le beurre fondu, les jaunes d'oeufs et le sel, cuire ce mélange sur un feu doux, laisser refroidir et incorporer les blancs d'oeufs en neige très ferme, mettre cette préparation dans des plats à gratin beurrés et faire cuire à four modéré de 20 à 25 minutes. Après cuisson, servir aussitôt.

Riz au fromage

½	tasse de riz	1 c. à table de beurre
1½	tasse de lait	2 c. à table de fromage

Sel et poivre

Laver le riz, le déposer dans un plat à gratin beurré et ajouter le lait, le beurre, le fromage et les assaisonnements. Couvrir le plat et faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que le riz soit à point. Servir chaud.

Oeufs au fromage

6 oeufs

FARCE

2 c. à table de fromage râpé	2 c. à table de sauce épaisse
1 c. à table de beurre	Persil

Sel et poivre

Cuire les oeufs à la coque, les fendre en deux et ôter les jaunes. Remplir les blancs avec une farce composée de fromage, de beurre, de sauce épaisse, d'assaisonnements et de jaunes d'oeufs. Mettre dans un plat un peu de sauce blanche, y verser les oeufs farcis et faire gratiner au fourneau quelques minutes. Décorer de persil.

Tomates au four

6 tomates	6 tranches de bacon
-----------	---------------------

FARCE

6 c. à table de pain	1 oeuf battu
3 c. à table de fromage	Sel et poivre

Couper une rondelle sur le dessus de chaque tomate et enlever la pulpe. Remplir la cavité avec une farce composée de mie de pain, de fromage, d'assaisonnements, de pulpe de tomates et d'un oeuf battu. Quand les tomates sont remplies, remettre la rondelle enlevée et cuire au fourneau pendant environ 20 minutes, après avoir enveloppé chaque tomate d'une tranche de bacon.

Tomates au fromage

6 tomates fraîches	2 tasses de lait
4 oeufs	½ tasse de fromage

Sel et poivre

Mettre les tomates dans un plat à gratin et jeter dessus les oeufs battus avec le lait et les assaisonnements. Saupoudrer le dessus de fromage et faire cuire dans un four à feu modéré jusqu'à bonne consistance. Servir chaud.

Sandwiches chauds au fromage

6 tranches de pain
3 c. à table de beurre
3 c. à table de fromage

1 oeuf
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de lait
Set et poivre

Beurrer les tranches de pain, les saupoudrer de fromage, les réunir 2 à 2, couper les bords et battre l'oeuf dans une assiette avec le lait et les assaisonnements. Tremper les sandwiches, puis les faire dorer des 2 côtés dans une petite quantité de beurre. Servir chaud et saupoudrer avec un peu de fromage râpé.

Sandwiches roulés au fromage

12 tranches de pain
4 c. à table de beurre

6 c. à table de fromage râpé

Beurrer légèrement les minces tranches de pain bien frais et couvrir de fromage. Rouler chaque tranche à l'aide d'un linge blanc humide. Faire dorer au fourneau. Servir chaud.

Sandwiches au fromage et aux noix

12 tranches de pain
4 c. à table de beurre

6 c. à table de fromage à la crème
4 c. à table de noix hachées

Sel

Défaire le beurre en crème et ajouter le fromage à la crème, les assaisonnements et les noix. Etendre ce mélange sur des tranches de pain, les réunir 2 à 2 et leur donner une jolie forme à l'aide d'emporte-pièces.

Pour faire vos menus appétissants et nutritifs servez les différentes variétés de fromage Kraft —



KRAFT CANADIEN
KRAFT VELVEETA
KRAFT OLD ENGLISH
KRAFT SUISSE



Les fromages à la crème dans les verres "Swankyswig"
"Une variété pour tous les goûts"

KRAFT-PHENIX CHEESE COMPANY LTD.
Montréal

Tous les produits Kraft vendus dans la Province de Québec sont fabriqués dans la Province de Québec.

MADAME

Pour vous épargner

**DU TRAVAIL
DU TEMPS
DE L'ARGENT**

Ayez toujours dans votre dépense
quelques boîtes de la fameuse

Macédoine de légumes

La Ferlandière

Composée d'un savant mélange de choux, de carottes, de navets, de blé d'inde, de fèves, de céleri, de pois etc. . . , la MACEDOINE DE LEGUMES "LA FERLANDIERE" est toute désignée pour les bouillis, les soupes, les salades, etc., etc.

La qualité et la fraîcheur des légumes qui composent la MACEDOINE DE LEGUMES LA FERLANDIERE confèrent au produit une saveur inégalable.

La macédoine de légumes
La FERLANDIÈRE est en vente
dans tous les Magasins E-M

J.-A. FERLAND & FILS
FABRICANTS

**BERTHIERVILLE,
QUE.**

SALADES ET MAYONNAISES

Salades de betteraves

4 betteraves	Feuilles de laitue
1 petit concombre	Mayonnaise
½ pied de céleri	Persil
Sel et poivre	

Faire bouillir les betteraves, les peler quand elles sont chaudes. Laisser refroidir, creuser le centre. Remplir la cavité avec un mélange composé de concombre, de céleri, de betteraves finement hachées. Assaisonner de mayonnaise, de sel. Décorer le dessus de persil.

Salade de porc

2 tasses de reste porc	Feuilles de laitue
1 tasse de céleri haché	Mayonnaise
1 oignon	Persil
Sel et poivre	

Couper la viande, l'oignon et le céleri coupé en dés. Ajouter la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer la salade sur des feuilles de laitue. Décorer de persil.

Salade de veau en gelée

1 jarret de boeuf	1 oignon
2 pieds de veau	Sel et poivre
2 livres de veau	Persil

Mettre cuire le jarret de boeuf et les pieds de veau à l'eau froide salée. Après quelque temps de cuisson, ajouter la viande de veau et les assaisonnements, et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Couler le bouillon, lui ajouter si nécessaire un peu de gélatine. Passer un moule à l'eau froide, le fonder avec de la gelée, laisser prendre, et faire dans le fond une décoration avec des oeufs ou des légumes. Verser encore un peu de gelée, et laisser prendre de nouveau. Désosser la viande, la débarrasser des peaux et des nerfs, et la déposer après l'avoir coupée joliment dans le moule. Remplir ce dernier avec de la gelée. Faire prendre au frais. Lorsqu'elle est bien prise, la démouler et la décorer avec du persil.

Salade de concombres

4 tronçons de concombres	½ tasse de chou
¼ tasse de betteraves cuites	Quelques feuilles de laitue
½ tasse de céleri	Mayonnaise
Sel et poivre	

Hacher très fin tous les légumes plus haut mentionnés, les mêler à la mayonnaise et aux assaisonnements. Remplir de ce mélange les tronçons de concombres dégarnis de leurs semences. Déposer cette préparation sur des feuilles de laitue. Décorer de touffes de persil.

Salade de laitue et concombres

Tête de laitue	Vinaigre
Concombres	Sel et poivre

Peler les concombres, les trancher, les assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre, et les déposer en pyramides sur les têtes de laitue.

La voilà!

L'HUILE D'OLIVE

qui rencontrera tous vos désirs



- par sa saveur délicate
- par sa pureté scientifiquement prouvée
- par ses propriétés culinaires et médicinales supérieures
- par son efficacité à rendre tous mets plus digestibles.

- EMPLOYEZ L'HUILE D'OLIVE PASTENE POUR TOUTES FRITURES—elle rend plus nourrissants et digestifs les aliments qu'elle sert à cuire: poisson, beignes, viandes, ou patates.
- ESSAYEZ LES PATATES frites dans l'huile PASTENE qui contient tout ce qu'il faut pour cuire, dorer, et leur donner un goût particulièrement délicieux.
- ESSAYEZ aussi vos BEIGNES frits dans l'huile d'olive PASTENE et vous serez étonnée de leur goût délicat de leur digestibilité . . . des beignes croustillants, délicieux qui feront honneur à vos talents de cuisinière.
- CES RESULTATS ON NE PEUT LES OBTENIR AVEC LES GRAISSES ORDINAIRES: néanmoins le coût n'en est pas BEAUCOUP PLUS CHER. Coulez l'huile d'olive utilisée et gardez-la pour d'autres fritures, elle est bonne et utilisable jusqu'à la dernière goutte.
- Aussi pour la MAYONNAISE, SALADES, ET SAUCES DE TOUTES SORTES l'huile d'olive PASTENE EST INSURPASSABLE.
- Vous achetez la crème de l'huile d'olive quand vous demandez et insistez pour

L'Huile d'Olive Pastene

*la qualité la plus pure, la meilleure
et la plus économique qu'il soit.*

P. Pastene & Co. Ltée

Distributeurs

Montréal

Salade bourgeoise

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 2 tasses de pommes dures | Feuilles de laitue |
| 1 tasse de céleri | Mayonnaise |
| ½ tasse de noix | Sel et poivre |

Hacher finement les pommes, le céleri et les noix. Mêler le tout ensemble, ajouter les assaisonnements et la mayonnaise. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue.

Salade de légumes

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 boîte de pois verts | ½ tasse de carottes cuites |
| 2 pommes de terre cuites | Radis |
| ½ tasse de betteraves cuites | Mayonnaise |
| ½ tasse de navets cuits | Feuilles de laitue |
| Sel et poivre | |

Hacher en dés tous les légumes, les mêler à la mayonnaise, aux assaisonnements et aux petits pois. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des radis coupés joliment.

Salade de poulet

- | | |
|---------------------------------------|--------------------|
| 2½ tasses de poulet cuit coupé en dés | Mayonnaise |
| 2 tasses de céleri coupé en dés | Feuilles de laitue |
| | Olives, piment |
| | Sel et poivre |

Mêler ensemble le poulet, le céleri, la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des lisières de piment ou des rondelles d'olives.

Salade Parmentier

- | | |
|--|-------------------------------|
| 4 tasses de pommes de terre coupées en dés | 4 c. à table d'oignons hachés |
| 1 tasse de céleri coupé en dés | Feuilles de laitue |
| 4 c. à table de persil haché | Mayonnaise |
| | Sel et poivre |

Mêler tous les ingrédients et les assaisonnements à la mayonnaise. Déposer le tout sur des feuilles de laitue. Décorer de persil.

Salade à la gelée de tomates

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 boîte de tomates | 1 c. à thé de sucre |
| 4 c. à table de gélatine | Feuilles de laitue |
| 1 oignon | ½ tasse d'eau froide |

Sel et poivre

Tremper la gélatine dans ½ tasse d'eau froide. D'autre part, chauffer les tomates avec les assaisonnements et l'oignon. Couler le mélange. Ajouter la gélatine dissoute. Passer un moule dans l'eau froide, et y mettre la préparation. Faire prendre. Démouler sur un lit de laitue.

Salade de poisson

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1 tasse de restes de poisson | Feuilles de laitue |
| ½ tasse de céleri | Mayonnaise |
| 2 oeufs cuits durs | Sel et poivre |

Enlever la peau et les arêtes du poisson, mêler au céleri, à la mayonnaise et aux assaisonnements. Servir sur des feuilles de laitue. Décorer avec les oeufs cuits durs.

Salade de chou rouge

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1 petit chou rouge | 2 c. à table de vinaigre |
| 1 oignon | Sel et poivre |

Hacher finement en lanières un petit chou rouge. Déposer dans un plat avec de l'eau bouillante pour couvrir. Laisser reposer environ 20 minutes. Jeter l'eau et assécher avec un linge. Trancher mince l'oignon, le mêler au chou. Assaisonner de vinaigre, de sel et de poivre. Déposer dans un plat à salade. Servir très froid.

UNE BONNE CUISINIÈRE

devrait toujours avoir
sous la main ces
célèbres produits

Sirop de blé d'inde

(MAÏS)

Edwardsburg Crown Brand



Le plus délicieux de tous les sirops de table et le préféré de tous . . . ce célèbre aliment producteur d'énergie est recommandé par les médecins. Les enfants le préfèrent aux autres sucrés. Il est nourrissant et économique.

CORN STARCH BENSON

Le seul et véritable corn starch à être vendu dans le paquet jaune devenu familier et le favori des ménagères Canadiennes depuis plus de 75 ans . . . fameux par sa pureté et l'excellence de sa qualité . . . sert à apprêter des desserts glacés délicieusement tentants et de savoureuses sauces.



MAZOLA

L'huile à salade et à cuisson par excellence

Les grands cuisiniers des principaux hotels la préfèrent dans la préparation des mayonnaises aux huiles importées plus dispendieuses. Vous pouvez utiliser plusieurs fois MAZOLA pour rôtir et frire sans craindre de transmettre la saveur d'un aliment à un autre. Sain, économique, peu coûteux.



*Rappelez-vous ces trois produits alimentaires
et demandez-les à votre épicier*

Fabriqués par

The CANADA STARCH COMPANY Limited—Montréal

En vente dans tous les magasins E-M

La gourmandise est le seul défaut qui soit une qualité.

Mayonnaise crue à l'huile

1	tasse d'huile	½	c. à thé de sel
1	jaune d'oeuf	¼	c. à thé de poivre
½	c. à thé de moutarde	3	c. à table de jus de citron ou de vinaigre
1	c. à thé de sucre		

Mêler tous les ingrédients secs ensemble, amalgamer à ce mélange le jaune d'oeuf. Ajouter petit à petit l'huile jusqu'à ce que la préparation épaississe. Eclaircir au jus de citron et au vinaigre.

Mayonnaise aux pommes de terre

1	pomme de terre cuite	2	c. à table de vinaigre
1	c. à thé de sucre en poudre	¾	tasse d'huile d'olive
½	c. à thé de moutarde		Sel

Ecraser la pomme de terre cuite, lui ajouter les ingrédients secs et 1 cuillerée à table de vinaigre, passer au tamis, y mettre graduellement l'huile d'olive et le reste du vinaigre.

Mayonnaise crue à l'huile d'olive

1	jaune d'oeuf cru	1½	tasse d'huile d'olive
½	c. à table de moutarde	2	cuillerées à table de jus de citron
1	c. à thé de sucre en poudre		Sel et poivre
1	c. à thé de vinaigre		

Mettre dans un bol, tous les ingrédients secs, amalgamer à ce mélange un jaune d'oeuf. Ajouter l'huile d'olive par petite quantité et en tournant toujours. En dernier lieu, joindre le jus de citron et le vinaigre. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Mayonnaise cuite sans huile

½	tasse de lait	2	c. à table de beurre
½	tasse de crème	½	tasse de vinaigre de vin
1	c. à table de moutarde	½	c. à thé de sucre
2	c. à table de farine		Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine blanche et la farine de moutarde, puis le lait chaud, le sucre, le sel et le poivre. Cuire 5 minutes. Joindre la crème et en dernier lieu le vinaigre chaud. Laisser refroidir. Servir avec n'importe quelle salade.

Mayonnaise cuite avec huile

2	c. à table de moutarde	1	tasse de vinaigre
1	c. à table de farine	2	jaunes d'oeufs
1	c. à table de sucre	4	c. à table d'huile d'olive
1	c. à table de beurre		Sel et poivre

Faire chauffer le vinaigre avec le beurre et le sucre. Délayer la farine blanche et la farine de moutarde avec un peu d'eau, l'ajouter au vinaigre chaud ainsi que les assaisonnements. Faire cuire au bain-marie environ 10 minutes, joindre alors les jaunes d'oeufs battus, et laisser prendre. Faire refroidir et ajouter graduellement de l'huile d'olive ou encore de la crème fouettée.

PARCE QU'IL EST PLUS PROFITABLE

d'employer des essences culinaires de Qualité

FAITES USAGE DES FAMEUSES ESSENCES

Jonas

Maison fondée en 1870



Elles sont sans rivales sous le rapport de la pureté de la force et de la richesse d'arôme.

Demandez-les

EN VENTE CHEZ TOUS LES

MAGASINS E-M STORES



● Pour vous assurer d'obtenir les meilleurs résultats, employez la Graisse composée végétale "Domestic"



En vente chez tous les
Magasins E-M

PÂTISSERIES

(Voir note page 81)

Pâte feuilletée

4 tasses de farine ¾ livre de beurre
1½ tasse d'eau froide

Tamiser la farine dans un bol et la délayer avec de l'eau froide de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts. Travailler cette pâte sur la planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la laisser reposer ½ heure. Pendant ce temps, faire dessaler le beurre dans de l'eau froide, le mettre dans une serviette farinée et le frapper avec le rouleau à pâte afin d'en faire sortir tout le liquide. Étendre la pâte en une bande plus longue que large et mettre le tiers du beurre dans la pâte en le distribuant ci et là par petits morceaux. Ramener les deux côtés de la pâte sur le beurre, puis les deux extrémités,—un feuillet en dessus et un en dessous, l'aplatir à l'aide du rouleau à pâte en une bande de 12 à 15 pouces de long, la replier en trois, lui donner un autre tour et la faire reposer au moins 15 minutes; alors la pâte a deux tours. Donner 3 autres tours doubles, sans contrarier les feuilletés. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud sur une lèchefrite renversée.

Pâte brisée

1½ tasse de farine ¼ de c. à thé de sel
6 c. à table de matière grasse Eau froide
1 c. à thé de poudre à pâte Moderne

Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte, y ajouter la matière grasse, l'incorporer avec deux couteaux, mouiller avec de l'eau très froide, de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts, la travailler sur une planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la faire reposer pendant au moins 20 minutes. Étendre la pâte.

Garniture de tarte au citron

1 tasse d'eau 1 oeuf
1 tasse de sucre Le jus d'un citron
2 c. à table de farine ordinaire 1 c. à thé de beurre
1 c. à table de farine de maïs 1 c. à table de sucre en poudre
(cornstarch) pour la meringue

Faire chauffer l'eau et lui ajouter les farines délayées, le sucre, le beurre, le jus et le zeste de citron. Faire cuire ce mélange environ 5 minutes, joindre ensuite le jaune d'oeuf et continuer la cuisson sans faire bouillir. Remplir une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée d'un blanc d'oeuf et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Garniture de tarte à la noix de coco

1 c. à table de beurre 8 c. à table de noix de coco
4 c. à table de farine 2 oeufs
2 tasses de lait 2 c. à table de sucre en poudre pour
5 c. à table de sucre la meringue

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée et laisser cuire pendant environ 5 minutes. A ce moment, joindre le beurre, le sucre, la noix de coco et les jaunes d'oeufs. Continuer la cuisson pendant quelques minutes sur un feu doux en évitant l'ébullition. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite de blancs d'oeufs montés en neige et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Simplifiez vos problèmes culinaires en employant la

Farine Royal Household

à triple garantie

Vous pouvez faire des biscuits plus légers, des pâtes de tartes délicieuses, du pain savoureux, et des gâteaux plus riches, en utilisant cette farine à tout usage. La farine Royal Household de Ogilvie vous offre une triple garantie: d'abord la qualité du blé employé est soigneusement choisi avant d'être moulu, la qualité de la farine subit une épreuve pendant qu'elle est moulue, et enfin les qualités de cuisson sont vérifiées, avant qu'elle soit offerte aux consommateurs.

Pour un succès complet, faites l'essai de la farine Royal Household de Ogilvie.

The Ogilvie Flour Mills Co. Limited

Bureau Chef

Montréal

MESDAMES, EMPLOYEZ TOUJOURS

CES PRODUITS DE QUALITÉ

FRY

Pour les breuvages, gâteaux, crèmes glacées, poudings, fudges, etc.

Achetez le Fry pour qualité, saveur et valeur nutritive.



*Demandez
notre livre
de recettes*



FRY - CADBURY LTD. - MONTREAL

Vous attendez les plats, ils ne vous attendent pas.

Garniture de tarte au café

1 tasse de lait	$\frac{1}{4}$ tasse de sucre
1 tasse de café fort	2 c. à table de farine de maïs
2 oeufs	(cornstarch)

Faire chauffer le lait et le café et ajouter le sucre et la farine de maïs délayée. Laisser cuire pendant 5 minutes, joindre les jaunes d'oeufs, continuer la cuisson sans faire bouillir pendant quelques minutes. Déposer cette garniture dans une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée de blancs d'oeufs et de sucre en poudre.

Garniture de tarte au sirop d'érable

1 tasse d'eau	2 c. à table de farine
$\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'érable	1 oeuf
$\frac{1}{2}$ tasse de raisins	1 c. à table de sucre en poudre pour
$\frac{1}{4}$ tasse de noix hachées	la meringue

Chauffer l'eau et le sirop d'érable, leur ajouter les raisins, puis la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. A ce moment, joindre les noix et le jaune d'oeuf et continuer la cuisson sur un feu doux. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite avec un blanc d'oeuf monté en neige et une cuillerée à table de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Gâteau au chocolat

6 c. à table de cacao	2 c. à table de poudre à pâte
1 oeuf	Moderne
$1\frac{1}{2}$ tasse de farine	2 c. à table de beurre
1 tasse de sucre	$\frac{1}{4}$ tasse de farine de maïs
$\frac{1}{2}$ tasse de lait	(cornstarch)
$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille	

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre et l'oeuf battu, puis le lait, les farines tamisées avec la poudre à pâte, le cacao et les épices. Joindre la vanille et battre le tout ensemble. Faire cuire à four modéré.

Gâteau à la fécule

4 oeufs	1 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de sucre	Moderne
$\frac{1}{2}$ tasse de fécule	
$\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille	

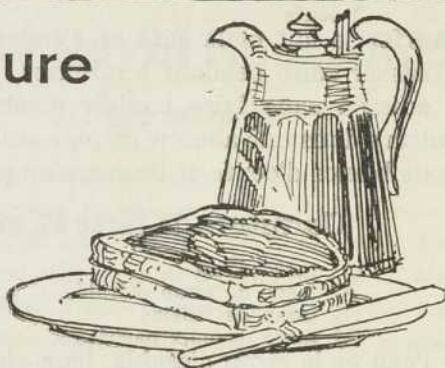
Battre les jaunes d'oeufs, jusqu'à ce qu'ils moussent et leur ajouter le sucre, puis la fécule tamisée avec la poudre à pâte. D'autre part, monter les blancs d'oeufs en neige ferme et les incorporer légèrement à la préparation. Parfumer à la vanille et faire cuire à four modéré.

Choux à la crème

2 tasses de farine	8 c. à table de sucre
2 tasses d'eau	8 oeufs
16 c. à table de beurre	Zeste d'un citron

Faire bouillir l'eau avec le beurre, le sucre, le zeste de citron et, lorsque l'ébullition commence, y verser tout à la fois quantité de farine. Tourner vivement, faire dessécher la pâte sur le feu pendant quelques minutes, la retirer de la chaleur et incorporer à la préparation les oeufs, l'un après l'autre. Faire refroidir cette pâte. A l'aide de cornets de papier, laisser tomber gros comme un oeuf de pâte sur des lèchefrites beurrées et faire cuire à four chaud pendant 25 minutes. Servir avec de la crème fouettée.

La Meilleure
Pour
La Table



La mélasse diluée et falsifiée n'a pas la saveur ni la valeur nutritive de la Véritable Mélasse de Barbade – et la véritable ne vous coûte pas plus cher.

Dans l'intérêt de la santé de votre foyer, servez toujours sur la table la Mélasse "BEMA", et à cause de son économie, employez-la dans la préparation des mets.

La Véritable
MELASSE
Extra Fancy
des **BARBADES**



LA MARQUE "BEMA"
En vente dans tous les
Magasins E-M

Gâteau au gingembre

$\frac{3}{4}$ tasse de mélasse	3 oeufs
1 tasse de cassonade	3 tasses de farine
8 c. à table de beurre	1 c. à table de gingembre
1 tasse de lait sûr	1 c. à thé de canelle

1 c. à thé de soda

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus. Mettre le soda dans le lait sûr et tamiser la farine avec les épices. Alternier le lait et la farine et battre le tout ensemble. Faire cuire à four modéré.

Gâteau épicé

4 c. à table de beurre	1 c. à thé de soda
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	1 c. à thé de canelle
2 oeufs	$\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade
$\frac{3}{4}$ tasse de mélasse	$\frac{1}{2}$ c. à thé de clou de girofle
$\frac{1}{2}$ tasse de lait sûr	$\frac{1}{2}$ tasse de raisins
$1\frac{1}{2}$ tasse de farine	$\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées

Défaire le beurre en crème et ajouter les jaunes d'oeufs, le sucre puis le lait contenant le soda à pâte. Tamiser la farine avec les épices et la joindre au mélange ainsi que le raisin, les noix et les blancs d'oeufs montés en neige ferme.

Gâteaux d'or

1 tasse de sucre	$\frac{1}{2}$ tasse de lait
8 c. à table de beurre	1 c. à thé de crème de tartre
4 jaunes d'oeufs	2 tasses de farine

$\frac{1}{2}$ c. à thé de soda à pâte

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis les jaunes d'oeufs, le lait et la farine tamisée avec la crème de tartre et le soda à pâte. Faire cuire à four modéré.

Gâteau aux framboises

$\frac{3}{4}$ tasse de cassonade	1 c. à thé de soda
$\frac{2}{3}$ tasse de lait sûr	1 c. à thé de canelle
2 oeufs	$\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade
1 c. à table de beurre	1 tasse de framboises fraîches

Farine pour épaissir

Défaire le beurre en crème et ajouter la cassonade, les oeufs, puis le lait dans lequel vous avez fait dissoudre le soda. Joindre à ce mélange assez de farine tamisée, avec les épices, pour en faire une pâte qui ne coule pas. Ensuite, mettre les framboises fraîches, les incorporer légèrement et cuire dans des moules beurrés à une chaleur modérée.

Gâteaux aux fruits

1 livre de beurre	$\frac{3}{4}$ livres de fruits confits
1 livre de cassonade	$2\frac{1}{2}$ livres de raisins sans pépins
12 oeufs	1 c. à thé de soda
1 livre de farine	1 c. à thé de canelle
$2\frac{1}{2}$ livres de raisins de Corinthe	2 c. à thé de muscade
	$\frac{1}{4}$ livre d'amandes

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus, la farine, tamisée avec les épices, les raisins, les amandes et les fruits confits. Cuire à four modéré pendant environ $2\frac{1}{2}$ heures.

Note:—POUR CHANGER UNE RECETTE A FARINE ORDINAIRE EN
RECETTE A FARINE PREPAREE

La chose est très facile, comme vous pouvez le voir par les indications suivantes que nous vous donnons pour la recette de gâteau ordinaire à un oeuf. Toute autre recette peut être changée de la même façon. Ainsi, pour employer dans cette recette de la Farine Préparée Moderne, au lieu de farine ordinaire, utilisez 1 oeuf entier ou 2 blancs d'oeufs pour chaque tasse et demie de farine, et ajoutez 1 cuillerée de liquide pour chaque oeuf omis de la recette originale; dessalez le beurre et omettez poudre à pâte et soda. Ne battez pas sans nécessité. Ne laissez pas la pâte reposer après l'avoir mélangée. Cuisez à la température exacte. Lorsque cuit, un gâteau se contracte et se retire des bords du moule.

LE CHOCOLAT

LA BELLE CHOCOLATIÈRE



LE FAVORI
DE PLUS DE 170 ANS

LE PLUS ECONOMIQUE

27% PLUS FINE QUE LA FARINE ORDINAIRE



Incomparable
pour la confection
de délicieux gâteaux

NOUVEAUX FLOCONS DE MAIS SUGAR CRISP



DELICIEUX!
CROUSTIL-
LANTS!
COULEUR
DORÉE!

Les dessus de
boîtes sont échan-
geables pour de
très belles primes

TAPIOCA MINUTE



Paquet
bleu, blanc et
rouge
cuisson éclair
Unique en son genre

LE CAFÉ FAVORI DU SUD DES E.U.

Un mélange
parfait



Bon jusqu'à la der-
nière goutte

97% DE CAFÉINE ENLEVÉ



Recomman-
dable pour les
personnes ner-
veuses ou souf-
frant d'insom-
nie.

LE VÉRITABLE JELL-O

Dessert
favori
dans le
monde
entier



CACAO

LA BELLE CHOCOLATIÈRE



Pur

Riche

Nourrissant

Que les mets chauds soient servis dans des assiettes chaudes.

Gâteau de blé-d'Inde (Johnny Cake)

1	tasse de farine de blé d'Inde	1	c. à thé de soda à pâte
1	tasse de farine	1	c. à table de mélasse
$\frac{1}{3}$	tasse de sucre	$\frac{1}{2}$	c. à thé de poudre à pâte
$1\frac{1}{2}$	tasse de lait sûr ou de lait de beurre	1	Moderne c. à thé de sel

Sasser 2 fois les ingrédients secs et ajouter graduellement le lait, la mélasse et le sucre. Brasser et faire cuire dans une casserole basse à four modéré.

Gâteau au café

10	c. à table de beurre	4	c. à table de poudre à pâte
$1\frac{1}{2}$	tasse de sucre		Moderne
4	oeufs	1	c. à thé de canelle
2	c. à table de mélasse	$\frac{1}{2}$	c. à table d'épices mêlées
1	tasse de café fort	$\frac{3}{4}$	tasse de raisins de Malaga
4	tasses de farine	$\frac{3}{4}$	tasse de raisins de Corinthe
	2 c. à table de cognac		

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus, le café et la farine tamisée avec les épices et la poudre à pâte. Joindre le cognac et les raisins. Beurrer des moules et y verser la préparation. Cuire à four modéré.

Gâteau roulé

3	oeufs	1	tasse de farine
1	tasse de sucre	1	c. à table de beurre fondu
1	c. à table de lait	1	c. à thé de poudre à pâte
	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel		Moderne

Battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et leur ajouter le sucre, le lait, la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, puis en dernier lieu, le beurre fondu. Faire cuire dans une lèchefrite à four modéré. Après cuisson, renverser le gâteau sur un linge humide, rouler immédiatement et maintenir dans cette position pendant quelques minutes. Dérouler, puis étendre la gelée sur toute la surface et rouler de nouveau.

Petits gâteaux aux raisins

$\frac{1}{2}$	tasse de beurre	1	tasse de sucre
$\frac{2}{3}$	tasse de raisins	$2\frac{1}{2}$	c. à thé de poudre à pâte
$\frac{2}{8}$	tasse de lait		Moderne
$1\frac{1}{2}$	tasse de farine	1	c. à table de canelle

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus, puis le lait et la farine tamisée avec la poudre à pâte et les épices. En dernier lieu, joindre les raisins et faire cuire dans de petits moules à galettes.

Beignes

$\frac{1}{2}$	livre de beurre frais	2	tasses de sucre
6	oeufs	10 à 12	tasses de farine
1	tasse de lait	5	c. à thé de poudre à pâte
$\frac{1}{4}$	c. à thé de muscade		Moderne

Défaire le beurre en crème et lui ajouter le sucre, les jaunes d'oeufs, le lait, les blancs d'oeufs battus en neige et la farine tamisée avec la muscade et la poudre à pâte. Étendre la pâte de $\frac{1}{4}$ de pouce d'épaisseur, découper à l'emporte-pièce et faire cuire dans la grande friture.

Essence la "GOUTERELLE"



Pour faire un bon sirop de table il est important de toujours vous servir de l'essence "La Gouterelle." La manière de s'en servir est indiquée sur chaque bouteille.

*S'emploie avec succès dans les gâteaux, crèmes, blanc-mangers
Incomparable pour faire le sucre à la crème, etc.*

J. R. Paris

Montréal

Si vous recherchez la "Qualité"

Demandez toujours

Les Biscuits de Qualité Anglaise

"Weston"

et

Les Délicieux Bonbons

"Paterson"

"Identifiés par leur saveur"

WESTON McMULLEN SALES, LIMITED

20, RUE DES SOEURS GRISES—LANCASTER 2288

Les pastilles de menthe

RIVAL

sont faites avec des ingrédients les plus purs

Leur popularité est la meilleure preuve de leur supériorité
—Pour satisfaction complète exigez toujours la marque
RIVAL.

Pépin & St-Germain Ltée. fabricants

RUE PARTHÉNAIS

MONTREAL

POUDINGS

Pouding aux figues

½ tasse de suif	1 tasse d'eau chaude
1 tasse de mélasse	2 oeufs
2½ tasses de farine	1 c. à thé de soda à pâte
1 tasse de figues hachées	½ c. à thé de canelle

Battre les oeufs et ajouter la mélasse, le soda à pâte et l'eau, puis le suif haché et la farine tamisée avec la canelle. A ce mélange, joindre les figues hachées. Beurrer des moules, y déposer la préparation et cuire au fourneau pendant environ 45 minutes. Servir avec une sauce sucrée.

Pouding à la bourgeoise

2 tasses de lait	1½ tasse de restes de gâteau
2 oeufs	1 c. à table de beurre
½ tasse de sucre	1 c. à thé de vanille

Battre les oeufs avec le sucre et ajouter le lait, puis les gâteaux, le beurre fondu et la vanille. Faire prendre à fourneau doux et servir avec sauce sucrée.

Pouding au pain et au sucre d'érable

6 à 8 tranches de pain beurrées	1 tasse de sucre d'érable
3 tasses de lait	1 oeuf

Mettre dans un plat beurré, une tranche de pain beurrée, un rang de sucre d'érable et ainsi de suite, jusqu'à ce que la quantité de pain et de sucre d'érable soit épuisée. D'autre part, faire chauffer le lait, lui ajouter l'oeuf battu et verser sur le pouding. Faire cuire au fourneau.

Pouding au chocolat (à la vapeur)

3 c. à table de beurre	2¼ tasses de farine
¾ tasse de sucre	4½ c. à thé de poudre à pâte Moderne
1 oeuf	2 c. à table de chocolat
1 tasse de lait	¼ c. à thé de sel

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis l'oeuf battu. Mettre la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel en alternant avec le lait et le chocolat fondu. Cuire à la vapeur dans des moules beurrés et servir avec sauce sucrée.

Pouding au suif (à la vapeur)

1 tasse de suif haché	1 c. à thé de soda
1 tasse de mélasse	1 c. à thé de canelle
1 tasse de lait	1 c. à thé de clou de girofle et de gingembre
3 tasses de farine	

Verser la mélasse et le lait sur le suif. Tamiser la farine avec tous les ingrédients et faire la détrempe avec le liquide. Mettre le tout dans des moules beurrés, fermant hermétiquement, et faire cuire à la vapeur pendant 2 à 3 heures. Servir avec sauce sucrée.

Une bonne tasse de

Café Moderne

c'est une tasse de satisfaction

L'ail pilé mêlé au vinaigre combat la dysenterie.

Pouding à la vapeur

6 c. à table de beurre	2½ tasses de farine
½ tasse de sucre	4 c. à table de poudre à pâte Moderne
1 oeuf	
1 tasse de lait	¼ c. à thé de sel

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, l'oeuf battu, puis le lait et la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte. Faire cuire, dans des boîtes beurrées, pendant environ 2 heures. Servir avec sauce à la cassonade.

Plum-pudding

½ livre de beurre	1 livre de raisins de Corinthe
½ livre de sucre	1 livre de raisins sans pépins
6 oeufs	1 livre de fruits confits
1 tasse de lait	½ livre de suif
½ tasse de mélasse	½ once de clou de girofle
1¼ livre de farine	½ c. à thé de muscade
	½ once cannelle

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus, la mélasse, le lait, la farine tamisée avec les épices, les raisins et le suif finement haché. Cuire à la vapeur dans des moules couverts et remplis au ¾.

Blanc-manger à la noix de coco

4 tasses de lait	½ tasse de sucre
6 c. à table de farine de maïs (cornstarch)	½ tasse de noix de coco
	1 c. à thé de vanille

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée, laisser cuire pendant environ 5 minutes, joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques minutes. Retirer du feu et mettre la vanille et la noix de coco. Passer un moule à l'eau froide, y déposer le blanc-manger. Servir froid.

Crème émeraude

2 c. à table de gélatine	1 tasse de sucre
⅓ tasse d'eau froide	3 blancs d'oeufs
1 tasse d'eau bouillante	Le jus de 3 citrons
Tranches d'ananas	

Faire dissoudre la gélatine dans l'eau froide, ajouter l'eau bouillante, le sucre et le jus de citron et passer à travers un linge fin. Lorsque le mélange commence à épaissir, battre avec un moulin pour les oeufs et, quand il est suffisamment monté, joindre les blancs d'oeufs battus fermement et continuer à fouetter jusqu'à ce que la préparation soit neigeuse. Colorer avec du vert émeraude et faire prendre au frais. Démouler sur des tranches d'ananas.

Crème brûlée

1½ tasse de lait	2 c. à table de farine
½ tasse d'eau	½ c. à table de beurre
½ tasse de cassonade	¼ c. à thé d'essence de ratafia

Mettre le beurre et le sucre dans un chaudron et laisser caraméliser. Chauffer le lait et y joindre la farine délayée. Laisser cuire lentement, joindre le sucre bruni et continuer la cuisson jusqu'à ce que le tout soit parfaitement lisse. Servir froid avec de la crème.

Poudre à pâte MODERNE

Une poudre sans alun composée d'ingrédients de première qualité
Avec un coupon-prime

Une pomme à jeun, tous les matins, donne la santé et la faim.

SAUCES (desserts)

Sauce au vin

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	1 tasse d'eau bouillante
1 c. à table de farine de maïs (cornstarch)	1 c. à table de beurre
	3 c. à table de vin de Madère

Dans l'eau bouillante, mettre le sucre, la farine de maïs délayée, et laisser cuire pendant quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le vin. Servir avec du pouding.

Sauce au chocolat à la vanille

2 c. à table de farine de maïs (cornstarch)	$\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille
4 c. à table de cacao	$\frac{1}{2}$ tasse de mélasse
	$\frac{1}{4}$ tasse de sucre

Dans l'eau bouillante mettre le sucre, la mélasse, le cacao et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Servir avec pouding.

Sauce à la cassonade

1 tasse de cassonade	1 tasse d'eau
	1 c. à thé de jus de citron

Mettre la cassonade et le jus de citron dans un chaudron, faire brunir jusqu'à ce que le tout fume, ajouter l'eau chaude et laisser cuire pendant environ 15 minutes. Jeter sur le pouding.

Sauce pour servir avec pouding

1 tasse d'eau	1 tasse de sucre
3 c. à table de farine de maïs (cornstarch)	$\frac{1}{4}$ tasse de cerises confites
	2 c. à table de noix hachées

Essence au goût

Faire bouillir l'eau et lui ajouter le sucre, la farine délayée avec de l'eau froide. Laisser bouillir pendant environ 5 minutes et joindre les cerises confites, les amandes et l'essence.

Sauce aux oeufs

2 tasses de lait	2 ou 3 jaunes d'oeufs
2 c. à thé de farine de maïs (cornstarch)	Essence au goût
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	

Faire bouillir l'eau et lui ajouter le sucre, la farine délayée avec de l'eau environ 5 minutes. A ce moment, joindre les jaunes d'oeufs et l'essence et continuer la cuisson sans faire bouillir.

Sauce au citron

1 tasse d'eau chaude	1 c. à table de beurre
$\frac{1}{3}$ tasse de sucre	1 c. à table de jus de citron
2 c. à table de farine	Zeste de citron

Dans l'eau chaude, mettre le sucre, le zeste de citron et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le jus de citron. Servir avec pouding.

Sauce au chocolat

1 tasse d'eau chaude	1 c. à table de farine
2 c. à table de chocolat	1 c. à table de beurre
	$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

Dans l'eau chaude, mettre le sucre, le chocolat et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre. Servir avec pouding.

PRODUITS

7295 rue Chabot
Montréal

"TOURISTE"

"MARKO"

"TOUR"

*Confitures de toutes sortes
Marmelades, Sirops de table
Tomates, Catchups Marinades*

Les Conserves Touriste
Marc Gamache, prop.

Les confitures Touriste portent bien leur nom, car elles sont distribuées dans tout le Canada. Si vous désirez vous convaincre que les produits de "chez-nous" sont les meilleurs, essayez les nôtres et vous les adopterez. Ils sont faits pour vous satisfaire.

Tel. Cr 8220

BISCUITS

Biscuits à la mélasse

1 tasse ou 16 c. à table de beurre ou de graisse	1 tasse de lait
1 tasse de mélasse	1 oeuf
1 tasse de cassonade	2 c. à thé de soda à pâte
4 à 5 tasses de farine	1 c. à table de gingembre

Défaire la matière grasse en crème et ajouter la cassonade, l'oeuf battu, la mélasse dans laquelle vous avez fait dissoudre le soda, puis le lait et la farine tamisée avec le gingembre. Rouler la pâte et découper à l'emporte-pièce.

Biscuits à la poudre à pâte Moderne

2 tasses de farine	$\frac{3}{4}$ de tasse de lait
4 c. à thé de poudre à pâte Moderne	3 c. à table d'huile de table
	1 c. à thé de sel

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs. Verser l'huile dans le lait, ajouter les liquides aux ingrédients secs et faire la détrempe à l'aide d'un couteau. Pétrir la pâte et l'abaisser de 1 pouce d'épaisseur. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

Biscuits à la crème

2 oeufs	2 tasses de farine
$\frac{1}{3}$ tasse de crème	4 c. à thé de poudre à pâte Moderne
4 c. à table de beurre	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
2 c. à table de sucre	

Tamiser la farine dans un bol avec la poudre à pâte, mettre le sel, le sucre, puis le beurre que vous incorporez avec deux couteaux et ajouter les oeufs battus et la crème. Rouler à une épaisseur de $\frac{3}{4}$ de pouce, découper à l'emporte-pièce et saupoudrer le dessus de chaque biscuit avec du sucre granulé.

Biscuits canadiens au miel

12 c. à table de beurre	1 tasse de sucre
3 oeufs	2 c. à table de lait
3 tasses de farine	1 c. à thé de muscade
$\frac{1}{2}$ tasse de miel	3 c. à thé de poudre à pâte Moderne
Sel	

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, l'oeuf battu et le miel, brasser et joindre le lait, puis la farine tamisée avec la poudre à pâte, le sel et la muscade.

Biscuits canadiens

1 tasse de crème sure	$\frac{1}{2}$ c. à thé de soda à pâte
1 tasse de farine	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs et faire la détrempe avec de la crème sure. Travailler la pâte sur une planche farinée, l'étendre, la découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

Macarons aux corn-flakes

2 blancs d'oeufs	2 tasses de corn-flakes
1 tasse de sucre	$\frac{1}{2}$ tasse d'amandes hachées
1 tasse de coco	$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille

Battre les blancs d'oeufs en neige et ajouter graduellement le sucre, le coco, les flocons de maïs (cornflakes), les amandes et l'essence.

Marques "MODERNE"

(Avec coupons-primés)



Boîte de 4 on.
8 on. 16 on. 2½ lbs
et 6 lbs



Boîte de 16 onces

ESSENCES ASSORTIES

FRAISES

FRAMBOISES

ANANAS

CITRON ORANGE

CERISES LIMON

VANILLE



Paquet de 3 lbs
Paquet de 6 lbs



Paquet de 1 lb.

En vente exclusivement aux magasins E-M stores

DIVERS (desserts)

Grands'pères canadiens

1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
Moderne

$\frac{1}{2}$ tasse de lait
2 oeufs
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

Tamiser les ingrédients secs, ajouter le lait, faire une détrempe sans grumeaux et joindre les oeufs. Jeter par cuillerée dans du sirop d'érable bouillant et laisser cuire. Servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Oeufs cuits dans le sirop d'érable

Sirop bouillant

Oeufs

Casser les oeufs un à un et les mettre sans les briser dans le sirop d'érable bouillant. Laisser cuire assez fermement et servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Pain cuit dans le sirop d'érable

Sirop bouillant

Pain

Trancher le pain, le mettre morceau par morceau dans le sirop d'érable bouillant laisser cuire et servir avec le sirop d'érable qui a servi à la cuisson.

Compote de pruneaux

12 pruneaux
12 amandes

12 c. à thé de cassonade brune
Thé froid

Cannelle

Faire tremper les pruneaux pendant toute une nuit dans du thé froid. Enlever les noyaux et les remplacer par des amandes. Déposer les pruneaux dans une casserole avec assez d'eau pour couvrir, puis ajouter 1 cuillerée à thé de cassonade par fruit et laisser cuire jusqu'à bonne consistance. Aromatiser et servir.

Compote de citrouille

8 tasses de citrouilles
1 tasse d'eau

2 tasses de sucre
Zeste d'un citron

Peler la citrouille, la couper par morceaux, la déposer dans un chaudron avec de l'eau et du sucre et cuire jusqu'à ce que la citrouille soit bien défaits en compote. Aromatiser avec du zeste de citron.

Pommes en neige

4 grosses pommes
Eau

1 tasse de sucre en poudre
2 blancs d'oeufs

Faire cuire les pommes dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient en compote épaisse. Batta les blancs d'oeufs en neige, leur ajouter le sucre, puis la compote de pommes et battre encore pendant quelque temps.

Bananes cuites au four

6 bananes

1 citron
3 c. à table de sucre

Couper les bananes dans le sens de la longueur, les déposer dans un plat de pyrex, les saupoudrer de sucre et les couvrir de jus de citron. Faire cuire à four doux jusqu'à ce que le fruit soit tendre et servir avec biscuits secs.

Il faut borner sa faim à la grandeur de l'estomac et non à la grandeur du plat.

Riz à la bonne femme

$\frac{3}{4}$ tasse de riz
3 tasses de lait
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de vanille

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
3 c. à table de beurre

Faire blanchir le riz à l'eau bouillante pendant 5 minutes, l'égoutter, le laisser refroidir et le remettre dans la casserole avec le lait, le sucre, le beurre et la vanille. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz cède sous le doigt. Servir Chaud.

Pain au riz

1 tasse de riz
4 tasses de lait
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de vanille

1 tasse de sucre
3 oeufs

Faire blanchir le riz pendant 5 minutes dans l'eau bouillante, l'égoutter, le laisser refroidir, lui ajouter le lait, le sucre et faire cuire au bain-marie pendant environ 1 heure. Après cette cuisson, joindre les jaunes d'oeufs, puis les blancs montés en neige très ferme et la vanille. Faire prendre au frais. Démouler et servir avec de la crème fouettée.

Tapioca au café

6 c. à table de tapioca fin
1 tasse de café

6 c. à table de sucre
1 c. à table de vanille

Chauffer le café, lui ajouter le tapioca fin, cuire pendant environ 5 minutes, puis joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques instants. Mettre la vanille et verser la préparation dans un moule trempé à l'eau froide. Faire refroidir, démouler et servir avec de la crème fouettée.

FRAIS
*cuits aujourd'hui
livrés demain*
BISCUITS
VIAU

9

Soufflé aux pommes

4 tasses de purée de pommes	Sucre
4 blancs d'oeufs	Zeste d'orange
Eau	

Faire une purée de pommes très épaisse, la passer au tamis, la sucrer et lui ajouter le zeste d'orange. Remettre sur le feu pour que le reste de l'eau s'évapore. Retirer et ajouter les blancs d'oeufs montés en neige. Déposer dans un moule beurré et faire cuire à four modéré. Servir aussitôt après la cuisson.

Salade aux fruits

1 boîte d'ananas en conserve	½ tasse d'amandes hachées
1 boîte de pêches en conserve	Cerises confites
1 boîte de poires en conserve	Crème fouettée
2 oranges	Sirop pour couvrir

Couper en carrés les fruits en conserve et les recouvrir de sirop fait avec le jus de fruits additionné de sucre. Déposer cette salade dans des coupes et décorer avec de la crème fouettée, des amandes et des cerises confites.

Salade de melon

1 petit melon	¼ c. à thé de muscade
½ tasse de sucre	¼ c. à thé de cannelle

Couper en dés la chair du melon et saupoudrer de sucre, de muscade et de cannelle. Laisser reposer pendant quelques temps et servir froid.

Gelée à la canadienne

6 pommes	2 c. à table de vin Cherry
3 c. à table de sucre d'érable	1½ tasse deau
1 paquet de gelée aux framboises	1 tasse de crème fouettée

Faire cuire les pommes au four après en avoir enlevé le coeur. Remplir la cavité avec du sucre d'érable, retirer et faire refroidir. Déposer les pommes dans un joli plat et verser dessus la gelée dissoute dans l'eau bouillante, additionnée de vin. Au moment de servir, décorer avec de la crème fouettée.

Crème à la glace à la vanille

4 tasses de crème	1 c. à thé de gélatine
2 tasses de sucre	1 c. à thé d'essence de vanille

Mêler ensemble tous les ingrédients plus haut mentionnés, en ayant soin de faire dissoudre la gélatine. Congeler dans la sorbetière et servir avec gâteau ou biscuits.

Crème à la glace aux fraises

2 tasses de crème	1 tasse de sucre
2 tasses de lait	1½ tasse de fraises écrasées

Mêler ensemble tous les ingrédients secs et leur ajouter les fraises écrasées. déposer dans le congélateur, faire geler et servir.

Marques "MODERNE"

(Avec coupons-primés)



Boîte d'une 1/2 lb.
Boîte de 1 lb.



Boîte de 1 lb.

Paquets de
2 onces
4 onces
1/2 lb.
1 lb.



NOIR
OU
VERT



Sac de 1 lb.



Sac de 7 lbs

En vente exclusivement aux magasins E-M stores

Page du docteur

Pour le sommeil de vos petits

Sommeil et croissance

Les enfants doivent dormir un nombre d'heures convenable si nous voulons qu'ils aient une croissance normale. Durant un sommeil normal bienfaisant, les activités d'ordre vital sont diminuées ou ralenties. Le corps est alors particulièrement libre, non seulement de réparer les tissus usés, mais de constituer des tissus nouveaux. Cette constitution de tissus nouveaux se nomme croissance. Pour avoir une bonne croissance, les enfants ont besoin de bien dormir.

Sommeil et caractère

Une disposition heureuse n'est guère possible quand on ne dort pas suffisamment et d'un profond sommeil. Si un enfant est indocile, irritable, turbulent ou difficile à conduire, ce n'est probablement pas parce qu'il tient de son oncle un tel ou de sa tante une telle mais parce qu'il est fatigué. Un enfant fatigué peut être un enfant indocile. Il est maladroit et généralement inutile d'essayer de discipliner les enfants quand ils sont fatigués. On doit voir à ce qu'ils aient suffisamment de sommeil.

Bébés et jeunes enfants

Parce que les bébés ont une croissance très rapide, il leur faut beaucoup de sommeil. Quand ils sont très jeunes, ils dorment presque tout le temps. Le nombre d'heures qu'ils doivent consacrer au sommeil va diminuant jusqu'à un certain âge.

Tableau des heures de sommeil

Nouveau-né	21 à 22 heures
à 6 mois	18 heures
à 1 an	16 heures
de 2 à 5 ans	14 heures
de 6 à 7 ans	12 heures
de 8 à 10 ans	11 heures
de 11 à 12 ans	10 à 11 heures

Sommes quotidiens

Quand ils sont à l'état de veille, les enfants sont constamment "affairés." Ils consomment une grande quantité d'énergie et usent beaucoup de tissus organiques.

Jusqu'à l'âge de six ans, l'enfant a besoin de dormir pendant la journée. On doit le dévêtir complètement et le coucher dans son propre lit. Si l'on fait de cela une habitude et qu'on l'impose calmement à l'enfant, il ne protestera pas, ou, en tout cas, n'offrira pas de résistance. Généralement, si l'enfant est laissé seul et qu'on ne s'occupe pas de lui, il s'endormira. Le repos au lit, à l'écart des autres personnes, est une bonne chose pour l'enfant même s'il ne dort pas. Un enfant de six à huit ans, alors même qu'il va à l'école, se trouvera bien d'un repos au lit pendant le jour, si la chose est possible.

Pour disposer les enfants à bien dormir

1.—La nuit d'un enfant dépend en grande partie de la manière dont il passe la journée. L'enfant doit avoir une nourriture appropriée, jouer suffisamment, avoir du soleil, faire un somme le jour et vivre dans un foyer paisible.

2.—Le souper de l'enfant doit être composé d'aliments simples, nourrissants et de digestion facile. Pas trop de liquides le soir.

3.—La demi-heure qui précède le coucher doit être calme.

Le tapage, les jeux excitants, les contes exaltants n'ont pas leur place ici, ni les questions de discipline et les querelles de ménage. Un enfant qui se couche a le droit de se sentir heureux, rassuré et en paix avec tout le monde.

4.—Il faut donner un dernier avis à l'enfant, quelques minutes avant l'heure du coucher, de façon qu'il puisse faire cesser son jeu ou ce qui l'occupe. Il n'est pas juste d'interrompre trop brusquement ses activités.

5.—L'enfant s'habitue à accepter une heure régulière pour le coucher, si vous ne vous occupez pas de lui quand il vous importune ou vous cajole pour rester debout "encore un petit peu." Un enfant aime à avoir des parents fermes, pourvu qu'ils soient également justes et raisonnables. Si, dans le passé, votre enfant ne s'est pas couché à une heure fixe, c'est le temps maintenant de fixer une heure à laquelle il devra se coucher. Commencez ce soir à le mettre au lit à l'heure fixée, et qu'aucune circonstance ordinaire ne vienne changer cette heure.

6.—L'enfant doit coucher seul et dans un lit confortable. Il devrait avoir des vêtements de nuit amples et attrayants, de façon qu'il aime à les mettre. On le fera dormir la fenêtre ouverte, dans une chambre aussi paisible et obscure que possible.

7.—L'enfant peut détester l'heure du coucher si on le met au lit par punition. Il y a moyen de faire de l'heure du coucher un moment agréable. C'est une bonne chose d'accompagner l'enfant à sa chambre et de voir à ce qu'il soit convenablement couvert. S'il a peur de l'obscurité ou s'il a d'autres craintes, c'est que, probablement, quelqu'un ou quelque chose l'a effrayé. On ne doit jamais menacer un enfant de le mettre dans l'obscurité, ni le punir en le renfermant dans un endroit obscur. On contribuera à aguerrir l'enfant en se montrant soi-même indifférent à l'égard de l'obscurité, et en regardant celle-ci comme une chose naturelle dont il ne faut pas avoir peur. Quand vient le temps de souhaiter "bonne nuit" à l'enfant, il ne faut pas paraître avoir hâte de prendre congé de lui; il ne faut pas non plus montrer trop de sollicitude. Il faut, quand on quitte l'enfant, que celui-ci éprouve un sentiment de camaraderie, de bonne entente et de sécurité.

PETITE MEDECINE CHEZ SOI

Entorses

Une entorse est constituée par la déchirure des ligaments qui unissent les articulations ou qui attachent les muscles aux os. Il y a douleur, gonflement et, d'ordinaire, décoloration. Ce qui paraît être une mauvaise entorse peut être une fracture. On doit donc appeler le médecin pour une entorse, à moins qu'il ne s'agisse d'une simple foulure ou entorse légère.

Traitement—Elever la partie malade, afin qu'elle reçoive moins de sang. Appliquer des compresses chaudes d'abord, puis froides, durant plusieurs heures. Bander solidement l'articulation pour l'immobiliser. Relâcher fréquemment le bandage si le gonflement persiste.

Efforts

Un effort est comme une entorse, sauf que ce ne sont pas les ligaments mais les muscles qui sont blessés.

Traitement—Repos du membre pour calmer la douleur. Le massage léger (de bas en haut) est utile. Lorsque la douleur s'apaise, on peut avoir recours au massage plus profond et plus énergique.

Contusions

Une contusion est une lésion généralement causée par une chute ou un coup. La peau n'est pas brisée, mais il y a lésion des tissus sous la peau et rupture de petits vaisseaux sanguins.

Signes—Douleur, gonflement et taches violet foncé. Un oeil au beurre noir est une contusion.

Traitement—Compresses froides. Si la tache est déjà apparue, compresses chaudes durant une demi-heure, trois fois par jour. Si le coup fut violent, examen par le médecin.

CORPS ETRANGERS

Les corps étrangers qui se sont logés dans les yeux, le nez ou les oreilles peuvent causer beaucoup d'angoisse. On doit agir avec la plus grande précaution pour les enlever.

Corps étranger dans l'oeil

Dire au patient de ne pas se frotter l'oeil, mais de se le fermer doucement, dans l'espoir que les larmes surviennent et entraînent le corps étranger ou le mettent en vue, de façon qu'il puisse être enlevé. Au moyen d'un compte-gouttes, laver l'oeil avec de l'eau propre ou avec une solution d'acide borique. Saisir les cils de la paupière supérieure et abaisser celle-ci pardessus la paupière inférieure. A défaut de résultat, tourner la paupière inférieure en dehors et chercher à découvrir le corps étranger. S'il peut être aperçu, l'enlever doucement avec un coin de mouchoir propre. Si le corps étranger ne peut être vu, ou s'il est fixé dans la paupière supérieure ou dans le globe de l'oeil, l'enlèvement est difficile et l'on doit s'adresser au médecin. Si le corps étranger cause de la douleur, tremper un morceau d'étoffe douce dans de l'eau fraîche et la maintenir sur l'oeil au moyen d'un bandeau en attendant le

médecin. On devrait toujours voir le médecin lorsqu'il y a lésion du globe de l'oeil.

Une fois le corps étranger enlevé, quelques gouttes d'huile de ricin versées dans l'oeil apportent du soulagement.

En cas d'acide, chaux ou autre agent chimique dans l'oeil, lavage immédiat et abondant avec de l'eau propre, suivi de deux ou trois gouttes d'huile d'olive ou d'huile de ricin, et compresse humide en attendant que le malade puisse être vu par le médecin.

Corps étranger dans l'oreille

Les enfants se mettent parfois des boutons de bottine ou autres petits objets dans l'oreille. Toujours faire enlever ces objets par le médecin, à moins que l'expulsion ne se produise facilement. Si un insecte s'introduit dans l'oreille, y verser une ou deux gouttes d'huile de ricin ou d'une huile douce, et appeler le médecin.

Il est dangereux d'enlever le cérumen des oreilles au moyen d'instruments aigus (allumettes, cure-dents, épingles à cheveux). Si le cérumen cause des ennuis, voir le médecin.

Corps étranger dans le nez

Parfois, les enfants s'introduisent des objets aussi bien dans les narines que dans les oreilles. Si l'objet peut être vu, on peut généralement l'enlever sans beaucoup de difficulté. Se garder d'user de force.

Corps étrangers avalés

Si quelqu'un avale un objet aigu, tel qu'un morceau de verre cassé, une épingle, lui faire manger des pommes de terre pilées et du pain afin d'enrober l'objet et de l'empêcher de blesser les intestins. Pour plus ample traitement, voir le médecin.

Mal d'oreille

Toujours voir le médecin immédiatement pour le mal d'oreille ou pour une oreille qui coule. Il peut se produire de la surdité ou une mastoïdite si l'on néglige cette précaution. Ne rien mettre dans l'oreille. Cela peut causer une forte infection.

Saignement de nez

Le saignement de nez peut être dû à une blessure légère ou peut survenir sans blessure, surtout chez les enfants. Un léger saignement de nez n'est pas préjudiciable et requiert peu de soins. Comprimez l'aile du nez peut faire du bien. Si le saignement continue, appeler tout de suite le médecin. En attendant qu'il arrive, faire un tampon d'ouate et l'introduire délicatement dans la narine qui saigne, avec le bout d'un crayon. Le saignement de nez chez les bébés et chez les personnes âgées peut être dangereux; on doit appeler le médecin.

Si le saignement est abondant, faire asseoir le patient dans une chaise, la tête un peu inclinée en avant. Desserrer les vêtements au cou. Appliquer des compresses froides en arrière sur le cou.

PETITE MEDECINE CHEZ SOI (suite)

Il y a des auteurs qui recommandent d'incliner la tête en arrière, mais il est difficile dans cette position d'appliquer des compresses froides sur le cou, et le patient a fréquemment des nausées ou il restitue par suite d'avalement de sang. La tête étant légèrement penchée en avant, les compresses peuvent être appliquées comme il faut et l'on peut constater si le saignement cesse.

Gelure

Les signes de gelure sont la blancheur et l'insensibilité de la partie atteinte; la peau est froide au toucher.

Différents modes de traitement s'imposent suivant les circonstances, le but à atteindre étant le retour progressif à la normale de la circulation du sang dans la région gelée. Souvent, on peut se préserver des gelures par entretien de la circulation en frictionnant ou en couvrant la partie exposée avec une surface chaude de la peau ou avec les vêtements. Si la personne qui a une gelure ne peut se mettre immédiatement à l'abri, couvrir les parties affectées avec des vêtements ou, si cela n'est pas possible, réchauffer ces parties avec les mains ou une autre surface du corps jusqu'à ce que la circulation soit rétablie. Si la victime entre dans un endroit où il fait chaud, il faudra prendre des précautions afin que la partie gelée ne soit pas exposée à un haut degré de chaleur. Réchauffer progressivement la région avec de l'eau froide. Les frictions ne doivent pas être énergiques au point d'endommager la peau, ce qui peut facilement se produire s'il s'agit d'une forte gelure.

Mal de dent

Voir le dentiste aussitôt que possible. Un mal de dent peut être signe qu'une carie s'est produite, mettant le nerf à nu. Faute de traitement, la carie continue son oeuvre et le nerf vient à mourir. Une goutte d'essence de girofle, introduite dans la carie à l'aide d'une boulette d'ouate, peut apporter un soulagement temporaire mais ne guérit pas la dent malade. Voir le dentiste tous les six mois, même si l'on pense avoir les dents saines.

Orgelets

Un orgelet peut avoir pour cause la fatigue de la vue ou un mauvais état de

santé. On devrait consulter un médecin. Une compresse chaude sur l'oeil peut apporter du soulagement.

Abcès aux gencives

La douleur et le gonflement sont dus à une collection de pus entre la gencive et la dent, ou, ce qui est plus grave, dans l'alvéole dentaire. Se rincer fréquemment la bouche avec de l'eau chaude pour soulager la douleur jusqu'à ce que le médecin ouvre l'abcès. L'extraction de la dent peut être nécessaire.

Clous

Les clous résultent d'une infection causée par une légère lésion de la peau, lésion produite par les ongles, un rasoir, etc. Les clous sont communs chez les gens qui sont atteints de certaines maladies, telles que le mal de Bright, le diabète, la tuberculose, une mauvaise circulation et une mauvaise digestion. On peut avoir recours aux applications d'eau chaude ou d'antiseptiques pour soulager la douleur. Il faudrait toujours consulter le médecin.

Coup de soleil

Le traitement peut être le même que dans tout autre cas de brûlure légère. Le bicarbonate de soude dans de l'eau, la vaseline ordinaire ou phéniquée, ou du sel et du vinaigre diminuent le malaise. Si le coup de soleil est fort ou si le sujet semble malade, consulter le médecin.

Herbe à puce (rhus toxicodendron)

Laver la partie atteinte avec de l'eau et du savon. Appliquer un pansement entretenu humide avec une solution froide de bicarbonate de soude pour soulager la douleur et la démangeaison. Cela aidera également à empêcher que l'infection ne s'étende à d'autres parties du corps. Dans un grand nombre de cas, on a obtenu du soulagement en appliquant sur les parties atteintes des agents tels que ceux-ci: collodion soluble, chlorure ferrique en solution (5 p. 100), ou une lotion de calomine à laquelle on fera ajouter assez d'acide carbolique, à la pharmacie, pour faire une solution à 2 p. 100. Dans les formes graves, voir le médecin.

Piqûres d'insectes

Appliquer de l'eau ammoniacale faible et, par la suite, des compresses froides.

DES PETITS SECRETS COMMODES

Désirez-vous que le poisson ou les oeufs que vous faites frire ne collent pas à la poêle et noircissent pas, saupoudrez le fond de celle-ci d'un peu de sel fin.

Si vous mettez cette pincée de sel quand graisse ou beurre sont déjà bouillants dans la poêle, le poisson que vous y ferez cuire ne se brisera pas quand vous le retournerez.

Pour que les blancs d'oeuf viennent plus vite en neige, il faut mettre une petite pincée de sel sur les blancs; c'est le meilleur moyen d'obtenir une belle mousse.

De l'alun ordinaire fondu dans une cuiller de fer et appliqué à chaud constitue une excellente colle pour réparer le verre, la faïence et la porcelaine. Cette colle offre l'avantage de résister à l'eau.

Du blanc d'oeuf battu et mêlé aux mouches de moutarde les empêche d'irriter la peau.

Pour nettoyer les ustensiles dans lesquels les aliments ont pris au fond, mettez de l'eau et du sel et laissez chauffer sur le poêle jusqu'à ce que les résidus brûlés se soient détachés.

Comment faire disparaître les taches

Le sang: Pour les articles lavables, trempez d'abord dans l'eau froide, ensuite lavez à l'eau et au savon. Pour objets non-lavables, appliquez une pâte faite d'empois et d'eau, et laissez sécher. Brossez. Répétez le procédé si nécessaire. C'est le procédé le plus sûr pour les étoffes délicates.

La gomme à mâcher: Faites dissoudre dans du carbone de tétrachloride ou chloroforme.

Chocolat, cacao: Très difficile à nettoyer si négligé. Si l'étoffe est résistante, saupoudrez la tache avec du borax et trempez dans l'eau froide. Alors ébouillantez la tache. Si c'est de la soie, frottez bien avec de la glycérine, rincez à la benzine ou au carbone de tétrachloride.

Le café: Voir chocolat. Si la tache est obstinée, faire blanchir au soleil ou à l'eau de javelle.

La crème: Trempez dans l'eau froide, puis lavez à l'eau savonneuse. Si ceci reste sans résultats, suivre les instructions données pour la graisse.

Les oeufs: Pour lainages, l'eau froide suffit ordinairement. Pour les soieries, essayez le carbone de tétrachloride. S'il reste quelque chose de la tache, humectez avec une solution de savon et frottez prudemment avec un tampon de même matériel que le vêtement taché.

Les fruits: Employez de l'eau bouillante. Si c'est une vieille tache, faites blanchir au soleil ou à l'eau de javelle.

L'herbe: Pour les tissus lavables, ordinairement le savon et l'eau sont suffisants. L'ammoniaque dans de l'eau est un autre bon détergent, et l'alcool également.

La sauce: Voir "La Graisse."

La graisse: L'eau chaude et le savon ont ordinairement raison d'une tache sur un objet lavable. Autrement appliquez du carbone de tétrachloride. La gasoline ou le benzine sont aussi très bons.

Comment enlever une tache de graisse sur une robe de soie: Couvrez la tache avec de la terre à foulon ou de la craie de tailleur. Ensuite couvrez du buvard, pressez au fer chaud et brossez. Répétez si nécessaire.

L'iode: Si la tache est fraîche, l'alcool est très effectif. Si elle est plutôt vieille, le carbone de tétrachloride est préférable. Le peroxyde d'hydrogène est également bon.

Les médicaments: L'alcool est supérieur pour enlever les taches de médicaments.

La rouille: Si les taches ne sont pas trop vieilles, le jus de citron et le soleil sont efficaces. Dans les cas désespérés, on conseille l'eau de javelle.

Le lait: Voir "La Crème."

L'encre: Très difficile à faire disparaître, souvent impossible. L'une des meilleures préparations est la suivante: mélangez 2 onces de solution d'acide oxalique, 1 once de glycérine et 1 once d'alcool réduit. Appliquez cette préparation sur la tache et laissez pendant plusieurs heures. Ensuite trempez dans l'eau froide. L'encre se délayera dans l'eau. Répétez l'opération, changeant d'eau à chaque fois, jusqu'à ce que la tache soit complètement dissoute. Rincez à l'ammoniaque diluée, suivie d'eau claire. Enlevez le surplus d'humidité avec un buvard.

L'encre sur la soie ou la laine: Le peroxyde d'hydrogène est un des meilleurs détergents, mais dangereux sur les tissus de couleurs. Un rinçage à l'eau chaude enlèvera toute trace de peroxyde. On conseille aussi le lait. Trempez la tache dans le lait, en ayant soin de le changer quand il devient souillé. Répétez le procédé jusqu'à ce que l'encre soit disparue. Si la couleur du tissu est altérée, on la fera souvent revenir en passant le tissu dans une faible solution d'ammoniaque.

La graisse lubrifiante: Les taches d'huiles lubrifiantes, de goudron, de poix, vieilles et sèches, doivent être enduites d'huile d'olive ou de vaseline, afin de les amollir. On les enlève ensuite à la térébenthine ou au carbone de tétrachloride.

La peinture: Le carbone de tétrachloride est excellent. La térébenthine seule ou mélangée à l'ammoniaque, est aussi très bonne. Si les taches sont vieilles, il est nécessaire de répéter le procédé et de beaucoup frotter.

Les parfums: Pour les soieries dont les couleurs ne changent pas, essayez l'alcool ou le peroxyde d'hydrogène. Sur la laine blanche, essayez l'acide oxalique.

La transpiration: Pour les taches ordinaires, éprouvez à l'eau et au savon et exposez au soleil. Si la tache est encrassée, blanchir à l'eau de javelle. Cependant ce procédé n'est pas recommandable pour les tissus fins.

Taches de rousseur: Si ce sont des taches de surface, humectez et faites blanchir au soleil. Pour les grosses taches, essayez une pâte de terre à foulon et de vinaigre. Laissez sécher, brossez et épongez à l'eau si nécessaire.

Le thé: Voir "Le Café."

Le vernis: Voir "La Peinture."

La cire: Grattez la tache autant que possible, sans toutefois abîmer l'étoffe. Dissoudre le fond de la tache à la gasoline ou au carbone de tétrachloride. Si ce sont des taches de chandelles colorées, nettoyer à l'alcool.

Informations

Pour prolonger la vie des fleurs coupées

La plupart des fleurs doivent être coupées de bonne heure le matin, lorsqu'elles sont encore couvertes de rosée, ou dans la fraîcheur de la soirée. Les roses, les pivoines, les dahlias et les glaïeuls se conservent mieux quand ils sont coupés le soir mais il est à noter que les dahlias doivent être coupés quand ils sont épanouis; les iris, les pavots et les oeillets quand ils sont à demi épanouis, et les pivoines lorsque la couleur est bonne. Le plus ou moins d'épanouissement fait tout la différence.

La façon dont les fleurs sont coupées a aussi beaucoup d'importance. La coupe oblique, avec un couteau tranchant, est la meilleure. Les ciseaux broient la tige ou la meurtrissent et l'eau ne peut monter librement à travers les tiges jusqu'aux feuilles et aux fleurs. Le grand avantage de la coupe oblique, c'est que les tiges ne reposent pas à plat sur le fond du vase, empêchant ainsi l'ascension de l'eau.

Dès que les fleurs sont coupées, la première chose à faire est de les tremper immédiatement dans une abondance d'eau fraîche pendant plusieurs heures. Si cette précaution est prise immédiatement, leur vie est grandement prolongée. Les fleurs à feuilles épaisses, comme les giroflées, les gueules de loup, les zinnias et les pétunias doivent tremper au moins 10 à 12 heures avant d'être arrangées dans un vase. Pour les lilas, les spirées, les chèvrefeuilles et d'autres fleurs d'ornement cueillies sur les arbustes, on obtient de bons résultats en fendant les tiges avant de les tremper dans l'eau. On peut aussi les frapper et les gratter. D'aucuns prétendent qu'il est bon de plonger ces fleurs dans l'eau bouillante avant de les mettre dans de l'eau froide, mais ceci n'est pas très sûr. On sait cependant que certaines fleurs, comme les pavots, les roses trémières, le réséda, et les dahlias se sont parfois bien trouvées de l'application de cette méthode.

Tout le monde sait ou devrait savoir qu'on prolonge la vie des fleurs en coupant leurs tiges une fois par jour, mais il y a une erreur souvent commise à ce sujet; cette coupe devrait être faite sous l'eau, afin d'empêcher que des bulbes d'air ne se forment dans les tiges et n'empêchent la libre ascension de l'eau. L'addition d'un quart à une demi-cuillerée à thé de charbon ou de permanganate de potasse, que l'on peut se procurer chez les pharmaciens, empêche le développement des bactéries sur la tige coupée, et l'emploi d'une ou deux gouttes de créoline ou d'un autre désinfectant semblable aide à prolonger la vie de la fleur, mais l'aspirine n'a aucune utilité.

Les pensées ont de la difficulté à tirer l'eau par leurs tiges, et ces fleurs, de même que les capucines, se trouvent bien d'un bain d'eau froide où elles doivent être plongées jusqu'aux fleurs, pendant une demi-heure, et ce bain doit être répété toutes les huit heures. Les courants d'air

chaud font immédiatement faner les fleurs coupées, les dahlias surtout. En ce qui concerne les contenants, un fleuriste a découvert que les fleurs coupées se conservent plus longtemps dans des vases de cuivre que dans tout autre vase.

* * *

Une friction d'eau salée de temps en temps arrête la chute des cheveux.

* * *

Pour conserver longue vie à votre tapis de table en toile cirée, évitez autant que possible de le laver à l'eau chaude. Servez-vous plutôt d'un peu de lait et terminez la toilette en cirant avec le mélange suivant: faites fondre une chandelle et versez dans une chopine de térébenthine. Frottez ensuite avec un linge sec. La même préparation pourra vous être très utile pour conserver planchers et prélatrs et rafraîchir les chaises de cuisine tout en empêchant l'usure de la peinture et du vernis.

* * *

La parfaite étiquette à table

Après que le dîner a été annoncé, l'hôtesse ouvre la marche vers la salle à manger et indique à chaque convive sa place, faisant asseoir à sa droite l'hôte d'honneur masculin. L'invitée féminine de première importance est placée à la droite de l'hôte. Dans les circonstances officielles, l'on se sert de cartes portant le nom de chaque convive.

Après que tous sont assis, l'hôtesse commence le premier service et attend, pour être desservie, que le dernier convive ait fini.

Si l'on sert de la soupe ou du bouillon dans des tasses à bouillon, on emploie une petite cuiller ou l'on boit à petits traits à même la tasse. Suit le plat de poisson ou de viande; pour celui-ci, on se sert en même temps du couteau et de la fourchette, en évitant de les faire passer d'une main à l'autre comme cela se pratique souvent. La salade se sert séparément ou se place sur la table avec la viande, et l'on pose une fourchette à salade sur l'assiette, ou on la met sur la table avant de servir. La salade se mange en même temps que la viande ou après que celle-ci a été enlevée. Quand les assiettes à salade sont parties, on enlève les salières, poivrières, le pain, les miettes, les verres qui ont servi et toute la coutellerie non utilisable. On présente les plats à gauche pour tous les services. Le dessert vient ensuite: crème, gelée ou plum-pudding avec sauce forte; si c'est ce dernier, on fait habituellement suivre de fruits; l'on change alors les assiettes à dessert pour des assiettes à fruits sur lesquelles on pose le couteau et la fourchette à fruits ainsi que le bol pour se rincer les doigts, etc.

Il faut avant tout que l'étiquette de la table soit à la hauteur de la circonstance et que l'on se conforme aux règles traditionnelles avec une grâce telle qu'elle ajoute du charme et de l'attrait au repas.

Les anniversaires de Mariage

Premier	Noces de Coton
Deuxième	Papier
Troisième	Cuir
Cinquième	Bois
Septième	Laine
Dixième	Fer blanc
Douzième	Soie et Toile fine
Quinzième	Cristal
Vingtième	Porcelaine de Chine
Vingt-Cinquième	Argent
Trentième	Perle
Quarantième	Rubis
Cinquantième	Or
Soixante et Quinzième	Diamant

Les pierres précieuses

MOIS	PIERRE	QUALITE
Janvier	Grenat	Constance
Février	Améthyste	Sincérité
Mars	Sanguine	Sagesse
Avril	Diamant	Innocence
Mai	Emeraude	Amour
Juin	Perle	Richesse
Juillet	Rubis	Grandeur d'âme
Août	Sardoine	Fidélité Conjugale
Septembre	Saphir	Bonheur
Octobre	Opale	Espérance
Novembre	Topaze	Félicité
Décembre	Turquoise	Prospérité

Les fleurs du mois

Janvier	Oeillet
Février	Violette
Mars	Jonquille
Avril	Pois de senteur
Mai	Pivoine
Juin	Rose
Juillet	Delphinium
Août	Glaïeul
Septembre	Reine Marguerite
Octobre	Gaillardia
Novembre	Chrysanthème
Décembre	Narcisse

Quand et comment servir les vins

Sauternes, frais, . . . avec huitres.	Bourgogne et Champagne, . . . avec salades.
Xérès, (Sherry), frais . . . avec la soupe.	Bourgogne chambré, . . . avec gibier.
Vin du Rhin, pas trop froid, . . . avec le poisson.	Porto ou Madère, température de la cave . . . avec desserts.
Claret, frais, . . . avec les entrées.	Cordial ou Cognac, . . . avec café.
Champagne, très froid, . . . avec volaille ou viande.	



LA douce et caressante
mousse formée par ce savon à
base de "Cold Cream" nourrit
la peau. Son parfum délicieux
rehausse encore votre charme
personnel.

DES SUGGESTIONS UTILES

Pour éplucher les oignons sans que les larmes coulent des yeux, tenez le légume sous l'eau. Ceci empêchera tout irritation.

* * *

Pour éviter bien des pas pendant que vous travaillez dans la cuisine, voyez à coudre une ganse à votre linge de vaisselle, et placez-le à votre ceinture.

* * *

Si deux ou trois pommes de terre sont hachées et mises au fond d'un bassin, pour le lavage de ruban et de délicats lainages ils donneront un bien meilleur résultat que le savon.

* * *

Pour empêcher les ustensiles de fer blanc de rouiller, enduisez-les de graisse de lard et mettez-les au four durant une demi-heure.

* * *

Les taches de brûlé sur les assiettes à tartes et sur les plats disparaîtront magiquement en vous servant d'un bouchon préalablement enduit de sel humide.

* * *

Les chaussures brunes deviendront facilement noires en les frottant avec un morceau de pomme de terre nature. Ce travail doit être fait uniformément et avec soin avant de les cirer de noir à chaussures.

* * *

Pour le nettoyage de brosses à cheveux ajouter une cuillerée à thé de borax dans 2 chopines d'eau chaude. Remuez vivement les brosses dans cette solution.

* * *

Essayez d'arrêter le hoquet en prenant un peu de sucre légèrement humecté de quelques gouttes de vinaigre.

* * *

Les taches de graisse sur le cuir peuvent disparaître avec la benzine ou de la térébenthine. Il faudra ensuite laver cette partie avec le blanc d'un oeuf ou un produit à polir le cuir.

* * *

Quelques gouttes d'huile de ricin raviveront les fougères dépérissantes. Versez l'huile sur les racines et déposez le pot complet, pendant toute la nuit, dans un seau d'eau.

* * *

Lorsque vos plantes d'intérieur semblent dépérir et que l'eau ne les ranime pas essayez le marc de café (résidu du café filtré ou bouilli) sur les racines, 3 fois par semaine; puis, une fois par semaine déposez une cuillerée à thé d'huile d'olive; ne laissez pas la terre sécher et durcir.

Un petit morceau de gomme de camphre dans un vase à fleurs coupées conservera ces dernières fraîches pendant longtemps.

* * *

Saupoudrer votre fourneau de sel fin, lorsque les tartes débordent. Ceci éliminera la fumée et l'odeur de brûlé.

* * *

Pour cuire les pommes sans que la peau fendille, piquez-les tout d'abord.

* * *

Les bouchons de verre peuvent facilement s'ouvrir en enduisant l'embouchure d'huile à salade. Placez la bouteille près du feu, ensuite martelez légèrement le bouchon. La chaleur fera pénétrer l'huile qui dégagera le bouchon.

* * *

Une pièce fraîchement peinte n'incommodera pas, par son odeur de peinture, si on a eu le soin de placer une cuve d'eau dans laquelle on aura ajouté quelques tranches d'oignons. Une nuit suffira à faire disparaître toute odeur.

* * *

Pour la cuisson du jambon ou des choux, il est bon de jeter quelques gouttes de vinaigre dans la marmite. Ceci éliminera toute odeur désagréable.

* * *

Un bouchon sec nettoiera mieux et plus rapidement que tout produit l'argenterie ternie. Coupez le bouchon en pointe pour mieux nettoyer les interstices.

* * *

Après avoir lavé des gants de chamois, rincez-les dans une eau claire en y ajoutant une cuillerée à table d'huile d'olive. Les gants deviendront souples comme neufs.

* * *

Une solution de bicarbonate de soda nettoiera merveilleusement les tapis. Déposez le bicarbonate pendant cinq minutes sur le tapis et ensuite brossez fermement en vous servant d'une brosse un peu rude.

* * *

Vous pouvez conserver longtemps frais des jaunes d'oeufs, non brisés, en les mettant dans un bol d'eau bien froide.

* * *

Pour conserver vos biscuits frais et croustillants dans une jarre, même si elle ne ferme pas hermétiquement, pendant plusieurs mois déposez dans le fond un rang de sucre blanc.

* * *

Quand une recette exige du lait sûr et que vous n'en avez pas en réserve une cuillerée à table de jus de citron par tasse de lait rendra ce dernier sûr en peu temps.



SAVON DE SANTÉ WHEEN

EN
VENTE DANS
TOUS LES
MAGASINS E-M STORES

Le savon de santé When est fabriqué en Angleterre depuis 1769. Ce savon peut être employé pour votre toilette générale. Le savon When est un véritable savon anglais.

*La bonne odeur qu'il donne au
linge est une preuve de sa
qualité supérieure*



Le choix des ménagères canadiennes

The Procter & Gamble Co. of Can. Ltd.

Conseils pratiques

● Nettoyage du tulle noir

Etendre le tulle sur une planche recouverte de plusieurs épaisseurs de linge blanc, l'envers tourné vers soi. Passer sur cette surface une très fine éponge imbibée soit de thé, soit d'un mélange d'eau et de vinaigre, soit de fiel; laisser le liquide choisi imprégner le léger tissu, puis repasser avec un fer légèrement chaud.

● Confection du papier de verre

Voici comment il faut procéder pour confectionner soi-même du papier de verre:

Prenez du papier fort que vous enduirez de colle forte; avant qu'elle ne soit refroidie, tamisez dessus de la pierre ponce pulvérisée et recouvrez très vite d'une feuille de papier mince; passez alors sur ce second papier un rouleau de bois ou une bouteille, pour égaliser la couche. Enlevez la seconde feuille, vous avez du papier de verre.

● Comment rendre sa souplisse au caoutchouc

Tous les objets en caoutchouc: joints, tuyaux, vêtements, etc. . . . deviennent durs et cassants lorsqu'ils sont longtemps inemployés. Pour leur rendre leur élasticité primitive, on les trempe dans un mélange de trois parties d'eau pour une partie d'ammoniaque ou alcali volatil.

● Nettoyage des brosses

Les lavages trop fréquents amollissent les soies des brosses. Il vaut mieux les nettoyer à sec en les plongeant dans du son chaud et en les secouant vigoureusement ensuite. Les brosses à dents se savonnent à l'eau bouillie, puis se trempent dans l'alcool à 90°. Les brosses à chaussures se nettoient à l'eau chaude additionnée de savon et se rincent à l'eau légèrement ammoniacale. Mettre toujours sécher les soies en l'air.

● Pour obtenir un beau brillant des cuivres

Pour faire briller les cuivres et les débarrasser de toutes les taches, il faut les frotter avec de l'ammoniaque pur.

● Nettoyage de feutre blanc

Après avoir délivré le feutre de toute garniture, le bien brosser pour le débarrasser de la poussière, puis l'enduire de farine bien sèche et la faire pénétrer avec une petite brosse dure. Ceci fait, envelopper le feutre dans une serviette et l'y laisser une journée à l'abri de l'air. Le taper ensuite à petits coups, avec le revers de la main, jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucun nuage de poudre. Cette opération doit se faire évidemment au grand air. Si

le feutre était très terni, recommencez une deuxième fois pour le rendre bien blanc.

● Le papier-tenture

Si pour coller du papier tenture de votre appartement vous désirez une colle impeccable, délayez de la farine de seigle dans très peu d'eau afin qu'il ne se forme pas de grumeaux, puis ajoutez petit à petit de l'eau pour former une bouillie bien claire. Chauffez alors au bain-marie en tournant continuellement, laissez un peu épaissir et retirez après quelques bouillonnements.

● Pour débarrasser les plaques photographiques de leur gélatine

Il suffit de les laisser quelques jours dans une cuve remplie d'eau sans qu'elles se touchent. La gélatine se détachera d'elle-même. Le résultat sera plus rapide si l'on additionne l'eau de carbonate de soude (cristaux).

● Pour laver les étoffes de laine bleue

Le cachemire, la flanelle, le crêpon bleus demandent une eau de son sans addition de savon. Le liquide doit être froid. Pour rincer, jeter une poignée de sel dans l'eau. Faites sécher à l'intérieur, dans un demi-jour.

● Les champignons

Ne gardez pas trop longtemps des champignons sans les employer; même sains, ils deviennent toxiques en vieillissant. N'en faites pas provision sans les cuire.

● Enlèvement des taches de café sur le linge

On lave les taches avec de l'eau tiède contenant un peu de carbonate de soude. Si les couleurs de l'étoffe sont fragiles, on frotte les taches avec un mélange de jaune d'oeuf et de glycérine, on lave à l'eau chaude, on repasse à l'envers.

Sept règles simples pour bien vivre

Sous les conditions de la civilisation moderne, nous vivons à haute tension. Rien qui puisse signifier une santé meilleure et abondante ne devrait être négligé. Les phrases suivantes résument sept raisons pratiques et impérieuses concernant la santé.

I. *Nourriture*: Mangez libéralement des légumes verts, salades, fruits, lait.

II. *Eau*: Buvez six verres d'eau par jour.

Bon à savoir (conserves)

Conseils pratiques.

III. *Air*: Aérez jour et nuit chaque pièce que vous occupez.

IV. *Exercice*: Tous les jours, pendant quinze minutes faites des exercices du tronc, spécialement pour les muscles de la taille.

V. *Repos*: Une moyenne de huit heures de sommeil chaque nuit.

VI. *Propreté*: Brossez vos dents le matin et le soir. Prenez un bain tous les jours, ou au moins deux fois par semaine.

VII. *Elimination*: Obtenez de vos intestins une élimination complète tous les jours.

Qu'y a-t-il dans une boîte de conserves?

Avez-vous jamais ouvert une boîte de pois et découvert à votre grand désappointement qu'ils étaient durs et qu'ils n'avaient pas la grosseur désirée? Vous avez eu peut-être souvent ce contretemps que vous auriez fort pu vous éviter.

En effet tous les fruits et légumes vendus au Canada dans des boîtes de ferblanc sont classés par catégories et la désignation de la catégorie est clairement marquée sur l'étiquette. Les Qualité Fancy ou de luxe, Qualité de Choix et Qualité Régulière se trouvent dans les magasins de détail. La qualité la moins bonne,—Deuxième Qualité—se voit rarement. Ces catégories de qualité sont appliquées par les inspections du gouvernement fédéral et tous ceux qui achètent des produits d'après la qualité sont sûrs de ne pas être désappointés.

La "Qualité de Luxe" est presque aussi parfaite que possible. Elle se compose de produits de bonne apparence, préparés avec le plus grand soin. Elle s'emploie quand on juge que l'uniformité de grosseur et de couleur est un facteur important. Ces conserves peuvent être employées telles quelles, au sortir de la boîte, ou pour des salades spéciales.

La "Qualité de Choix."—Les conserves de cette catégorie n'ont pas une apparence aussi parfaite mais le goût en est aussi bon et les produits dont ils se composent sont tendres. On peut très bien les em-

ployer lorsqu'on recherche le goût et la tendreté, mais lorsque l'apparence n'est pas aussi essentielle.

La "Qualité Régulière" (Standard quality) manque d'uniformité, mais la valeur alimentaire des produits est tout aussi bonne. On peut l'employer lorsqu'on veut économiser. Les fruits de cette catégorie sont excellents pour les poudings, les plats à la gélatine ou les desserts gelés. Les légumes peuvent être employés dans des timbales, les salades et les soupes.

Les conserves alimentaires ne sont plus considérées comme des produits à employer dans des cas d'urgence, quand on ne peut pas faire autrement. Elles occupent aujourd'hui une place régulière dans les repas quotidiens. Achetez-les par catégorie et ayez toujours chez vous différentes catégories de chaque produit et vous pourrez ainsi préparer des mets variés et économiques.

La dimension de la boîte est importante. Il y a économie à toujours acheter la plus grosse boîte que l'on peut employer commodément. Le tableau suivant donne les dimensions ordinaires des boîtes:

Grosueur de la boîte	Mesure approximative
Spécial No 1	$\frac{3}{4}$ de tasse
8 onces	1 tasse
No 1	1 $\frac{1}{4}$ tasse
No 2 trapue (squat)	1 2-3 tasse
No 2	2 tasses
No 2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{4}$ tasses

La famille ordinaire emploiera les boîtes numéros 2, 2 $\frac{1}{2}$ ou 2 "squat." Les No 1 Spéciale, No 1 et 8 onces peuvent être utiles pour les très petites familles ou comme aliment de luxe. La boîte No 2 "squat" a le même diamètre que la No 2 mais elle n'est pas aussi haute et les deux boîtes peuvent facilement être prises l'une pour l'autre.

LES CITES ET VILLES DU CANADA

(Ayant plus de 7,000 âmes d'après le recensement de juin 1931)

Ville	Population	Ville	Population
1. Montréal, Qué.	810,925	48. Chatham, Ont.	14,529
2. Toronto, Ont.	627,582	49. East Windsor, Ont.	14,241
3. Vancouver, C.-B.	245,307	50. Timmins, Ont., v.	14,142
4. Winnipeg, Man.	217,587	51. Belleville, Ont.	13,798
5. Hamilton, Ont.	154,914	52. Galt, Ont.	13,571
6. Québec, Qué.	129,103	53. St-Hyacinthe, Qué.	13,451
7. Ottawa, Ont.	124,988	54. Lethbridge, Alta.	13,448
8. Calgary, Alta.	83,362	55. Owen Sound, Ont.	12,717
9. Edmonton, Alta.	78,829	56. Charlottetown, I. P. E.	12,357
10. London, Ont.	71,022	57. Chicoutimi, Qué., v.	11,826
11. Windsor, Ont.	69,957	58. Lévis, Qué.	11,724
12. Verdun, Qué.	60,378	59. Woodstock, Ont.	11,391
13. Halifax, N.-E.	58,939	60. Valleyfield, Qué.	11,383
14. Régina, Sask.	53,034	61. Saint-Jean, Qué.	11,239
15. Saint-Jean, N.-B.	46,640	62. Cornwall, Ont., v.	11,100
16. Saskatoon, Sask.	43,025	63. Joliette, Qué.	10,758
17. Victoria, C.-B.	38,441	64. Sandwich, Ont., v.	10,696
18. Trois-Rivières, Qué.	35,197	65. Welland, Ont.	10,627
19. Kitchener, Ont.	30,261	66. Granby, Qué.	10,496
20. Brantford, Ont.	30,060	67. Sorel, Qué.	10,363
21. Hull, Qué.	29,270	68. Medecine Hat, Alta.	10,310
22. Sherbrooke, Qué.	28,888	69. Thetford Mines, Qué.	10,148
23. Outremont, Qué.	27,782	70. Walkerville, Ont., v.	10,074
24. Fort William, Ont.	26,075	71. Prince-Albert, Sask.	9,886
25. St-Catharines, Ont.	24,703	72. Brockville, Ont., v.	9,682
26. Oshawa Ont.	23,365	73. Jonquières, Qué., v.	9,411
27. Westmount, Qué.	23,267	74. Pembroke, Ont.	9,368
28. Kingston, Ont.	23,204	75. St-Jérôme, Qué., v.	8,967
29. Sault Ste-Marie, Ont.	23,045	76. New Glasgow, N.-E.	8,858
30. Sydney, N.E.	22,319	77. Fredericton, N.-B.	8,830
31. Peterborough, Ont.	22,289	78. Cap de la Madeleine	8,748
32. Moose Jaw, Sask.	21,244	79. Vancouver-Nord	8,510
33. Guelph, Ont.	21,068	80. Rivière du Loup, Qué.	8,499
34. Glace Bay, N.-E.	20,704	81. Orillia, Ont., v.	8,183
35. Moncton, N.-B.	20,617	82. Waterloo, Ont., v.	8,095
36. Port-Arthur, Ont.	19,749	83. Truro, N.-E., v.	7,901
37. Niagara Falls, Ont.	18,963	84. La Tuque, Qué., v.	7,871
38. Lachine, Qué.	18,642	85. Barrie, Ont., v.	7,776
39. Sudbury, Ont.	18,370	86. Sydney Mines N.-E., v.	7,759
40. Sarnia, Ont.	17,848	87. New Waterford,, N.-E., v.	7,745
41. Stratford, Ont.	17,714	88. Trail, C.-B.	7,521
42. New-Westminster, C.-B.	17,524	89. Amherst, N.-E., v.	7,450
43. Brandon Man.	15,966	90. New Toronto, Ont., v.	7,146
44. St-Boniface, Man.	16,224	91. Smiths Falls, Ont., v.	7,108
45. North Bay, Ont.	15,478	92. Lauzon, Qué., v.	7,084
46. Saint-Thomas, Ont.	15,359	93. Yarmouth, N.-E., v.	7,055
47. Shawinigan Falls, Qué.	15,314		

Les villes sont suivies d'un v.

Aeroxon

Le plus pratique de tous les attrape-mouches.

Qualité spéciale pour tous les climats.

Capturant les mouches durant 3-4 semaines

Garantie—Ne sèche pas durant 3 années

Pour les mayonnaises, les marinades,
et pour augmenter la saveur de vos
plats de viandes ou de poissons rien
n'égale la

Moutarde KEEN



Moutarde pure



Les teintures **AMPOLLINA**
sont de véritables teintures allemandes

22 teintes différentes. Garanties ne pas déteindre
Qualité inégalable

Vingt millions de tubes vendus annuellement dans 17 pays différents



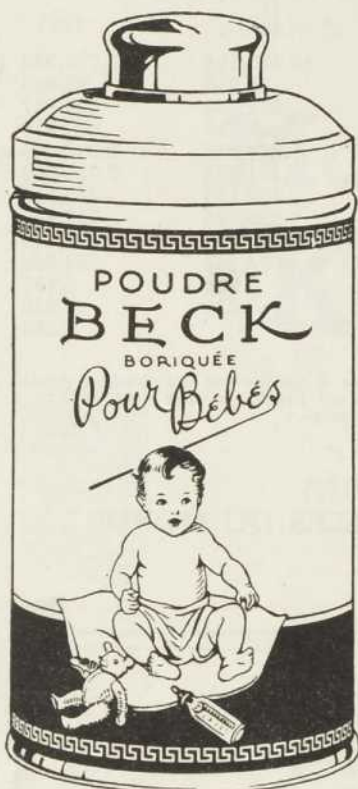
Chaque rouleau contient 700
feuilles d'un papier doux blanc et
absorbant.

Qualité supérieure et très économique

.10 le rouleau ou 3 rouleaux .25

Les rouleaux Interlake s'adaptent aux supports permanents

Pour assurer le confort de bébé
et lui conserver sa bonne humeur



La poudre Beck est fabriquée par une firme qui se spécialise dans les besoins du bébé.

Rien n'est comparable
à la
POUDRE BORIQUÉE
de
BECK

pour bébés

Cette poudre est préparée d'après une formule scientifique et les ingrédients qui la composent sont les plus doux et les plus purs qui puissent être obtenus. En plus d'être un velours pour la peau du bébé, la poudre BECK a l'effet d'adoucir et de guérir les échauffaisons etc. . . . Délicatement parfumée, cette poudre de qualité est vendue dans une jolie boîte bleue au prix de

25¢ la boîte

Rien n'est trop bon pour bébé c'est pourquoi nous recommandons les sucres et les bouteilles

Security de BECK.



La suce Security de Beck est la plus pratique qui soit. Une languette vous permet de l'enlever ou de l'ajuster sans que vous ayez à en toucher le bout. Les sucres Beck offrent toute sécurité tout en alimentant correctement le bébé.

Les bouteilles Security de Beck sont commodes faciles à nettoyer, et d'un format idéal. Les Sucres d'amusement Beck offrent le maximum de sûreté.



BECK BROS & TURNER LTÉE

222 rue Hôpital

Montréal

CALENDRIER PERPETUEL

D'après les Computistes, le 1er janvier de l'an 1 de l'ère chrétienne fut un Samedi. Pour trouver le jour de la semaine correspondant à une date quelconque, il suffit de consulter les tableaux ci-dessous en suivant la marche indiquée.

MARCHE A SUIVRE								ANNEES																																																																																																																																					
<p>1° Chercher dans le tableau I le nombre placé à l'intersection de la ligne contenant les chiffres du siècle et de la colonne contenant ceux de l'année.</p> <p>2° Reporter ce nombre dans la colonne extérieure du tableau II, et chercher le nombre qui se trouve sur la ligne à l'intersection de la colonne du mois.</p> <p>Dans les années bissextiles (chiffres gras) prendre les mois de Janvier et de Février marqués de la lettre B.</p> <p>3° Rapporier le nouveau nombre ainsi trouvé dans la colonne extérieure du tableau III. Sur la ligne et à l'intersection de la colonne du quantième se trouve le jour cherché.</p> <p>Les années séculaires, toujours bissextiles dans le calendrier Julien, ne le sont, dans le calendrier Grégorien, que si elles sont divisibles par 400.</p> <p>Les dates du 5 au 14 octobre 1582 n'existent pas dans le calendrier Grégorien (réforme grégorienne).</p> <p>Abréviations: m. Mardi; M. Mercredi.</p>								<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>00</td><td>01</td><td>02</td><td>03</td><td>..</td><td>04</td><td>05</td></tr> <tr><td>06</td><td>07</td><td>..</td><td>08</td><td>09</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>..</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>..</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>..</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>..</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>..</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>..</td><td>32</td><td>33</td></tr> <tr><td>34</td><td>35</td><td>..</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td><td>39</td></tr> <tr><td>..</td><td>40</td><td>41</td><td>42</td><td>43</td><td>..</td><td>44</td></tr> <tr><td>45</td><td>46</td><td>47</td><td>..</td><td>48</td><td>49</td><td>50</td></tr> <tr><td>51</td><td>..</td><td>52</td><td>53</td><td>54</td><td>55</td><td>..</td></tr> <tr><td>56</td><td>57</td><td>58</td><td>59</td><td>..</td><td>60</td><td>61</td></tr> <tr><td>62</td><td>63</td><td>..</td><td>64</td><td>65</td><td>66</td><td>67</td></tr> <tr><td>..</td><td>68</td><td>69</td><td>70</td><td>71</td><td>..</td><td>72</td></tr> <tr><td>73</td><td>74</td><td>75</td><td>..</td><td>76</td><td>77</td><td>78</td></tr> <tr><td>79</td><td>..</td><td>80</td><td>81</td><td>82</td><td>83</td><td>..</td></tr> <tr><td>84</td><td>85</td><td>86</td><td>87</td><td>..</td><td>88</td><td>89</td></tr> <tr><td>90</td><td>91</td><td>..</td><td>92</td><td>93</td><td>94</td><td>95</td></tr> <tr><td>..</td><td>96</td><td>97</td><td>98</td><td>99</td><td>..</td><td>..</td></tr> </table>								00	01	02	03	..	04	05	06	07	..	08	09	10	11	..	12	13	14	15	..	16	17	18	19	..	20	21	22	23	..	24	25	26	27	..	28	29	30	31	..	32	33	34	35	..	36	37	38	39	..	40	41	42	43	..	44	45	46	47	..	48	49	50	51	..	52	53	54	55	..	56	57	58	59	..	60	61	62	63	..	64	65	66	67	..	68	69	70	71	..	72	73	74	75	..	76	77	78	79	..	80	81	82	83	..	84	85	86	87	..	88	89	90	91	..	92	93	94	95	..	96	97	98	99
00	01	02	03	..	04	05																																																																																																																																							
06	07	..	08	09	10	11																																																																																																																																							
..	12	13	14	15	..	16																																																																																																																																							
17	18	19	..	20	21	22																																																																																																																																							
23	..	24	25	26	27	..																																																																																																																																							
28	29	30	31	..	32	33																																																																																																																																							
34	35	..	36	37	38	39																																																																																																																																							
..	40	41	42	43	..	44																																																																																																																																							
45	46	47	..	48	49	50																																																																																																																																							
51	..	52	53	54	55	..																																																																																																																																							
56	57	58	59	..	60	61																																																																																																																																							
62	63	..	64	65	66	67																																																																																																																																							
..	68	69	70	71	..	72																																																																																																																																							
73	74	75	..	76	77	78																																																																																																																																							
79	..	80	81	82	83	..																																																																																																																																							
84	85	86	87	..	88	89																																																																																																																																							
90	91	..	92	93	94	95																																																																																																																																							
..	96	97	98	99																																																																																																																																							
SIECLES																																																																																																																																													
Juliens								Grégoriens																																																																																																																																					
Ta- bleau I	0	7	14	17	21	25	6	0	1	2	3	4	5																																																																																																																														
	1	8	15	Jusqu'au 4 oct. 1582	5	6	0	1	2	3	4																																																																																																																														
	2	9	18	22	26	4	5	6	0	1	2	3																																																																																																																														
	3	10	3	4	5	6	0	1	2																																																																																																																														
	4	11	..	Depuis le 15 oct. 1582	15	19	23	27	2	3	4	5	6	0	1																																																																																																																														
	5	12	16	20	24	28	1	2	3	4	5	6	0																																																																																																																														
	6	13	0	1	2	3	4	5	6																																																																																																																														
MOIS								QUANTIEMES																																																																																																																																					
Ta- bleau II	Mai	Août	Fév.	Jun.	Sept.	Avril	Jan.	Ta- bleau III	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																														
		Fév. (B)	Mars Nov.	Déc.		Jul. (B)	Oct.		8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																														
	1	2	3	4	5	6	0		1	15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																													
	2	3	4	5	6	0	1		2	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																													
	3	4	5	6	0	1	2		3	29	30	31																																																																																																																													
	4	5	6	0	1	2	3		4	1	D	L	m	M	J	V	S																																																																																																																												
	5	6	0	1	2	3	4		5	2	L	m	M	J	V	S	D																																																																																																																												
6	0	1	2	3	4	5	6	3	m	M	J	V	S	D	L																																																																																																																														
0	1	2	3	4	5	6	0	4	M	J	V	S	D	L	m																																																																																																																														
								5	J	V	S	D	L	m	M																																																																																																																														
								6	V	S	D	L	m	M	J																																																																																																																														
								0	S	D	L	m	M	J	V																																																																																																																														

Cirage à chaussures

2 dans 1

Éclat sans pareil

DURE PLUS LONGTEMPS





● Une cuillerée à soupe de Sirop "MATHIEU" avec une triple quantité d'eau bien chaude prise chaque fois avec une Poudre Nervine Mathieu, ou une Tablette Nervinol Mathieu, vous débarrassera d'une toux fiévreuse ou de la grippe.

● Si vous toussiez la nuit, ou si vous avez la gorge irritée, gargarisez-vous en prenant une cuillerée à thé de "Sirop Mathieu" pur et avalez-le très lentement.

50

ANS D'EXPÉRIENCE EN ÉLECTRICITÉ

Westinghouse

fabricants des

LAMPES MAZDA ● RADIOTRONS

RÉFRIGÉRATEURS *doublement automatiques*

POÊLES *doublement automatiques*

RADIOS *avec PILOTE DE L'AIR*

LAVEUSES À COUSSIN LIQUIDE

Voyez le plus proche vendeur "Westinghouse"

POIDS et MESURES

<p>Mesure linéaire</p> <p>1 pied—12 pouces</p> <p>1 verge—3 pieds</p> <p>1 perche—5½ verges— 16½ pieds</p> <p>1 mille—320 perches—1760 verges—5280 pieds</p> <p>1 mille marin—6080 pieds</p> <p>1 noeud—1 mille marin à l'heure</p> <p>1 furlong — ¼ mille — 660 pieds—220 verges</p> <p>1 lieue—3 milles— 24 fur- longs</p> <p>1 toise—2 verges—6 pieds</p> <p>1 chaîne—100 chaînons—22 verges</p> <p>1 chaînon—7.92 pouces</p> <p>1 paume—4 pouces</p> <p>1 empan—9 pouces</p> <p>Mesure carrée</p> <p>1 pied carré—144 pouces carrés</p> <p>1 verge carrée—9 pieds carrés</p> <p>1 perche carrée —30¼ ver- ges carrées — 272¼ pouces carrés</p> <p>1 acre — 160 per. car. — 43560 pi. c.</p> <p>1 mille carré—640 acres— 102400 perches carrées</p> <p>1 per. car.—625 chaînons carrés</p>	<p>1 chaîne car.—16 perches carrées</p> <p>1 acre—10 chaînes carrées</p> <p>Mesure cubique</p> <p>1 pied cube—1728 pouces cubes</p> <p>1 verge cube—27 pieds cu.</p> <p>1 tonneau de jauge (mesu- re marchande) — 100 pieds cubes</p> <p>1 tonne marchande E.-U.— 40 pieds cubes</p> <p>1 corde—128 pieds cubes</p> <p>1 gallon liquide E.-U. — 4 pintes—231 pouces cu.</p> <p>1 gal. impérial — 1.20 gal. E.-U. — 0.16 pied cu.</p> <p>1 pied de planche—144 pou- ces cubes</p> <p>Unités métriques</p> <p>1 pouce—2.54 centimètres 39.37 pouces—1 mètre</p> <p>1 mille—1609 mètres</p> <p>2.47 acres—1 hectare</p> <p>Mesure sèche</p> <p>1 pinte—2 chopines</p> <p>1 gallon—4 pintes—8 cho- pines</p> <p>1 peck—2 gallons</p> <p>1 boisseau — 4 pecks — 8 gallons</p> <p>1 chaldron—36 boisseaux</p> <p>Poids d'apothicaire</p> <p>1 scrupule—20 grains</p> <p>1 drachme—3 scrupules</p>	<p>1 once—8 drachmes</p> <p>1 livre—12 onces</p> <p>Mesure de capacité</p> <p>1 chopine—4 roquilles</p> <p>1 pinte—2 chopines</p> <p>1 gallon—4 pintes—8 cho- pines</p> <p>1 barillet—9 gallons</p> <p>1 baril—36 gallons</p> <p>1 tonneau—63 gallons</p> <p>Poids Avoir-du-Poids</p> <p>1 once—16 drachmes</p> <p>1 livre—16 onces</p> <p>14 livres—1 stone</p> <p>1 quintal—100 livres (112 livres anglaises)</p> <p>1 tonne — 20 quintaux — 2000 livres (2240 livres anglaises)</p> <p>Poids de Troy</p> <p>(Employé pour peser l'or, l'argent, les pierres précieuses)</p> <p>1 pennyweight—24 grains</p> <p>1 once—20 pennyweight</p> <p>1 livre—12 onces</p> <p>Les mois ont</p> <p>30 jours pour septembre, Avril, juin et novembre;</p> <p>Février seul a 28 jours,</p> <p>(Tous les 4 ans 29 de file Lorsque l'année est bissex- tile);</p> <p>Les autres 31 toujours</p>
---	---	--

Ménagères, ne jetez pas . . .

Ne jetez pas des blancs d'oeufs sous le prétexte que vous n'avez à employer que les jaunes. Vous pouvez en faire d'exquis desserts dont vous trouverez les recettes dans tous les livres de cuisine; ils flottent, moussés, meringues, tuiles aux amandes fruits meringués, etc. . . Sachez cependant qu'il y a danger à garder des blancs d'oeufs pendant plusieurs jours.

Ne jetez aucun aliment. Une ménagère adroite doit savoir tirer parti de tous les restes de table.

Ne jetez pas le pain rassis ou sec; avec ce pain, vous préparez de très bons plats de toutes sortes. Vous pourrez éviter de faire des croûtes trop nombreuses en coupant le pain en fines tranches. Prenez de

préférence un pain rassis. Il est plus digestible que le pain frais.

Ne jetez pas l'eau de cuisson des pommes de terre, des choux fleurs des haricots, des pois cassés, des lentilles. Cette eau sera la base d'excellents potages.

Ne jetez pas les os d'un rôti. Ajoutez-les à l'eau de cuisson de votre soupe: ils la parfumeront agréablement.

Ne jetez pas, en saison, les écoses de pois: bouillies et passées, elles feront de bons potages.

Ne jetez pas du beurre parce qu'il est rance: travaillez-le avec une petite quantité de bicarbonate de soude, lavez-le à grande eau, et servez de suite.

Ne jetez pas de bouillon sous le prétexte que demain il sera aigre; sachez que vous pouvez le conserver en le faisant bouillir.

L'art du raccommodage

Les raccommodages doivent se traiter différemment si le dommage à réparer est un "accident" survenu dans un tissu solide ou, au contraire, l'exagération en un point précis d'une usure générale.

On peut "miser" sur la solidité du tissu environnant, la réparation devra donc être aussi peu étendue que possible.

La cigarette

La brûlure de cigarette est un des plus fréquents parmi ces accroc. Si vous ne le faites stopper par des spécialistes, vous aurez intérêt à procéder de la façon suivante; avec un fil bien assorti au tissu, au besoin avec un fil du tissu prélevé dans l'ourlet ou dans une couture, festonnez en rond (pas trop serré) tout le contour de l'accroc, après en avoir bien détaché tout ce qui était brûlé; puis faites une nouvelle rangée de feston en piquant l'aiguille dans le feston du tour précédent, et ainsi de suite jusqu'à ce que le trou soit entièrement bouché.

Dans le neuf

Il arrive que les enfants, en jouant, donnent un coup de ciseau dans leurs beaux vêtements, qu'on s'accroche malencontreusement à un clou ou à la poignée d'une porte, etc. Dans ce cas, la reprise se fera à l'envers et sans percer le tissu, pour être moins visible. Quand elle sera terminée, on coupera soigneusement à ras, à l'endroit, avec les ciseaux à broder, tous les fils qui dépassent.

L'usure

Plus graves sont les accroc qui témoignent d'un long usage, car la réparation doit à la fois remplacer la partie trop usée et ne pas nuire au tissu qui l'entoure. A ce point de vue, les reprises, qui s'incorporent davantage au tissu et qui glissent mieux sous le fer à repasser, sont préférables aux pièces. Elles sont, pourtant, impossibles quand le trou à combler est trop important.

Il faudra alors choisir pour la pièce une étoffe aussi souple que celle qui voisinera avec elle, non pas une étoffe aussi "usée," elle ne résisterait pas au service qu'on veut lui demander, mais une étoffe neuve ou presque et moins forte que ne l'était, à l'achat, celle qu'on veut réparer.

Il faudra aussi découper largement le morceau à remplacer. Les environs immédiats de l'accroc sont bien près, eux aussi, de céder à la fatigue; il faut chercher plus loin un endroit assez solide pour y fixer la réparation sans déterminer de nouveaux malheurs

Règle générale

1 On a toujours intérêt à exécuter ses raccommodages dans un tissu soigneusement repassé et ne contenant aucun faux pli;

2 A prendre une aiguille et du fil aussi fins que possible, car ils ne déplacent ni ne tirent les fils du tissu en glissant parmi eux et se voient bien moins, le travail terminé;

3 A réparer aussitôt après l'accroc, pour éviter l'effilochage

Souvent mieux

En taillant des blouses dans nos vieilles robes, ou des robes à vos fillettes dans les vôtres, vous pouvez confectionner des vêtements en parfait état, toutes les parties usées se trouvant éliminées. Dans bien des cas, cela sera à la fois plus élégant et plus pratique

Pour la lessive

Quand l'eau est dure, faites fondre une livre de savon dans quatre gallons d'eau sur un feu doux. Puis, ajoutez une livre de soda, ceci vous donnera une solution excellente pour faire tremper et blanchir votre linge

* * *

Faites dissoudre les restes de savon dans une quantité suffisante d'eau pour couvrir, ajoutez une cuillerée à thé de borax pour chaque chopine du mélange, et vous obtiendrez une bonne gelée de savon.

* * *

Si, lorsque vous peignez, vous tachez les bras et la figure de peinture, vous pourrez en faire disparaître facilement toute trace en frottant les parties affectées avec un petit linge trempé dans la graisse.

* * *

Les égratignures de l'argenterie s'enlèvent en les frottant d'un tampon de charbon trempé dans l'huile d'olive.

Conseils pratiques

Ce qu'il faut faire

1. Toujours donner l'exemple de la prudence aux enfants.
2. Avoir une place fixe pour chaque chose et toujours mettre chaque objet à sa place.
3. Faire en sorte que les objets lourds ne puissent tomber.
4. Pourvoir les puits à eau et à purin de couvercles solides et impourrissables.
5. Conserver du poison et des produits chimiques ou inflammables dans des flacons spéciaux, sur lesquels on aura collé une tête de mort ou une inscription "dangereux." Enfermer ces bouteilles dans une armoire, hors de la portée des enfants.
6. Prévenir que les enfants ne tombent de leur berceau en employant une bande de sûreté. Entourer les poêles d'un appareil protecteur au moment où les enfants commencent à marcher.
7. Enseigner aux enfants l'utilité et l'emploi des objets tranchants ou pointus.
8. Placer toujours les cuves d'eau à une hauteur suffisante du sol.
9. Défendre aux enfants de se laisser glisser le long des rampes de l'escalier; de monter sur des échelles ou des tablettes de fenêtre; de garder dans la bouche des clous, épingles, pièces de monnaie ou autres objets analogues.
10. Exiger de l'obéissance au premier commandement; la discipline forme un élément important de la sécurité.
11. Employer des échelles solides et les placer convenablement avant de les employer.

Pour vos réceptions

Une pinte de crème glacée suffit pour six personnes et une livre de gâteau pour quinze.

Une pinte de crème et une livre de sucre en pain sont requises pour deux douzaines de tasses de thé ou café.

Un poulet de 4 livres (pas cuit) fait dix sandwiches et une livre de dinde (pas cuite) en fait trois.

Quatre livres de poulet font une pinte de salade, ou suffisamment pour dix personnes.

Une livre de viande fait quinze croquettes.

Une livre de viande de homard, de crevette ou de crabe fait assez de salade pour dix portions.

Une demi-livre de chocolat ou de cacao fait un gallon, dont un quart remplit quinze tasses à cacao ou chocolat.

Une pinte de limonade ou de punch aux fruits fournit dix verres.

Avez-vous des dartres?

Si oui, chaque matin, à jeun, humectez d'un peu de salive du gros sel de cuisine; appliquez sur l'endroit du visage atteint. Au bout de quelques jours, les dartres auront disparu.

La teinture

Tous les tissus blancs peuvent être teints en n'importe quelles nuances, mais il n'en est pas de même des tissus de couleur qui ne peuvent se teindre qu'en nuances plus foncées dans la même gamme.

Par exemple, vous pouvez teindre une étoffe rose ou saumon en rouge brique, bordeaux, prune, violet, grenat;

Une étoffe bleu clair en nattier vert, gris, violet, prune;

Une étoffe jaune en vert, rouge marron;

Une étoffe verte en vert plus foncé ou gris ardoise;

Une étoffe rouge en grenat, marron foncé, violet ou prune.

Mais, si vous choisissez d'autres teintes, plus claires ou d'une autre gamme, vous courez au-devant d'un gros déboire, car la couleur primitive ou réapparaîtra sous la teinture ou en s'y mêlant en changera absolument l'aspect.

Quelquefois pour redonner à la soie naturelle son toucher spécial on la passe, après teinture, dans une eau froide additionnée d'une cuillerée à bouche de vinaigre par chopine d'eau, et il arrive que la nuance de la teinture change brusquement par le passage en bain acidulé, ne vous désolerez pas, elle est seulement "vivée" et un passage dans une nouvelle eau froide ramènera tout en état.

Pour faciliter les rangements

Toutes les maîtresses de maison soigneuses disposent, dans leur garde-robe, une grande enveloppe de gaze ou de mousseline sur les vêtements qui ne servent pas souvent. Elles n'auront pas beaucoup de mal à coudre sur cette housse une poche destinée à contenir les gants, les bas, la ceinture ou les autres accessoires destinés à accompagner le vêtement, et que de recherches cela peut leur éviter!

Zinc—Après lavage, frottez avec un linge humide d'huile de pétrole.

Conseils pratiques

Miroirs—Essuyez avec un linge humecté d'alcool ou de thé faible fait avec les feuilles qui restent.

Cabinets et éviers—Nettoyez avec quatre onces de chlorure de chaux dissoute dans un gallon d'eau.

Armoires à linge—Après les avoir bien nettoyées, arrosez-les avec du pétrole, de la benzine ou de la gazoline pour empêcher les mites.

Cuivre—Frottez avec du vinaigre chaud dans lequel du sel a été dissout; finissez avec une huile à parties égales.

Articles en cuir—Nettoyez avec du lait chaud, et frottez ensuite avec un mélange clair de cire fondue et de térébenthine.

Torchons à essuyer—Faites-en avec plusieurs vieux bas cousus ensemble; trempez dans l'huile de charbon et faites sécher au dehors avant de vous en servir.

Carpettes turques—On peut les laver en les étendant sur l'herbe ou un plancher net, et en les lavant avec une brosse dure et de l'eau de savon chaude.

Cuivre jaune—Lavez dans l'eau de savon chaude, vous servant d'un linge trempé dans l'alcool.

Boiserie—Essuyez avec un linge doux qui a été plongé dans la gazoline, lequel enlèvera la graisse, les traces de doigts, la fumée et la poussière.

Meubles en canne ou osier—Pour nettoyer et serrer, et aussi pour les empêcher de se briser, mouillez-les parfaitement avec de l'eau chaude; faites-les sécher au vent ou au soleil.

Planchers—Faites briller les planchers en bois dur avec un linge en laine plongé dans un mélange composé de deux parties d'huile de lin bouillie, et une partie de térébenthine; frottez en suivant le fil du bois.

La prochaine fois que votre feu sera presque éteint, jetez-y un peu de sucre granulé, cela produira le même effet que l'huile de pétrole, mais n'est pas du tout dangereux.

Pour ôter des bouteilles les bouchons qui ne veulent pas sortir, trempez un morceau de tissu en laine dans l'eau bouillante et entourez le goulot de la bouteille bien serré. Quelques minutes après, le bouchon peut être retiré.

Un remède presque infaillible dans les cas de suffocation est de lever directement les bras en l'air.

Plantez une épingle dans le bouchon de toute fiole contenant du poison, et ceci peut éviter de faire des erreurs fatales lorsqu'on cherche un remède dans l'obscurité.

Le lait éteindra aussitôt et efficacement les flammes de la gazoline ou de tout autre dérivé du pétrole, parce qu'il forme une émulsion avec l'huile.

Conservez les vieux gants de chevreau, et servez-vous des doigts pour couvrir les bouchons de bouteilles en voyage. En les attachant bien serrés, vous n'avez pas à craindre de fuite.

Toutes les fois qu'il s'agit de nettoyer ou rendre brillant, il est essentiel d'épousseter toutes les fentes avant de commencer.

Ne jamais vouloir faire briller un piano avec autre chose que l'huile de lin raffinée, et un linge humecté dans l'alcool nettoiera le clavier du piano.

Pour nettoyer la peinture blanche plongez un linge propre dans l'eau chaude, puis dans le son, et frottez. Rincez avec de l'eau claire.

La ménagère ne devrait jamais mettre de l'eau sur des cadres dorés. Ils devraient être essuyés avec un linge sec ou un chiffon. Ceci s'applique aussi à tous les articles en métal ou laqués.

Le sel a une grande utilité dans l'hygiène. Une cuillerée à café dans un verre d'eau, absorbée soit en se couchant, soit en se levant, guérit les cas les plus rebelles de constipation.

L'eau salée est un excellent rince-bouche.

Le sel employé de temps en temps pour le brossage des dents préserve la dentition du tartre qui favorise la carie.

Conseils pratiques

Ce qu'il faut savoir et ne pas oublier

Ne jamais cracher par terre.

Manger et boire lentement. La mastication des aliments est indispensable à une bonne digestion.

S'habituer à se mettre à table aux mêmes heures et terminer son repas sans avoir complètement satisfait son appétit.

Manger moins de pain et plus de légumes.

Considérer certaines conserves alimentaires, les condiments, les boissons alcooliques, le tabac, comme les ennemis de la santé.

Prendre la bonne habitude de boire un ou deux verres d'eau entre les repas.

Se coucher de bonne heure et se lever tôt le matin après avoir dormi sept à huit heures.

Se rincer fréquemment la bouche et se nettoyer souvent les dents.

Se coucher sur le côté droit et dormir la nuit dans une chambre bien aérée.

Ne pas se mettre au travail immédiatement après les repas, mais attendre un petit moment.

Prendre un soin particulier de sa bouche et subir au besoin un examen de ses dents par le dentiste ou le médecin.

Un enfant qui n'a pas encore marché à seize mois doit inquiéter son entourage et être soumis à l'attention du médecin.

Envoyer à l'école un enfant qui a moins de six ans, c'est du temps perdu.

Les végétations adénoïdes qui sont causes de troubles nerveux et respiratoires, tout en retardant la croissance de l'enfant, doivent être enlevées.

Ne jamais tousser ni éternuer au voisinage immédiat des enfants. De nombreux parents atteints de tuberculose torpide sont objets de contagion et sèment autour d'eux la maladie et la mort.

Une boîte de conserves alimentaires dont le couvercle est bombé ou qui, à l'ouverture, laisse dégager une odeur particulière, doit être immédiatement mise de côté.

Se rappeler que les animaux domestiques, surtout le chien et le chat, transmettent quelquefois des maladies contagieuses telles que la typhoïde, la tuberculose, la rougeole, la pneumonie, etc.

Ne pas traiter par la négligence un bouton qui ne guérit pas, une glande qui grossit de façon anormale, une perte sanguine qui persiste, mais consulter son médecin avant que surviennent des complications graves ou incurables.

Ne jamais se baigner immédiatement après un repas.

Prendre un léger purgatif une fois par mois et s'abstenir, sous prétexte de régulariser le fonctionnement intestinal, d'utiliser fréquemment toutes sortes de préparations pharmaceutiques purgatives et irritantes.

Avant chaque repas, il est prudent d'avoir la précaution de se laver les mains afin de se débarrasser des microbes ou des germes qui peuvent, par l'intermédiaire des aliments, entrer dans l'organisme.

Le jus de raisin est riche en sucre, en eau, en vitamine. Il suractive le rein et le foie et son absorption est recommandable chez les enfants à croissance retardée.

Il ne faut pas durant la nuit garder dans les chambres à coucher les bouquets de fleurs qui, par leur présence, contribuent à vicier l'air de la pièce.

Ne jamais toucher un commutateur électrique ou une prise de courant lorsqu'on se trouve dans sa baignoire ou encore sur un terrain humide. Des accidents mortels sont survenus à des personnes qui ignoraient le danger de ces imprudences fatales.

Toujours s'abstenir de purger un enfant qui souffre du ventre. On peut provoquer par le purgatif des complications graves.

Dr. X. . .

Enrouement

Un bon remède contre l'enrouement et les extinctions de voix consiste à mettre un citron au four, comme on le fait des pommes, de presser ensuite ce citron et de verser le jus épais—qu'on aura soin de battre un peu—sur des morceaux de sucre qu'on croquera de temps à autre.

Pour enlever des odeurs de légumes

Très souvent, quand on a épluché ail ou oignon, l'odeur reste aux mains, malgré les lavages. Il suffit de mettre quelques gouttes d'eau de Javel pour se laver les mains, puis de les frotter avec un peu d'eau de Cologne.

● Quand la soupe est trop salée

Quand la soupe est trop salée, on peut y ajouter quelques morceaux de pommes de terre crues, et on la fera cuire un peu plus longtemps; l'excès de sel disparaîtra.

● Pour réparer les vitres rayées

Si une glace ou une vitre a été rayée à la suite d'un accident quelconque, faites disparaître ces rayures en y appliquant du rouge d'Angleterre délayé dans quelques gouttes d'esprit-de-vin.

● Séchage du linge

Ne mettez pas votre linge sécher dans votre cuisine. Le linge qui sèche prend les odeurs et les garde. Il est fort désagréable d'avoir une lingerie qui sent le pot-au-feu ou la soupe aux choux.

Pour mettre à neuf le linoléum, il faut le laver d'abord, puis passer un linge trempé dans un mélange constitué par 2 oeufs dans une pinte d'eau; agitez vigoureusement.

Taches de graisse: sur les étoffes de soie ou de laine de couleurs faibles ou collets dont on peut même l'appiet s'enlève. **Conseils pratiques** au moyen de platte ou de crasse. Couvrir la tache à l'envers et à l'ind.

Moyen de remédier à un mets brûlé
Placez immédiatement la casserole sur la pierre à évier et, après avoir mis le couvercle, faites couler dessus un filet d'eau pendant une dizaine de minutes; ensuite, changez de casserole. Vous pouvez servir sans crainte de goût de brûlé.

● **Huile à polir les meubles**
Deux cuillerées d'huile d'olive, quatre cuillerées de vinaigre faible, trois d'essence de térébenthine. Bien mélanger à l'aide d'un pinceau dur, nettoyer les moulures de meubles; frotter ensuite avec un linge sec. Ce mélange est excellent pour nettoyer et donner du brillant à de grandes surfaces, aux lits et aux armoires, par exemple.

● **Pour rejeunir les vieilles confitures**
Les confitures desséchées et durcies, dont le sucre s'est cristallisé, peuvent être facilement remises en état et consommées très agréablement avec un goût excellent. Faites bien cuire à l'eau des tiges de rhubarbe; ajoutez-y ensuite les confitures en question avec un peu d'écorce de citron.

● **Contre les crampes**
Faites bouillir cinq ou six pieds de valériane dans une pinte d'eau. Après quelques heures de cuisson, retirez les plantes du feu, appliquez en cataplasme sur le membre sujet aux crampes. Vous pourrez prendre le bouillon de valériane en infusion édulcorée. Ce remède bon marché et inoffensif est excellent contre les crampes.

● **Soin de la bouche**
Quand vous avez de petites ulcérations dans la bouche, à l'intérieur des joues, sur la langue, ulcérations qui viennent d'une irritation, il suffit pour les faire guérir, de vous rincer la bouche plusieurs fois par jour avec de l'eau salée assez forte, puis, en dernier, de vous rincer la bouche à l'eau bouillie simple et tiède.

Pour éviter de rater une sauce il faut avoir soin de ne pas séparer complètement le jaune de l'oeuf du blanc. Il suffit qu'il reste un peu de blanc pour empêcher matériellement une sauce de tourner. On peut même refaire une sauce manquée en mettant au fond de la saucière un peu de blanc d'oeuf sur lequel, peu à peu, on versera la sauce manquée, en tournant doucement.

Prenez la lingerie de soie qui n'est plus mettable, comme linges à poussière: ce sera surtout commode pour polir les surfaces brillantes.

Si vous versez de l'eau bouillante sur des oranges qu'il vous faut peler, et les laisser tremper quelques instants, l'écorce et les membranes s'enlèveront plus facilement.

Le bleu à laver ne se déposera jamais par plaques sur le linge, si on a la précaution de faire dissoudre un morceau de soude dans une pinte d'eau bouillante à l'eau bleue.

● **Peignes et brosses**
On aseptise très bien les peignes et les brosses en les passant tout simplement à l'eau de Cologne.

Faites dissoudre une cuillerée à table de soude dans une pinte d'eau bouillante et laissez refroidir: employez ensuite cette eau avec un linge de flanelle pour nettoyer vos meubles émaillés.

Pour empêcher la suie de s'accumuler sur le fond des ustensiles à cuire, frotter les fonds avec du savon avant de les placer sur le feu, après quoi on peut les laver sans les gratter.

Si le café a bouilli trop longtemps, un peu de sel en fait disparaître le goût d'amer.

Rien comme une lame de rasoir pour enlever les taches de peinture sur les vitres. On peut s'en servir aussi pour défaire les coutures. La lame peut se fixer dans un petit manche qu'on achète chez le quincaillier; cela empêche de se couper les doigts.

Pour garder en parfait état les allèges de fenêtres refinies on les passe à la fine cire à plancher.

Si les brûleurs de votre poêle à gaz grondent, c'est qu'il y a trop d'air. Faites venir un employé de votre compagnie pour qu'il les ajuste.

Si votre casserole émaillée a des endroits brûlés, remplissez-la d'eau salée, laissez faire une heure environ, puis faites-la bouillir lentement. Vous constaterez que les particules brûlées peuvent s'enlever sans peine.

Pour battre les blancs d'oeuf ajouter une pincée de sel; ils sont beaucoup plus faciles à battre.

Pour refroidir une tarte vite: dès qu'elle sort du fourneau la mettre sur la passoire pour que l'air circule au dessous. Elle refroidit bien plus vite de cette manière.

Pour empêcher l'huile d'olive de rancir on ajoute un moyen morceau de sucre par chopine d'huile dès qu'elle est ouverte.

Plusieurs heures. Pour en faire de bons avec un peu chaud et plusieurs heures de cuisson. Mais s'il y a du sel, il est préférable. On se fera un peu d'huile, mais il faut.

CITRONS

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau où l'on poche les oeufs les empêche de se séparer.

En faisant bouillir du poisson ajouter du jus de citron à l'eau; cela aide à le tenir, en préserver la saveur et la qualité nutritive.

Avant d'en faire des salades ou desserts, rouler les bananes dans du jus de citron.

Pour fouetter la crème, ajouter deux ou trois gouttes de jus de citron par tasse pour la durcir.

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau où cuisent les vieilles patates les empêchent de se décolorer.

Une cuiller à thé de jus de citron ajouté à l'eau où l'on fait cuire l'agneau ou le veau à ragoût relève la saveur et la tendreté de la viande.

Dès après avoir lavé la vaisselle, les mains encore humides, jetez-vous du jus de citron dans les paumes et frictionnez-en bien sur les mains pour les garder souples et blanches.

Une fois les vaisseaux d'aluminium mats ou noirs, nettoyez-les avec un linge trempé dans du jus de citron, puis rincez à l'eau chaude.

Une fois le jus extrait, plongez l'écorce dans du sel pour nettoyer le cuivre ou le bronze terni.

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau à rincer donnent du lustre à la verrerie.

Les drains de bois et les planches à mélanger restent nets de graisse et se nettoient avec la moitié d'un citron ou une écorce de citron dont on les frotte.

Le jus d'un citron par cuve d'eau aide à adoucir l'eau dure.

Broderies, dentelles et fines lingeeries qui ont vilainement jauni deviennent blanches comme neige si on les fait bouillir à l'eau à laquelle on a ajouté un peu de bleu et le jus d'un citron.

Pour blanchir toile ou mousseline, humectez de jus de citron et étendez sur l'herbe au soleil.

Pour enlever rouille de fer, taches de fruit ou d'encre, bien frotter les endroits avec du citron, puis couvrir de sel et mettre au soleil. Si les taches sont rebelles, répéter ce procédé plusieurs fois.

Pour nettoyer les touches blanches d'un piano, les frotter d'une pâte faite de blanc de céruse et de jus de citron.

Quand les serviettes sont sales, les mettre dans une marmite d'eau froide avec du savon et du jus de citron. Faire chauffer graduellement jusqu'au point d'ébullition.

Rincer à l'eau tiède et passer au bleu comme à l'ordinaire.

Pour faire disparaître sur la peinture les traces d'allumettes on y passe un citron coupé.

AUTRES BONS CONSEILS

Les allumettes doivent se garder dans une boîte de métal hors de la portée des enfants. Rien ne semble plus attirer les enfants que les allumettes et rien ne cause plus de graves accidents que les allumettes qui traînent.

Placé dans une pièce du soir au matin, un grand bol d'eau fraîche à laquelle on ajoute quelques gouttes d'ammoniaque enlève toute trace de senteur de peinture fraîche, de vieille odeur de cigare et de cigarette qui reste toujours après une veillée.

Pour enfoncer facilement et solidement un clou dans un mur sans éclater le plâtre on le plonge dans l'eau chaude ou dans la paraffine fondue.

On a d'ordinaire bien du mal à enlever le bouchon de mucilage quand il a collé dans le pot. Pour obvier à cette difficulté il suffit de tremper le bouchon dans la paraffine; il ne colle plus.

Pour empêcher l'herbe de pousser entre les briques de l'allée de votre cour arrière, versez-y deux ou trois fois pendant la saison de l'huile de carter. L'huile s'évapore vite et l'herbe disparaît avec elle.

Pour nettoyer les meubles de rotin se servir d'une brosse raide trempée dans l'eau salée.

Les fers à repasser rouillés se lavent au soda et à l'eau; on les polit ensuite sur une planche à couteaux.

Pour nettoyer une peinture à l'huile, passer sur la surface une tranche de patate fraîchement coupée et humectée d'eau froide.

Gardez un gros bouchon dans votre sac à couture pour y insérer la pointe des ciseaux, du stylet, les aiguilles à tricoter ou tout autre instrument pointu. Cela écarte tout risque de vous blesser les mains et prolonge la durée de votre sac à couture.

Passez toujours un fer chaud sur le bord des rideaux une fois enlevés de l'étendeur; ils paraîtront bien mieux finis, toutes les marques d'épingles se trouvant pressées.

En faisant bouillir vos mouchoirs mettez un morceau de racine d'iris dans un sac de mousseline; une fois vos mouchoirs repassés, vous constaterez qu'ils ont une légère senteur de violettes.

Pour empêcher les lunettes de se couvrir de buée: s'humecter le bout des doigts et le frotter sur un morceau de savon; puis frotter les deux côtés des verres et polir comme à l'ordinaire. Cold-cream et vaseline sont également bons. Nettoyer ensuite au papier de soie.

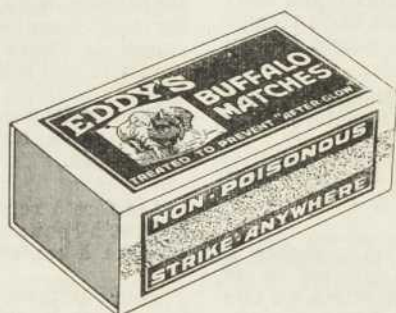
Pour polir et protéger vos meubles et vos
planchers faites usage
des cires à polir.

Johnson



Demandez-les à votre marchand

La première boîte d'allumettes Buffalo fut
fabriquée il y a plus de 80 ans et depuis on
s'est toujours efforcé d'en améliorer la qualité.
A cause de ces années d'expériences et de re-
cherches les allumettes Buffalo sont considé-
rées comme les meilleures.



SATISFACTION – UNIFORMITÉ – SURETÉ

Les allumettes Buffalo sont fabriquées à Berthierville, Québec.

GOUTEZ la fumée fraîche et ultra douce

des Cigarettes



GRADS

de L. O. GROTHE LIMITEE—Maison indépendante de "chez-nous"

Médecine chez soi

L'eau chaude comme médicament

Voici quelques conseils que nous empruntons à un confrère français. Il va de soi qu'on peut y trouver un soulagement, mais que, en cas de maladie grave, on ne doit jamais négliger d'appeler le médecin.

Le mal de tête cède presque toujours à l'application simultanée d'eau chaude sur la nuque et sur les pieds.

Une serviette pliée, trempée dans l'eau chaude, tordue rapidement et appliquée sur l'estomac, agit d'une manière presque magique contre les coliques.

Rien ne coupe plus rapidement court à une congestion pulmonaire, à une angine ou à un rhumatisme, que des applications bien faites d'eau chaude.

Une serviette pliée en plusieurs doubles, trempée dans l'eau chaude et tordue, puis appliquée sur la partie douloureuse, apporte un prompt soulagement aux maux de dents et aux névralgies faciales.

Un morceau de flanelle imbibée d'eau chaude, appliqué autour du cou d'un enfant atteint du croup, produit souvent un calme remarquable, en cinq ou dix minutes. Cela réussit presque toujours dans le faux croup.

L'eau chaude, prise à large dose, une demi-heure avant de se coucher, est un bon remède contre la constipation; le même traitement continué pendant quelques mois et associé à une diète appropriée est aussi utile pour la cure de beaucoup de dyspepsies.

On pourrait ajouter aussi qu'un des meilleurs moyens de calmer les douleurs gastriques et de précipiter la digestion est l'absorption d'une certaine quantité d'eau, aussi chaude que possible, prise, par exemple, sous forme d'infusions.

On fait ainsi un vrai lavage d'estomac, dont on chasse le contenu dans l'intestin.

Le mal de tête

La douleur est l'indice d'un état anormal de l'organisme, mais cela ne veut pas dire que tout état anormal se manifeste par la douleur; il ne faut pas non plus juger de la gravité d'un mal par la violence de la douleur, mais mettons-nous bien dans l'idée que celle-ci est un avertissement souvent salutaire que nous donne la nature; c'est un signal de danger que tout ne va pas très bien et qu'il nous faut y voir.

Le mal de tête est une des formes les plus familières de la douleur; il est de caractère variable: douleur vive ou sourde, frontale ou occipitale selon qu'elle occupe l'avant ou l'arrière du crâne; elle peut survenir le matin ou le soir. Il existe bien peu de personnes qui n'ont pas eu l'expérience d'un mal de tête; il accompagne presque tous les malaises; il marque souvent le début d'une maladie. Il est le plus ordinairement causé par les excès dans le boire ou le manger, par le manque d'exercice, par la constipation; enfin par toute négligence envers les soins de l'organisme.

Lorsqu'on souffre d'un mal de tête, il est tout naturel que l'on cherche à s'en soulager. Que fait-on pour cela? Le plus souvent on aura recours à tel ou tel médicament qui se vend sur le marché sans se rendre compte s'il convient à nos besoins. Il ne faut pas oublier toutefois que les médicaments n'ont de valeur qu'en autant qu'ils sont administrés sagement; c'est-à-dire par quelqu'un qui connaît et l'état du malade et l'action du médicament.

Si le mal de tête provient d'une cause que l'on a déjà recherchée, il n'est pas nécessaire de recourir au médecin; si l'on a besoin de plus d'exercice ou d'air pur, on sait où se les procurer. S'il dépend de troubles digestifs, on surveillera plus étroitement son alimentation et ses voies digestives.

Certaines personnes, en dépit de leur vie hygiénique, et rationnelle, souffrent presque continuellement de maux de tête; il serait imprudent de leur part de se soigner elles-mêmes, car un mal de tête si persistant peut provenir d'un mal qui réside à l'intérieur de l'organisme et qu'il vaut mieux faire rechercher plutôt que d'essayer à calmer la douleur.

Une cause très commune du mal de tête est la fatigue de la vue à laquelle on peut facilement remédier par le port de verres correcteurs mais pas autrement. Il est donc évident que le mal de tête, soit qu'il indique l'anémie ou la néphrite, qu'il provienne d'affections nerveuses ou autres, ne pourra être guéri que si le traitement est dirigé vers la cause elle-même.

Ne néglignons pas un mal de tête; cherchons-en immédiatement la cause et épargnons-nous des troubles et des inquiétudes inutiles.

Médecine chez soi (suite)

A l'expérience, à l'instinct, à l'empirisme (ou méthode des guérisseurs et charlatans sans théorie scientifique), il faut ajouter le hasard des découvertes qui dota la médecine de nouveaux médicaments; par exemple, quand on eut constaté que les éponges calcinées qu'on employait pour guérir le goître contenaient de l'iode, on pensa avec raison que ce dernier était la cause de la guérison; de même on découvrit que le fer était efficace contre l'anémie, le soufre pour la peau, etc.

Parmi les remèdes de bonne femme, en voici quelques-uns qui valent les meilleures prescriptions médicales: Avez-vous un rhume? Une commère du voisinage vous ordonnera une bonne transpiration par une infusion de bourrache ou de houx. C'est simple et peu coûteux et ça réussit presque toujours. Mme Chose vous recommandera de faire bouillir deux citrons coupés en tranches minces dans une demipinte de réglisse et un peu de sucre. Cela encore est excellent. Toussez-vous? Prenez une cuillerée à café de glycérine dans de la bonne crème, ou encore usez d'infusion d'hysope ou de lierre terrestre, au besoin mélangés.

Avez-vous des engelures? Mme Une Telle vous dira de vous badigeonner avec de l'alcool camphre et du laudanum en parties égales pour calmer vos souffrances et vos démangeaisons. Pour les crevasses, elle vous indiquera la glycérine mélangée à l'huile d'olive, une cuillerée de chacune; et ce sera encore très bon.

Ces dames vous affirmeront aussi que la tisane de bluets employée en lotions ou l'infusion de fleurs de sureau sont excellentes pour les yeux et les paupières: qu'un mal de dents ou de gorge est justifiable de gargarisme de feuilles de ronces ou de têtes de pavot.

Si vous avez mal à l'oreille, sachez encore que l'huile de camomille ou d'amandes douces tiède sera du plus bienfaisant effet.

Vos digestions sont-elles lentes? L'infusion chaude de tilleul ou de menthe après les repas vous fera le plus grand bien.

Vos reins sont-ils douloureux ou malades? Prenez une pomme, coupez-la en quartiers minces, versez dessus de l'eau chaude, laissez infuser pendant deux heures, sucrez et buvez.

Pour empêcher les marques bleues de se produire, frottez la partie blessée avec de l'huile douce, puis avec de l'essence de térébentine. Aucune trace ne révèle le mal.

Pour le croup, les mères devraient se rappeler que c'est une affection très dan-

gereuse du larynx. Un médecin doit être appelé aussitôt qu'il y a des signes d'une attaque dangereuse. En attendant, donnez une cuillerée à thé de vin d'ipéacacua pour produire le vomissement.

La contraction des doigts et le détournement des pouces dans les paumes des mains sont des signes de convulsions. On peut quelquefois en écarter les attaques au moyen d'un émétique ou d'un bain chaud. Si l'enfant a été sujet aux convulsions, faites venir le médecin.

Avaler aussitôt un oeuf cru sera généralement un bon moyen de faire descendre une arête de poisson que l'on ne peut sortir de la gorge.

Un bon remède pour les brûlures et les plaies, est de mélanger un poids égal d'huile d'olive et de vin rouge naturel, et mettre ces substances sur le feu, mais à une chaleur modérée, jusqu'à ce que le tout soit réduit de moitié. Mettez en flacon bien bouché.

Contre les piqûres de moustiques, prenez un peu de cendre de cigare ou de cigarette, posez-la à l'endroit douloureux, et à l'aide d'une goutte d'eau, délayez-la en frictionnant. La douleur ne tardera pas à disparaître.

Si les linges sont collés à une plaie, n'essayez pas de les arracher, mais humectez-les avec de l'huile d'olive douce.

Une cuillerée à thé de glycérine, donnée dans un verre à vin de lait chaud, arrêtera une grave quinte de toux.

Le blanc d'un oeuf, étendu sur une brûlure, soulagera aussitôt.

Contre le mal de dents, une petite quantité de soda dissout dans un verre à vin d'eau. Tremper un morceau d'ouate dans cette solution et le mettre dans la cavité; se rincer la bouche avec ce qui reste dans le verre.

Contre les verrues, employer de l'eau et du carbonate de soude, après avoir lavé les verrues, les laisser deux minutes sans les essuyer. Disparaissent en quelques jours.

Tout cela est excellent, seulement, il faut faire une sélection; tous les remèdes de bonne femme ne peuvent être acceptés en bloc, loin de là.

DIÈTE DE MALADES

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

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

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

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

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

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

De nos jours les médicaments sont administrés en moins grande quantité qu'autrefois. Le médecin moderne sait que le retour de la maladie à la santé est un processus naturel et donne des remèdes plutôt pour aider la nature que pour opérer la guérison. L'étude des aliments et de leurs effets sur l'organisme est d'importance égale à l'étude des médicaments.

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

Les conditions nécessaires à une bonne santé sont les suivantes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mais le confort matériel n'apporterait au pauvre malade que bien peu de soulagement s'il n'était aidé et soutenu par le confort moral qui, lui, est fait de douceur, de patience, de fermeté, de charité de la part de la personne qui le soigne. Si elle sait joindre à ces belles qualités l'ordre l'exactitude, la fidélité à remplir les ordonnances du médecin, le malade aura confiance en elle et avoir cette confiance, c'est être sur le chemin de la guérison.

Aliments à éviter

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

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

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

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

Rhumatisme—Évitez le potage, les légumes contenant de l'amidon, comme les patates, la moutarde, le poivre et tous les condiments, les viandes lourdes comme le boeuf et le porc. Buvez beaucoup d'eau froide et prenez de l'exercice modérément.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Laver la graine de lin, la couvrir avec l'eau bouillante et laisser mijoter 1 heure. La passer à travers une passoire fine, ajouter le jus de citron et le sirop nécessaire. Servir chaud ou froid. Souvent employée pour les maladies de reins, également bonne pour la gorge et les bronches.

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

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

CEREALES

Gruau d'avoine—Détail: $\frac{1}{3}$ de tasse de farine d'avoine roulée, $\frac{3}{4}$ de cuillerée à thé de sel.

Faire bouillir l'eau avec le sel, y verser en pluie la farine d'avoine, faire jeter quelques bouillons, mettre la casserole au bain-marie et cuire 40 minutes à 1 heure. Servir chaud avec le sucre et la crème.

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

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

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

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

LA TOILETTE

Eau de toilette—Hygiénique et de parfum agréable, l'eau de toilette, composée d'après les données ci-après, blanchit la peau: Mélangez $\frac{1}{2}$ once de borax, le jus de deux citrons, quelques gouttes d'essence de violette et d'héliotrope, et la quantité d'alcool suffisante pour compléter une chopine. La recette est, on le voit, simple et facile à employer, et n'est pas bien coûteuse.

Contre la transpiration des pieds—Introduire un peu de tanin dans les bas et chaussures. Au bout de quelques jours, graduellement, et sans danger pour la santé, la peau se resserera et on verra la transpiration s'atténuer et la mauvaise odeur disparaître. Il est dangereux d'arrêter brusquement la transpiration des pieds.

Hygiène de la chevelure—Les cheveux doivent, comme les dents, être l'objet de soins constants. Rien n'est plus contraire à la santé des cheveux que les coiffures lourdes et chaudes; les personnes qui veulent conserver leurs cheveux ne doivent donc porter ni bonnets pendant la nuit, ni calottes pendant le jour. D'ailleurs, l'usage de ces coiffures prédispose aux rhumes. Chaque fois que cela sera possible, les cheveux seront tenus courts; ils seront chaque jour peignés et brossés, mais on repoussera l'usage du peigne fin qui irrite le cuir chevelu. Les peignes et les brosses seront fréquemment nettoyés, à l'eau additionnée d'un peu d'acide phénique. De temps en temps, on fera une friction avec un liquide à base d'alcool à 45 degrés, additionné de quelques gouttes d'ammoniaque, et qu'on aromatise de 5 à 6 gouttes d'essence de géranium, de rose ou de lavande.

Le soin des cheveux—Pour vous assurer une bonne chevelure, observez les règles suivantes:

Les cheveux doivent être tenus propres, être peignés régulièrement et brossés vigoureusement.

Évitez les couleurs, teintures, et servez-vous toujours d'une bonne brosse. Pour garder les soies raides et solides, lavez la brosse dans de l'eau tiède contenant quelques gouttes d'ammoniaque. Suspendez, pour faire sécher, dans un endroit chaud.

Pour en faire la toilette, employez la brillantine. Elle conserve les cheveux mous et aide leur croissance. Faites-la en faisant bouillir une once de graines de coing dans $1\frac{1}{2}$ chopine d'eau jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié. Coulez et mettez en bouteille. Parfumez avec l'essence désirée.

Lavez les cheveux de temps à autre avec une bonne préparation. En voici une: Versez une pinte d'eau bouillante sur une poignée de romarin; ajoutez un morceau d'ammoniaque de la grosseur d'une noix. Laissez reposer pour refroidir; quand elle sera coulée, elle sera prête à employer.

Les pellicules, à la longue ruinent les plus belles chevelures. On peut s'en débarrasser en mettant, chaque soir, de l'huile d'amandes sur les cheveux. Frictionnez bien, et, le lendemain matin, rincez les cheveux avec du savon et de l'eau.

La brillantine contribue aussi à empêcher les pellicules.

Eau contre la chute des cheveux—Voici deux recettes qui donnent de bons résultats contre la chute des cheveux:

1—Frictions sur la tête avec liniment formé de:

Huile d'amandes douces, $\frac{2}{3}$ d'once et très peu d'Iodure de potassium.

2—Mêmes frictions avec une solution formée d'alcool à 60 degrés contenant très peu de teinture de cantharides.

Pâte pour blanchir et adoucir les mains—On peut se servir de la pâte d'amandes.

Mais nous conseillons d'employer le procédé suivant.

Faire cuire à l'eau quelques pommes de terre blanches et farineuses, les peler, puis les écraser et délayer la farine ainsi obtenue dans de l'eau additionnée de lait.

Nettoyage des mains—Lorsque vous aurez touché des substances fortement odorantes, lavez-vous les mains avec de l'eau de moutarde pour faire disparaître toute odeur.

Pour dissiper l'odeur d'ail et d'oignon—Si le café ne suffit pas, mâchez du persil pendant quelques minutes et avalez-le. Un remède encore plus sûr est de manger des fèves crues.

L'haleine fétide—Café torréfié, $\frac{1}{2}$ once; sucre, $\frac{1}{2}$ once; charbon végétal, $\frac{1}{2}$ once; vanille, $\frac{1}{4}$ once.

Pulvériser finement au mortier chacune de ces substances, puis mélangez-les et triturez avec une quantité suffisante de mucilage de gomme arabique, pour former une pâte épaisse. Divisez en pastilles d'un gr. environ et laissez sécher.

Dentifrice désinfectant—Faites fondre 24 gr. de sel marin dans 125 gr. d'eau-de-vie et 125 gr. d'eau de menthe. Tenir en flacon bien bouché.

Recettes contre les taches de rousseur—Prendre l'écume chaude qui se trouve dans le tamis au moment de la traite des vaches et s'en laver le visage et laisser sécher. Ne se laver la figure que le lendemain.

Se laver la figure avec de l'eau de pluie dans laquelle on a fait bouillir une poignée de cendres de bois.

Savon très adoucissant—Faites fondre à feu doux, avec une minime quantité d'eau, du bon savon ordinaire et ajoutez peu à peu, et en malaxant, un tiers d'amidon en poudre. Lorsque le mélange est parfait, pétrissez cette pâte sur un marbre avec une quantité d'amidon égale à la première et quelques gouttes d'essence parfumée. Divisez la pâte, mettez dans des moules de ferblanc et laissez sécher le temps voulu.

Ecorces d'oranges—Mises dans le récipient qui contient l'eau de violette, elles communiquent à cette eau un parfum agréable et la rendent favorable à la fraîcheur de la peau. Desséchées au four, elles sont d'excellents allume-feux en hiver. Enfin, avec le zeste seul, macéré dans de l'eau-de-vie ou du cognac, on fait une liqueur agréable.

Nettoyage des gants—Faites une pâte en mélangeant $\frac{1}{2}$ once d'eau de javelle, 5

onces de poudre de savon et 5 onces d'eau. Cette pâte, mise en flacon, servira à enduire le morceau de flanelle dont les gants seront frottés jusqu'à complet nettoyage. On essuie avec une flanelle sèche.

Nettoyage des plumes blanches—Plongez les plumes d'autruche et les boas dans une eau chaude très chargée de savon blanc, où on les laisse quelques heures. Une deuxième fois, cette opération est faite avec une eau de savon nouvelle, également chaude.

Ensuite aura lieu un lavage à grande eau. Les plumes égouttées seront soumises à l'action des vapeurs de soufre, puis sechées et séchées. Pour les refriser, on les promène au-dessus d'un feu de charbon de bois.

Taches de mouches—Frottez simplement l'étoffe de couleur claire. Si ce moyen est insuffisant, humectez les taches avec de l'alcool ou de l'éther et frottez doucement avec un morceau de flanelle blanche jusqu'à disparition.

Nettoyage des voilettes blanches—Lavez bien la voilette avec de l'eau additionnée de savon blanc, puis passez-la dans une eau additionnée d'un peu de bleu de blanchisseuse. Empesez et battez entre les deux mains.

Pour nettoyer les cols en cellulose—Lorsque le savon est impuissant à nettoyer les taches de transpiration, de rouille, etc., produites sur le cellulose, on pourra employer le procédé suivant: prendre un chiffon de flanelle et le mouiller d'ammoniaque étendue d'eau; frotter l'objet à nettoyer dont les taches disparaîtront vite.

Pour laver les toiles cirées—Employez simplement de l'eau chaude, ou de l'eau et du lait, jamais de brosse ni de savon. Lavez avec une flanelle propre, sur un aussi large espace que possible. Essuyez en frottant avec force au moyen de flanelle sèche ou d'un chiffon de laine grossière.

Pour nettoyer tapis et carpettes—Pour remettre en bon état une carpette qui a été lavée fréquemment, faites chauffer de l'huile douce, trempez une flanelle dans cette huile, frottez-en avec force la surface du tapis, afin qu'il reprenne toute sa souplesse.

Pour l'entretien des tapis et des carpettes de linoléum ou de toile cirée, il est indispensable d'employer des morceaux de laine, drap ou flanelle, ou quelque pièce tricotée usée et très douce.

Pour empêcher les mites d'attaquer le feutre à l'intérieur du piano, suspendez-y un petit sac de mousseline contenant environ 10 centins de gomme camphrée. L'huile de cèdre est également bonne. Plongez une plume ou une petite brosse dans l'huile et touchez-en les autres parties de feutre ou de lainage à vue.

Vêtements caoutchoutés—Pour assouplir les vêtements caoutchoutés qui ont été longtemps sans usage, plongez-les dans de l'eau de pluie additionnée de 2 p.c. d'ammoniaque ordinaire, et après un séjour plus ou moins prolongé, faites-les sécher à l'air. Pour enlever les taches blanchâtres qui persistent après l'enlèvement de la boue, faites une application de vinaigre

qui suffira pour rendre à la couleur son aspect primitif.

Taches d'huile sur la soie—Si la tache est ancienne, on la rafraîchira en y ajoutant une nouvelle goutte d'huile et on laissera l'étoffe s'imbiber pendant quelques heures, puis on lavera avec une flanelle et de l'essence de térébenthine. Si la tache est récente, cela n'en ira que mieux. Un mélange de 125 gr. de térébenthine et de 15 gr. d'éther sulfurique est préférable encore à l'essence de térébenthine pure.

Blanchissage du linge fin—Le linge fin, tel que chemises, jupons, cols, manches, etc., ne doit pas être soumis à l'action de la lessive; on doit seulement le faire bouillir plus ou moins dans de l'eau et du savon blanc, puis le savonner avec ce même savon.

Pour faire de l'empois qui ne colle pas, brassez une pincée de borax dans de l'eau bouillante et ajoutez à l'empois quelques gouttes de bleu.

La brosse à habits—Employez pour vos vêtements une vulgaire brosse de chien-dent qui les débarrassera fort bien de la poussière sans les user; elle-même, par exemple, s'usera et demandera à être remplacée de temps à autre.

LA SALLE DE COUTURE

Un bouchon de liège est un expédient simple quand on a besoin d'un étui pour les ciseaux.

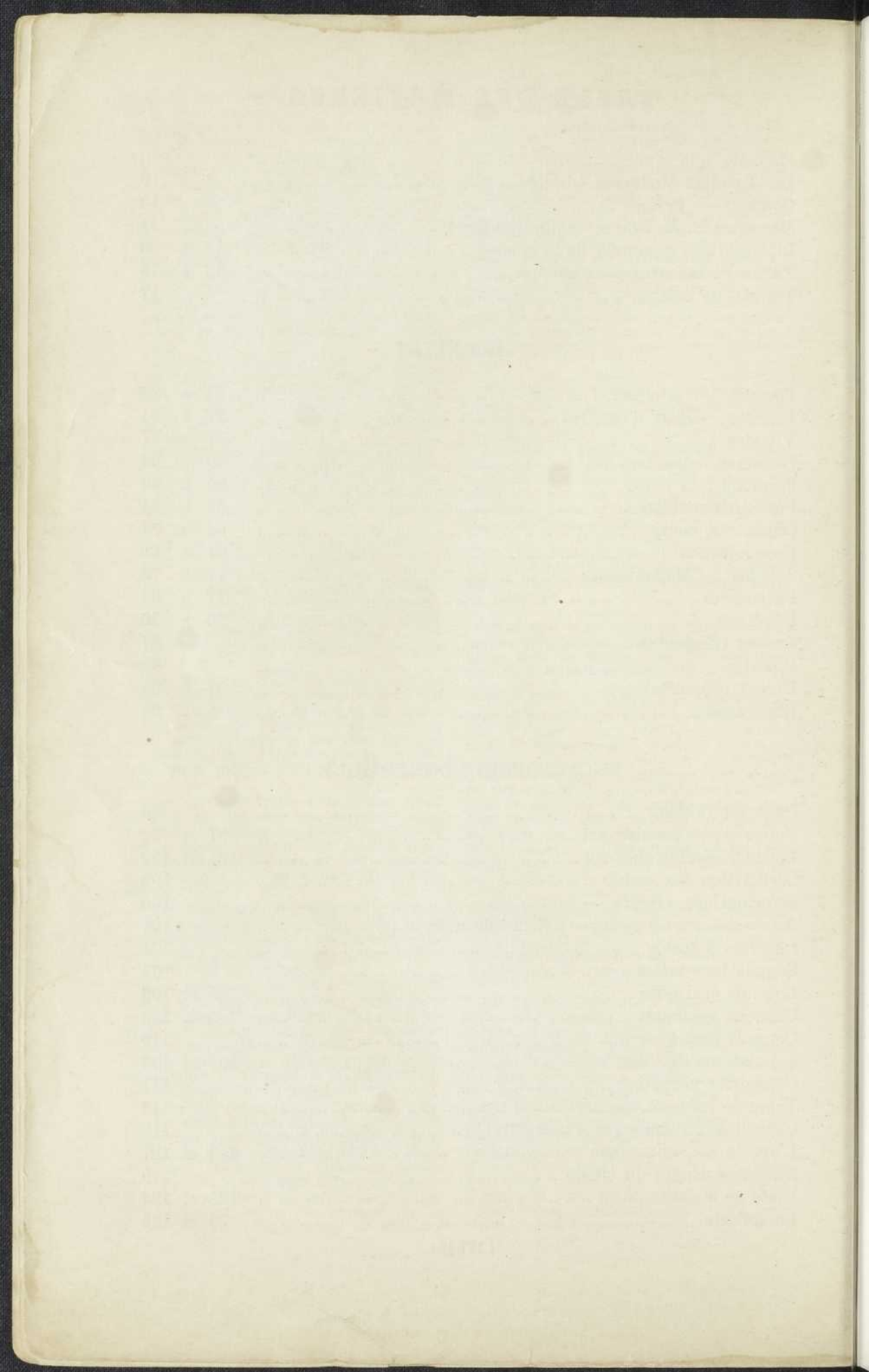
Si, quand vous lisez ou cousez à la lampe, vous mettez une feuille de papier blanc sous la lampe, une lumière bien plus forte se répandra dans toute la pièce.

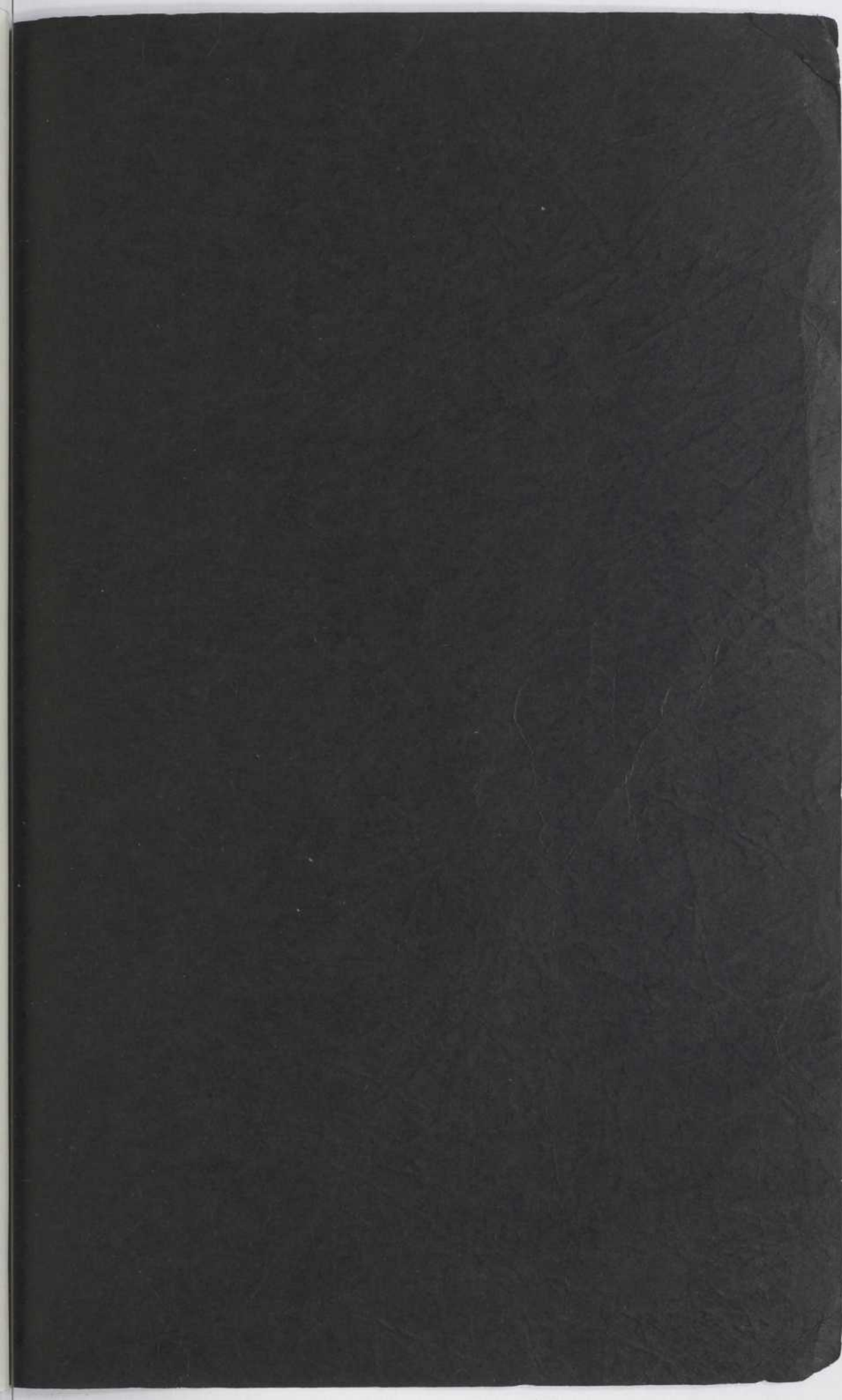
Pour faire un ourlet sur une nappe, retirez l'aiguille de votre machine à coudre, et faites passer l'étoffe par l'instrument à ourler le plus étroit.

Ayez toujours un morceau de papier de verre dans le tiroir de votre machine pour les aiguilles rudes ou émoussées; une lime adoucirait aussi promptement une aiguille ou une patte de verre (ou un morceau de verre), en les ouvrant et les fermant vite, comme si on essayait de couper le verre.

Faites bouillir les formes de boutons avant de les couvrir de tissu lavable. Ceci empêchera de sortir les couleurs qu'elles ont et évitera l'ennui de les recouvrir chaque fois que la robe est lavée.

Quand votre machine à coudre est dure et qu'elle a besoin d'être huilée et nettoyée, mettez de l'huile de charbon dans votre burette à l'huile, et huilez toutes les parties mobiles que vous pouvez atteindre; puis cousez vivement, en vous servant d'un morceau de linge inutile, pour distribuer l'huile. Prenez un linge doux qui ne laissera pas d'effilures (une vieille peau de chamois ou une éponge sont préférables) et essayez tout le surplus d'huile. Vous serez surpris de constater que votre machine va beaucoup mieux. Quand elle a besoin d'être huilée de nouveau, servez-vous d'une bonne huile à machine à coudre comme avant.





BNQ



000 486 387

RECETTES, CONSEILS,
INFORMATIONS POUR
LA MÉNAGÈRE

641.5971
R3331
1936

RECETTES GASTRONOMIQUES

AVEC LES COMPLIMENTS DE

MAGASIN E-M STORE
ARTHUR LABERGE, prop.
Magasin Général
Chateauguay — Tél. 22



Bibliothèque Nationale du Québec

RECETTES, CONSEILS,
INFORMATIONS POUR
LA MÉNAGÈRE

RÉGALS GASTRONOMIQUES



TX
714
R473
1936

Madame,

Ce livre vous est offert, à titre gracieux, par votre épicier. Il contient un grand nombre de recettes éprouvées. Nous y avons joint des conseils pratiques, des informations, suggestions, etc. Nous osons espérer que vous voudrez conserver ce recueil pour plusieurs années afin de pouvoir y référer au besoin.

Votre épicier n'est pas simplement un marchand, il est votre concitoyen. Plus d'un, a été heureux de pouvoir compter sur sa générosité à certaines heures pénibles de la vie. Toujours à votre service de façon courtoise et honnête, il sollicite votre précieux encouragement. Il a besoin du support généreux de ses compatriotes pour pouvoir lutter avec avantage contre ces organisations étrangères communément appelées, les "chaînes."

Tout canadien, de coeur et d'esprit, soucieux de ses obligations envers la société dans laquelle il vit, doit donner la force de ses deniers à ceux qui luttent courageusement pour la survivance économique canadienne-française. A qualité égale, le Magasin E M est toujours moins cher.

Veillez accepter, Madame, avec nos remerciements anticipés, l'expression de notre considération parfaite.

Vos très obligés

*Les Epiciers Modernes Ltée
en coopération avec
Magasins E M Stores*

Les Épiciers Modernes Ltée

en coopération avec

Magasins E-M Stores



BUREAUX ET ENTREPÔTS

•
1936
•

50 Est, St-Viateur
MONTREAL

Les Épiciers Modernes Ltée

quelques notes brèves

L'organisation connue sous le nom: Les Épiciers Modernes Ltée, est une coopérative fondée en mai 1927, par M. P.-E. Guilbeault. Elle est née par besoin, pour aider l'épicier de détail à garder sa place dans le monde commercial. L'avènement des "chaînes" à capitaux étrangers, la publicité tapageuse de ces magasins en séries, l'inertie des grossistes, l'indispensable nécessité d'une étroite collaboration, l'importance de garder notre capital pour nous, etc. etc., tout cela avait rendu nécessaire, la formation d'une coopérative pouvant fournir à l'épicier, un moyen efficace de lutte.

M. P.-E. Guilbeault exposait ses vues sur la formation de cette coopérative en la salle Dion, Montréal, le 2 mai 1927 en présence d'un groupe d'épiciers. Son appel ne fut pas vain, car 22 membres, le soir même, donnaient leur adhésion à ce mouvement. Depuis bientôt dix ans, le nombre a atteint 500. Cette progression ascendante a dû exiger 4 déménagements dans le but de toujours s'agrandir. Aujourd'hui, à 50 Est, St-Viateur, Les Épiciers Modernes possèdent leur immeuble qui comprend de vastes bureaux, un entrepôt moderne et toute la facilité voulue pour rencontrer les exigences actuelles et même futures de leur commerce.

Les Épiciers Modernes Ltée, sont des épiciers de gros, importateurs et manufacturiers de plusieurs produits. Cette organisation favorise ses membres (qui arborrent l'enseigne Magasins E M Stores) de prix très bas et d'avantages de publicité que seule la coopération rend possibles. Notre organisation est toute canadienne, comme on pourra le constater en consultant les quatre pages suivantes. C'est une oeuvre de "chez-nous," 100% canadienne. Depuis sa fondation, Les Épiciers Modernes Ltée sont sous la gérance de son fondateur, M. P.-E. Guilbeault. Toute l'énergie de ce dernier, est concentrée vers l'avancement de cette coopérative qui joue à l'heure actuelle un rôle prépondérant dans la distribution des denrées alimentaires. Si le canadien-français a dû reculer dans le commerce de gros en épicerie depuis une dizaine d'années, il y a lieu de louer comme il le mérite l'instigateur d'une maison nouvelle qui a su progresser à la suite d'une administration efficiente, et ce dans une période de crise sans parallèle dans l'histoire commerciale de notre jeune contrée. Nous croyons pouvoir ajouter que M. Guilbeault accomplit un geste de portée nationale.

Montréal, déc. 1936

Les Épiciers Modernes Ltée
en coopération avec
MAGASINS E-M STORES



G.-A. POISSANT

Président

Les Épiciers Modernes Ltée
en coopération avec
MAGASINS E-M STORES



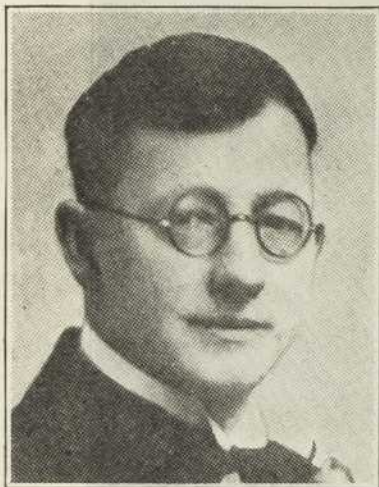
P.-E. GUILBEAULT
Directeur et Gérant-Général

**Les
Épiciers
Modernes
Limitée**



**Bureau de
direction**

A. ROULEAU
Vice-Président



A. LANIEL
Directeur



H. COURSOL
Directeur



S. REEVES
Directeur



P.-E. ETHIER
Directeur

Les Épiciers Modernes Ltée

En plus de son bureau de direction, notre compagnie possède trois fiduciaires ce sont:



E. LUSSIER



W. BOURASSA

et M. A. LANIEL dont la photographie apparaît ci-contre parmi celles des Directeurs.

Voici la liste des membres des divers comités:

COMITE DE RECEPTION

M. J.-B. Robitaille, Président
Mmes G. Latendresse
E.-C. Lortie
M.M. H. Proulx
J.-R. Lesage
J. Rivet
W. Bourassa
C.-R. Poupart

COMITE DES ANNONCES

M.M. A. Wolfe
J.-R. Lesage
W. Desrosiers
E. Saindon
L.-O. Lanoue
J. Rivet
R. Teasdale

INSPECTEURS D'INVENTAIRE

W. Desrosiers E. Lalonde J.-E. Dusseault

L'administration de notre compagnie est confiée à:

M. P.-E. Guilbeault, Gérant Général
M. M. Turcotte, son secrétaire et gérant de la Publicité
M. G. Guilbeault, comptable et assistant-gérant
M. G. Carrière, acheteur et assistant-gérant
M. J.-E. Provost, gérant des ventes

N.B. Comme on pourra le constater par la liste de nos directeurs, membres supérieurs et gérants, notre compagnie est administrée par des gens de "chez nous."

Cadeaux! Cadeaux! Cadeaux!



Tous les coupons-primés "Moderne" qui sont inclus dans les PRODUITS MODERNES, sont échangeables pour de très belles primes.

Venez visiter notre salle d'échantillons au

No. 50 Est, St-Viateur, Montréal

Nous y avons en permanence, lingerie, jouets, ustensiles de cuisine, argenteries, verreries, etc., etc.

Demandez un catalogue à votre magasin E.M.



(Reproduction d'un coupon—Sans valeur)

LES COUPONS SONT EXPÉDIÉS AVEC

Farine Préparée Moderne
Thé Vert Mon Spécial Thé Noir Mon Spécial
Thé Vert Moderne
Orange Pekoe Blend Moderne
Gelée Moderne Café Moderne
Farine à Pâtisserie Blue Bell
Farine Seven Clubs
Pain Moderne Poudre à Pâte Moderne
Pain Maurice Café Maurice
Eau de Javelle Lavo avec étiquette 1/2 coupon
Cacao Holland Brand

Nous nous réservons le droit de retirer ces coupons en tout ou en partie.

Demandez la Poudre à Pâte Moderne

1/8

Coupon de Prime Moderne

1/8 COUPON

1/8

Conservez ce coupon, il représente une véritable réduction dans le coût de tous les produits énumérés ici.

Avec ces coupons vous pouvez vous procurer différents objets de vaisselle, de ferronnerie, d'argenterie, d'électricité, de lingerie, d'aluminium, de jouets et maints autres objets utiles.

Ayez en main le nombre de coupons requis par chaque prime et, immédiatement vous entrerez en possession de très belles primes.

Chaque coupon représente une valeur marchande d'un sou; il n'est cependant pas négociable et n'est valable que dans la Province de Québec.

Tous les coupons émis par notre Compagnie sont échangeables à notre département de primes.

MARQUES MODERNES LIMITÉE
50 Rue St. Viateur Est, Montréal

Conservez les coupons-primés

MODERNES

Ils ont une grande valeur

Magasins E.M. Stores

QUE SIGNIFIE CETTE ENSEIGNE ?

L'Enseigne E. M. signifie Epicier Moderne. Elle n'a qu'un seul but, celui de grouper ensemble des épiciers "indépendants" dans une publicité uniforme et répandue.

Le "Magasin EM Store" n'appartient pas à une chaîne. C'est tout le contraire. Il s'agit d'un épicier, propriétaire de magasin qui annonce sous une enseigne reconnue, sans perdre aucun de ses droits et privilèges de propriétaire. Le propriétaire d'un Magasin EM est donc :

votre concitoyen

votre confrère

votre ami

il fait partie: de vos organisations, de vos sociétés, de votre communauté;—

L'encourager c'est dépenser votre argent au bénéfice de votre localité, c'est travailler au relèvement commercial de votre quartier, c'est en un mot travailler pour vous-même.

Les Produits "Moderne"

Notre compagnie

LES ÉPICIERS MODERNES LIMITÉE

fait la distribution à tous ses membres de tous les produits manufacturés par: Marques MODERNES LIMITEE.

Ces produits sont:

- La Poudre à Pâte MODERNE et Pierrot
- Les cafés MODERNE—Pyramide, Acadia, Maurice
- Le thé noir MODERNE
- Le thé vert MODERNE
- La Farine Préparée MODERNE en 3 lbs et 6 lbs
- La gelée MODERNE et Pierrot
- La fécule de maïs MODERNE (cornstarch)
- Le Vinaigre Malt MODERNE
- Le Vinaigre Blanc MODERNE
- Le thé noir Mon SPECIAL
- Le thé Vert Mon SPECIAL
- La Farine à Pâtisserie BLAIDOR, sac 7 lbs et 24 lbs

Tous ces emballages contiennent des coupons "MODERNE." Ces derniers sont échangeables pour de très belles primes. Notre département de Primes est situé au No 50 Est St-Viateur, Montréal.

LA FARINE Robin Hood

Moulue de Blé Lavé

Pour Pain, Gâteaux et Pâtisseries

La Farine Robin Hood a remporté le 1er prix pour pain blanc et un total de 58 sur 89 prix à l'Exposition Canadienne Nationale, Toronto, (1936);

44 prix sur un total possible de 44 à l'Exposition de Québec, Québec, (1936); et plusieurs centaines de prix à d'autres Expositions tenues à travers le pays.

La Farine ROBIN HOOD

Fait des Gagnants



Pour un déjeuner nourrissant et délicieux, goûtez le

Gruau Robin Hood (Cuisson Rapide)

le gruau avec la saveur distinctive parce qu'il est "Séché-au-Four."

INFORMATIONS POUR LA CUISINIÈRE

Pour mesurer

Les cuillers doivent être de dimensions types. Une tasse graduée de fer blanc, d'aluminium ou de verre doit être utilisée.

Sauf indication contraire, toutes les mesures sont données rases.

Pour raser, servez-vous du dos d'un couteau. Pour mesurer les poudres et autres matières sèches, remplissez comble et rasez avec le dos d'un couteau. Pour une demi-cuiller à thé, divisez la cuillerée sur le sens de la longueur. Pour un quart de cuiller, divisez d'abord en longueur, puis en largeur. Pour un huitième, divisez le quart en deux en diagonale. Pour un ou deux tiers, faites une ou deux divisions dans le sens de la largeur.

Une cuillerée de liquide, c'est tout ce que la cuiller peut contenir.

De même, une tasse de liquide, c'est toute la quantité de liquide qu'une tasse peut recevoir sans renverser.

N'oubliez pas que $\frac{1}{8}$ de tasse de beurre ou autre matière grasse égale 2 cuillers à soupe; $\frac{1}{4}$ de tasse, 4 cuillers à soupe et que $\frac{1}{2}$ livre de beurre pressé peut être employée, quand la recette mentionne 1 tasse.

Si vous devez employer de la farine à pain, là où la recette demande de la farine à pâtisserie, enlevez 2 cuillers à soupe pour chaque tasse de farine exigée.

La farine, le sucre de confiserie et toute matière de nature sèche qui a tendance à se prendre en pain, doit être sassée, avant d'être mesurée.

Table des poids et mesures

Spécifique

Beurre, 2 cuillers à table	1 once	Avoine roulée, 5 tasses	1 livre
Farine de maïs, 3 tasses	1 livre	Café, 4 tasses $\frac{1}{3}$	1 livre
Beurre, 1 tasse	8 onces	Raisins, sec 1 tasse	8 onces
Viande hachée, 1 tasse	$\frac{1}{2}$ livre	Groseilles, 1 tasse	6 onces
Crouçons, 1 tasse pressée	4 onces	Riz, $1\frac{1}{2}$ tasse	1 livre
Lait, 1 tasse	8 onces	Oeufs 9 à 10 entiers	1 livre
Pâte à pain, 1 tasse rase	6 onces	Thé, 1 tasse (sec)	4 onces
Farine d'avoine 2 $\frac{2}{3}$ tasses	1 livre	Farine de seigle, 4- $\frac{1}{3}$ tasses	1 livre
Café, 2 cuillers à thé combles	1 once	Oeufs, 1 tasse, jaunes ou blancs	$\frac{1}{2}$ livre

Mesdames les Ménagères

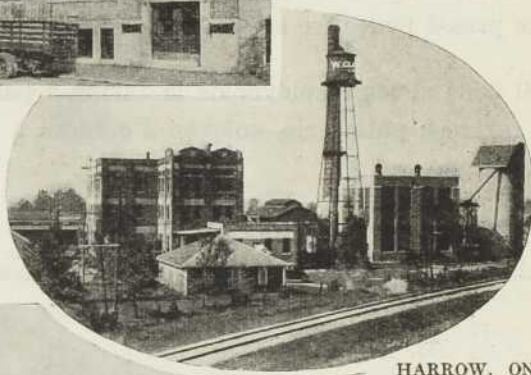
Cette annonce est dédiée à celles qui désirent accomplir consciencieusement leur tâche sans se réduire à l'esclavage.

Quels que soient vos plans—pour les repas réguliers, les goûters, les dîners ou les simples pique-niques—vous trouverez, parmi les aliments préparés par Clark, ce qu'il faut pour chaque occasion. Depuis le simple sandwich pour les petits, jusqu'au lourd repas pour l'homme du foyer, tout peut être vite préparé en utilisant les produits Clark.

Où les aliments de Clark sont Préparés



BUREAU CHEF
MONTREAL, QUE.



HARROW, ONT.



ST-REMI, QUE.

Quelques-uns des Produits Clark

- Fèves au Lard
 - Spaghetti "Cuit"
 - Jus de Tomates
 - Ketchup aux Tomates
 - Paté, Veau, Jambon, Langue
 - Diner Bouilli Canadien
 - Patés Pour Sandwiches
 - Soupes
- 14 Variétés Succulentes etc.

W. CLARK, LIMITED
PRODUITS ALIMENTAIRES

Suif haché, 1 tasse	4 onces	Farine à pâtisserie, 4 tasses	1 livre
Oeufs, 7 jaunes	1 tasse	Sucre en Poudre, 2-2/3 tasses	1 livre
Sucre brun, 2-2/3 tasses	1 livre	Farine à pain, 4 tasses	1 livre
Noix anglaises, 5 tasses	1 livre	Sucre, 12 cuillers à soupe combles	1 livre
Sucre de confiserie, 3 1/2 tasses	1 livre	Farine Graham, 4 1/2 tasses	1 livre
Farine, 4 cuillers à soupe	1 once	Sel, 12 cuillers à soupe combles	1 livre
Sucre granulé, 2 tasses	1 livre	Farine, blé (non blutée) 3/8 tasses	4 onces

60 gouttes	1 cuiller à thé	16 cuillers à soupe	1 demiard
2 cuillers à café	1 cuiller à thé	2 verres à vin	4 onces
3 cuillers à thé, (sec)	1 cuiller à soupe	2 verres à vin	1 roquille
4 cuillers à thé, (liq.)	1 cuiller à soupe	2 roquilles	1 tasse
1 cuiller à soupe, (liq.)	1/2 once	2 roquilles	8 onces
4 cuillers à soupe	1/4 de tasse	8 roquilles	1 pinte
4 cuillers à soupe	1 verre à vin	2 tasses	1 chopine
4 cuillers à soupe	1/2 roquille	2 tasses	4 roquilles
12 cuillers à soupe (sec)	1 tasse	1 chopine, (liq.)	1 livre
1/2 chopine	1 tasse	3/2 onces, (liq.)	1 pinte

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DE VOLAILLE ET MENU GIBIER

Noms	Cuisson	Grosueur	Temps requis
			h. m.
Cannetons	Rôtis	Médium	
Canards	Rôtis	Gros	0 35
Volaille	Bouillie	Gros	1
Volaille	Bouillie	Médium	1
Volaille	Rôtie	Médium	45
Oies	Rôties	Gros	50
		Petit	1 50
Canard sauvage	Rôti	Médium	1 25
Perdrix	Rôtie	Médium	30

Noms	Cuisson	Grosueur	Temps requis
			h. m.
Faisan	Rôti	Gros	50
Oison	Rôti	Médium	50
Pigeon	Grillé	Médium	15
Lapin	Bouilli	Médium	40
	Rôti	Gros	50
Dinde	Bouilli	Médium	1 45
Dinde	Rôti	Gros	2 40
Quartier	Rôti	Gros	4 30
de venaison	Rôti	Petit	3

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DE L'AGNEAU

Parties	Cuisson	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.
Poitrine	A l'étuvé	1	1	10	2	1	20	3	1	30
Partie de devant	Rôti	6	1	20	7	1	35	8	1	45
Partie d'arrière	Rôti	7	1	35	8	1	45	9	1	50
Gigot	Rôti	3	1	20	4	1	30	6	1	40
Longe	Rôti	3		50	4	1	05	5	1	15
Collet de mouton	Au four	2		40	3	0	50	4	1	
Epaule	Rôti	3		50	4	1		5	1	10

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DU PORC

Parties	Cuisson	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.
Jambon (fumé)	Au four	8	3	45	10	4		12	4	20
Jambon	Bouilli	8	3	50	10	4	15	12	4	30
"		3	2		4	2	15	5	2	25
Quartier (devant)	Rôti	6	2	15	8	2	40	10	3	
Quartier (d'arrière)	Rôti	6	2	15	8	2	40			
Cuisse	Rôti	6	2		8	3	30	12	4	
Cuisse	Bouilli	6	2	15	8	3	10	10	4	
Bacon	Bouilli	2	1	30	4	2		10	4	

*Ladies—
here it is*

MESDAMES

Voici

Buzz

The NEW DISCOVERY for
HOUSEHOLD CLEANSING



UN NETTOYEUR GÉNÉRAL POUR LA MAISON

Poli à plancher

London

S e l f - S h i n e

ENRICHIT ET EMBELLIT LA MAISON

Davies Irwin Ltée

Bates Road

OUTREMONT

—

MONTRÉAL

TERMES DE CUISINE

BAIN-MARIE.—Le bain-marie consiste à mettre dans l'eau bouillante un vase en terre en fer-blanc ou en porcelaine, contenant ce que l'on veut faire chauffer. Tous les mets qui ont une liaison à l'oeuf doivent être réchauffés au Bain-Marie.

BARDER.—C'est couper du lard en tranches minces, (ou bardes) et en couvrir le rôti ou le ventre des volailles; on maintient les bardes au moyen d'un fil.

BLANCHIR.—C'est laisser bouillir pendant quelques minutes divers aliments. On plonge dans l'eau bouillante les aliments qui ont de l'écroté.

BOUQUET.—Un bouquet comprend des branches de persil, une feuille et une ou deux branches de thym. On attache le tout avec du fil.

BRAISER.—C'est faire cuire la viande dans une casserole sur laquelle on laisse le couvercle.

BRIDER.—C'est passer une ficelle pour maintenir les membres d'une volaille.

CISELER.—C'est faire des incisions plus ou moins grandes sur les poissons que l'on met sur le gril.

COULER.—C'est faire réduire un jus par évaporation pour obtenir une sauce concentrée, d'une couleur légèrement brune.

CREVER.—Terme employé pour la cuisson du riz ou de l'orge: le riz est cuit sans être déformé.

CUISSON.—Ce mot est souvent employé pour désigner le liquide dans lequel on a fait cuire la viande ou le poisson.

DORER.—C'est enduire une pâtisserie de jaune d'oeuf, avant de la passer au four.

EMINCER.—C'est détailler les viandes en tranches minces ou en filets.

EMONDER.—C'est laisser les amandes dans l'eau chaude quelques minutes afin de pouvoir enlever la peau avec les doigts.

ENTREES.—Les entrées suivent immédiatement le potage.

ENTREMETS.—Les entremets de légumes se servent après les rôtis; les entremets sucrés se servent avant le dessert.

ESCALOPES.—Petites tranches minces de viande que l'on superpose en couronne et dans un plat. La place laissée libre au milieu est destinée à recevoir la sauce.

ETOUFFER.—C'est faire cuire, soit à la vapeur, soit au bain-marie, dans un récipient parfaitement clos.

FLAMBER.—C'est passer volaille ou gibier à plumes à la flamme, une fois plumé, pour enlever le duvet ou les petits poils. Eviter de flamber au papier.

FONCER UNE CASSEROLE.—C'est garnir le fond d'une casserole ou d'une terrine de couennes et de tranches de lard ou de veau.

LIMONER.—C'est enlever le limon du poisson avec le couteau après avoir plongé le poisson dans l'eau chaude.

MARINER.—C'est mettre un morceau de viande quelconque dans une marinade.

MIJOTER.—C'est laisser cuire à petit feu et lentement.

MOUILLER.—C'est ajouter, pendant la cuisson des mets, de l'eau, du bouillon, ou tout autre liquide.

MOUVETTE.—C'est une cuiller de bois qui sert à remuer les sauces.

NOUET.—Le nouet est un linge de mousseline dans lequel on met ce que l'on veut faire cuire, afin que ce ne soit pas mêlé au liquide dans lequel on le plonge.

PANER.—C'est saupoudrer de mie de pain très fine les viandes ou autres compositions que l'on fait cuire sur le gril, au four, ou dans la friture.

PARER.—C'est enlever aux viandes les peaux, les nerfs ou la graisse, pour leur donner une meilleure forme.

PASSER AU BEURRE OU FAIRE REVENIR.—C'est mettre les viandes dans le beurre la graisse ou l'huile chaude, pour leur faire prendre couleur.

PIQUER.—C'est tailler du lard plus ou moins gros pour le mettre dans un lardoire, avec laquelle on l'introduit dans la viande.

NOTES.—Le foie de veau et le boeuf à la mode se piquent en traversant la viande dans toute sa longueur; on met, pour un morceau de trois livres, huit ou dix lardons de la grosseur du petit doigt et de la longueur de la viande. Il faut même laisser passer un bout à chaque extrémité.

Pour les filets, les riz de veau, etc., on pique seulement la surface avec de petits lardons très fins, en ne prenant avec la lardoire qu'une petite partie de viande, et en laissant passer le lardon également de chaque côté.

PRESURE.—La présure est une substance qui sert à faire cailler le lait. On l'achète chez les Pharmaciens.

REDUIRE.—C'est laisser bouillir un liquide quelconque jusqu'à ce qu'il ait épaissi et diminué de quantité.

RELEVES DE POTAGE.—On sert les relevés après que les hors-d'oeuvre ont été passés aux convives.

REVENIR.—Passer au beurre.

SAISIR.—C'est mettre la viande en contact avec une forte chaleur pour en roussir légèrement la surface.

TOURER.—C'est un terme de pâtisserie qui signifie donner un ou plusieurs tours à la pâte. On appelle donner un tour, plier la pâte en deux ou trois après l'avoir abaissée avec le rouleau. Si on répète cette opération deux fois, on donne deux tours.

TOURNER DES LEGUMES.—C'est leur donner, avec un couteau, une jolie forme.

TOURNER DES OLIVES.—C'est enlever le noyau en tournant tout autour avec un couteau de manière à laisser aux olives leur forme première.



LES DIÉTÉTICIENS conviennent unanimement que l'eau dans laquelle ont cuit des légumes est remplie de sains éléments nutritifs. Ajoutez simplement de l'OXO à cette eau de légumes chaude et vous avez INSTANTANÉMENT une soupe délicieuse.

Pas de cuisson... pas d'ébullition... pas de tracas. Essayez ce moyen facile et peu coûteux de faire une soupe à la saveur appétissante dont tout le monde se réglera.



OXO donne un surcroît de saveur et de vertu nutritive aux soupes, ragoûts, sauces et plats de "reliejs".

Les Cubes **OXO**

285F

Se Dissolvent Instantanément

Les cubes Oxo sont en vente dans tous les
MAGASINS E.-M.

Une cuillerée à thé du Cordial "Oxo"
a la même valeur d'un cube d'Oxo.

QUELQUES RECETTES OXO

Jambon savoureux et "Oxo"

2 tasses de miettes de pain	Petit morceau de beurre
1 tasse de jambon maigre bouilli	Un peu de poivre et sel
1 cuillerée à thé de persil haché	1 cuillerée à thé d'Oxo

Mélangez ensemble les miettes de pain, le jambon (haché fin) un petit morceau de beurre, le persil, poivre et sel. Humectez le tout avec de l'Oxo ajouté à une tasse d'eau chaude. Mettez ce mélange dans un plat profond, couvrez légèrement le dessus avec les miettes de pain, et faites cuire environ $\frac{1}{2}$ heure.

Soupe au lait et "Oxo"

2 cuillerées à thé d'Oxo	1 chopine de lait
3 grosses carottes	1 morceau de beurre (de la grosseur d'une noix).
2 oignons	1 chopine d'eau
3 cuillerées à bouche de riz	Assaisonnement
3 cuillerées à bouche de lentilles	

Mettez le riz dans une casserole contenant de l'eau, et laissez mijoter légèrement pour faire gonfler les grains; ajoutez ensuite les carottes (tranchées en anneaux) les oignons (hachés fin) et les lentilles. Faites mijoter environ 1 heure; ajouter ensuite l'Oxo, beurre, lait et assaisonnement au goût. Faites mijoter encore 15 minutes, et servez avec morceaux de rôtie (toast) sèche. Il n'est pas nécessaire de faire épaissir, car le riz et les lentilles suffisent.

Gelées d'oeuf et "Oxo"

1 oeuf	$\frac{1}{2}$ oz. de gélatine
1 cuillerée à thé d'Oxo	3 cuillerées à thé de maigre de jambon ou boeuf salé, haché fin.
$\frac{1}{2}$ chopine d'eau chaude	

Faites tremper trois petits moules dans l'eau froide. Tandis qu'ils sont encore humides, déposez dans chacun une tranche d'oeuf bouilli, dur, et une cuillerée à thé de maigre de jambon ou boeuf salé froid, haché fin. Faites dissoudre l'Oxo et la gélatine, dans $\frac{1}{2}$ chopine d'eau chaude. Dès que le mélange est partiellement refroidi, remplissez les moules, et placez dans un endroit froid pour faire prendre. Tournez et servez avec une garniture de cresson.

Pouding à l'éponge "Oxo"

3 gâteaux d'éponge	2 cuillerées à bouche d'eau froide
$\frac{1}{2}$ oz. de gélatine	1 chopine d'eau bouillante
2 cuillerées à thé d'Oxo	

Coupez la gélatine, et déposez-la dans une tasse avec de l'eau froide, et laissez dissoudre. Prenez les gâteaux d'éponge et tranchez-les. Ensuite, répandez un peu d'Oxo sur la moitié de dessous de chacun, et placez sur les moitiés du dessus pour en faire des sandwiches. Déposez-les dans un plat de cristal. Ensuite, placez le reste de l'Oxo dans la tasse avec la gélatine, ajoutez un peu d'eau bouillante, agitez bien environ 2 minutes, ensuite videz le contenu dans un pot d'une chopine, et remplissez avec de l'eau bouillante. Versez ceci graduellement sur les gâteaux, laissez refroidir, et servez.



LA PLUS GRANDE FABRIQUE CANADIENNE- FRANÇAISE DE CIRAGES ET DE POLIS DIVERS



Quelques-unes de nos
MARQUES renommées

Élégant —

Poli à planchers—sans frottage—brille en séchant
Vernis à chaussures—Cirage à chaussures,
toutes couleurs—Poli à meubles—Nettoyeur
pour souliers en chevreau (kid).

Polivite —

Cire à planchers en pâte et liquide—Cirage à
harnais—Mine à poêle, grasse et liquide—Ver-
nis à tuyaux.



Salvator —

Nettoyeur pour souliers en chevreau blanc (kid)
—Vernis à caoutchouc—Teinture noire—Graisse
imperméable à bottes (dubbin)—Vernis à har-
nais.

Beaver Products Co., Ltd.

4591a, rue PAPINEAU

Tél: FA. 1900

FABRIQUE A
ST-JANVIER, P.Q.



Les marques ci-dessus sont en vente dans tous les
MAGASINS E-M STORES

L'ail est à la santé ce qu'est le parfum à la rose.

Potages

Soupe aux pois

2 tasses de pois
½ livre de lard salé
1 c. à thé de soda à pâte

3 pintes d'eau froide
2 petits oignons
Poivre

Faire tremper les pois pendant toute une nuit dans l'eau froide additionnée d'une cuillerée à thé de soda. Jeter cette eau et cuire les pois dans de l'eau nouvelle. Ajouter le lard salé, les oignons et les assaisonnements. Laisser mijoter 4 à 5 heures.

Soupe aux choux

1 petit chou
Sel et poivre

2 pintes de bouillon

Trancher le chou, l'ébouillanter et le laisser tremper 20 minutes avant de jeter l'eau. Faire chauffer le bouillon, ajouter le chou, les assaisonnements et faire cuire. Si on le désire, une demi-heure avant de servir on peut ajouter 3 cuillerées à table de riz.

Soupe à la fermière

2 grillardes de lard salé
2 oignons
2 carottes

2 branches de céleri
20 gousses de fèves
2 pintes d'eau ou bouillon

Sel et poivre

Faire fondre les grillades de lard salé et ajouter les oignons coupés, les carottes, le céleri, les fèves en gousses coupées finement; laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Verser alors 2 pintes d'eau ou de bouillon et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir.

Bouillon au poulet

1 poulet
3 pintes d'eau
Sel

Préparer le poulet, le couper en morceaux, et le mettre dans une marmite avec de l'eau salée; le faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, et écumer avant la fin de la cuisson. Couler le bouillon, le laisser refroidir, et le dégraisser. Au moment de servir, faire chauffer la quantité nécessaire. Servir à la place du potage.

Bouillon de boeuf

2 livres de jarret, gigot, cou ou os de boeuf
2 pintes d'eau
Sel et poivre

Essuyer la viande avec un linge humide, enlever la peau, et couper la chair en petits morceaux. Mettre viande et os dans une marmite, couvrir d'eau et laisser reposer ½ heure. Chauffer lentement jusqu'à ébullition. Assaisonner et continuer la cuisson sur un feu doux. Couler. Laisser refroidir, dégraisser jusqu'au moindre filet et servir au besoin à la place de potage.

Bouillon végétarien

6 carottes
1 navet
4 poireaux
1 panais

3 branches de céleri
1 oignon
6 pintes d'eau
Sel

Couper les légumes en petits morceaux, et les mettre cuire à l'eau froide salée. Après cuisson, passer le bouillon à travers un tamis, et le servir en tasses à la place du potage. Les légumes seront servis à part; ils accompagneront la viande.

Le beurre d'arachide MODERNE est strictement pur

Si vous aimez bien manger
vous apprécierez certainement la

Sauce DELECTO de Paterson



Essayez-la sur vos viandes, ragouts,
poissons, oeufs, etc. ou encore quel-
ques gouttes dans un jus de tomate.

Elle est délicieuse

Faites aussi l'essai de la sauce Worces-
tershire Paterson sur le marché depuis
plus de 50 ans.

Ces produits sont fabriqués au Canada par
des canadiens et sont en vente dans tous les
magasins E. M.



Mesdames

Exigez toujours les
marques de sucre

"ACADIA"

Pureté absolue—

Emballage hygiénique

Satisfaction garantie



ACADIA SUGAR REFINING CO., LTD.

Consommé

5 livres de gigot, jarret, débris de rosbif ou de parure de viande	1 oignon 7 pintes d'eau Sel et poivre
--	---

Essuyer la viande, la couper par morceaux, et la mettre à l'eau froide salée. Laisser mijoter 6 heures. Le consommé terminé, le passer au tamis et le mettre au froid. Dégraisser parfaitement avant de servir. Le consommé est un bouillon très concentré.

Potage aux patates

6 patates 6 tasses de lait 3 c. à table de beurre	3 c. à table de farine 2 tranches d'oignons Persil
---	--

Sel et poivre

Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter la farine puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable et auquel vous avez mélangé les patates pilées. Laisser cuire quelques instants. Passer à la passoire fine. Assaisonner et servir. Saupoudrer de persil finement haché.

Potage à la crème de tomates

8 à 10 grosses tomates (ou 1 boîte de conserves) 1 pinte de lait ¼ c. à thé de soda à pâte	1 tranche d'oignon 3 c. à soupe de farine 3 c. à soupe de beurre 1 c. à thé de sucre
---	---

Sel et poivre

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine puis le lait bouillant dans lequel vous avez mis l'oignon. D'autre part chauffer les tomates avec le sucre et le soda, et joindre ce mélange au premier. Passer le tout à travers une passoire fine. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner et servir.

Potage printanier

2 tasses de navet 1 tasse de radis ½ tasse de poireau	1 tasse de céleri 1 tasse de tomates 3 pintes d'eau
---	---

Lardons de lard salé

Faire dorer les lardons de lard, ajouter les légumes coupés finement et faire prendre couleur en remuant constamment. Mettre l'eau bouillante, le sel et laisser cuire à petit bouillonnement. Passer à travers une passoire fine, remettre sur le feu, et ajouter au goût du vermicelle, du riz ou des pâtes alimentaires. Servir chaud.

Potage laurentien

8 poireaux 3 c. à table de beurre 3 à 4 pommes de terre	3 tasses de lait 6 tasses d'eau Sel et poivre
---	---

Faire dorer les poireaux dans le beurre, ajouter l'eau et le lait, puis les pommes de terre tranchées, et cuire à feu doux environ 1 heure, passer à travers la passoire fine, assaisonner et servir.

Le beurre d'arachide est très recommandable lorsqu'il est pur,

le beurre d'arachide MODERNE

est strictement pur

Soupe à la villageoise

2 oignons	Quelques branches de céleri
6 c. à table de graisse de rôti	Quelques fèves vertes
2 carottes	2 pintes d'eau ou de bouillon
Sel et poivre	

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse jusqu'à belle couleur dorée, ajouter les légumes coupés en morceaux, et laisser cuire quelques minutes en remuant. Verser alors l'eau ou le bouillon et les assaisonnements. Laisser cuire environ $\frac{3}{4}$ d'heure.

Potage à l'oignon

5 à 6 oignons	1 pinte d'eau
5 c. à table de matière grasse	1 pinte de lait
5 c. à table de farine	Persil
Sel et poivre	

Faire dorer les oignons dans la matière grasse, mettre la farine, puis l'eau bouillante, et continuer la cuisson 20 minutes. Passer au tamis, ajouter le lait chaud et les assaisonnements. Servir avec du persil finement haché. En suivant le même détail, mais en remplaçant l'oignon par le poireau, on fait un potage à goût plus fin et plus délicat.

Potage aux fèves

2 tasses de fèves	3 tranches de lard
6 tasses d'eau	Lait
1 oignon	Sel et poivre

Faire tremper les fèves pendant toute la nuit. Le lendemain matin les faire bouillir dans l'eau. Quand elles commencent à amollir, ajouter le lard salé, l'oignon et les assaisonnements. Cuire en purée, et passer à travers un tamis. Ajouter du lait pour obtenir une bonne crème. Servir.

Potage aux salsifis

2 paquets de salsifis	1 pinte d'eau
4 c. à table de beurre	2 tasses de lait
4 c. à table de farine	2 c. à table de vinaigre
Sel et poivre	

Ratisser les salsifis, les laisser tremper dans l'eau froide additionnée de 2 cuillerées à table de vinaigre, les couper en morceaux, les faire cuire dans l'eau bouillante salée, les égoutter et les réduire en purée. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et l'eau de cuisson des légumes, et remettre sur le feu 10 à 15 minutes; ajouter le lait, la purée de salsifis et les assaisonnements. Laisser cuire quelques minutes et servir.

Potage à la crème de céleri

1 pied de céleri	1 pinte d'eau
2 petits oignons	3 c. à table de beurre
2 pintes de lait	3 c. à table de farine
Sel et poivre	

Faire dorer dans la matière grasse les oignons et le céleri finement hachés, ajouter la farine puis l'eau chaude, continuer la cuisson environ 30 minutes. Passer au tamis, et mettre le lait et les assaisonnements. Laisser mijoter quelques temps et servir.

Soupe au macaroni

2 pintes de bouillon
1 tasse de macaroni

Fromage canadien
Croûtons

Sel et poivre

Faire bouillir le bouillon, et y ajouter le macaroni cassé. Laisser cuire environ 30 minutes. Servir avec croûtons frits au beurre. Saupoudrer la soupe de fromage canadien râpé.

Soupe aux légumes

2 tasses de carotte
2 tasses de navet
1 tasse de céleri
1 petit oignon

4 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau bouillante
Persil
Sel et poivre

Laver les légumes et les couper en dés. Hacher l'oignon finement. Faire fondre la graisse, y faire revenir l'oignon et les légumes, ajouter l'eau bouillante et, au bout de dix minutes, le persil et les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu et servir.

Soupe au pain

2 pintes d'eau bouillante
1 oignon
3 c. à table de graisse de rôti

2 tasses de pain séché
2 c. à table de riz
Sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse. Ajouter l'eau bouillante, le riz, le pain émietté et les assaisonnements. Laisser cuire doucement pendant $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir chaud.

Soupe aux légumes et au vermicelle

1 petite carotte
1 petit poireau
1 tranche de céleri

3 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau
4 c. à table de vermicelle

Sel et poivre

Faire revenir les légumes, après les avoir hachés finement dans la matière grasse, en les remuant de temps en temps avec la cuillère de bois pour les empêcher de coller. Verser l'eau chaude, les assaisonnements et cuire doucement environ $1\frac{1}{2}$ heure. Vers la fin de la cuisson ajouter le vermicelle.

INCENDIE

AUTOMOBILES

ACCIDENTS

VOL

LA FONCIÈRE

CIE D'ASSURANCES CONTRE L'INCENDIE

LA FONCIÈRE

CIE D'ASSURANCES

contre les Risques de Transports et les Accidents de toute nature

SUSSEX FIRE

INSURANCE COMPANY

L'actif total dépasse \$25,000,000.00

P. J. PERRIN, Inc., agents généraux


Chambres 504-505 Edifice Lewis

465, RUE ST-JEAN, MONTREAL Tél. MARquette 7571-7572-7573


Vous
aimerez

LES PRODUITS

Connors



Sardines Brunswick
Sardines Jutland
Sardines Glacier
Sardines Dining Car Special
Mollusques
Aiglefin
Petit hareng fumé
Flaked Fish
Hareng frais
Hareng fumé
Hareng fumé saur
Hareng dans la sauce aux
tomates



LES bonnes ménagères
apprécient de plus en plus
les denrées marines Con-
nors. Elles sont constam-



ment attirées par la qualité, et la sa-
veur de leurs contenus. La demande
toujours grandissante pour les grandes
variétés des produits Connors est la
meilleure preuve de leur popularité.
Il est économique et avantageux de
servir les denrées marines Connors.
Demandez-les aux magasins E. M.



Les Fameuses DENRÉES MARINES
Connors Bros.

ENTRÉES – HORS D'OEUVRES

Filets frits

2 filets de morue ou autre
Chapelure
Persil
Sel

Diviser les filets en portion individuelle. Rouler dans la chapelure et faire cuire en pleine friture. Saler et servir avec des patates à la parisienne. Décorer de persil.

Poisson fumé rôti

1 filet de poisson fumé
Persil
4 c. à table d'huile d'olive
Sel

Faire tremper le poisson fumé dans l'eau froide pendant plusieurs heures. Le retirer, l'essuyer et le cuire dans une poêle contenant de l'huile d'olive bouillante. Assaisonner et servir par personne. Décorer de persil.

Boulettes de poisson

2 tasses de purée de pommes de terre
1 oignon
1 tasse de poisson haché
1 oeuf
Chapelure
Persil
Sel et poivre

Amalgamer ensemble la purée de pommes de terre, l'oignon haché très finement, le poisson, l'oeuf et les assaisonnements. Façonner des boulettes de la grosseur d'un oeuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une boulette par convive. Décorer de persil.

Boulettes de viande

1 tasse de restes de viande
1 oignon
1 oeuf
2 c. à table de crème
Chapelure
Persil

Hacher la viande au petit moulin avec l'oignon et ajouter l'oeuf, la crème et les assaisonnements. Façonner les boulettes de la grosseur d'un jaune d'oeuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir deux boulettes par convive. Décorer avec du persil en touffes.

Croquettes de panais

4 panais
2 oeufs
1 c. à table de beurre
Sel
¼ tasse de lait
3 c. à table de farine
Chapelure

Cuire les panais, les écraser finement et leur ajouter les oeufs, le lait, le beurre, la farine, le sel. Façonner de petites boulettes que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir 1 ou 2 croquettes par convive.

Croquettes de poulet

2 tasses de purée de pommes de terre
1 oeuf
1 tasse de poulet cuit
Chapelure
Sel et poivre

Mêler ensemble la purée froide de pommes de terre, les assaisonnements et le poulet. Façonner des croquettes de forme ovale, que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une croquette par convive. Décorer de persil.

Cuisses de grenouilles

24 cuisses de grenouilles
Farine
6 c. à table de beurre
Persil et sel

Essuyer les pattes de grenouilles, les rouler légèrement dans la farine et les cuire dans une poêle contenant le beurre chaud. Assaisonner et servir à chaque personne quatre cuisses, arrosées de sauce au beurre. Décorer de persil.



PRODUITS
"CONDOR"



"Premier toujours"



THÉS—CAFÉS—CACAO
POUDRE À PÂTE
ESSENCES CULINAIRES



MOUTARDE PURE ET PRÉPARÉE
Le choix des ménagères



"NOS ÉPICES"
"À la saveur piquante"



BOUDRIAS FRÈRES LIMITÉE

359 EST, NOTRE DAME

MANUFACTURIERS



Les produits "Condor" et "Boudrias" sont en vente
dans tous
LES MAGASINS E.-M. STORES

Cervelles au gratin

2 cervelles
1 oignon
3 blancs d'oeufs

Chapelure
Noisettes de beurre
Eau vinaigrée

Sel

Faire cuire les cervelles dans de l'eau contenant 1 cuillerée à table de vinaigre, un oignon et du sel. Après 25 à 30 minutes de cuisson, les retirer, les hacher finement et les lier avec les blancs d'oeufs montés en neige très ferme. Remplir avec ce mélange de petits moules à gratin et parsemer de noisettes de beurre. Faire cuire au bain-marie dans un fourneau. Servir un moule par personne.

Concombres farcis

2 concombres

$\frac{1}{4}$ tasse d'huile d'olive

FARCE

2 c. à table de fromage
 $\frac{1}{2}$ tasse de vermicelle cuit
 $\frac{1}{4}$ tasse de mie de pain

1 jaune d'oeuf
2 c. à table de beurre fondu
Sel et poivre

Peler les concombres et les séparer en tronçons de 2 pouces de longueur. Enlever les semences. Remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Parsemer chaque tronçon de fromage râpé. Faire cuire au fourneau dans l'huile d'olive. Servir une portion par convive.

Rognons frits

2 rognons
1 oeuf

Biscuits pilés
Eau, sel

Faire dégorger les rognons dans l'eau vinaigrée et les faire cuire dans l'eau salée pendant environ 20 minutes. Les égoutter et les débarrasser de leur enveloppe et de tous les filaments blancs. Les couper en carrés, les rouler dans l'oeuf battu et les biscuits sodas et faire cuire en pleine friture. Servir avec quelques morceaux de patates frites.

Sauce au ris de veau

1 ris de veau

1 tasse de sauce blanche

Eau et sel

Faire dégorger à l'eau froide un ris de veau et le faire cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 30 minutes. Rafraîchir, enlever la peau et couper en dés. Mettre dans une sauce blanche.

Sauce blanche

1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine

1 tasse de lait
1 jaune d'oeuf

Sel, poivre et persil

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 à 8 minutes. Lier avec le jaune d'oeuf et assaisonner. Servir une timbale par personne. Décorer de persil.

Pâtés aux huîtres

12 pâtes feuilletées
 $\frac{1}{2}$ tasse de sauce

$\frac{3}{4}$ tasse d'huîtres coulées
Persil

Prendre des pâtes feuilletées et les remplir de la sauce suivante:

SAUCE AUX HUITRES

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine

1 tasse de lait
 $\frac{1}{2}$ tasse de jus d'huîtres

Sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 minutes, ajouter les huîtres et continuer la cuisson pendant quelques minutes. Déposer cette sauce dans les pâtés chauffés à l'avance. Servir un pâté par convive. Décorer de persil.

DE L'OCÉAN ATLANTIQUE
À L'OCÉAN PACIFIQUE,
LES MÉNAGÈRES CANA-
DIENNES AVISÉES
EMPLOIENT

LE SEL
Goderich

PARCE QUE
SA QUALITÉ EST
INSURPASSABLE.

The Goderich Salt Co. Ltd.
CODERICH

Rien ne remplace le beurre.

Huitres frites

Huitres
Chapelure

Persil
Sel

Sécher les huitres dans un linge, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans la grande friture. Assaisonner. Servir avec du persil ou du citron.

Pâté de foie gras

2 livres de foie de volaille ou de veau	4 oeufs
1 livre de lard frais	Lard salé
2 oignons	Muscade
1 tranche de bacon	Epices mélangées
	Sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans le bacon coupé en dés. Couper le foie et le lard, les passer à la machine (avec la roulette donnant la viande la plus fine) et ajouter tous les assaisonnements, les jaunes d'oeufs et les blancs montés en neige. Bien mêler le tout. D'autre part, foncez l'intérieur d'un moule avec de minces filets de lard salé, versez la préparation et recouvrez de lard. Cuire à four modéré pendant environ 2 heures. Laisser refroidir et démouler. Servir une petite tranche par convive.

Beurre

Pour le beurre, on fait des coquilles, ou bien l'on en met un morceau pas trop gros dans le beurrier.

Sardines

Les sardines à l'huile conservées en boîtes se mettent dans le ravier, sans huile.

Raifort (Horse-Radish)

Le raifort se râpe; on l'arrose d'un peu de vinaigre, et on le sert de préférence avec le boeuf bouilli.

Caviar

Le caviar (oeufs d'éturgeon) est un hors-d'oeuvre fort cher que l'on sert sur les tables russes.

Cornichons sucrés

Ces cornichons se servent dans le ravier, avec de petits oignons confits dans le vinaigre.

Crevettes

Les crevettes se servent garnies de persil en branches.

Thon

Le thon se sert avec un peu d'huile; on l'achète chez le marchand de comestibles.

Eperlans

Ces petits poissons brillants comme de l'argent et délicieux au goût, peuvent être offerts comme hors-d'oeuvre chaud . . . Videz-les par les ouies, ou une légère incision sous le ventre. Puis grattez doucement, essuyez-les, trempez-les dans le lait, farinez-les et mettez les dans la friture bien chaude.

Saucisson

Les saucissons ordinaires ou de Lyon se servent coupés en tranches très minces.

Une gelée parfaite donne un dessert parfait
Demandez les gelées **MODERNE et PIERROT**

Wilsil-Limited

VIANDES FUMÉES,

VIANDES FRAICHES,

BEURRE, OEUFS,

VOLAILLES

Bureau-Chef

Rue Mill

Montréal

Essayez ces délicieux pâtés
de foie gras, de poulet, de
jambon ou de langue
Cuits à la française.

PARIS-PATÉ
PARIS MEAT PATTY

Achetez-en. Faites de déli-
cieuses sandwiches.



Avec les compliments de

**L'Association des marchands détaillants
du Canada Inc.**

254 Ste-Catherine Est

Montréal

VIANDES DE BOUCHERIE

REMARQUES

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

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

En arrivant du marché, enlevez le papier qui enveloppe la viande pesez-la et essuyez-la avec un linge humide. Placez-la dans un plat de faïence ou de grès, couvrez-la et gardez-la dans un endroit frais jusqu'au moment de l'employer. On ne doit faire griller à la flamme ou dans une casserole ou rôtir, que les morceaux tendres de la viande. Quand on doit cuire la viande d'après l'une de ces méthodes, on la fait d'abord roussir, puis cuire à une température plus basse. En la faisant rôtir, l'albumine de l'extérieur de la viande est durcie et le jus retenu. Cependant, la viande doit être cuite dans l'eau pour l'attendrir, la chaleur et l'eau amollissant les durs tissus entrelacés. L'eau bouillante doit être versée sur la viande pour roussir les surfaces coupées, afin que le jus n'en soit pas diminué et que la viande cuise jusqu'à être tendre, gardant la température juste au-dessous du point d'ébullition. Si l'eau bouillonne, elle est trop chaude. Toutes les viandes dures peuvent être cuites tendre de cette manière. On peut employer le Cuiseur Sans Feu.

Pain au boeuf

3 livres de boeuf maigre	1 cuillerée à thé de sel
½ livre de jambon cru	1 cuillerée à thé de poivre
3 oeufs bien battus	3 cuillerées à soupe de crème
3 biscuits au soda réduits en poudre	6 oeufs durs

Hachez le boeuf et le jambon bien fin; ajoutez le sel, le poivre et les miettes de biscuits, les oeufs bien battus et la crème. Mélangez bien le tout ensemble et graissez un moule à pain et paquetiez la moitié de votre mélange. Coupez les deux bouts des oeufs durs pour qu'ils puissent tenir sur le mélange, formant une rangée d'un bout à l'autre du moule, puis paquetiez le reste de votre viande. Couvrez votre moule et faites cuire pendant une heure dans un fourneau modérément chaud. Otez le couvert du moule et laissez cuire encore une demi-heure. Servez chaud ou froid.

Téléphonez à CR. 2184.

Notre livreur ira vous porter un
ou plusieurs de nos fameux pains:

PROVINCIAL

•

MODERNE

•

MAURICE

•

BONPAIN

•

TOUTBLÉ

•

CANADIEN ET AUTRES

Un pain pour chaque goût, mais un
pain bien cuit qui se digère facilement

LA BOULANGERIE

50, Est St-Viateur

Montréal.

PROVINCIALE

Rosbif

5 livres de boeuf dans le filet
3 c. à table de beurre ou de suif

1 c. à table de farine de moutarde
Eau bouillante et sel

Essuyer la viande avec un linge humide, la saupoudrer de farine de moutarde, la mettre dans une lèche-frite et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer, mettre de l'eau bouillante dans la rôtissoire et laisser cuire pendant environ 10 à 15 minutes pour chaque livre de viande. Arroser souvent et saler vers la fin de la cuisson.

Bifteck à la poêle

1 tranche de boeuf (filet ou ronde)
Sel

1 c. à table de beurre

Battre la tranche de boeuf et la laisser reposer quelques minutes sur une assiette après l'avoir passée dans le beurre fondu. D'autre part, chauffer très fort la poêle et faire saisir le boeuf sur les deux côtés. Diminuer la chaleur du feu et faire cuire pendant 3 à 5 minutes, selon le goût des personnes. Assaisonner. Le dresser dans un plat chaud et servir avec une sauce au beurre.

Bifteck haché à la maître d'hôtel

2 tranches de boeuf haché, pris
dans la ronde
1 c. à table d'eau

1 jaune d'oeuf
Chapelure
Sel

Prendre la viande hachée et la mélanger au jaune d'oeuf, à l'eau et au sel. Former de ce mélange des biftecks d'un pouce d'épaisseur, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans une poêle de fer contenant le beurre très chaud. En dernier lieu assaisonner et servir avec du beurre à la maître d'hôtel.

Beurre à la maître d'hôtel

Mêler ensemble du beurre, du jus de citron, du persil haché et du sel. Servir une cuillerée à thé sur chaque morceau de bifteck.

Boeuf à la mode canadienne

3 livres de boeuf
1 livre de lard gras
2 oignons

3 tasses d'eau
Farine
Sel et poivre

Trancher le lard mince et le faire prendre couleur dans un chaudron de fer avec l'oignon et la farine. A ce moment, ajouter le boeuf coupé en carrés. Assaisonner. Mettre graduellement l'eau bouillante et laisser cuire à petit feu pendant environ 4 heures. Au besoin, ajouter de l'eau.

Ragoût de boeuf avec morceaux de pâte

3 livres de boeuf
1 oignon

8 c. à table de farine grillée
Pâte

Sel et poivre

Faire cuire la viande coupée en morceaux, dans une quantité d'eau suffisante, avec l'oignon et les assaisonnements et laisser mijoter pendant environ 3 heures. A ce moment, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide, laisser cuire pendant quelques minutes, ajouter les morceaux de pâte et continuer la cuisson pendant environ 20 minutes.

Avec les compliments de la

PROVINCIAL INSURANCE Company Limited

Compagnie officielle d'assurance-feu pour le groupe des
Epiciers Modernes Ltée avec un actif total de \$8,723,647.34



Willis-Faber & Co. of Canada Ltd.

Edifice Board of Trade

Montréal

Relish & Moutarde sucrés

MARQUE

Bo-Ben

Délicieux pour

SALADES

SANDWICHES

VIANDES FROIDES

"HOT-DOGS", etc.

Produits Bo-Ben,

HULL, QUE.

Bouilli canadien

1 morceau de boeuf à bouillir	2 panais
1 morceau de lard salé	2 oignons
5 ou 6 carottes	1 petit chou
2 petits navets	Patates
Sel	

Mettre cuire le boeuf et le lard avec l'oignon dans de l'eau bouillante salée et ajouter les légumes une heure avant la fin de la cuisson. Ajouter les patates une demi-heure avant de servir et pour que le bouillon soit plus savoureux, le cuire à petits bouillons.

Tranches de boeuf québécoises

3 livres de boeuf	4 c. à table de suif ou de beurre
Bouillon	Farine
1 Oignon	Sel

Parer la viande, la couper en tranches et la battre pour l'attendrir. Dans un chaudron de fer, chauffer le beurre avec l'oignon, ajouter les tranches de viande saupoudrées de farine et faire prendre couleur. Arroser de temps en temps avec le jus de viande qui s'est formé et avec le bouillon. Recouvrir le chaudron et faire cuire pendant environ 1 à 1½ heure.

Boeuf aux choux et aux tomates

4 livres de boeuf à bouillir	1 oignon
2 choux moyens	Eau
1 boîte de tomates	Sel et poivre

Faire cuire le boeuf et l'oignon à l'eau bouillante salée et ajouter les choux coupés en quartiers, les tomates et les assaisonnements. Laisser cuire lentement et servir.

Langue de boeuf braisée

1 langue de boeuf	1 oignon
8 ou 10 lardons	3 tasses de bouillon
2 c. à table de beurre	Sel et poivre

Laver la langue à l'eau froide puis la tremper dans l'eau bouillante pendant quelques instants et enlever la peau. Larder la langue, puis la faire revenir dans le beurre fondu et l'oignon. Quand l'oignon aura pris couleur, ajouter, selon le besoin, le bouillon et les assaisonnements. Couvrir le chaudron et terminer la cuisson au fourneau. Servir avec une sauce.

Rognons sautés

2 rognons de boeuf	3 c. à table de farine
2 tranches de lard salé	Bouillon
2 c. à table de graisse ou de beurre	Sel et poivre
	Persil

Faire revenir les rognons (après les avoir fait dégorger dans de l'eau vinaigrée) dans le lard coupés en dés, saupoudrer de farine, faire prendre couleur et couvrir de bouillon. Assaisonner et finir la cuisson.

Il faut varier les plats, mais non leur qualité.

Boeuf en sauce

2 livres de boeuf	4 c. à table de matière grasse
2 oignons	2 c. à table de farine
1 poireau	4 tasses d'eau ou de bouillon

Sel et poivre

Couper le boeuf en petits carrés, le faire revenir dans la matière grasse et ajouter l'oignon, le poireau, les assaisonnements, la farine et le bouillon. Faire cuire doucement pendant environ 1 heure et dresser dans un plat profond.

Hachis de boeuf

2 tasses de boeuf haché en carrés	1 oignon
6 tasses de patates coupées en morceaux	2 c. à table de beurre
	Bouillon ou eau
	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter l'oignon coupé finement, faire prendre couleur, et joindre à ces deux ingrédients le boeuf haché et les pommes de terre coupées en morceaux. Laisser dorer pendant quelques minutes avant d'ajouter le bouillon et les assaisonnements. Ne pas retirer du feu avant que les oignons soient parfaitement cuits.

Côtelettes de veau

8 côtelettes	1 oeuf
3 c. à table de beurre ou de graisse	Chapelure
	Sel et poivre

Faire chauffer le beurre ou la graisse et y mettre les côtelettes après les avoir passées dans l'oeuf battu et la chapelure. Cuire les deux côtés pendant environ 20 minutes, les dresser en couronne dans un plat et les servir avec des légumes ou des petits pois verts.

Epaule de veau aux choux

1 épaule de veau	1 tasse de bouillon
1 livre de lard salé	1 c. à table de farine
2 petits choux	2 oignons
4 c. à table de graisse	2 carottes

Sel et poivre

Saler l'intérieur de l'épaule et la piquer de lardons. Faire chauffer la graisse, y mettre la viande, la faire saisir, la saupoudrer de farine et ajouter le bouillon. Assaisonner de sel et de poivre. D'autre part, blanchir les choux et les ranger autour de la viande, ainsi que les oignons et les carottes. Faire cuire à petit feu pendant environ 2 heures et dresser la viande dans un plat chaud avec les légumes et le bon jus.

Epaule de veau farcie

1 épaule de 5 à 6 livres	Lard salé et bacon
1 tasse de bouillon	Sel

FARCE

1 tasse de viande hachée	1 branche de céleri
$\frac{3}{4}$ tasse de bouillon	1 oeuf
2 tranches d'oignon	2 c. à table de beurre
$\frac{1}{2}$ tasse de mie de pain	Persil

Sel et poivre

Faire revenir dans le beurre tous les ingrédients composant la farce et lier avec l'oeuf. Remplir l'intérieur de l'épaule avec ce mélange et coudre l'ouverture. Mettre cuire dans une lèchefrite foncée de lard salé et de bacon et arroser souvent avec du bouillon. Servir chaud avec sauce.

Longe de veau

1 longe de veau	4 grandes tranches d'oignons
Lard salé	1 tasse de bouillon
4 tranches de citron	Sel et poivre

Placer la longe de veau dans la lèchefrite contenant des lardons de lard salé. Mettre sur la longe les tranches de citron et d'oignons, mettre au fourneau pendant quelques minutes, puis ajouter le bouillon et les assaisonnements. Terminer la cuisson en arrosant souvent. Les tranches de citron attendrissent beaucoup le rôti.

Blanquette de veau

2 tasses de veau cuit et haché	2 tasses de sauce blanche Sel
-----------------------------------	----------------------------------

SAUCE BLANCHE

2 c. à table de beurre	4 c. à table de farine
2 tasses de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant environ 5 minutes, après avoir ajouté le veau et les assaisonnements. Servir très chaud.

Cervelles de veau en sauce

2 cervelles	1 tasse de sauce	Sel
-------------	------------------	-----

Faire tremper la cervelle à l'eau fraîche, pendant 20 minutes, la débarrasser de la peau qui la recouvre, la faire cuire dans l'eau bouillante salée, la retirer, l'égoutter et réserver l'eau de cuisson pour la sauce.

Sauce pour servir avec la cervelle

2 c. à table de beurre	$\frac{3}{4}$ tasse d'eau de cuisson
2 c. à table de farine	$\frac{3}{4}$ tasse de lait
Sel et poivre	Persil

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis l'eau de cuisson des cervelles et le lait. Faire cuire pendant environ 5 minutes et ensuite les cervelles coupées en morceaux, assaisonner et servir. Décorer de persil.

Rôti de porc à la canadienne

5 à 6 livres de porc	Sel et poivre
1 gousse d'ail	Eau

Essuyer le porc avec un linge propre et enlever la couenne. Mettre cette couenne dans le chaudron pour qu'elle donne de la gélatine à la graisse de rôti. Déposer le porc dans un chaudron de fer avec de l'ail, faire prendre couleur de tous les côtés, ajouter ensuite 3 à 4 tasses d'eau et les assaisonnements et cuire au fourneau au moins $\frac{1}{2}$ heure pour chaque livre de viande. Retirer, passer le jus pour obtenir la graisse de rôti, la verser dans de petits bols et laisser prendre au frais. Servir avec le rôti froid.

Côtelettes de porc frais

6 côtelettes	3 c. à table de saindoux
Sel et poivre	

Parer les côtelettes de porc d'une jolie forme et les cuire pendant environ 15 minutes dans une poêle dans laquelle on a fait chauffer la matière grasse. Assaisonner et servir.

Mouton au riz

2 à 3 livres de mouton pris dans l'épaule	1 tasse de riz
1 tasse de bouillon	4 c. à table de beurre
	$\frac{3}{4}$ tasse de fromage râpé
Sel et poivre	

Couper la viande en carrés, la mettre dans une casserole avec le beurre, laisser prendre couleur et ajouter les assaisonnements et le bouillon. Couvrir la casserole et laisser cuire lentement. D'autre part, cuire le riz de préférence dans le bouillon et, après cuisson, l'égoutter et lui ajouter les assaisonnements, quelques noisettes de beurre et le fromage. Verser en bordure dans un plat contenant les morceaux de mouton, recouvrir de sauce et servir chaud.

Sauce blanche

8 c. à table de matière grasse	8 tasses de lait
8 c. à table de farine	1 c. à thé de cannelle
Sel et poivre	

Fondre la matière grasse et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant 5 à 8 minutes, assaisonner et servir avec le sang de mouton.

Oie rôtie

1 oie	Pommes
3 c. à table de beurre	Eau et sel

Préparez une oie, la parsemer de noisettes de beurre et la cuire à four chaud en l'arrosant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Pour enlever le surplus de graisse, mettre dans la casserole 3 ou 4 pommes. Retourner l'oie souvent, pendant la cuisson, pour qu'elle rôtisse de tous côtés. Assaisonner.

Canard rôti

1 canard	1 carotte coupée en tranches
1 oignon	Eau
2 c. à table de beurre	Sel et poivre

Foncer une casserole avec du beurre, de l'oignon et des carottes, mettre le canard sur ces ingrédients et ajouter les abats de cet animal, ainsi que les assaisonnements. Mouiller avec une tasse de bouillon ou d'eau et cuire à petit feu en arrosant souvent.

Dinde farcie

1 dinde	Eau
Lard salé	Sel
FARCE	
2 c. à table de beurre	Gésier
1 oignon	Patates
Foie	Lait
Coeur	Sel et poivre

Remplir la dinde avec une farce composée d'une purée de patates à laquelle on ajoute le beurre, les abats cuits finement hachés et les assaisonnements. Coudre l'ouverture et déposer la dinde dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser d'eau contenant du beurre fondu et faire cuire pendant environ 30 minutes pour chaque livre.

Filets de porc frais farcis

2 filets de porc	Eau ou bouillon pour mouiller
4 c. à table de beurre	Persil
FARCE	
1 oeuf	½ tasse de mie de pain
Sel et poivre	

Etendre la farce sur l'un des filets, mettre l'autre par-dessus et les attacher à deux ou trois endroits avec une ficelle. Chauffer le beurre, les cuire à feu modéré pendant une heure et mouiller avec un peu de bouillon ou d'eau.

Ragoût de boulettes de porc

Porc, boeuf, agneau	10 c. à table de farine grillée
Boulettes de porc	Sel et poivre
2 oignons	Eau

Faire cuire un mélange de viande avec les oignons et les assaisonnements. La cuisson avancée, ajouter les boulettes de porc et la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

Ragoût de pattes de cochon

4 pattes de cochons	8 c. à table de farine grillée
4 oignons	Sel et poivre

Parer les pattes de cochon, les couper en quatre et les faire cuire avec assez d'eau bouillante, les oignons et les assaisonnements. Une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

Tête en fromage

1 tête de porc	Epices
2 oignons moyens	Eau
Feuilles de céleri séchées	Sel et poivre

Parer la tête de porc et la faire bouillir avec assez d'eau pour la couvrir, pendant 2 à 3 heures. La cuisson terminée, enlever la viande et couper en morceaux. Passer le bouillon à travers la passoire fine, le remettre dans la marmite avec la viande coupée et tous les assaisonnements et faire bouillir pendant 20 à 30 minutes. Retirer du feu et en remplir des bols préalablement passés à l'eau froide.

Cochon de lait

1 cochon de lait	Beurre
Lard salé	Eau et sel
FARCE	
4 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon	Abats de l'animal
2 c. à table de beurre fondu	Persil
	Sel et poivre

Préparer un cochon de lait en lui conservant la tête. Le remplir de la farce plus haut mentionnée, coudre l'ouverture, le parsemer de noisettes de beurre et le déposer dans une lèchefrite contenant du lard salé. Assaisonner et cuire au fourneau.

Pour tout nettoyer

La Poudre LEROY

est sans égale

Il faut savoir offrir du pain avec autant de grâce qu'une rose.

Cretons canadiens

4 livres de panne

Eau

Enlever la peau de la panne, puis couper la graisse en petits morceaux et faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce que la graisse soit toute fondue et que les résidus soient croustillants. Couler la graisse, faire refroidir les résidus après les avoir passés au petit moulin et assaisonner de sel et de poivre.

Cretons français

2 livres de panne

4 rognons de porc

3 livres de filets de porc

Sel et poivre

Oignons

Epices au goût

Sel, poivre et eau

Mêler aux cretons ordinaires les oignons, le filet de porc, les assaisonnements et les rognons passés au petit moulin. Faire cuire doucement pendant plusieurs heures en ayant soin de couvrir d'eau, mettre dans des plats ou moules passés à l'eau froide. Servir froid.

Epaule d'agneau farcie et rôtie

1 épaule d'agneau désossé

1 tasse de bouillon

Lard salé

FARCE

1 tasse de restes de viande

1 oeuf

1 tasse de mie de pain

1 tasse de bouillon

1 oignon haché

Persil

Sel et poivre

Remplir une épaule désossée avec une farce composée de restes de viande, de pain, d'oignon, de persil, de sel, de poivre, d'un oeuf et de bouillon. Coudre l'ouverture. Déposer l'épaule dans une lèchefrite foncée de lard salé et arroser souvent avec du bouillon.

Gigot de mouton

1 gigot (6 à 7 livres)

2 carottes

4 c. à table de graisse

1 c. à table de farine

1 gousse d'ail

2 tasses de bouillon ou eau

Sel et poivre

Fondre la graisse, y mettre le gigot désossé, le faire rôtir de tous les côtés et ajouter l'ail, les carottes, la farine, les assaisonnements. Faire prendre couleur, mouiller avec le bouillon et cuire doucement. Dresser sur un plat chaud et servir avec la sauce passée.

Ragoût de mouton

3 livres d'épaule de mouton

1 tranche de lard salé

4 c. à table de graisse

3 c. à table de farine

1 oignon

1 boîte de petits pois

Sel et poivre

Couper l'épaule en morceaux, la faire revenir dans la matière grasse, le lard salé et l'oignon, la saupoudrer de farine, la couvrir de bouillon ou d'eau et y ajouter les assaisonnements. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre les petits pois.

Epaule de chevreuil farcie

1 épaule de chevreuil	1 oignon
Lard salé	Eau et sel
FARCE	
2 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon	1 oeuf
1 oignon	Muscade
	Persil
Sel et poivre	

Désosser une épaule de chevreuil et remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture et mettre l'épaule dans une casserole foncée de lard salé et d'oignon. Ajouter de l'eau bouillante et faire cuire au fourneau. Servir avec de la sauce.

Canard sauvage rôti et farci

1 canard sauvage	Lard salé
4 c. à table de beurre	Assaisonnements
Eau	
FARCE	
Patates pilées	Abats du canard
Persil haché	Sel et poivre

Remplir un canard sauvage d'une purée de patates, à laquelle on ajoute les abats cuits, le persil et les assaisonnements et coudre l'ouverture. Brider et faire cuire au fourneau dans une lèchefrite contenant les lardons et le beurre. Arroser souvent.

Poule des prairies rôtie

1 poule des prairies	Lard salé
2 c. à table de beurre	Eau
1 oignon	Sel et poivre

Vider la poule et la faire revenir dans une casserole avec l'oignon et le lard salé. Mouiller de bouillon ou d'eau, assaisonner et faire cuire au fourneau. Servir avec sauce.

Outarde rôtie

1 outarde	Lard salé
Eau	Assaisonnements

Préparer une outarde, la déposer dans une lèchefrite, la couvrir de lard salé et la faire cuire au fourneau en arrosant souvent.

Mesdames

Confiez avec confiance vos commandes à

LA CIE DE CHARBON



1894—Maison établie depuis 42 ans—1936

935 Hibernia

Wilbank 7141

Fournisseurs des magasins E-M

Mesdames —

Achetez avec confiance
les marques de Saumon

Clover Leaf



ROUGE
SOCKEYE
DE FANTAISIE



ROUGE
COHOE
DE FANTAISIE



ROSE
DE FANTAISIE

Qualité reconnue

depuis

plus de 40 ans

Saucisse grillée

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

Saucisse au four

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

Poisson bouilli au porc

1/8 livre de porc	1 tasse de poisson préparé (le haddock est préférable)
1 chopine de lait	5 pommes de terre
2 biscuits au soda	1 oignon

Sel et poivre

Coupez le porc en tranches étroites et minces. Faites fondre le gras et enlevez la viande. Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux carrés et les oignons tranchés bien fin. Couvrez avec de l'eau bouillante; ajoutez du sel et poivre au goût; laissez cuire vingt à trente minutes, jusqu'à ce que ce soit tendre. Faites cuire le poisson séparément, coupé en petits morceaux, puis ajoutez-le au reste. Laissez cuire encore dix minutes. Au moment de servir, ajoutez le lait et les biscuits au soda réduits en poudre.

Remarques: On peut se servir du poisson salé. Faites-le tremper pendant la nuit. Il n'est pas nécessaire de le faire cuire séparément, mais ajoutez-le en même temps que les pommes de terre.

On peut aussi préparer le blé d'Inde de la même manière.

Boulettes de porc

2 livres de porc	Farine
1 oignon	Sel et poivre

Hacher la viande au moulin, ainsi que les oignons et ajouter les assaisonnements. Façonner des boulettes, les passer dans la farine et les cuire dans le ragoût.

Poulet, sauce aux huîtres

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

Poulet à la marengo

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

Rissoles de poulet

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

Poulet rôti et farci

1 poulet
Lard salé

Eau
Sel

FARCE

1 tasse de macaroni
4 c. à table de beurre
1 tasse de bouillon

1 c. à table de purée de tomates
Muscade
Sel et poivre

Remplir le poulet avec une farce composée de macaroni cuit et assaisonnée de beurre, de purée de tomates, de bouillon, de muscade, de sel et de poivre. Coudre l'ouverture et déposer le poulet dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser souvent pendant la cuisson.

Casserole de poulet

1 poulet
Lard salé
2 oignons
1 boîte de blé-d'Inde
1 boîte de fèves en gousse

1 pinte d'eau bouillante
1 boîte de tomates
Patates
Farine
Sel et poivre

Couvrir le fond d'un grand chaudron de lard salé, ajouter l'oignon, puis le poulet passé dans la farine et faire prendre couleur. Joindre le blé-d'Inde, les assaisonnements, les fèves en gousse et l'eau et faire cuire doucement pendant 3 heures. Verser alors les tomates et les patates et terminer la cuisson. Si la sauce est trop claire, l'épaissir avec de la farine. Assaisonner encore, si nécessaire.

Fricassée de poulet

2 tasses de poulet cuit coupé en dés
2 c. à table de beurre
1½ c. à table de farine

1½ tasse de bouillon
1 oignon
1 jaune d'oeuf
Sel et poivre

Faire revenir le poulet dans le beurre et l'oignon sans laisser prendre couleur et ajouter la farine, le bouillon et les assaisonnements. Laisser mijoter pendant environ ¾ d'heure. Au moment de servir lier avec un jaune d'oeuf.

Pigeons aux pois verts

4 pigeons
8 tranches de lard salé
4 c. à table de farine

1 oignon
1 boîte de pois verts
Bouillon

Sel et poivre

Faire revenir les pigeons dans un chaudron contenant le lard salé et l'oignon. Aussitôt après cette opération, ajouter la farine, laisser prendre couleur, puis mouiller avec du bouillon et cuire à petit feu. Un quart d'heure avant de servir, ajouter les petits pois verts et les assaisonner.

Le savon A. D.

est économique et efficace

Il faut rompre et non couper le pain.

Côtelettes de chevreuil

10 côtelettes

Sel

Beurre

Parer les côtelettes et les sauter dans le beurre sur un feu très vif. La cuisson terminée, les dresser en couronne dans un plat chaud et mettre une papilote sur chaque côtelette. Servir avec une sauce au beurre.

Rôti d'original

5 à 6 livres de filet d'original
3 c. à table de beurre

Eau bouillante
Sel

Essuyer la viande avec un linge humide, la déposer dans une casserole et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer et déposer le beurre sur le rôti. Ajouter l'eau bouillante et les assaisonnements et laisser cuire en arrosant souvent.

Lièvre farci

1 lièvre
Lard salé

Eau
Sel

FARCE

1½ tasse de mie de pain
¼ tasse de céleri haché
1 tasse de bouillon

1 jaune d'oeuf
2 c. à table de crème
Sel et poivre

Préparer le lièvre, enlever la tête et le remplir avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture, le larder et le cuire dans une casserole contenant du lard salé. Ajouter de l'eau ou du bouillon et cuire au fourneau.



Chas. Gurd & Co. Ltd. Montreal

Les liqueurs Gurd sont en vente dans tous les
Magasins E-M

Vinaigres Lion

Fabriqués sous la surveillance d'un officier du Gouvernement.

Vinaigre Blanc, Vinaigre de Cidre, Vinaigre Malt.

Jus de pomme et Cidre Allen

Tous strictement purs.



VINAIGRES
BLANC
MALT
CIDRE



VENDUS EN
BOUTEILLES
DE 12 oz., et 24 oz.
ET EN FUTS

Pourquoi les vinaigres
"LION" sont les meilleurs

- 1— Parce que leur saveur et leur pureté en ont fait les favoris des ménagères de la province.
- 2— Parce qu'ils sont faits par la plus vieille fabrique de vinaigres de la province de Québec.
- 3— Parce que grâce à l'installation moderne de la fabrique, et aux réservoirs spéciaux dans lesquels ils sont vieillis et mûris à point. Les vinaigres "LION" sont parfaits.

Employez avec confiance les vinaigres

marque **"Lion"**

The Lion Vinegar Co. Ltd.

MONTREAL AND QUEBEC

Il faut se nourrir régulièrement à des heures régulières.

LÉGUMES

Aubergines rôties

2 aubergines

Sel

2 à 3 c. à table de beurre

Couper les aubergines par tranches. Faire quelques incisions dans la chair et les saupoudrer de sel. Placer les aubergines ainsi salées entre deux plats, et les y laisser pendant $\frac{1}{2}$ heure. Au contact du sel chaque morceau se couvre de gouttes d'eau qu'il faut enlever en les essuyant. Les ranger au fond d'une poêle dans laquelle on a fait fondre 2 à 3 cuillerées à table de beurre. Cuire sur un feu modéré.

Aubergine farcie

1 aubergine

2 c. à table de beurre

Chapelure

Sel et poivre

FARCE

La pulpe de l'aubergine

4 c. à table de sauce ou

bouillon

$\frac{1}{2}$ tasse de viande hachée
(langue ou jambon)

1 oignon

Sel et poivre

Faire bouillir une aubergine environ 10 minutes. La couper en deux sur la longueur, enlever le centre avec une cuillère et remplir la cavité de ce mélange auquel on a ajouté la viande, l'oignon, la sauce, le bouillon, le sel et le poivre. Mettre dans la lèchefrite avec le beurre. Faire cuire environ 30 minutes. Arroser souvent.

Tomates vertes marinées (Catsup vert)

12 tomates vertes

1 pied de céleri

1 chou moyen

6 pommes

$1\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

Épices au goût

Sel et poivre

Couper les ingrédients en petits morceaux et cuire avec un peu d'eau bouillante pendant 2 heures, ensuite ajouter le vinaigre, avec le sucre, les épices et les assaisonnements et laisser cuire encore 2 heures. Verser dans des bocaux fermant hermétiquement.

Tomates rouges marinées (Catsup rouge)

4 pintes de tomates rouges

4 oignons moyens

2 tasses de vinaigre

4 c. à table de sucre

Épices

Sel et poivre

Laver les tomates, les couper en quartiers, les faire cuire avec les oignons dans très peu d'eau. Après que les ingrédients seront devenus tendres, leur ajouter le vinaigre, le sucre, les épices placées dans un petit sac, le sel et le poivre. Laisser cuire à nouveau jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Retirer le sac d'épices. Déposer dans des bocaux de verre.

Un dessert pour tous!

La gelée Moderne

Chaque arôme est parfait

Purée de navets

2 petits navets	$\frac{3}{4}$ tasse de lait
4 c. à table de beurre	Eau
Sel et poivre	

Faire cuire les navets, et les écraser en purée. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le lait chaud. Fouetter vivement avec une cuillère de bois. Servir très chaud.

Epinards aux oeufs

2 livres d'épinards	1 tasse de bouillon
3 c. à table de beurre	Oeufs
2 c. à table de farine	Sel et poivre

Laver les épinards à grande eau, les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les retirer, les refroidir, les presser, les déposer sur une planche, les hacher finement, les faire revenir dans le beurre, les saupoudrer de farine, ajouter le bouillon, assaisonner et servir sur un plat. Décorer d'oeufs cuits durs.

Sauce blanche

2 c. à table de beurre	1 tasse de lait
2 c. à table de farine	2 oeufs
Sel et poivre	

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Lier avec les oeufs, mélanger aux épinards. Beurrer un moule à timbales et le remplir de la purée. Cuire au four environ 30 à 45 minutes. Démouler 5 minutes après la sortie du four.

Légumes à la poulette

1 tasse de carottes	1 tasse de pois
1 tasse de navets	2 tasses de sauce
Persil et sel	

Faire cuire les légumes hachés finement. Après cuisson les retirer, les égoutter et les recouvrir d'une sauce poulette.

Sauce poulette

3 c. à table de beurre	1 tasse d'eau de légumes
3 c. à table de farine	1 jaune d'oeuf
1 tasse de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. La cuisson terminée lier avec un jaune d'oeuf. Jeter sur les légumes, assaisonner et parsemer de persil.

Sauce aux tomates

1 c. à table de saindoux	1 tasse de tomates
1 c. à table de beurre	1 oignon
1 c. à table de farine	1 branche de persil
1 tasse d'eau	1 c. à café de sucre
Sel et poivre	

Mettre le beurre et le saindoux dans une casserole, ajouter la farine, faire roussir, puis ajouter les tomates, l'eau bouillante, le sucre et tous les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu pendant $\frac{1}{4}$ d'heure, passer au tamis et servir avec le poisson.

Il existe mille plats, mais, hélas! qu'un estomac.

Plat économique aux légumes

1 tasse de carottes	1 tasse de haricots (fèves vertes)
1 tasse de navets	2 c. à table de beurre
1 tasse de petits pois	1 tasse de bouillon

Sel

Couper les légumes en petits carrés, et les cuire à l'eau bouillante. Après cuisson les faire roussir dans le beurre, brasser délicatement pour ne pas les défaire, verser le bouillon, ajouter les assaisonnements, et laisser mijoter quelques temps. Servir chaud.

Oignons farcis

6 gros oignons	1 tasse de bouillon
----------------	---------------------

Beurre et sel

FARCE

½ tasse de restes de viande	4 c. à table de crème
½ tasse de mie de pain	1 c. à thé de persil
1 oeuf	Sel et poivre

Faire cuire les oignons à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir, les creuser, les remplir avec la farce composée de viande cuite hachée, de mie de pain, de persil, de sel, de crème, de poivre et de jaune d'oeuf pour lier. Mettre les oignons dans un plat à gratin, et les cuire au fourneau en les arrosant de temps en temps de bouillon ou avec de l'eau et du beurre. Servir très chaud.

Sauce au lait et à l'eau de salsifis

2 c. à table de beurre	1 c. à thé de persil
2 c. à table de farine	1 tasse de lait
1 tasse d'eau de cuisson de salsifis	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine, le lait et l'eau de cuisson de salsifis. Laisser cuire et assaisonner de sel, de poivre et de persil.

Salsifis rôtis

3 à 4 bottes de salsifis	1 c. à table de fromage canadien
3 c. à table de beurre	Muscade

Sel et poivre

Faire cuire les salsifis, les égoutter, les rôtir dans le beurre, et les assaisonner de muscade, de sel, de poivre et de fromage. Servir très chaud.

Chou-fleur au gratin

1 chou-fleur	Eau bouillante et sel
--------------	-----------------------

Diviser le chou-fleur, le cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, l'égoutter, le disposer dans un plat à gratin et verser sur le dessus la sauce suivante:

Sauce béchamelle

2 c. à table de beurre	2 tasses de lait
2 c. à table de farine	Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner, et masquer le chou-fleur avec cette sauce. Saupoudrer de chapelure ou de fromage et faire dorer au fourneau.

Tomates rôties

6 tomates	Jus d'oignon
4 c. à table de beurre ou de	Chapelure
graisse de bacon	Sel et poivre

Trancher les tomates, et les rouler dans l'oeuf battu, la chapelure, le jus d'oignon, le sel et le poivre. Faire rôtir dans la graisse de bacon ou le beurre. Servir.

Tomates farcies

4 tomates	1 jaune d'oeuf
1 c. à table de beurre	La pulpe des tomates
1 branche de céleri	Chapelure
4 c. à table de veau cuit	Persil
coupé en dés	Sel et poivre

Prendre les tomates, en enlever les semences, les creuser et garder le couvercle et la pulpe. Préparer une farce avec le beurre, le céleri, le persil, le veau, le pain rassis, la pulpe des tomates, le jaune d'oeuf, le sel et le poivre. Remplir les tomates de ce mélange finement haché, mettre le couvercle et faire cuire à four chaud 15 à 20 minutes. Après cuisson décorer chaque tomate d'un bouquet de persil.

Pommes de terre au naturel

10 à 12 pommes de terre	Eau	Sel
-------------------------	-----	-----

Peler très mince les pommes de terre. Les cuire à l'eau bouillante salée si elles sont nouvelles et à l'eau froide si elles sont vieilles. Après cuisson, verser l'eau, laisser la casserole découverte pendant quelques minutes afin de sécher les pommes de terre et de les rendre plus farineuses.

Purée de pommes de terre

10 à 12 pommes de terre	1 tasse de lait
4 c. à table de beurre	Sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les passer au presse-purée, et leur ajouter le beurre et le lait chaud. Laisser la casserole sur le feu, et tourner vivement jusqu'à ce que la purée soit bien lisse. Assaisonner et servir.

Sauce blanche

2 c. à table de beurre	Persil
2 c. à table de farine	1 pointe de muscade
1½ tasse de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre, et servir sur les légumes déposés dans un légumier. Saupoudrer de persil haché.

Pommes de terre frites à la bourgeoise

8 à 10 pommes de terre	Huile d'olive
Sel	

Couper les pommes de terre finement sur la longueur, les faire tremper pendant 1 heure dans de l'eau froide, les assécher dans une serviette, et les faire frire en grande friture dans l'huile ou le saindoux. Après cuisson, les saupoudrer de sel fin. Tenir au chaud et ne pas les couvrir.

POISSONS

Bouilli de perchaude

1 tasse de poisson cuit: per- chaude ou autre	1 tasse de pomme de terre coupées en cubes
1 tasse de lait	2 c. à table de beurre

Sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les couper en petits carrés, les mettre dans une casserole, ajouter le lait et le poisson; laisser bouillir 5 à 10 minutes, y joindre le beurre et les assaisonnements. Servir.

Doré farci—Sauce normande

1 doré	4 c. à table de beurre
$\frac{1}{4}$ tasse eau chaude	

FARCE

2 c. à table de beurre	1 tasse de mie de pain
1 c. à table de persil haché	$\frac{1}{4}$ tasse d'eau ou de lait
2 c. à table de céleri haché	1 oeuf
1 oignon	Sel et poivre

Faire fondre le beurre dans une petite casserole, ajouter céleri, persil, pain, mouiller avec le lait, assaisonner de sel et de poivre; cuire 5 minutes, bien mélanger, retirer du feu, lier avec l'oeuf légèrement battu; laisser refroidir un peu avant de l'employer. Introduire cette farce dans l'intérieur du poisson, coudre l'ouverture, le mettre dans une lèchefrite, l'arroser avec 4 cuillerées à table de beurre fondu et $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau chaude. Faire cuire à four chaud de 20 à 25 minutes. Servir avec sauce normande.

Sauce normande

2 c. à table de fond de sauce	1 c. à thé de persil
1 c. à table de beurre	$\frac{1}{2}$ citron
2 c. à table de farine	Céleri
1 tasse d'eau	Poivre et sel

Mettre le fond de sauce, le beurre, le persil, le céleri, la farine, l'eau, le sel, le poivre et le jus d'un $\frac{1}{2}$ citron. Procéder comme pour toute autre sauce. En dernier lieu si l'on veut cette sauce plus riche on peut incorporer 3 cuillerées à table de crème, 2 cuillerées à table de beurre; en fouettant vivement, la sauce sera plus onctueuse et plus veloutée.

Croquettes de poisson

1 livre de maquereau	1 oeuf
4 tasses de patates	Sel et poivre

Plonger chaque morceau de poisson dans un peu de lard salé, saupoudrer de chapelure. Ranger dans une poêle à frire, arroser avec l'huile et faire rôtir dans un fourneau très chaud 10 à 15 minutes suivant l'épaisseur du poisson. Servir avec beurre à la maître d'hôtel.

Achigan cuit à la vapeur

6 tranches d'achigan	Eau bouillante
Sel	

Envelopper les tranches d'achigan dans un coton à fromage. Faire cuire au-dessus de la vapeur. Servir avec sauce aux tomates.

Barbottes rôties

24 barbottes
Sel et poivre

8 c. à table de matière grasse
Persil

Nettoyer les barbottes, les essuyer, les rouler dans la chapelure. Cuire dans la matière grasse. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

Esturgeon rôti

2 livres d'esturgeon
Lait salé

8 tranches de bacon
Chapelure

Citron

Tremper des morceaux d'esturgeon dans du lait salé, les rouler dans la chapelure. D'autre part, cuire le bacon, y mettre les morceaux d'esturgeon, et placer le tout au fourneau. Après parfaite cuisson, servir avec citron.

Anguille rôtie

1 anguille
Farine

Beurre
Sel

Faire dégorger l'anguille dans l'eau vinaigrée. La couper en morceaux, l'étancher, la rouler dans la farine. Faire cuire dans peu de matière grasse. Saler.

Saumon rôti

2 livres de saumon tranché
4 c. à table d'huile
2 c. à table de beurre

1 c. à thé de persil
Citron
Farine

Sel et poivre

Mêler le sel à la farine, y rouler le poisson de tous les côtés. Rôtir les tranches dans l'huile chaude, les assaisonner. Après la cuisson, déposer le saumon sur un plat; verser dessus le beurre fondu et le persil haché. Décorer avec le citron.

Truite saumonée farcie

1 truite saumonée
Eau

2 c. à table de beurre

FARCE

½ tasse de pain
½ tasse de lait
2 c. à table de céleri haché

1 c. à thé de persil
1 jaune d'oeuf
½ c. à thé de jus d'oignon

Faire chauffer le lait, y ajouter le pain émiétté, le céleri, le persil et un jaune d'oeuf. Quand la farce est bien mélangée, remplir la truite que l'on a préalablement nettoyée; coudre l'ouverture, mettre dans la lèche-frite avec quelques noisettes de beurre. Cuire suivant le poids du poisson.

Petites truites des Laurentides

1 douzaine de petites truites
4 c. à table de beurre

1 c. à table de persil
Jus de citron

Laver les truites, les essuyer et les rouler dans de la farine additionnée de sel. Faire chauffer 2 cuillerées à table de beurre, y mettre les truites et les laisser dorer des deux côtés jusqu'à belle couleur. Défaire en crème 2 cuillerées à table de beurre, ajouter le jus de citron et le persil haché. Former de cette pâte des petites boulettes et les jeter ici et là sur les truites. Ranger sur un plat chaud.

Quand il fait beau et chaud dîne tard et déjeune tôt.

Morue à la Canadienne

1 livre de morue	3 c. à table de beurre
8 à 10 pommes de terre	½ tasse de lait chaud
Sel et poivre	

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les écraser finement, leur ajouter le beurre et le lait chaud. Tourner la purée vivement pour qu'elle soit bien blanche. D'autre part, parer la morue préalablement dessalée, et la faire cuire. Mêler les deux ingrédients ensemble, en ayant soin d'enlever les arêtes et les peaux du poisson. Verser dans un plat à gratin. Dorer au fourneau environ 20 minutes. Servir chaud.

Morue au court-bouillon

1 oignon piqué de 3 clous de girofle	1 petite carotte
Fines herbes	Eau bouillante
1 morue	Vinaigre
	Sel

Choisir une belle morue, la vider, lui conserver la tête et la queue, l'envelopper dans un linge propre, et la mettre cuire lentement au court-bouillon environ 10 minutes par livre. Retirer, laisser égoutter, enlever le linge et dresser joliment sur un plat. Servir avec sauce piquante.

Sauce piquante

2 c. à table de beurre	1 jaune d'oeuf
2 c. à table de farine	2 c. à table de cornichons
1½ tasse d'eau de court bouillon	2 c. à table de jus de citron
	Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine puis l'eau chaude du court-bouillon. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner. Au moment de servir, verser la sauce sur un jaune d'oeuf battu, et joindre les cornichons hachés et le jus de citron.

Sauce blanche

3 c. à table de beurre	3 tasses de lait
4 c. à table de farine	Persil
Sel et poivre	

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner et servir.

Harengs rôtis

6 harengs	4 c. à table de matière grasse
Sel	

Ecailler les harengs, les assécher avec un linge. Chauffer la matière grasse dans la poêle, et y ajouter les poissons. Faire dorer des deux côtés. Servir très chaud.

Sauce aux oeufs

1 tasse de sauce	1 oeuf cuit dur
Persil	Sel et poivre

A une sauce blanche ordinaire, ajouter un oeuf cuit dur, haché fin, et des assaisonnements.

Tous les plats sont bons, hors les plats mal cuits.

Maquereau à la ménagère

2 livres de maquereau
Chapelure

6 c. à table d'huile d'olive
Sel

Couper le maquereau en morceaux, rouler dans la chapelure, et faire cuire dans l'huile d'olive chaude. La cuisson se fait au fourneau, dans une casserole couverte. Assaisonner. Servir très chaud.

Canapés de sardines

2 boîtes de sardines
2 c. à table de beurre
8 rôties de pain

1 tasse de sauce blanche
Persil haché
Sel

Sortir délicatement les sardines des boîtes et les sauter dans le beurre. Servir sur des tranches étroites de pain rôti, et recouvrir d'une sauce blanche. Garnir de persil haché.

Sauce blanche

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine

1 tasse de lait
Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer préalablement. Laisser cuire et assaisonner.

Filets d'alose rôtis au four

2 filets d'alose ou d'autre poisson
1 oeuf

4 c. à table de beurre fondu
Jus de citron
Sel

Laisser macérer les filets de poisson 15 minutes dans une assiette contenant un peu de jus de citron, les mettre dans une lèchefrite, verser dessus le beurre fondu, et les cuire à four chaud. Servir sur un plat chaud, décorer avec un jaune d'oeuf cuit dur passé à travers un tamis fin, et avec le blanc coupé en rondelles.

Filets de plie

2 filets de plie
Chapelure
Persil

4 c. à table d'huile d'olive
Citron
Sel

Laver les filets, les rouler dans la chapelure et le sel; les cuire au fourneau dans une casserole contenant de l'huile d'olive. Servir avec des morceaux de citron et du persil finement haché.

Le nettoyeur à mains

MAJESTIC

est supérieur et très recommandable

Il faut jeûner avant et après les repas.

PÂTES ALIMENTAIRES

Macaroni au blé-d'Inde

1 paquet de macaroni	Eau bouillante
2 boîtes de blé-d'Inde	Quelques noisettes de beurre
3 tasses de sauce blanche	Sel et poivre

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alternier un rang de macaroni et un rang de blé-d'Inde. Assaisonner chaque rang de quelques petites noisettes de beurre. Verser par dessus une sauce blanche claire. Faire cuire lentement dans un fourneau à chaleur modérée.

Macaroni frit

1 paquet de macaroni	Eau bouillante
	Sel

Faire cuire le macaroni et l'égoutter. Les mettre dans la friture bouillante et laisser cuire à nouveau jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Dresser en forme de pyramide dans un plat. Servir très chaud.

Salade de macaroni

1 paquet de macaroni	$\frac{1}{2}$ piment (facultatif)
12 têtes de laitue	$\frac{1}{2}$ chou
1 oignon	1 c. à thé de persil
$\frac{1}{2}$ tasse de céleri	1 tasse de mayonnaise

Faire cuire le macaroni. Trancher mince le piment ainsi que les autres légumes. Mêler le tout à la mayonnaise. Laisser reposer pendant une demi-heure sur la glace. Servir dans des nids de laitue.

Mayonnaise

1 pomme de terre moyenne	1 c. à thé de sucre en poudre
1 c. à thé de moutarde	2 c. à table de vinaigre
1 c. à thé de sel	1 tasse d'huile d'olive

Prendre une pomme de terre cuite, l'écraser, lui ajouter la moutarde, le sel et le sucre. Joindre 1 cuillerée à table de vinaigre. Mettre l'huile lentement et ce qui reste de vinaigre.

Macaroni aux légumes

$\frac{1}{2}$ paquet de macaroni	2 tasses de légumes coupés en dés
3 tasses de sauce	4 oeufs cuits durs
2 c. à table de persil haché	Sel et poivre

Faire cuire le macaroni, le mélanger à la sauce blanche et tenir au chaud. Disposer le macaroni en pyramide dans le milieu d'un plat et mettre les légumes en bordure. Trancher les oeufs, et les arranger joliment. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

Garage Léonard Ltée

Vendeur des autos

CHRYSLER - PLYMOUTH

AUTOS USAGES

REPARATIONS GENERALES

CR. 3117-3118

MONTRÉAL

5430 Blvd. St-Laurent

Sauce blanche

6 c. à table de matière grasse 2 tasses de lait
6 c. à table de farine 1 tasse de bouillon de légumes
Sel et poivre

Fondre la matière grasse, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Macaroni au poulet

1 poulet 1 oignon
1 paquet de macaroni Quelques lardons de lard salé
1 boîte de tomates Sel

Faire rôtir les lardons de lard salé dans la casserole. Couper le poulet en morceaux, rouler dans la farine, et faire prendre couleur. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajouter un paquet de macaroni, une boîte de tomates et sel. Faire cuire doucement. Servir chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre 2 tasses de lait
4 c. à table de farine ½ jus d'oignon
Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de sel, de poivre et de jus d'oignon.

Macaroni italien

1 paquet de macaroni 1 c. à table de beurre
2 tasses de tomates 4 c. à table d'huile d'olive
4 clous de girofle ½ gousse d'ail
Sel et poivre

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée à laquelle vous ajoutez une cuillerée à table de beurre. Chauffer l'huile d'olive, y frire l'ail, joindre le macaroni, les assaisonnements, les tomates passées. Faire cuire en mijotant pendant 5 à 10 minutes. Servir très chaud.

Macaroni aux huitres

1 paquet de macaroni Quelques noisettes de beurre
1 pinte et demie d'huitres Chapelure
3 tasses de sauce Sel et poivre

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alternier un rang de macaroni et un rang d'huitres que vous avez au préalable coulées. Recouvrir d'une sauce blanche dans laquelle vous avez fait couler le jus d'huitres. Parsemer de noisettes de beurre et de chapelure. Faire dorer au fourneau.

La poudre

LEROY

est ennemie de la saleté

*Il n'y a que les grands coeurs qui pardonnent
un mauvais diner.*

Sauce au lait et au jus d'huîtres

6 c. à table de beurre	2 tasses de lait
6 c. à table de farine	1 tasse de jus d'huîtres

Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner.

Macaroni au gratin

1 paquet de macaroni	Quelques noisettes de beurre
4 tasses de sauce blanche	Chapelure
8 c. à table de fromage râpé	Sel et poivre

Faire cuire le macaroni, le déposer dans un plat à gratin et le recouvrir d'une sauce blanche, de fromage râpé, de sel, de poivre, de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau.

Macaroni à la viande

1 paquet de macaroni	1 chopine de bouillon
4 livres de viande cuite	1 pincée de canelle moulue

Sel et poivre

Faire cuire le macaroni. Hacher la viande bien fine et la mêler au macaroni. Ajouter les assaisonnements, le bouillon, et laisser mijoter. Servir chaud.

Spaghetti au fromage

1½ tasse de spaghetti	Eau bouillante
3 tasses de sauce blanche	Quelques noisettes de beurre
1½ tasse de fromage râpé	Chapelure

Sel

Faire cuire le spaghetti. Beurrer un plat à gratin, alterner une couche de spaghetti, une couche de sauce et une couche de fromage, ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit plein. Parsemer de quelques noisettes de beurre et de chapelure. Laisser gratiner au fourneau. Servir très chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre	3 tasses de lait chaud
4 c. à table de farine	Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Spaghetti au naturel

1 paquet de spaghetti	1½ tasse de fromage
4 c. à table de beurre	Eau bouillante

Sel

Faire cuire le spaghetti après l'avoir égoutté et rafraîchi, et lui ajouter le beurre et le fromage. Laisser mijoter lentement sur un feu doux. Servir très chaud.

Avec les compliments de

L'ASSOCIATION DES BOUCHERS DE MONTRÉAL

Fondée en 1878

Société mutuelle

Spaghetti au boeuf

2 tasses de spaghetti	2 livres de viande de boeuf
4 tasses de sauce blanche	8 c. à table de beurre
1 tasse de fromage	Jus d'oignon

Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. Fondre le fromage dans la sauce. Hacher la viande de boeuf, la faire revenir dans le beurre et ajouter les assaisonnements. Mélanger le tout et laisser mijoter sur un feu doux quelques minutes. Servir très chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre	4 tasses de lait
4 c. à table de farine	Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Spaghetti au bacon

2½ tasses de spaghetti	¼ c. à thé d'épices mélangées
1 boîte de tomates	8 tranches de bacon
1 feuille de laurier	Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, dorer les tranches de bacon dans la poêle, les retirer et les tenir au chaud. Faire revenir les tomates dans la graisse de bacon et ajouter tous les assaisonnements. Laisser cuire environ ½ heure, passer à la passoire et jeter sur le spaghetti. Servir dans un plat creux. Déposer sur le dessus les tranches de bacon.

Spaghetti à la morue

2½ tasses de spaghetti	Chapelure
1 tasse de morue cuite	Quelques noisettes de beurre
2 tasses de sauce	Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, préparer une sauce blanche à laquelle vous joignez la morue finement hachée et les assaisonnements. Beurrer un plat à gratin, alterner le spaghetti et la sauce à la morue et fermer par un rang de spaghetti. Parsemer sur le dessus de la chapelure et des noisettes de beurre. Gratiner au fourneau.

Sauce blanche épaisse

3 c. à table de beurre	1 tasse de lait
3 c. à table de farine	Sel

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement pendant 5 à 10 minutes et assaisonner.

Sauce au lait et au bouillon de céleri

6 c. à table de beurre	1 tasse de lait
6 c. à table de farine	1 tasse de bouillon de céleri

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de céleri que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement et assaisonner.

POUDRE LEROY

SAVON A. D. ET LEROY

NETTOYEUR À MAINS MAJESTIC

*sont fabriqués à Montréal
par des Canadiens*

Mangez lentement . . . mais sans perdre courage! Vous goûterez mieux vos aliments. Et votre estomac vous en sera reconnaissant.

OMELETTES

Omelette au fromage

2 oeufs	1 c. à table de beurre
2 c. à table de lait	Persil
1 c. à table de fromage	Sel et poivre

Battre le fromage pour l'amollir, ajouter le lait, puis les jaunes d'oeufs, et enfin les blancs montés en neige. Mettre le beurre dans une poêle et verser l'omelette.

Omelette au blé-d'Inde

2 oeufs	1 c. à table de beurre
6 c. à table de blé-d'Inde	Persil
2 c. à table de lait	Sel et poivre

Casser les oeufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le blé-d'Inde, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil.

Omelette aux rognons

3 oeufs	2 c. à table de beurre
4 c. à table de rognons coupés en dés	2 c. à table de lait
	Persil

Sel et poivre

Casser les oeufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le rognon coupé en dés, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil finement haché.

Omelette en trois couleurs

3 oeufs	2 c. à table d'épinards
3 c. à table de beurre	2 c. à table de tomates

Sel et poivre

Faire trois petites omelettes. Colorer en incorporant dans l'une des épinards cuits, dans l'autre des tomates en boîte et laisser à la troisième la couleur d'une omelette ordinaire. Rouler et servir.

Omelette aux huîtres

4 oeufs	2 c. à table de beurre
¼ tasse de lait	1 tasse de sauce aux huîtres

Sel et poivre

Battre les jaunes d'oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Monter les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement à la première préparation. Chauffer le beurre et y cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle ait atteint une belle couleur dorée. Servir avec sauce aux huîtres.

Sauce aux huîtres

1 c. à table de beurre	½ tasse de lait
1 c. à table de farine	½ tasse de jus d'huîtres
1 tasse d'huîtres	Sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Mettre les huîtres, assaisonnements et laisser cuire quelques minutes. Servir avec l'omelette.

Omelette canadienne

3 oeufs	1 c. à table de farine
$\frac{1}{4}$ tasse de lait	6 tranches de lard
Sel	

Couper le lard en tranches, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour couvrir et laisser cuire 5 minutes; jeter l'eau et faire rôtir les grillades. Délayer la farine avec le lait, y mettre les oeufs battus, et déposer ce mélange dans la poêle contenant le lard. Faire frire sur un feu doux ou au fourneau.

Omelette économique

4 oeufs	1 c. à table de fromage
$\frac{1}{2}$ tasse de lait	3 c. à table de beurre
1 c. à table de farine	Sel et poivre

Délayer la farine avec le lait, verser ce mélange sur les jaunes d'oeufs bien battus et ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre et les blancs montés en neige ferme. Faire cuire, dans le beurre chaud, comme une omelette ordinaire.

Omelette au naturel

6 oeufs	3 c. à table de beurre
4 c. à table de lait	Sel et poivre

Battre les oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Fondre le beurre, y ajouter ce mélange et laisser l'omelette se faire en la remuant de temps en temps avec une fourchette. Après cuisson donner aux oeufs une jolie forme et verser avec adresse dans un plat chaud.

Omelette au bacon

3 oeufs	6 tranches de bacon
3 c. à table d'eau	Sel et poivre

Faire cuire le bacon. D'autre part, battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils mousent, et leur ajouter l'eau et les assaisonnements. Faire la cuisson dans la graisse de bacon. Servir avec les tranches de bacon.

Oeufs pochés

3 oeufs	3 rôties de pain
2 c. à table de vinaigre	Sel

Mettre sur le feu une casserole aux $\frac{3}{4}$ pleine d'eau à laquelle vous ajoutez 2 cuillerées à table de vinaigre et du sel au goût. Lorsque l'eau entre en ébullition, y casser les oeufs et les jeter l'un après l'autre délicatement dans la casserole. Faire cuire selon le goût des personnes. Servir sur rôties sèches ou sur rôties beurrées.

Oeufs brouillés

2 oeufs	2 c. à table de lait
1 c. à table de beurre	Sel

Casser les oeufs dans un petit bol, les battre légèrement et ajouter le lait et le sel. Chauffer une poêle mettre le beurre, le faire fondre, y verser la préparation et la cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse en remuant constamment avec une fourchette de bois. Servir très chaud.

Toute phrase commencée doit être suspendue à l'arrivée d'une dinde aux truffes.

Oeufs au jambon

4 oeufs
4 tranches de jambon

1 c. à table de matière grasse
Sel et poivre

Faire rôtir le jambon dans la matière grasse. Casser les oeufs et les cuire selon le goût. Assaisonner. Servir très chaud.

Crêpes

1 tasse de farine
1 ou 2 oeufs

1 tasse de lait
Beurre ou saindoux

Sel

Tamiser la farine et le sel, délayer avec le lait, ajouter les oeufs et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Mettre un peu de beurre ou de saindoux dans une poêle, faire chauffer et y ajouter de la pâte de manière à ce que le fond soit recouvert. Laisser cuire d'un côté, puis de l'autre. Servir chaud.

Sandwiches aux oeufs

2 tranches de pain mince
1 c. à table de beurre
1 oeuf cuit dur

1 c. à table de mayonnaise
Persil
Sel et poivre

Couper deux tranches de pain très mince et les beurrer avec du beurre défait en crème. Couper très fin un oeuf cuit dur, le mélanger à la mayonnaise, au sel et au poivre. Étendre un peu de cette préparation sur chaque tranche. Joindre les deux tranches de pain, les presser légèrement, couper les bords afin de leur donner une jolie forme. Décorer de persil.

FROMAGE

Croquettes au fromage

1 tasse de mie de pain
2 c. à table de beurre
2 tasses de fromage râpé

2 oeufs
Sel et poivre
Grande friture

Mélanger le beurre, la mie de pain, le fromage, ajouter les assaisonnements et les oeufs bien battus. En former de petites boules, les faire frire dans la grande friture. Egoutter sur un papier et servir bien chaud.

Boulettes de fromage et de pommes de terre

3 tasses de purée de pommes de terre
1 tasse de fromage râpé

Chapelure
Sel et poivre
Grande friture

A la purée de pommes de terre froide, ajouter le fromage râpé et les assaisonnements. Façonner ce mélange en boulettes, rouler dans la chapelure et faire frire dans la grande friture.

Panais au fromage

3 panais de moyenne grosseur
Sel et poivre

1½ tasse de sauce

Faire cuire les panais coupés en rondelles. Après cuisson les égoutter, les déposer dans un plat à gratin et les recouvrir d'une sauce au lait et au bouillon de panais.

Soufflé au pain et au fromage

2	tasses de pain coupé en dés	2 c. à table de beurre
2	tasses de lait chaud	3 oeufs
1½	tasse de fromage râpé	Sel

A la mie de pain ajouter le lait chaud, le fromage râpé, le beurre fondu, les jaunes d'oeufs et le sel, cuire ce mélange sur un feu doux, laisser refroidir et incorporer les blancs d'oeufs en neige très ferme, mettre cette préparation dans des plats à gratin beurrés et faire cuire à four modéré de 20 à 25 minutes. Après cuisson, servir aussitôt.

Riz au fromage

½	tasse de riz	1 c. à table de beurre
1½	tasse de lait	2 c. à table de fromage

Sel et poivre

Laver le riz, le déposer dans un plat à gratin beurré et ajouter le lait, le beurre, le fromage et les assaisonnements. Couvrir le plat et faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que le riz soit à point. Servir chaud.

Oeufs au fromage

6 oeufs

FARCE

2 c. à table de fromage râpé	2 c. à table de sauce épaisse
1 c. à table de beurre	Persil

Sel et poivre

Cuire les oeufs à la coque, les fendre en deux et ôter les jaunes. Remplir les blancs avec une farce composée de fromage, de beurre, de sauce épaisse, d'assaisonnements et de jaunes d'oeufs. Mettre dans un plat un peu de sauce blanche, y verser les oeufs farcis et faire gratiner au fourneau quelques minutes. Décorer de persil.

Tomates au four

6 tomates	6 tranches de bacon
-----------	---------------------

FARCE

6 c. à table de pain	1 oeuf battu
3 c. à table de fromage	Sel et poivre

Couper une rondelle sur le dessus de chaque tomate et enlever la pulpe. Remplir la cavité avec une farce composée de mie de pain, de fromage, d'assaisonnements, de pulpe de tomates et d'un oeuf battu. Quand les tomates sont remplies, remettre la rondelle enlevée et cuire au fourneau pendant environ 20 minutes, après avoir enveloppé chaque tomate d'une tranche de bacon.

Tomates au fromage

6 tomates fraîches	2 tasses de lait
4 oeufs	½ tasse de fromage

Sel et poivre

Mettre les tomates dans un plat à gratin et jeter dessus les oeufs battus avec le lait et les assaisonnements. Saupoudrer le dessus de fromage et faire cuire dans un four à feu modéré jusqu'à bonne consistance. Servir chaud.

Sandwiches chauds au fromage

6 tranches de pain
3 c. à table de beurre
3 c. à table de fromage

1 oeuf
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de lait
Set et poivre

Beurrer les tranches de pain, les saupoudrer de fromage, les réunir 2 à 2, couper les bords et battre l'oeuf dans une assiette avec le lait et les assaisonnements. Tremper les sandwiches, puis les faire dorer des 2 côtés dans une petite quantité de beurre. Servir chaud et saupoudrer avec un peu de fromage râpé.

Sandwiches roulés au fromage

12 tranches de pain
4 c. à table de beurre

6 c. à table de fromage râpé

Beurrer légèrement les minces tranches de pain bien frais et couvrir de fromage. Rouler chaque tranche à l'aide d'un linge blanc humide. Faire dorer au fourneau. Servir chaud.

Sandwiches au fromage et aux noix

12 tranches de pain
4 c. à table de beurre

Sel

6 c. à table de fromage à la crème
4 c. à table de noix hachées

Défaire le beurre en crème et ajouter le fromage à la crème, les assaisonnements et les noix. Etendre ce mélange sur des tranches de pain, les réunir 2 à 2 et leur donner une jolie forme à l'aide d'emporte-pièces.

Pour faire vos menus appétissants et nutritifs servez les différentes variétés de fromage Kraft —



KRAFT CANADIEN
KRAFT VELVEETA
KRAFT OLD ENGLISH
KRAFT SUISSE



Les fromages à la crème dans les verres "Swankyswig"
"Une variété pour tous les goûts"

KRAFT-PHENIX CHEESE COMPANY LTD.
Montréal

Tous les produits Kraft vendus dans la Province de Québec sont fabriqués dans la Province de Québec.

MADAME

Pour vous épargner

**DU TRAVAIL
DU TEMPS
DE L'ARGENT**

Ayez toujours dans votre dépense
quelques boîtes de la fameuse

Macédoine de légumes

La Ferlandière

Composée d'un savant mélange de choux, de carottes, de navets, de blé d'inde, de fèves, de céleri, de pois etc. . . ., la MACEDOINE DE LEGUMES "LA FERLANDIERE" est toute désignée pour les bouillis, les soupes, les salades, etc., etc.

La qualité et la fraîcheur des légumes qui composent la MACEDOINE DE LEGUMES LA FERLANDIERE confèrent au produit une saveur inégalable.

La macédoine de légumes
La FERLANDIÈRE est en vente
dans tous les Magasins E-M

J.-A. FERLAND & FILS
FABRICANTS

BERTHIERVILLE,
QUE.

SALADES ET MAYONNAISES

Salades de betteraves

4 betteraves	Feuilles de laitue
1 petit concombre	Mayonnaise
½ pied de céleri	Persil
Sel et poivre	

Faire bouillir les betteraves, les peler quand elles sont chaudes. Laisser refroidir, creuser le centre. Remplir la cavité avec un mélange composé de concombre, de céleri, de betteraves finement hachées. Assaisonner de mayonnaise, de sel. Décorer le dessus de persil.

Salade de porc

2 tasses de reste porc	Feuilles de laitue
1 tasse de céleri haché	Mayonnaise
1 oignon	Persil
Sel et poivre	

Couper la viande, l'oignon et le céleri coupé en dés. Ajouter la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer la salade sur des feuilles de laitue. Décorer de persil.

Salade de veau en gelée

1 jarret de boeuf	1 oignon
2 pieds de veau	Sel et poivre
2 livres de veau	Persil

Mettre cuire le jarret de boeuf et les pieds de veau à l'eau froide salée. Après quelque temps de cuisson, ajouter la viande de veau et les assaisonnements, et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Couler le bouillon, lui ajouter si nécessaire un peu de gélatine. Passer un moule à l'eau froide, le fonder avec de la gelée, laisser prendre, et faire dans le fond une décoration avec des oeufs ou des légumes. Verser encore un peu de gelée, et laisser prendre de nouveau. Désosser la viande, la débarrasser des peaux et des nerfs, et la déposer après l'avoir coupée joliment dans le moule. Remplir ce dernier avec de la gelée. Faire prendre au frais. Lorsqu'elle est bien prise, la démouler et la décorer avec du persil.

Salade de concombres

4 tronçons de concombres	½ tasse de chou
¼ tasse de betteraves cuites	Quelques feuilles de laitue
½ tasse de céleri	Mayonnaise
Sel et poivre	

Hacher très fin tous les légumes plus haut mentionnés, les mêler à la mayonnaise et aux assaisonnements. Remplir de ce mélange les tronçons de concombres dégarnis de leurs semences. Déposer cette préparation sur des feuilles de laitue. Décorer de touffes de persil.

Salade de laitue et concombres

Tête de laitue	Vinaigre
Concombres	Sel et poivre

Peler les concombres, les trancher, les assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre, et les déposer en pyramides sur les têtes de laitue.

La voilà!

L'HUILE D'OLIVE

qui rencontrera tous vos désirs



- par sa saveur délicate
- par sa pureté scientifiquement prouvée
- par ses propriétés culinaires et médicinales supérieures
- par son efficacité à rendre tous mets plus digestibles.

- EMPLOYEZ L'HUILE D'OLIVE PASTENE POUR TOUTES FRITURES—elle rend plus nourrissants et digestifs les aliments qu'elle sert à cuire: poisson, beignes, viandes, ou patates.
- ESSAYEZ LES PATATES frites dans l'huile PASTENE qui contient tout ce qu'il faut pour cuire, dorer, et leur donner un goût particulièrement délicieux.
- ESSAYEZ aussi vos BEIGNES frits dans l'huile d'olive PASTENE et vous serez étonnée de leur goût délicat de leur digestibilité . . . des beignes croustillants, délicieux qui feront honneur à vos talents de cuisinière.
- CES RESULTATS ON NE PEUT LES OBTENIR AVEC LES GRAISSES ORDINAIRES: néanmoins le coût n'en est pas BEAUCOUP PLUS CHER. Coulez l'huile d'olive utilisée et gardez-la pour d'autres fritures, elle est bonne et utilisable jusqu'à la dernière goutte.
- Aussi pour la MAYONNAISE, SALADES, ET SAUCES DE TOUTES SORTES l'huile d'olive PASTENE EST INSURPASSABLE.
- Vous achetez la crème de l'huile d'olive quand vous demandez et insistez pour

L'Huile d'Olive Pastene

*la qualité la plus pure, la meilleure
et la plus économique qu'il soit.*

P. Pastene & Co. Ltée

Distributeurs

Montréal

Salade bourgeoise

2 tasses de pommes dures	Feuilles de laitue
1 tasse de céleri	Mayonnaise
½ tasse de noix	Sel et poivre

Hacher finement les pommes, le céleri et les noix. Mêler le tout ensemble, ajouter les assaisonnements et la mayonnaise. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue.

Salade de légumes

1 boîte de pois verts	½ tasse de carottes cuites
2 pommes de terre cuites	Radis
½ tasse de betteraves cuites	Mayonnaise
½ tasse de navets cuits	Feuilles de laitue
Sel et poivre	

Hacher en dés tous les légumes, les mêler à la mayonnaise, aux assaisonnements et aux petits pois. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des radis coupés joliment.

Salade de poulet

2½ tasses de poulet cuit coupé en dés	Mayonnaise
2 tasses de céleri coupé en dés	Feuilles de laitue
	Olives, piment
	Sel et poivre

Mêler ensemble le poulet, le céleri, la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des lisières de piment ou des rondelles d'olives.

Salade Parmentier

4 tasses de pommes de terre coupées en dés	4 c. à table d'oignons hachés
1 tasse de céleri coupé en dés	Feuilles de laitue
4 c. à table de persil haché	Mayonnaise
	Sel et poivre

Mêler tous les ingrédients et les assaisonnements à la mayonnaise. Déposer le tout sur des feuilles de laitue. Décorer de persil.

Salade à la gelée de tomates

1 boîte de tomates	1 c. à thé de sucre
4 c. à table de gélatine	Feuilles de laitue
1 oignon	½ tasse d'eau froide

Sel et poivre

Tremper la gélatine dans ½ tasse d'eau froide. D'autre part, chauffer les tomates avec les assaisonnements et l'oignon. Couler le mélange. Ajouter la gélatine dissoute. Passer un moule dans l'eau froide, et y mettre la préparation. Faire prendre. Démouler sur un lit de laitue.

Salade de poisson

1 tasse de restes de poisson	Feuilles de laitue
½ tasse de céleri	Mayonnaise
2 oeufs cuits durs	Sel et poivre

Enlever la peau et les arêtes du poisson, mêler au céleri, à la mayonnaise et aux assaisonnements. Servir sur des feuilles de laitue. Décorer avec les oeufs cuits durs.

Salade de chou rouge

1 petit chou rouge	2 c. à table de vinaigre
1 oignon	Sel et poivre

Hacher finement en lanières un petit chou rouge. Déposer dans un plat avec de l'eau bouillante pour couvrir. Laisser reposer environ 20 minutes. Jeter l'eau et assécher avec un linge. Trancher mince l'oignon, le mêler au chou. Assaisonner de vinaigre, de sel et de poivre. Déposer dans un plat à salade. Servir très froid.

UNE BONNE CUISINIÈRE

devrait toujours avoir
sous la main ces
célèbres produits

Sirop de blé d'inde

(MAÏS)

Edwardsburg Crown Brand



Le plus délicieux de tous les sirops de table et le préféré de tous . . . ce célèbre aliment producteur d'énergie est recommandé par les médecins. Les enfants le préfèrent aux autres sucrés. Il est nourrissant et économique.

CORN STARCH BENSON

Le seul et véritable corn starch à être vendu dans le paquet jaune devenu familier et le favori des ménagères Canadiennes depuis plus de 75 ans . . . fameux par sa pureté et l'excellence de sa qualité . . . sert à apprêter des desserts glacés délicieusement tentants et de savoureuses sauces.



MAZOLA

L'huile à salade et à cuisson par excellence

Les grands cuisiniers des principaux hotels la préfèrent dans la préparation des mayonnaises aux huiles importées plus dispendieuses. Vous pouvez utiliser plusieurs fois MAZOLA pour rôtir et frire sans craindre de transmettre la saveur d'un aliment à un autre. Sain, économique, peu coûteux.



*Rappelez-vous ces trois produits alimentaires
et demandez-les à votre épicier*

Fabriqués par

The CANADA STARCH COMPANY Limited—Montréal

En vente dans tous les magasins E-M

La gourmandise est le seul défaut qui soit une qualité.

Mayonnaise crue à l'huile

1	tasse d'huile	½	c. à thé de sel
1	jaune d'oeuf	¼	c. à thé de poivre
½	c. à thé de moutarde	3	c. à table de jus de citron ou de vinaigre
1	c. à thé de sucre		

Mêler tous les ingrédients secs ensemble, amalgamer à ce mélange le jaune d'oeuf. Ajouter petit à petit l'huile jusqu'à ce que la préparation épaississe. Eclaircir au jus de citron et au vinaigre.

Mayonnaise aux pommes de terre

1	pomme de terre cuite	2	c. à table de vinaigre
1	c. à thé de sucre en poudre	¾	tasse d'huile d'olive
½	c. à thé de moutarde		Sel

Ecraser la pomme de terre cuite, lui ajouter les ingrédients secs et 1 cuillerée à table de vinaigre, passer au tamis, y mettre graduellement l'huile d'olive et le reste du vinaigre.

Mayonnaise crue à l'huile d'olive

1	jaune d'oeuf cru	1½	tasse d'huile d'olive
½	c. à table de moutarde	2	cuillerées à table de jus de citron
1	c. à thé de sucre en poudre		Sel et poivre
1	c. à thé de vinaigre		

Mettre dans un bol, tous les ingrédients secs, amalgamer à ce mélange un jaune d'oeuf. Ajouter l'huile d'olive par petite quantité et en tournant toujours. En dernier lieu, joindre le jus de citron et le vinaigre. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Mayonnaise cuite sans huile

½	tasse de lait	2	c. à table de beurre
½	tasse de crème	½	tasse de vinaigre de vin
1	c. à table de moutarde	½	c. à thé de sucre
2	c. à table de farine		Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine blanche et la farine de moutarde, puis le lait chaud, le sucre, le sel et le poivre. Cuire 5 minutes. Joindre la crème et en dernier lieu le vinaigre chaud. Laisser refroidir. Servir avec n'importe quelle salade.

Mayonnaise cuite avec huile

2	c. à table de moutarde	1	tasse de vinaigre
1	c. à table de farine	2	jaunes d'oeufs
1	c. à table de sucre	4	c. à table d'huile d'olive
1	c. à table de beurre		Sel et poivre

Faire chauffer le vinaigre avec le beurre et le sucre. Délayer la farine blanche et la farine de moutarde avec un peu d'eau, l'ajouter au vinaigre chaud ainsi que les assaisonnements. Faire cuire au bain-marie environ 10 minutes, joindre alors les jaunes d'oeufs battus, et laisser prendre. Faire refroidir et ajouter graduellement de l'huile d'olive ou encore de la crème fouettée.

PARCE QU'IL EST PLUS PROFITABLE

d'employer des essences culinaires de Qualité

FAITES USAGE DES FAMEUSES ESSENCES

Jonas

Maison fondée en 1870



Elles sont sans rivales sous le rapport de la pureté de la force et de la richesse d'arôme.

Demandez-les

EN VENTE CHEZ TOUS LES

MAGASINS E-M STORES



● Pour vous assurer d'obtenir les meilleurs résultats, employez la Graisse composée végétale "Domestic"



En vente chez tous les
Magasins E-M

PÂTISSERIES

(Voir note page 81)

Pâte feuilletée

4 tasses de farine ¾ livre de beurre
1½ tasse d'eau froide

Tamiser la farine dans un bol et la délayer avec de l'eau froide de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts. Travailler cette pâte sur la planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la laisser reposer ½ heure. Pendant ce temps, faire dessaler le beurre dans de l'eau froide, le mettre dans une serviette farinée et le frapper avec le rouleau à pâte afin d'en faire sortir tout le liquide. Étendre la pâte en une bande plus longue que large et mettre le tiers du beurre dans la pâte en le distribuant ci et là par petits morceaux. Ramener les deux côtés de la pâte sur le beurre, puis les deux extrémités,—un feuillet en dessus et un en dessous, l'aplatir à l'aide du rouleau à pâte en une bande de 12 à 15 pouces de long, la replier en trois, lui donner un autre tour et la faire reposer au moins 15 minutes; alors la pâte a deux tours. Donner 3 autres tours doubles, sans contrarier les feuillots. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud sur une lèchefrite renversée.

Pâte brisée

1½ tasse de farine ¼ de c. à thé de sel
6 c. à table de matière grasse Eau froide
1 c. à thé de poudre à pâte Moderne

Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte, y ajouter la matière grasse, l'incorporer avec deux couteaux, mouiller avec de l'eau très froide, de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts, la travailler sur une planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la faire reposer pendant au moins 20 minutes. Étendre la pâte.

Garniture de tarte au citron

1 tasse d'eau 1 oeuf
1 tasse de sucre Le jus d'un citron
2 c. à table de farine ordinaire 1 c. à thé de beurre
1 c. à table de farine de maïs 1 c. à table de sucre en poudre
(cornstarch) pour la meringue

Faire chauffer l'eau et lui ajouter les farines délayées, le sucre, le beurre, le jus et le zeste de citron. Faire cuire ce mélange environ 5 minutes, joindre ensuite le jaune d'oeuf et continuer la cuisson sans faire bouillir. Remplir une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée d'un blanc d'oeuf et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Garniture de tarte à la noix de coco

1 c. à table de beurre 8 c. à table de noix de coco
4 c. à table de farine 2 oeufs
2 tasses de lait 2 c. à table de sucre en poudre pour
5 c. à table de sucre la meringue

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée et laisser cuire pendant environ 5 minutes. A ce moment, joindre le beurre, le sucre, la noix de coco et les jaunes d'oeufs. Continuer la cuisson pendant quelques minutes sur un feu doux en évitant l'ébullition. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite de blancs d'oeufs montés en neige et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Simplifiez vos problèmes culinaires en employant la

Farine Royal Household

à triple garantie

Vous pouvez faire des biscuits plus légers, des pâtes de tartes délicieuses, du pain savoureux, et des gâteaux plus riches, en utilisant cette farine à tout usage. La farine Royal Household de Ogilvie vous offre une triple garantie: d'abord la qualité du blé employé est soigneusement choisi avant d'être moulu, la qualité de la farine subit une épreuve pendant qu'elle est moulue, et enfin les qualités de cuisson sont vérifiées, avant qu'elle soit offerte aux consommateurs.

Pour un succès complet, faites l'essai de la farine Royal Household de Ogilvie.

The Ogilvie Flour Mills Co. Limited

Bureau Chef

Montréal

MESDAMES, EMPLOYEZ TOUJOURS
CES PRODUITS DE QUALITÉ

FRY

Pour les breuvages, gâteaux,
crèmes glacées poudings,
fudges, etc.

Achetez le Fry pour qualité,
saveur et valeur nutritive.



*Demandez
notre livre
de recettes*



FRY - CADBURY LTD. - MONTREAL

Vous attendez les plats, ils ne vous attendent pas.

Garniture de tarte au café

1 tasse de lait	$\frac{1}{4}$ tasse de sucre
1 tasse de café fort	2 c. à table de farine de maïs
2 oeufs	(cornstarch)

Faire chauffer le lait et le café et ajouter le sucre et la farine de maïs délayée. Laisser cuire pendant 5 minutes, joindre les jaunes d'oeufs, continuer la cuisson sans faire bouillir pendant quelques minutes. Déposer cette garniture dans une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée de blancs d'oeufs et de sucre en poudre.

Garniture de tarte au sirop d'érable

1 tasse d'eau	2 c. à table de farine
$\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'érable	1 oeuf
$\frac{1}{2}$ tasse de raisins	1 c. à table de sucre en poudre pour
$\frac{1}{4}$ tasse de noix hachées	la meringue

Chauffer l'eau et le sirop d'érable, leur ajouter les raisins, puis la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. A ce moment, joindre les noix et le jaune d'oeuf et continuer la cuisson sur un feu doux. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite avec un blanc d'oeuf monté en neige et une cuillerée à table de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Gâteau au chocolat

6 c. à table de cacao	2 c. à table de poudre à pâte
1 oeuf	Moderne
$1\frac{1}{2}$ tasse de farine	2 c. à table de beurre
1 tasse de sucre	$\frac{1}{4}$ tasse de farine de maïs
$\frac{1}{2}$ tasse de lait	(cornstarch)
$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille	

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre et l'oeuf battu, puis le lait, les farines tamisées avec la poudre à pâte, le cacao et les épices. Joindre la vanille et battre le tout ensemble. Faire cuire à four modéré.

Gâteau à la fécule

4 oeufs	1 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de sucre	Moderne
$\frac{1}{2}$ tasse de fécule	
$\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille	

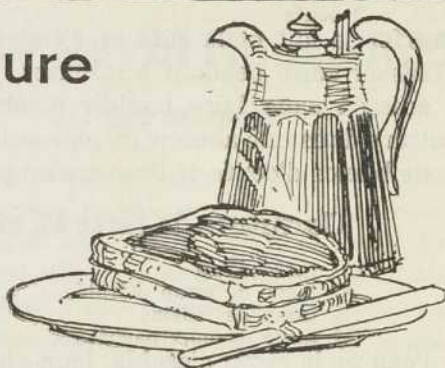
Battre les jaunes d'oeufs, jusqu'à ce qu'ils moussent et leur ajouter le sucre, puis la fécule tamisée avec la poudre à pâte. D'autre part, monter les blancs d'oeufs en neige ferme et les incorporer légèrement à la préparation. Parfumer à la vanille et faire cuire à four modéré.

Choux à la crème

2 tasses de farine	8 c. à table de sucre
2 tasses d'eau	8 oeufs
16 c. à table de beurre	Zeste d'un citron

Faire bouillir l'eau avec le beurre, le sucre, le zeste de citron et, lorsque l'ébullition commence, y verser tout à la fois quantité de farine. Tourner vivement, faire dessécher la pâte sur le feu pendant quelques minutes, la retirer de la chaleur et incorporer à la préparation les oeufs, l'un après l'autre. Faire refroidir cette pâte. A l'aide de cornets de papier, laisser tomber gros comme un oeuf de pâte sur des lèchefrites beurrées et faire cuire à four chaud pendant 25 minutes. Servir avec de la crème fouettée.

La Meilleure
Pour
La Table



La mélasse diluée et falsifiée n'a pas la saveur ni la valeur nutritive de la Véritable Mélasse de Barbade – et la véritable ne vous coûte pas plus cher.

Dans l'intérêt de la santé de votre foyer, servez toujours sur la table la Mélasse "BEMA", et à cause de son économie, employez-la dans la préparation des mets.

La Véritable
MELASSE
Extra Fancy
des **BARBADES**



LA MARQUE "BEMA"
En vente dans tous les
Magasins E-M

Gâteau au gingembre

$\frac{3}{4}$ tasse de mélasse	3 oeufs
1 tasse de cassonade	3 tasses de farine
8 c. à table de beurre	1 c. à table de gingembre
1 tasse de lait sûr	1 c. à thé de canelle

1 c. à thé de soda

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus. Mettre le soda dans le lait sûr et tamiser la farine avec les épices. Alternier le lait et la farine et battre le tout ensemble. Faire cuire à four modéré.

Gâteau épicé

4 c. à table de beurre	1 c. à thé de soda
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	1 c. à thé de canelle
2 oeufs	$\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade
$\frac{3}{4}$ tasse de mélasse	$\frac{1}{2}$ c. à thé de clou de girofle
$\frac{1}{2}$ tasse de lait sûr	$\frac{1}{2}$ tasse de raisins
$1\frac{1}{2}$ tasse de farine	$\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées

Défaire le beurre en crème et ajouter les jaunes d'oeufs, le sucre puis le lait contenant le soda à pâte. Tamiser la farine avec les épices et la joindre au mélange ainsi que le raisin, les noix et les blancs d'oeufs montés en neige ferme.

Gâteaux d'or

1 tasse de sucre	$\frac{1}{2}$ tasse de lait
8 c. à table de beurre	1 c. à thé de crème de tartre
4 jaunes d'oeufs	2 tasses de farine

$\frac{1}{2}$ c. à thé de soda à pâte

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis les jaunes d'oeufs, le lait et la farine tamisée avec la crème de tartre et le soda à pâte. Faire cuire à four modéré.

Gâteau aux framboises

$\frac{3}{4}$ tasse de cassonade	1 c. à thé de soda
$\frac{2}{3}$ tasse de lait sûr	1 c. à thé de canelle
2 oeufs	$\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade
1 c. à table de beurre	1 tasse de framboises fraîches

Farine pour épaissir

Défaire le beurre en crème et ajouter la cassonade, les oeufs, puis le lait dans lequel vous avez fait dissoudre le soda. Joindre à ce mélange assez de farine tamisée, avec les épices, pour en faire une pâte qui ne coule pas. Ensuite, mettre les framboises fraîches, les incorporer légèrement et cuire dans des moules beurrés à une chaleur modérée.

Gâteaux aux fruits

1 livre de beurre	$\frac{3}{4}$ livres de fruits confits
1 livre de cassonade	$2\frac{1}{2}$ livres de raisins sans pépins
12 oeufs	1 c. à thé de soda
1 livre de farine	1 c. à thé de canelle
$2\frac{1}{2}$ livres de raisins de Corinthe	2 c. à thé de muscade
	$\frac{1}{4}$ livre d'amandes

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus, la farine, tamisée avec les épices, les raisins, les amandes et les fruits confits. Cuire à four modéré pendant environ $2\frac{1}{2}$ heures.

Note:—POUR CHANGER UNE RECETTE A FARINE ORDINAIRE EN
RECETTE A FARINE PREPAREE

La chose est très facile, comme vous pouvez le voir par les indications suivantes que nous vous donnons pour la recette de gâteau ordinaire à un oeuf. Toute autre recette peut être changée de la même façon. Ainsi, pour employer dans cette recette de la Farine Préparée Moderne, au lieu de farine ordinaire, utilisez 1 oeuf entier ou 2 blancs d'oeufs pour chaque tasse et demie de farine, et ajoutez 1 cuillerée de liquide pour chaque oeuf omis de la recette originale; dessalez le beurre et omettez poudre à pâte et soda. Ne battez pas sans nécessité. Ne laissez pas la pâte reposer après l'avoir mélangée. Cuisez à la température exacte. Lorsque cuit, un gâteau se contracte et se retire des bords du moule.

LE CHOCOLAT

LA BELLE CHOCOLATIÈRE



LE FAVORI
DE PLUS DE 170 ANS

LE PLUS ECONOMIQUE

27% PLUS FINE QUE LA FARINE ORDINAIRE



Incomparable
pour la confection
de délicieux gâteaux

NOUVEAUX FLOCONS DE MAIS SUGAR CRISP



DELICIEUX!
CROUSTIL-
LANTS!
COULEUR
DORÉE!

Les dessus de
boîtes sont échange-
ables pour de
très belles primes

TAPIOCA MINUTE



Paquet
bleu, blanc et
rouge
cuisson éclair
Unique en son genre

LE CAFÉ FAVORI DU SUD DES E.U.

Un mélange
parfait



Bon jusqu'à la der-
nière goutte

97% DE CAFÉINE ENLEVÉ



Recomman-
dable pour les
personnes ner-
veuses ou souf-
frant d'insom-
nie.

LE VÉRITABLE JELL-O

Dessert
favori
dans le
monde
entier



CACAO

LA BELLE CHOCOLATIÈRE



Pur

Riche

Nourrissant

Que les mets chauds soient servis dans des assiettes chaudes.

Gâteau de blé-d'Inde (Johnny Cake)

1	tasse de farine de blé d'Inde	1	c. à thé de soda à pâte
1	tasse de farine	1	c. à table de mélasse
$\frac{1}{3}$	tasse de sucre	$\frac{1}{2}$	c. à thé de poudre à pâte
$1\frac{1}{2}$	tasse de lait sûr ou de lait de beurre	1	Moderne c. à thé de sel

Sasser 2 fois les ingrédients secs et ajouter graduellement le lait, la mélasse et le sucre. Brasser et faire cuire dans une casserole basse à four modéré.

Gâteau au café

10	c. à table de beurre	4	c. à table de poudre à pâte Moderne
$1\frac{1}{2}$	tasse de sucre	1	c. à thé de canelle
4	oeufs	$\frac{1}{2}$	c. à table d'épices mêlées
2	c. à table de mélasse	$\frac{3}{4}$	tasse de raisins de Malaga
1	tasse de café fort	$\frac{3}{4}$	tasse de raisins de Corinthe
4	tasses de farine		
	2 c. à table de cognac		

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus, le café et la farine tamisée avec les épices et la poudre à pâte. Joindre le cognac et les raisins. Beurrer des moules et y verser la préparation. Cuire à four modéré.

Gâteau roulé

3	oeufs	1	tasse de farine
1	tasse de sucre	1	c. à table de beurre fondu
1	c. à table de lait	1	c. à thé de poudre à pâte Moderne
	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel		

Battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et leur ajouter le sucre, le lait, la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, puis en dernier lieu, le beurre fondu. Faire cuire dans une lèchefrite à four modéré. Après cuisson, renverser le gâteau sur un linge humide, rouler immédiatement et maintenir dans cette position pendant quelques minutes. Dérouler, puis étendre la gelée sur toute la surface et rouler de nouveau.

Petits gâteaux aux raisins

$\frac{1}{2}$	tasse de beurre	1	tasse de sucre
$\frac{2}{3}$	tasse de raisins	$2\frac{1}{2}$	c. à thé de poudre à pâte Moderne
$\frac{2}{8}$	tasse de lait	1	c. à table de canelle
$1\frac{1}{2}$	tasse de farine		

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus, puis le lait et la farine tamisée avec la poudre à pâte et les épices. En dernier lieu, joindre les raisins et faire cuire dans de petits moules à galettes.

Beignes

$\frac{1}{2}$	livre de beurre frais	2	tasses de sucre
6	oeufs	10 à 12	tasses de farine
1	tasse de lait	5	c. à thé de poudre à pâte Moderne
$\frac{1}{4}$	c. à thé de muscade		

Défaire le beurre en crème et lui ajouter le sucre, les jaunes d'oeufs, le lait, les blancs d'oeufs battus en neige et la farine tamisée avec la muscade et la poudre à pâte. Étendre la pâte de $\frac{1}{4}$ de pouce d'épaisseur, découper à l'emporte-pièce et faire cuire dans la grande friture.

Essence la "GOUTERELLE"



Pour faire un bon sirop de table il est important de toujours vous servir de l'essence "La Gouterelle." La manière de s'en servir est indiquée sur chaque bouteille.

*S'emploie avec succès dans les gâteaux, crèmes, blanc-mangers
Incomparable pour faire le sucre à la crème, etc.*

J. R. Paris

Montréal

Si vous recherchez la "Qualité"

Demandez toujours

Les Biscuits de Qualité Anglaise

"Weston"

et

Les Délicieux Bonbons

"Paterson"

"Identifiés par leur saveur"

WESTON McMULLEN SALES, LIMITED

20, RUE DES SOEURS GRISÉS—LANCASTER 2288

Les pastilles de menthe

RIVAL

sont faites avec des ingrédients les plus purs

Leur popularité est la meilleure preuve de leur supériorité
—Pour satisfaction complète exigez toujours la marque
RIVAL.

Pépin & St-Germain Ltée. fabricants

RUE PARTHÉNAIS

MONTREAL

POUDINGS

Pouding aux figues

½ tasse de suif	1 tasse d'eau chaude
1 tasse de mélasse	2 oeufs
2½ tasses de farine	1 c. à thé de soda à pâte
1 tasse de figues hachées	½ c. à thé de canelle

Battre les oeufs et ajouter la mélasse, le soda à pâte et l'eau, puis le suif haché et la farine tamisée avec la canelle. A ce mélange, joindre les figues hachées. Beurrer des moules, y déposer la préparation et cuire au fourneau pendant environ 45 minutes. Servir avec une sauce sucrée.

Pouding à la bourgeoise

2 tasses de lait	1½ tasse de restes de gâteau
2 oeufs	1 c. à table de beurre
½ tasse de sucre	1 c. à thé de vanille

Battre les oeufs avec le sucre et ajouter le lait, puis les gâteaux, le beurre fondu et la vanille. Faire prendre à fourneau doux et servir avec sauce sucrée.

Pouding au pain et au sucre d'érable

6 à 8 tranches de pain beurrées	1 tasse de sucre d'érable
3 tasses de lait	1 oeuf

Mettre dans un plat beurré, une tranche de pain beurrée, un rang de sucre d'érable et ainsi de suite, jusqu'à ce que la quantité de pain et de sucre d'érable soit épuisée. D'autre part, faire chauffer le lait, lui ajouter l'oeuf battu et verser sur le pouding. Faire cuire au fourneau.

Pouding au chocolat (à la vapeur)

3 c. à table de beurre	2¼ tasses de farine
¾ tasse de sucre	4½ c. à thé de poudre à pâte Moderne
1 oeuf	2 c. à table de chocolat
1 tasse de lait	¼ c. à thé de sel

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis l'oeuf battu. Mettre la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel en alternant avec le lait et le chocolat fondu. Cuire à la vapeur dans des moules beurrés et servir avec sauce sucrée.

Pouding au suif (à la vapeur)

1 tasse de suif haché	1 c. à thé de soda
1 tasse de mélasse	1 c. à thé de canelle
1 tasse de lait	1 c. à thé de clou de girofle et de gingembre
3 tasses de farine	

Verser la mélasse et le lait sur le suif. Tamiser la farine avec tous les ingrédients et faire la détrempe avec le liquide. Mettre le tout dans des moules beurrés, fermant hermétiquement, et faire cuire à la vapeur pendant 2 à 3 heures. Servir avec sauce sucrée.

Une bonne tasse de

Café Moderne

c'est une tasse de satisfaction

L'ail pilé mêlé au vinaigre combat la dysenterie.

Pouding à la vapeur

6 c. à table de beurre	2½ tasses de farine
½ tasse de sucre	4 c. à table de poudre à pâte Moderne
1 oeuf	
1 tasse de lait	¼ c. à thé de sel

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, l'oeuf battu, puis le lait et la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte. Faire cuire, dans des boîtes beurrées, pendant environ 2 heures. Servir avec sauce à la cassonade.

Plum-pudding

½ livre de beurre	1 livre de raisins de Corinthe
½ livre de sucre	1 livre de raisins sans pépins
6 oeufs	1 livre de fruits confits
1 tasse de lait	½ livre de suif
½ tasse de mélasse	½ once de clou de girofle
1¼ livre de farine	½ c. à thé de muscade
	½ once cannelle

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus, la mélasse, le lait, la farine tamisée avec les épices, les raisins et le suif finement haché. Cuire à la vapeur dans des moules couverts et remplis au ¾.

Blanc-manger à la noix de coco

4 tasses de lait	½ tasse de sucre
6 c. à table de farine de maïs (cornstarch)	½ tasse de noix de coco
	1 c. à thé de vanille

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée, laisser cuire pendant environ 5 minutes, joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques minutes. Retirer du feu et mettre la vanille et la noix de coco. Passer un moule à l'eau froide, y déposer le blanc-manger. Servir froid.

Crème émeraude

2 c. à table de gélatine	1 tasse de sucre
⅓ tasse d'eau froide	3 blancs d'oeufs
1 tasse d'eau bouillante	Le jus de 3 citrons
Tranches d'ananas	

Faire dissoudre la gélatine dans l'eau froide, ajouter l'eau bouillante, le sucre et le jus de citron et passer à travers un linge fin. Lorsque le mélange commence à épaissir, battre avec un moulin pour les oeufs et, quand il est suffisamment monté, joindre les blancs d'oeufs battus fermement et continuer à fouetter jusqu'à ce que la préparation soit neigeuse. Colorer avec du vert émeraude et faire prendre au frais. Démouler sur des tranches d'ananas.

Crème brûlée

1½ tasse de lait	2 c. à table de farine
½ tasse d'eau	½ c. à table de beurre
½ tasse de cassonade	¼ c. à thé d'essence de ratafia

Mettre le beurre et le sucre dans un chaudron et laisser caraméliser. Chauffer le lait et y joindre la farine délayée. Laisser cuire lentement, joindre le sucre bruni et continuer la cuisson jusqu'à ce que le tout soit parfaitement lisse. Servir froid avec de la crème.

Poudre à pâte MODERNE

Une poudre sans alun composée d'ingrédients de première qualité
Avec un coupon-prime

Une pomme à jeun, tous les matins, donne la santé et la faim.

SAUCES (desserts)

Sauce au vin

- | | |
|---|-------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre | 1 tasse d'eau bouillante |
| 1 c. à table de farine de maïs (cornstarch) | 1 c. à table de beurre |
| | 3 c. à table de vin de Madère |

Dans l'eau bouillante, mettre le sucre, la farine de maïs délayée, et laisser cuire pendant quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le vin. Servir avec du pouding.

Sauce au chocolat à la vanille

- | | |
|---|---|
| 2 c. à table de farine de maïs (cornstarch) | $\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille |
| 4 c. à table de cacao | $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse |
| | $\frac{1}{4}$ tasse de sucre |

Dans l'eau bouillante mettre le sucre, la mélasse, le cacao et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Servir avec pouding.

Sauce à la cassonade

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1 tasse de cassonade | 1 tasse d'eau |
| | 1 c. à thé de jus de citron |

Mettre la cassonade et le jus de citron dans un chaudron, faire brunir jusqu'à ce que le tout fume, ajouter l'eau chaude et laisser cuire pendant environ 15 minutes. Jeter sur le pouding.

Sauce pour servir avec pouding

- | | |
|---|---|
| 1 tasse d'eau | 1 tasse de sucre |
| 3 c. à table de farine de maïs (cornstarch) | $\frac{1}{4}$ tasse de cerises confites |
| | 2 c. à table de noix hachées |

Essence au goût

Faire bouillir l'eau et lui ajouter le sucre, la farine délayée avec de l'eau froide. Laisser bouillir pendant environ 5 minutes et joindre les cerises confites, les amandes et l'essence.

Sauce aux oeufs

- | | |
|---|-----------------------|
| 2 tasses de lait | 2 ou 3 jaunes d'oeufs |
| 2 c. à thé de farine de maïs (cornstarch) | Essence au goût |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre | |

Faire bouillir l'eau et lui ajouter le sucre, la farine délayée avec de l'eau environ 5 minutes. A ce moment, joindre les jaunes d'oeufs et l'essence et continuer la cuisson sans faire bouillir.

Sauce au citron

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1 tasse d'eau chaude | 1 c. à table de beurre |
| $\frac{1}{3}$ tasse de sucre | 1 c. à table de jus de citron |
| 2 c. à table de farine | Zeste de citron |

Dans l'eau chaude, mettre le sucre, le zeste de citron et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le jus de citron. Servir avec pouding.

Sauce au chocolat

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1 tasse d'eau chaude | 1 c. à table de farine |
| 2 c. à table de chocolat | 1 c. à table de beurre |
| | $\frac{1}{2}$ tasse de sucre |

Dans l'eau chaude, mettre le sucre, le chocolat et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre. Servir avec pouding.

PRODUITS

7295 rue Chabot
Montréal

"TOURISTE"

"MARKO"

"TOUR"

*Confitures de toutes sortes
Marmelades, Sirops de table
Tomates, Catchups Marinades*

Les Conserves Touriste
Marc Gamache, prop.

Les confitures Touriste portent bien leur nom, car elles sont distribuées dans tout le Canada. Si vous désirez vous convaincre que les produits de "chez-nous" sont les meilleurs, essayez les nôtres et vous les adopterez. Ils sont faits pour vous satisfaire.

Tel. Cr 8220

BISCUITS

Biscuits à la mélasse

1 tasse ou 16 c. à table de beurre ou de graisse	1 tasse de lait
1 tasse de mélasse	1 oeuf
1 tasse de cassonade	2 c. à thé de soda à pâte
4 à 5 tasses de farine	1 c. à table de gingembre

Défaire la matière grasse en crème et ajouter la cassonade, l'oeuf battu, la mélasse dans laquelle vous avez fait dissoudre le soda, puis le lait et la farine tamisée avec le gingembre. Rouler la pâte et découper à l'emporte-pièce.

Biscuits à la poudre à pâte Moderne

2 tasses de farine	$\frac{3}{4}$ de tasse de lait
4 c. à thé de poudre à pâte Moderne	3 c. à table d'huile de table
	1 c. à thé de sel

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs. Verser l'huile dans le lait, ajouter les liquides aux ingrédients secs et faire la détrempe à l'aide d'un couteau. Pétrir la pâte et l'abaisser de 1 pouce d'épaisseur. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

Biscuits à la crème

2 oeufs	2 tasses de farine
$\frac{1}{3}$ tasse de crème	4 c. à thé de poudre à pâte Moderne
4 c. à table de beurre	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
2 c. à table de sucre	

Tamiser la farine dans un bol avec la poudre à pâte, mettre le sel, le sucre, puis le beurre que vous incorporez avec deux couteaux et ajouter les oeufs battus et la crème. Rouler à une épaisseur de $\frac{3}{4}$ de pouce, découper à l'emporte-pièce et saupoudrer le dessus de chaque biscuit avec du sucre granulé.

Biscuits canadiens au miel

12 c. à table de beurre	1 tasse de sucre
3 oeufs	2 c. à table de lait
3 tasses de farine	1 c. à thé de muscade
$\frac{1}{2}$ tasse de miel	3 c. à thé de poudre à pâte Moderne
Sel	

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, l'oeuf battu et le miel, brasser et joindre le lait, puis la farine tamisée avec la poudre à pâte, le sel et la muscade.

Biscuits canadiens

1 tasse de crème sure	$\frac{1}{2}$ c. à thé de soda à pâte
1 tasse de farine	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs et faire la détrempe avec de la crème sure. Travailler la pâte sur une planche farinée, l'étendre, la découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

Macarons aux corn-flakes

2 blancs d'oeufs	2 tasses de corn-flakes
1 tasse de sucre	$\frac{1}{2}$ tasse d'amandes hachées
1 tasse de coco	$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille

Battre les blancs d'oeufs en neige et ajouter graduellement le sucre, le coco, les flocons de maïs (cornflakes), les amandes et l'essence.

Marques "MODERNE"

(Avec coupons-primés)



Boîte de 4 on.
8 on. 16 on. 2½ lbs
et 6 lbs



Boîte de 16 onces

ESSENCES ASSORTIES

FRAISES

FRAMBOISES

ANANAS

CITRON ORANGE

CERISES LIMON

VANILLE



Paquet de 3 lbs
Paquet de 6 lbs



Paquet de 1 lb.

En vente exclusivement aux magasins E-M stores

DIVERS (desserts)

Grands'pères canadiens

1 tasse de farine	½ tasse de lait
1 c. à thé de poudre à pâte Moderne	2 oeufs ½ c. à thé de sel

Tamiser les ingrédients secs, ajouter le lait, faire une détrempe sans grumeaux et joindre les oeufs. Jeter par cuillerée dans du sirop d'érable bouillant et laisser cuire. Servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Oeufs cuits dans le sirop d'érable

Sirop bouillant	Oeufs
-----------------	-------

Casser les oeufs un à un et les mettre sans les briser dans le sirop d'érable bouillant. Laisser cuire assez fermement et servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Pain cuit dans le sirop d'érable

Sirop bouillant	Pain
-----------------	------

Trancher le pain, le mettre morceau par morceau dans le sirop d'érable bouillant laisser cuire et servir avec le sirop d'érable qui a servi à la cuisson.

Compote de pruneaux

12 pruneaux	12 c. à thé de cassonade brune
12 amandes	Thé froid

Cannelle

Faire tremper les pruneaux pendant toute une nuit dans du thé froid. Enlever les noyaux et les remplacer par des amandes. Déposer les pruneaux dans une casserole avec assez d'eau pour couvrir, puis ajouter 1 cuillerée à thé de cassonade par fruit et laisser cuire jusqu'à bonne consistance. Aromatiser et servir.

Compote de citrouille

8 tasses de citrouilles	2 tasses de sucre
1 tasse d'eau	Zeste d'un citron

Peler la citrouille, la couper par morceaux, la déposer dans un chaudron avec de l'eau et du sucre et cuire jusqu'à ce que la citrouille soit bien défaits en compote. Aromatiser avec du zeste de citron.

Pommes en neige

4 grosses pommes	1 tasse de sucre en poudre
Eau	2 blancs d'oeufs

Faire cuire les pommes dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient en compote épaisse. Battre les blancs d'oeufs en neige, leur ajouter le sucre, puis la compote de pommes et battre encore pendant quelque temps.

Bananes cuites au four

6 bananes	1 citron
3 c. à table de sucre	

Couper les bananes dans le sens de la longueur, les déposer dans un plat de pyrex, les saupoudrer de sucre et les couvrir de jus de citron. Faire cuire à four doux jusqu'à ce que le fruit soit tendre et servir avec biscuits secs.

Il faut borner sa faim à la grandeur de l'estomac et non à la grandeur du plat.

Riz à la bonne femme

$\frac{3}{4}$ tasse de riz
3 tasses de lait
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de vanille

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
3 c. à table de beurre

Faire blanchir le riz à l'eau bouillante pendant 5 minutes, l'égoutter, le laisser refroidir et le remettre dans la casserole avec le lait, le sucre, le beurre et la vanille. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz cède sous le doigt. Servir Chaud.

Pain au riz

1 tasse de riz
4 tasses de lait
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de vanille

1 tasse de sucre
3 oeufs

Faire blanchir le riz pendant 5 minutes dans l'eau bouillante, l'égoutter, le laisser refroidir, lui ajouter le lait, le sucre et faire cuire au bain-marie pendant environ 1 heure. Après cette cuisson, joindre les jaunes d'oeufs, puis les blancs montés en neige très ferme et la vanille. Faire prendre au frais. Démouler et servir avec de la crème fouettée.

Tapioca au café

6 c. à table de tapioca fin
1 tasse de café

6 c. à table de sucre
1 c. à table de vanille

Chauffer le café, lui ajouter le tapioca fin, cuire pendant environ 5 minutes, puis joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques instants. Mettre la vanille et verser la préparation dans un moule trempé à l'eau froide. Faire refroidir, démouler et servir avec de la crème fouettée.

FRAIS
cuits aujourd'hui
livrés demain
BISCUITS
VIAU

9

Soufflé aux pommes

4 tasses de purée de pommes	Sucre
4 blancs d'oeufs	Zeste d'orange
Eau	

Faire une purée de pommes très épaisse, la passer au tamis, la sucrer et lui ajouter le zeste d'orange. Remettre sur le feu pour que le reste de l'eau s'évapore. Retirer et ajouter les blancs d'oeufs montés en neige. Déposer dans un moule beurré et faire cuire à four modéré. Servir aussitôt après la cuisson.

Salade aux fruits

1 boîte d'ananas en conserve	½ tasse d'amandes hachées
1 boîte de pêches en conserve	Cerises confites
1 boîte de poires en conserve	Crème fouettée
2 oranges	Sirop pour couvrir

Couper en carrés les fruits en conserve et les recouvrir de sirop fait avec le jus de fruits additionné de sucre. Déposer cette salade dans des coupes et décorer avec de la crème fouettée, des amandes et des cerises confites.

Salade de melon

1 petit melon	¼ c. à thé de muscade
½ tasse de sucre	¼ c. à thé de cannelle

Couper en dés la chair du melon et saupoudrer de sucre, de muscade et de cannelle. Laisser reposer pendant quelques temps et servir froid.

Gelée à la canadienne

6 pommes	2 c. à table de vin Cherry
3 c. à table de sucre d'érable	1½ tasse deau
1 paquet de gelée aux framboises	1 tasse de crème fouettée

Faire cuire les pommes au four après en avoir enlevé le coeur. Remplir la cavité avec du sucre d'érable, retirer et faire refroidir. Déposer les pommes dans un joli plat et verser dessus la gelée dissoute dans l'eau bouillante, additionnée de vin. Au moment de servir, décorer avec de la crème fouettée.

Crème à la glace à la vanille

4 tasses de crème	1 c. à thé de gélatine
2 tasses de sucre	1 c. à thé d'essence de vanille

Mêler ensemble tous les ingrédients plus haut mentionnés, en ayant soin de faire dissoudre la gélatine. Congeler dans la sorbetière et servir avec gâteau ou biscuits.

Crème à la glace aux fraises

2 tasses de crème	1 tasse de sucre
2 tasses de lait	1½ tasse de fraises écrasées

Mêler ensemble tous les ingrédients secs et leur ajouter les fraises écrasées. déposer dans le congélateur, faire geler et servir.

Marques "MODERNE"

(Avec coupons-primés)



Boîte d'une 1/2 lb.
Boîte de 1 lb.



Boîte de 1 lb.

Paquets de
2 onces
4 onces
1/2 lb.
1 lb.



NOIR
OU
VERT



Sac de 1 lb.



Sac de 7 lbs

En vente exclusivement aux magasins E-M stores

Page du docteur

Pour le sommeil de vos petits

Sommeil et croissance

Les enfants doivent dormir un nombre d'heures convenable si nous voulons qu'ils aient une croissance normale. Durant un sommeil normal bienfaisant, les activités d'ordre vital sont diminuées ou ralenties. Le corps est alors particulièrement libre, non seulement de réparer les tissus usés, mais de constituer des tissus nouveaux. Cette constitution de tissus nouveaux se nomme croissance. Pour avoir une bonne croissance, les enfants ont besoin de bien dormir.

Sommeil et caractère

Une disposition heureuse n'est guère possible quand on ne dort pas suffisamment et d'un profond sommeil. Si un enfant est indocile, irritable, turbulent ou difficile à conduire, ce n'est probablement pas parce qu'il tient de son oncle un tel ou de sa tante une telle mais parce qu'il est fatigué. Un enfant fatigué peut être un enfant indocile. Il est maladroit et généralement inutile d'essayer de discipliner les enfants quand ils sont fatigués. On doit voir à ce qu'ils aient suffisamment de sommeil.

Bébés et jeunes enfants

Parce que les bébés ont une croissance très rapide, il leur faut beaucoup de sommeil. Quand ils sont très jeunes, ils dorment presque tout le temps. Le nombre d'heures qu'ils doivent consacrer au sommeil va diminuant jusqu'à un certain âge.

Tableau des heures de sommeil

Nouveau-né	21 à 22 heures
à 6 mois	18 heures
à 1 an.....	16 heures
de 2 à 5 ans	14 heures
de 6 à 7 ans	12 heures
de 8 à 10 ans	11 heures
de 11 à 12 ans	10 à 11 heures

Sommes quotidiens

Quand ils sont à l'état de veille, les enfants sont constamment "affairés." Ils consomment une grande quantité d'énergie et usent beaucoup de tissus organiques.

Jusqu'à l'âge de six ans, l'enfant a besoin de dormir pendant la journée. On doit le dévêtir complètement et le coucher dans son propre lit. Si l'on fait de cela une habitude et qu'on l'impose calmement à l'enfant, il ne protestera pas, ou, en tout cas, n'offrira pas de résistance. Généralement, si l'enfant est laissé seul et qu'on ne s'occupe pas de lui, il s'endormira. Le repos au lit, à l'écart des autres personnes, est une bonne chose pour l'enfant même s'il ne dort pas. Un enfant de six à huit ans, alors même qu'il va à l'école, se trouvera bien d'un repos au lit pendant le jour, si la chose est possible.

Pour disposer les enfants à bien dormir

1.—La nuit d'un enfant dépend en grande partie de la manière dont il passe la journée. L'enfant doit avoir une nourriture appropriée, jouer suffisamment, avoir du soleil, faire un somme le jour et vivre dans un foyer paisible.

2.—Le souper de l'enfant doit être composé d'aliments simples, nourrissants et de digestion facile. Pas trop de liquides le soir.

3.—La demi-heure qui précède le coucher doit être calme.

Le tapage, les jeux excitants, les contes exaltants n'ont pas leur place ici, ni les questions de discipline et les querelles de ménage. Un enfant qui se couche a le droit de se sentir heureux, rassuré et en paix avec tout le monde.

4.—Il faut donner un dernier avis à l'enfant, quelques minutes avant l'heure du coucher, de façon qu'il puisse faire cesser son jeu ou ce qui l'occupe. Il n'est pas juste d'interrompre trop brusquement ses activités.

5.—L'enfant s'habitue à accepter une heure régulière pour le coucher, si vous ne vous occupez pas de lui quand il vous importune ou vous cajole pour rester debout "encore un petit peu." Un enfant aime à avoir des parents fermes, pourvu qu'ils soient également justes et raisonnables. Si, dans le passé, votre enfant ne s'est pas couché à une heure fixe, c'est le temps maintenant de fixer une heure à laquelle il devra se coucher. Commencez ce soir à le mettre au lit à l'heure fixée, et qu'aucune circonstance ordinaire ne vienne changer cette heure.

6.—L'enfant doit coucher seul et dans un lit confortable. Il devrait avoir des vêtements de nuit amples et attrayants, de façon qu'il aime à les mettre. On le fera dormir la fenêtre ouverte, dans une chambre aussi paisible et obscure que possible.

7.—L'enfant peut détester l'heure du coucher si on le met au lit par punition. Il y a moyen de faire de l'heure du coucher un moment agréable. C'est une bonne chose d'accompagner l'enfant à sa chambre et de voir à ce qu'il soit convenablement couvert. S'il a peur de l'obscurité ou s'il a d'autres craintes, c'est que, probablement, quelqu'un ou quelque chose l'a effrayé. On ne doit jamais menacer un enfant de le mettre dans l'obscurité, ni le punir en le renfermant dans un endroit obscur. On contribuera à aguerrir l'enfant en se montrant soi-même indifférent à l'égard de l'obscurité, et en regardant celle-ci comme une chose naturelle dont il ne faut pas avoir peur. Quand vient le temps de souhaiter "bonne nuit" à l'enfant, il ne faut pas paraître avoir hâte de prendre congé de lui; il ne faut pas non plus montrer trop de sollicitude. Il faut, quand on quitte l'enfant, que celui-ci éprouve un sentiment de camaraderie, de bonne entente et de sécurité.

PETITE MEDECINE CHEZ SOI

Entorses

Une entorse est constituée par la déchirure des ligaments qui unissent les articulations ou qui attachent les muscles aux os. Il y a douleur, gonflement et, d'ordinaire, décoloration. Ce qui paraît être une mauvaise entorse peut être une fracture. On doit donc appeler le médecin pour une entorse, à moins qu'il ne s'agisse d'une simple foulure ou entorse légère.

Traitement—Elever la partie malade, afin qu'elle reçoive moins de sang. Appliquer des compresses chaudes d'abord, puis froides, durant plusieurs heures. Bander solidement l'articulation pour l'immobiliser. Relâcher fréquemment le bandage si le gonflement persiste.

Efforts

Un effort est comme une entorse, sauf que ce ne sont pas les ligaments mais les muscles qui sont blessés.

Traitement—Repos du membre pour calmer la douleur. Le massage léger (de bas en haut) est utile. Lorsque la douleur s'apaise, on peut avoir recours au massage plus profond et plus énergique.

Contusions

Une contusion est une lésion généralement causée par une chute ou un coup. La peau n'est pas brisée, mais il y a lésion des tissus sous la peau et rupture de petits vaisseaux sanguins.

Signes—Douleur, gonflement et taches violet foncé. Un oeil au beurre noir est une contusion.

Traitement—Compresses froides. Si la tache est déjà apparue, compresses chaudes durant une demi-heure, trois fois par jour. Si le coup fut violent, examen par le médecin.

CORPS ETRANGERS

Les corps étrangers qui se sont logés dans les yeux, le nez ou les oreilles peuvent causer beaucoup d'angoisse. On doit agir avec la plus grande précaution pour les enlever.

Corps étranger dans l'oeil

Dire au patient de ne pas se frotter l'oeil, mais de se le fermer doucement, dans l'espoir que les larmes surviennent et entraînent le corps étranger ou le mettent en vue, de façon qu'il puisse être enlevé. Au moyen d'un compte-gouttes, laver l'oeil avec de l'eau propre ou avec une solution d'acide borique. Saisir les cils de la paupière supérieure et abaisser celle-ci par-dessus la paupière inférieure. A défaut de résultat, tourner la paupière inférieure en dehors et chercher à découvrir le corps étranger. S'il peut être aperçu, l'enlever doucement avec un coin de mouchoir propre. Si le corps étranger ne peut être vu, ou s'il est fixé dans la paupière supérieure ou dans le globe de l'oeil, l'enlèvement est difficile et l'on doit s'adresser au médecin. Si le corps étranger cause de la douleur, tremper un morceau d'étoffe douce dans de l'eau fraîche et la maintenir sur l'oeil au moyen d'un bandeau en attendant le

médecin. On devrait toujours voir le médecin lorsqu'il y a lésion du globe de l'oeil.

Une fois le corps étranger enlevé, quelques gouttes d'huile de ricin versées dans l'oeil apportent du soulagement.

En cas d'acide, chaux ou autre agent chimique dans l'oeil, lavage immédiat et abondant avec de l'eau propre, suivi de deux ou trois gouttes d'huile d'olive ou d'huile de ricin, et compresse humide en attendant que le malade puisse être vu par le médecin.

Corps étranger dans l'oreille

Les enfants se mettent parfois des boutons de bottine ou autres petits objets dans l'oreille. Toujours faire enlever ces objets par le médecin, à moins que l'expulsion ne se produise facilement. Si un insecte s'introduit dans l'oreille, y verser une ou deux gouttes d'huile de ricin ou d'une huile douce, et appeler le médecin.

Il est dangereux d'enlever le cérumen des oreilles au moyen d'instruments aigus (allumettes, cure-dents, épingles à cheveux). Si le cérumen cause des ennuis, voir le médecin.

Corps étranger dans le nez

Parfois, les enfants s'introduisent des objets aussi bien dans les narines que dans les oreilles. Si l'objet peut être vu, on peut généralement l'enlever sans beaucoup de difficulté. Se garder d'user de force.

Corps étrangers avalés

Si quelqu'un avale un objet aigu, tel qu'un morceau de verre cassé, une épingle, lui faire manger des pommes de terre pilées et du pain afin d'enrober l'objet et de l'empêcher de blesser les intestins. Pour plus ample traitement, voir le médecin.

Mal d'oreille

Toujours voir le médecin immédiatement pour le mal d'oreille ou pour une oreille qui coule. Il peut se produire de la surdité ou une mastoïdite si l'on néglige cette précaution. Ne rien mettre dans l'oreille. Cela peut causer une forte infection.

Saignement de nez

Le saignement de nez peut être dû à une blessure légère ou peut survenir sans blessure, surtout chez les enfants. Un léger saignement de nez n'est pas préjudiciable et requiert peu de soins. Comprimez l'aile du nez peut faire du bien. Si le saignement continue, appeler tout de suite le médecin. En attendant qu'il arrive, faire un tampon d'ouate et l'introduire délicatement dans la narine qui saigne, avec le bout d'un crayon. Le saignement de nez chez les bébés et chez les personnes âgées peut être dangereux; on doit appeler le médecin.

Si le saignement est abondant, faire asseoir le patient dans une chaise, la tête un peu inclinée en avant. Desserrer les vêtements au cou. Appliquer des compresses froides en arrière sur le cou.

PETITE MEDECINE CHEZ SOI (suite)

Il y a des auteurs qui recommandent d'incliner la tête en arrière, mais il est difficile dans cette position d'appliquer des compresses froides sur le cou, et le patient a fréquemment des nausées ou il restitue par suite d'avalement de sang. La tête étant légèrement penchée en avant, les compresses peuvent être appliquées comme il faut et l'on peut constater si le saignement cesse.

Gelure

Les signes de gelure sont la blancheur et l'insensibilité de la partie atteinte; la peau est froide au toucher.

Différents modes de traitement s'imposent suivant les circonstances, le but à atteindre étant le retour progressif à la normale de la circulation du sang dans la région gelée. Souvent, on peut se préserver des gelures par entretien de la circulation en frictionnant ou en couvrant la partie exposée avec une surface chaude de la peau ou avec les vêtements. Si la personne qui a une gelure ne peut se mettre immédiatement à l'abri, couvrir les parties affectées avec des vêtements ou, si cela n'est pas possible, réchauffer ces parties avec les mains ou une autre surface du corps jusqu'à ce que la circulation soit rétablie. Si la victime entre dans un endroit où il fait chaud, il faudra prendre des précautions afin que la partie gelée ne soit pas exposée à un haut degré de chaleur. Réchauffer progressivement la région avec de l'eau froide. Les frictions ne doivent pas être énergiques au point d'endommager la peau, ce qui peut facilement se produire s'il s'agit d'une forte gelure.

Mal de dent

Voir le dentiste aussitôt que possible. Un mal de dent peut être signe qu'une carie s'est produite, mettant le nerf à nu. Faute de traitement, la carie continue son oeuvre et le nerf vient à mourir. Une goutte d'essence de girofle, introduite dans la carie à l'aide d'une boulette d'ouate, peut apporter un soulagement temporaire mais ne guérit pas la dent malade. Voir le dentiste tous les six mois, même si l'on pense avoir les dents saines.

Orgelets

Un orgelet peut avoir pour cause la fatigue de la vue ou un mauvais état de

santé. On devrait consulter un médecin. Une compresse chaude sur l'oeil peut apporter du soulagement.

Abcès aux gencives

La douleur et le gonflement sont dus à une collection de pus entre la gencive et la dent, ou, ce qui est plus grave, dans l'alvéole dentaire. Se rincer fréquemment la bouche avec de l'eau chaude pour soulager la douleur jusqu'à ce que le médecin ouvre l'abcès. L'extraction de la dent peut être nécessaire.

Clous

Les clous résultent d'une infection causée par une légère lésion de la peau, lésion produite par les ongles, un rasoir, etc. Les clous sont communs chez les gens qui sont atteints de certaines maladies, telles que le mal de Bright, le diabète, la tuberculose, une mauvaise circulation et une mauvaise digestion. On peut avoir recours aux applications d'eau chaude ou d'antiseptiques pour soulager la douleur. Il faudrait toujours consulter le médecin.

Coup de soleil

Le traitement peut être le même que dans tout autre cas de brûlure légère. Le bicarbonate de soude dans de l'eau, la vaseline ordinaire ou phéniquée, ou du sel et du vinaigre diminuent le malaise. Si le coup de soleil est fort ou si le sujet semble malade, consulter le médecin.

Herbe à puce (rhus toxicodendron)

Laver la partie atteinte avec de l'eau et du savon. Appliquer un pansement entretenu humide avec une solution froide de bicarbonate de soude pour soulager la douleur et la démangeaison. Cela aidera également à empêcher que l'infection ne s'étende à d'autres parties du corps. Dans un grand nombre de cas, on a obtenu du soulagement en appliquant sur les parties atteintes des agents tels que ceux-ci: collodion soluble, chlorure ferrique en solution (5 p. 100), ou une lotion de calomine à laquelle on fera ajouter assez d'acide carbolique, à la pharmacie, pour faire une solution à 2 p. 100. Dans les formes graves, voir le médecin.

Piqûres d'insectes

Appliquer de l'eau ammoniacale faible et, par la suite, des compresses froides.

DES PETITS SECRETS COMMODES

Désirez-vous que le poisson ou les oeufs que vous faites frire ne collent pas à la poêle et noircissent pas, saupoudrez le fond de celle-ci d'un peu de sel fin.

Si vous mettez cette pincée de sel quand graisse ou beurre sont déjà bouillants dans la poêle, le poisson que vous y ferez cuire ne se brisera pas quand vous le retournerez.

Pour que les blancs d'oeuf viennent plus vite en neige, il faut mettre une petite pincée de sel sur les blancs; c'est le meilleur moyen d'obtenir une belle mousse.

De l'alun ordinaire fondu dans une cuiller de fer et appliqué à chaud constitue une excellente colle pour réparer le verre, la faïence et la porcelaine. Cette colle offre l'avantage de résister à l'eau.

Du blanc d'oeuf battu et mêlé aux mouches de moutarde les empêche d'irriter la peau.

Pour nettoyer les ustensiles dans lesquels les aliments ont pris au fond, mettez de l'eau et du sel et laissez chauffer sur le poêle jusqu'à ce que les résidus brûlés se soient détachés.

Comment faire disparaître les taches

Le sang: Pour les articles lavables, trempez d'abord dans l'eau froide, ensuite lavez à l'eau et au savon. Pour objets non-lavables, appliquez une pâte faite d'empois et d'eau, et laissez sécher. Brossez. Répétez le procédé si nécessaire. C'est le procédé le plus sûr pour les étoffes délicates.

La gomme à mâcher: Faites dissoudre dans du carbone de tétrachloride ou chloroforme.

Chocolat, cacao: Très difficile à nettoyer si négligé. Si l'étoffe est résistante, saupoudrez la tache avec du borax et trempez dans l'eau froide. Alors ébouillantez la tache. Si c'est de la soie, frottez bien avec de la glycérine, rincez à la benzine ou au carbone de tétrachloride.

Le café: Voir chocolat. Si la tache est obstinée, faire blanchir au soleil ou à l'eau de javelle.

La crème: Trempez dans l'eau froide, puis lavez à l'eau savonneuse. Si ceci reste sans résultats, suivre les instructions données pour la graisse.

Les oeufs: Pour lainages, l'eau froide suffit ordinairement. Pour les soieries, essayez le carbone de tétrachloride. S'il reste quelque chose de la tache, humectez avec une solution de savon et frottez prudemment avec un tampon de même matériel que le vêtement taché.

Les fruits: Employez de l'eau bouillante. Si c'est une vieille tache, faites blanchir au soleil ou à l'eau de javelle.

L'herbe: Pour les tissus lavables, ordinairement le savon et l'eau sont suffisants. L'ammoniaque dans de l'eau est un autre bon détergent, et l'alcool également.

La sauce: Voir "La Graisse."

La graisse: L'eau chaude et le savon ont ordinairement raison d'une tache sur un objet lavable. Autrement appliquez du carbone de tétrachloride. La gasoline ou le benzine sont aussi très bons.

Comment enlever une tache de graisse sur une robe de soie: Couvrez la tache avec de la terre à foulon ou de la craie de tailleur. Ensuite couvrez du buvard, pressez au fer chaud et brossez. Répétez si nécessaire.

L'iode: Si la tache est fraîche, l'alcool est très effectif. Si elle est plutôt vieille, le carbone de tétrachloride est préférable. Le peroxyde d'hydrogène est également bon.

Les médicaments: L'alcool est supérieur pour enlever les taches de médicaments.

La rouille: Si les taches ne sont pas trop vieilles, le jus de citron et le soleil sont efficaces. Dans les cas désespérés, on conseille l'eau de javelle.

Le lait: Voir "La Crème."

L'encre: Très difficile à faire disparaître, souvent impossible. L'une des meilleures préparations est la suivante: mélangez 2 onces de solution d'acide oxalique, 1 once de glycérine et 1 once d'alcool réduit. Appliquez cette préparation sur la tache et laissez pendant plusieurs heures. Ensuite trempez dans l'eau froide. L'encre se délayera dans l'eau. Répétez l'opération, changeant d'eau à chaque fois, jusqu'à ce que la tache soit complètement dissoute. Rincez à l'ammoniaque diluée, suivie d'eau claire. Enlevez le surplus d'humidité avec un buvard.

L'encre sur la soie ou la laine: Le peroxyde d'hydrogène est un des meilleurs détergents, mais dangereux sur les tissus de couleurs. Un rinçage à l'eau chaude enlèvera toute trace de peroxyde. On conseille aussi le lait. Trempez la tache dans le lait, en ayant soin de le changer quand il devient souillé. Répétez le procédé jusqu'à ce que l'encre soit disparue. Si la couleur du tissu est altérée, on la fera souvent revenir en passant le tissu dans une faible solution d'ammoniaque.

La graisse lubrifiante: Les taches d'huiles lubrifiantes, de goudron, de poix, vieilles et sèches, doivent être enduites d'huile d'olive ou de vaseline, afin de les amollir. On les enlève ensuite à la térébenthine ou au carbone de tétrachloride.

La peinture: Le carbone de tétrachloride est excellent. La térébenthine seule ou mélangée à l'ammoniaque, est aussi très bonne. Si les taches sont vieilles, il est nécessaire de répéter le procédé et de beaucoup frotter.

Les parfums: Pour les soieries dont les couleurs ne changent pas, essayez l'alcool ou le peroxyde d'hydrogène. Sur la laine blanche, essayez l'acide oxalique.

La transpiration: Pour les taches ordinaires, éprouvez à l'eau et au savon et exposez au soleil. Si la tache est encrassée, blanchir à l'eau de javelle. Cependant ce procédé n'est pas recommandable pour les tissus fins.

Taches de rousseur: Si ce sont des taches de surface, humectez et faites blanchir au soleil. Pour les grosses taches, essayez une pâte de terre à foulon et de vinaigre. Laissez sécher, brossez et épongez à l'eau si nécessaire.

Le thé: Voir "Le Café."

Le vernis: Voir "La Peinture."

La cire: Grattez la tache autant que possible, sans toutefois abîmer l'étoffe. Dissoudre le fond de la tache à la gasoline ou au carbone de tétrachloride. Si ce sont des taches de chandelles colorées, nettoyer à l'alcool.

Informations

Pour prolonger la vie des fleurs coupées

La plupart des fleurs doivent être coupées de bonne heure le matin, lorsqu'elles sont encore couvertes de rosée, ou dans la fraîcheur de la soirée. Les roses, les pivoines, les dahlias et les glaïeuls se conservent mieux quand ils sont coupés le soir mais il est à noter que les dahlias doivent être coupés quand ils sont épanouis; les iris, les pavots et les oeillets quand ils sont à demi épanouis, et les pivoines lorsque la couleur est bonne. Le plus ou moins d'épanouissement fait tout la différence.

La façon dont les fleurs sont coupées a aussi beaucoup d'importance. La coupe oblique, avec un couteau tranchant, est la meilleure. Les ciseaux broient la tige ou la meurtrissent et l'eau ne peut monter librement à travers les tiges jusqu'aux feuilles et aux fleurs. Le grand avantage de la coupe oblique, c'est que les tiges ne reposent pas à plat sur le fond du vase, empêchant ainsi l'ascension de l'eau.

Dès que les fleurs sont coupées, la première chose à faire est de les tremper immédiatement dans une abondance d'eau fraîche pendant plusieurs heures. Si cette précaution est prise immédiatement, leur vie est grandement prolongée. Les fleurs à feuilles épaisses, comme les giroflées, les gueules de loup, les zinnias et les pétunias doivent tremper au moins 10 à 12 heures avant d'être arrangées dans un vase. Pour les lilas, les spirées, les chèvrefeuilles et d'autres fleurs d'ornement cueillies sur les arbustes, on obtient de bons résultats en fendant les tiges avant de les tremper dans l'eau. On peut aussi les frapper et les gratter. D'aucuns prétendent qu'il est bon de plonger ces fleurs dans l'eau bouillante avant de les mettre dans de l'eau froide, mais ceci n'est pas très sûr. On sait cependant que certaines fleurs, comme les pavots, les roses trémières, le réséda, et les dahlias se sont parfois bien trouvées de l'application de cette méthode.

Tout le monde sait ou devrait savoir qu'on prolonge la vie des fleurs en coupant leurs tiges une fois par jour, mais il y a une erreur souvent commise à ce sujet; cette coupe devrait être faite sous l'eau, afin d'empêcher que des bulbes d'air ne se forment dans les tiges et n'empêchent la libre ascension de l'eau. L'addition d'un quart à une demi-cuillerée à thé de charbon ou de permanganate de potasse, que l'on peut se procurer chez les pharmaciens, empêche le développement des bactéries sur la tige coupée, et l'emploi d'une ou deux gouttes de créoline ou d'un autre désinfectant semblable aide à prolonger la vie de la fleur, mais l'aspirine n'a aucune utilité.

Les pensées ont de la difficulté à tirer l'eau par leurs tiges, et ces fleurs, de même que les capucines, se trouvent bien d'un bain d'eau froide où elles doivent être plongées jusqu'aux fleurs, pendant une demi-heure, et ce bain doit être répété toutes les huit heures. Les courants d'air

chaud font immédiatement faner les fleurs coupées, les dahlias surtout. En ce qui concerne les contenants, un fleuriste a découvert que les fleurs coupées se conservent plus longtemps dans des vases de cuivre que dans tout autre vase.

* * *

Une friction d'eau salée de temps en temps arrête la chute des cheveux.

* * *

Pour conserver longue vie à votre tapis de table en toile cirée, évitez autant que possible de le laver à l'eau chaude. Servez-vous plutôt d'un peu de lait et terminez la toilette en cirant avec le mélange suivant: faites fondre une chandelle et versez dans une chopine de térébenthine. Frottez ensuite avec un linge sec. La même préparation pourra vous être très utile pour conserver planchers et prélatrs et rafraîchir les chaises de cuisine tout en empêchant l'usure de la peinture et du vernis.

* * *

La parfaite étiquette à table

Après que le dîner a été annoncé, l'hôtesse ouvre la marche vers la salle à manger et indique à chaque convive sa place, faisant asseoir à sa droite l'hôte d'honneur masculin. L'invitée féminine de première importance est placée à la droite de l'hôte. Dans les circonstances officielles, l'on se sert de cartes portant le nom de chaque convive.

Après que tous sont assis, l'hôtesse commence le premier service et attend, pour être desservie, que le dernier convive ait fini.

Si l'on sert de la soupe ou du bouillon dans des tasses à bouillon, on emploie une petite cuiller ou l'on boit à petits traits à même la tasse. Suit le plat de poisson ou de viande; pour celui-ci, on se sert en même temps du couteau et de la fourchette, en évitant de les faire passer d'une main à l'autre comme cela se pratique souvent. La salade se sert séparément ou se place sur la table avec la viande, et l'on pose une fourchette à salade sur l'assiette, ou on la met sur la table avant de servir. La salade se mange en même temps que la viande ou après que celle-ci a été enlevée. Quand les assiettes à salade sont parties, on enlève les salières, poivrières, le pain, les miettes, les verres qui ont servi et toute la coutellerie non utilisable. On présente les plats à gauche pour tous les services. Le dessert vient ensuite: crème, gelée ou plum-pudding avec sauce forte; si c'est ce dernier, on fait habituellement suivre de fruits; l'on change alors les assiettes à dessert pour des assiettes à fruits sur lesquelles on pose le couteau et la fourchette à fruits ainsi que le bol pour se rincer les doigts, etc.

Il faut avant tout que l'étiquette de la table soit à la hauteur de la circonstance et que l'on se conforme aux règles traditionnelles avec une grâce telle qu'elle ajoute du charme et de l'attrait au repas.

Les anniversaires de Mariage

Premier	Noces de Coton
Deuxième	Papier
Troisième	Cuir
Cinquième	Bois
Septième	Laine
Dixième	Fer blanc
Douzième	Soie et Toile fine
Quinzième	Cristal
Vingtième	Porcelaine de Chine
Vingt-Cinquième	Argent
Trentième	Perle
Quarantième	Rubis
Cinquantième	Or
Soixante et Quinzième	Diamant

Les pierres précieuses

MOIS	PIERRE	QUALITE
Janvier	Grenat	Constance
Février	Améthyste	Sincérité
Mars	Sanguine	Sagesse
Avril	Diamant	Innocence
Mai	Emeraude	Amour
Juin	Perle	Richesse
Juillet	Rubis	Grandeur d'âme
Août	Sardoine	Fidélité Conjugale
Septembre	Saphir	Bonheur
Octobre	Opale	Espérance
Novembre	Topaze	Félicité
Décembre	Turquoise	Prospérité

Les fleurs du mois

Janvier	Oeillet
Février	Violette
Mars	Jonquille
Avril	Pois de senteur
Mai	Pivoine
Juin	Rose
Juillet	Delphinium
Août	Glaïeul
Septembre	Reine Marguerite
Octobre	Gaillardia
Novembre	Chrysanthème
Décembre	Narcisse

Quand et comment servir les vins

Sauternes, frais, . . . avec huitres.	Bourgogne et Champagne, . . . avec salades.
Xérès, (Sherry), frais . . . avec la soupe.	Bourgogne chambré, . . . avec gibier.
Vin du Rhin, pas trop froid, . . . avec le poisson.	Porto ou Madère, température de la cave . . . avec desserts.
Claret, frais, . . . avec les entrées.	Cordial ou Cognac, . . . avec café.
Champagne, très froid, . . . avec volaille ou viande.	



LA douce et caressante mousse formée par ce savon à base de "Cold Cream" nourrit la peau. Son parfum délicieux rehausse encore votre charme personnel.

DES SUGGESTIONS UTILES

Pour éplucher les oignons sans que les larmes coulent des yeux, tenez le légume sous l'eau. Ceci empêchera tout irritation.

* * *

Pour éviter bien des pas pendant que vous travaillez dans la cuisine, voyez à coudre une ganse à votre linge de vaisselle, et placez-le à votre ceinture.

* * *

Si deux ou trois pommes de terre sont hachées et mises au fond d'un bassin, pour le lavage de ruban et de délicats lainages ils donneront un bien meilleur résultat que le savon.

* * *

Pour empêcher les ustensiles de fer blanc de rouiller, enduisez-les de graisse de lard et mettez-les au four durant une demi-heure.

* * *

Les taches de brûlé sur les assiettes à tartes et sur les plats disparaîtront magiquement en vous servant d'un bouchon préalablement enduit de sel humide.

* * *

Les chaussures brunes deviendront facilement noires en les frottant avec un morceau de pomme de terre nature. Ce travail doit être fait uniformément et avec soin avant de les cirer de noir à chaussures.

* * *

Pour le nettoyage de brosses à cheveux ajouter une cuillerée à thé de borax dans 2 chopines d'eau chaude. Remuez vivement les brosses dans cette solution.

* * *

Essayez d'arrêter le hoquet en prenant un peu de sucre légèrement humecté de quelques gouttes de vinaigre.

* * *

Les taches de graisse sur le cuir peuvent disparaître avec la benzine ou de la térébenthine. Il faudra ensuite laver cette partie avec le blanc d'un oeuf ou un produit à polir le cuir.

* * *

Quelques gouttes d'huile de ricin raviveront les fougères dépérissantes. Versez l'huile sur les racines et déposez le pot complet, pendant toute la nuit, dans un seau d'eau.

* * *

Lorsque vos plantes d'intérieur semblent dépérir et que l'eau ne les ranime pas essayez le marc de café (résidu du café filtré ou bouilli) sur les racines, 3 fois par semaine; puis, une fois par semaine déposez une cuillerée à thé d'huile d'olive; ne laissez pas la terre sécher et durcir.

Un petit morceau de gomme de camphre dans un vase à fleurs coupées conservera ces dernières fraîches pendant longtemps.

* * *

Saupoudrer votre fourneau de sel fin, lorsque les tartes débordent. Ceci éliminera la fumée et l'odeur de brûlé.

* * *

Pour cuire les pommes sans que la peau fendille, piquez-les tout d'abord.

* * *

Les bouchons de verre peuvent facilement s'ouvrir en enduisant l'embouchure d'huile à salade. Placez la bouteille près du feu, ensuite martelez légèrement le bouchon. La chaleur fera pénétrer l'huile qui dégagera le bouchon.

* * *

Une pièce fraîchement peinte n'incommodera pas, par son odeur de peinture, si on a eu le soin de placer une cuve d'eau dans laquelle on aura ajouté quelques tranches d'oignons. Une nuit suffira à faire disparaître toute odeur.

* * *

Pour la cuisson du jambon ou des choux, il est bon de jeter quelques gouttes de vinaigre dans la marmite. Ceci éliminera toute odeur désagréable.

* * *

Un bouchon sec nettoiera mieux et plus rapidement que tout produit l'argenterie ternie. Coupez le bouchon en pointe pour mieux nettoyer les interstices.

* * *

Après avoir lavé des gants de chamois, rincez-les dans une eau claire en y ajoutant une cuillerée à table d'huile d'olive. Les gants deviendront souples comme neufs.

* * *

Une solution de bicarbonate de soda nettoiera merveilleusement les tapis. Déposez le bicarbonate pendant cinq minutes sur le tapis et ensuite brossez fermement en vous servant d'une brosse un peu rude.

* * *

Vous pouvez conserver longtemps frais des jaunes d'oeufs, non brisés, en les mettant dans un bol d'eau bien froide.

* * *

Pour conserver vos biscuits frais et croustillants dans une jarre, même si elle ne ferme pas hermétiquement, pendant plusieurs mois déposez dans le fond un rang de sucre blanc.

* * *

Quand une recette exige du lait sûr et que vous n'en avez pas en réserve une cuillerée à table de jus de citron par tasse de lait rendra ce dernier sûr en peu temps.



SAVON DE SANTÉ WHEEN

EN
VENTE DANS
TOUS LES
MAGASINS E-M STORES

Le savon de santé Wheen est fabriqué en Angleterre depuis 1769. Ce savon peut être employé pour votre toilette générale. Le savon Wheen est un véritable savon anglais.

*La bonne odeur qu'il donne au
linge est une preuve de sa
qualité supérieure*



Le choix des ménagères canadiennes

The Procter & Gamble Co. of Can. Ltd.

Conseils pratiques

● Nettoyage du tulle noir

Etendre le tulle sur une planche recouverte de plusieurs épaisseurs de linge blanc, l'envers tourné vers soi. Passer sur cette surface une très fine éponge imbibée soit de thé, soit d'un mélange d'eau et de vinaigre, soit de fiel; laisser le liquide choisi imprégner le léger tissu, puis repasser avec un fer légèrement chaud.

● Confection du papier de verre

Voici comment il faut procéder pour confectionner soi-même du papier de verre:

Prenez du papier fort que vous enduirez de colle forte; avant qu'elle ne soit refroidie, tamisez dessus de la pierre ponce pulvérisée et recouvrez très vite d'une feuille de papier mince; passez alors sur ce second papier un rouleau de bois ou une bouteille, pour égaliser la couche. Enlevez la seconde feuille, vous avez du papier de verre.

● Comment rendre sa souplisse au caoutchouc

Tous les objets en caoutchouc: joints, tuyaux, vêtements, etc. . . . deviennent durs et cassants lorsqu'ils sont longtemps inemployés. Pour leur rendre leur élasticité primitive, on les trempe dans un mélange de trois parties d'eau pour une partie d'ammoniaque ou alcali volatil.

● Nettoyage des brosses

Les lavages trop fréquents amollissent les soies des brosses. Il vaut mieux les nettoyer à sec en les plongeant dans du son chaud et en les secouant vigoureusement ensuite. Les brosses à dents se savonnent à l'eau bouillie, puis se trempent dans l'alcool à 90°. Les brosses à chaussures se nettoient à l'eau chaude additionnée de savon et se rincent à l'eau légèrement ammoniacale. Mettre toujours sécher les soies en l'air.

● Pour obtenir un beau brillant des cuivres

Pour faire briller les cuivres et les débarrasser de toutes les taches, il faut les frotter avec de l'ammoniaque pur.

● Nettoyage de feutre blanc

Après avoir délivré le feutre de toute garniture, le bien broser pour le débarrasser de la poussière, puis l'enduire de farine bien sèche et la faire pénétrer avec une petite brosse dure. Ceci fait, envelopper le feutre dans une serviette et l'y laisser une journée à l'abri de l'air. Le taper ensuite à petits coups, avec le revers de la main, jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucun nuage de poudre. Cette opération doit se faire évidemment au grand air. Si

le feutre était très terni, recommencez une deuxième fois pour le rendre bien blanc.

● Le papier-tenture

Si pour coller du papier tenture de votre appartement vous désirez une colle impeccable, délayez de la farine de seigle dans très peu d'eau afin qu'il ne se forme pas de grumeaux, puis ajoutez petit à petit de l'eau pour former une bouillie bien claire. Chauffez alors au bain-marie en tournant continuellement, laissez un peu épaissir et retirez après quelques bouillonnements.

● Pour débarrasser les plaques photographiques de leur gélatine

Il suffit de les laisser quelques jours dans une cuve remplie d'eau sans qu'elles se touchent. La gélatine se détachera d'elle-même. Le résultat sera plus rapide si l'on additionne l'eau de carbonate de soude (cristaux).

● Pour laver les étoffes de laine bleue

Le cachemire, la flanelle, le crêpon bleus demandent une eau de son sans addition de savon. Le liquide doit être froid. Pour rincer, jeter une poignée de sel dans l'eau. Faites sécher à l'intérieur, dans un demi-jour.

● Les champignons

Ne gardez pas trop longtemps des champignons sans les employer; même sains, ils deviennent toxiques en vieillissant. N'en faites pas provision sans les cuire.

● Enlèvement des taches de café sur le linge

On lave les taches avec de l'eau tiède contenant un peu de carbonate de soude. Si les couleurs de l'étoffe sont fragiles, on frotte les taches avec un mélange de jaune d'oeuf et de glycérine, on lave à l'eau chaude, on repasse à l'envers.

Sept règles simples pour bien vivre

Sous les conditions de la civilisation moderne, nous vivons à haute tension. Rien qui puisse signifier une santé meilleure et abondante ne devrait être négligé. Les phrases suivantes résument sept raisons pratiques et impérieuses concernant la santé.

I. *Nourriture*: Mangez libéralement des légumes verts, salades, fruits, lait.

II. *Eau*: Buvez six verres d'eau par jour.

Bon à savoir (conserves)

Conseils pratiques.

III. *Air*: Aérez jour et nuit chaque pièce que vous occupez.

IV. *Exercice*: Tous les jours, pendant quinze minutes faites des exercices du tronc, spécialement pour les muscles de la taille.

V. *Repos*: Une moyenne de huit heures de sommeil chaque nuit.

VI. *Propreté*: Brossez vos dents le matin et le soir. Prenez un bain tous les jours, ou au moins deux fois par semaine.

VII. *Elimination*: Obtenez de vos intestins une élimination complète tous les jours.

Qu'y a-t-il dans une boîte de conserves?

Avez-vous jamais ouvert une boîte de pois et découvert à votre grand désappointement qu'ils étaient durs et qu'ils n'avaient pas la grosseur désirée? Vous avez eu peut-être souvent ce contretemps que vous auriez fort pu vous éviter.

En effet tous les fruits et légumes vendus au Canada dans des boîtes de ferblanc sont classés par catégories et la désignation de la catégorie est clairement marquée sur l'étiquette. Les Qualité Fancy ou de luxe, Qualité de Choix et Qualité Régulière se trouvent dans les magasins de détail. La qualité la moins bonne,—Deuxième Qualité—se voit rarement. Ces catégories de qualité sont appliquées par les inspections du gouvernement fédéral et tous ceux qui achètent des produits d'après la qualité sont sûrs de ne pas être désappointés.

La "Qualité de Luxe" est presque aussi parfaite que possible. Elle se compose de produits de bonne apparence, préparés avec le plus grand soin. Elle s'emploie quand on juge que l'uniformité de grosseur et de couleur est un facteur important. Ces conserves peuvent être employées telles quelles, au sortir de la boîte, ou pour des salades spéciales.

La "Qualité de Choix."—Les conserves de cette catégorie n'ont pas une apparence aussi parfaite mais le goût en est aussi bon et les produits dont ils se composent sont tendres. On peut très bien les em-

ployer lorsqu'on recherche le goût et la tendreté, mais lorsque l'apparence n'est pas aussi essentielle.

La "Qualité Régulière" (Standard quality) manque d'uniformité, mais la valeur alimentaire des produits est tout aussi bonne. On peut l'employer lorsqu'on veut économiser. Les fruits de cette catégorie sont excellents pour les poudings, les plats à la gélatine ou les desserts gelés. Les légumes peuvent être employés dans des timbales, les salades et les soupes.

Les conserves alimentaires ne sont plus considérées comme des produits à employer dans des cas d'urgence, quand on ne peut pas faire autrement. Elles occupent aujourd'hui une place régulière dans les repas quotidiens. Achetez-les par catégorie et ayez toujours chez vous différentes catégories de chaque produit et vous pourrez ainsi préparer des mets variés et économiques.

La dimension de la boîte est importante. Il y a économie à toujours acheter la plus grosse boîte que l'on peut employer commodément. Le tableau suivant donne les dimensions ordinaires des boîtes:

Grosseur de la boîte	Mesure approximative
Spécial No 1	$\frac{3}{4}$ de tasse
8 onces	1 tasse
No 1	1 $\frac{1}{4}$ tasse
No 2 trapue (squat)	1 2-3 tasse
No 2	2 tasses
No 2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{4}$ tasses

La famille ordinaire emploiera les boîtes numéros 2, 2 $\frac{1}{2}$ ou 2 "squat." Les No 1 Spéciale, No 1 et 8 onces peuvent être utiles pour les très petites familles ou comme aliment de luxe. La boîte No 2 "squat" a le même diamètre que la No 2 mais elle n'est pas aussi haute et les deux boîtes peuvent facilement être prises l'une pour l'autre.

LES CITES ET VILLES DU CANADA

(Ayant plus de 7,000 âmes d'après le recensement de juin 1931)

Ville	Population	Ville	Population
1. Montréal, Qué.	810,925	48. Chatham, Ont.	14,529
2. Toronto, Ont.	627,582	49. East Windsor, Ont.	14,241
3. Vancouver, C.-B.	245,307	50. Timmins, Ont., v.	14,142
4. Winnipeg, Man.	217,587	51. Belleville, Ont.	13,798
5. Hamilton, Ont.	154,914	52. Galt, Ont.	13,571
6. Québec, Qué.	129,103	53. St-Hyacinthe, Qué.	13,451
7. Ottawa, Ont.	124,988	54. Lethbridge, Alta.	13,448
8. Calgary, Alta.	83,362	55. Owen Sound, Ont.	12,717
9. Edmonton, Alta.	78,829	56. Charlottetown, I. P. E.	12,357
10. London, Ont.	71,022	57. Chicoutimi, Qué., v.	11,826
11. Windsor, Ont.	69,957	58. Lévis, Qué.	11,724
12. Verdun, Qué.	60,378	59. Woodstock, Ont.	11,391
13. Halifax, N.-E.	58,939	60. Valleyfield, Qué.	11,383
14. Régina, Sask.	53,034	61. Saint-Jean, Qué.	11,239
15. Saint-Jean, N.-B.	46,640	62. Cornwall, Ont., v.	11,100
16. Saskatoon, Sask.	43,025	63. Joliette, Qué.	10,758
17. Victoria, C.-B.	38,441	64. Sandwich, Ont., v.	10,696
18. Trois-Rivières, Qué.	35,197	65. Welland, Ont.	10,627
19. Kitchener, Ont.	30,261	66. Granby, Qué.	10,496
20. Brantford, Ont.	30,060	67. Sorel, Qué.	10,363
21. Hull, Qué.	29,270	68. Medecine Hat, Alta.	10,310
22. Sherbrooke, Qué.	28,888	69. Thetford Mines, Qué.	10,148
23. Outremont, Qué.	27,782	70. Walkerville, Ont., v.	10,074
24. Fort William, Ont.	26,075	71. Prince-Albert, Sask.	9,886
25. St-Catharines, Ont.	24,703	72. Brockville, Ont., v.	9,682
26. Oshawa Ont.	23,365	73. Jonquières, Qué., v.	9,411
27. Westmount, Qué.	23,267	74. Pembroke, Ont.	9,368
28. Kingston, Ont.	23,204	75. St-Jérôme, Qué., v.	8,967
29. Sault Ste-Marie, Ont.	23,045	76. New Glasgow, N.-E.	8,858
30. Sydney, N.E.	22,319	77. Fredericton, N.-B.	8,830
31. Peterborough, Ont.	22,289	78. Cap de la Madeleine	8,748
32. Moose Jaw, Sask.	21,244	79. Vancouver-Nord	8,510
33. Guelph, Ont.	21,068	80. Rivière du Loup, Qué.	8,499
34. Glace Bay, N.-E.	20,704	81. Orillia, Ont., v.	8,183
35. Moncton, N.-B.	20,617	82. Waterloo, Ont., v.	8,095
36. Port-Arthur, Ont.	19,749	83. Truro, N.-E., v.	7,901
37. Niagara Falls, Ont.	18,963	84. La Tuque, Qué., v.	7,871
38. Lachine, Qué.	18,642	85. Barrie, Ont., v.	7,776
39. Sudbury, Ont.	18,370	86. Sydney Mines N.-E., v.	7,759
40. Sarnia, Ont.	17,848	87. New Waterford,, N.-E., v.	7,745
41. Stratford, Ont.	17,714	88. Trail, C.-B.	7,521
42. New-Westminster, C.-B.	17,524	89. Amherst, N.-E., v.	7,450
43. Brandon Man.	15,966	90. New Toronto, Ont., v.	7,146
44. St-Boniface, Man.	16,224	91. Smiths Falls, Ont., v.	7,108
45. North Bay, Ont.	15,478	92. Lauzon, Qué., v.	7,084
46. Saint-Thomas, Ont.	15,359	93. Yarmouth, N.-E., v.	7,055
47. Shawinigan Falls, Qué.	15,314		

Les villes sont suivies d'un v.

Aeroxon

Le plus pratique de tous les attrape-mouches.

Qualité spéciale pour tous les climats.

Capturant les mouches durant 3-4 semaines

Garantie—Ne sèche pas durant 3 années

Pour les mayonnaises, les marinades,
et pour augmenter la saveur de vos
plats de viandes ou de poissons rien
n'égale la

Moutarde KEEN



Moutarde pure



Les teintures **AMPOLLINA**
sont de véritables teintures allemandes

22 teintes différentes. Garanties ne pas déteindre
Qualité inégalable

Vingt millions de tubes vendus annuellement dans 17 pays différents



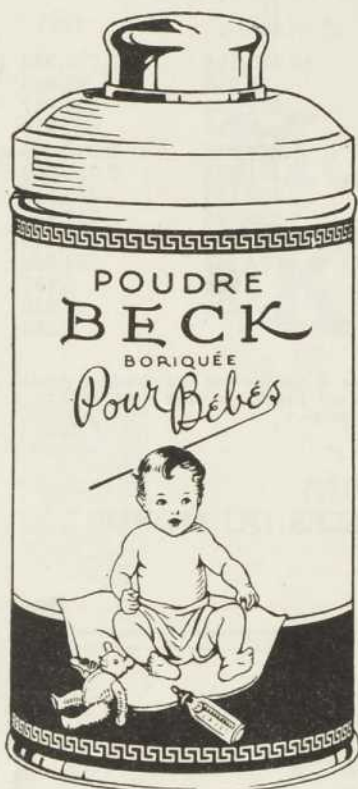
Chaque rouleau contient 700
feuilles d'un papier doux blanc et
absorbant.

Qualité supérieure et très économique

.10 le rouleau ou 3 rouleaux .25

Les rouleaux Interlake s'adaptent aux supports permanents

Pour assurer le confort de bébé
et lui conserver sa bonne humeur



La poudre Beck est fabriquée par une firme qui se spécialise dans les besoins du bébé.

Rien n'est comparable
à la
POUDRE BORIQUÉE
de
BECK

pour bébés

Cette poudre est préparée d'après une formule scientifique et les ingrédients qui la composent sont les plus doux et les plus purs qui puissent être obtenus. En plus d'être un velours pour la peau du bébé, la poudre BECK a l'effet d'adoucir et de guérir les échauffaisons etc. . . . Délicatement parfumée, cette poudre de qualité est vendue dans une jolie boîte bleue au prix de

25¢ la boîte

Rien n'est trop bon pour bébé c'est pourquoi nous recommandons les sucres et les bouteilles

Security de BECK.



La suce Security de Beck est la plus pratique qui soit. Une languette vous permet de l'enlever ou de l'ajuster sans que vous ayez à en toucher le bout. Les sucres Beck offrent toute sécurité tout en alimentant correctement le bébé.

Les bouteilles Security de Beck sont commodes faciles à nettoyer, et d'un format idéal. Les Sucres d'amusement Beck offrent le maximum de sûreté.



BECK BROS & TURNER LTÉE

222 rue Hôpital

Montréal

CALENDRIER PERPETUEL

D'après les Computistes, le 1er janvier de l'an 1 de l'ère chrétienne fut un Samedi. Pour trouver le jour de la semaine correspondant à une date quelconque, il suffit de consulter les tableaux ci-dessous en suivant la marche indiquée.

MARCHE A SUIVRE								ANNEES																																																																																																																																					
<p>1° Chercher dans le tableau I le nombre placé à l'intersection de la ligne contenant les chiffres du siècle et de la colonne contenant ceux de l'année.</p> <p>2° Reporter ce nombre dans la colonne extérieure du tableau II, et chercher le nombre qui se trouve sur la ligne à l'intersection de la colonne du mois.</p> <p>Dans les années bissextiles (chiffres gras) prendre les mois de Janvier et de Février marqués de la lettre B.</p> <p>3° Rapporier le nouveau nombre ainsi trouvé dans la colonne extérieure du tableau III. Sur la ligne et à l'intersection de la colonne du quantième se trouve le jour cherché.</p> <p>Les années séculaires, toujours bissextiles dans le calendrier Julien, ne le sont, dans le calendrier Grégorien, que si elles sont divisibles par 400.</p> <p>Les dates du 5 au 14 octobre 1582 n'existent pas dans le calendrier Grégorien (réforme grégorienne).</p> <p>Abréviations: m. Mardi; M. Mercredi.</p>								<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>00</td><td>01</td><td>02</td><td>03</td><td>..</td><td>04</td><td>05</td></tr> <tr><td>06</td><td>07</td><td>..</td><td>08</td><td>09</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>..</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>..</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>..</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>..</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>..</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>..</td><td>32</td><td>33</td></tr> <tr><td>34</td><td>35</td><td>..</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td><td>39</td></tr> <tr><td>..</td><td>40</td><td>41</td><td>42</td><td>43</td><td>..</td><td>44</td></tr> <tr><td>45</td><td>46</td><td>47</td><td>..</td><td>48</td><td>49</td><td>50</td></tr> <tr><td>51</td><td>..</td><td>52</td><td>53</td><td>54</td><td>55</td><td>..</td></tr> <tr><td>56</td><td>57</td><td>58</td><td>59</td><td>..</td><td>60</td><td>61</td></tr> <tr><td>62</td><td>63</td><td>..</td><td>64</td><td>65</td><td>66</td><td>67</td></tr> <tr><td>..</td><td>68</td><td>69</td><td>70</td><td>71</td><td>..</td><td>72</td></tr> <tr><td>73</td><td>74</td><td>75</td><td>..</td><td>76</td><td>77</td><td>78</td></tr> <tr><td>79</td><td>..</td><td>80</td><td>81</td><td>82</td><td>83</td><td>..</td></tr> <tr><td>84</td><td>85</td><td>86</td><td>87</td><td>..</td><td>88</td><td>89</td></tr> <tr><td>90</td><td>91</td><td>..</td><td>92</td><td>93</td><td>94</td><td>95</td></tr> <tr><td>..</td><td>96</td><td>97</td><td>98</td><td>99</td><td>..</td><td>..</td></tr> </table>								00	01	02	03	..	04	05	06	07	..	08	09	10	11	..	12	13	14	15	..	16	17	18	19	..	20	21	22	23	..	24	25	26	27	..	28	29	30	31	..	32	33	34	35	..	36	37	38	39	..	40	41	42	43	..	44	45	46	47	..	48	49	50	51	..	52	53	54	55	..	56	57	58	59	..	60	61	62	63	..	64	65	66	67	..	68	69	70	71	..	72	73	74	75	..	76	77	78	79	..	80	81	82	83	..	84	85	86	87	..	88	89	90	91	..	92	93	94	95	..	96	97	98	99
00	01	02	03	..	04	05																																																																																																																																							
06	07	..	08	09	10	11																																																																																																																																							
..	12	13	14	15	..	16																																																																																																																																							
17	18	19	..	20	21	22																																																																																																																																							
23	..	24	25	26	27	..																																																																																																																																							
28	29	30	31	..	32	33																																																																																																																																							
34	35	..	36	37	38	39																																																																																																																																							
..	40	41	42	43	..	44																																																																																																																																							
45	46	47	..	48	49	50																																																																																																																																							
51	..	52	53	54	55	..																																																																																																																																							
56	57	58	59	..	60	61																																																																																																																																							
62	63	..	64	65	66	67																																																																																																																																							
..	68	69	70	71	..	72																																																																																																																																							
73	74	75	..	76	77	78																																																																																																																																							
79	..	80	81	82	83	..																																																																																																																																							
84	85	86	87	..	88	89																																																																																																																																							
90	91	..	92	93	94	95																																																																																																																																							
..	96	97	98	99																																																																																																																																							
SIECLES																																																																																																																																													
Juliens								Grégoriens																																																																																																																																					
Ta- bleau I	0	7	14	17	21	25	6	0	1	2	3	4	5																																																																																																																														
	1	8	15	Jusqu'au 4 oct. 1582	5	6	0	1	2	3	4																																																																																																																														
	2	9	18	22	26	4	5	6	0	1	2	3																																																																																																																														
	3	10	3	4	5	6	0	1	2																																																																																																																														
	4	11	..	Depuis le 15 oct. 1582	15	19	23	27	2	3	4	5	6	0	1																																																																																																																														
	5	12	16	20	24	28	1	2	3	4	5	6	0																																																																																																																														
	6	13	0	1	2	3	4	5	6																																																																																																																														
MOIS								QUANTIEMES																																																																																																																																					
Ta- bleau II	Mai	Août	Fév.	Jun.	Sept.	Avril	Jan.	Ta- bleau III	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																														
		Fév. (B)	Mars	Nov.	Déc.	Jan. (B)	Oct.		8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																														
	1	2	3	4	5	6	0		1	15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																													
	2	3	4	5	6	0	1		2	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																													
	3	4	5	6	0	1	2		3	29	30	31																																																																																																																													
	4	5	6	0	1	2	3		4	1	D	L	m	M	J	V	S																																																																																																																												
	5	6	0	1	2	3	4		5	2	L	m	M	J	V	S	D																																																																																																																												
6	0	1	2	3	4	5	6	3	m	M	J	V	S	D	L																																																																																																																														
0	1	2	3	4	5	6	0	4	M	J	V	S	D	L	m																																																																																																																														
								5	J	V	S	D	L	m	M																																																																																																																														
								6	V	S	D	L	m	M	J																																																																																																																														
								0	S	D	L	m	M	J	V																																																																																																																														

Cirage à chaussures

2 dans 1

Éclat sans pareil

DURE PLUS LONGTEMPS





● Une cuillerée à soupe de Sirop "MATHIEU" avec une triple quantité d'eau bien chaude prise chaque fois avec une Poudre Nervine Mathieu, ou une Tablette Nervinol Mathieu, vous débarrassera d'une toux fiévreuse ou de la grippe.

● Si vous toussiez la nuit, ou si vous avez la gorge irritée, gargarisez-vous en prenant une cuillerée à thé de "Sirop Mathieu" pur et avalez-le très lentement.

50

ANS D'EXPÉRIENCE EN ÉLECTRICITÉ

Westinghouse

fabricants des

LAMPES MAZDA ● RADIOTRONS

RÉFRIGÉRATEURS *doublement automatiques*

POÊLES *doublement automatiques*

RADIOS *avec PILOTE DE L'AIR*

LAVEUSES À COUSSIN LIQUIDE

Voyez le plus proche vendeur "Westinghouse"

POIDS et MESURES

<p>Mesure linéaire</p> <p>1 pied—12 pouces</p> <p>1 verge—3 pieds</p> <p>1 perche—5½ verges— 16½ pieds</p> <p>1 mille—320 perches—1760 verges—5280 pieds</p> <p>1 mille marin—6080 pieds</p> <p>1 noeud—1 mille marin à l'heure</p> <p>1 furlong — ¼ mille — 660 pieds—220 verges</p> <p>1 lieue—3 milles— 24 fur- longs</p> <p>1 toise—2 verges—6 pieds</p> <p>1 chaîne—100 chaînons—22 verges</p> <p>1 chaînon—7.92 pouces</p> <p>1 paume—4 pouces</p> <p>1 empan—9 pouces</p>	<p>1 chaîne car.—16 perches carrées</p> <p>1 acre—10 chaînes carrées</p> <p style="text-align: center;">Mesure cubique</p> <p>1 pied cube—1728 pouces cubes</p> <p>1 verge cube—27 pieds cu.</p> <p>1 tonneau de jauge (mesu- re marchande) — 100 pieds cubes</p> <p>1 tonne marchande E.-U.— 40 pieds cubes</p> <p>1 corde—128 pieds cubes</p> <p>1 gallon liquide E.-U. — 4 pintes—231 pouces cu.</p> <p>1 gal. impérial — 1.20 gal. E.-U. — 0.16 pied cu.</p> <p>1 pied de planche—144 pou- ces cubes</p> <p style="text-align: center;">Unités métriques</p> <p>1 pouce—2.54 centimètres</p> <p>39.37 pouces—1 mètre</p> <p>1 mille—1609 mètres</p> <p>2.47 acres—1 hectare</p> <p style="text-align: center;">Mesure sèche</p> <p>1 pinte—2 chopines</p> <p>1 gallon—4 pintes—8 cho- pines</p> <p>1 peck—2 gallons</p> <p>1 boisseau — 4 pecks — 8 gallons</p> <p>1 chaldron—36 boisseaux</p> <p style="text-align: center;">Poids d'apothicaire</p> <p>1 scrupule—20 grains</p> <p>1 drachme—3 scrupules</p>	<p>1 once—8 drachmes</p> <p>1 livre—12 onces</p> <p style="text-align: center;">Mesure de capacité</p> <p>1 chopine—4 roquilles</p> <p>1 pinte—2 chopines</p> <p>1 gallon—4 pintes—8 cho- pines</p> <p>1 barillet—9 gallons</p> <p>1 baril—36 gallons</p> <p>1 tonneau—63 gallons</p> <p style="text-align: center;">Poids Avoir-du-Poids</p> <p>1 once—16 drachmes</p> <p>1 livre—16 onces</p> <p>14 livres—1 stone</p> <p>1 quintal—100 livres (112 livres anglaises)</p> <p>1 tonne — 20 quintaux — 2000 livres (2240 livres anglaises)</p> <p style="text-align: center;">Poids de Troy</p> <p>(Employé pour peser l'or, l'argent, les pierres précieuses)</p> <p>1 pennyweight—24 grains</p> <p>1 once—20 pennyweight</p> <p>1 livre—12 onces</p> <p style="text-align: center;">Les mois ont</p> <p>30 jours pour septembre, Avril, juin et novembre;</p> <p>Février seul a 28 jours,</p> <p>(Tous les 4 ans 29 de file Lorsque l'année est bissex- tile);</p> <p>Les autres 31 toujours</p>
---	--	--

Ménagères, ne jetez pas . . .

Ne jetez pas des blancs d'oeufs sous le prétexte que vous n'avez à employer que les jaunes. Vous pouvez en faire d'exquis desserts dont vous trouverez les recettes dans tous les livres de cuisine; ils flottent, moussés, meringues, tuiles aux amandes fruits meringués, etc. . . Sachez cependant qu'il y a danger à garder des blancs d'oeufs pendant plusieurs jours.

Ne jetez aucun aliment. Une ménagère adroite doit savoir tirer parti de tous les restes de table.

Ne jetez pas le pain rassis ou sec; avec ce pain, vous préparez de très bons plats de toutes sortes. Vous pourrez éviter de faire des croûtes trop nombreuses en coupant le pain en fines tranches. Prenez de

préférence un pain rassis. Il est plus digestible que le pain frais.

Ne jetez pas l'eau de cuisson des pommes de terre, des choux fleurs des haricots, des pois cassés, des lentilles. Cette eau sera la base d'excellents potages.

Ne jetez pas les os d'un rôti. Ajoutez-les à l'eau de cuisson de votre soupe: ils la parfumeront agréablement.

Ne jetez pas, en saison, les écoses de pois: bouillies et passées, elles feront de bons potages.

Ne jetez pas du beurre parce qu'il est rance: travaillez-le avec une petite quantité de bicarbonate de soude, lavez-le à grande eau, et servez de suite.

Ne jetez pas de bouillon sous le prétexte que demain il sera aigre; sachez que vous pouvez le conserver en le faisant bouillir.

L'art du raccommodage

Les raccommodages doivent se traiter différemment si le dommage à réparer est un "accident" survenu dans un tissu solide ou, au contraire, l'exagération en un point précis d'une usure générale.

On peut "miser" sur la solidité du tissu environnant, la réparation devra donc être aussi peu étendue que possible.

La cigarette

La brûlure de cigarette est un des plus fréquents parmi ces accroc. Si vous ne le faites stopper par des spécialistes, vous aurez intérêt à procéder de la façon suivante; avec un fil bien assorti au tissu, au besoin avec un fil du tissu prélevé dans l'ourlet ou dans une couture, festonnez en rond (pas trop serré) tout le contour de l'accroc, après en avoir bien détaché tout ce qui était brûlé; puis faites une nouvelle rangée de feston en piquant l'aiguille dans le feston du tour précédent, et ainsi de suite jusqu'à ce que le trou soit entièrement bouché.

Dans le neuf

Il arrive que les enfants, en jouant, donnent un coup de ciseau dans leurs beaux vêtements, qu'on s'accroche malencontreusement à un clou ou à la poignée d'une porte, etc. Dans ce cas, la reprise se fera à l'envers et sans percer le tissu, pour être moins visible. Quand elle sera terminée, on coupera soigneusement à ras, à l'endroit, avec les ciseaux à broder, tous les fils qui dépassent.

L'usure

Plus graves sont les accroc qui témoignent d'un long usage, car la réparation doit à la fois remplacer la partie trop usée et ne pas nuire au tissu qui l'entoure. A ce point de vue, les reprises, qui s'incorporent davantage au tissu et qui glissent mieux sous le fer à repasser, sont préférables aux pièces. Elles sont, pourtant, impossibles quand le trou à combler est trop important.

Il faudra alors choisir pour la pièce une étoffe aussi souple que celle qui voisinera avec elle, non pas une étoffe aussi "usée," elle ne résisterait pas au service qu'on veut lui demander, mais une étoffe neuve ou presque et moins forte que ne l'était, à l'achat, celle qu'on veut réparer.

Il faudra aussi découper largement le morceau à remplacer. Les environs immédiats de l'accroc sont bien près, eux aussi, de céder à la fatigue; il faut chercher plus loin un endroit assez solide pour y fixer la réparation sans déterminer de nouveaux malheurs

Règle générale

1 On a toujours intérêt à exécuter ses raccommodages dans un tissu soigneusement repassé et ne contenant aucun faux pli;

2 A prendre une aiguille et du fil aussi fins que possible, car ils ne déplacent ni ne tirent les fils du tissu en glissant parmi eux et se voient bien moins, le travail terminé;

3 A réparer aussitôt après l'accroc, pour éviter l'effilochage

Souvent mieux

En taillant des blouses dans nos vieilles robes, ou des robes à vos fillettes dans les vôtres, vous pouvez confectionner des vêtements en parfait état, toutes les parties usées se trouvant éliminées. Dans bien des cas, cela sera à la fois plus élégant et plus pratique

Pour la lessive

Quand l'eau est dure, faites fondre une livre de savon dans quatre gallons d'eau sur un feu doux. Puis, ajoutez une livre de soda, ceci vous donnera une solution excellente pour faire tremper et blanchir votre linge

* * *

Faites dissoudre les restes de savon dans une quantité suffisante d'eau pour couvrir, ajoutez une cuillerée à thé de borax pour chaque chopine du mélange, et vous obtiendrez une bonne gelée de savon.

* * *

Si, lorsque vous peignez, vous tachez les bras et la figure de peinture, vous pourrez en faire disparaître facilement toute trace en frottant les parties affectées avec un petit linge trempé dans la graisse.

* * *

Les égratignures de l'argenterie s'enlèvent en les frottant d'un tampon de charbon trempé dans l'huile d'olive.

Conseils pratiques

Ce qu'il faut faire

1. Toujours donner l'exemple de la prudence aux enfants.
2. Avoir une place fixe pour chaque chose et toujours mettre chaque objet à sa place.
3. Faire en sorte que les objets lourds ne puissent tomber.
4. Pourvoir les puits à eau et à purin de couvercles solides et impourrissables.
5. Conserver du poison et des produits chimiques ou inflammables dans des flacons spéciaux, sur lesquels on aura collé une tête de mort ou une inscription "dangereux." Enfermer ces bouteilles dans une armoire, hors de la portée des enfants.
6. Prévenir que les enfants ne tombent de leur berceau en employant une bande de sûreté. Entourer les poêles d'un appareil protecteur au moment où les enfants commencent à marcher.
7. Enseigner aux enfants l'utilité et l'emploi des objets tranchants ou pointus.
8. Placer toujours les cuves d'eau à une hauteur suffisante du sol.
9. Défendre aux enfants de se laisser glisser le long des rampes de l'escalier; de monter sur des échelles ou des tablettes de fenêtre; de garder dans la bouche des clous, épingles, pièces de monnaie ou autres objets analogues.
10. Exiger de l'obéissance au premier commandement; la discipline forme un élément important de la sécurité.
11. Employer des échelles solides et les placer convenablement avant de les employer.

Pour vos réceptions

Une pinte de crème glacée suffit pour six personnes et une livre de gâteau pour quinze.

Une pinte de crème et une livre de sucre en pain sont requises pour deux douzaines de tasses de thé ou café.

Un poulet de 4 livres (pas cuit) fait dix sandwiches et une livre de dinde (pas cuite) en fait trois.

Quatre livres de poulet font une pinte de salade, ou suffisamment pour dix personnes.

Une livre de viande fait quinze croquettes.

Une livre de viande de homard, de crevette ou de crabe fait assez de salade pour dix portions.

Une demi-livre de chocolat ou de cacao fait un gallon, dont un quart remplit quinze tasses à cacao ou chocolat.

Une pinte de limonade ou de punch aux fruits fournit dix verres.

Avez-vous des dartres?

Si oui, chaque matin, à jeun, humectez d'un peu de salive du gros sel de cuisine; appliquez sur l'endroit du visage atteint. Au bout de quelques jours, les dartres auront disparu.

La teinture

Tous les tissus blancs peuvent être teints en n'importe quelles nuances, mais il n'en est pas de même des tissus de couleur qui ne peuvent se teindre qu'en nuances plus foncées dans la même gamme.

Par exemple, vous pouvez teindre une étoffe rose ou saumon en rouge brique, bordeaux, prune, violet, grenat;

Une étoffe bleu clair en nattier vert, gris, violet, prune;

Une étoffe jaune en vert, rouge marron;

Une étoffe verte en vert plus foncé ou gris ardoise;

Une étoffe rouge en grenat, marron foncé, violet ou prune.

Mais, si vous choisissez d'autres teintes, plus claires ou d'une autre gamme, vous courez au-devant d'un gros déboire, car la couleur primitive ou réapparaîtra sous la teinture ou en s'y mêlant en changera absolument l'aspect.

Quelquefois pour redonner à la soie naturelle son toucher spécial on la passe, après teinture, dans une eau froide additionnée d'une cuillerée à bouche de vinaigre par chopine d'eau, et il arrive que la nuance de la teinture change brusquement par le passage en bain acidulé, ne vous déssolez pas, elle est seulement "vivée" et un passage dans une nouvelle eau froide ramènera tout en état.

Pour faciliter les rangements

Toutes les maîtresses de maison soigneuses disposent, dans leur garde-robe, une grande enveloppe de gaze ou de mousseline sur les vêtements qui ne servent pas souvent. Elles n'auront pas beaucoup de mal à coudre sur cette housse une poche destinée à contenir les gants, les bas, la ceinture ou les autres accessoires destinés à accompagner le vêtement, et que de recherches cela peut leur éviter!

Zinc—Après lavage, frottez avec un linge humide d'huile de pétrole.

Conseils pratiques

Miroirs—Essuyez avec un linge humecté d'alcool ou de thé faible fait avec les feuilles qui restent.

Cabinets et éviers—Nettoyez avec quatre onces de chlorure de chaux dissoute dans un gallon d'eau.

Armoires à linge—Après les avoir bien nettoyées, arrosez-les avec du pétrole, de la benzine ou de la gazoline pour empêcher les mites.

Cuivre—Frottez avec du vinaigre chaud dans lequel du sel a été dissout; finissez avec une huile à parties égales.

Articles en cuir—Nettoyez avec du lait chaud, et frottez ensuite avec un mélange clair de cire fondue et de térébenthine.

Torchons à essuyer—Faites-en avec plusieurs vieux bas cousus ensemble; trempez dans l'huile de charbon et faites sécher au dehors avant de vous en servir.

Carpettes turques—On peut les laver en les étendant sur l'herbe ou un plancher net, et en les lavant avec une brosse dure et de l'eau de savon chaude.

Cuivre jaune—Lavez dans l'eau de savon chaude, vous servant d'un linge trempé dans l'alcool.

Boiserie—Essuyez avec un linge doux qui a été plongé dans la gazoline, lequel enlèvera la graisse, les traces de doigts, la fumée et la poussière.

Meubles en canne ou osier—Pour nettoyer et serrer, et aussi pour les empêcher de se briser, mouillez-les parfaitement avec de l'eau chaude; faites-les sécher au vent ou au soleil.

Planchers—Faites briller les planchers en bois dur avec un linge en laine plongé dans un mélange composé de deux parties d'huile de lin bouillie, et une partie de térébenthine; frottez en suivant le fil du bois.

La prochaine fois que votre feu sera presque éteint, jetez-y un peu de sucre granulé, cela produira le même effet que l'huile de pétrole, mais n'est pas du tout dangereux.

Pour ôter des bouteilles les bouchons qui ne veulent pas sortir, trempez un morceau de tissu en laine dans l'eau bouillante et entourez le goulot de la bouteille bien serré. Quelques minutes après, le bouchon peut être retiré.

Un remède presque infailible dans les cas de suffocation est de lever directement les bras en l'air.

Plantez une épingle dans le bouchon de toute fiole contenant du poison, et ceci peut éviter de faire des erreurs fatales lorsqu'on cherche un remède dans l'obscurité.

Le lait éteindra aussitôt et efficacement les flammes de la gazoline ou de tout autre dérivé du pétrole, parce qu'il forme une émulsion avec l'huile.

Conservez les vieux gants de chevreau, et servez-vous des doigts pour couvrir les bouchons de bouteilles en voyage. En les attachant bien serrés, vous n'avez pas à craindre de fuite.

Toutes les fois qu'il s'agit de nettoyer ou rendre brillant, il est essentiel d'épousseter toutes les fentes avant de commencer.

Ne jamais vouloir faire briller un piano avec autre chose que l'huile de lin raffinée, et un linge humecté dans l'alcool nettoiera le clavier du piano.

Pour nettoyer la peinture blanche plongez un linge propre dans l'eau chaude, puis dans le son, et frottez. Rincez avec de l'eau claire.

La ménagère ne devrait jamais mettre de l'eau sur des cadres dorés. Ils devraient être essuyés avec un linge sec ou un chiffon. Ceci s'applique aussi à tous les articles en métal ou laqués.

Le sel a une grande utilité dans l'hygiène. Une cuillerée à café dans un verre d'eau, absorbée soit en se couchant, soit en se levant, guérit les cas les plus rebelles de constipation.

L'eau salée est un excellent rince-bouche.

Le sel employé de temps en temps pour le brossage des dents préserve la dentition du tartre qui favorise la carie.

Conseils pratiques

Ce qu'il faut savoir et ne pas oublier

Ne jamais cracher par terre.

Manger et boire lentement. La mastication des aliments est indispensable à une bonne digestion.

S'habituer à se mettre à table aux mêmes heures et terminer son repas sans avoir complètement satisfait son appétit.

Manger moins de pain et plus de légumes.

Considérer certaines conserves alimentaires, les condiments, les boissons alcooliques, le tabac, comme les ennemis de la santé.

Prendre la bonne habitude de boire un ou deux verres d'eau entre les repas.

Se coucher de bonne heure et se lever tôt le matin après avoir dormi sept à huit heures.

Se rincer fréquemment la bouche et se nettoyer souvent les dents.

Se coucher sur le côté droit et dormir la nuit dans une chambre bien aérée.

Ne pas se mettre au travail immédiatement après les repas, mais attendre un petit moment.

Prendre un soin particulier de sa bouche et subir au besoin un examen de ses dents par le dentiste ou le médecin.

Un enfant qui n'a pas encore marché à seize mois doit inquiéter son entourage et être soumis à l'attention du médecin.

Envoyer à l'école un enfant qui a moins de six ans, c'est du temps perdu.

Les végétations adénoïdes qui sont causes de troubles nerveux et respiratoires, tout en retardant la croissance de l'enfant, doivent être enlevées.

Ne jamais tousser ni éternuer au voisinage immédiat des enfants. De nombreux parents atteints de tuberculose torpide sont objets de contagion et sèment autour d'eux la maladie et la mort.

Une boîte de conserves alimentaires dont le couvercle est bombé ou qui, à l'ouverture, laisse dégager une odeur particulière, doit être immédiatement mise de côté.

Se rappeler que les animaux domestiques, surtout le chien et le chat, transmettent quelquefois des maladies contagieuses telles que la typhoïde, la tuberculose, la rougeole, la pneumonie, etc.

Ne pas traiter par la négligence un bouton qui ne guérit pas, une glande qui grossit de façon anormale, une perte sanguine qui persiste, mais consulter son médecin avant que surviennent des complications graves ou incurables.

Ne jamais se baigner immédiatement après un repas.

Prendre un léger purgatif une fois par mois et s'abstenir, sous prétexte de régulariser le fonctionnement intestinal, d'utiliser fréquemment toutes sortes de préparations pharmaceutiques purgatives et irritantes.

Avant chaque repas, il est prudent d'avoir la précaution de se laver les mains afin de se débarrasser des microbes ou des germes qui peuvent, par l'intermédiaire des aliments, entrer dans l'organisme.

Le jus de raisin est riche en sucre, en eau, en vitamine. Il suractive le rein et le foie et son absorption est recommandable chez les enfants à croissance retardée.

Il ne faut pas durant la nuit garder dans les chambres à coucher les bouquets de fleurs qui, par leur présence, contribuent à vicier l'air de la pièce.

Ne jamais toucher un commutateur électrique ou une prise de courant lorsqu'on se trouve dans sa baignoire ou encore sur un terrain humide. Des accidents mortels sont survenus à des personnes qui ignoraient le danger de ces imprudences fatales.

Toujours s'abstenir de purger un enfant qui souffre du ventre. On peut provoquer par le purgatif des complications graves.

Dr. X. . .

Enrouement

Un bon remède contre l'enrouement et les extinctions de voix consiste à mettre un citron au four, comme on le fait des pommes, de presser ensuite ce citron et de verser le jus épais—qu'on aura soin de battre un peu—sur des morceaux de sucre qu'on croquera de temps à autre.

Pour enlever des odeurs de légumes

Très souvent, quand on a épluché ail ou oignon, l'odeur reste aux mains, malgré les lavages. Il suffit de mettre quelques gouttes d'eau de Javel pour se laver les mains, puis de les frotter avec un peu d'eau de Cologne.

● Quand la soupe est trop salée

Quand la soupe est trop salée, on peut y ajouter quelques morceaux de pommes de terre crues, et on la fera cuire un peu plus longtemps; l'excès de sel disparaîtra.

● Pour réparer les vitres rayées

Si une glace ou une vitre a été rayée à la suite d'un accident quelconque, faites disparaître ces rayures en y appliquant du rouge d'Angleterre délayé dans quelques gouttes d'esprit-de-vin.

● Séchage du linge

Ne mettez pas votre linge sécher dans votre cuisine. Le linge qui sèche prend les odeurs et les garde. Il est fort désagréable d'avoir une lingerie qui sent le pot-au-feu ou la soupe aux choux.

Pour mettre à neuf le linoléum, il faut le laver d'abord, puis passer un linge trempé dans un mélange constitué par 2 oeufs dans une pinte d'eau; agitez vigoureusement.

Taches de graisse: sur les étoffes de soie ou de laine de couleurs faibles ou collets dont on peut même l'appriet s'enlève. **Conseils pratiques** au moyen de platte rouge ou de craie. Couvrir la tache à l'envers et à l'ind.

Moyen de remédier à un mets brûlé
Placez immédiatement la casserole sur la pierre à évier et, après avoir mis le couvercle, faites couler dessus un filet d'eau pendant une dizaine de minutes; ensuite, changez de casserole. Vous pouvez servir sans crainte de goût de brûlé.

● **Huile à polir les meubles**
Deux cuillerées d'huile d'olive, quatre cuillerées de vinaigre faible, trois d'essence de térébenthine. Bien mélanger à l'aide d'un pinceau dur, nettoyer les moulures de meubles; frotter ensuite avec un linge sec. Ce mélange est excellent pour nettoyer et donner du brillant à de grandes surfaces, aux lits et aux armoires, par exemple.

● **Pour rejeunir les vieilles confitures**
Les confitures desséchées et durcies, dont le sucre s'est cristallisé, peuvent être facilement remises en état et consommées très agréablement avec un goût excellent. Faites bien cuire à l'eau des tiges de rhubarbe; ajoutez-y ensuite les confitures en question avec un peu d'écorce de citron.

● **Contre les crampes**
Faites bouillir cinq ou six pieds de valériane dans une pinte d'eau. Après quelques heures de cuisson, retirez les plantes du feu, appliquez en cataplasme sur le membre sujet aux crampes. Vous pourrez prendre le bouillon de valériane en infusion édulcorée. Ce remède bon marché et inoffensif est excellent contre les crampes.

● **Soin de la bouche**
Quand vous avez de petites ulcérations dans la bouche, à l'intérieur des joues, sur la langue, ulcérations qui viennent d'une irritation, il suffit pour les faire guérir, de vous rincer la bouche plusieurs fois par jour avec de l'eau salée assez forte, puis, en dernier, de vous rincer la bouche à l'eau bouillie simple et tiède.

Pour éviter de rater une sauce il faut avoir soin de ne pas séparer complètement le jaune de l'oeuf du blanc. Il suffit qu'il reste un peu de blanc pour empêcher matériellement une sauce de tourner. On peut même refaire une sauce manquée en mettant au fond de la saucière un peu de blanc d'oeuf sur lequel, peu à peu, on versera la sauce manquée, en tournant doucement.

Prenez la lingerie de soie qui n'est plus mettable, comme linges à poussière: ce sera surtout commode pour polir les surfaces brillantes.

Si vous versez de l'eau bouillante sur des oranges qu'il vous faut peler, et les laisser tremper quelques instants, l'écorce et les membranes s'enlèveront plus facilement.

Le bleu à laver ne se déposera jamais par plaques sur le linge, si on a la précaution de faire dissoudre un morceau de soude dans une pinte d'eau bouillante à l'eau bleue.

● **Peignes et brosses**
On aseptise très bien les peignes et les brosses en les passant tout simplement à l'eau de Cologne.

Faites dissoudre une cuillerée à table de soude dans une pinte d'eau bouillante et laissez refroidir: employez ensuite cette eau avec un linge de flanelle pour nettoyer vos meubles émaillés.

Pour empêcher la suie de s'accumuler sur le fond des ustensiles à cuire, frotter les fonds avec du savon avant de les placer sur le feu, après quoi on peut les laver sans les gratter.

Si le café a bouilli trop longtemps, un peu de sel en fait disparaître le goût d'amer.

Rien comme une lame de rasoir pour enlever les taches de peinture sur les vitres. On peut s'en servir aussi pour défaire les coutures. La lame peut se fixer dans un petit manche qu'on achète chez le quincaillier; cela empêche de se couper les doigts.

Pour garder en parfait état les allèges de fenêtres refinies on les passe à la fine cire à plancher.

Si les brûleurs de votre poêle à gaz grondent, c'est qu'il y a trop d'air. Faites venir un employé de votre compagnie pour qu'il les ajuste.

Si votre casserole émaillée a des endroits brûlés, remplissez-la d'eau salée, laissez faire une heure environ, puis faites-la bouillir lentement. Vous constaterez que les particules brûlées peuvent s'enlever sans peine.

Pour battre les blancs d'oeuf ajouter une pincée de sel; ils sont beaucoup plus faciles à battre.

Pour refroidir une tarte vite: dès qu'elle sort du fourneau la mettre sur la passoire pour que l'air circule au dessous. Elle refroidit bien plus vite de cette manière.

Pour empêcher l'huile d'olive de rancir on ajoute un moyen morceau de sucre par chopine d'huile dès qu'elle est ouverte.

Plusieurs brosses. Pour en faire de bonnes avec un peu de soie et de la laine. Mais surtout la couleur. On la fera avec un peu de craie.

CITRONS

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau où l'on poche les oeufs les empêche de se séparer.

En faisant bouillir du poisson ajouter du jus de citron à l'eau; cela aide à le tenir, en préserver la saveur et la qualité nutritive.

Avant d'en faire des salades ou desserts, rouler les bananes dans du jus de citron.

Pour fouetter la crème, ajouter deux ou trois gouttes de jus de citron par tasse pour la durcir.

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau où cuisent les vieilles patates les empêchent de se décolorer.

Une cuiller à thé de jus de citron ajouté à l'eau où l'on fait cuire l'agneau ou le veau à ragoût relève la saveur et la tendreté de la viande.

Dès après avoir lavé la vaisselle, les mains encore humides, jetez-vous du jus de citron dans les paumes et frictionnez-en bien sur les mains pour les garder souples et blanches.

Une fois les vaisseaux d'aluminium mats ou noirs, nettoyez-les avec un linge trempé dans du jus de citron, puis rincez à l'eau chaude.

Une fois le jus extrait, plongez l'écorce dans du sel pour nettoyer le cuivre ou le bronze terni.

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau à rincer donnent du lustre à la verrerie.

Les drains de bois et les planches à mélanger restent nets de graisse et se nettoient avec la moitié d'un citron ou une écorce de citron dont on les frotte.

Le jus d'un citron par cuve d'eau aide à adoucir l'eau dure.

Broderies, dentelles et fines lingeeries qui ont vilainement jauni deviennent blanches comme neige si on les fait bouillir à l'eau à laquelle on a ajouté un peu de bleu et le jus d'un citron.

Pour blanchir toile ou mousseline, humectez de jus de citron et étendez sur l'herbe au soleil.

Pour enlever rouille de fer, taches de fruit ou d'encre, bien frotter les endroits avec du citron, puis couvrir de sel et mettre au soleil. Si les taches sont rebelles, répéter ce procédé plusieurs fois.

Pour nettoyer les touches blanches d'un piano, les frotter d'une pâte faite de blanc de céruse et de jus de citron.

Quand les serviettes sont sales, les mettre dans une marmite d'eau froide avec du savon et du jus de citron. Faire chauffer graduellement jusqu'au point d'ébullition.

Rincer à l'eau tiède et passer au bleu comme à l'ordinaire.

Pour faire disparaître sur la peinture les traces d'allumettes on y passe un citron coupé.

AUTRES BONS CONSEILS

Les allumettes doivent se garder dans une boîte de métal hors de la portée des enfants. Rien ne semble plus attirer les enfants que les allumettes et rien ne cause plus de graves accidents que les allumettes qui traînent.

Placé dans une pièce du soir au matin, un grand bol d'eau fraîche à laquelle on ajoute quelques gouttes d'ammoniaque enlève toute trace de senteur de peinture fraîche, de vieille odeur de cigare et de cigarette qui reste toujours après une veillée.

Pour enfoncer facilement et solidement un clou dans un mur sans éclater le plâtre on le plonge dans l'eau chaude ou dans la paraffine fondue.

On a d'ordinaire bien du mal à enlever le bouchon de mucilage quand il a collé dans le pot. Pour obvier à cette difficulté il suffit de tremper le bouchon dans la paraffine; il ne colle plus.

Pour empêcher l'herbe de pousser entre les briques de l'allée de votre cour arrière, versez-y deux ou trois fois pendant la saison de l'huile de carter. L'huile s'évapore vite et l'herbe disparaît avec elle.

Pour nettoyer les meubles de rotin se servir d'une brosse raide trempée dans l'eau salée.

Les fers à repasser rouillés se lavent au soda et à l'eau; on les polit ensuite sur une planche à couteaux.

Pour nettoyer une peinture à l'huile, passer sur la surface une tranche de patate fraîchement coupée et humectée d'eau froide.

Gardez un gros bouchon dans votre sac à couture pour y insérer la pointe des ciseaux, du stylet, les aiguilles à tricoter ou tout autre instrument pointu. Cela écarte tout risque de vous blesser les mains et prolonge la durée de votre sac à couture.

Passez toujours un fer chaud sur le bord des rideaux une fois enlevés de l'étendeur; ils paraîtront bien mieux finis, toutes les marques d'épingles se trouvant pressées.

En faisant bouillir vos mouchoirs mettez un morceau de racine d'iris dans un sac de mousseline; une fois vos mouchoirs repassés, vous constaterez qu'ils ont une légère senteur de violettes.

Pour empêcher les lunettes de se couvrir de buée: s'humecter le bout des doigts et le frotter sur un morceau de savon; puis frotter les deux côtés des verres et polir comme à l'ordinaire. Cold-cream et vaseline sont également bons. Nettoyer ensuite au papier de soie.

Pour polir et protéger vos meubles et vos
planchers faites usage
des cires à polir.

Johnson



Demandez-les à votre marchand

La première boîte d'allumettes Buffalo fut
fabriquée il y a plus de 80 ans et depuis on
s'est toujours efforcé d'en améliorer la qualité.
A cause de ces années d'expériences et de re-
cherches les allumettes Buffalo sont considé-
rées comme les meilleures.



SATISFACTION – UNIFORMITÉ – SURETÉ

Les allumettes Buffalo sont fabriquées à Berthierville, Québec.

GOUTEZ la fumée fraîche et ultra douce

des Cigarettes



GRADS

de L. O. GROTHE LIMITEE—Maison indépendante de "chez-nous"

Médecine chez soi

L'eau chaude comme médicament

Voici quelques conseils que nous empruntons à un confrère français. Il va de soi qu'on peut y trouver un soulagement, mais que, en cas de maladie grave, on ne doit jamais négliger d'appeler le médecin.

Le mal de tête cède presque toujours à l'application simultanée d'eau chaude sur la nuque et sur les pieds.

Une serviette pliée, trempée dans l'eau chaude, tordue rapidement et appliquée sur l'estomac, agit d'une manière presque magique contre les coliques.

Rien ne coupe plus rapidement court à une congestion pulmonaire, à une angine ou à un rhumatisme, que des applications bien faites d'eau chaude.

Une serviette pliée en plusieurs doubles, trempée dans l'eau chaude et tordue, puis appliquée sur la partie douloureuse, apporte un prompt soulagement aux maux de dents et aux névralgies faciales.

Un morceau de flanelle imbibée d'eau chaude, appliqué autour du cou d'un enfant atteint du croup, produit souvent un calme remarquable, en cinq ou dix minutes. Cela réussit presque toujours dans le faux croup.

L'eau chaude, prise à large dose, une demi-heure avant de se coucher, est un bon remède contre la constipation; le même traitement continué pendant quelques mois et associé à une diète appropriée est aussi utile pour la cure de beaucoup de dyspepsies.

On pourrait ajouter aussi qu'un des meilleurs moyens de calmer les douleurs gastriques et de précipiter la digestion est l'absorption d'une certaine quantité d'eau, aussi chaude que possible, prise, par exemple, sous forme d'infusions.

On fait ainsi un vrai lavage d'estomac, dont on chasse le contenu dans l'intestin.

Le mal de tête

La douleur est l'indice d'un état anormal de l'organisme, mais cela ne veut pas dire que tout état anormal se manifeste par la douleur; il ne faut pas non plus juger de la gravité d'un mal par la violence de la douleur, mais mettons-nous bien dans l'idée que celle-ci est un avertissement souvent salutaire que nous donne la nature; c'est un signal de danger que tout ne va pas très bien et qu'il nous faut y voir.

Le mal de tête est une des formes les plus familières de la douleur; il est de caractère variable: douleur vive ou sourde, frontale ou occipitale selon qu'elle occupe l'avant ou l'arrière du crâne; elle peut survenir le matin ou le soir. Il existe bien peu de personnes qui n'ont pas eu l'expérience d'un mal de tête; il accompagne presque tous les malaises; il marque souvent le début d'une maladie. Il est le plus ordinairement causé par les excès dans le boire ou le manger, par le manque d'exercice, par la constipation; enfin par toute négligence envers les soins de l'organisme.

Lorsqu'on souffre d'un mal de tête, il est tout naturel que l'on cherche à s'en soulager. Que fait-on pour cela? Le plus souvent on aura recours à tel ou tel médicament qui se vend sur le marché sans se rendre compte s'il convient à nos besoins. Il ne faut pas oublier toutefois que les médicaments n'ont de valeur qu'en autant qu'ils sont administrés sagement; c'est-à-dire par quelqu'un qui connaît et l'état du malade et l'action du médicament.

Si le mal de tête provient d'une cause que l'on a déjà recherchée, il n'est pas nécessaire de recourir au médecin; si l'on a besoin de plus d'exercice ou d'air pur, on sait où se les procurer. S'il dépend de troubles digestifs, on surveillera plus étroitement son alimentation et ses voies digestives.

Certaines personnes, en dépit de leur vie hygiénique, et rationnelle, souffrent presque continuellement de maux de tête; il serait imprudent de leur part de se soigner elles-mêmes, car un mal de tête si persistant peut provenir d'un mal qui réside à l'intérieur de l'organisme et qu'il vaut mieux faire rechercher plutôt que d'essayer à calmer la douleur.

Une cause très commune du mal de tête est la fatigue de la vue à laquelle on peut facilement remédier par le port de verres correcteurs mais pas autrement. Il est donc évident que le mal de tête, soit qu'il indique l'anémie ou la néphrite, qu'il provienne d'affections nerveuses ou autres, ne pourra être guéri que si le traitement est dirigé vers la cause elle-même.

Ne néglignons pas un mal de tête; cherchons-en immédiatement la cause et épargnons-nous des troubles et des inquiétudes inutiles.

Médecine chez soi (suite)

A l'expérience, à l'instinct, à l'empirisme (ou méthode des guérisseurs et charlatans sans théorie scientifique), il faut ajouter le hasard des découvertes qui dota la médecine de nouveaux médicaments; par exemple, quand on eut constaté que les éponges calcinées qu'on employait pour guérir le goître contenaient de l'iode, on pensa avec raison que ce dernier était la cause de la guérison; de même on découvrit que le fer était efficace contre l'anémie, le soufre pour la peau, etc.

Parmi les remèdes de bonne femme, en voici quelques-uns qui valent les meilleures prescriptions médicales: Avez-vous un rhume? Une commère du voisinage vous ordonnera une bonne transpiration par une infusion de bourrache ou de houx. C'est simple et peu coûteux et ça réussit presque toujours. Mme Chose vous recommandera de faire bouillir deux citrons coupés en tranches minces dans une demipinte de réglisse et un peu de sucre. Cela encore est excellent. Toussez-vous? Prenez une cuillerée à café de glycérine dans de la bonne crème, ou encore usez d'infusion d'hysope ou de lierre terrestre, au besoin mélangés.

Avez-vous des engelures? Mme Une Telle vous dira de vous badigeonner avec de l'alcool camphre et du laudanum en parties égales pour calmer vos souffrances et vos démangeaisons. Pour les crevasses, elle vous indiquera la glycérine mélangée à l'huile d'olive, une cuillerée de chacune; et ce sera encore très bon.

Ces dames vous affirmeront aussi que la tisane de bluets employée en lotions ou l'infusion de fleurs de sureau sont excellentes pour les yeux et les paupières: qu'un mal de dents ou de gorge est justifiable de gargarisme de feuilles de ronces ou de têtes de pavot.

Si vous avez mal à l'oreille, sachez encore que l'huile de camomille ou d'amandes douces tiède sera du plus bienfaisant effet.

Vos digestions sont-elles lentes? L'infusion chaude de tilleul ou de menthe après les repas vous fera le plus grand bien.

Vos reins sont-ils douloureux ou malades? Prenez une pomme, coupez-la en quartiers minces, versez dessus de l'eau chaude, laissez infuser pendant deux heures, sucrez et buvez.

Pour empêcher les marques bleues de se produire, frottez la partie blessée avec de l'huile douce, puis avec de l'essence de térébentine. Aucune trace ne révèle le mal.

Pour le croup, les mères devraient se rappeler que c'est une affection très dan-

gereuse du larynx. Un médecin doit être appelé aussitôt qu'il y a des signes d'une attaque dangereuse. En attendant, donnez une cuillerée à thé de vin d'ipécacua-na pour produire le vomissement.

La contraction des doigts et le détournement des pouces dans les paumes des mains sont des signes de convulsions. On peut quelquefois en écarter les attaques au moyen d'un émétique ou d'un bain chaud. Si l'enfant a été sujet aux convulsions, faites venir le médecin.

Avaler aussitôt un oeuf cru sera généralement un bon moyen de faire descendre une arête de poisson que l'on ne peut sortir de la gorge.

Un bon remède pour les brûlures et les plaies, est de mélanger un poids égal d'huile d'olive et de vin rouge naturel, et mettre ces substances sur le feu, mais à une chaleur modérée, jusqu'à ce que le tout soit réduit de moitié. Mettez en flacon bien bouché.

Contre les piqûres de moustiques, prenez un peu de cendre de cigare ou de cigarette, posez-la à l'endroit douloureux, et à l'aide d'une goutte d'eau, délayez-la en frictionnant. La douleur ne tardera pas à disparaître.

Si les linges sont collés à une plaie, n'essayez pas de les arracher, mais humectez-les avec de l'huile d'olive douce.

Une cuillerée à thé de glycérine, donnée dans un verre à vin de lait chaud, arrêtera une grave quinte de toux.

Le blanc d'un oeuf, étendu sur une brûlure, soulagera aussitôt.

Contre le mal de dents, une petite quantité de soda dissout dans un verre à vin d'eau. Tremper un morceau d'ouate dans cette solution et le mettre dans la cavité; se rincer la bouche avec ce qui reste dans le verre.

Contre les verrues, employer de l'eau et du carbonate de soude, après avoir lavé les verrues, les laisser deux minutes sans les essuyer. Disparaissent en quelques jours.

Tout cela est excellent, seulement, il faut faire une sélection; tous les remèdes de bonne femme ne peuvent être acceptés en bloc, loin de là.

DIÈTE DE MALADES

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

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

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

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

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

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

De nos jours les médicaments sont administrés en moins grande quantité qu'autrefois. Le médecin moderne sait que le retour de la maladie à la santé est un processus naturel et donne des remèdes plutôt pour aider la nature que pour opérer la guérison. L'étude des aliments et de leurs effets sur l'organisme est d'importance égale à l'étude des médicaments.

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

Les conditions nécessaires à une bonne santé sont les suivantes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mais le confort matériel n'apporterait au pauvre malade que bien peu de soulagement s'il n'était aidé et soutenu par le confort moral qui, lui, est fait de douceur, de patience, de fermeté, de charité de la part de la personne qui le soigne. Si elle sait joindre à ces belles qualités l'ordre l'exactitude, la fidélité à remplir les ordonnances du médecin, le malade aura confiance en elle et avoir cette confiance, c'est être sur le chemin de la guérison.

Aliments à éviter

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

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

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

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

Rhumatisme—Évitez le potage, les légumes contenant de l'amidon, comme les patates, la moutarde, le poivre et tous les condiments, les viandes lourdes comme le boeuf et le porc. Buvez beaucoup d'eau froide et prenez de l'exercice modérément.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Laver la graine de lin, la couvrir avec l'eau bouillante et laisser mijoter 1 heure. La passer à travers une passoire fine, ajouter le jus de citron et le sirop nécessaire. Servir chaud ou froid. Souvent employée pour les maladies de reins, également bonne pour la gorge et les bronches.

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

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

CEREALES

Gruau d'avoine—Détail: $\frac{1}{3}$ de tasse de farine d'avoine roulée, $\frac{3}{4}$ de cuillerée à thé de sel.

Faire bouillir l'eau avec le sel, y verser en pluie la farine d'avoine, faire jeter quelques bouillons, mettre la casserole au bain-marie et cuire 40 minutes à 1 heure. Servir chaud avec le sucre et la crème.

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

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

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

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

LA TOILETTE

Eau de toilette—Hygiénique et de parfum agréable, l'eau de toilette, composée d'après les données ci-après, blanchit la peau: Mélangez $\frac{1}{2}$ once de borax, le jus de deux citrons, quelques gouttes d'essence de violette et d'héliotrope, et la quantité d'alcool suffisante pour compléter une chopine. La recette est, on le voit, simple et facile à employer, et n'est pas bien coûteuse.

Contre la transpiration des pieds—Introduire un peu de tanin dans les bas et chaussures. Au bout de quelques jours, graduellement, et sans danger pour la santé, la peau se resserera et on verra la transpiration s'atténuer et la mauvaise odeur disparaître. Il est dangereux d'arrêter brusquement la transpiration des pieds.

Hygiène de la chevelure—Les cheveux doivent, comme les dents, être l'objet de soins constants. Rien n'est plus contraire à la santé des cheveux que les coiffures lourdes et chaudes; les personnes qui veulent conserver leurs cheveux ne doivent donc porter ni bonnets pendant la nuit, ni calottes pendant le jour. D'ailleurs, l'usage de ces coiffures prédispose aux rhumes. Chaque fois que cela sera possible, les cheveux seront tenus courts; ils seront chaque jour peignés et brossés, mais on repoussera l'usage du peigne fin qui irrite le cuir chevelu. Les peignes et les brosses seront fréquemment nettoyés, à l'eau additionnée d'un peu d'acide phénique. De temps en temps, on fera une friction avec un liquide à base d'alcool à 45 degrés, additionné de quelques gouttes d'ammoniaque, et qu'on aromatise de 5 à 6 gouttes d'essence de géranium, de rose ou de lavande.

Le soin des cheveux—Pour vous assurer une bonne chevelure, observez les règles suivantes:

Les cheveux doivent être tenus propres, être peignés régulièrement et brossés vigoureusement.

Évitez les couleurs, teintures, et servez-vous toujours d'une bonne brosse. Pour garder les soies raides et solides, lavez la brosse dans de l'eau tiède contenant quelques gouttes d'ammoniaque. Suspendez, pour faire sécher, dans un endroit chaud.

Pour en faire la toilette, employez la brillantine. Elle conserve les cheveux mous et aide leur croissance. Faites-la en faisant bouillir une once de graines de coing dans $1\frac{1}{2}$ chopine d'eau jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié. Coulez et mettez en bouteille. Parfumez avec l'essence désirée.

Lavez les cheveux de temps à autre avec une bonne préparation. En voici une: Versez une pinte d'eau bouillante sur une poignée de romarin; ajoutez un morceau d'ammoniaque de la grosseur d'une noix. Laissez reposer pour refroidir; quand elle sera coulée, elle sera prête à employer.

Les pellicules, à la longue ruinent les plus belles chevelures. On peut s'en débarrasser en mettant, chaque soir, de l'huile d'amandes sur les cheveux. Frictionnez bien, et, le lendemain matin, rincez les cheveux avec du savon et de l'eau.

La brillantine contribue aussi à empêcher les pellicules.

Eau contre la chute des cheveux—Voici deux recettes qui donnent de bons résultats contre la chute des cheveux:

1—Frictions sur la tête avec liniment formé de:

Huile d'amandes douces, $\frac{2}{3}$ d'once et très peu d'Iodure de potassium.

2—Mêmes frictions avec une solution formée d'alcool à 60 degrés contenant très peu de teinture de cantharides.

Pâte pour blanchir et adoucir les mains—On peut se servir de la pâte d'amandes.

Mais nous conseillons d'employer le procédé suivant.

Faire cuire à l'eau quelques pommes de terre blanches et farineuses, les peler, puis les écraser et délayer la farine ainsi obtenue dans de l'eau additionnée de lait.

Nettoyage des mains—Lorsque vous aurez touché des substances fortement odorantes, lavez-vous les mains avec de l'eau de moutarde pour faire disparaître toute odeur.

Pour dissiper l'odeur d'ail et d'oignon—Si le café ne suffit pas, mâchez du persil pendant quelques minutes et avalez-le. Un remède encore plus sûr est de manger des fèves crues.

L'haleine fétide—Café torréfié, $\frac{1}{2}$ once; sucre, $\frac{1}{2}$ once; charbon végétal, $\frac{1}{2}$ once; vanille, $\frac{1}{4}$ once.

Pulvériser finement au mortier chacune de ces substances, puis mélangez-les et triturez avec une quantité suffisante de mucilage de gomme arabique, pour former une pâte épaisse. Divisez en pastilles d'un gr. environ et laissez sécher.

Dentifrice désinfectant—Faites fondre 24 gr. de sel marin dans 125 gr. d'eau-de-vie et 125 gr. d'eau de menthe. Tenir en flacon bien bouché.

Recettes contre les taches de rousseur—Prendre l'écume chaude qui se trouve dans le tamis au moment de la traite des vaches et s'en laver le visage et laisser sécher. Ne se laver la figure que le lendemain.

Se laver la figure avec de l'eau de pluie dans laquelle on a fait bouillir une poignée de cendres de bois.

Savon très adoucissant—Faites fondre à feu doux, avec une minime quantité d'eau, du bon savon ordinaire et ajoutez peu à peu, et en malaxant, un tiers d'amidon en poudre. Lorsque le mélange est parfait, pétrissez cette pâte sur un marbre avec une quantité d'amidon égale à la première et quelques gouttes d'essence parfumée. Divisez la pâte, mettez dans des moules de ferblanc et laissez sécher le temps voulu.

Ecorces d'oranges—Mises dans le récipient qui contient l'eau de violette, elles communiquent à cette eau un parfum agréable et la rendent favorable à la fraîcheur de la peau. Desséchées au four, elles sont d'excellents allume-feux en hiver. Enfin, avec le zeste seul, macéré dans de l'eau-de-vie ou du cognac, on fait une liqueur agréable.

Nettoyage des gants—Faites une pâte en mélangeant $\frac{1}{2}$ once d'eau de javelle, 5

onces de poudre de savon et 5 onces d'eau. Cette pâte, mise en flacon, servira à enduire le morceau de flanelle dont les gants seront frottés jusqu'à complet nettoyage. On essuie avec une flanelle sèche.

Nettoyage des plumes blanches—Plongez les plumes d'autruche et les boas dans une eau chaude très chargée de savon blanc, où on les laisse quelques heures. Une deuxième fois, cette opération est faite avec une eau de savon nouvelle, également chaude.

Ensuite aura lieu un lavage à grande eau. Les plumes égouttées seront soumises à l'action des vapeurs de soufre, puis secouées et séchées. Pour les refriser, on les promène au-dessus d'un feu de charbon de bois.

Taches de mouches—Frottez simplement l'étoffe de couleur claire. Si ce moyen est insuffisant, humectez les taches avec de l'alcool ou de l'éther et frottez doucement avec un morceau de flanelle blanche jusqu'à disparition.

Nettoyage des voilettes blanches—Lavez bien la voilette avec de l'eau additionnée de savon blanc, puis passez-la dans une eau additionnée d'un peu de bleu de blanchisseuse. Empesez et battez entre les deux mains.

Pour nettoyer les cols en cellulose—Lorsque le savon est impuissant à nettoyer les taches de transpiration, de rouille, etc., produites sur le cellulose, on pourra employer le procédé suivant: prendre un chiffon de flanelle et le mouiller d'ammoniaque étendue d'eau; frotter l'objet à nettoyer dont les taches disparaîtront vite.

Pour laver les toiles cirées—Employez simplement de l'eau chaude, ou de l'eau et du lait, jamais de brosse ni de savon. Lavez avec une flanelle propre, sur un aussi large espace que possible. Essuyez en frottant avec force au moyen de flanelle sèche ou d'un chiffon de laine grossière.

Pour nettoyer tapis et carpettes—Pour remettre en bon état une carpette qui a été lavée fréquemment, faites chauffer de l'huile douce, trempez une flanelle dans cette huile, frottez-en avec force la surface du tapis, afin qu'il reprenne toute sa souplesse.

Pour l'entretien des tapis et des carpettes de linoléum ou de toile cirée, il est indispensable d'employer des morceaux de laine, drap ou flanelle, ou quelque pièce tricotée usée et très douce.

Pour empêcher les mites d'attaquer le feutre à l'intérieur du piano, suspendez-y un petit sac de mousseline contenant environ 10 centins de gomme camphrée. L'huile de cèdre est également bonne. Plongez une plume ou une petite brosse dans l'huile et touchez-en les autres parties de feutre ou de lainage à vue.

Vêtements caoutchoutés—Pour assouplir les vêtements caoutchoutés qui ont été longtemps sans usage, plongez-les dans de l'eau de pluie additionnée de 2 p.c. d'ammoniaque ordinaire, et après un séjour plus ou moins prolongé, faites-les sécher à l'air. Pour enlever les taches blanchâtres qui persistent après l'enlèvement de la boue, faites une application de vinaigre

qui suffira pour rendre à la couleur son aspect primitif.

Taches d'huile sur la soie—Si la tache est ancienne, on la rafraîchira en y ajoutant une nouvelle goutte d'huile et on laissera l'étoffe s'imbiber pendant quelques heures, puis on lavera avec une flanelle et de l'essence de térébenthine. Si la tache est récente, cela n'en ira que mieux. Un mélange de 125 gr. de térébenthine et de 15 gr. d'éther sulfurique est préférable encore à l'essence de térébenthine pure.

Blanchissage du linge fin—Le linge fin, tel que chemises, jupons, cols, manches, etc., ne doit pas être soumis à l'action de la lessive; on doit seulement le faire bouillir plus ou moins dans de l'eau et du savon blanc, puis le savonner avec ce même savon.

Pour faire de l'empois qui ne colle pas, brassez une pincée de borax dans de l'eau bouillante et ajoutez à l'empois quelques gouttes de bleu.

La brosse à habits—Employez pour vos vêtements une vulgaire brosse de chien-dent qui les débarrassera fort bien de la poussière sans les user; elle-même, par exemple, s'usera et demandera à être remplacée de temps à autre.

LA SALLE DE COUTURE

Un bouchon de liège est un expédient simple quand on a besoin d'un étui pour les ciseaux.

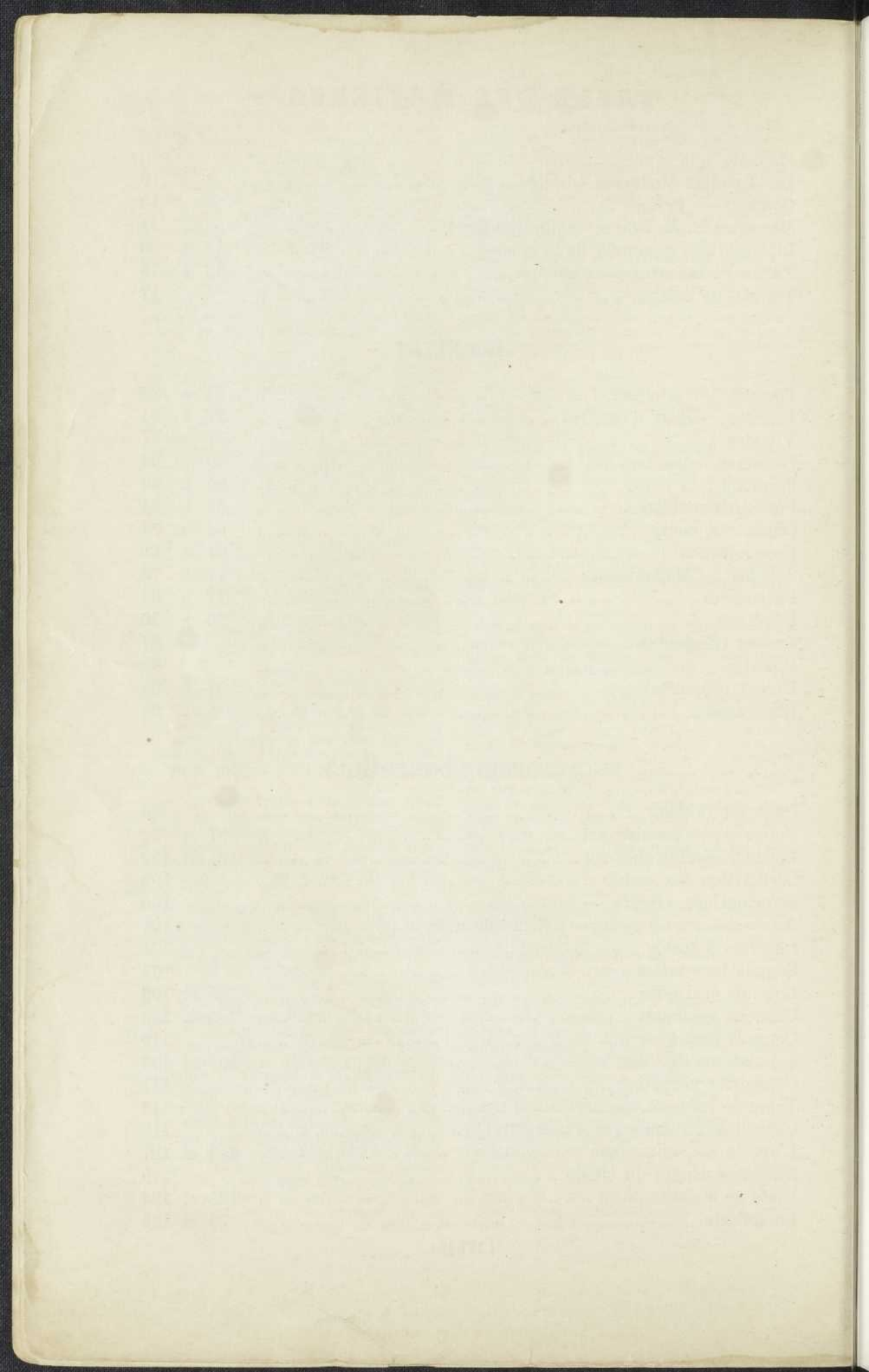
Si, quand vous lisez ou cousez à la lampe, vous mettez une feuille de papier blanc sous la lampe, une lumière bien plus forte se répandra dans toute la pièce.

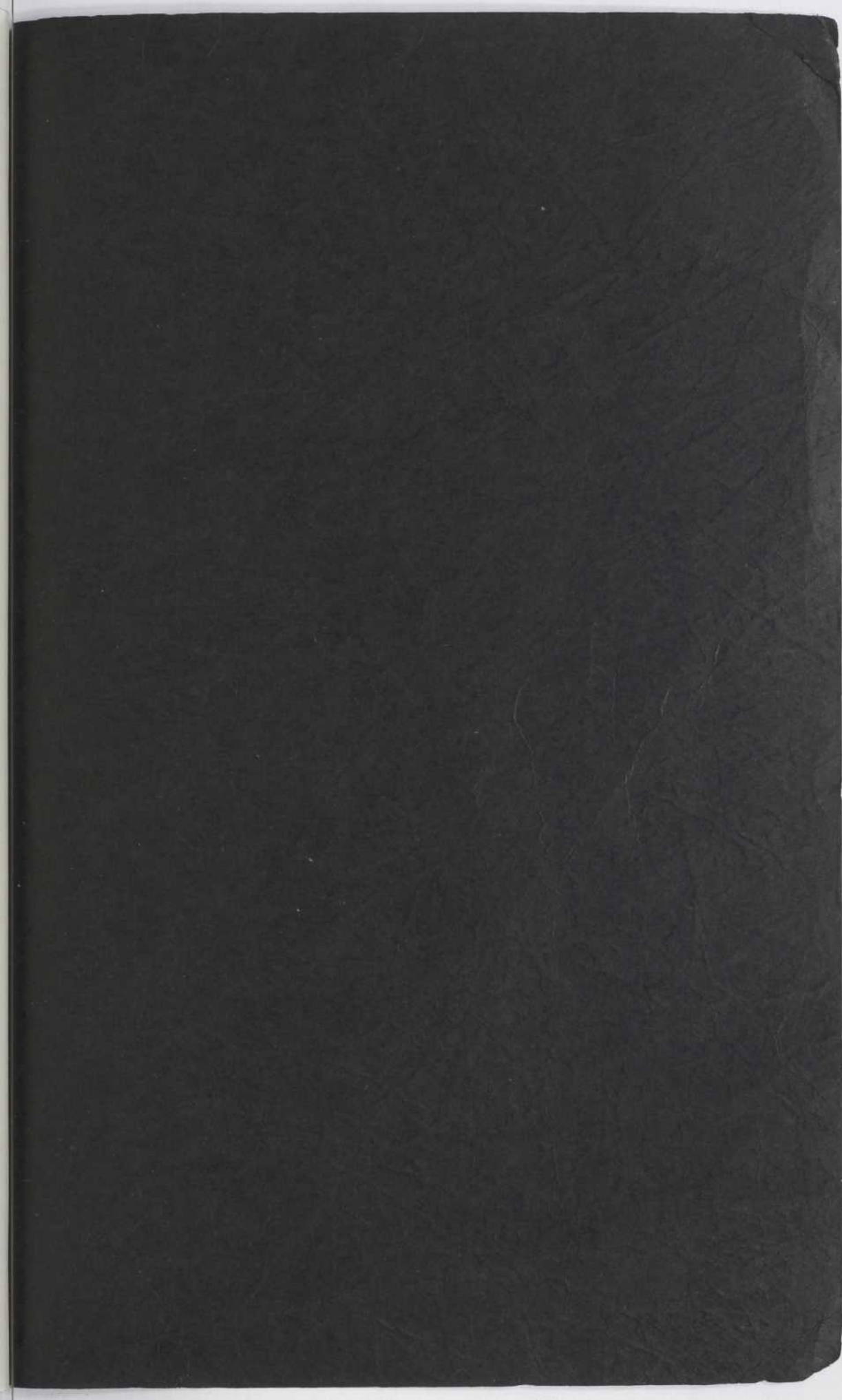
Pour faire un ourlet sur une nappe, retirez l'aiguille de votre machine à coudre, et faites passer l'étoffe par l'instrument à ourler le plus étroit.

Ayez toujours un morceau de papier de verre dans le tiroir de votre machine pour les aiguilles rudes ou émoussées; une lime adoucirait aussi promptement une aiguille ou une patte de verre (ou un morceau de verre), en les ouvrant et les fermant vite, comme si on essayait de couper le verre.

Faites bouillir les formes de boutons avant de les couvrir de tissu lavable. Ceci empêchera de sortir les couleurs qu'elles ont et évitera l'ennui de les recouvrir chaque fois que la robe est lavée.

Quand votre machine à coudre est dure et qu'elle a besoin d'être huilée et nettoyée, mettez de l'huile de charbon dans votre burette à l'huile, et huilez toutes les parties mobiles que vous pouvez atteindre; puis cousez vivement, en vous servant d'un morceau de linge inutile, pour distribuer l'huile. Prenez un linge doux qui ne laissera pas d'effilures (une vieille peau de chamois ou une éponge sont préférables) et essayez tout le surplus d'huile. Vous serez surpris de constater que votre machine va beaucoup mieux. Quand elle a besoin d'être huilée de nouveau, servez-vous d'une bonne huile à machine à coudre comme avant.





BNQ



000 486 387