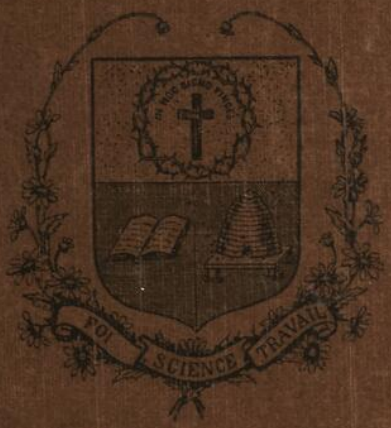
COURS

D'ENSEIGNEMENT MENAGER

3ième Année



Prix: 90 sous

ECOLE MENAGERE REGIONALE

DES SOEURS DE LA CHARITÉ

(SOEURS GRISES)

DE MONTRÉAL

1929

Gagnon

V. de. M

MAR '02

COURS
D'ENSEIGNEMENT MENAGER

3ième Année

BIBLIOTHÈQUE
Gagnon
VILLE DE MONTRÉAL
2267
K102
1



ECOLE MENAGERE REGIONALE

DES SOEURS DE LA CHARITÉ

(SOEURS GRISES)

DE MONTRÉAL

1929

Nihil obstat:

Marianopoli, die 29° octobris 1928.

Canonicus ÆMILIUS CHARTIER

Censor librorum

Imprimatur,

† EM. ALPH. DESCHAMPS, V. G.,

Ev. de Thennesis

Aux. de Montréal.

Montréal, 29 octobre 1928.

Tous droits réservés, Ottawa, 1928.

640.71
C8615
1929

DEPARTEMENT DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

Québec, le 18 février 1929

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

Madame la directrice,

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

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

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

J'ai l'honneur d'être, Madame,

Votre très dévoué,

Cyrille-F. DELAGE,

Surintendant.

MINISTERE DE L'AGRICULTURE
de la
Province de Québec.

Cabinet du Ministre

Québec, le 16 mars 1929

Hôpital Général des Soeurs Grises
1190, rue Guy
Montréal.

Madame la directrice,

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

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

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

Votre bien dévoué,

J.-E. CARON.

MINISTERE DE L'AGRICULTURE
Province de Québec

Québec, le 20 septembre, 1928.

RR. SS. Grises
Hôpital Général
Montréal.

Révérendes Sœurs,

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

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

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

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

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

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments dévoués.

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

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

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

Ma révérende Mère,

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

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

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

Votre bien dévoué en N.-S.,

H. BOIS, ptre,
Inspecteur des Ecoles Ménagères.

UNIVERSITE DE MONTREAL

Montréal, 18 novembre, 1928

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

Mes Révérendes Sœurs,

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

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

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

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

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

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

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

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

Abbé Henri JASMIN, Prof.

UNIVERSITE DE MONTREAL,
Ecole d'Hygiène Sociale Appliquée.

Montréal, le 14 août, 1928.

Révérendes Sœurs Grises
Hôpital-Général
Rue Guy, Montréal.

Mes révérendes Mères,

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

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

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

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

Veuillez agréer, mes révérendes Mères, l'assurance de mes sentiments les plus respectueusemnt dévoués.

Le directeur,

J. A. BEAUDOIN.

Montréal, ce 20 août, 1928.

Révérende Soeur directrice
Couvent des Sœurs Grises
En ville.

Révérende Sœur,

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

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

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

Votre très dévoué serviteur,

C. H. SCHNEIDER,

manager chef, Ritz Carlton.

Montréal, 25 août, 1928.

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

Mes révérendes Sœurs,

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

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

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

Montréal, 19 octobre, 1928.

Révérendes Sœurs Grises
Maison Mère
Montréal.

Mes révérendes Mères,

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

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

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

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

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

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

Roméo ALLARD.

Dessinateur en chef 5476, St-Denis.

A. Greenfield Rgd. Montréal.

PREFACE

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

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

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

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

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

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

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

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

ORDRE DU COURS

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

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

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

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

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

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

ECONOMIE DOMESTIQUE

3ème ANNEE

PREMIERE PARTIE

Ordre des leçons

1ère leçon. — Bienséance 18
2ème — Choix et tenue générale de la maison d'après ses ressources 20
3ème — Le budget, tableaux de budget 23
4ème — L'éclairage 28
5ème — Le chauffage 30
6ème — Hygiène de l'habitation 34
7ème — Hygiène de l'alimentation 37
8ème — Anatomie et physiologie du tube digestif et de la circulation 40
9ème — L'eau au point de vue de l'hygiène 44
10ème — Alcool — Alcoolisme 46
11ème — Exercice et repos 49
12ème — Le sommeil 52
13ème — Hygiène intellectuelle et morale 55
14ème — Médecine: — Composition d'une pharmacie de famille 59
15ème — Pansements divers 63
16ème — Bandages 66
17ème — Maladies les plus communes — leur traitement 70
18ème — Maladies contagieuses et infectieuses .. 74
19ème — Moyens propres à conserver la santé et à prévenir les maladies 79
20ème — Principaux moyens de désinfection 81
21ème — Les fleurs et arbustes d'ornement 83

1ère LEÇON

BIENSEANCE

A son air, on connaît un homme,
Et au visage qu'il présente, on connaît le sage.
(Ecclésiastique, Ch. XIX, v. 26.)

Rien de plus admirable que de posséder de belles manières, elles sont par elles-mêmes précieuses pour celui qui les pratique; elles constituent, pour le caractère, la conduite et le succès, une aide on ne peut plus appréciable.

La jeune fille bien élevée

1. Une jeune fille bien élevée ne se retourne jamais pour regarder quelqu'un dans la rue.
2. Elle ne sort jamais seule avec un jeune homme, fût-il son cousin.
3. Elle évite de parler et de rire bruyamment, surtout dans les rues, les tramways, les salles publiques.
4. Elle ne regarde jamais les gens effrontément ou fixement.
5. Elle ne baille pas en écoutant un récit, fût-il ennuyant ou l'eût-elle entendu déjà.
6. Elle garde en tout une juste mesure: pas de rire, ni de pleurs exagérés.
7. Elle évite soigneusement les allures et les airs garçonniers.
8. Elle n'accepte jamais d'un homme étranger un présent de valeur, encore moins en fera-t-elle.
9. Elle ne met pas tout le monde dans ses confidences.
10. Elle évite toute excentricité dans sa toilette et sa tenue.
11. Elle aime à rendre service, elle a le secret de faire plaisir.

12. Elle sait se taire et écouter, comme aussi parler à propos.

13. Elle n'accepte de chanter,de jouer d'un instrument, de déclamer, que si elle est sûre d'elle-même. Elle ne se fait pas prier dans ce cas.

QUESTIONNAIRE

1. — Quels sont les avantages de la bienséance pour le caractère, la conduite, et même le succès?
2. — Donnez quelques règles de bienséances pour la jeune fille, dans la rue, les tramways, les places publiques?
3. — Quelle est la règle de modestie dont une jeune fille ne doit jamais se départir?
4. — Donnez quelques mesures de prudence prescrites par la bienséance?
5. — L'excentricité dans la toilette est-elle conforme à la bienséance?
6. — Quelles sont les règles concernant les services à rendre, ou les petits plaisirs à procurer?

PRIÈRE A NOTRE DAME DE BON SUCCÈS

NOTRE DAME, notre Reine, notre Mère, au nom de Jésus et pour l'amour que vous lui portez, nous vous en supplions, prenez notre cause en vos mains bénies et obtenez-nous bon succès.

Notre Dame de Bon Succès, priez pour nous!

Imprimatur :
† ALEXANDER MACDONALD,
Evêque de Victoria.

2ème LEÇON

CHOIX ET TENUE GENERALE DE LA MAISON D'APRES SES RESSOURCES

C'est par la sagesse qu'une maison s'élève,
Et par l'intelligence qu'elle s'affermit.
(Prov., Ch. XXIV, v. 3.)

Il ne faut pas perdre de vue que de multiples considérations doivent guider dans le choix d'un logement: *nécessités professionnelles,* si le mari est médecin, avocat, notaire, avec un bureau ouvert au public; *nécessités de quartier,* s'il est homme d'affaires ou commerçant; *nécessités de famille,* si l'on a des parents âgés ou malades qui doivent vivre de la vie commune. Toutes ces considérations influent fatalement sur la somme qu'il convient d'attribuer au loyer dans le budget. Osciller entre un et deux dixième du revenu serait raisonnable, mais il ne faudra jamais aller plus loin.

Le *mobilier* sera en rapport avec la fortune. Le bon sens, d'accord avec le bon goût, conseille de choisir des meubles utiles plutôt qu'élégants, commodes plutôt que somptueux, durables plutôt que précieux, s'harmonisant entre eux: des rideaux de soie, par exemple, avec des chaises et une table simples, montrent un faux luxe qui sent la misère. Il faut préférer en tout ce qui est nécessaire. Quant à l'élégance, avec un peu de goût, les doigts y pourvoiront.

Dans un certain monde, le costume et le paraître sont le nécessaire; la chambre de famille et la nourriture sont le superflu. Aussi qu'arrive-t-il? Sans compter la vie misérable, gênée, toute de mauvaise humeur que mènent ces êtres vaniteux ils ne réussissent qu'à se faire tourner en ridicule. Il faut toujours se rappeler que ce n'est pas un ridicule d'être pauvre, mais que c'en est un grand de vouloir paraître riche quand on ne l'est pas.

Pour pouvoir travailler et se bien porter, il faut une nourriture saine, abondante. L'argent dépensé pour l'achat des aliments ne devra jamais être compté avec une telle parcimonie, que l'on aille jusqu'à lésiner sur la quantité et la qualité de la nourriture. L'alimentation doit être saine et nutritive: des oeufs et du lait, de la viande une fois le jour, des légumes, des fruits, du bon pain et du bon beurre, sont toutes choses nécessaires à l'entretien d'une bonne santé.

Quand il s'agit d'économie sur la nourriture, ce sont les pâtisseries, les bonbons, les liqueurs qui doivent être retranchés. L'argent dépensé pour une alimentation rationnelle est de l'argent bien placé: l'équilibre physique et moral des membres de la famille est maintenu et les comptes du médecin sont de beaucoup diminués.

Quant aux toilettes, elles seront en rapport avec la position sociale. On ne doit porter que des vêtements payés et se rappeler toujours que la simplicité fait l'idéal du beau.

En établissant son budget, la ménagère chrétienne fixera d'avance une large part de charité, mais toujours suivant ses ressources. Donner à tort et à travers, sans payer ses dettes, n'est pas de la charité.

Les jeunes ménages doivent organiser leur existence de manière qu'en vivant à l'aise, ils puissent faire face au malheur. On ne saurait trop conseiller de transformer une partie des épargnes en assurances sur vie.

Il faut aussi s'habituer de bonne heure à mettre de l'ordre dans sa vie. La ménagère aura soin de répartir son ouvrage entre tous les jours de la semaine, comme par exemple:

Lundi: Entretien des vêtements, trempage du linge.
Mardi: Lessivage.
Mercredi: Raccommodage.
Jeudi: Repassage et raccommodage.
Vendredi: Nettoyage des appareils de chauffage, d'éclairage et des ustensiles de cuisine.
Samedi: Nettoyage de l'habitation.

Quand on a soin de répartir ses travaux, on se fatigue moins et l'on sauve du temps.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelles considérations doivent guider dans le choix du logis?
2. — Qu'est-ce qui est indispensable dans ce choix?
3. — Quelle partie du revenu peut être raisonnablement allouée au loyer?
4. — Comment sera le mobilier? que conseille le bon sens?
5. — Que faut-il pour pouvoir travailler et se bien porter?
6. — Quand il y a lieu d'économiser sur la nourriture, que doit-on retrancher?
7. — Avec quoi les toilettes seront-elles en rapport?
8. — Que doit faire la ménagère chrétienne en établissant son budget?
9. — Comment les jeunes ménages doivent-ils organiser leur existence?
10. — Donnez une répartition du travail ménager pour tous les jours de la semaine?

3ème LEÇON

BUDGET

> Qui de vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied pas auparavant pour calculer la dépense et s'il a de quoi l'achever?
> (St-Luc, Ch. XIV, v. 28.)

Une maîtresse de maison qui veut administrer sagement ses affaires doit songer d'avance aux dépenses fixes ou variables que le ménage impose. Sans doute, bien des achats, bien des déboursés ne peuvent être déterminés par anticipation ; mais il est des frais généraux qui ne varient pas: le prix du loyer, celui des polices d'assurances, des taxes, des obligations contractées (rente à un parent par exemple). Ces sommes seront d'abord décomptées du revenu, puis on fixera approximativement le taux des dépenses dont le montant peut varier: tels sont les articles de chauffage et d'éclairage, la nourriture, le linge et les vêtements. D'autres dépenses, quoique moins constantes, doivent aussi être prévues: entretien du mobilier et de l'habitation, frais de maladie, voyage, etc.

La ménagère dressera donc un tableau où figureront sans à peu près, les recettes sur lesquelles elle peut compter ainsi que les sommes affectées à chacun des articles précédents. Ce tableau sera pour elle un guide précieux qui l'empêchera d'errer dans ses dépenses.

Ordinairement, le budget se fait pour une année; mais il est plus pratique dans une famille ouvrière, de l'établir pour une quinzaine ou même pour une semaine, selon que le paiement du travail se fait chaque quinzaine ou chaque semaine.

Sans doute, bien des dépenses ne se renouvellent pas chaque semaine, mais la ménagère sait qu'elle paie annuellement tant pour le charbon, le loyer ; que chaque membre de la famille

use tant de linge par année. Elle verra à laisser chaque semaine la somme nécessaire pour couvrir ces dépenses générales. Le surplus, s'il y en a un (et la ménagère doit mettre tout en oeuvre pour qu'il en soit ainsi), sera mis à la caisse d'épargne.

Budget pour une semaine

d'une famille ouvrière composée du père, de la mère, de 5 enfants âgés de 1 à 10. (A la ville.)

Recettes.		*Dépenses.*
$30.00	Salaire du père pour une semaine.	
	Loyer ($20.00) par mois soit	$ 5.00
	Eau ($20.00) par année	.40
	Chauffage et éclairage	1.50
	Entretien du linge et des vêtements	5.00
	Nourriture	10.00
	Assurances	.60
	Médecin-pharmacien	.50
	Tramways	.25
	Effets classiques	.25
	Aumônes	.25
	Entretien de l'habitation	1.00
$30.00		$24.75
	Pour la caisse d'épargne	5.25

Budget d'une famille bourgeoise à la ville (Même nombre de personnes)

Recettes.		*Dépenses.*
$90.00	Salaire du père pour une semaine.	
	Loyer $45.00 par mois soit	$12.00
	Eau $45.00 par année	1.00
	Entretien des meubles, etc.	1.00
	Chauffage et éclairage	5.00
	Assurances	2.00
	Linge et vêtements	10.00
	Nourriture	20.00
	Médecin-pharmacien	1.00
	Téléphone	.75
	Radio-gramophone-piano	1.00
	Auto-tramways	2.00
	Aumônes	1.50
$90.00		$57.25
	A la caisse d'épargne	32.75

Si vous avez l'avantage de vivre sur une ferme, sachez l'apprécier. Ne vous laissez pas fasciner par les gros salaires des villes. Songez à tous les frais que doivent couvrir ces salaires: loyer, chauffage, éclairage, les moindres détails de la nourriture. Tandis qu'à la campagne, on a sa maison, son jardin, sa basse-cour, etc. Si les revenus paraissent moindres, les dépenses sont relativement minimes et, outre ces avantages économiques, il est reconnu que la vie des champs présente encore des avantages physiques: air pur, nourriture fraîche et saine; et des avantages moraux: celui qui aime le sol, la belle nature canadienne, aime aussi le bon Dieu.

Le moyen reconnu pour dominer les dépenses à la campagne et y vivre avec une aisance assurée, c'est de s'adonner à une industrie: ici, ce sera l'industrie laitière, porchère, avicole, apicole; là: l'industrie maraîchère ou des petits fruits, la culture du tabac.

La ménagère se crée aussi une source de revenus appréciables par l'élevage des moutons qui procurent la laine et tous ses produits. Il en est ainsi de la filasse. Avec l'aide du métier mécanique, des verges et des verges par jour sont fabriquées de tissus, dont la beauté ne cède en rien aux tissus des manufactures.

La comptabilité du ménage est peu compliquée: [1] il suffit de tenir note des recettes et d'inscrire jour par jour les dépenses multiples de la maison. La ménagère doit donc, sans se fier à sa mémoire, inscrire dans un carnet tous les déboursés, au fur et à mesure qu'ils ont lieu. Le soir, elle les inscrira dans son journal.

Comme il importe qu'elle se rende compte de ce qu'elle dépense pour chacun des articles du ménage, elle fera bien d'établir dans son journal autant de colonnes qu'il y a de points principaux au budget. Il lui sera ainsi facile de distinguer dans chaque " item " ce qui est de première nécessité et ce qui peut être réduit ou supprimé sans privation réelle. Elle verra que les petites dépenses superflues réunies forment une somme assez ronde qui aurait pu être mieux employée; là, ce sont des objets d'ameublement dont la nécessité peut être contestée; ici, des détails de toilette qui, bien que modestes et simples, ont été renouvelés trop souvent; là, quelques mets de primeur, quelques friandes bagatelles qui ont reparu souvent sur la table, etc. Le mal une fois reconnu, il sera facile d'y porter remède et d'équilibrer les dépenses de manière que le nécessaire ne soit jamais sacrifié au superflu.

---

[1] Après l'étude pratique de l'Ecole Ménagère, la "Comptabilité du Cultivateur" publiée par le Ministère de l'Agriculture de la province de Québec en 1926, rendra de grands services, vu les renseignements d'experts qu'elle contient.

A la fin de chaque semaine et de chaque mois, la ménagère fera la somme des recettes et des dépenses ; à la fin de chaque année, elle dressera un tableau récapitulatif où figureront les sommes totales de ce qui a été dépensé ou reçu pendant chaque mois.

Grâce à une comptabilité régulièrement tenue, la ménagère pourra vérifier en tous temps sa situation financière, et elle pourra facilement voir sur quoi il serait encore possible de faire des économies, pour assurer l'avenir de la famille.

QUESTIONNAIRE

1. — A quoi doit songer une sage maîtresse de maison?
2. — Toutes les dépenses peuvent-elles être rigoureusement déterminées d'avance?
3. — Pour combien de temps se fait ordinairement le budget?
4. — Si le budget se fait pour une semaine, comment procède-t-on, attendu que toutes les dépenses ne reviennent pas aussi souvent?
5. — Donnez un modèle de budget d'une famille ouvrière à la ville?
6. — Donnez un modèle de budget d'une famille bourgeoise à la ville?
7. — Est-ce un avantage de vivre à la campagne?
8. — La comptabilité du ménage est-elle bien compliquée?
9. — Que facilite la division du journal en colonnes dont chacune est destinée à un item?
10. — Qu'importe-t-il de faire à la fin de chaque semaine? de chaque mois?
11. — Que permet une comptabilité régulièrement tenue?

4ème LEÇON

L'ECLAIRAGE

O Dieu, auprès de toi est la source de la vie,
Et dans ta lumière, nous voyons la lumière.
(Psaume XXXVI, v. 10.)

Le meilleur mode d'éclairage, au point de vue ménager, est celui qui, tout en étant le plus commode, en donnant la lumière la plus fixe, la plus intense, en viciant l'air ambiant le moins possible, revient le moins cher: sauf pour ce qui concerne le prix, c'est l'électricité qui remplit le mieux ces différentes conditions.

Les différents modes d'éclairage au pays, sont: la bougie, la lampe à pétrole, le gaz et l'électricité.

La *bougie* donne une lumière faible, vacillante, et dégage une odeur désagréable.

La *lampe à pétrole*, malgré son prix de revient péu élevé n'est pas un moyen d'éclairage des plus commodes; elle exige des soins constants. En outre, elle donne une lumière peu fixe qui fatigue la vue.

Pour éviter les accidents dus aux lampes à pétrole, il faut:

1° Remplir les lampes complètement.

2° Ne jamais remplir les lampes pendant qu'elles brûlent.

3° Employer des lampes lourdes pour éviter qu'elles ne soient renversées.

4° Eviter de s'approcher du feu avec une lampe.

5° Ne jamais souffler sur la lampe pour l'éteindre.

On ne doit jamais allumer ni activer un feu avec du pétrole. En cas d'accident, il faudra se rappeler que le pétrole enflammé ne s'éteint pas avec de l'eau, mais bien en l'étouffant sous des cendres, du sable ou de lourdes couvertures de coton.

Le *gaz* donne, avec peu de chaleur, une belle lumière un peu trop vive; mais si les becs ne sont pas d'un système perfectionné, il vicie l'air de produits dangereux: oxyde de carbone, acide sulfureux, acide nitrique, etc. Il présente encore le danger des fuites, c'est-à-dire, celui des explosions et des asphyxies. Il faut se méfier de la moindre odeur de gaz, et, dans le cas où cette odeur existerait, ne jamais pénétrer dans la pièce suspecte avec une lumière allumée, avant d'avoir ouvert les fenêtres toutes grandes.

Lors même que l'on serait pauvre, il faut trouver le moyen d'avoir un éclairage abondant et hygiénique: la lumière met la gaieté au logis, et nous sommes faits pour *la lumière*.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est le meilleur mode d'éclairage au point de vue ménager?
2. — Quels sont les avantages de l'électricité?
3. — Quels sont les différents modes d'éclairage au pays?
4. — Quels sont les inconvénients de la bougie?
5. — Quels sont les avantages et les inconvénients des lampes à pétrole?
6. — Quelles précautions faut-il prendre pour éviter les accidents dus au pétrole?
7. — Comment s'éteint le pétrole enflammé?
8. — Le gaz donne-t-il une belle lumière?
9. — Quels sont les inconvénients du gaz?
10. — Pourquoi faut-il trouver le moyen d'avoir un bon éclairage?

5ème LEÇON

LE CHAUFFAGE

Le charbon donne un brasier et le bois du feu,
Ainsi l'homme querelleur irrite une discussion.
(Prov. Ch. XXVI, v. 21.)

Le chauffage est une question qui intéresse à la fois l'hygiène et l'économie; il importe d'employer pour élever la température des appartements des *substances* et des *appareils*, qui produisent une chaleur suffisante, sans altérer les propriétés physiques et chimiques de l'air; qui ne nécessitent pas de grandes dépenses et qui n'exposent à aucun danger.

La température des pièces occupées pourra osciller entre 65° et 70° F. Il est à remarquer que l'âge, le tempérament, l'état de santé, etc., ont à cet égard des exigences différentes.

Le charbon et le bois sont les combustibles les plus généralement employés.

Le charbon (houille, anthracite, coke), s'allume difficilement, mais il donne beaucoup de chaleur et brûle sans odeur, ni fumée.

Le charbon de bois est très léger et s'allume facilement. A cause de son prix relativement élevé, on ne l'emploie que pour ranimer un feu qui est près de s'éteindre.

Le bois est un combustible à la fois sain et agréable; c'est celui qui donne le moins de gaz dangereux, mais il coûte cher. Les bois durs: chêne, hêtre, noyer, orme, châtaignier, érable sont les meilleurs. Les bois tendres: peuplier, bouleau, saule, cèdre, épinette, flambent facilement et se consument vite; ils conviennent pour allumer.

Appareils de chauffage

Les différents appareils que nous employons communiquent avec le dehors par un conduit vertical qui aboutit au toit: c'est la cheminée.

Pour qu'une cheminée soit bonne, il faut qu'elle *tire* bien. On entend par *tirage* de la cheminée, un courant de bas en haut, causé par l'ascension des produits de la combustion; il est dû à la différence de température qui existe entre les gaz de la cheminée et l'air extérieur. Ce courant ascendant appelle l'air de la pièce qui, s'introduisant par l'ouverture inférieure du poêle, traverse le feu qu'il alimente avant de s'échapper au dehors. Ce courant provoque à son tour l'entrée, par les fissures des portes et des fenêtres, d'une nouvelle quantité d'air. On explique ainsi le rôle que jouent dans la ventilation, les appareils de chauffage bien construits.

Les appareils de chauffage ordinairement employés sont: les poêles, les calorifères à eau chaude et le système à air chaud.

Les *poêles* présentent l'avantage d'utiliser presque toute la chaleur développée. Mais ils dessèchent l'air intérieur, répandent souvent une odeur désagréable.

Les poèles en tôle et en fonte sont les plus employés. Ils ont l'avantage de s'échauffer rapidement; malheureusement, ils se refroidissent de même.

Les précautions requises par l'hygiène dans l'emploi des appareils de chauffage sont:

1° Assurer par un bon tirage l'évacuation complète de tous les produits de la combustion.

2° Rejeter ceux qui exposent à des incendies, le pétrole, par exemple.

3° Veiller à ce que les poêles ne soient jamais rougis: la fonte rougie est perméable à l'oxyde de carbone.

4° Neutraliser la dessication de l'air intérieur en tenant toujours sur le poêle, un vase ouvert contenant de l'eau bouillante.

5° Débarrasser souvent les tuyaux des poêles comme les cheminées, de la suie qui s'y dépose. Les clefs, régistres, targettes, etc., ne doivent jamais être fermés complètement.

6° On ne doit jamais, pour ralentir un feu trop ardent, enlever le couvercle d'un poêle: l'odeur et le malaise que l'on ressent alors prouvent assez que l'air de la pièce se vicie.

7° Il est bon de placer une tôle interceptée d'un espace d'air sous les poêles qui reposent sur le plancher.

8° On doit veiller à maintenir un bon mouvement de l'air des pièces dans lesquelles on entretient du feu.

9° S'il se produisait un feu de cheminée, il faudra fermer les bouches de ventilation et jeter une poignée de soufre ou de sel sur le brasier. (On reconnaît un feu de cheminée au ronflement bruyant qui se produit dans le tuyau.)

Les poêles à gaz et à pétrole sont précieux pour la cuisson des mets, mais demandent des soins particuliers. Tous les poêles doivent être nettoyés souvent à fond; après chaque repas, ils seront recurés avec sable et papier.

QUESTIONNAIRE

1. — L'hygiène est-elle seule intéressée dans la question du chauffage?
2. — Quelle sera la température des appartements? à quelles exigences doit-elle se conformer?
3. — Quels sont les combustibles les plus généralement employés?
4. — Que savez-vous du charbon? du charbon de bois?
5. — Le bois est-il un bon combustible? quel est son inconvénient?
6. — Avec quoi et comment doivent communiquer les différents appareils de chauffage?
7. — Que faut-il pour qu'une cheminée soit bonne? comment se fait le tirage de la cheminée?
8. — Quels sont les appareils de chauffage le plus ordinairement employés?
9. — Quels sont les avantages et les inconvénients des poêles?
10. — Quels sont les poêles les plus employés?
11. — Nommez quelques-unes des précautions requises par l'hygiène dans l'emploi des appareils de chauffage?
12. — Les poêles à gaz et à pétrole rendent-ils service?
13. — Quels soins faut-il donner aux poêles?

6ème LEÇON

HYGIENE DE L'HABITATION

Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous?
(1ère Ep. aux Cor., Ch. III, v. 16.)

La question du logement, du chez-soi est assez importante pour qu'on y réfléchisse et qu'on fasse un bon choix.

Lorsque la chose est possible, qu'il s'agisse de bâtir ou de louer une maison, il faut choisir: une localité convenable, un emplacement salubre et un site agréable. On pourrait préférer une colline ou un endroit un peu élevé, parce que le sol y est plus sec que dans les régions basses, particulièrement dans les endroits qui ne sont pas pourvus de canaux d'égoûts. Il faut éviter le voisinage des grands bois, des marais, des fabriques et de certains établissements industriels: les uns sont des sources d'humidité; les autres, remplissent l'air d'émanations malsaines.

En ville, si c'est possible, il faut choisir une rue large donnant libre accès à l'air et au soleil. Les cours ou les petits jardins sont rares en ville; un logement accompagné d'un de ces accessoires s'y paie un bon prix. Il faudrait pourtant se procurer cet avantage, eu égard aux besoins des enfants, si on ne veut pas les voir s'étioler.

Une autre chose à considérer, c'est l'exposition du logement. L'orientation en diagonale par rapport aux points cardinaux (par exemple nord-est, sud-ouest) est la plus recommandable, parce que c'est celle qui, dans notre pays, assure le plus l'ensoleillement et l'éclairage naturel du logement.

Avant de louer un logis, il faut s'assurer si les conditions hygiéniques par rapport à la ventilation, à la lumière, à l'entourage, à l'approvisionnement d'eau, aux tuyaux d'égouts, aux éviers, au degré d'humidité de la maison sont remplies.

Le meilleur emplacement, c'est le sable ou le rocher. Quant aux matériaux de construction, le fer est préférable au bois pour la charpente; puis la pierre, la brique, le béton, le ciment, le granit pour les murs, pourvu qu'ils restent perméables; terraza, tuile, ciment et bois durs pour planchers.

Avant de prendre possession d'un logis, il faut exiger que le propriétaire y fasse toutes les réparations nécessaires; autrement, on risquerait d'attendre toujours les réparations annoncées. Si on était pressé de déménager, on fera au moins constater au propriétaire dans quel état on prend le logis.

Une dernière considération dont l'importance n'échappera à aucune bonne ménagère: c'est la proximité des fournisseurs auxquels il faut journellement recourir; celle aussi du lieu de travail du chef de famille. Tout calculé, l'argent dépensé pour les tramways, quand le travailleur demeure loin de son travail, serait mieux placé s'il était ajouté au loyer: le travailleur pourra y jouir plus longtemps des siens, ce qui n'est pas peu appréciable pour un homme de coeur.

Il va sans dire que le logis aura le nombre de pièces suffisantes pour les besoins de la famille: les parents auront leur chambre, les frères auront la leur distincte de celle de leurs soeurs.

Une fois, le logis convenable trouvé, il faut le rendre si attrayant que toute la famille ne trouve rien de plus beau que son " chez soi ". Et puis, il ne faut pas avoir la manie des déménagements. On ne change pas de logis sans graves raisons: l'ordre et l'économie le demandent, car comme le dit un dicton populaire:

" Quand on déménage, c'est la mort au ménage,
Il n'est point de ménagement, dans tous les déménagements. "

QUESTIONNAIRE

1. — Que faut-il considérer dans le choix d'une habitation?
2. — En ville, que faut-il préférer?
3. — Que faut-il observer relativement à l'exposition du logement?
4. — De quoi faut-il s'assurer avant de louer un logis?
5. — Quel est l'emplacement idéal? les meilleurs matériaux de construction?
6. — Que faut-il exiger avant de prendre possession d'un logis?
7. — Quelle considération importante doit faire la ménagère?
8. — Que faut-il faire quand on a trouvé un logis convenable?

7ème LEÇON

HYGIENE DE L'ALIMENTATION

> Travaillez, non pour la nourriture qui périt, mais pour celle qui demeure pour la vie éternelle.
> (St-Jean, Ch. VI, v. 27.)

L'alimentation compte parmi les plus importantes de toutes les opérations de l'organisme. C'est par l'alimentation que l'on répare ses forces et que l'on s'entretient en bon état de santé.

L'alimentation ne doit pas être dirigée par la routine ou par le caprice: elle doit être rationnelle et toute ménagère doit en connaître les règles.

L'alimentation doit assurer la croissance et réparer l'usure des tissus: Apport de matières albuminoïdes.

donner de la force et de la chaleur: Apport d'énergie.

Le besoin alimentaire le plus considérable est le besoin d'énergie qui varie selon l'âge, la condition, le travail. Il est certain que les besoins d'énergie des enfants, des jeunes filles sont plus grands que ceux des adultes.

Les aliments sont empruntés aux trois règnes: *animal*, *végétal* et *minéral*. Ils peuvent être liquides ou solides, mais ils sont toujours des mélanges d'un certain nombre de produits chimiques: eau, sels minéraux, matières azotées ou albuminoïdes, matières grasses, matières hydrocarbonées, vitamines. Ces composants chimiques ne sont pas répartis dans les aliments suivant une proportion toujours la même; c'est pourquoi les aliments ont des propriétés nutritives différentes, suivant que prédomine telle ou telle de ces substances.

A ce point de vue, les aliments se divisent en:

1° *Aliments réparateurs.* — Ce sont surtout les substances albuminoïdes contenues dans les viandes maigres, le poisson, l'oeuf, le fromage maigre, le gluten du pain, le lait, l'albumine des haricots, pois, lentilles, les noix, les amandes.

2° *Aliments producteurs de force et de chaleur.* — Ils donnent la force de marcher, de travailler et empêchent le refroidissement du corps. Ce sont: l'amidon, la fécule du pain, des pommes de terre, du riz, des haricots, des pois, des lentilles, les sucres (sucre ordinaire et sucre des fruits), les corps gras (graisse, huile, beurre).

3° *Aliments hygiéniques, aqueux et cellulosiques.* — Ces aliments comme les légumes verts: asperges, betteraves, carottes, choux, choux-fleurs, épinards, haricots verts, navets, petits pois, pommes de terre, salsifis; certains fruits: fraises, framboises, pommes, poires, abricots, bananes, cerises, groseilles, oranges, contiennent beaucoup d'eau et sont peu nourrissants, mais restent indispensables, à cause des vitamines et des sels minéraux qu'ils renferment et aussi parce qu'ils combattent la constipation. Ils doivent faire partie de l'alimentation de chaque jour.

Il ne faut pas donner à notre tube digestif une alimentation trop concentrée, ni trop purifiée de ses déchets; il lui faut une matière assez volumineuse et contenant des particules végétales non digestibles qui le fassent travailler dans toute son étendue.

Si la masse alimentaire est trop considérable, elle entraîne une surcharge digestive, gênant l'absorption; mais si elle est insuffisante, elle n'apaise pas la sensation de faim et ce vide stomacal agit désagréablement sur le moral. D'où nécessité de proportionner le volume des aliments à la capacité du tube digestif.

QUESTIONNAIRE

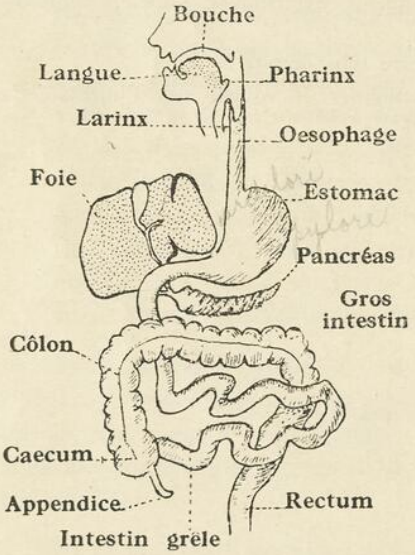
1. — Quelle est la plus importante de toutes les fonctions de l'organisme?
2. — Qu'est-ce qui doit diriger l'alimentation?
3. — Que doit assurer l'alimentation?
4. — Quel est le besoin alimentaire le plus considérable?
5. — A quels règnes sont empruntés les aliments?
6. — De quoi sont toujours composés les aliments?
7. — Ces composants chimiques sont-ils également répartis dans tous les aliments?
8. — Au point de vue de leurs propriétés nutritives, en combien de classes divisez-vous les aliments?
9. — Que savez-vous des aliments réparateurs?
10. — Que savez-vous des aliments producteurs de force et de chaleur?
11. — Que savez-vous des aliments hygiéniques, aqueux, cellulosiques?
12. — Que faut-il donner à notre tube digestif?
13. — Pourquoi faut-il proportionner le volume des aliments à la capacité du tube digestif?

8ème LEÇON

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DU TUBE DIGESTIF ET DE LA CIRCULATION

Le sommeil salutaire est pour l'estomac sobre.
(Ecclésiastique, Ch. XXXI, v. 20.)

La *digestion* est l'ensemble des transformations chimiques et mécaniques subies par les aliments dans le tube digestif, afin de les rendre solubles et assimilables.



Le premier des sucs digestifs est la *salive* (glandes salivaires) qui a la propriété de transformer l'amidon en sucre; elle n'agit qu'en milieu alcalin.

L'estomac sécrète le *suc gastrique* qui contient de *l'acide chlorhydrique*, le ferment *lab ou présure* qui fait coaguler le lait, et la *pepsine* qui décompose les matières albuminoïdes.

Le pancréas sécrète *le suc pancréatique* qui décompose les matières albuminoïdes, émulsionne les graisses, agit sur l'amidon pour le transformer en sucre. Le suc pancréatique agit surtout en milieu alcalin.

La *bile,* provenant du foie, arrive dans le tube digestif en même temps que le suc pancréatique. La bile émulsionne les graisses et prépare leur saponification.

Le *suc intestinal* (intestin) est un des plus importants des sucs digestifs; il contient tout ce qu'il faut pour attaquer et décomposer complètement tout ce que nous mangeons.

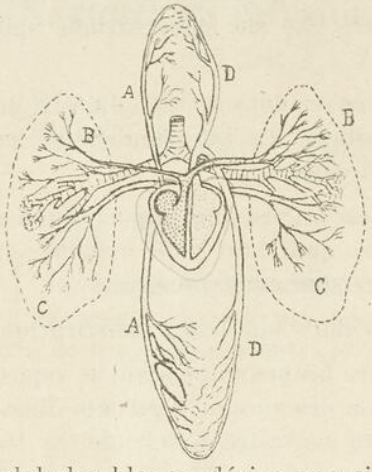
Le secret de la digestion est dans une bonne mastication.

Il y a un inconvénient à boire beaucoup pendant le repas, parce qu'on diminue alors l'action des sucs ou ferments digestifs; mais il n'y en a pas, tout au contraire, à boire entre les repas.

L'expérience enseigne aussi qu'un repas très gras " pèse sur l'estomac " plus longtemps qu'un autre.

L'absorption ou assimilation se fait sous l'effet des sécrétions des organes digestifs; le sang, qui la reçoit, se charge ensuite de distribuer aux tissus les matières dont ils ont besoin. Le sang, c'est le fluide nourricier.

Schéma.



B, C, Petite circulation.
A, D, Grande circulation.

Le principal moteur de *la circulation*, c'est le cœur d'où partent et aboutissent un nombre incalculable de vaisseaux appelés *artères, artérioles, veines, veinules, capillaires*, selon leur calibre.

Le sang est composé de globules blancs et de globules rouges. De la richesse du sang, l'excédant surtout des globules blancs, dérive une circulation défensive de l'organisme. Cette circulation appelée lymphatique a des ganglions ou réservoirs à la racine des membres, et des vaisseaux qui longent la face interne des membres, comme défense contre l'envahissement des microbes. D'où la différence entre la facilité avec laquelle une personne bien portante guérit une maladie infectieuse, pendant qu'une autre ne peut se défaire de la moindre atteinte de ces petits êtres malfaisants, appelés microbes.

Le grand régulateur du sang, c'est le *rein*, chargé d'éliminer au dehors les produits nuisibles. Si la traversée du tube digestif est de durée normale, le rein suffit à éliminer toutes ces substances, mais s'il y a stagnation, c'est l'intoxication alimentaire. D'où la nécessité de combattre la constipation.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que la digestion?
2. — Quel est le premier des sucs digestifs?
3. — Que sécrète l'estomac?
4. — Que sécrète le pancréas?
5. — Quel est le rôle de la bile?
6. — Quel est le plus important des sucs digestifs?
7. — Où trouver le secret de la digestion?
8. — Est-il bon de boire beaucoup en mangeant?
9. — Qu'enseigne l'expérience au sujet des repas très gras?
10. — Qu'arrive-t-il après l'absorption ou assimilation?
11. — Quel est le principal moteur de la circulation?
12. — De quoi se compose le sang?
13. — Que savez-vous de la circulation lymphatique?
14. — Quel est le régulateur du sang?

9ème LEÇON

L'EAU AU POINT DE VUE DE L'HYGIENE

Dieu est mon pasteur, je ne manquerai de rien.
Il me mène près des eaux rafraîchissantes.
(Psaume XXIII, v. 1-2.)

L'eau est un aliment indispensable; elle remplace celle que nous perdons par la transpiration, la respiration et la miction; elle apporte un élément nécessaire à nos tissus; c'est grâce à l'eau que l'organisme peut accomplir ses fonctions: sécrétions, etc.

Chimiquement, l'eau est la combinaison d'un volume d'oxygène avec deux volumes d'hydrogène.

L'eau *potable* doit être limpide, sans odeur, fraîche, aérée, de saveur agréable, exempte de matières organiques. Elle contient des gaz, comme de l'oxygène en solution, de même que des sels minéraux en petites quantités. Elle doit se chauffer sans déposer, ni devenir trouble, cuire les aliments sans les durcir, diluer le savon, sans former de grumeaux.

Différentes sortes d'eau

L'eau de source est en général bonne, à moins qu'elle n'ait traversé des terrains trop calcaires.

L'eau de pluie qui a balayé l'atmosphère et lavé les toits est impure. On ne doit la recueillir que lorsque la pluie a déjà coulé longtemps.

Les *eaux de neige, de glace* sont impures et lourdes; les eaux *de rivière* sont sales.

L'eau *des puits* a une valeur variable selon les terrains. L'eau des puits superficiels, dans les conditions ordinaires, est toujours mauvaise. On doit se défier de la contamination par les fumiers, etc.

L'eau peut être limpide et fort belle d'aspect, et cependant être très dangereuse: elle peut contenir le germe de la typhoïde. C'est par l'eau que se communique certains vers parasites comme l'ascaride lombricoïde et l'oxyure vermiculaire.

Dans les villes, le bureau sanitaire doit voir à ce que l'eau soit filtrée entre des couches superposées de sable et traitée par l'hypochlorite de chaux, etc. Les familles, soucieuses de la santé de leurs membres, devraient se servir d'un bon filtre soigneusement et régulièrement nettoyé. Les filtres ordinaires adaptés aux robinets sont complètement inutiles.

En temps d'épidémie, il est bon de faire bouillir l'eau. L'eau bouillie est fade et indigeste; on lui redonne de l'oxygène, en la fouettant à l'air avec une fourchette.

QUESTIONNAIRE

1. — L'eau est-elle indispensable?
2. — Quelle est la composition chimique de l'eau?
3. — Quelles doivent être les qualités de l'eau potable?
4. — Nommez les différentes sortes d'eau?
5. — Quelle est la meilleure?
6. — Que savez-vous des eaux de neige? de glace? de rivière? de puits?
7. — L'eau peut-elle être dangereuse, tout en étant limpide?
8. — Que fait-on dans les villes, pour l'hygiène de l'eau?
9. — De quoi devrait se munir chaque famille?
10. — Que faut-il faire en temps d'épidémie? que savez-vous de l'eau bouillie?

10ème LEÇON

ALCOOL — ALCOOLISME

Le vin est moqueur, les boissons fermentées tumultueuses. Quiconque s'y adonne n'est pas sage.
(Prov., Ch. XX, v. 1.)

L'alcool est consommé sous forme d'eau-de-vie ou sous forme de boissons fermentées, tels que vin, bière ou cidre.

Il ne faut pas chercher dans l'usage de l'alcool des propriétés que cette boisson est loin de posséder. Quoi qu'on en dise, l'alcool n'est pas un breuvage protecteur contre le froid: beaucoup de voyageurs dans les pays froids l'affirment.

L'alcool n'aide pas à mieux supporter la chaleur: au contraire, l'épuisement arrive plus vite chez les buveurs que chez les tempérants.

L'alcool ne facilite pas le travail physique, encore moins le travail intellectuel: si l'imagination est excitée par une dose alcoolique, le jugement, la logique en souffrent toujours.

L'alcool n'est pas nécessaire à la santé et à la vie: un ivrogne qui atteint un âge avancé est une exception.

Nous avons tous vu un pauvre être en état d'ivresse, nous avons tous été péniblement frappés de l'état dégradant où le plonge son vice, mais il ne faut pas croire que l'alcoolisme se manifeste toujours par l'ivrognerie. Des doses quotidiennes exagérées de boissons alcooliques, quelles qu'elles soient, empoisonnent lentement mais sûrement l'organisme, tout comme des doses massives prises à intervalles séparés par des temps de sobriété.

L'alcool se fixe sur le cerveau, durcit les artères, altère le foie, enveloppe le cœur d'une couche graisseuse, affaiblit l'organisme, s'oppose à la digestion, provoque des maladies chroniques. Ces désordres n'atteignent pas le seul sujet alcoolisé, mais aussi sa descendance. Les enfants d'alcooliques paient presque toujours les égarements de leurs parents: l'idiotie, la tuberculose, l'épilepsie, etc., les recherchent.

L'alcoolisme cause le trouble et la désorganisation dans la famille et dans la société; les émeutes, les révoltes, les assassinats, les vols, les suicides, le bagne, l'échafaud: autant de suites funestes de l'alcoolisme.

Que peut faire la mère de famille qui craint les ravages que l'alcoolisme peut exercer dans son foyer? Rendre son intérieur agréable, aussi attrayant que possible, afin d'enlever à son mari, à ses frères, à ses fils, la tentation d'aller chercher au dehors des distractions qui les entraîneront peut-être à fréquenter les tavernes; mais il ne suffit pas de rendre son foyer attrayant, il faut y rester: si la femme est toujours en sorties, en visites, personne ne se plaira au foyer.

Il ne faut pas non plus, laisser s'établir dans le ménage l'habitude de considérer les boissons alcooliques comme des denrées ordinaires, analogues au sucre par exemple, en les plaçant à portée de la main de chacun. Il faut, au contraire, enfermer ces bouteilles dans une armoire spéciale sous clef, d'où on ne les sortira que dans des circonstances exceptionnelles.

A tout prix, il faut se défaire de la funeste habitude qui existe chez-nous de boire un coup d'appétit, et d'offrir un verre à ses amis à tous propos: rien ne favorise plus l'alcoolisme.

QUESTIONNAIRE

1. — Sous quelles formes consomme-t-on l'alcool?
2. — L'alcool protège-t-il contre le froid? la chaleur?
3. — Le travail physique et intellectuel est-il favorisé par l'alcool?
4. — L'alcoolisme n'existe-t-il que dans les cas d'ivresse?
5. — Quels sont les tristes effets de l'alcool au point de vue physique?
6. — Quelles sont les suites de l'alcoolisme pour la famille et la société?
7. — Que peut faire la femme pour prévenir l'alcoolisme?
8. — Faut-il considérer l'alcool comme une denrée ordinaire?
9. — Que penser de l'habitude d'offrir un coup d'appétit?

11ème LEÇON

EXERCICE ET REPOS

Je me suis couché et me suis endormi.
Je me suis réveillé, car Dieu est mon soutien.
(Psaume III, v. 6.)

L'exercice est le facteur voulu du développement des organes et des muscles, comme aussi de l'intelligence s'il s'agit d'études; de la volonté, s'il s'agit du caractère. Dans ce dernier cas, la volonté se forme dans l'adhésion ou soumission à l'autorité. Ne saura bien commander que celui qui a su obéir.

Tout exercice est la mise en acte d'une force organique qui réside dans la cellule cérébrale, s'il s'agit d'un travail intellectuel; musculaire, s'il s'agit d'un travail manuel. Cet exercice, dans de justes mesures, développe, affermit la force d'endurance ou d'énergie vitale, pourvu toutefois qu'il y ait des intermittences de repos direct ou occasionné par un entraînement varié, comme le comporte l'enseignement ménager.

Comme rien ne se fait sérieusement sans attention et application, il résulte que les cellules cérébrales et les centres vitaux sont en jeu dans des mesures relatives au travail, et que l'excès répété cause une accumulation de déchets de fonctionnement qui s'oppose à la nutrition des cellules: c'est le surmenage.

Il est toujours contre-indiqué de faire un travail intellectuel proprement dit, ou qui demande une application marquée, pendant la première demi-heure qui suit le dîner et le souper. Le sang affluant du côté des organes digestifs pour le travail de la digestion, il résulterait un déficit du côté du cerveau et du système nerveux.

L'éducation ménagère est reconnue tout à fait propre au développement des organes et des muscles de la jeune fille, comme elle contribuera plus tard, dans la tenue du foyer, à l'équilibre de la santé.

Toutefois des exercices physiques appropriés, doivent être donnés pour façonner le port, la rectitude de la stature, de la tête, de la démarche, surtout pour faciliter le développement pulmonaire, par la gymnastique respiratoire, et du thorax, pour compenser les heures d'application à l'étude.

Un bon maintien en tout et partout est des plus désirables. Quand on marche la tête droite et la poitrine dégagée, on paraît mieux et l'on se sent mieux.

Notre maintien a une influence sur nos sentiments et nos actions. Quand on se laisse écraser sur une chaise, on est souvent lourd au travail.

Celle qui a une démarche vive, qui se tient la tête droite, paraît plus capable de lutte que celle qui a une démarche lourde et qui flâne.

Le travail ménager demande des efforts, et des efforts dangereux parfois: port de fardeaux sur l'avant-bras en flexion (seau à charbon, panier à provisions) ; port le bras tendu (seau à eau, etc.), montée des étages, surtout avec des fardeaux ; soulèvement des lessiveuses, des gros meubles, des gros tapis, etc.

Tous ces efforts doivent être évités autant que possible. Si on est obligé de les faire, il faudra prendre certaines attitudes plus favorables que d'autres: ne jamais soulever avec la région lombaire, mais avec les bras, les talons étant bien joints, les genoux aussi, en se plaçant bien en face de la résistance. Pour prendre un objet élevé, il faut d'abord se hausser, puis lever les bras et ne pas faire ces deux actes en même temps.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que l'exercice?
2. — A quelle condition l'exercice affermit-il les forces d'endurance?
3. — Qu'est-ce que le surmenage?
4. — Pourquoi ne faut-il pas faire de travail appliquant immédiatement après les repas?
5. — Quels sont les avantages de l'éducation ménagère?
6. — L'éducation ménagère exclut-elle les exercices physiques?
7. — Est-il important d'avoir un bon maintien?
8. — Le maintien influe-t-il sur les sentiments et les actions?
9. — Comment faut-il s'y prendre pour faire les efforts demandés par le travail ménager?

12ème LEÇON

LE SOMMEIL

C'est en vain que vous vous levez avant le jour,
Et que vous retardez votre repos,
Dieu donne autant à ses bien-aimés pendant leur sommeil.

(Psaume CXXVII, v. 2.)

Le sommeil est le repos par excellence. C'est un besoin impérieux de la nature auquel on ne saurait se soustraire sans danger. Les veilles longtemps et habituellement prolongées, qu'elles aient pour cause les plaisirs ou le travail, affaiblissent le corps et produisent une vieillesse prématurée.

C'est Dieu qui a créé le sommeil et nous en fournit des exemples par les nuits, où toute la création se repose.

Le temps à conserver au sommeil varie selon les individus: l'adulte doit dormir 7 à 8 heures; les adolescents, 9 heures; les vieillards et les enfants au-dessous de 13 ans, 10 à 12 heures.

Le sommeil du jour est beaucoup moins réparateur que le sommeil de la nuit; le jour est destiné au mouvement, à la vie extérieure; la nuit, au repos. On ne saurait impunément renverser l'ordre établi.

Le sommeil étant chose sérieuse, parce que nécessaire à la vie et au favorable fonctionnement de nos puissances, mérite une préparation. Il y a la préparation éloignée d'un excellent sommeil, c'est un travail, animé par une vie chrétienne durant le jour. Il faut être laborieux, mais sans exagération, car un travail excessif, s'il abat quelquefois, risque le plus souvent d'énerver et d'éloigner le sommeil de qui en a le plus besoin. Pour dormir, il faut aussi avoir l'âme tranquille. Les préoccupations trop vives de l'esprit, les agitations du coeur, les inquiétudes, légitimes ou non, de la conscience, tiennent le sommeil à distance, aussi bien que les souffrances du corps. A celles-ci, on ne peut toujours apporter un remède efficace,mais nous pouvons et devons exercer sur notre âme une autorité décisive. Si le coeur est agité, prions, remettons-nous entre les bras de Jésus et de Marie, et la paix viendra avec le sommeil.

Le sommeil dans une chambre constamment aérée procure une sensation de vrai repos.

Un sommier, un matelas de laine, un traversin plat et un oreiller de crin constituent le meilleur lit pour tout le monde, exception faite pourtant des personnes atteintes de certaines maladies du coeur ou des poumons, qui ont besoin d'avoir la tête élevée pour ne pas suffoquer.

Les couvertures, en nombre suffisant pour éviter le refroidissement, ne seront ni trop lourdes, ni trop chaudes.

On exige au moins deux heures d'intervalle entre le repas et le coucher. Il est bon de se coucher de préférence du côté droit, quand on a lieu de croire que la digestion n'est pas terminée, et de se tourner ensuite du côté gauche. Lorsqu'on se couche sur le dos, on s'expose à avoir des cauchemars.

Les provocations au sommeil sont toujours dangereuses. Les narcotiques ne doivent être employés que sur l'ordre du médecin. L'abus des excitants: thé, café, alcool, est une cause fréquente d'insomnie.

Pour se procurer un bon sommeil, il est bon de prendre, le soir, un souper léger, et d'absorber une infusion chaude en se couchant.

Les lits individuels sont à désirer. Au moins, les garçons, même en bas âge, seront-ils séparés de leurs soeurs.

L'hygiène, comme la morale, demande que les enfants ne partagent pas la chambre de leur père et mère.

QUESTIONNAIRE

1. — Quel est le repos par excellence?
2. — Qui a créé le sommeil?
3. — Quel temps faut-il donner au sommeil?
4. — Du sommeil du jour et de celui de la nuit, lequel est le plus réparateur?
5. — Quelle est la préparation éloignée d'un excellent sommeil?
6. — Que donne le sommeil dans une chambre bien aérée?
7. — De quoi se compose le meilleur lit pour tout le monde?
8. — Quand et comment faut-il se coucher?
9. — Les narcotiques sont-ils à conseiller?
10. — Que faut-il faire le soir pour se procurer un bon sommeil?
11. — Les lits individuels sont-ils à conseiller?
12. — Que demandent l'hygiène et la morale?

13ème LEÇON

HYGIENE INTELLECTUELLE ET MORALE

Une intelligence cultivée produit la grâce.
(Proverbes, Ch. XIII, v. 15.)

L'homme est un être composé d'un corps et d'une âme. Dans ce composé, ni le corps, ni l'âme n'agissent séparément. Pour agir à l'extérieur, l'âme a besoin d'un corps sain et vigoureux, et sans âme le corps est sans vie. L'influence du corps sur l'âme est réciproque: un état de souffrances, mauvaise digestion, migraine, fatigue, influe sur l'intelligence et la volonté; par contre, un normal déséquilibré: grande peine, grande joie, grande surprise, met le corps en souffrance. L'idéal est donc de se former une âme saine dans un corps sain.

Les facultés intellectuelles et morales qu'il importe avant tout de cultiver sont: l'imagination, la volonté, la raison.

L'imagination est cette faculté merveilleuse qu'a notre esprit d'être impressionné par les objets du monde extérieur, d'en conserver l'image pour l'évoquer au besoin, ou s'en servir pour créer de nouvelles images. C'est la faculté qui se développe la première. Elle fournit à l'esprit les bases de ses connaissances, et les moyens d'exprimer ses idées d'une manière saisissante; elle inspire les inventions industrielles ou artistiques; elle contribue, quand elle est bien réglée, à nous rendre plus attrayants les divers incidents de la vie. Mais l'imagination est peut-être la faculté sujette à plus d'écarts. Si elle n'est pas gouvernée par une volonté ferme et un raisonnement sage, elle fausse et exagère les impressions, elle porte à la rêverie nonchalante, à l'extravagance, elle jette un voile noir sur toutes choses.

L'imagination a une influence directe sur la santé. Les malades imaginaires ne se comptent plus de nos jours. Or, si en se persuadant qu'on est malade, on le devient réellement; on peut conserver une santé relative, en ayant la persuasion que l'on se porte bien: ne voit-on pas tous les jours des constitutions faibles et débiles, fournir une somme étonnante de travail, parce qu'ils ont de *la volonté?*

C'est, en effet, au moyen de cette faculté que les écarts de l'imagination seront réprimés. Il faut, dès le plus jeune âge, s'habituer à vouloir. La faiblesse et l'inconstance de la volonté proviennent de ce qu'on se laisse guider par l'impression du moment, et de ce qu'on a peur de l'effort. L'homme de volonté faible n'est pas son maître, il est l'esclave de ses impressions.

Quand une fois, on s'est résolu à faire quelque chose, de bien, il va sans dire, il faut y tenir, quoi qu'il arrive: une résolution traduite en acte est un commencement d'habitude qui fortifie et assouplit la volonté. Un enfant, par exemple, qui prend la ferme résolution de ne pas laisser tel livre avant que sa leçon du jour soit bien sue, un autre qui se résoudra à soigner aussi bien la dernière ligne d'un devoir que la première, si ces simples résolutions sont gardées et renouvelées, ces enfants s'habitueront à vouloir, ils auront une personnalité.

La volonté a besoin, elle aussi, d'être guidée pour ne pas dégénérer en mollesse ou en entêtement. C'est la *raison* qui la tiendra dans un juste milieu. La *raison ou jugement* est la lumière de l'homme. Il faut la cultiver par une étude sérieuse de la religion et par l'habitude de la réflexion. Une jeune fille doit peser ses actes, voir les conséquences heureuses ou fâcheuses de ses paroles, de ses actions, de celles des autres, pour amender au besoin sa conduite.

Le grand facteur d'hygiène morale, c'est le travail qui donne un aliment à l'activité nerveuse. Outre la vigueur, la santé, le bonheur, l'aisance qu'il apporte, il prévient l'ennui et la débauche, et tempère les passions. L'oisiveté est la mère de tous les vices.

En raison de *l'unité* de l'être humain, les passions, non maîtrisées par la grâce, la raison et le travail, ruinent les santés les plus robustes; la *gourmandise,* dont l'ivrognerie n'est qu'une forme, délabre l'estomac et tout l'organisme; la *jalousie* donne souvent naissance aux maladies de coeur, de même la *colère;* la *tristesse* amène la neurasthénie et autres maladies nerveuses.

L'hygiène intellectuelle et morale doit viser à faire acquérir aux enfants les habitudes se rapportant aux devoirs de l'être humain envers

Dieu	religion et piété;
le prochain	respect de l'autorité et obéissance, justice et honnêteté, charité et politesse;
lui-même	activité et travail, ordre et propreté, modération et sobriété, économie et prévoyance, chasteté et décence.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que l'homme?
2. — Le corps peut-il se passer de l'âme et vice-versa?
3. — Quelles sont les facultés qu'il importe avant tout de cultiver?
4. — Qu'est-ce que l'imagination?
5. — Quel est le rôle de cette faculté?
6. — Quelle influence l'imagination exerce-t-elle sur la santé?
7. — Quelle faculté réprime les écarts de l'imagination?
8. — Quand faut-il commencer à former sa volonté?
9. — Comment forme-t-on la volonté?
10. — Quel sera le guide de la volonté?
11. — Qu'entendez-vous par raison ou jugement? comment la cultiver?
12. — Quel est le grand facteur d'hygiène morale?
13. — Quel effet ont sur la santé les passions non réprimées?
14. — A quoi conduit la gourmandise? la jalousie? la colère? la tristesse?
15. — A quoi doit viser l'hygiène intellectuelle et morale?

14ème LEÇON

MEDECINE

Composition d'une pharmacie de famille

Le Seigneur fait produire à la terre ses médicaments
Le pharmacien en fait des mixtions,
Et son œuvre est à peine achevée,
Que par lui le bien-être se répand sur la terre.
(Ecclésiastique, Ch. XXXVIII, v. 4-8.)

Il est prudent d'avoir chez soi, à la ville et à la campagne surtout, des médicaments et des ustensiles, pour donner des soins d'urgence en cas d'accidents ou de maladie. On est convenu d'appeler cet ensemble du nom de "pharmacie de famille".

Voici quel en est ordinairement le contenu:

Acide borique ..... } pour désinfection de plaies.
Acide phénique ..... } antiseptiques,

Alcool camphré ..... sédatif.

Alun en poudre ..... astringent-antiseptique- gargarisme.

Ammoniaque ..... caustique pour piqûres, pour préparer l'eau sédative.

Baume, fleurs de tilleul, de mauve, de noyer, de camomille, racines de chiendent, de réglisse, de gentiane, de savoyane ..... } pour les tisanes.

Bicarbonate de soude ..... contre les gastralgies et la mauvaise digestion.

Bismuth ..... antidiarrhéique.

Camphre ..... antiseptique et calmant.

Collodion ..... pour les pansements légers.

Diachylon ..... pour les pansements légers.

Ether ..... analgésique-antispasmodique, excitant.

Farine de moutarde..... en sinapisme.

Glycerine ..... lavements-frictions.

Graine et farine de lin..... la graine est laxative; la farine employée en cataplasme est émolliente.

NOTE. — La farine de lin doit être très fraîche; autrement, elle provoque des éruptions; on la conserve, ainsi que la farine de moutarde, dans des boîtes de fer-blanc.

Huile d'olive ..... laxative.

Huile de ricin..... purgative.

Huile camphrée ..... frictions, massages.

Laudanum ..... En cataplasme. A l'intérieur, contre les coliques, Il n'en faut pas donner aux enfants, sauf avis du médecin.

Magnésie calcinée..... purgative et contre-poison.

Miel ..... adoucissant, rafraîchissant, laxatif.

Nitrate d'argent ..... pour cautériser les plaies, les verrues.

Papier rigollot ..... s'emploie comme le sinapisme.

Poudre d'ipéca ..... vomitif.

Quinquina ..... tonique, apéritif, fébrifuge, astringent.

Sublimé corrosif ..... antiseptique puissant.

Teinture d'iode ..... révulsif, pansements.

Vaseline ..... assouplit la peau et tous les tissus organiques.

Il faut toujours avoir en réserve pour les pansements:

1° Des bandes de vieille toile ou de coton, roulées et non pliées. On en taille de diverses largeurs.

2° Des morceaux de vieille toile pour compresses, (stérilisées par une ébullition prolongée dans de l'eau additionnée de carbonate de soude).

3° Des morceaux de flanelle pour frictions.

4° Du coton absorbant.

5° De la ouate.

6° Du tissu imperméable, soit gutta percha, soie huilée, etc.

On doit trouver dans tous les foyers: un verre gradué, un compte gouttes, un thermomètre, une tasse de malade, un sac pour la glace, un pour l'eau chaude, une chaise et un vase de malade.

Tous les remèdes toxiques doivent porter une étiquette marquée: POISON.

Il est à remarquer qu'il ne faut pas se servir de vieilles ordonnances et qu'il faut se méfier des remèdes vieillis.

Il ne faut jamais aller prendre à l'aventure quelque remède dans la pharmacie de famille; mais s'assurer au préalable si l'on a bien la bonne bouteille ou la bonne boîte, etc.

On ne doit jamais verser des remèdes du côté de l'étiquette, si l'on veut que celle-ci reste propre.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que la prudence conseille d'avoir chez soi?
2. — Nommez quelques antiseptiques?
3. — Qu'employez-vous pour faire des tisanes?
4. — Dans quel cas se sert-on du bicarbonate de soude? du bismuth?
5. — De quoi se sert-on pour les pansements légers?
6. — Quelles sont les propriétés de l'éther? du camphre?
7. — A quoi servent les farines de moutarde et de lin, la graine de de lin, la glycerine?...
8. — Pour quels usages emploie-t-on les huiles d'olive, de ricin, camphrée?
9. — L'emploi du laudanum demande-t-il des précautions particulières?
10. — Quand se sert-on du nitrate d'argent? de la magnésie calcinée?
11. — Quels sont les effets du quinquina?
12. — Comment emploie-t-on les papiers rigollot?
13. — A quoi sert le sublimé corrosif?
14. — Que produit l'emploie de l'iode?
15. — Quels sont les effets de la vaseline?
16. — Quelles choses convient-il de garder en réserve dans une pharmacie de famille?
17. — Quels ustentiles doit-on y trouver?
18. — Comment doivent être étiquetés les remèdes toxiques?
19. — Est-il prudent d'aller prendre des remèdes à l'aventure?

15ème LEÇON

PANSEMENTS

Le Samaritain s'approcha du blessé, banda ses plaies, après y avoir versé de l'huile et du vin.
(St-Luc, Ch. X, v. 34.)

Faire un pansement, c'est appliquer sur une plaie des substances propres à en amener la guérison et à la protéger contre les infections et les chocs.

Il y a différentes sortes de pansements: les pansements *secs*, les pansements *humides*, les pansements *gras*.

Tout pansement doit être fait aussitôt après la blessure. La personne qui opère se lave d'abord soigneusement les mains. Elle ne doit toucher la plaie qu'avec des instruments (ciseaux, pinces, aiguilles, etc.) préalablement passés dans la flamme d'une lampe à alcool ou bouillis pendant 20 à 30 minutes dans de l'eau simple ou dans de l'eau additionnée de soda à laver.

Pansements secs. — On fait un pansement sec:

1° avec un peu d'ouate stérilisée, recouverte de collodion, s'il s'agit d'une petite plaie;

2° en saupoudrant les lèvres de la plaie avec une des poudres suivantes: iodoforme, iodol, salol, acide borique, bismuth, oxyde de zinc, quinquina, talc;

3° en recouvrant la plaie de gaze aseptique ou antiseptique, puis d'un morceau de coton absorbant stérilisé; le tout maintenu par un bandage.

Le *pansement sec* convient pour des plaies qui ne suppurent pas, ou dont la période d'inflammation est passée.

Le collodion est un liquide sirupeux; on l'applique *rapidement* avec un pinceau, car il sèche très vite.

Pansement humide. — On l'emploie de préférence si les tissus voisins sont enflammés. On procède d'abord au lavage, puis à l'antisepsie de la plaie. Il faut irriguer les cavités avec de l'eau bouillie chaude et un désinfectant faible, mais sans jets violents. On couvre la plaie d'une gaze imbibée d'eau oxygénée ou d'une solution de sublimé au 1/5000 ou au 1/8000. On recouvre d'une compresse puis de gutta percha et on bande. Sur des plaies irritées, on ne met que des compresses trempées dans de l'eau stérilisée.

Il faut saturer d'eau tiède un pansement collé, ne jamais l'arracher violemment.

Pansement gras.—Pour faire un pansement gras, on étend la substance (vaseline, glycerine, huiles, onguents) sur un linge aseptisé, on l'applique sur la plaie, on couvre d'un linge, puis on bande.

S'il arrive que les plaies se couvrent de croûtes dures, on les amollira avec de l'eau oxygénée ou du sérum artificiel (eau légèrement salée et stérilisée), puis on les enlèvera avec des pinces.

Tout ce qui est nécessaire au pansement doit être disposé d'avance. Il faut se nettoyer les mains et les ongles à fond avant et après le pansement, ne jamais se toucher aux yeux ni à la bouche avant de s'être lavé les mains.

Il ne faut jamais laisser une plaie à découvert durant un pansement, mais la recouvrir d'un linge pendant qu'on prépare un cataplasme ou autre chose. S'il s'agit de brûlures, on enlève peu à peu l'ancien pansement que l'on remplace à mesure par le nouveau.

Pour prévenir les escarres (ou plaies de lit), on emploie du blanc d'oeuf ou du collodion, de la teinture de noix de gale, des poudres diverses. Quand les escarres sont formées, on fait des pansements humides à l'acide borique ou au sérum artificiel, puis nettoyage et pansements gras à l'onguent d'oxyde de zinc.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entendez-vous par faire un pansement?
2. — Combien y a-t-il de sortes de pansements?
3. — Quand doit se faire un pansement? comment procéder?
4. — Indiquez les différentes manières de faire un pansement sec?
5. — A quelles plaies convient le pansement sec?
6. — Qu'est-ce que le collodion?
7. — Quand y a-t-il lieu de faire un pansement humide?
8. — Comment se fait le pansement humide?
9. — Que fait-on quand un pansement est collé?
10. — Comment fait-on un pansement gras?
11. — Que faire quand les plaies se couvrent de croûtes dures?
12. — Que fait-on avant et après chaque pansement?
13. — Peut-on laisser une plaie à découvert?
14. — Comment prévient-on ou guérit-on les escarres?

16ème LEÇON

BANDAGES

Dieu guérit ceux qui ont le cœur brisé,
Et il panse leurs blessures.
(Psaume CXLVII, v 3.)

En médecine on appelle *bande* une pièce de linge étroite et longue qu'on enroule autour d'un pansement, pour le maintenir. Les bandes se font en coton, toile, gaze, mousseline sur droit fil, crêpon, flanelle (pour entretenir la chaleur), tarlatane (forte en amidon), elle colle bien.

Il faut éviter les ourlets, les coutures et les lisières. La largeur de la bande varie depuis ¾ à 4 pouces. Règle générale: la bande doit toujours être de la largeur du membre à bander. Pour le thorax et l'abdomen, on se sert de bandes de 5 à 7 pouces de largeur.

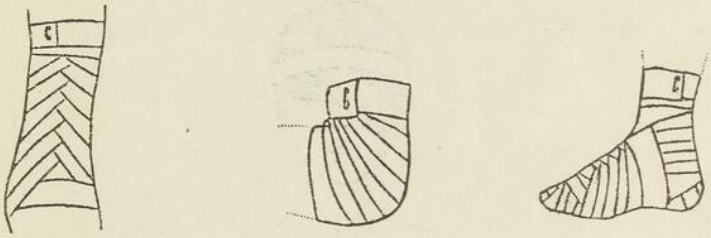
On conserve les bandes roulées et non pliées. On replie plusieurs fois une des extrémités sur elle-même, puis on prend le petit rouleau ainsi formé avec la main gauche, le pouce serrant au-dessus, l'index au-dessous servant à maintenir. La main droite tire sur la partie libre, de façon à la tendre, tandis que l'autre roule en égalisant le tissu. Il faut que le rouleau soit bien serré.

Pour appliquer les bandes, on les déroule au fur et à mesure du besoin.

Un bandage bien fait ne doit pas se relâcher; il ne doit pas être trop serré non plus, afin de ne pas arrêter la circulation, ce qui pourrait entraîner de graves complications. Il ne faut pas mettre trop de bandages, cela alourdit le membre inutilement; mais il faut bander bien au-delà de l'endroit malade, pour empêcher l'enflure des parties voisines; il faut aussi bander à égale pression.

Pour faire un bandage, on se place en face du malade; on fixe un point de départ au-dessous de l'endroit à bander, on applique la surface extérieure du rouleau sur la peau et on enroule, en remontant. Au début, plusieurs tours circulaires se recouvriront complètement; les suivants ne se recouvriront que d'un tiers seulement. Quand le bandage se fait sur des parties inégales, il faut faire des renversés, c'est-à-dire, retourner la bande sur elle-même. Les renversés doivent être faits l'un au-dessus de l'autre, sur la partie externe du membre, (à moins qu'il n'y ait ulcère), et jamais sur un os proéminent. L'extrémité terminale de la bande sera fixée par une épingle de sûreté, ou bien divisée sur une partie de sa longueur en deux lanières qu'on nouera ensemble après les avoir fait tourner autour du membre en sens opposé.

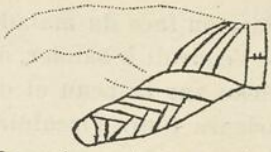
Genou Coude Pied



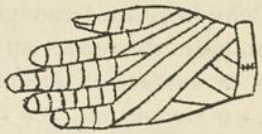
Pour les parties irrégulières: le genou, le coude, la cheville, on fait *le bandage en* 8, c'est-à-dire on passe alternativement la bande de haut en bas, tout en enveloppant le membre.

Le *bandage en T* sert à soutenir ce qu'on veut appliquer sur les reins ou sur l'abdomen: on le fait avec deux serviettes ou deux bandes.

Pouce

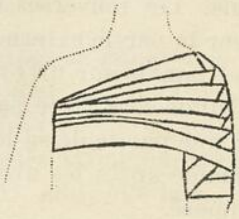


Main



Le *spica* est une sorte de 8 que l'on peut appliquer au pouce, à l'épaule et à l'aîne.

Epaule



Pour le bandage de l'oeil, on fait alternativement un tour autour de la tête et un tour sur l'oeil.



S'il faut bander la mâchoire, on procède comme suit: une bande soutenant le menton est attachée au sommet de la tête. On fait une incision sur la longueur de la bande, pour y faire entrer le menton.





Les *écharpes* sont destinées à maintenir l'avant-bras fléchi sur le bras et appliqué contre la poitrine. Pour la grande écharpe on emploie une serviette pliée en triangle, dont la base est placée sur l'avant-bras, de façon que le sommet réponde au coude; on relève les deux angles, l'un au-devant du bras, de l'avant-bras et de la poitrine; l'autre, derrière le bras et le dos jusque sur l'épaule, où l'on noue les deux extrémités; le troisième angle est replié en avant et fixé avec une épingle. On utilise cette écharpe dans les fractures.

La *petite écharpe* se fait avec une serviette pliée en deux et fixée au vêtement par des épingles.

Il est bon de se rappeler que lorsqu'on a à dévêtir un blessé, il faut commencer par le côté sain. Pour l'habiller, au contraire, on commence par le côté malade.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'appelle-t-on bande en médecine?
2. — Avec quoi fait-on les bandes?
3. — Quelle doit être la largeur d'une bande?
4. — Comment conserve-t-on les bandes?
5. — Comment reconnaît-on qu'un bandage est bien fait?
6. — Comment se place-t-on pour faire un bandage?
7. — Que faut-il faire si le bandage doit couvrir une partie irrégulière?
8. — Quand emploie-t-on le bandage en 8? le gandage en T? le spica?
9. — Comment se fait le bandage de l'œil? de la mâchoire?
10. — A quoi sont destinées les écharpes?
11. — De quoi se sert-on pour la grande écharpe triangulaire?
12. — Comment se fait la petite écharpe?
13. — Comment doit-on dévêtir un blessé?

17ème LEÇON

MALADIES LES PLUS COMMUNES LEUR TRAITEMENT

Nous voyons nos années s'évanouir comme un
son léger,
Et leur splendeur n'est que peine et misère.
(Psaume XC, v. 9-10.)

Bronchite

Symptômes. — Fièvre, frisson, courbature, mal de tête, toux.

Traitement. — Grogs et tisanes pectorales; révulsions par ventouses; repos en chambre. *Pour la bronchite chronique*: goudron, créosote, gaiacol. Eviter les refroidissements.

Pneumonie

Symptômes. — Frisson prolongé, point de côté violent, toux, température élevée.

Traitement. — Ventouses, antypirine et quinine, toniques.

Pleurésie

Symptômes. — Petits frissons, fièvre modérée, point de côté.

Traitement. — Veiller à ce que le malade reste aussi immobile que possible, surtout s'il y a épanchement pleural; lui défendre les mouvements brusques. Boissons abondantes et remèdes prescrits par le médecin.

Congestion pulmonaire

Symptômes. — Subite: apoplexie; lente: malaise, toux sèche, point de côté, difficulté à respirer.

Traitement. — Vomitifs, révulsifs, vésicatoires.

Asthme

Symptômes. — Gêne respiratoire, toux quinteuse.

Traitement. — Eviter le froid, l'humidité. Iodure, révulsifs, eau sulfureuse. Le meilleur remède est le changement de climat.

Palpitations de cœur

Symptômes. — Battements incommodes, exagérés, désordonnés.

Traitement. — S'il y a lésion au coeur: hygiène sévère, digitale. Dans les autres cas, coucher le malade au moment de la crise, lui mettre des compresses froides ou de la glace sur la région du coeur. Au besoin, remonter le moral. Il faut aussi veiller particulièrement sur la digestion.

Ecrouelles

Symptômes. — Inflammation des ganglions du cou et de l'aîne.

Traitement. — Bonne alimentation, air pur; huile de foie de morue, iodure de fer. (L'iodure de fer altère les dents; éviter de les toucher en prenant ce remède.)

Appendicite

Symptômes. — Point à la fosse iliaque droite, constipation, fièvre due à l'infection de l'appendice.

Traitement. — Diète absolue; ni purgation, ni lavement, mais sac de glace en application locale. Intervention chirurgicale, selon l'avis du médecin.

Méningite

Symptômes. — Température élevée, fortes douleurs à la tête, surtout à la nuque; la colonne vertébrale est extrêmement raide et droite, la tête est fortement rejetée en arrière, il y a délire.

Traitement. — Appeler le médecin au plus tôt.

Rhumatisme

Symptômes. — Gonflement douloureux d'une articulation avec fièvre.

Traitement. — Eviter l'humidité, le surmenage; régime lacté; diurétiques et salicylate de soude.

Diabète

Symptômes. — Lassitude, insomnie, soif constante, urines pâles, lourdes, portant du sucre en abondance.

Traitement. — Supprimer les hydrates de carbone et particulièrement les aliments sucrés. Il ne faut jamais faire opérer un diabétique.

Phlébite

Symptômes. — Inflammation aiguë d'une veine qui détermine une coagulation du sang et l'obstruction plus ou moins complète du vaisseau ; oédème dur et blanc; durée: 5, 6, 10 semaines.

Traitement. — Immobilisation complète du membre. Le malade doit éviter tout mouvement. Toniques.

Hysterie

Symptômes. — Mouvements désordonnés, attitude extatique, grand désir d'intéresser; troubles divers: toux sèche, constipation, etc.

Traitement. — Du calme, des douches froides, électrisation, bromure, valériane.

Il est entendu que le médecin doit intervenir dans la plupart de ces maladies et que l'on doit suivre ses prescriptions.

La période de convalescence, pour quelque maladie que ce soit, demande des précautions. Il faut éviter les variations de température, proportionner la nourriture, non à la faim des convalescents mais à la faculté digestive de l'estomac. Les premières sorties seront surveillées.

QUESTIONNAIRE

1. — Quels sont les symptômes et le traitement
   - d'une bronchite?
   - d'une pneumonie?
   - d'une pleurésie?
   - d'une congestion pulmonaire?
   - de l'asthme?
   - des palpitations du cœur?
   - des écrouelles?
   - de l'appendicite?
   - de la méningite?
   - du rhumatisme?
   - du diabète?
   - d'une phlébite?
   - de l'hystérie?

2. — Que demande la convalescence?

18ème LEÇON

MALADIES CONTAGIEUSES ET INFECTIEUSES

Ils s'affaissèrent et personne ne les secourut,
Dans leur détresse, ils crièrent vers Jéhovah
Et il les sauva de leurs angoisses.
(Psaume CVII, v. 12-13.)

Les maladies contagieuses sont des maladies qui se transmettent d'un individu malade à un individu bien portant. Elles sont dites *endémiques,* si elles sont propres à un peuple, et *épidémiques* si un grand nombre de personnes en sont atteintes simultanément. Elles sont causées par des germes appelés microbes.

Le germe de la maladie peut se transmettre directement par contact de l'individu malade (rougeole), ou indirectement, par l'eau, les objets (fièvre typhoïde). Certaines maladies, comme la peste, sont dues à un intermédiaire: moustique, mouche, etc.

Les principales maladies contagieuses sont: le choléra, la diphtérie, le croup, les oreillons, la coqueluche, la tuberculose, la grippe, la fièvre typhoïde, la gale, la varicelle, la rougeole, etc.

Le choléra

Après une incubation de 40 heures, il y a une diarrhée intense suivie de crampes, vomissements, soif, haute température qui s'abaisse brusquement. Il faut appeler le médecin, comme d'ailleurs dans toutes les maladies contagieuses.

Traitement. — Isolement du malade, désinfection du tube digestif, selon que prescrit. Repos, diète absolue.

La diphtérie

Elle est due au bacille localisé au niveau du pharynx. Après une incubation de 2 à 7 jours, elle débute par: pouls rapide, fièvre un peu élevée, lassitude, nonchalance, gonflement des amygdales, formation de fausses membranes, etc.

Traitement. — Isolement absolu, suivre les prescriptions du médecin, et prendre toutes les précautions pour ne pas propager la maladie: blouse, antiseptiques pour la garde-malade, etc.

Le croup

Il est dû au même bacille que la diphtérie, qui, dans ce cas, s'attache au larynx. Il y a toux légère, voix enrouée, difficulté de respiration, fièvre.

Traitement. — Serum antidiphtérique administré dès le début.

Les oreillons

Gonflement des glandes salivaires, mastication difficile, douleurs vives dans l'oreille, maux de tête, fièvre, insomnie.

Traitement.— Isolement, repos et chaleur, application de liniments calmants sur la région malade.

La coqueluche

Débute par toux sèche, fièvre, puis viennent les quintes.

Traitement. — Le changement d'air est ce qui réussit le mieux pour la guérison de la coqueluche. Eviter les contacts entre enfants.

Il faut mettre un carré de flanelle sur la poitrine de l'enfant et le préserver du froid aux pieds et de l'humidité. Il faut donner une alimentation substantielle: repas courts mais fréquents. Les cas graves doivent garder la chambre.

La coqueluche est surtout à redouter pour ses complications: broncho-pneumonie, pleurésie, rupture du tympan.

La tuberculose

Elle se manifeste par: amaigrissement, crachats striés de sang, toux humide, enrouement de la voix; elle est contagieuse par l'expectoration ou le pus provenant de plaies tuberculeuses.

Traitement. — Cure d'air, alimentation abondante, stimulants, désinfection des voies respiratoires. Pour prévenir la tuberculose, il faut lutter contre l'alcoolisme, le surmenage, les logis insalubres, la mauvaise alimentation.

La grippe

Se manifeste par: courbature, perte d'appétit, langue chargée, toux pénible, point de côté, température.

Traitement. — Révulsion, purgatif, transpiration abondante, antipyrine, quinine, température égale et régime lacté.

La typhoïde

Maladie infectieuse due au bacille localisé dans la fosse iliaque droite. Après une incubation de 12 à 15 jours, il y a courbature générale, troubles gastro-intestinaux, parfois troubles pulmonaires, maux de tête violents, insomnie, saignement de nez, température montant graduellement.

Traitement. — Bains ou enveloppements froids selon que prescrits par le médecin. Tenir la bouche et les dents dans une très grande propreté. Désinfecter les fosses nasales et les conduits auditifs par quelques gouttes d'huile eucalyptolée. Pendant la période de fièvre: tisanes, lait coupé d'eau de Vichy, bouillon de légumes, citronnade, orangeade, etc.

Maladies éruptives

La varicelle ou petite vérole volante est une fièvre éruptive, mais bénigne, caractérisée par l'apparition de taches rosées, formant sur la peau une légère boursoufflure, au milieu de laquelle apparaît bientôt une bulle de liquide qui crève au bout de 48 heures.

Traitement. — Tenir le malade au chaud, lui donner des bains antiseptiques. Il faut éviter de laisser l'enfant se gratter. On donne des boissons rafraîchissantes.

La rougeole. — Après une période d'incubation qui dure de 9 à 12 jours, il y a des frissons, maux de tête avec catarrhe des muqueuses, c'est-à-dire yeux rouges, larmoyants, éternûments, toux pénible, saignement du nez, éruption de petits boutons rouges, saillants, veloutés, réunis par plaques ou en demi-cercles.

Traitement. — Transpiration, laxatifs, désinfection des yeux, du nez, par des gouttes de solution d'argyrol à 5%, bains chauds, boissons chaudes et abondantes.

La rougeole est dangereuse par ses complications: broncho-pneumonie, bronchite capillaire, catarrhe suffocant.

La scarlatine. — L'incubation est courte: de 1 à 3 jours; puis viennent fièvre intense, amygdalite, maux de tête, vomissements, diarrhée, parfois convulsions; la langue épaisse et blanchâtre au début, devient rouge, granuluse et est dite " framboisée ".

Traitement. — Isolement dans une pièce chaude, gargarisme d'eau boriquée, régime lacté. Pendant la desquamation, on donne des bains tièdes avec frictions.

Les lambeaux de peau des scarlatineux peuvent transmettre la maladie, aussi l'isolement du malade devra être rigoureusement observé pendant 40 jours.

La gale. — Eruption qui débute entre les doigts, et sur tout le corps, sauf la tête. Les démangeaisons sont vives, continues.

Traitement. — Savonnage énergique (à la brosse) avec savon antiseptique, puis application d'onguent spécial. Entre chaque application, il faut revenir au savonnage général, ayant soin que tout soit changé chaque fois: linge de corps, literie, etc., autrement, l'infection se renouvelle.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entendez-vous par maladies contagieuses?
2. — Comment peut se transmettre le germe de la maladie?
3. — Quelles sont les principales maladies contagieuses?
4. — Comment se traduit le choléra?
5. — Où est localisé le bacille dans la diphtérie et comment se manifeste-t-elle?
6. — A quoi est dû le croup?
7. — Comment se manifestent les oreillons?
8. — Comment débute la coqueluche?
9. — Comment se manifeste la tuberculose?
10. — Quels sont les symptômes de la grippe?
11. — Où est localisé le bacille dans la fièvre typhoïde?
12. — Où débute l'éruption de la gale?
13. — Qu'est-ce que la varicelle?
14. — Quel est le caractère de l'éruption de la rougeole?
15. — Où se trouve surtout la contagion dans la scarlatine?

19ème LEÇON

MOYENS PROPRES A CONSERVER LA SANTE ET A PREVENIR LES MALADIES

Crains Dieu et détourne-toi du mal,
Ce sera la santé pour ton corps.
(Proverbes, Ch. III, v. 7-8).

La première condition pour éloigner les maladies, c'est d'éviter tout ce qui peut affaiblir le pouvoir de résistance de l'organisme: craintes vaines, surmenage intellectuel ou physique, fatigues exagérées, etc. Il faut tâcher ensuite, par tous les moyens, de réduire au minimum les germes propagateurs des maladies, conséquemment:

1° se débarrasser le plus tôt possible des déjections des malades après les avoir recueillies dans des récipients contenant une solution antiseptique (chlorure de chaux, 6 onces pour 1 gallon);

2° laver dans des solutions antiseptiques les instruments qui leur auront servi, et faire bouillir leur vaisselle;

3° tremper leur linge sale dans de l'eau contenant un désinfectant (formaline);

4° aérer leur chambre le plus possible et ne pas permettre aux personnes, qu'on veut soustraire à la contagion, d'y séjourner;

5° se mettre à l'abri de leur haleine et ne pas les baiser;

6° dans les maladies éruptives, quand vient la période de desquamation, il faut donner des bains chauds avec savon antiseptique; laver la tête à l'eau boriquée.

La garde-malade peut servir de véhicule à la maladie, si elle ne prend pas certaines précautions:

1° Elle doit, plusieurs fois par jour, particulièrement avant les repas, se rincer la bouche, se brosser et savonner les mains et le visage;

2° jamais, elle ne doit manger dans la chambre du malade;

3° elle portera une blouse spéciale pour le soigner, ayant soin de la quitter quand elle sort de la chambre, et la faire désinfecter dans l'intervalle par l'ébullition;

4° elle doit sortir de temps en temps, ne serait-ce que quelques minutes, pour respirer un air pur.

En temps d'épidémie, il faut faire disparaître toutes les causes d'insalubrité, aérer longuement.

Lorsqu'un malade est remis d'une maladie contagieuse, il faut procéder à la désinfection de sa chambre et de tous les vêtements et objets qui ont été à son usage. Les objets de peu de valeur: paillasse, jouets, seront brûlés. La literie et les vêtements seront désinfectés par la chaleur humide. La désinfection faite continuellement pendant le cours de la maladie est la plus importante.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle est la première condition pour éloigner les maladies?
2. — Comment peut-on réduire au minimum les germes propagateurs d'une maladie?
3. — Quelles précautions doit prendre la garde-malade, pour ne pas servir de véhicule à la maladie?
4. — Que faut-il faire en temps d'épidémie?
5. — Que faut-il faire après la guérison du malade?

20ème LEÇON

PRINCIPAUX MOYENS DE DESINFECTION

Aie pitié de moi, ô mon Dieu selon ta bonté;
Selon ta grande miséricorde efface mes transgressions.

(Psaume L, v. 1.)

La désinfection des planchers se fait par des lavages à l'eau chargée de potasse ou de soude caustique; celle des murs, quand ils sont peints ou vernis, se fait par un lavage au savon; les murs blanchis sont badigeonnés à la chaux.

Voici quelques moyens de désinfection:

Pour les déjections. —

1° (selles, vomissements, etc.), eau de javelle étendue d'eau;

2° sulfate de cuivre (couperose), en solution: 2 oz. par pinte d'eau;

3° chlorure de chaux fraîchement préparée: 2 oz. par pinte d'eau;

4° lessive de soude à 10% pour les crachats.

Pour le linge. —

1° (draps, mouchoirs, etc.) ébullition d'une demi-heure dans la lessive au carbonate de soude;

2° trempage de 6 heures dans le Crésylol à 4%.

Pour les ustensiles et menus objets. —

1° ébullition dans la lessive au carbonate de soude;

2° trempage de 6 heures au moins dans la formaline;

3° trempage dans de l'eau de javelle diluée dans de l'eau.

Pour les plaies, les mains. —

1° Sublimé ou bichlorure de mercure au 1/5000 ou au 1/10000;

2° formaline au 1/5000;

3° acide phénique ou carbolique au 1/100 ou au 1/200.

Le premier et le meilleur désinfectant, c'est le soleil. Il faut le laisser pénétrer partout.

Le deuxième, encore à la portée de tous, c'est l'énergique lavage à l'eau de savon et à la brosse.

La déclaration des maladies contagieuses est obligatoire: c'est un devoir de charité chrétienne et de patriotisme.

Il ne faut pas se presser pour renvoyer à l'école un enfant qui a fait une maladie contagieuse. Il faut attendre un laps de temps plus ou moins long, suivant la maladie:

Variole, scarlatine, diphtérie	40 jours.
Rougeole, varicelle, oreillons	25 "
Coqueluche	30 "

QUESTIONNAIRE

1. — Comment se pratique la désinfection des planchers? des murs?
2. — Indiquez quelques moyens de désinfecter les déjections?
3. — " " " " " le linge?
4. — " " " " " les ustensiles?
5. — " " " " " les plaies?
6. — Quels sont les désinfectants à la portée de tous?
7. — Faut-il déclarer les maladies contagieuses?
8. — Peut-on, sans inconvénient, envoyer un enfant à l'école aussitôt après une maladie contagieuse?

21ème LEÇON

LES FLEURS ET ARBUSTES D'ORNEMENT

Il y a un temps fixé pour tout,
Un temps pour planter et un temps pour arracher ce qui a été planté.
(Ecclésiaste, Ch. III, v. 1.)

Les fleurs sont le plus bel ornement des jardins et des maisons. Oh! le charme d'une maison fleurie! A l'entrée des plus humbles demeures, la moindre fleur est un symbole d'accueil souriant. Elle annonce la joie des maîtres du logis, la jeunesse de leurs sentiments, la beauté de leur idéal et leur volonté de vivre:

Dans un pot muni d'un tuteur,
Où tiennent juste les racines,
Un semis de pois de senteur,
Laisse grimper des capucines.

C'est qu'on trouve un charme en effet
A ce fantôme de nature,
Et que le vrai sage se fait
Des bonheurs en miniature.
"Albert Merat".

Les pots ou les caisses pour les plantes de maisons doivent être remplis d'un mélange de 2/3 de terre de jardin, 1/3 de terreau. La terre doit toujours être fraîche. On doit supprimer les vers de terre, éviter l'attaque des fourmis ou des pucerons; contre ces derniers, on fait, au besoin, un arrosage de jus de tabac ou une fumigation.

L'eau ne doit pas séjourner dans les soucoupes. On doit bassiner les feuilles des palmes et caoutchouc de temps en temps et en essuyer la poussière. Ces plantes, comme la fougère, demandent de l'humus ou décomposition végétale et animale, de la poudre d'os et des écailles d'huîtres,mélangées dans la terre. On arrose avec engrais à peu près toutes les 3 semaines.

Le lierre, les diverses amarandes, les bégonias, les glaces de couleurs et de formes diverses, font le charme du décor des fenêtres par leur vitalité et leur croissance rapide.

Les rosiers du mois, le Georges-Royal, le myosotis, les géraniums simples et doubles aux couleurs variées et d'autres ornementent les fenêtres bien situées, de fleurs incessantes.

Formule d'engrais pour plantes de maison

Nitrate de soude .. .. 2 parties,
Phosphate d'ammonium .. .. 1 "
Sulfate de potasse .. .. 1 "

Faire dissoudre dans l'eau à raison de 1 once par gallon d'eau.

Pour les plantes potagères, cette solution peut être appliquée toutes les deux ou trois semaines, à raison de 5 gallons par perche carrée.

Avant de mettre les plantes en terre ou de semer la graine, on peut incorporer au sol le mélange d'engrais suivant:

Poudre d'os .. .. 5 parties.
Sulfate ou muriate de potasse .. .. 1 partie.

L'application peut être faite à raison de 5 livres par perche carrée.

Les plantes de maison remises en terre au printemps reprennent vigueur et développement.

Arbustes et arbrisseaux — Arbres et fleurs de culture facile

Arbustes. — de floraison hâtive au printemps: spirée, lilas ; de printemps et d'été: seringat, chèvre-feuilles ; de fin d'été et d'automne: rose, épine-vinette du Japon; à fleurs persistantes: génévriers, cyprès du Japon.

Arbres d'ornement

Petits arbres. — Arbre à pois de Sibérie, acacias.

Gros arbres. — Erable blanc, pleureur, érable de Norvège, tilleul, marronnier, orme, peuplier, etc.

Conifères. — Epinette blanche de Norvège, épinette bleue des Montagnes Rocheuses, pins.

Fleurs vivaces

Bulbes de printemps. —safran, narcisse, tulipes, jonquilles,etc.

Fleurs du commencement du printemps. — muquet, pavot d'Orient, etc.

Fleurs du printemps. — iris, pivoines, belles d'un jour, roses rustiques de plusieurs variétés.

Fleurs du commencement de l'été. — oeillets, digitales, roses trémières.

Fleurs d'été. — phlox, soleils.

Fleurs d'automne. — anémones du Japon, asters vivaces, chrysanthèmes.

Fleurs annuelles: pensée, verveine, phlox de Drummond, giroflée, reine-marguerite, pétunias scableuse à grandes fleurs, immortelles, roses, toutes à variétés.

La plupart des fleurs vivaces sont rustiques quand elles sont légèrement abritées; les fleurs annuelles viennent bien dans toutes les parties de l'Ouest.

Plantation. — Dans toute plantation, la chose essentielle est de faire adhérer la terre aux racines. S'il s'agit de petits végétaux, de fleurs, les doigts suffisent à l'opération. S'il s'agit d'arbres, il faut un plantoir. Toujours, il faut viser à élaguer, sarcler le pied, de manière à faire arriver librement par les capillarités du sol, l'air et le soleil aux racines.

Taille. — Il faut dépouiller la plante, l'arbuste du bois inutile et savoir équilibrer la charpente avec les racines.

Le pincement est la suppression de l'extrémité d'un rameau afin de provoquer le développement des ramifications situées au-dessous, ou pour refluer la sève vers d'autres régions du végétal. Ceci se pratique avec avantage sur l'arbrisseau et l'arbre d'ornement, pour favoriser un fort feuillage.

Quant aux arbres fruitiers, il faut voir, quand ils sont jeunes, à fortifier le bois et plus tard à avoir des fruits. Les branches nuisibles qui s'entrecroisent, les gourmands surtout, branches verticales qui absorbent toute la sève, doivent être enlevés soigneusement. Pour la fructification, ce sont généralement les branches obliques ou latérales qui sont les plus favorables, la sève, ayant dans cette direction, le temps de s'élaborer et de favoriser les boutons à fruits.

QUESTIONNAIRE

1. — Les fleurs sont-elles le plus bel ornement des jardins et des maisons?
2. — Quelle terre convient pour les plantes de maison?
3. — Que demandent la fougère, le caoutchouc, les palmes?
4. — Quelles sont les principales plantes ornementales?
5. — Quelle est la formule d'engrais pour les plantes de maison?
6. — Quel mélange peut-on incorporer au sol avant la semence?
7. — Nommez quelques arbustes de culture facile?
8. — Nommez quelques arbres d'ornement?
9. — Nommez quelques fleurs vivaces?
10. — Que savez-vous de la plantation des arbres et des arbustes?
11. — Que savez-vous de la taille?
12. — Que savez-vous du pincement?
13. — Quels soins faut-il prendre des arbres fruitiers?

Approbation

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

McKENNA, Limitée,

par le Vice-président,

Léo-J. McKenna.



IIe PARTIE

Ordre des leçons

1ère leçon	Récapitulation. — Etude des légumes (voir théorie 1ère année) ..	105
2ème —	— Utilisation des restes (voir théorie 1ère année)	124
3ème —	— Cuisson des viandes: rôtis, grillades (voir théorie 2ème année) ..	79
4ème —	— Cuisson des viandes: à la casserole, braisées, (voir 2ème année).. ..	81
5ème —	— La pâtisserie (voir 2ème année)	107
6ème —	La volaille	90
7ème —	Préparation de la volaille pour la cuisson	92
8ème —	Le gibier	94
9ème —	Comment découper la volaille, le gibier ..	96
10ème —	Coquillages — crustacés — mollusques ..	97
11ème —	Fabrication du pain de ménage	99
12ème —	Fabrication du beurre	102
13ème —	Conservation du beurre	104
14ème —	Fabrication du fromage	106
15ème —	Conservation des légumes en cave	108
16ème —	Conservation des viandes	110
17ème —	Conservation de légumes (procédé Appert)	112
18ème —	Etude des fruits	114
19ème —	Conserves de fruits	115
20ème —	Confitures — marmelades	117
21ème —	Entremets sucrés	120
22ème —	Bonbons — décoration des gâteaux	121
23ème —	Boissons fermentées	122
24ème —	Achats — provisions	123
25ème —	Ce que seront nos menus	124
	Vingt menus Bourgeois	126
26ème —	Service de la table pour les grandes circonstances	173

6ème LEÇON

LA VOLAILLE

Ils virent une étrange production d'oiseaux,
Lorsque poussés par la convoitise,
Ils demandèrent une nourriture délicate.
(Sagesse, Ch. XIX, v. 11.)

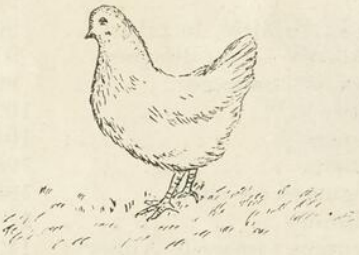
On distingue deux catégories dans les viandes de volailles:

1° Volailles à chair blanche: poule, poulet, pintade, dinde.

2° Volailles à chair noire: pigeon, canard et oie.

La volaille à chair blanche est plus délicate et plus digestible que la volaille à chair noire.

Poulet

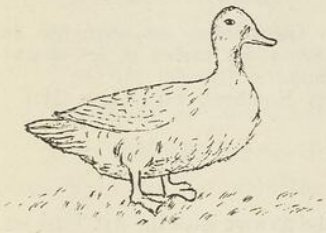


Le *poulet* a la chair fine et tendre, il donne un bon rôti. C'est à partir de septembre, qu'il est le plus succulent. La *poularde et le chapon* (poulets de 7 à 8 mois engraissés) donnent des rôtis succulents et fins. La *poule* donne un excellent bouillon, surtout associée au boeuf.

La *dinde* est plus délicate que le dindon; elle doit être blanche et grasse, peau fine, pattes noires. Le *dindonneau* est encore plus fin, plus sain et plus digestible, excepté quand il est trop vieux. La *pintade* est analogue au poulet.

La volaille à chair noire est plus savoureuse, plus nourrissante, mais plus indigeste que la volaille à chair blanche. Le *pigeon*, surtout âgé de 4 à 5 semaines, a la chair fine et très estimée. Il est meilleur au printemps.

Canard



Le *canard* est peu digestible; on le consomme de septembre à février.

L'oie a la chair lourde; on en retire une graisse excellente utilisée dans le ménage. Le foie sert à faire des pâtés estimés.

Pour qu'une volaille soit bonne, elle doit être tendre, grasse et fraîche, ce qui se reconnaît aux signes suivants:

1° Pattes épaisses, brillantes, avec articulations fortes.

2° Peau fine, rosée, laissant apercevoir une légère couche de graisse très blanche.

3° Bréchet et pointe d'aileron flexibles sous la pression du doigt.

4° Yeux brillants et saignée du bec très rouge.

QUESTIONNAIRE

1. — Combien de catégories distingue-t-on dans la viande de volaille?
2. — Comparez la volaille à chair blanche avec la volaille à chair noire?
3. — Que savez-vous des différentes volailles à chair blanche?
4. — Quelles sont les qualités de la volaille à chair noire?
5. — Que savez-vous du pigeon? du canard? de l'oie?
6. — Que faut-il pour qu'une volaille soit bonne?

7ème LEÇON

PREPARATION DE LA VOLAILLE POUR LA CUISSON

Jéhovah fit souffler un vent, qui de la mer, amena des cailles et les abattit sur le champ.
(Les Nombres, Ch. XI, v. 31.)

Il ne faut jamais tuer une volaille avant qu'elle ait fini sa digestion. Il faut ensuite la plumer, puis la laisser reposer 10 à 12 heures, avant de l'accommoder.

Lorsque le moment est venu de faire cuire une volaille, on la flambe, on la pare et on la vide.

Le *flambage* a pour but de faire disparaître le duvet et les poils qui sont restés à la peau.

On procède ensuite au *vidage*: la volaille est posée sur le dos, on fait une entaille près du cou, par cette incision, on retire le tube de la trachée et le jabot. On fait une seconde entaille sous la cuisse pour saisir les organes: coeur, poumons, gésier, etc. Il faut prendre bien garde à ne pas crever la vésicule biliaire, car le fiel, en se répandant, donnerait un mauvais goût à la volaille. Quand le foie a été débarrassé du fiel, on le met de côté avec le coeur et le gésier (que l'on a fendu en deux pour enlever la poche remplie de grains qu'il contient). Ces divers organes constituent, avec la tête et le cou, quand on les coupe, ce qu'on appelle les *abatis*.

Quand la volaille est vidée, flambée et essuyée, il n'y a plus qu'à la coudre, quand on ne la farcit pas, et à la brider. Le *bridage* consiste à rejoindre les membres pour donner au rôti un bel aspect. On coupe les pattes à la jointure. Les ailerons sont retournés à plat sur le dos, et ils retiendront d'un côté la tête et le cou. On les fixe au moyen d'une ficelle. Les cuisses seront ramenées le long de l'abdomen et retenues par une ficelle.

Les volailles, comme les viandes de boucherie, peuvent être rôties, bouillies, sautées ou grillées.

Un poulet moyen demande	¾ d'heure de cuisson.
Un canard demande	1 heure.
Un pigeon demande	35 minutes.
Une oie pesant 5 à 6 livres demande	1½ heure.
Un dinde de 10 à 12 livres demande	3 à 4 heures.

Une volaille farcie demande une cuisson plus longue et plus lente qu'une volaille simplement rôtie.

QUESTIONNAIRE

1. — Quand faut-il tuer la volaille?
2. — Nommez les trois opérations qu'on fait à la volaille avant la cuisson?
3. — Quel est le but du flambage?
4. — Comment procède-t-on pour vider une volaille?
5. — Qu'appelle-t-on abatis?
6. — Quand la volaille est vidée, que fait-on?
7. — En quoi consiste le bridage?
8. — Comment se cuisent les volailles?
9. — Donnez le temps de cuisson pour les différentes volailles?

8ème LEÇON

LE GIBIER

Tu fis tomber, ô Dieu, une pluie de bienfaits sur ton héritage.
Envoyés par toi, des animaux vinrent s'y abattre.
(Psaume LXVIII, v. 11.)

On donne le nom de gibier aux animaux sauvages dont la chair est comestible.

La viande de gibier est plus substantielle que celle des animaux domestiques, parce qu'elle est plus chargée en fibrine, matière azotée très réparatrice. Pour cette raison, elle est plus échauffante et moins digestible; elle est plus savoureuse que les autres viandes, mais provenant de bêtes en liberté, (c'est-à-dire libres de courir) elle est plus coriace par un plus fort développement des muscles. Pour qu'elle soit tendre, elle a besoin d'être mortifiée, c'est-à-dire que la raideur cadavérique soit disparue, après 3 ou 4 jours en hiver et 1 ou 2 jours en été. Pendant ce temps, les fibres se désagrègent et, en se séparant, laissent échapper une saveur spéciale appelée *fumet* que la cuisson dégage également; mais il y a un danger réel à consommer des viandes trop faisandées.

On distingue deux sortes de gibier: le gibier à poils et le gibier à plumes.

Les principaux gibiers à poils sont:

Le chevreuil. — chair délicate et estimée. Les parties de choix sont: le filet, le cuissot, les côtelettes.

Le cerf et le daim. — bons quand ils sont jeunes et gras, sinon la chair est dure et indigeste.

Le sanglier. — chair lourde, analogue à celle du porc, mais plus savoureuse: la hure est le morceau de choix.

Le lièvre. — chair délicate, arôme fin. Il est meilleur en hiver.

Le lapin. — chair saine, délicate et digestible, vers l'âge de 3 mois.

Les principaux gibiers à plumes sont:

Perdrix



La perdrix. — chair délicate et estimée.

Le faisan. — quand la chair est bien mortifiée, elle est tendre, stimulante et digestible.

La gélinotte ou poule sauvage. —chair exquise et délicate.

Le canard sauvage. — plus savoureux et moins indigeste que le canard domestique.

La bécasse. — chair succulente, fumet fin.

L'outarde. — chair ferme, un peu lourde.

Le menu gibier. — alouette, grive, tourterelle, etc., donne une chair délicate.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'appelle-t-on gibier?
2. — Comparez la viande de gibier à celle des animaux domestiques?
3. — Combien distingue-t-on de sortes de gibier?
4. — Nommez les principaux gibiers à poils?
5. — Quels sont les principaux gibiers à plumes?

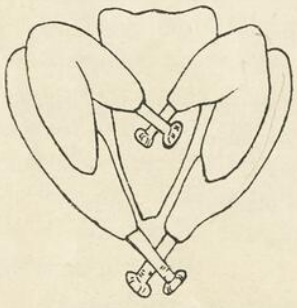
9ème LEÇON

COMMENT DECOUPER LA VOLAILLE ET LE GIBIER

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

Les volailles rôties se servent sur le dos. Pour les découper, on les place d'abord sur le côté gauche et on enlève la cuisse et l'aile qui se servent entières, à moins qu'elles ne soient trop grosses. On fait ensuite la même opération de l'autre côté. On remet la volaille sur le dos pour enlever les blancs et séparer le croupion de la carcasse.

Poule découpée



Si les volailles sont farcies, on sert une portion de farce avec chaque morceau.

Le pigeon se divise en quatre morceaux égaux.

Les gros gibiers se découpent comme les animaux de boucherie.

Le lièvre et le lapin se coupent en deux; on enlève les membres et on divise le reste en morceaux égaux.

Les gibiers à plumes se dépècent comme les volailles rôties.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment découpe-t-on les volailles rôties?
2. — Comment divise-t-on le pigeon rôti?
3. — Comment découpe-t-on le gros gibier?
4. — Comment se dépècent le lièvre et le lapin? les gibiers à plumes?

10ème LEÇON

COQUILLAGES — MOLLUSQUES — CRUSTACES

Que les eaux foisonnent d'une multitude d'êtres animés.
(Genèse, Ch. I, v. 20.)

Si les poissons demandent à être d'une fraîcheur absolue, les coquillages exigent cette qualité à un degré supérieur; un coquillage avancé est un véritable poison.

Pour reconnaître le degré de fraîcheur d'un coquillage, il y a un indice qui ne trompe jamais: c'est la résistance que la coquille oppose quand on veut l'ouvrir. Un coquillage hermétiquement fermé est frais; au contraire une huître qui baille, une moule entr'ouverte sont pêchées depuis longtemps. Non seulement le goût en sera détestable, mais il se sera produit des décompositions organiques qui auront engendré de véritables poisons.

Les plus connus des coquillages sont les huîtres qui se mangent crues, au naturel, ou bien avec du jus de citron, un peu de vinaigre, quelques grains de poivre. Les huîtres cuites sont surtout employées en soupe, en garnitures.

Les langoustes et homards, pour être de bonne qualité, devront paraître lourds et pleins quand on les soupèse. Ils se cuisent tout simplement à l'eau bouillante salée, sans aucune espèce d'aromate; 20 minutes de cuisson suffisent pour une bête de moyenne grosseur. L'animal doit être plongé vivant dans l'eau bouillante. On les sert froids, avec une mayonnaise, une vinaigrette ou une remoulade.

Les cuisses de grenouilles constituent un aliment léger, nourrissant et délicat. Leur préparation est facile: on les fait dégorger dans de l'eau fraîche, on les égoutte, puis on les fait cuire pendant 10 minutes au court bouillon. On les accommode ensuite en sauce poulette, ou bien on les roule dans la pâte et on les fait frire.

QUESTIONNAIRE

1. — Quelle qualité doivent posséder les coquillages?
2. — Comment reconnaître la fraîcheur d'un coquillage?
3. — Quel est le plus connu des coquillages? comment le consomme-t-on?
4. — Comment prépare-t-on les langoustes et les homards?
5. — Que savez-vous des cuisses de grenouilles?

11ème LEÇON

LE PAIN

Le royaume des cieux est semblable au levain qu'une femme prend et mêle à trois mesures de farine pour faire lever toute la pâte.
(St-Mathieu, Ch. XIII, v. 33.)

Le pain est le résultat de la cuisson d'une pâte composée de farine, d'eau et de sel, et rendue légère par l'acide carbonique produit par la fermentation. Cette fermentation est due à la présence de " ferments " occasionnés par l'adjonction de levain ou de levure.

Le levain est un restant de pâte du dernier pétrissage que l'on a détourné pour le faire surir. Il doit être tiède au toucher, à cause du travail de décomposition qui se continue ; bombé et élastique, à cause du gaz emprisonné dans sa masse; avoir une odeur pénétrante et vineuse.

La levure est l'écume de bière en fermentation qui est livrée au commerce à l'état liquide ou en pâtes. La levure de bonne qualité est blanche et lisse au toucher.

La levure et le levain, en transformant le sucre ou glucose contenu dans la farine, le change en alcool. Par la fermentation, le gluten se sépare alors en minces membranes et forme des cavités sans issue. Plus ces cavités sont nombreuses, ce qui arrive quand la pâte est bien levée, plus le pain est léger et poreux. La cuisson augmente encore cette porosité et cette légèreté: l'eau étant diminuée de la dixième partie en moyenne.

Une farine riche en gluten, un levain bien préparé, des précautions pour empêcher la pâte de se refroidir, une cuisson complète, sont autant d'agents propres à bien réussir le pain.

Un bon pain est léger, poreux, pas trop blanc (ce qui indiquerait sa pauvreté en gluten), la mie pas trop molle, (cuisson insuffisante), la croûte, brun doré et assez épaisse. La croûte est la partie la plus nutritive et la plus digestive du pain. Le pain rassis est préférable au pain frais pour les estomacs qui digèrent difficilement.

Pour faire le pain, on emploie la farine de froment : c'est la meilleure. La farine de blé entier fait ce qu'on appelle le pain de ménage ; c'est le plus fortifiant. Le gluten, qui y est plus considérable, et les autres ferments le rendent tout à fait hygiénique pour le tube digestif ; toutefois pour les constitutions affaiblies, il est moins assimilable que le pain blanc. On fait le pain plus commun en ajoutant une faible partie de farine de saigle (pain bis). Ce pain est assez nourrissant, mais il est moins digestible que le pain de froment.

La digestibilité du pain et sa valeur nutritive sont proportionnées à la quantité de gluten que renferme la farine.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que le pain ?
2. — Qu'appelle-t-on levure ? levain ?
3. — Quelle action la levure et le levain ont-ils sur la pâte ?
4. — Nommez quelques agents propres à faire réussir le pain ?
5. — Donnez les qualités d'un bon pain ?
6. — Du pain frais ou du pain rassis, quel est le plus digestible ?
7. — De quelle farine se sert-on pour fabriquer un bon pain ?
8. — Qu'est-ce qui fait la valeur nutritive du pain ?

PRATIQUE

Fabrication du pain

6 tasses de farine,
1 carré de levain,
2 tasses d'eau ou de lait bouillant,
2 cuil. à table de sucre,
2 cuil. à thé de sel.

Faire chauffer le lait, ajouter le sucre et le sel; faire dissoudre le levain dans ¼ tasse d'eau tiède, l'ajouter au liquide. Incorporer 2 tasses de farine, battre pendant quelques minutes, couvrir et conserver dans un lieu chaud, à l'abri des courants d'air, laisser reposer et lever pendant 1 heure. Ajouter le reste de la farine, pétrir sur une planche farinée jusqu'à ce que l'empreinte du doigt s'efface. Remplir à moitié des moules à pain, laisser doubler le volume, puis faire cuire à four chaud.

12ème LEÇON

LE BEURRE

La pression du lait produit le beurre
Et la pression de la colère produit la querelle.
(Proverbes, Ch. XXX, v. 33.)

Le beurre est un aliment sain, agréable, digestible, d'un secours précieux pour la pâtisserie et autres préparations culinaires. Les qualités du beurre dépendent de la nourriture du bétail, mais surtout de la fabrication.

La fabrication comprend trois opérations: écrémage, barattage, malaxage.

Ecrémage. — Pratiquement, on ne peut laisser au lait le temps voulu pour qu'il s'écrème complètement, à cause de l'invasion inévitable des microbes. Le plus que l'on puisse faire, est d'extraire du lait la plus grande quantité de crème,de façon à ne pas rendre le lait écrémé impropre à d'autres usages.

C'est de 50 à 60° F. que l'écrémage se fait le plus promptement et le plus complètement. Où l'on se sert de centrifuges, le lait est écrémé au sortir de la traite. L'écrémage au centrifuge est plus économique que l'écrémage à la main. Ainsi pour faire une livre de beurre, il faudra 2½ pintes de crème, soit 25 livres de lait écrémé à la main ou 21 à 22 livres écrémé au centrifuge.

Barattage. — Toute baratte simple de construction, facile à nettoyer est propre à la fabrication d'un bon beurre, mais à 3 conditions:

1° qu'on fasse avec attention et méthode toutes les opérations relatives à la préparation de la crème et à la manipulation du beurre;

2° qu'on se conforme aux règles relatives à l'emploi de la baratte dont on se sert; en moyenne, un bon beurre est celui qu'on obtient après 20 à 25 minutes de barattage;

3° observer la vitesse relativement à la capacité de la baratte. La vitesse sera d'autant plus grande que l'appareil sera plus petit. Le barattage doit toujours se faire en mouvements bien réguliers.

La crème doit avoir la consistance d'un sirop épais, et 50° F. de température au moment où on l'introduit dans la baratte qui aura été ébouillantée puis refroidie.

Lorsque le beurre est aggloméré, on procède au malaxage qui consiste à le débarrasser du petit lait, et c'est au moyen du malaxeur, sorte de table en bois dur, sur lequel on étend le beurre qu'on écrase à l'aide d'un rouleau, jusqu'à ce qu'il présente une surface lisse, onctueuse, sans gouttelettes d'eau.

Pour le saler, lorsque le délaitage est terminé, saupoudrer de sel à la quantité de ½ once par livre, et l'incorporer au beurre, au moyen du rouleau jusqu'à ce que le tout soit homogène; l'empaqueter dans du papier spécial ou l'entasser dans des tinettes, faites de bon bois et parfaitement étanches.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce que le beurre?
2. — Combien d'opérations necessite la fabrication du beurre?
3. — Comment se fait l'écrémage?
4. — Quel est l'écrémage le plus économique?
5. — A quelles conditions une baratte est-elle propre à la fabrication du beurre?
6. — Comment doit être la crème au moment où on la baratte?
7. — Comment se fait le malaxage?
8. — Quand et comment sa'e-t-on le beurre?

13ème LEÇON

CONSERVATION DU BEURRE

Prends de tous les aliments que l'on mange et fais en provision afin qu'ils te servent de nourriture.
(Genèse, Ch. VI, v. 21.)

Bien que le beurre frais ait en général un goût plus agréable que le beurre conservé, la ménagère fera bien de se procure, pendant la bonne saison, sa provision de beurre pour l'hiver. Le meilleur temps d'approvisionnement est de mai à juin et de septembre à octobre; jamais pendant les grandes chaleurs.

On peut conserver le beurre pendant plusieurs mois par le procédé suivant:

1° Faire infuser, pendant une heure environ, quelques branches de framboisier dans des tinettes de bois dur;

2° ébouillanter ensuite les tinettes, puis les refroidir aussitôt;

3° saupoudrer les parois intérieures de sel fin, en déposer une couche dans le fond;

4° tapisser l'intérieur des tinettes de papier parcheminé, ébouillanté puis refroidi;

5° y tasser le beurre de manière à ne laisser aucun interstice;

6° quand la tinette est pleine, la couvrir d'une couche de sel, puis d'un papier parchemin;

7° fermer hermétiquement et placer en un lieu frais et obscur à l'abri de l'humidité.

On peut encore conserver le beurre, en le faisant fondre; on met le beurre dans un chaudron sur un feu doux; peu à peu à mesure qu'il fond, toutes les impuretés se déposent au fond; on écume et on laisse bouillir faiblement jusqu'à ce qu'il ne frémisse plus et présente une surface unie comme de l'huile. On le décante alors dans des pots de grés. Quand le beurre est refroidi, on couvre les pots et on les place dans un endroit frais.

QUESTIONNAIRE

1. — Quand doit se faire la provision de beurre?
2. — Enumérez les différentes opérations de la mise du beurre en conserve?
3. — N'y a-t-il pas un autre moyen de conserver le beurre?

14ème LEÇON

LE FROMAGE

Toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu.
(St-Paul aux Romains, Ch. VIII, v. 28.)

Le fromage, aliment réparateur et économique, se prépare avec les parties solides du lait: la caséine et la crème.

On distingue les *fromages gras* composés de tous les principes essentiels du lait, ils en ont la valeur nutritive; les *fromages maigres* préparés avec du lait écrémé. Associés à une tartine beurrée, ils constituent un aliment réparateur.

Les variétés innombrables de fromages sont déterminées par les différentes sortes de fabrication. Toutes les espèces de fromages comportent plusieurs qualités selon qu'ils sont gras, demi-gras ou maigres.

Les fromages gras sont les meilleurs et les plus nutritifs: ils ont une pâte onctueuse, tendre, et un goût fin. La qualité des fromages fermentés est difficile à apprécier, c'est le goût de chacun qui peut en juger.

On falsifie le fromage en ajoutant des fécules. Pour déceler la fraude, faire bouillir un morceau de fromage avec un peu d'eau, verser quelques gouttes de teinture d'iode: si le mélange est falsifié, il se colorera de bleu.

Le fromage se conserve dans un lieu frais, obscur, à l'abri des courants d'air.

Fabrication du fromage

Si, au lieu d'enlever la crème du lait, on ajoute un peu de présure, il se forme du caillé que l'on fait égoutter durant quelques heures, c'est du fromage qu'il faut consommer tout de suite avec de la crème.

On obtient un fromage qui se conserve un peu plus longtemps, en ajoutant au caillé ci-dessus, une certaine quantité de crème et en le laissant égoutter pendant plusieurs jours.

QUESTIONNAIRE

1. — Avec quoi se fait le fromage?
2. — De quoi sont composés les fromages gras?
3. — Qu'est-ce que le fromage maigre?
4. — Par quoi sont déterminées les différentes sortes de fromage?
5. — Quels sont les meilleurs fromages?
6. — Comment peut-on reconnaître un fromage falsifié?
7. — Où conserve-t-on le fromage?
8. — Comment fabrique-t-on le fromage domestique?

15ème LEÇON

CONSERVATION DES LEGUMES

Celui qui recueille pendant l'été est un fils prudent.
(Proverbes, Ch. X, v. 5.)

Emmagasiner la récolte des légumes n'est pas chose difficile, mais il n'est pas aussi facile de l'empêcher de se gâter pendant l'hiver. Les choses les plus importantes à considérer dans la conservation des légumes sont d'abord de s'assurer s'ils sont sains, bien développés, bien mûrs et qu'ils ne portent aucune meurtrissure causée par une manutention négligente de la récolte.

Pour la conservation des betteraves, carottes, pommes de terre, navets, choux, panais, il faut un caveau bien construit, à l'épreuve des gelées, avec une ventilation suffisante pour maintenir une température de 36° F. pendant toute la période de conservation. Il faut éviter les caves humides qui favorisent le développement de bien des maladies qui affectent les légumes.

Pour les racines et les pommes de terre, on devrait se servir de compartiments ou de caisses à claire-voie.

On met généralement le céleri dans un caveau à racines. On dépouille les plantes de toutes leurs feuilles grossières, on les place verticalement, les racines dans du sable.

Pour la conservation des légumes pour le ménage seulement, une chambre peut suffire, pourvu qu'elle soit construite de façon que la chaleur de la fournaise n'y entre pas, et ait assez d'ouvertures dans les murs pour pourvoir à une bonne ventilation. Un bon plancher de terre convient mieux qu'un plancher de ciment et n'exige pas l'emploi de sable, pour maintenir le degré d'humidité nécessaire aux racines.

Les oignons demandent une température de 34° F., une chambre sèche, fraîche, sombre.

Les citrouilles, une chambre chaude, (entre 45° et 50° F.) modérément sèche. Ces produits exigent une manutention soigneuse. Il faut les placer en une seule couche sur des rayons ou des tables, en évitant qu'ils ne se touchent.

QUESTIONNAIRE

1. — Est-il facile de conserver des légumes?
2. — Que faut-il considérer avant d'emmagasiner des légumes?
3. — Comment conserve-t-on les betteraves, navets, carottes, pommes de terre?
4. — De quoi doit-on se servir pour les racines?
5. — Comment place-t-on les plantes à conserver?
6. — Une chambre peut-elle suffire pour la conservation des légumes?
7. — Quelle sorte de plancher convient à cette chambre?
8. — Que demandent les oignons et les citrouilles?

16ème LEÇON

CONSERVATION DES VIANDES

Au temps de l'abondance, pense au temps de la faim.
(Ecclésiastique, Ch. XVIII, v. 24)

La conservation des denrées alimentaires consiste à les soustraire à l'action de l'air, de l'humidité, de la chaleur.

Il existe plusieurs modes de conservation des viandes:

1° Le plus simple est de déposer la viande dans un endroit très frais, à la cave, et mieux dans une glacière. (Quelques jours en été, plus longtemps en hiver.)

2° Recouvrir la viande d'un corps gras: huile, beurre ou graisse; la viande ainsi conservée est propre à toutes sortes de préparations culinaires.

3° Additionner la viande de sel, poivre et autres plantes aromatiques, l'arroser de vinaigre. La viande ainsi conservée ne peut servir qu'à des préparations culinaires spéciales.

4° Saupoudrer la viande de charbon de bois pulvérisé, c'est un antiseptique qui conserve toutes ses qualités sapides.

5° Le salage: les viandes salées ne peuvent servir qu'à certaines préparations culinaires.

6° Le fumage: on fume les jambons, saucissons, bœuf, langue de boeuf. Les viandes fumées sont très appréciées.

7° On peut aussi faire subir aux viandes une demi-cuisson et les conserver dans leur jus. C'est ce qu'on appelle *donner un tour*. Ce mode convient aux pièces un peu fortes.

8° Enfin, le procédé Appert, en usage pour les conserves de toutes natures, est le plus simple et le plus sûr moyen de conservation. On cuit la viande à moitié, on l'introduit dans un bocal que l'on remplit aux 5/6 et que l'on bouche

hermétiquement et solidement. On le soumet ensuite à l'ébullition pendant ½ heure, ensuite on le laisse refroidir dans l'eau de l'ébullition, puis on le dépose dans un lieu sec et frais, Les viandes ainsi préparées seront, au préalable, débarrassées des peaux, nerfs.

NOTE. — La viande congelée est un moyen de conservation prolongée, avantageuse pour l'exportation, mais elle perd beaucoup de sa valeur nutritive, particulièrement la viande rouge, par déperdition considérable de sang occasionnée par le dégel.

Il est certain que les vitamines se trouvent dans la viande fraîche.

Au point de vue hygiénique, le meilleur moyen de conserver à la viande sa valeur, c'est à une température maintenue à 34° F., où il n'y a pas de congélation, tout en ne permettant à aucun ferment de se développer.

Par ce moyen, la viande peut se conserver jusqu'à six semaines.

QUESTIONNAIRE

1. — En quoi consiste la conservation des denrées alimentaires?
2. — Quel est le plus simple des modes de conservation?
3. — Quel est le deuxième? le troisième?
4. — Le charbon de bois pulvérisé sert-il à conserver les viandes?
5. — Que savez-vous du salage et du fumage?
6. — Qu'appelle-t-on donner un tour?
7. — Que savez-vous du procédé Appert?
8. — Quels sont les avantages et les inconvénients de la congélation?
9. — Quel est le meilleur moyen de conserver à la viande toute sa valeur?

17ème LEÇON

CONSERVATION DES LEGUMES ET DES FRUITS PAR LE PROCEDE APPERT

Elle recueille pendant la moisson sa nourriture.
(Prov., Ch. VI, v. 8.)

---

1. Classifier le produit.
2. Le débarrasser de toute partie végétale ou terreuse qui y adhère.
3. Le laver à l'eau bien claire et froide.
4. Le mettre dans un panier en broche ou une pièce de coton à fromage et l'ébouillanter (eau ou vapeur). Les légumes devront y demeurer 2 à 5 minutes; les fruits 1 à 3 minutes.
5. Le plonger dans l'eau froide pendant ½ minute.
6. Le mettre dans les bocaux en ayant soin de le presser le plus possible.
7. Ajouter une légère saumure chaude pour les légumes, ou 1 cuil. à thé de sel par pinte de légumes; ajouter pour les fruits, un sirop chaud qui pourra varier dans les proportions suivantes:

1° 1 livre de sucre pour 1 pinte d'eau.
2° 1¼ — — —
3° 1½ — — —
4° 15 onces — — —

8. Fermer le bocal, mais non hermétiquement. Pour cela, ne mettre en place que le ressort destiné à presser le couvercle en verre sur la rondelle de caoutchouc. Les bocaux, munis d'une bande métallique vissant sur le couvercle en verre, doivent être fermés de manière à pouvoir encore, après cuisson complète, visser cette bande métallique de 1/4 à 1/3 de tour au moins.

9. Déposer les bocaux dans le stérilisateur. Si l'on emploie un stérilisateur à vapeur, y verser de l'eau jusqu'au niveau du fond mobile et placer les récipients sur ce dernier.

10. Stériliser les fruits durant 12 à 20 minutes; les tomates, de ¾ à 1 heure; les pois, 2 heures; le blé d'Inde et les fèves, 3 heures; les autres légumes 1½ à 2½ heures.

11. Retirer les conserves du stérilisateur et fermer les bocaux hermétiquement.

12. Les disposer, le couvercle en bas, sur une table ou tablette, pour s'assurer de leur complète herméticité. Après refroidissement, les envelopper et les conserver dans un endroit sombre, sec et frais.

18ème LEÇON

ETUDES DES FRUITS

L'impie sera rassasié de ses voies
Et l'homme de bien sera rassassié de ses fruits.
(Proverbes, Ch. XIV, v. 14.)

---

1 Les fruits mûrs, de bonne qualité, constituent un aliment sain, agréable et rafraîchissant.

2 On distingue les fruits *pulpeux* ou charnus: pomme, pêche, etc., et les *fruits-graines*: amande, noisette, etc.

On distingue encore les fruits *frais* et les fruits *secs*.

3 D'après leur composition, on divise les fruits en trois classes:

1° Les fruits *gras*, très riches en matières albuminoïdes, très nourrissants, mais de digestion difficile: noix, noisettes, arachides, etc.

2° Les fruits *aqueux;* riches en cellulose, en vitamines et en sels minéraux: orange, raisin, cerises, etc.

3° Les fruits *séchés*, très nourrissants, plus riches en cellulose, mais plus pauvres en vitamines que les autres fruits.

4 Les fruits doivent être consommés exactement mûrs, sous peine d'être dangereux pour le tube digestif.

5 L'usage des fraises, framboises, mûres, pommes, groseilles, cerises, raisins, procurent au corps un bien-être préférable à l'action souvent irritante des purgatifs.

Les fruits acides sont dépuratifs et rendent service aux rhumatisés et aux diabétiques.

6 Le melon, la figue, l'abricot, la pêche, la prune et la banane sont indigestes. On remédie à cet inconvénient, en les additionnant de sucre.

QUESTIONNAIRE

1. — Les fruits sont-ils de bons aliments?
2. — Combien distingue-t-on de sortes de fruits?
3. — Comment divise-t-on les fruits, d'après leur composition?
4. — A quel degré de maturité doit-on consommer les fruits?
5. — Nommez quelques fruits à propriétés laxatives?
6. — Nommez quelques fruits indigestes?

19ème LEÇON

CONSERVES DE FRUITS

Elle amasse en été de quoi manger.
(Prov., Ch. VI, v. 8.)

Il serait préférable de consommer les fruits tels que nous les donne la divine Providence, c'est-à-dire crus: ils contiennent des principes actifs, bienfaisants pour l'organisme; mais comme il est impossible de les conserver tous à l'état frais, on les met en conserve. Lors même qu'ils perdent de leur valeur nutritive par les différents modes de conservation, ils nous laissent l'illusion de fruits frais, et exercent, par cela même, une action salutaire dans l'alimentation.

Il existe différents moyens de conserver les fruits:

1° La mise dans un lieu sec et frais: pommes, poires, noix, noisettes, etc.

2° Le procédé Appert qui convient pour tous les pulpeux.

3° La dessication: pommes, poires, prunes, raisin.

4° Les confitures.

Le fruit ne possède son arôme que lorsqu'il est parvenu à maturité. Sauf quelques exceptions, les fruits doivent être cueillis avant d'être complètement mûrs, surtout les fruits doux, ne contenant qu'une petite quantité d'élément acide: la fermentation suit de près la complète maturité. La mise en conserve, pour cette raison, doit suivre la cueillette. On ne cueillera que la quantité qu'il sera possible de mettre en conserve la journée même, sinon les fruits. perdront de leur fraîcheur et le succès sera compromis.

Les variétés de pommes les plus recommandables pour les conserves, sont les variétés acides. Celles d'automne et d'hiver sont aussi excellentes.

Les abricots et les cerises ne seront pas complètement mûrs.

Les pêches seront fermes, ainsi que les prunes.

Les petits fruits: gadelles, framboises, groseilles, mûres, tout en étant bien mûrs, seront fermes.

Les poires devront être complètement mûres: si elles ne l'étaient pas, les faire mûrir avant de les mettre en conserve.

QUESTIONNAIRE

1. — Les conserves de fruits sont-elles précieuses?
2. — Nommez les différents moyens de conserver les fruits?
3. — Pourquoi faut-il cueillir les fruits avant complète maturité?
4. — Dans quel état seront les différents fruits avant la mise en conserve?

20ème LEÇON

CONFITURES

La sagesse remplit toute sa maison de choses désirables.
(Ecclésiastique, Ch. I, v. 17.)

Les confitures sont des conserves à base de fruits et de sucre. Par la cuisson, la fermentation est enrayée. Grâce au sucre, qui est un antiseptique, et à l'évaporation d'une partie de l'eau, les produits se conservent sans être soustraits complètement à l'action de l'air.

Les confitures comprennent: la gelée, la compote et la marmelade.

La *gelée* n'est autre chose que le jus extrait des fruits, additionné de sucre et cuit assez longtemps pour se conserver.

La *compote* se fait avec des fruits pulpeux, entiers ou en quartiers, cuits avec un peu d'eau et du sucre, et souvent parfumée avec de la cannelle, du zeste de citron, etc. Elle n'est pas amenée au degré de cuisson nécessaire pour la conserver; il faut donc la consommer immédiatement.

La *marmelade* est plus cuite, plus sucrée et plus liquide que la compote. Elle se conserve plus longtemps.

Pour réussir les confitures proprement dites, il faut prendre les précautions suivantes:

1° N'employer que des fruits très mûrs et très sains;

2° se servir d'un vase émaillé et non de fer: (l'acide des fruits forme, au contact du fer, un sel métallique qui noircit les fruits et leur donne un goût désagréable);

3° il faut un feu vif pour commencer, mais il faut le modérer dès l'ébullition;

4° ne jamais laisser refroidir la confiture dans le récipient de la cuisson. Dès qu'elle est à point, la verser dans les pots.

5° Laisser les pots au moins 24 heures sans les couvrir.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entendez-vous par confitures?
2. — Qu'est-ce que la gelée? la compote? la marmelade?
3. — Quelles précautions faut-il prendre pour réussir la confiture proprement dite?

PRATIQUE

Confitures de fraises

Choisir des fraises moyennes, les éplucher. Peser le sucre pour le sirop, à raison de ¾ de livre de sucre par livre de fruits. Mettre le sucre dans la bassine avec un grand verre d'eau par 2 livres. Cuire le sirop au soufflé, y jeter les fraises; quand elles commencent à s'affaisser et à changer de teinte, les retirer à l'écumoire et les mettre dans les pots qu'on ne remplit qu'aux 2/3. Faire cuire à nouveau le jus sucré jusqu'au perlé, avec lequel on termine le remplissage des pots.

Fraises au sirop

Choisir les fraises très fraîches, toutes de moyenne grosseur, les éplucher. Si on les a cueillies soi-même très soigneusement, on ne les lave pas ce qui est préférable. Remplir les flacons de fruits, en évitant de laisser de trop grands vides, tasser légèrement. Achever le remplissage des bocaux avec du sirop (1½ livre de sucre pour 1 pinte d'eau), boucher hermétiquement, stériliser 5 minutes pour les bocaux d'une pinte, 4 minutes pour ceux d'une chopine, sans laisser refroidir les bocaux dans le bain. Les fraises ainsi stérilisées sont un peu pâlies et aplaties, mais gardent bien leur saveur.

21ème LEÇON

ENTREMETS SUCRES

Mon fils, selon ce que tu possèdes
fais-toi du bien.
(Ecclésiastique, Ch. XIV, v. 11.)

Par entremets sucrés, on entend tous les genres de puddings aux céréales, aux pâtes et aux fruits frais ou secs.

On les divise ordinairement en trois catégories:

1° Les *crèmes*, mélanges d'oeufs et de lait qu'on fait épaissir à feu doux. Dans les crèmes économiques, on remplace les oeufs, en partie, par de la farine ou de la fécule. Ex: crème au chocolat, charlotte russe, oeufs à la neige, blanc-manger, etc.

2° Les *soufflés* sont des sortes de bouillies de fécule ou de riz où il entre du lait, des jaunes d'oeufs, du beurre, beaucoup de sucre, des essences incorporées dans des blancs d'oeufs battus en neige, que l'on fait chauffer pendant 20 minutes, dans un fourneau, pour faire renfler: omelettes soufflées, soufflés à la vanille, flans aux oeufs.

3° *Les fritures sucrées*, dont la cuisson se fait au beurre, à la graisse ou à l'huile: beignets, pain doré, crêpes, etc.

Les entremets sucrés sont nutritifs, étant composés pour la plupart, d'aliments complets: lait, farine, oeufs, etc. Ils sont des producteurs d'énergie. On les consomme chauds ou froids.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'entendez-vous par entrements sucrés?
2. — En combien de catégories se divisent-ils?
3. — Les entremets sucrés sont-ils nutritifs?

22ème LEÇON

LES BONBONS — DECORATION DES GATEAUX

Il met tout son cœur à parfaire son œuvre.
(Ecclésiastique, Ch. XXXVIII, v. 28.)

Les bonbons sont des friandises à base de sucre, fabriquées généralement par les confiseries. Il est néanmoins utile à la ménagère d'en connaître la composition.

La composition des bonbons varie beaucoup avec leur qualité. Ils se divisent en 3 groupes:

Bonbons durs. — préparés avec un sirop de sucre, au cassé.

Bonbons fondants. — préparés avec un sirop de sucre additionné d'une petite partie de glucose.

Les pastilles. — qui se font avec un sirop gommeux auquel on ajoute une poudre aromatique.

Les bonbons, même lorsqu'ils sont de qualité supérieure, sont indigestes. Leur consommation exagérée provoque chez les enfants des vomissements, de la diarrhée.

Un gâteau est d'autant plus appétissant qu'il présente un plus bel aspect... Par la décoration des gâteaux, on peut, de plus, dans bien des circonstances, exprimer des sentiments ou faire remarquer une fête quelconque; ainsi, on peut écrire avec le sucre à glacer: "bonne année, meilleurs voeux", etc... on peut dessiner des feuilles d'érable pour rappeler notre fête nationale, etc. Une bonne ménagère ne doit pas négliger cette partie artistique de sa tâche, toute la famille en sera réjouie.

On décore les gâteaux avec du sucre caramélisé, des glaces formées de sucre, d'essence et de blancs d'oeufs, des amandes, etc.

QUESTIONNAIRE

1. — Qu'est-ce qu'un bonbon?
2. — En combien de catégories divise-t-on les bonbons?
3. — Les bonbons sont-ils hygiéniques?
4. — Pourquoi décore-t-on les gâteaux?
5. — Avec quoi se fait cette décoration?

23ème LEÇON

BOISSONS FERMENTEES

Qu'ils louent Dieu pour sa bonté,
Car Il a désaltéré l'âme dévorée par la soif.
(Psaume, CVII, v. 8-9.)

Les boissons fermentées s'obtiennent par la transformation que provoquent, dans les liquides sucrés soumis à certaines températures déterminées, des êtres vivants infiniment petits, appelés levures ou ferments. Le sucre, en dissolution dans le liquide, est transformé en alcool et dégage de l'acide carbonique.

Parmi les boissons fermentées, on distingue:

1° La *bière* obtenue par l'action de la levure sur une infusion d'orge aromatisée avec du houblon.

2° Le *vin* qui provient de la fermentation du jus de raisin.

3° Le *cidre* qui provient de la fermentation du jus de pommes fraîches, ou d'un mélange de pommes et de poires fraîches, avec ou sans addition d'eau potable.

Les boissons fermentées ne conviennent ni aux nerveux, ni aux enfants.

La bière, lorsqu'elle est bien faite, est diurétique et dépurative. Le cidre est aussi diurétique.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment obtient-on les boissons fermentées?
2. — Qu'est-ce que la bière?
3. — D'où provient le vin?
4. — Avec quoi obtient-on le cidre?
5. — Citez quelques qualités des boissons fermentées?

24ème LEÇON

ACHAT ET PROVISIONS

Tiens ta parole et agis loyalement
Et tu trouveras en tout temps ce qui t'est nécessaire.
(Ecclésiastique, Ch. XXIX, v. 3.)

Savoir acheter est une connaissance indispensable à une bonne maîtresse de maison. Il est essentiel de savoir choisir des marchandises de bonne qualité, en bon état, sans les payer au-dessus de leur valeur.

Lorsqu'on dispose d'une place suffisante, on trouve une économie notable à acheter à l'époque où ils sont le moins cher, certains produits susceptibles d'une longue conservation, de manière à en constituer une provision pour une grande partie de l'année: beurre, oeufs, viande salée ou fumée, légumes secs, etc. On achète les différents fruits pour confitures dans le temps où ils sont à la fois très abondants et très mûrs.

Certains aliments, comme le pain, le lait, la charcuterie fraîche s'achètent de préférence le jour où ils doivent être utilisés; mais on peut très bien n'acheter que tous les deux ou trois jours les fruits, les légumes,les oeufs,la volaille, la viande.

Le mieux est de faire ses achats soi-même. Un tiers ne s'occupe guère des intérêts de son maître et ne prête souvent qu'une attention distraite à la qualité des marchandises, aux pesées, etc.

Une ménagère experte doit savoir apprécier les qualités des aliments qui lui sont offerts sur le marché. Pour ne jamais être trompé, lorsqu'on fait un achat, si l'on n'a pas la compétence voulue, c'est de s'adresser à une bonne maison, où les marchands sont consciencieux, où les prix sont fixes.

QUESTIONNAIRE

1. — Savoir acheter est-il bien nécessaire?
2. — Est-il avantageux de faire des provisions?
3. — Peut-on faire des provisions de tous les aliments?
4. — Qui doit faire les achats?
5. — A qui doit-on s'adresser pour ne pas être trompé sur la qualité des marchandises?

25ème LEÇON

CE QUE SERONT NOS MENUS

Le juste mange et satisfait son appétit.
(Proverbes, Ch. XIII, v. 25.)

Outre les connaissances pratiques et approfondies de la nature des aliments, l'établissement d'une alimentation rationnelle requiert de la maîtresse de maison qu'elle soit fixée sur les moyens dont elle dispose, et sur les besoins de l'organisme.

Ses revenus lui indiqueront quelle somme prélever pour l'achat des denrées alimentaires. Plus ils seront limités, plus aussi les dépenses seront restreintes. Les quelques sous qu'il lui arrivera d'économiser sur les dépenses prévues journellement, et mis de côté, lui serviront à renouveler son matériel de cuisine ou à offrir aux siens quelques petites douceurs qui sont toujours agréablement accueillies aux jours de fête.

Qu'il s'agisse d'ouvriers ou d'employés de bureau, l'alimentation devra toujours être proportionnée à la santé, à l'âge, au travail de chacun, à la différence toutefois que le travail de l'ouvrier, demandant une plus large compensation, la nourriture devra être plus abondante; mais l'appétit dont jouissent presque toujours les travailleurs manuels, et la grande facilité de digestion que leur occasionnent ces mêmes travaux, permettront l'usage d'aliments plus communs et partant moins chers, la préparation entrant toujours en ligne de compte pour les faire accepter de bon coeur.

Ce n'est pas toujours dans les familles où les dépenses alimentaires sont plus élevées que l'on est mieux nourri, mais bien plutôt dans celles-là où la mère prépare elle-même la cuisine, bien qu'avec des revenus modestes. Supposé une famille où il y a plusieurs enfants de 3 à 10 ans, un plat de céréales, un ou deux légumes, une omelette, sera le menu tout trouvé pour le soir et répondra parfaitement au besoin de l'organisme, tout en étant autrement économique que bien d'autres plus dispendieux.

Les légumes sont ordinairement meilleur marché que la viande, et d'ailleurs doivent entrer en plus grande quantité dans la composition des menus. Que la ménagère ne se rebute donc pas devant le surcroît de travail qu'ils occasionnent, en pensant que les santés et sa bourse s'en trouveront mieux.

QUESTIONNAIRE

1. — Les connaissances de la nature des aliments suffisent-elles à la ménagère pour l'établissement d'une alimentation rationnelle?
2. — A quoi servent les économies faites sur les dépenses prévues?
3. — Qu'il s'agisse d'ouvriers ou d'employés de bureau, à quoi l'alimentation devra-t-elle être toujours proportionnée?
4. — Qu'est-ce qui permet de servir sans inconvénient, des mets peu coûteux aux ouvriers?
5. — Est-ce dans les familles qui dépensent le plus pour l'alimentation que l'on est mieux nourri?
6. — Donnez un menu rationnel pour une famille où il y a de jeunes enfants?
7. — Pourquoi faut-il faire entrer beaucoup de légumes dans les menus?

VINGT MENUS BOURGEOIS

No 1

Potage — purée de lentilles,
Radis — beurre,
Tranche de veau braisée,
Pommes de terre au naturel,
Fèves en gousses,
Salade au chou rouge,
Fromage,
Costarde simple,
Sauce citron,
Biscuits Janoise,
Fruits.

Potage purée de lentilles

2 tasses de lentilles,
1½ livre de lard fumé,
1 oignon,
thym, laurier, persil, carotte, poireau, sarriette, sel.

Mettre cuire à l'eau froide les lentilles (trempées la veille à l'eau froide) avec le lard fumé et tous les autres ingrédients; faire cuire doucement pendant 2½ à 3 heures. Retirer le lard, passer au pilon, servir avec persil finement haché et 2 cuil. à table de crème douce.

Tranche de veau braisée

Faire fondre dans une casserole 4 cuil. à table de saindoux et 1 tranche de veau de 3 livres, prise dans le cuisseau, assaisonner avec un peu de sel et poivre, faire cuire pendant 15 minutes, en retournant. Quand la viande a pris couleur ajouter 2 à 3 douzaines de petits oignons crus et épluchés, couvrir la casserole et finir la cuisson lentement, l'entourer avec le lard et les oignons; dégraisser le jus, ajouter 1 tasse de bouillon et le jus d'un demi-citron, passer au tamis et verser dans le plat.

Fèves en gousses

Enlever les fils, laver et faire bouillir les fèves à l'eau bouillante salée. Après cuisson, égoutter. Faire revenir dans un peu de beurre un morceau d'oignon haché fin, ajouter les fèves, poivre et sel et laisser mijoter doucement. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre et du persil haché fin.

Salade au chou rouge

1 petit chou rouge,
1 oignon,
2 cuil. à table de vinaigre,
sel, poivre.

Hacher en fines lanières un petit chou rouge, le couvrir d'eau bouillante et le laisser reposer environ 20 minutes. Jeter l'eau, assécher avec un linge. Couper l'oignon en fines rondelles, le mêler au chou, assaisonner de vinaigre, sel et poivre. Servir très froid.

Costarde simple

1 pinte de lait,
4 oeufs battus séparément,
½ tasse de sucre,
1 cuil. à thé de vanille ou de muscade,
un peu de sel.

Faire chauffer le lait au bain-marie avec le sucre et le sel; battre les jaunes des oeufs jusqu'à ce qu'ils soient bien légers, ajouter le lait en brassant; incorporer les blancs des oeufs montés en neige, ajouter muscade ou vanille et faire cuire à feu doux, au bain-marie.

Sauce citron

1 tasse de sucre,
1/3 tasse d'eau,
½ cuil. à table de fécule de maïs délayé dans l'eau froide,
1 cuil. à table de beurre,
1 cuil. à table de jus de citron.

Faire bouillir l'eau avec le sucre, ajouter la fécule, laisser bouillir pendant 5 à 10 minutes; retirer du feu, ajouter beurre et jus de citron.

Biscuits Janoise

Prendre 3 oeufs, leur pesanteur de sucre blanc et la même quantité de beurre. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le sucre soit fondu; ajouter les oeufs battus. Tamiser 3 tasses de farine avec 3 cuil. à thé de poudre à pâte, un peu de sel, préparer une pâte pas trop ferme, l'étendre mince, couper et faire cuire à four modéré.

MENU No 2.

Consommé royal,
Salade au homard,
Poitrine de mouton à l'étuvée,
Pommes de terre farcies,
Choux de Bruxelles,
Fromage,
Pouding aux pommes,
Sauce aux pommes,
Marguerites,
Fruits.

Consommé royal

Prendre une poule, la vider, la bien laver à l'eau froide, la faire cuire doucement dans 2½ pintes d'eau froide, avec 1 petite carotte, 1 oignon, 3 grains de poivre, 2 branches de céleri, ½ feuille de laurier, 1 branche de thym. Retirer la poule, enlever les chairs, couper les filets en petits dés, passer le bouillon, assaisonner avec sel, poivre, le remettre dans la casserole avec les filets coupés et 2 tasses de petits pois français cuits à part.

Salade au homard

Dresser sur un plat le contenu d'une boîte de homard qu'on aura ouverte 1½ heure avant de faire la préparation. Passer au tamis les jaunes de 3 oeufs cuits dur, les manier avec un peu de persil haché finement et 1 à 2 cuil. de sauce mayonnaise crue. Emplir les blancs de ce mélange, les ranger autour du homard sur lequel on aura versé quelques cuillerées de mayonnaise. Garnir avec quelques tranches de citron, feuilles de salade ou petits bouquets de persil.

Poitrine de mouton à l'étuvée

Désosser une poitrine de mouton, assaisonner. Mêler un hachis de viande avec un peu de mie de pain trempée puis exprimée, ajouter sel, poivre, oignons et persil hachés. Remplir la poitrine de cette farce, coudre, faire cuire pendant 3 heures comme un pot-au-feu avec eau, sel, légumes. Egoutter, débrider et servir avec sauce au choix.

Pommes de terre farcies

Prendre des pommes de terre d'égale grosseur, les laver, les brosser, les piquer avec une fourchette, les placer sur un gril et les mettre dans un fourneau chaud. Quand elles sont cuites, retirer, enlever une petite tranche et vider la pomme de terre à l'aide d'une petite cuillère. Passer au tamis, saler, poivrer, ajouter beurre doux et un peu de crème. Remplir les pommes de terre de cette préparation, saupoudrer de chapelure, mettre une noisette de beurre sur chaque pomme de terre et faire gratiner au four. Garnir de persil frais et servir.

Choux de Bruxelles

Eplucher et laver 1 livre de choux de Bruxelles, les faire cuire pendant 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, les égoutter, les rafraîchir, les presser légèrement pour en extraire l'eau, les mettre à mesure sur une assiette. Faire fondre dans une casserole 4 cuil. à table de beurre, y mettre les choux, une pincée de sel et sauter pendant 10 minutes sur un feu modéré.

Pouding aux pommes

2 tasses de restes de pain,
4 cuil. à table de beurre,
1 pinte de quartiers de pommes,
8 cuil. à table de sucre,
muscade,
zeste et jus d'un demi-citron.

Faire revenir le pain émietté dans du beurre, beurrer un plat à pouding, le foncer avec des miettes de pain, ranger par-dessus la moitié des quartiers de pommes, saupoudrer de sucre, muscade, zeste et jus de citron, continuer ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli, terminer par une couche de miettes de pain. Couvrir le plat avec un papier graissé et faire cuire pendant 40 minutes à four modéré.

Sauce aux pommes

Râper 2 pommes sures, ajouter 1 tasse de sucre, quelques gouttes de jus de citron et battre continuellement. Ajouter 2 blancs d'oeufs montés en neige, continuer de battre pendant 15 à 20 minutes. Servir.

Marguerites

2 oeufs,
½ tasse de farine,
1 tasse de sucre brun,
½ cuil. à thé de sel,
1 tasse de noix hachées,
¼ cuil. à thé de poudre à pâte.

Battre les blancs d'oeufs en neige, ajouter le sucre et, graduellement, la farine tamisée avec la poudre et le sel, mélanger le tout. Mettre dans de petits moules graissés, saupoudrer avec les noix hachées et laisser cuire à four modéré.

MENU No 3

Soupe aux haricots au lait,
Huîtres rôties,
Brochet bouilli,
Sauce veloutée,
Soufflé de panais,
Pommes de terre en riz,
Fromage,
Tartes aux pommes,
Crème fouettée,
Meringues,
Fruits.

Soupe aux haricots au lait

3 tasses de haricots secs,
1½ pinte d'eau,
1 pinte de lait,
1 oignon,
1 poireau,
sel.

Faire cuire à l'eau salée les haricots trempés de la veille, avec l'oignon, le poireau, pendant 1½ à 2 heures. La cuisson terminée, les réduire en purée, ajouter le tout au lait bouillant. Servir avec 1 cuil. à table de beurre et du persil haché.

Huîtres rôties

Choisir de grosses huîtres, les détacher des coquilles sans les retirer, les saupoudrer de mie de pain, de persil haché et de poivre. Poser une noisette de beurre sur chaque huître, puis les ranger dans un plat couvert d'une couche de sel pour tenir les huîtres en place. Faire pocher au four et dresser.

Brochet bouilli

Préparer le poisson, le faire cuire au court bouillon; au moment de l'ébullition, retirer du feu et laisser frémir pendant ½ heure; égoutter et servir avec une sauce blanche.

Manière de préparer le court bouillon pour faire cuire le poisson. — Pour un poisson de 4 à 5 livres: 3 pintes d'eau, 3 cuil. à table de vinaigre blanc, 1 tasse de lait, quelques rondelles de citron épépiné, 1 bouquet de cuisine composé de persil, céleri, 1 oignon piqué avec 3 ou 4 clous de girofle, quelques grains de poivre, 1 feuille de laurier. Faire bouillir le tout pendant 1 heure, couler. Placer le poisson dans la poissonnière, le couvrir de ce bouillon. (Le poisson ne doit jamais bouillir.)

NOTE. — On facilite la conservation des dessertes de poisson, en les laissant reposer dans leur bouillon.

Sauce veloutée

Pour rendre une sauce veloutée, ajouter pour chaque tasse de sauce, 1 cuil. à thé de beurre, quand la sauce est épaissie, mais encore chaude. Ajouter ensuite ½ tasse d'oignons bouillis et 1 cuil. à thé de persil et de feuilles d'estragon finement hachés.

Soufflé de panais

2 panais,
1 cuil. à table de beurre,
1 tasse de sauce blanche,
4 cuil. à table de fromage râpé,
2 oeufs,
sel et poivre.

Laver les panais, les faire cuire à l'eau bouillante salée et les passer au tamis. Ajouter la sauce blanche, les jaunes d'oeufs battus, 2 cuil. à table de fromage râpé, le sel, le poivre, et les blancs d'oeufs montés en neige. Verser cette préparation dans de petites timbales beurrées et saupoudrer le dessus avec le reste du fromage râpé. Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes.

Tartes aux pommes

Foncer une assiette avec une pâte à tarte. Peler les pommes, les couper par quartiers, les placer en couronnes; battre 2 oeufs avec ½ tasse de crème, 1 cuil. à table de farine, 1/2 tasse de sucre, un peu de cannelle moulue; verser cette préparation sur les pommes. Faire cuire à four modéré jusqu'à belle couleur.

Meringues

4 blancs d'oeufs,
¾ tasse de sucre en poudre,
2 cuil. à soupe de jus de citron.

Battre les blancs d'oeufs très ferme, ajouter le sucre et, goutte à goutte, le jus de citron, continuer de battre. Sur une plaque légèrement beurrée, placer à distance -1 cuil. à table de la préparation et faire cuire à four très doux. Après cuisson, creuser et remplir avec de la crème fouettée.

MENU No 4

Potage velouté,
Culotte de boeuf braisée,
Sauce tomates,
Pommes de terre frites,
Salade de laitue,
Fromage,
Pouding aux macarons,
Sauce à la neige,
Tuiles à la crème fouettée,
Fruits.

Potage velouté

1 pinte de bouillon,
1/3 tasse de farine,
1 tasse de lait,
2 oeufs,
sel,
un peu de muscade.

Préparer une pâte avec la farine, les oeufs, le lait, la muscade et le sel. Faire bouillir le bouillon, y verser la pâte en brassant énergiquement, retirer au moment de l'ébullition. Servir avec croûtons.

Culotte de bœuf braisée

Faire fondre dans une casserole 1 cuil. à table de graisse pour chaque livre de viande, ajouter la viande parée et légèrement farinée, oignons, carottes, céleri, persil, sel, poivre, laisser colorer; ajouter du bouillon et faire cuire pendant 3 à 4 heures sur un feu doux en retournant souvent. Au moment de servir, retirer la viande, dégraisser la sauce et la lier avec 1 cuil. à table de fécule délayée dans ¼ tasse de crème sure; laisser bouillir, couler et servir avec la viande.

Pommes de terre frites

Laver et peler des pommes de terre d'égale grosseur, couper en bâtonnets, éponger et mettre à haute friture chaude, laisser dorer, retirer et déposer sur un plat couvert d'un papier brun. Saler. (Il ne faut pas recouvrir les pommes de terre frites pour ne pas les amollir.)

Salade de laitue

Laver la laitue à plusieurs eaux, l'assécher, la mettre dans le saladier et la laisser reposer sur la glace. Mélanger les jaunes de 3 oeufs cuits, avec sel, moutarde au goût, et faire une pâte en délayant avec 1 cuil. à thé de beurre fondu; diluer en ajoutant graduellement du vinaigre ou du jus de citron. Au moment de servir, assécher les feuilles de laitue et verser dessus la mayonnaise glacée. Garnir avec des oeufs cuits durs, tranchés.

Pouding aux macarons

1 cuil. à table de gélatine en poudre,
¼ tasse d'eau froide,
2 tasses de lait chaud,
le jaune de 3 oeufs,
1/3 tasse de sucre,
1 pointe de sel,
1 cuil. à thé de vanille,
6 doigts de dames,
6 macarons.

Faire tremper la gélatine à l'eau froide. Faire une crème avec les oeufs, le sucre, le lait, le sel; retirer hors du feu, ajouter la vanille, la gélatine fondue, faire refroidir ce mélange, en tournant toujours, sur un plat rempli de glace concassée ou de neige. Décorer le fond d'un moule avec des filets d'angélique et de cerises confites, mettre quelques cuillerées de la préparation, puis 1 rang de doigts de dames préalablement trempés dans la crème, alterner ainsi avec les macarons jusqu'à ce que le moule soit rempli; faire prendre au frais ou sur la glace. Démouler et servir.

Sauce à la neige

3 cuil. à table de beurre,
1 tasse de sucre en poudre,
2 oeufs,
2 cuil. à table de vin non fermenté.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, 2 jaunes d'oeufs, battre jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse. Au moment de servir, ajouter les blancs d'oeufs montés en neige, puis le vin.

Tuiles à la crème fouettée

¼ tasse de beurre,
¼ tasse de lait,
½ tasse de sucre en poudre,
3¼ tasses de farine,
½ cuil. à thé de vanille.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre graduellement, et le lait goutte à goutte. Graisser des assiettes à tartes, y verser 1 cuil. à thé de la pâte, étendre très mince avec un couteau et faire cuire dans un fourneau modéré. Retirer, verser sur un linge humide, rouler sur des morceaux de bois. Au moment de servir, remplir avec de la crème fouettée.

MENU No 5

Soupe au chou à la paysanne,
Rognons de veau sautés,
Petits pois verts au beurre,
Lièvre à la casserole,
Pommes de terre au naturel,
Salade au concombre,
Fromage,
Tapioca à l'érable,
Fruits,
Noix glacées.

Soupe au chou à la paysanne

1 petit chou,
1 carotte,
1 tranche de navet,
2 pommes de terre,
1 branche de céleri,
1 tranche de bacon ou de lard salé,
sel et poivre.

Eplucher et laver les légumes, les couper en dés; hacher fin le bacon ou le lard salé, le faire revenir dans la casserole sans laisser prendre couleur, ajouter les légumes, l'eau chaude, sel, poivre, et faire cuire pendant 1½ à 2 heures.

Rognons de veau sautés

Blanchir les rognons de veau, les couper en lanières; faire revenir dans une poêle l'oignon coupé fin et 2 cuil. à table de beurre, y mettre les rognons et les faire cuire en les tournant sans cesse. Retirer les rognons, ajouter au bouillon un fragment de feuille de laurier, 1 clou de girofle, un peu de farine, sel, poivre, 2 à 3 cuil. à table de tomates; laisser cuire pendant quelques instants, couler, puis ajouter aux rognons.

Petits pois verts au beurre

Laver des pois français, les faire cuire dans une casserole avec de l'eau bouillante salée, un peu de sucre et du persil; égoutter dans une passoire, remettre dans la casserole, ajouter un bon morceau de beurre et chauffer sans faire bouillir.

Lièvre à la casserole

Ecorcher un lièvre, le vider en ayant soin de recueillir le sang, le foie et le coeur. Couper le lièvre par morceaux, laver, et faire mariner pendant 10 à 12 heures dans du vinaigre aromatisé d'épices et d'oignons coupés en rondelles. Mettre dans une casserole quelques tranches de lard et une tranche de jambon cru coupées en dés, des carottes et des oignons coupés en rondelles, 1 feuille de laurier, des fines herbes, 1 branche de

thym, 1 tasse de bouillon, ajouter les morceaux de lièvre et laisser mijoter le tout pendant une heure. Quand la viande est cuite, la retirer. Décanter la sauce, la lier avec 1 cuil. à table de farine délayée,laisser mijoter,couler et servir avec la viande

Salade au concombre

4 tronçons de concombre,
½ tasse de céleri,
¼ tasse de betteraves cuites,
½ tasse de chou,
quelques feuilles de laitue,
mayonnaise,
sel et poivre.

Hacher très fin tous les légumes, les mêler à la mayonnaise et aux assaisonnements. Remplir de ce mélange les tronçons de concombre dégarnis de leurs graines. Servir sur des feuilles de laitue.

Tapioca à l'érable

Faire tremper toute une nuit dans de l'eau froide 4 cuil. à table de tapioca; le lendemain, vider l'eau; mettre sur le feu dans bain-marie: 1 pinte de lait, ¼ cuil. à thé de sel, ajouter le tapioca et laisser cuire jusqu'à transparence; ajouter 4 jaunes d'oeufs battus avec 1 tasse de sucre d'érable râpé, laisser cuire jusqu'à liaison. Retirer, ajouter 1 cuil. à thé de vanille, verser dans un plat à gratin beurré, couvrir avec les blancs d'oeufs battus en neige, saupoudrer de sucre d'érable. Faire dorer, servir froid avec crème.

Noix glacées

3 tasses de sucre granulé,
1½ tasse d'eau,
gros comme la tête d'une épingle de crème de tartre.

Faire cuire comme un fondant. Oter du feu, plonger le vaisseau contenant le sirop dans de l'eau froide, pour arrêter la cuisson, ensuite le mettre dans de l'eau bouillante; travailler rapidement en laissant tomber les glacés sur un plat beurré.

MENU No 6

Potage crème de citrouille,
Langue de boeuf en aspic,
Fricandeau,
Pommes de terre au naturel,
Asperges, sauce mayonnaise,
Fromage,
Crème glacée à la vanille,
Lis,
Fruits.

Potage crème de citrouille

1½ livre de citrouille,
1½ pinte d'eau,
3 cuil. à table de beurre ou de graisse de rôti,
1 tasse de lait,
1 cuil. à table de sucre,
sel.

Faire revenir la citrouille (coupée en gros dés) dans le beurre ou la graisse de rôti, pendant ¼ d'heure; lorsqu'elle s'en est imprégnée, ajouter l'eau, le sel, le sucre et faire cuire doucement pendant ¾ d'heure à une heure. Egoutter, passer à la passoire fine, remettre sur le feu avec son bouillon. Si la soupe est trop épaisse, éclaircir avec le lait qu'on aura fait chauffer; verser dans la soupière sur quelques minces tranches de pain. On peut supprimer le pain et lier le potage avec 3 cuil. à table de crème épaisse.

Langue de bœuf en aspic

Prendre une langue salée, la mettre sur le feu dans de l'eau froide, la laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre; après cuisson, enlever la peau et trancher. Préparer et garnir un moule, y placer des tranches de langue et des tranches de poulet, puis de la gelée, remplir le moule, laisser prendre au froid. Servir avec une mayonnaise.

Comment préparer un bouillon d'aspic

Faire fondre du beurre dans une casserole, mettre 1 livre de boeuf coupé par morceaux et 1 oignon, faire revenir jusqu'à ce que la viande ait pris couleur. Ajouter 1 vieille poule, 2 pieds de veau, 1 bouquet de cuisine, quelques couennes de lard, du gros sel, poivre rond, 2 oignons piqués avec 3 clous de girofle, 1 feuille de laurier, céleri-rave ou 1 pied de céleri ordinaire, 4 pintes d'eau froide. Laisser frémir jusqu'à ce que la viande se désosse, couler et laisser reposer toute la nuit. Le lendemain, dégraisser, mettre le bouillon sur le feu, sans ajouter le fond. Battre 3 blancs d'oeufs en neige pas trop ferme, émietter les écailles, battre 1 oeuf entier, verser le tout dans le bouillon, brasser avec une cuillère en bois jusqu'à ébullition, retirer du feu, couvrir, laisser reposer quelque temps. Couler à travers une serviette; si le bouillon n'est pas clair, répéter la clarification. S'il n'est pas assez consistant, ajouter un peu de gélatine trempée auparavant dans de l'eau froide. Ce bouillon sert pour tous les aspics.

Fricandeau

Prendre la noix ou la sous-noix de veau, l'éponger, la fendre en deux sur l'épaisseur afin d'obtenir deux larges fricandeaux de deux doigts d'épaisseur, battre pour rompre les fibres, larder les deux morceaux. Foncer une casserole avec débris de lard, carottes et oignons, y placer le fricandeau, saler, poivrer, ajouter un bouquet garni, clou de girofle, mouiller pendant 5 ou 6 minutes; couvrir avec papier graissé et finir la cuisson au four. Vers la fin, retirer le papier pour que la viande prenne couleur. Quand elle est à point, la dresser sur un plat; dégraisser le jus, le lier avec de la fécule délayée. Couler et servir avec le fricandeau.

Asperges

Laver des asperges, les mettre en paquets, les placer debout dans une casserole, les faire cuire avec de l'eau bouillante salée à mi-hauteur, pendant 20 minutes.

Sauce mayonnaise

3 jaunes d'oeufs,
1 chopine d'huile d'olive,
1 cuil. à thé de sel fin,
le jus d'un citron ou vinaigre.

Battre les jaunes d'oeufs, en incorporant l'huile doucement, ajouter un peu de jus de citron, le sel et 1 cuil. à table d'eau bouillante.

Crème glacée à la vanille

1 pinte de lait,
1½ tasse de sucre,
4 oeufs,
1 cuil. à thé de vanille,
1 cuil. à table de fécule de maïs,
1 tasse de crème,
1 cuil. à thé de jus de citron.

Faire bouillir le lait au bain-marie, délayer la fécule de maïs, l'ajouter au lait chaud; battre les oeufs séparément ; ajouter au lait chaud les jaunes avec le sucre, verser en brassant, faire cuire pendant 10 à 15 minutes; retirer, ajouter les essences et les blancs d'oeufs battus en neige. Congeler.

Lis

6 oeufs,
1½ tasse de farine,
¾ tasse de sucre,
½ cuil. à thé de sel,
2 cuil. à thé de poudre à pâte.

Battre les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit fondu, incorporer légèrement les blancs montés en neige, la farine tamisée 2 fois avec la poudre et le sel, un peu de zeste de citron râpé. Graisser des assiettes à tarte, y étendre la pâte par cuil. à thé et faire cuire à four doux. Après cuisson, retirer, placer les morceaux de pâte sur un linge humide, former des lis. Au moment de servir, remplir de crème fouettée, et décorer avec gelée ou cerise.

MENU No 7

Potée champenoise,
Boeuf et lard de la cuisson,
Légumes en garniture,
Râble de lapin,
Salade laitue,
Fromage,
Charlotte russe,
Crème fouettée,
Macarons à la farine d'avoine,
Fruits.

Potée champenoise

1 livre de petit salé,
1½ livre de boeuf dans la bavette,
3 carottes,
poireaux,
1 petit navet,
1 oignon,
1 branche de céleri,
8 à 10 pommes de terre,
2 pintes d'eau froide,
sel, sarriette.

Mettre le petit salé et le boeuf dans l'eau froide, après le premier bouillon, ajouter les légumes finement émincés, à l'exception des pommes de terre qu'on mettra rondes et seulement ¾ d'heure avant de servir; faire cuire à petit feu et longuement; maintenir toujours en état d'ébullition. Pour servir, ôter la viande qu'on déposera dans un plat, entourée des pommes de terre. Verser le reste dans la soupière, sans écraser les légumes. Il y a toujours avantage à mettre un peu de persil haché, quand on peut s'en procurer facilement.

Râble de lapin

Parer et larder le râble et le faire mariner pendant 20 minutes dans 2 tasses de vin rouge, 1 tasse d'eau vinaigrée, 6 grains de poivre, 1 carotte, ½ poireau, persil, laurier, thym, sel, poivre. Mettre le râble dans une petite lèchefrite ainsi que tous les légumes de la marinade, des débris de lard, 2 cuil. à table de graisse, autant de beurre; faire rôtir au four jusqu'à ce que la viande soit tendre; l'arroser souvent avec le jus et un peu de marinade. Retirer le râble, lier la sauce avec 1 cuil. à table d'extrait de viande, 1 cuil. à thé de fécule, assaisonner et laisser glacer. Servir avec citrons tranchés, ou avec confitures de groseilles.

Charlotte russe

Couvrir le fond d'un moule avec de la gélatine aux fraises ou aux framboises, laisser prendre au froid ; placer tout autour du moule des doigts de dames ou des tranches de gâteau ; fouetter de la crème, ajouter du sucre, un peu de sel, d'essence de vanille et laisser reposer pendant quelques minutes, puis remplir le moule.

Macarons à la farine d'avoine

1 cuil. à table de beurre défait en crème,
½ tasse de sucre,
1 oeuf,
1½ tasse de farine d'avoine,
1 cuil. à thé de poudre à pâte.

Placer la pâte par cuillérées sur une tôle graissée et faire cuire à feu doux.

MENU No 8

Potage crème de poulet,
Saumon de Gaspé,
Ragoût de mouton canadien,
Pommes de terre de la cuisson,
Chou bouilli,
Fromage,
Pouding aux carottes,
Sauce au citron,
Délices des anges,
Fruits.

Potage crème de poulet

1 carcasse et les abats d'une volaille,
1 os à moelle,
1 jarret de veau,
1 carotte,
1 petit navet,
1 poireau,
1 tomate,
1 oignon,
1 pied de céleri,
2 pintes d'eau froide.

Mêler le tout et faire cuire pendant au moins 3 heures. La cuisson achevée, couler le bouillon, y ajouter les légumes coupés menus et 8 cuil. à table de sagou versé en pluie, brasser très souvent. Faire cuire pendant 20 minutes. Lier avec 1 jaune d'oeuf et servir avec persil haché fin.

Saumon de Gaspé

2 livres de saumon tranché,
4 cuil à table d'huile d'olive,
2 cuil. à table de beurre,
1 cuil. à thé de persil,
citron,
farine,
sel et poivre.

Mêler le sel à la farine, y rouler le poisson de tous côtés. Faire 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.

Ragoût de mouton canadien

2 livres de mouton coupé par morceaux,
2 oignons coupés en dés,
2 cuil. à table de farine,
3 livres de pommes de terre,
2 cuil. à table de beurre.

Chauffer le beurre, y faire dorer la viande avec les oignons et la farine. Ajouter de l'eau chaude pour couvrir la viande, assaisonner avec sel et poivre, laisser mijoter pendant 2 heures. A la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre coupées par morceaux.

Chou bouilli (Voir 2ème année 72)

Pouding aux carottes

1 tasse de carottes crues râpées,
1 tasse de raisin épépiné haché,
1 tasse de pain (croûtons),
½ tasse de farine,
1 tasse de suif de boeuf,
¾ tasse de sucre,
¼ cuil. à thé de sel,
1 cuil. à thé de cannelle,
1 cuil. à thé de gingembre,
¼ cuil. à thé de muscade râpée.

Mélanger le tout, ajouter de l'eau froide pour faire une pâte plutôt ferme. Verser la préparation dans un moule graissé, couvrir et faire cuire au bain-marie pendant 4 heures. Servir avec une sauce au citron.

Sauce au citron

1 tasse de sucre,
1/3 tasse d'eau,
½ cuil. à table de fécule de maïs délayée dans de l'eau froide,
1 cuil. à table de jus de citron.

Faire bouillir l'eau avec le sucre et la fécule pendant 5 à 10 minutes; retirer du feu, ajouter beurre et jus de citron.

Délices des anges

7 cuil. à table de biscuits écrasés,
1½ cuil. à table de sucre,
1 livre de noix de Grenoble,
½ livre de dattes,
2 cuil. à thé de poudre à pâte,
6 oeufs.

Séparer les oeufs, battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux ; ajouter les noix, les biscuits écrasés, les dattes, la poudre à pâte ; battre les blancs en neige et les incorporer légèrement. Graisser une tôle, y placer la pâte par cuillerées, laissant une distance entre chacune et faire cuire à four doux.

MENU No 9

Potage carottes et pommes de terre,
Terrine de foie de porc,
Canard sauvage en salmis,
Pommes de terre au naturel,
Tomates au blé-d'Inde,
Fromage,
Tapioca aux fraises,
Doigts de dames,
Fruits.

Potage carottes et pommes de terre

3 à 4 cuil. à table de graisse de rôti,
6 carottes moyennes,
4 pommes de terre,
1 oignon,
sel, poivre, persil haché,
2 pintes d'eau.

Faire revenir dans la graisse de rôti les carottes coupées en morceaux, ajouter les pommes de terre, l'oignon, le sel, l'eau et faire cuire pendant 1¼ heure. Après cuisson, égoutter les

légumes, les passer à la passoire fine, les remettre dans la casserole avec le bouillon et faire donner un bouillon. Au moment de servir,lier avec un jaune d'oeuf et ajouter le persil haché fin.

Foie de porc

Hacher fin un foie de porc avec un poids égal de lard, saupoudrer de farine, assaisonner avec sel, poivre, thym, laurier, clous de girofle, jaunes d'oeufs, mêler le tout. Foncer une casserole avec des lardons. Faire cuire au four pendant 1 ou 2 heures, puis laisser refroidir. Le lendemain, renverser sur un plat et servir.

Canard sauvage en salmis

Vider et éponger l'intérieur du canard, y remettre le foie débarrassé du fiel, ajouter quelques foies de volaille salés, ainsi qu'une échalote pelée. Brider le canard et le faire rôtir. Le laisser refroidir, le couper en morceaux qu'on mettra dans une casserole. Avec les parures, les carcasses, un bouquet garni, quelques légumes coupés en dés, des épices et du bouillon, préparer un peu de jus, le passer, le lier avec de la fécule délayée, le laisser cuire pendant 10 minutes, puis le verser sur les morceaux de canard. Préparer une purée avec les foies, la lier avec un peu de sauce, la chauffer sans bouillir et l'ajouter au canard. Servir avec des croûtons frits.

Tomates au blé-d'Inde

Prendre des tomates bien rondes et bien mûres, les vider; faire une farce avec la partie des tomates enlevée, du blé d'Inde (conserve), de la mie de pain, persil, céleri, beurre, poivre et sel; remplir les tomates de ce mélange, remettre le couvercle et servir avec persil pour garniture.

Tapioca aux fraises

Faire tremper 1 tasse de tapioca dans de l'eau froide pendant 2 heures. Faire bouillir dans 1 pinte d'eau un casseau de fraises fraîches ou 1 tasse de fraises en conserve, ajouter le tapioca et laisser cuire jusqu'à transparence. Ecraser les fraises et les ajouter avec le sucre au tapioca, laisser cuire pendant 10 minutes. En dernier lieu, ajouter un peu de jus de citron.

Doigts de dames

4 blancs d'oeufs,
1½ tasse de sucre en poudre,
¼ cuil. à thé de vanille ou de citron,
½ tasse de farine tamisée.

Battre les blancs d'oeufs en neige, ajouter le sucre, continuer de battre pendant quelques instants, ajouter les jaunes d'oeufs légèrement battus, l'essence, la farine tamisée avec une pincée de sel. Déposer sur une tôle un papier non graissé, et, au moyen d'un sac à douilles, placer la pâte sur le papier, laissant une distance entre chaque morceau. Saupoudrer de sucre en poudre et faire cuire à four modéré.

MENU No 10

Soupe aux poireaux et pommes de terre,
Crépinettes à la ménagère,
Sauce veloutée,
Epaule de mouton,
Pommes de terre au riz,
Salade de laitue,
Délices à l'érable,
Beignets soufflés,
Fruits.

Soupe aux poireaux et pommes de terre

1½ pinte d'eau froide,
3 poireaux lavés et émincés,
6 pommes de terre,
une noix de beurre ou 4 cuil. à table de crème,
sel.

Faire cuire pendant 1¼ heure les poireaux et les pommes de terre, les passer ensuite à la fine passoire, les remettre sur le feu, en attendant de servir. Verser dans la soupière dans laquelle on aura mis le beurre ou la crème et du persil haché. Une liaison à l'oeuf ferait de cette soupe un mets délicieux et réparateur.

Crépinettes à la ménagère

(Voir au chapitre de la charcuterie, 2ème année, 92)

Epaule de mouton

Désosser une épaule, assaisonner, rouler et brider. Faire fondre du lard dans une casserole, y placer la viande farinée, 1 oignon et 1 carotte coupés en rondelles, laisser prendre couleur, ajouter un peu de bouillon et faire cuire doucement à vase clos.

Délices à l'érable

Battre 4 jaunes d'oeufs, ajouter par petite quantité ¾ tasse de sirop d'érable, en brassant continuellement, ajouter 1 pinte de crème. Mettre la préparation sur le feu, au bain-marie, brasser jusqu'à ce que les oeufs commencent à se lier; retirer et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit froide. Incorporer alors les blancs d'oeufs montés en neige auxquels on aura ajouté ½ tasse de sucre d'érable haché fin. Verser dans un moule, couvrir, enfoncer dans de la glace et du sel pendant 4 heures.

Beignets soufflés

1 tasse de farine,
1 tasse d'eau,
1 pincée de sel,
4 cuil. à table de graisse,
2 cuil. à table de sucre,
1 citron râpé,
2 oeufs.

Faire bouillir l'eau avec le sel, le sucre, la graisse; retirer la casserole hors du feu, y verser la farine, mêler le tout vivement,remettre la casserole sur le feu en remuant la pâte pendant 2 minutes, afin de la dessécher; faire refroidir la pâte sur le côté du feu, lui ajouter 1 oeuf entier, en travaillant la pâte avec une cuillère de bois; casser l'autre oeuf, l'ajouter à la pâte ainsi que le citron râpé. Jeter cette pâte par cuillerée dans la friture chaude, faire dorer des deux côtés, dresser sur un plat et saupoudrer de sucre en poudre.

MENU No 11

Potage à la minute,
Ris de veau panés,
Sauce veloutée,
Lièvre rôti,
Pommes de terre au persil,
Purée de lentilles,
Salade de laitue,
Fromage,
Tartes aux prunes,
Choux à la crème.

Potage à la minute

1 pinte d'eau,
2 cuil. à table de tapioca ou sagou,
1 cuil. à thé d'extrait de viande,
1 cuil. à table de beurre,
1 jaune d'oeuf,
½ tasse de lait chaud,
sel et poivre.

Faire bouillir l'eau, lui ajouter en pluie le tapioca qui aura trempé pendant 1 heure. Au bout de 15 à 20 minutes, saler, poivrer, verser l'extrait de viande, le jaune d'oeuf, le beurre dans la soupière, délayer le tout avec le lait chaud, ajouter le potage.

Ris de veau panés

Couper sur la longueur les ris de veau dégorgés et blanchis, assaisonner avec sel et poivre, passer dans l'oeuf battu et dans la chapelure. Faire fondre du beurre dans une poêle, y faire dorer les ris.

Lièvre rôti

Laver et éponger un lièvre, larder le râble et les cuisses, saler, poivrer, fariner. Briser l'os des cuisses afin de pouvoir les plier et les entrelacer. Faire fondre 2 cuil. à table de beurre dans une lèchefrite, ajouter carottes ou oignons coupés en rondelles, faire rôtir le lièvre en l'arrosant souvent.

Purée de lentilles

Laver les lentilles, les laisser tremper quelques heures à l'eau froide. Faire cuire à l'eau tiède avec ½ livre de petit salé, 1 oignon, bouquet garni, sarriette, sel. La cuisson terminée, après 2 ou 3 heures environ, les passer au tamis, ajouter quelques cuillerées de crème douce.

Tarte aux prunes

Avec une abaisse, foncer une assiette à tarte. Couper en deux des prunes fraîches, enlever les noyaux, placer les fruits sur la pâte, saupoudrer de mie de pain, ½ tasse de sucre, un peu de cannelle, quelques amandes pilées, quelques noisettes de beurre. Faire cuire à four chaud.

Chou à la crème

½ tasse de farine,
½ tasse d'eau,
4 cuil. à table de beurre,
2 ou 3 oeufs,
½ cuil. à thé de carbonate d'ammoniaque.

Faire jeter un bouillon à l'eau dans laquelle le beurre est fondu. Tamiser l'ammoniaque bien écrasée avec la farine. Du moment que le liquide jette un gros bouillon, verser la farine tout à la fois et brasser jusqu'à ce que la pâte laisse les parois du vaisseau. Enlever immédiatement du feu, puis ajouter les oeufs, 1 à la fois, bien battre entre chaque oeuf. Laisser tomber la pâte par cuillerée sur tôle non graissée et faire cuire à une température qui peut monter graduellement de 250° à 450° F. Laisser cuire 30 minutes au maximum.

MENU No 12

Potage velouté blanc,
Filet de haddock,
Sauce au persil,
Ragoût de porc à la sauce piquante,
Pommes de terre au naturel,
Tomates farcies,
Fromage,
Pouding à la neige,
Sauce aux oeufs,
Fruits.

Potage velouté blanc

Hacher fin 3 moyens oignons, les faire revenir dans 2 cuil. à table de beurre, sur feu doux, jusqu'à légère coloration. Retirer hors du feu, ajouter 2 cuil. à table de farine, sel, poivre, mouiller avec 2 tasses d'eau bouillante. Remettre la casserole sur un feu doux et laisser mijoter pendant 20 minutes. Passer le liquide, le remettre sur le feu, ajouter 2 tasses de lait chaud, lier le potage avec 1 jaune d'oeuf, 2 cuil. à table de beurre frais et servir avec croûtons.

Filet de haddock

Nettoyer un haddock, le couper en morceaux, saler, ajouter du jus de citron, de l'huile d'olive, persil et oignons coupés fin, laisser reposer pendant 2 heures; passer aux oeufs battus et à la chapelure et faire rôtir dans du beurre.

Sauce au persil

Laver quelques branches de persil, le hacher fin, le jeter dans une sauce béchamelle et faire cuire pendant quelques instants.

Ragoût de porc à la sauce piquante

Trancher un morceau de longe de porc (desserte). Mettre dans une casserole: 1 échalote hachée, un fragment de feuille de laurier, quelques grains de poivre, un peu de persil, mouiller avec 1 verre de vin de vinaigre et faire réduire de moitié; ajouter 2 tasses de bouillon, faire cuire pendant 7 à 8 minutes, verser sur la viande, faire mijoter pendant ¾ d'heure.

Tomates farcies

4 tomates,
1 cuil. à table de beurre,
1 branche de céleri,
4 cuil. à table de veau cuit coupé en petits dés,
1 jaune d'oeuf,
la pulpe des tomates,
chapelure,
persil.

Creuser les tomates, enlever les graines. Préparer une farce avec le beurre, le céleri, le persil, le veau, la pulpe des tomates, le jaune d'oeuf, ½ tasse de pain, sel et poivre. Remplir les tomates de ce mélange, remettre le couvercle, et faire cuire pendant 15 à 20 minutes à four chaud. Décorer chaque tomate d'un bouquet de persil.

Pouding à la neige

2 cuil. à table de gélatine,
½ tasse d'eau froide,
½ tasse de jus de citron,
1½ tasse de sucre,
1 pinte d'eau bouillante,
3 blancs d'oeufs battus en neige.

Faire tremper, pendant 5 minutes, la gélatine dans de l'eau froide. Ajouter l'eau bouillante, le sucre et le jus de citron, brasser jusqu'à ce que la gélatine soit fondue, couler et laisser refroidir. Quand la préparation commence à prendre, ajouter les blancs d'oeufs battus en neige, verser dans un moule rincé à l'eau froide. Servir avec une sauce aux oeufs.

Sauce aux œufs

3 jaunes d'oeufs,
½ tasse de sucre,
¼ cuil. à thé de sel,
1 chop. de lait,
1 cuil. à thé de vanille.

Faire bouillir au bain-marie; battre les jaunes d'oeufs avec le sucre et le sel, ajouter le lait bouillant en brassant vigoureusement; remettre au bain-marie, jusqu'à épaississement. Ajouter la vanille.

MENU No 13

Soupe au vermicelle,
Pâté de porc dans un plat,
Mayonnaise,
Dinde en béatilles,
Pommes de terre en riz,
Aubergines rôties,
Fromage,
Reine des poudings,
Crème fouettée,
Fruits.

Soupe au vermicelle

3½ pintes de bouillon,
1 oignon haché ou 1 poireau,
1 tasse de vermicelle,
1 boîte de tomates,
½ cuil. à thé de soda à pâte,
sel, poivre, fines herbes.

Faire chauffer le bouillon, y verser le vermicelle "en pluie", ajouter l'oignon, assaisonner et laisser mijoter pendant ½ heure. Faire chauffer les tomates, ajouter le soda, écumer, passer, ajouter à la soupe et laisser mijoter pendant quelques minutes.

Pâté de porc dans un plat

Couper mince 7 à 8 tranches de porc-frais dans la longe, les désosser, les battre légèrement, assaisonner avec sel et poivre. Saupoudrer le fond d'un plat avec une pincée d'oignon haché et quelques échalotes, puis remplir le plat aux ¾, en alternant viande et pommes de terre crues tranchées; arroser avec ½ tasse de bouillon froid, couvrir le tout d'une pâte à tarte et faire cuire pendant 1½ heure à fourneau doux.

Dinde en béatilles

Couper la dinde en morceaux, rouler dans la farine, faire roussir dans du beurre, couvrir d'eau chaude, assaisonner avec sel et poivre, ajouter des fines herbes et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson.

NOTE. — Il faut toujours faire bouillir les débris de volailles: gésier, coeur et fressure, à part et à grande eau. Quand ils sont cuits, les ajouter aux béatilles. Sans cette précaution, on risque de gâter le mets.

Aubergines rôties

Couper les aubergines en tranches minces, les couvrir de sel, les presser pour extraire l'eau, les rouler dans la farine et les faire cuire au beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Reine des poudings

1 tasse de miettes de pain,
2 tasses de lait,
½ tasse de sucre,
3 oeufs,
zeste d'un citron,
3 cuillerées à table de beurre.

Faire chauffer le lait, le jeter sur le pain, ajouter les jaunes d'oeufs bien battus avec le sucre, le zeste du citron râpé, le beurre; bien battre le tout et faire cuire dans un moule beurré. Quand le pouding est cuit, mettre sur le dessus

une couche de gelée. Battre les blancs d'oeufs en neige avec 4 cuillerées à table de sucre, 1 cuillerée à table de jus de citron, recouvrir le pouding de cette meringue et faire dorer au four.

MENU No 14

Potage aux salsifis,
Doré au court-bouillon,
Cuissot de chevreuil,
Sauce piquante,
Pommes de terre au naturel,
Chou-fleur frit,
Fromage,
Pouding aux dattes et aux noix,
Crème douce,
Fruits.

Potage aux salsifis

10 à 12 salsifis,
1 pinte de lait,
1½pinte d'eau,
½ tasse de crème,
2 cuillerées à table de farine,
2 cuillerées à table de beurre,
1 ou 2 jaunes d'oeufs,
sel ou poivre.

Préparer les salsifis, les couper en morceaux, les faire revenir dans 1 cuillerée à table de beurre, ajouter eau bouillante, sel et laisser cuire pendant 1 heure au moins. Après cuisson, égoutter (conserver l'eau), passer au tamis, ajouter la farine et le reste du beurre, battre quelques minutes, ajouter l'eau de cuisson et le lait, assaisonner et laisser mijoter 1 à 20 minutes. Au moment de servir, lier avec jaunes d'oeufs battus et crème. Servir avec croûtons.

Doré au court-bouillon

Préparer le poisson, le faire cuire au court bouillon et l'y laisser reposer jusqu'au moment de servir. Egoutter et servir avec une sauce béchamelle.

Cuissot de chevreuil

Si le chevreuil n'est pas frais, le laver avec du vinaigre tiède. Retirer la peau de la noix, larder et faire mariner pendant 5 à 6 heures avec huile, vinaigre, oignons émincés et persil, puis faire rôtir à la broche, en arrosant souvent d'abord avec du beurre, puis avec la marinade. Faire cuire pendant 1 heure. Saler avant de débrocher. On peut très bien faire cuire le chevreuil dans une casserole, au fourneau. Servir avec une sauce piquante préparée avec du jus de cuisson dégraissé, ou avec une gelée de groseille.

Chou-fleur frit

Prendre un chou-fleur, enlever les feuilles, couper les bouquets, éplucher les tiges, laver et laisser tremper à l'eau bouillante pendant quelques instants; mettre ensuite sur le feu, à l'eau bouillante, ajouter un peu de lait, laisser cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre; égoutter, passer chaque bouquet de chou-fleur dans de l'oeuf battu et de la chapelure, assaisonner de sel et poivre et faire dorer dans une poêle avec du beurre.

Pouding aux dattes et aux noix

Faire fondre 3 cuillerées à table de beurre, ajouter ½ tasse de mélasse, 1 tasse de lait. Mélanger et passer 1 2/3 tasse de farine, ½ cuillerée à thé de soda, ¼ cuillerée à thé de sel. Ajouter à ce mélange ½ livre de dattes préparées (sans noyaux et hachées) et 1 tasse de noix hachées. Beurrer un moule, le remplir aux ¾ de cette préparation et faire cuire au four, dans bain-marie, pendant 3 heures. Servir avec crème douce.

MENU No 15

Soupe à la farine d'avoine,
Pâté aux huîtres,
Mayonnaise,
Côtelettes de mouton grillées,
Pommes de terre au naturel,
Purée de pois secs,
Pouding au suif,
Sauce à la neige,
Fruits.

Soupe à la farine d'avoine

1 pinte d'eau,
1 tasse de lait,
1 jaune d'oeuf,
4 cuillerées à table de farine d'avoine,
2 cuillerées à table de beurre,
sel et poivre.

Faire tremper la farine d'avoine avec le lait 10 minutes. Pendant ce temps, faire bouillir l'eau, y verser la farine d'avoine, laisser bouillir lentement pendant 15 minutes. Mettre le jaune d'oeuf et le beurre dans la soupière, battre, y verser la soupe à travers la passoire fine. Assaisonner et servir.

Pâté aux huîtres

1 pinte d'huîtres coupées en petits morceaux,
1 tasse de sauce béchamelle.

Faire chauffer les huîtres et la sauce pendant 5 minutes sans laisser bouillir. Préparer des coquilles de pâte feuilletée, les remplir du mélange, couvrir, remettre chauffer quelques instants et servir.

Côtelettes de mouton grillées

Parer les côtelettes, les saler, les rouler dans du beurre fondu, poivrer. Faire griller pendant 8 à 10 minutes sur un bon feu, en retournant. Enfiler une papillotte au manche de chaque côtelette et servir avec des pommes de terre ou autre garniture.

Purée de pois secs

Se prépare comme purée de lentilles.

Pouding au suif

1 tasse de suif coupé fin (avoir soin d'enlever les membranes),
1 tasse de raisins sans pépins (Seedless),
1 tasse de raisin Corinthe lavé, séché et haché,
1 tasse de mélasse,
3 tasses de farine tamisée avec
3 cuillerées à thé de poudre à pâte,
½ cuillerée à thé de clou, de cannelle et de gingembre.

Verser cette préparation dans un moule beurré et faire cuire au bain-marie pendant 5 ou 6 heures.

MENU No 16

Potage purée à la bretonne,
Poisson au riz,
Canard aux légumes,
Pommes de terre en purée,
Salade au concombre,
Fromage,
Gâteau mousseline,
Crème fouettée.

Potage purée à la bretonne

1 livre de fèves blanches,
4 pintes d'eau froide,
2 tasses de lait,
1 cuil. à table de sel,
1 oignon piqué de clous de girofle,
1 petite carotte,
2 cuil. à table de beurre,
1 cuil. à table de sucre,
1 jaune d'oeuf ou quelques cuil. de crème,
Croûtons.

Faire tremper les fèves, la veille au soir, dans un peu d'eau légèrement salée; les mettre à l'eau froide, ajouter les légumes et les assaisonnements. Compter 3 à 4 heures de cuisson à partir de l'ébullition. Passer les fèves au tamis, remettre la purée dans la casserole, ajouter le lait, assaisonner, faire bouillir pendant 1 minute. Au moment de servir, lier le potage avec le jaune d'oeuf. Servir avec croûtons au beurre.

Poisson au riz

Faire cuire du riz, le laisser refroidir, ajouter une desserte de poisson haché, sel, poivre, un peu de jus de citron, 4 jaunes d'oeufs battus, et, en dernier lieu, le blanc des oeufs monté en neige; saupoudrer de chapelure et de fromage râpé et faire gratiner au four dans bain-marie.

Canard aux légumes

Plumer, flamber, vider, laver, éponger le canard, brider, saler, poivrer, fariner. Faire fondre 1 cuil. à table de beurre dans une lèchefrite, y mettre le canard, ajouter rondelles de carottes et d'oignons et faire rôtir en arrosant souvent. Après cuisson, dresser sur un plat, et entourer de légumes: chou, navets, carottes, pois verts, cuits séparément.

Gâteau mousseline

3 oeufs battus séparément,
2 tasses de sucre,
3 tasses de farine,
1 cuil. à thé de soda,
1 tasse de lait,
2/3 tasse de beurre défait en crème,
essence,
citron ou amandes amères,
½ tasse de mélasse,
1 tasse de raisin,
¼ livre de citron confit,
orange.

Procéder comme pour les autres gâteaux. En dernier lieu, ajouter mélasse, raisins, fruits confits et farine. Faire cuire à four chaud.

MENU No 17

Potage printanier,
Blanquette de poulet,
Côtelettes de chevreuil,
Purée de lentilles,
Pommes de terre au naturel,
Crème glacée au chocolat,
Gâteau marbré,
Fromage,
Fruits.

Potage printanier

3 pintes de bouillon,
¾ tasse de navets coupés fin,
¾ tasse de carottes coupées fin,
½ tasse de petits pois verts,
3 ou 4 tomates bien mûres,
1 cuil. à table de tapioca,
1 tasse de riz.

Laver et ratisser les carottes, les couper finement ainsi que les navets, les blanchir pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter, les remettre dans la casserole avec le bouillon et les tomates; laisser bouillir 5 minutes, ajouter le riz et le tapioca et faire bouillir encore 20 minutes.

Blanquette de poulet

Laver un poulet, le couper par morceaux, le mettre sur le feu dans une casserole avec de l'eau chaude, sel, poivre, un bouquet garni, un oignon piqué de 3 clous de girofle, 1 petit fragment de feuille de laurier, un peu de thym. Laisser cuire lentement pendant 1 heure. Quand la viande est à point, la retirer; préparer une sauce béchamelle avec le bouillon de la cuisson, ajouter quelques gouttes de jus de citron, puis la viande et laisser mijoter. Au moment de servir, lier la sauce avec 1 ou 2 jaunes d'oeufs.

Côtelettes de chevreuil

Parer les côtelettes, éponger, poivrer, fariner. Faire fondre du beurre dans une poêle, ajouter carottes et oignons coupés en rondelles, faire rôtir des 2 côtés sur un feu vif. Servir avec du chou.

NOTE. — La meilleure manière de rendre le gibier tendre et succulent, c'est de le faire tremper pendant 3 ou 4 jours dans du lait caillé. Il faut laver la viande avant de la mettre sur le feu.

Crème glacée au chocolat

2 tasses de crème,
2 tablettes de chocolat,
½ tasse de sucre,
4 cuil. à table d'eau bouillante,
1 cuil. à table de vanille,
une pincée de sel.

Faire fondre le chocolat dans l'eau chaude, ajouter le sucre et la crème chauffée, laisser refroidir. Ajouter l'essence et le sel, puis congeler.

Gâteau marbré

(a) *Pâte brune.*

1 tasse de mélasse,
1 cuil. à thé de soda à pâte,
½ tasse de beurre,
1 cuil. à soupe de cassonade,
1 cuil. à thé de clou moulu,
2 cuil. à thé de gingembre,
½ tasse de lait doux,
1 cuil. à table de cannelle,
un peu de muscade.

Défaire le beurre en crème, ajouter la cassonade, la mélasse dans laquelle le soda aura été dissous, les épices, puis la farine en alternant avec le lait. La pâte ne doit pas être trop ferme.

(b) *Pâte blanche.*

4 blancs d'oeufs,
½ tasse de beurre,
1 tasse de sucre blanc,
½ tasse de lait,
1 cuil. à thé de soda à pâte,
2 cuil. à thé de crème de tartre.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu ; faire dissoudre le soda dans le lait, tamiser la crème de tartre avec 2 tasses de farine, incor-

porer au beurre en alternant avec le lait; battre les blancs d'oeufs en neige et les faire entrer légèrement dans la pâte qui ne doit pas être trop ferme.

(c) *Pâte jaune.*

Défaire ¼ tasse de beurre en crème, ajouter ½ tasse de cassonade et 4 jaunes d'oeufs battus auparavant; tamiser 2 tasses de farine avec 1 cuil. à thé de crème de tartre; incorporer la farine au beurre en alternant avec le lait. Graisser des moules, y verser les pâtes par cuillerées, passer légèrement une fourchette pour mêler les couleurs.

On peut colorer une partie de la pâte blanche avec de la cochenille pour obtenir une pâte rose.

MENU No 18

Potage aux pommes de terre,
Jambon pressé,
Cornichons au vinaigre,
Saumon bouilli,
Carottes sautées,
Fromage,
Tartes aux pêches,
Crème fouettée,
Fruits.

Potage aux pommes de terre

8 à 10 pommes de terre,
2 cuil. à table de beurre ou graisse de rôti,
1 pinte d'eau,
assaisonnements,
½ tasse de crème,
1 gros oignon,
2 cuil. à table de farine,
1 pinte de lait,
2 oeufs,
croûtons.

Faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée, les écraser, y mêler la farine, battre énergiquement pendant quelques minutes; ajouter l'oignon revenu dans le beurre ou la graisse, l'eau et l'assaisonnement. Laisser bouillir 15 minutes, ajouter le lait chaud, laisser mijoter quelques minutes. Battre les jaunes d'oeufs avec la crème, les mettre dans la soupière, passer le potage au tamis sur la liaison. Servir très chaud avec croûtons.

Jambon pressé

Laver un jambon, le faire cuire à l'eau. Quand la viande est tendre, égoutter, retirer les os et mettre le jambon dans un moule à fond rond, la couenne en-dessous; faire refroidir avec un poids sur la viande, afin de la bien presser. Renverser ensuite sur un plat, enlever la couenne et entourer le jambon avec des cornichons au vinaigre.

Saumon bouilli

Prendre un beau morceau de saumon de 3 à 6 livres, l'envelopper dans un linge bien propre, le plonger dans l'eau chaude légèrement salée. Pour chaque livre de saumon, allouer 10 à 12 minutes de cuisson. Le feu doit toujours être doux, autrement le poisson se briserait. Après cuisson, servir sur un plat chaud entouré de persil et accompagné d'une sauce blanche aux oeufs, aux câpres ou au persil.

Carottes sautées

Laver les carottes, les faire cuire à l'eau bouillante non salée, les ratisser après la cuisson. Faire fondre du beurre, y mettre les carottes, un peu de persil haché fin, sel, sucre et laisser glacer. Veiller à ce que le mélange ne brûle pas.

Tarte aux pêches

Avec une pâte feuilletée, foncer une assiette à tarte profonde. Peler les pêches, les couper, en couvrir le fond de l'assiette, saupoudrer de cassonade, alterner ainsi jusqu'à ce que l'assiette soit remplie. Couvrir avec une feuille de pâte, badigeonner et faire cuire à four chaud.

Pâte feuilletée

2 tasses de farine à pâtisserie,
1 tasse de beurre,
½ tasse d'eau froide,
1 cuil. à table de vinaigre,
½ cuil. à thé de sel,
1 jaune d'oeuf.

Mettre 1 cuil. à table de beurre dans la farine; laver le reste du beurre dans l'eau froide jusqu'à ce qu'il soit bien plastique, former le beurre ainsi lavé en rectangle et diviser en 4 parties égales. Mettre le beurre divisé dans de l'eau froide, faire entrer la cuil. à soupe de beurre en réserve dans la farine au moyen d'une fourchette; mêler ensemble l'eau froide, le vinaigre, le sel et le jaune d'oeuf bien battu, ajouter à la farine, pétrir 5 minutes, ensuite abattre sur la planche et rouler en rectangle 2 fois aussi long que large; émietter une des quatre parties de beurre et couvrir 1/3 du rectangle avec le beurre ainsi arrangé, plier les bouts,ayant soin de bien renfermer l'air et de garder les bords droits; tourner la pâte pour que le côté fermé soit toujours vis-à-vis de celle qui travaille; abattre, rouler en rectangle et plier sans mettre de beurre cependant. Laisser refroidir la pâte 10 minutes, puis commencer la même opération pour faire entrer chaque morceau de beurre; abattre à l'épaisseur du carton, couper, faire refroidir, puis faire cuire dans un fourneau de 500° F., ayant soin de laisser baisser la température une fois que la pâte est bien levée. Pour bien réussir la pâte feuilletée, il faut que la pâte soit froide au point de raidir entre l'addition de chaque morceau de beurre.

MENU No 19

Soupe aux pois,
Croquettes de poisson,
Perdrix au chou,
Pommes de terre au naturel,
Salade au concombre,
Fromage,
Mousse au citron,
Biscuits à la farine d'avoine,
Fruits.

Soupe aux pois

(Voir 1ère année, 102)

Croquettes de poisson

Passer des pommes de terre et du poisson à la machine, assaisonner de sel et de poivre, un peu d'oignon râpé et persil haché fin, mélanger le tout et former des croquettes; passer aux oeufs battus et à la chapelure et faire frire au beurre.

Perdrix au chou

Flamber, vider et trousser 2 perdrix, les mettre dans une casserole foncée avec des bardes de lard blanchi, ajouter quelques oignons, sel, poivre, 1 carotte, un bouquet garni et 2 clous de girofle. Mettre cuire un chou à l'eau bouillante salée; à mi-cuisson, l'égoutter, le mettre sur les perdrix, couvrir le tout de bardes de lard et d'un rond de papier beurré; mouiller avec 2 tasses de bouillon et faire cuire à feu doux pendant 2 heures pour jeunes perdrix. Pour servir, presser le chou, égoutter les perdrix, les débrider, les dresser sur un plat, les entourer du chou et du lard.

Mousse au citron

1 boîte de Jello au citron,
1 pinte d'eau bouillante,
1 tasse de crème.

Verser l'eau bouillante sur la gélatine, laisser fondre, refroidir. Placer le vaisseau contenant la gélatine dans un plat de glace pilée, battre jusqu'à ce que la gélatine commence à prendre, incorporer légèrement la crème fouettée.

NOTE. — On peut employer de la même manière toutes les gélatines aux fruits.

Biscuits à la farine d'avoine

2/3 tasse de graisse,
1 tasse de sucre,
2 oeufs,
¼ tasse de lait,
2 tasses de farine d'avoine,
1½ tasse de farine de blé,
2 cuil. à thé de poudre à pâte,
½ cuil. à thé de sel,
1 cuil. à thé de cannelle,
¼ cuil. à thé de muscade,
1 tasse de raisin haché,
écorces de citron ou d'orange confites.

Défaire la graisse et ajouter le sucre graduellement. Battre. Ajouter les oeufs qui ont été battus mousseux, le lait, en alternant avec la farine d'avoine. Tamiser 2 ou 3 fois la farine de blé avec sel, poudre et épices; mélanger le raisin avec la farine et incorporer à la première préparation. Biscuits à la cuillère.

MENU No 20

Soupe à la Julienne,
Sandwich combinaison,
Epaule de veau désossée et farcie,
Pommes de terre au naturel,
Gelée de tomates,
Salade de poisson,
Fromage,
Parfait à l'érable,
Gâteau d'or.

Soupe à la Julienne

(Voir 2ème année, 69)

Sandwich combinaison

4 cuil. à table de fromage,
1 cuil. à table de dattes,
1 cuil. à table de raisin,
1 cuil. à thé d'huile d'olive,
2 cuil. à table de noix pilées,
2 cuil. à table de marmelade aux framboises,
un peu de persil, de gingembre,
1 cuil. à table de pistaches salées.

Bien écraser et mélanger le tout, l'étendre sur des tranches de pain beurrées.

Epaule de veau désossée et farcie

1 épaule de veau désossée de 5 à 6 livres,
1 tasse de restes de viande,
½ tasse de mie de pain trempée dans du lait puis exprimée,
1 branche de céleri,
2 branches de persil,
1 tranche d'oignon haché,
poivre et sel,
1 oeuf,
1 cuil. à table de beurre,
2 tasses de bouillon ou d'eau,
1 cuil. à table de farine,
¾ tasse d'huile d'olive,
quelques tranches de citron.

Faire un hachis avec les restes de viande, le pain, céleri, persil, oignon, poivre, sel, beurre et ¾ tasse de bouillon; lier cette farce avec l'oeuf. Saler l'intérieur de l'épaule, la remplir avec le hachis, coudre les ouvertures. Foncer une lèchefrite avec quelques tranches de carottes, 1 tranche d'oignon, ajouter l'épaule de veau, l'arroser avec l'huile d'olive, assaisonner avec poivre, sel, persil, et céleri, couvrir avec les tranches de citron et quelques lardons de bacon. Faire braiser à four chaud, en arrosant souvent avec l'huile et un peu de bouillon si nécessaire. Lorsque la viande est bien dorée, la retirer, la dresser sur un plat. Lier la sauce avec de la farine, couler et servir à part.

Gelée de tomates

Mettre dans une casserole une boîte de tomates en conserve, 1 petit morceau de piment, 1 feuille de laurier, 1 petite carotte tranchée, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, 1 branche de thym, 1 feuille de sauge et quelques dés de jambon ou de bacon; laisser cuire pendant 1 heure, passer au tamis fin, ajouter 1 pinte de bouillon, laisser cuire de nouveau 5 à 10 minutes; retirer du feu, ajouter 2 cuil. à table de gélatine par pinte de jus. Faire prendre dans de petits moules passés à l'eau froide.

Salade de poisson

1 tasse de restes de poisson,
½ tasse de céleri,
2 oeufs cuits dur,
feuilles de laitue,
mayonnaise, sel et poivre.

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

Parfait à l'érable

Ajouter du sirop d'érable à 2 tasses de crème fouettée, battre continuellement. Badigeonner légèrement un moule avec de l'huile d'olive, saupoudrer avec des noix hachées, verser la crème, couvrir et enfoncer dans de la glace pilée et du sel. Laisser reposer pendant 4 heures.

Gâteau d'or

5 cuil. à table de Crisco ou ½ tasse de beurre,
4 jaunes d'oeufs,
3 cuil. à thé de poudre à pâte,
1½ tasse de farine à pâtisserie,
l'écorce râpée d'une demi-orange,
½ tasse de lait,
¾ tasse de sucre granulé,
½ cuil. à thé de sel.

Défaire la graisse avec le sucre, ajouter les jaunes d'oeufs, bien battre. Tamiser la farine avec le sel et la poudre, ajouter la farine alternativement avec le lait. Verser dans un moule beurré. Faire cuire à four modéré.

26ème LEÇON

SERVICE DE LA TABLE

Si tu es à table avec un grand,
Fais attention à ce qui est devant toi.
(Proverbes, Ch. XXIII, v. 1.)

Il n'y a plus guère qu'une manière de servir un dîner de cérémonie: c'est le service à la *russe*. La table est couverte de fleurs, de rubans, de candélabres, de raviers, et de coquilles contenant les hors-d'oeuvre, mais aucun plat n'y paraît.

Les mets sont découpés sur une desserte ou, dans une pièce voisine, puis servis, soit dans les plats que l'on fait circuler, soit dans les assiettes. Si l'on présente les plats, on le fait par derrière, à gauche. Les assiettes, au contraire, se présentent à droite.

La table

La table est mise au moins deux heures avant le repas, afin d'avoir le temps de remédier aux erreurs et aux omissions. Elle est garnie d'un molleton ou d'une couverture de laine pour amortir le bruit des couverts et de la vaisselle. La nappe de *fine toile* descend à 18 pouces environ du parquet.

Le couvert

Actuellement, il se place à la manière suivante: une grande assiette est placée pour chaque convive. Cette assiette plus grande que les assiettes à dîner et portant un dessin non assorti au service, reste en place jusqu'au dessert.

Le couvert se place selon l'ordre du menu, mettant le premier service le plus éloigné de l'assiette. Ainsi, en commençant près de l'assiette, *à droite*: couteau pour rôti, couteau pour entrée, couteau à beurre, cuiller à potage, fourchette aux huîtres. (Cette dernière peut aussi se mettre sur l'assiette aux huîtres.) *A gauche*: les fourchettes sont placées dans le même ordre.

Toutes les cuillers se placent à droite, jamais en travers devant l'assiette. La cuiller à thé se place dans la soucoupe et la cuiller à dessert, dans l'assiette de ce service.

La coupe des cuillers et les ardillons des fourchettes sont tournés en haut; le tranchant du couteau est tourné vers l'assiette.

Le couvert ne doit pas comporter plus de 3 couteaux et de 3 fourchettes. Si un service additionnel est requis, il est apporté sur un plateau et déposé prestement sur la nappe à sa place respective.

La serviette est pliée simplement et posée sur l'assiette avec un petit pain dans l'un des plis.

Il est bon d'avoir une toute petite salière et poivrière par convive, au moins une pour deux.

Les verres se placent en bouquets devant l'assiette, un peu à droite.

Les buffets, les dressoirs, les tables de service seront recouverts de nappes brodées. On y range les assiettes destinées au potage, aux entremets, aux desserts, les eaux minérales et les vins (dans leurs bouteilles respectives), les ustensiles de service, quelques serviettes de table, des verres, etc., pour obvier à des accidents possibles.

Le service à café, (tasse, soucoupe, cuiller, pot à crème et sucrier) sera préparé sur des plateaux de manière à n'avoir que la cafetière à ajouter quand vient le moment de le servir.

Places à table

Le maître et la maîtresse de maison se placent en face l'un de l'autre. Une veuve mettra en face d'elle son fils, son gendre, et à leur défaut, sa fille ou son parent le plus proche.

Les places d'honneur sont: à la droite de la maîtresse de maison pour les hommes, puis à gauche, ainsi de suite.

Pour les femmes, la place d'honneur est à droite du maître de la maison, puis à sa gauche.

Le maître de la maison ne cède sa place qu'à un souverain ou à un prince héritier.

Chez les catholiques, le prêtre, fût-il simple vicaire, a droit à la première place, c'est-à-dire qu'il doit être placé à droite de la maîtresse de maison.

S'il y a 2 évêques ou 2 curés à dîner, c'est l'évêque du diocèse ou le curé de la paroisse qui a droit à la place d'honneur.

Ordre du service

Les convives placés, le potage est apporté dans les assiettes très modérément remplies. Une petite serviette doit être interposée entre la main et l'assiette. On fait de même pour les plats.

Lorsqu'il y a 2 rôtis différents, ils sont servis en même temps, c'est-à-dire que 2 valets ou 2 servantes prennent chacun un plat et font le tour de la table en sens inverse pour ne pas se rencontrer. L'un commence par le convive placé à droite de la maîtresse de maison et l'autre, par la dame placée à droite du maître de la maison. Les convives qui n'acceptent pas du premier plat attendent le second.

On commence à manger dès qu'on est servi, sans se presser toutefois pour suivre la marche des convives.

Les mets chauds seront servis sur des assiettes chaudes et les mets froids sur des assiettes froides.

La règle veut que le valet ou la servante n'apporte *qu'une* assiette à la fois, sur la main gauche; de la main droite, il enlève, par la droite du convive, l'assiette qui a servi. Il dépose, par la gauche, l'assiette servie.

Le thé, le café et les breuvages en général, se servent à droite, mais le plateau contenant le sucrier et le pot à lait se présente à gauche.

S'il faut présenter quelque objet à un convive: couteau, fourchette, cuiller, etc., on le fera sur un plateau ou sur une assiette, jamais de main à main.

Au moment du dessert qui débute par l'entremets sucré, les valets retirent les assiettes une à une, même la grande, qui a reçu toutes les autres, et ils renouvellent tout le service, ne laissant sur la table que les hors-d'oeuvre: amandes salées, pastilles de menthe, bonbons.

Munis d'un plateau et d'une serviette souple, ils balaient les croûtons et les miettes de pain, car le grand dîner ne comporte pas d'assiettes spéciales pour le pain.

Ils apportent ensuite devant chaque convive une assiette à entremets, garnie du couvert approprié. On fait circuler les plats.

Vient ensuite le fromage avec son service: assiette et couteau à lame d'acier.

Enfin, on apporte le service à dessert: une assiette garnie d'un rond de dentelle sur lequel on a posé un bol pour les doigts, et le couvert à dessert: couteau à lame d'argent pour les fruits, la fourchette et la cuiller à dessert. Le tout est posé devant le convive qui range lui-même ce couvert sur la nappe: le bol est placé sur son rond de dentelle devant l'assiette. Ce bol est rempli d'eau fraîche en été, tiède en hiver; on y fait nager quelques pétales des fleurs qui ornent la table.

Ordre du menu

Le menu des dîners de cérémonie se divise ordinairement comme suit :

1. *Les hors-d'oeuvre.* — beurre frais, radis, sardines, olives farcies, pamplemousses, etc.
2. *Les potages.* — crème, purée, consommé, etc.
3. *Les relevés de potage.* — les poissons.
4. *Les entrées.* — diverses préparations à la volaille, les timbales, les oeufs sous toutes formes.
5. *Les rôtis.* — aloyau et filet de boeuf ; carré, selle de mouton ; quartier de venaison, gibier.
6. *Les salades.* — aux fruits, aux légumes, au poisson.
7. *Les glaces et entremets sucrés.* — glace et sorbet, macédoine de fruits avec brioches, tourte aux fruits.
8. *Les desserts.* — le fromage d'abord, puis les fruits crus, cuits, glacés, les gâteaux, les bonbons, etc.
9. Les boissons aromatiques et les vins. — thé, café, vin de Madère, de Bordeaux, de Rhin, de Champagne, etc.

COUPE ET COUTURE

3ème Année

TROISIEME PARTIE

Considérez les lys des champs, comme ils croissent; ils ne travaillent, ni ne filent. Et cependant, je vous dis que Salomon, dans toute sa gloire n'a pas été vêtu comme l'un d'eux.
(St-Mathieu, Ch. VI, v. 28-29.)

Ordre des leçons

1ère leçon. — Points de broderie: point de tige ou coulé, cordonnet droit et oblique, point d'arme simple, point d'arme noué, point d'arme tortillé ou nœud français, point plumetis.. 179

2ème — " " " Point de sable, point de poste, point de feston, brides festonnées, feuilles, pois, œillets. 182

3ème — La coupe, prise des mesures, coupe du tissu, essayage et confection 186

4ème — Corsage type 190

5ème — Cols et plastron 194

6ème — Robes droites 199

— — Robes de fillettes 205

7ème — Jupes classiques 206

— — Empiècement de la jupe 210

1ère LEÇON

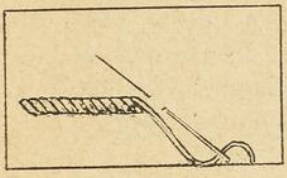
LA BRODERIE

Principaux points de broderie

Pour bien faire la broderie, il est essentiel de suivre exactement les lignes du dessin.

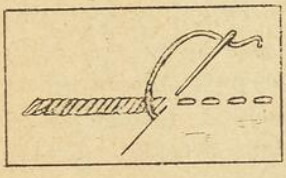
On prend pour bâtir, du coton un peu plus gros que celui qu'on a choisi pour la broderie elle-même, et on fixe dans l'étoffe par quelqeus points devant. Tout le tracé se continue au même point.

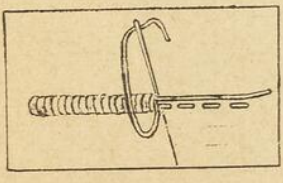
Point de tige



Point de *tige ou coulé*, se fait sans tracé. On passe l'aiguille sous quatre ou cinq fils de tissu, de façon que le dernier point dépasse toujours de la moitié le point précédent.

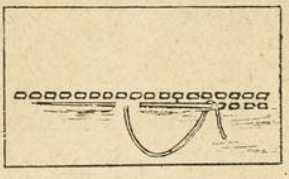
Le cordonnet





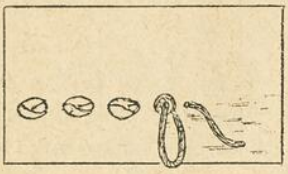
Le cordonnet droit et *oblique*. Ce point se fait de gauche à droite pardessus un tracé simple. Pour lui donner plus de relief, on pose sur la ligne tracée un fil de grosseur variable que l'on recouvre ensuite de points verticaux ou obliques selon le cas, l'un à côté de l'autre.

Point d'arme simple



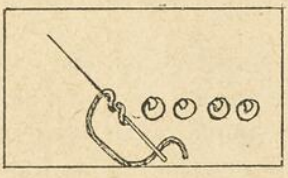
Point d'arme simple. — Ce point n'est autre chose que deux points de piqûre disposés en lignes parallèles.

Point d'arme noué.



Point d'arme noué. — On introduit le fil dans le tissu ; après avoir fait entrer l'aiguille au même endroit de l'étoffe, on le fait ressortir à une petite distance du premier point, de façon que la petite bouclette de fil se trouve sous la pointe de l'aiguille, laquelle bouclette est fixée par un point de piqûre.

Point d'arme tortillé.



Point d'arme tortillé ou noeud français. — Pour faire ce point, on place l'aiguille tout près de la sortie du fil ; on enroule le fil deux ou trois fois autour de l'aiguille qu'on tient avec le pouce gauche, on tire doucement l'aiguille, puis on retourne la pointe de gauche à droite et on le fait rentrer dans l'étoffe à la place de sortie.

Point de plumetis.



Point de plumetis. — Point arrière lancé dans la longueur selon l'espace à couvrir sur un bourré. Ce point se suit sans espace et tout-à-fait régulier.

QUESTIONNAIRE

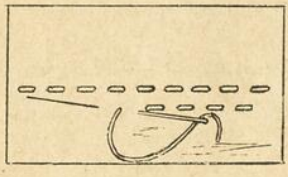
1. — Comment se fait
   - Le point de tige ou coulé?
   - Le cordonnet droit et oblique?
   - Le point d'arme simple?
   - Le point d'arme noué?
   - Le point d'arme tortillé ou nœud français?
   - Le point de plumetis?

2ème LEÇON

LA BRODERIE (suite)

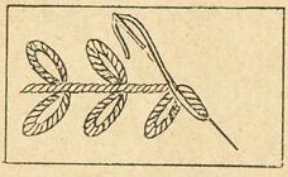
Point de sable — point de poste — point de feston — brides festonnées — feuilles — pois — œillets.

Point de sable.



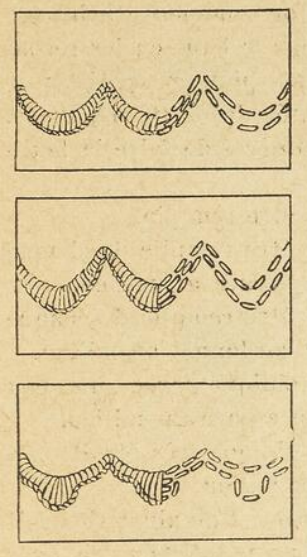
Ce point est un point de piqûre dirigé de droite à gauche. Il sert généralement au remplissage des feuilles et des fleurs. On peut le faire plus ou moins clair semé.

Point de poste.



Pour faire le point de poste, très recherché pour l'exécution de petites fleurs, de feuilles, on fait entrer l'aiguille à l'extrémité de la feuille, puis on la fait sortir jusqu'à la moitié de sa longueur. On met le pouce de la main gauche sur le chas de l'aiguille, et de la main droite on tourne le fil autour de la pointe de l'aiguille aussi souvent qu'il est nécessaire, pour couvrir l'espace sous lequel elle a passé; puis on avance le pouce gauche sur les spirales ainsi formées, au travers desquelles on fait passer l'aiguille et le reste de l'aiguillée; on ramène la pointe de l'aiguille vers le bout de la feuille et on la fait ressortir à la place indiquée pour le point suivant.

Point de feston.

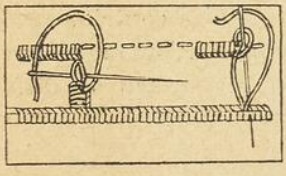


Il y a trois sortes de festons: 1° le feston rond, 2° le feston pointu, 3° le feston de rose.

Pour faire le *point de feston* on pique l'aiguille verticalement, on la ramène vers la droite, sur le fil que l'on retient sous le pouce gauche. Chaque fil, très près du précédent, enserre le tracé. — On allonge ou l'on raccourcit les points suivant la forme et la longueur du feston.

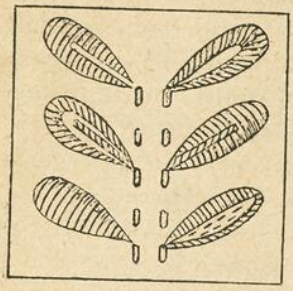
Dans le *feston à pointes,* il est nécessaire de resserrer les points dans le bord intérieur et de leur laisser un peu plus de jeu dans le bord extérieur, pour bien arriver à la pointe du feston qui doit être très exactement formée.

Brides festonnées.



Brides festonnées. — Lorsqu'un dessin est formé de brides à jour, on trace d'abord le contour du feston, puis on achève le feston d'un côté. Arrivé au second côté, on arrête les points à la place marquée pour une bride, on lance le fil vers le premier feston, on passe de dessous en dessus par les boucles du feston. On peut faire la bride sur un fil simple ou sur trois fils.

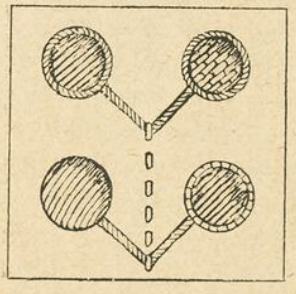
Feuilles.



Feuilles. — Après avoir tracé les dessins, on emplit l'intérieur de points, puis on commence à broder les feuilles par le haut en les recouvrant de points plats et serrés (plumetis) exécutés de droite à gauche. Il y a six manières de faire la feuille:

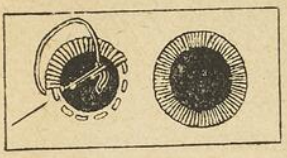
1° Elle peut être remplie.
2° Elle peut être remplie de chaque côté avec espace au milieu.
3° Elle peut être remplie de chaque côté avec cordonnet au milieu.
4° Plumetis oblique avec un peu plus large espace au milieu.
5° Plumetis oblique très étroit, cordonnet au milieu.
6° Moitié au point de plumetis droit et moitié au point de sable avec contour cordonné.

Pois.



Les pois bien faits contribuent à l'embellissement de l'ouvrage, surtout lorsqu'on fait usage de différents genres de broderie.

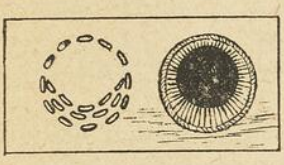
Oeillets.



On distingue deux sortes d'oeillets:

1° L'oeillet simple qui se trace par des petits points de devant. On enlève avec des ciseaux pointus l'étoffe intérieure, puis on surfile le bord coupé de points bien serrés.

L'oeillet ombré.



2° On brode des oeillets ombrés, en faisant des points de feston très courts dans le haut et plus longs dans le bas.

QUESTIONNAIRE

1. — Comment se fait le point de sable?
2. — Comment se fait le point de poste?
3. — Comment se fait le point de feston?
4. — Qu'est-ce qui constitue le feston à pointe?
5. — Comment fait-on les brides festonnées?
6. — Quelles sont les différentes manières de broder les feuilles?
7. — Les pois sont-ils bien usités dans la broderie?
8. — Comment s'exécutent les œillets?

3ème LEÇON

LA COUPE

Prise des mesures — coupe du tissu — essayage et confection

La coupe enseigne la manière de tailler une étoffe pour en faire un vêtement.

Notre méthode de coupe est basée sur le système géométrique.

Prise des mesures

Il importe avant tout de bien prendre les mesures, car de leur précision dépend la perfection du patron.

Pour assurer l'exactitude des mesures, on doit entourer la taille d'un ruban étroit qui indique la ligne de ceinture.

La personne, dont on prend les mesures, doit garder un maintien naturel. On détermine au moyen d'un ruban gradué:

1° *Le tour de poitrine*: passer le ruban sous les bras sans serrer.

2° *Le tour de taille*, juste.

3° *Le tour des hanches*, au point saillant.

4° *La longueur du dos*, de la couture d'épaule (encolure) au milieu du dos (ligne de taille).

5° *La largeur du dos*, d'une épaule à l'autre.

6° *La longueur du devant*, de l'épaule près de l'encolure, jusqu'au milieu de la ligne de taille du devant.

7° *La largeur du devant*, d'une entournure à l'autre.

8° *La longueur du bras* de l'épaule (entournure) au coude, puis du coude au poignet.

9° *La longueur de la jupe* (devant, côté, derrière), depuis la taille jusqu'à terre.

Les mesures des patrons classiques ne diffèrent pas, quant à la manière de les prendre; c'est la division des mesures qu'on doit proportionner entre les diverses parties du patron.

Les patrons types ou classiques sont: le corsage, la manche droite, la manche ajustée, la jupe et le manteau tailleur.

Les patrons types de corsage servent pour le tracé des blouses, robes, manteaux amples, empiècements, cols, etc.

La manche droite sert à tailler tous les autres modèles, à l'exception de la manche tailleur.

Le patron type de la jupe fournit les différents modèles.

Coupe du tissu

Avant de tailler un vêtement, il faut examiner le tissu avec soin, voir s'il a un envers et s'il a un sens.

Quand il y a lieu de tailler sur l'étoffe simple, placer le tissu endroit sur endroit ou envers sur envers, pour tailler l'autre moitié.

Dans le drap, le velours et autres tissus pelucheux, avoir soin de placer les morceaux du patron dans le même sens, sans quoi on s'exposerait à changer les nuances de ces tissus.

Dans les tissus imprimés ou à dessins montants, la même précaution est à prendre pour ne pas briser les lignes du dessin.

Dans les étoffes à rayures, voir à ce que les rayures se superposent exactement et se raccordent à chaque couture.

Appliquer toutes les pièces du patron sur le tissu pour s'assurer qu'on en a assez; quand l'ampleur du patron n'excède que de peu la quantité du tissu, on peut encore en trouver toutes les parties, en faisant de légères modifications au patron, dans la largeur des ourlets, des fronces, etc.

Epingler (ou fixer à l'aide de plombs) sur le tissu en différentes places, les pièces du patron, et en indiquer tous les contours, au moyen de la roulette à patron ou de la craie de tailleur. Couper en laissant pour les coutures ce qui est nécessaire pour les fronces, les ourlets au bas des manches, au bord inférieur des corsages et des jupes.

Quand on fait un vêtement avec plis réguliers, former les plis avant de tailler le tissu.

Essayage et confection

Corsage. — Le taillage étant fini, faire le bâti du corsage par un faufil, l'essayer à la personne et faire les rectifications nécessaires.

Si le corsage est *trop long*, reprendre la couture d'épaule de préférence.

S'il est *trop court*, prolonger les coutures d'assemblage un peu plus bas que la ligne de taille et indiquer la nouvelle ligne par un tracé.

Si le dos est trop large ou trop étroit, rétricir ou agrandir par la couture du milieu du dos ; pour le devant, reprendre ou ressortir les rentrées de l'ouverture, selon le cas.

Si la taille est trop large ou trop serrée, reprendre ou ressortir à toutes les coutures, ou simplement à la pince, suivant la manière dont le corsage tombe.

S'il est *trop large d'encolure*, reprendre également la couture du dos, celles des épaules et les rentrées de l'ouverture.

S'il *forme une sorte de poche à l'aisselle*, découdre la couture d'épaule et celle de dessous du bras, replacer correctement le tissu sur la poitrine, en faisant glisser la main, du milieu du devant (encolure), jusqu'au-dessous du bras et refaire les coutures. Cette rectification entraîne la correction de l'une des pinces. On doit toujours laisser à l'encolure, dans la direction de la chute d'épaule, une certaine largeur de tissu, qui permet de réaliser les modifications.

Si les pinces sont trop hautes ou trop basses, les mettre à à point.

Manches. — Assembler la manche par un faufil, puis pour l'essayer, la fixer au corsage en l'épinglant à la couture de l'épaule. Voir à ce que la manche tombe droite, sans serrer le bras ou sans avoir trop d'ampleur, que le dessous ne soit pas trop échancré. Si la manche tourne, la démonter entièrement et recommencer l'assemblage. Si la manche est trop longue, former un pli transversal au niveau du coude.

Pour une manche à poignet, enlever sur la longueur de la manche, la hauteur du poignet.

Jupe. — Poser la jupe bien en place, en l'épinglant à la ligne des hanches. Si la jupe est trop large ou trop étroite, répartir la rectification autant que possible sur toutes les coutures, soit en les ressortant, soit en les reprenant.

Egaliser le bord inférieur à l'aide d'une règle, d'un carton, etc.

Si la personne est d'une taille normale, ne faire, à l'essayage les rectifications que d'un côté; il faudra les faire sur les deux côtés si la personne présente quelque difformation.

Le premier essayage étant fait, procéder aux corrections, puis faire l'assemblage définitif des morceaux:

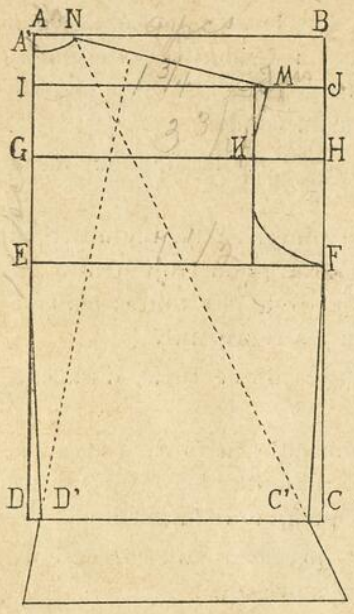
1° Faire la couture des épaules.

2° Tailler le collet s'il y a lieu, (pour que le collet fasse bien, le tracer sur la robe après rectification, et non sur le patron), finir l'ouverture, le tour du cou et les poches lorsqu'on doit en poser

3° Faufiler les côtés, l'ourlet de la robe, ainsi que les manches pour le second ajustage. Les manches auront été préparées au préalable: poignets et garnitures auront été posées.

4ème LEÇON

CORSAGE (36 pcs)



MESURES.

Tour de poitrine .....36 pcs
Tour de taille.....30 "
Largeur du dos.....14 "
Longueur du dos.....15 "
Largeur du devant.....14 "
Longueur du devant....16 "

DOS

Tracer un rectangle ABCD, ayant pour base le quart du tour de poitrine (9 pcs) et pour hauteur la longueur du dos (15 pcs).

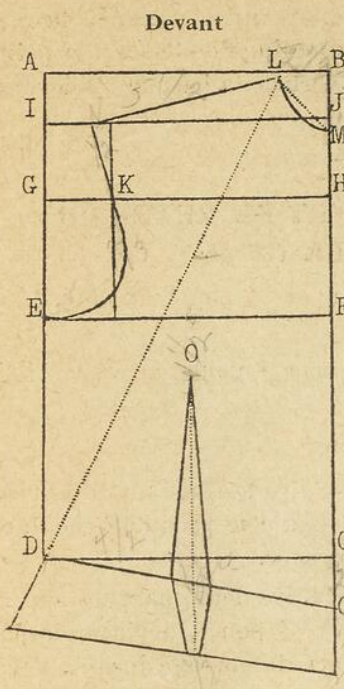
Mettre la ligne de poitrine E F à la moitié de la hauteur du rectangle; au quart, la ligne de carrure G H; au tiers, entre la ligne de carrure et la base supérieure, la ligne de chute d'épaule I J.

Sur la ligne de carrure, porter la demi-largeur du dos (7 pcs) K, de ce point, élever une verticale jusqu'à la ligne de chute d'épaule et l'abaisser à la ligne de poitrine.

Pour l'encolure du dos, descendre de un pouce à la lettre A A', et de A vers B, porter le tiers de la carrure du dos (2 1/3 pcs) N, faire la courbe A N.

Tracer l'épaulette de N à M (5½ pcs), appuyant l'oblique sur la ligne de chute d'épaule I J, dessiner l'emmanchure à partir de la chute d'épaule jusqu'à K, suivre la verticale jusqu'à la moitié, et arrondir à F. A la lettre D, entrer de 1 pce D' et unir D' à E.

Au tiers de l'épaulette du dos de N vers M, descendre un pointillé jusqu'à D' et continuer par une ligne de 3 pcs pour la hauteur de la basque.



A la lettre C entrer de 1 pce C', unir C' à F.

Du point N à la rencontre du point C', tracer un pointillé en dépassant le cadre de 3 pcs. fermer la basque du dos.

DEVANT

Tracer un rectangle A B C D ayant pour base le quart du tour de poitrine (9 pcs) et pour hauteur la longueur du dos (15 pcs).

A la moitié de la hauteur du rectangle, tracer la ligne de poitrine E F; au quart la ligne de carrure G H; au tiers, entre la base supérieure et la ligne de carrure, tracer la ligne de chute d'épaule I J.

Sur la ligne de carrure, porter la demi-largeur du devant (7 pcs) K, de ce point élever une verticale jusqu'à la ligne de chute d'épaule en l'abaissant à la ligne de poitrine.

Donner 2 1/3 pcs à la largeur de l'encolure du devant L, et 2½ pcs pour la hauteur M.

Tracer l'épaule de 5½ pcs de longueur, dessiner l'emmanchure à partir de la chute d'épaule, croiser la verticale à K, rentrer d'un demi-pouce vers la droite, croiser de nouveau la verticale à 2/3 de pouce au-dessus de la ligne de poitrine et arrondir jusqu'à la lettre E.

Donner la longueur du devant, en ajoutant au rectangle la largeur de l'encolure du dos (2 1/3 pcs) unir C à D.

A la moitié de la ligne de taille, marquer le milieu de la pince par une ligne pointillée allant jusqu'à la moitié de la longueur du devant H et C' O. Donner de chaque côté de la ligne pointillée l'excédent de la mesure de taille, et fermer la pince.

Du point L, descendre une ligne pointillée jusqu'à la rencontre du point D, prolonger par une ligne de 3 pcs ; au point C' descendre de 3 pcs également et fermer la basque du devant.

MANIERE D'AGRANDIR ET DE RETRECIR LE PATRON TYPE (36 pcs)

Pour agrandir un 36 à 38, donner ½ pouce au côté, ¼ à l'emmanchure, ⅛ à l'épaule.

Pour agrandir un 36 à 40, donner 1 pouce au côté, ½ à l'emmanchure, ¼ à l'épaule.

Pour *agrandir* le corsage 36. — Faire le tracé du devant du corsage à partir de la pointe de l'épaulette près de l'encolure au quart de la largeur du bas du corsage.

A partir de la ligne du devant, faire deux marques superposées, l'une à ¼ pouce et l'autre à ½ pouce, déplacer le patron de ½ pouce et continuer le tracé du corsage jusqu'à l'emmanchure ; retirer le patron vers la marque indiquant le ¼ de pouce et terminer *le contour du corsage.*

Pour *rétrécir* :

Faire le même tracé tel que ci-dessus. Mettre un trait sur le côté du corsage, et les deux points de repères ¼ et ½ pce.

Placer le patron sur le point indiquant le ½ pce et continuer le tracé jusqu'à l'emmanchure, l'éloigner vers le ¼ pce et terminer le tracé.

Procéder de la même manière pour le dos du corsage.

Pour *agrandir* la manche. — Faire le tracé intérieur de la manche à partir du centre de l'arrondi jusqu'à la moitié du bas de la manche.

Déplacer le patron en l'éloignant de ce tracé de 3/8 pce; finir le contour de la manche.

Procéder de la même manière pour le dessous de la manche, mais observer qu'on ne doit l'agrandir que de ¼ pce.

Pour *rétrécir*. — Faire le tracé intérieur des deux morceaux de la manche tel qu'indiqué ci-dessus, marquer le côté extérieur par un point au coude, en éloigner le patron de 3/8 pouce pour la partie du dessus, et ¾ pouce pour celle du dessous, finir le contour du patron.

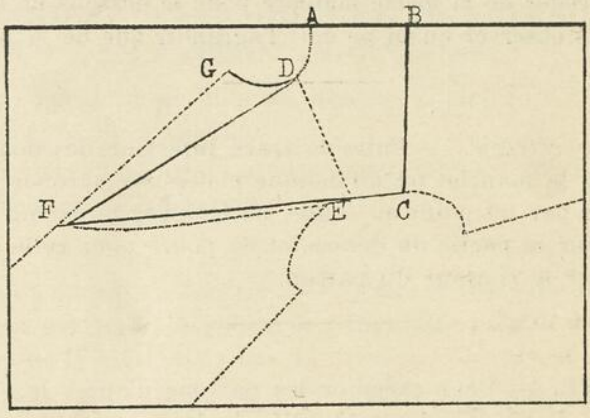
NOTE. — Pour exécuter les patrons d'après le système métrique, il n'y a qu'à établir l'équivalent du pouce et de la ligne:

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

5ème LEÇON

COLS ET PLASTRON

COL MARIN.



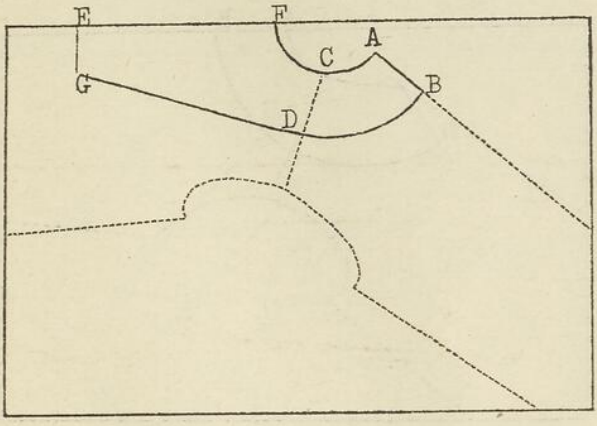
Pour tout genre de col ou plastron, on doit toujours unir la ligne de l'épaule du devant à celle du dos.

Sur la longueur A B donner 7½ pcs et tracer la ligne B C à l'équerre.

Déterminer sur le devant la longueur du décolleté G F, entrer à la lettre F d'un pouce pour empêcher de goder, unir F à la ligne d'épaule E, tracer la ligne F D à l'équerre.

NOTE. — A partir de F ressortir de 1 pouce; cette ligne aura pour effet de rendre le collet plus élégant.

PLASTRON DU COSTUME MARIN.



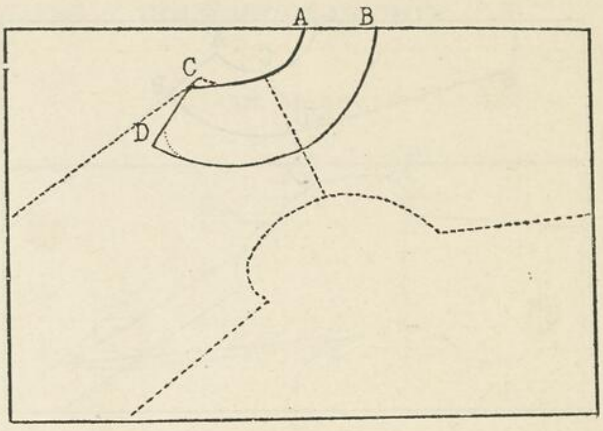
Pour le dessin du plastron, placer le devant du patron modèle sur le droit fil.

Donner au plastron une hauteur de 3 pcs A B ; de ce point B jusqu'à la ligne d'épaule C D tracer une courbe parallèle à l'encolure.

Le col marin devant s'ajuster sur ce plastron, la longueur du décolleté du col détermine la longueur E F du plastron ; ce dernier doit avoir au moins 2 pouces plus long que le décolleté du premier.

Au point E tracer une ligne de 2½ pouces de longueur G, unir G à D par une oblique.

COL ROND.

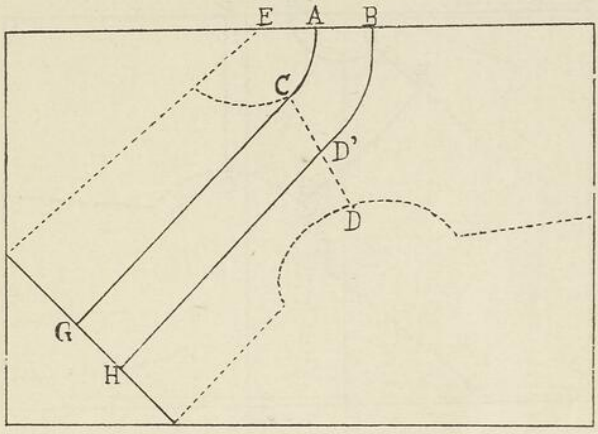


Porter sur le dos A B et sur le devant C D la largeur désirée pour le col. De ce point B vers D tracer le contour du col parallèlement à l'encolure.

Baisser de un pouce à C, à la lettre D entrer de deux pouces; unir D à C par une oblique.

Si on le désire, arrondir le devant du collet au point D.

COLLET TOXIDO.



Donner sur le dos du corsage la hauteur du col A B.

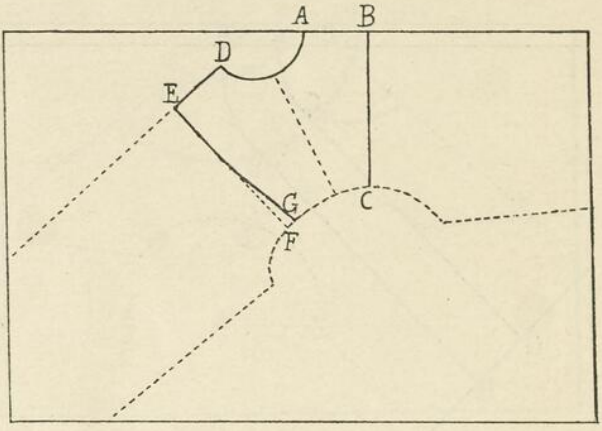
A partir de B tracer une courbe parallèle à l'encolure du dos jusqu'à la ligne d'épaule C D.

A l'encolure du devant, tirer un pointillé correspondant à la hauteur de la ligne d'épaule E.

Porter au bas du corsage la largeur E C plus 2½ pouces, unir G à C.

A partir de G donner la largeur C D H; unir H à D'.

EMPIECEMENT DU CORSAGE.



Si l'empiècement doit ouvrir devant, on place le dos du patron modèle sur le droit fil ; si, au contraire, on veut l'ouverture derrière, c'est la ligne verticale du devant qu'il faut placer sur le droit fil.

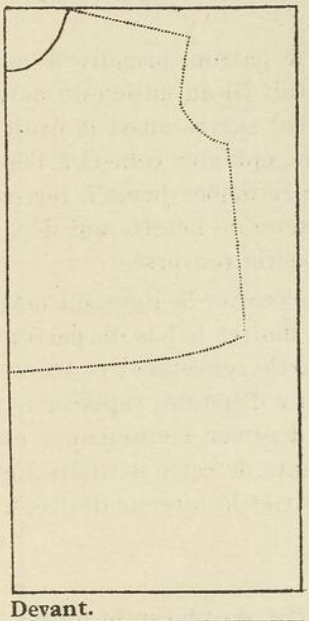
Déterminer la largeur de l'empiècement sur la hauteur du dos A B ; tirer une ligne jusqu'à l'emmanchure B C, porter sur le devant la largeur A B, D E ; tracer un pointillé jusqu'à l'emmanchure F ; remonter ce point de un pouce G, puis arrondir au-dessus du pointillé jusque vers les 2/3 allant au point E.

Si on suivait une ligne droite pour le tracé du devant, l'empiècement paraîtrait descendre obliquement sur les côtés ; en remontant cette ligne de un pouce, elle aura l'apparence d'une ligne droite une fois la pièce confectionnée.

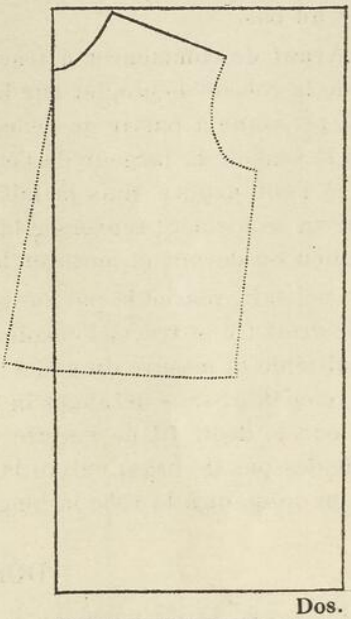
6ème LEÇON

ROBES DROITES

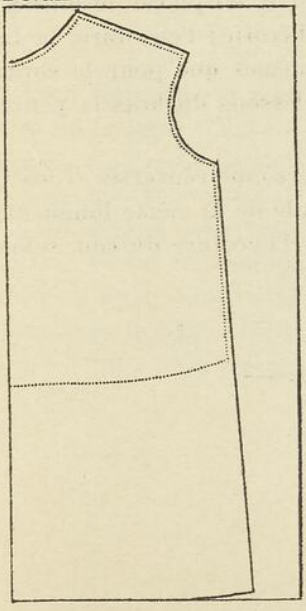
Epreuve du tracé pour enlever le godet.

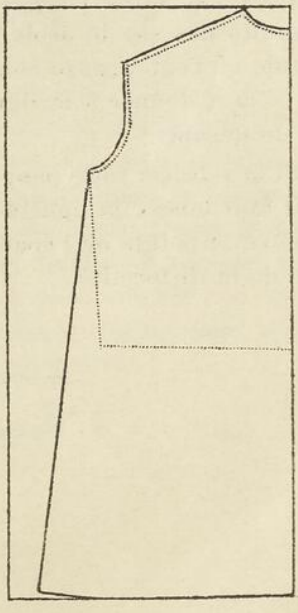


Devant.



Dos.





ROBE DROITE

Cette robe se taille sur le corsage ample. L'important dans une robe droite c'est d'obtenir que le devant ne fasse pas de godet au bas.

Avant de commencer à tracer le patron, prendre le matériel de la robe et l'épingler sur le droit fil au milieu du devant de la personne à partir de l'encolure; suivre aussi le droit fil dans le sens de la largeur de l'étoffe, épingler celle-ci à l'épaule et à l'entournure, puis la laisser retomber jusqu'à terre: le godet va se former; renverser la partie de l'étoffe qui dépasse le milieu du devant et mesurer la partie renversée.

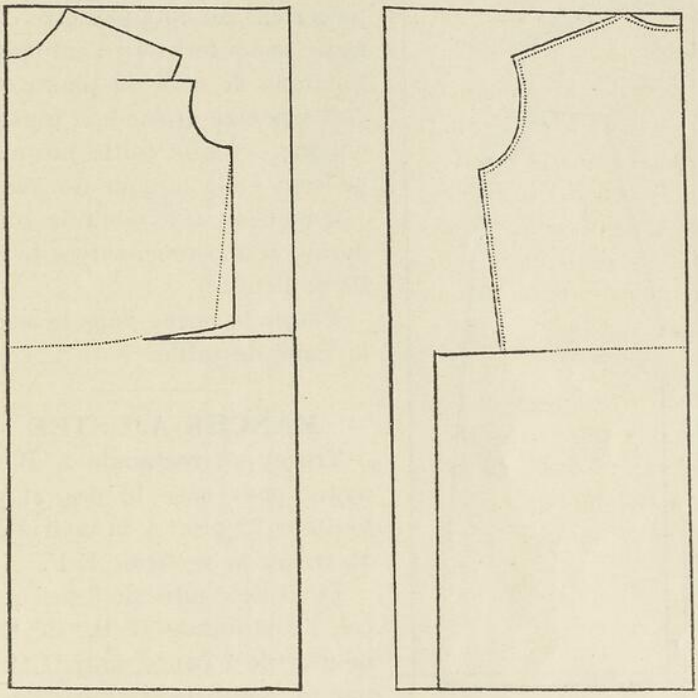
Ceci fait, placer le patron sur l'étoffe, la ligne du devant sur le droit fil, et tracer l'encolure; biaiser le bas du patron de la moitié de la mesure du godet (partie renversée) et tracer la ligne d'épaule; sans déranger la chute d'épaule; replacer le patron sur le droit fil de l'étoffe et dessiner l'entournure ainsi que le dessous de bras; suivre la pente de cette dernière ligne, tout en donnant à la robe la longueur et la largeur désirées.

DOS

Pour une taille normale, il suffit de placer le milieu du patron du dos sur le droit fil de l'étoffe; l'encolure, la ligne d'épaule et l'entournure sont les mêmes que pour le corsage, mais il faut donner à la ilgne du dessous du bras la pente de celle du devant.

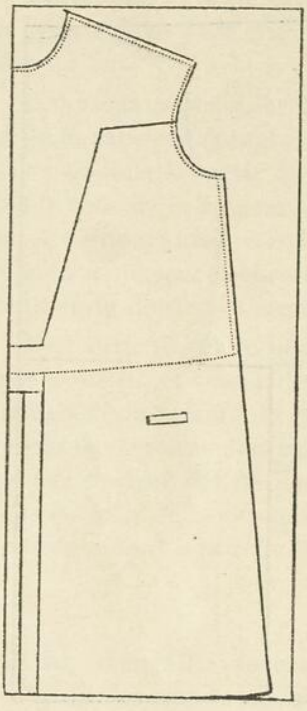
Si la robe est faite pour une personne renversée (dos voûté), il faut laisser la ligne de l'épaule de la même longueur, et remonter la pointe de l'épaulette à l'encolure du cou, selon le degré de la difformité.

2ème ROBE DROITE



Pour cette robe et pour toutes les robes droites, tracer l'encolure et la ligne d'épaule, en procédant comme pour la première robe. Tracer la moitié de l'entournure, à ce point, donner pour les fronces (environ 2 pcs), éloigner le patron de la ligne du devant pour finir l'emmanchure, et tracer le dessous du bras. Si on ne veut pas plisser le bas du corsage, il faut biaiser la ligne de dessous du bras pour enlever ce qu'on a ajouté dans le haut. Donner la largeur désirée pour les fronces de la jupe puis tracer la ligne de côté.

4ème ROBE DROITE

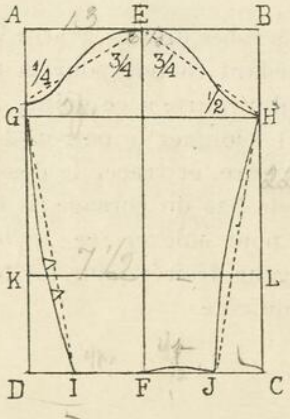


Se rappeler que la ligne de l'empiècement ne doit pas être droite mais remonter vers l'entournure. La ligne de côté du plastron ne doit pas être droite non plus,mais obliquer vers la taille jusqu'à la hauteur et la largeur désirées.

Quand on fait des plis sur le devant d'une robe, suivre le droit fil de l'étoffe.

Placer la poche dans le sens de la ligne de taille.

MANCHE AJUSTEE



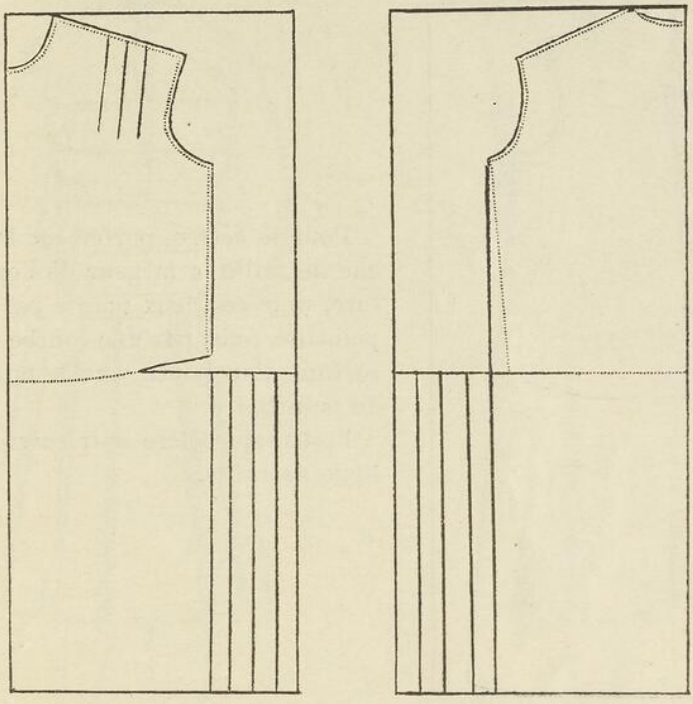
Tracer un rectangle A B C D ayant pour base 13 pcs, et pour hauteur 22 pcs. A la moitié de A B, tracer la verticale E F.

De B descendre de 5 pcs et tracer l'horizontale G H; de G remonter de 1 pouce, unir G H à E par un pointillé et tracer l'arrondi de la manche. Au tiers de C vers B tracer l'horizontale K L.

De chaque côté de la verticale au bas, donner la largeur de la manche (8 pcs) I J. Unir G à I par un pointillé, tracer la ligne de la manche en la ressortant de ¾ pcs à K; unir J à H par un pointillé, tracer la ligne en creusant de ¾ pcs à la lettre L. Creuser le côté intérieur de la manche de un tiers de pouce de F à J.

NOTE. — Les deux crans indiquent la partie à froncer.

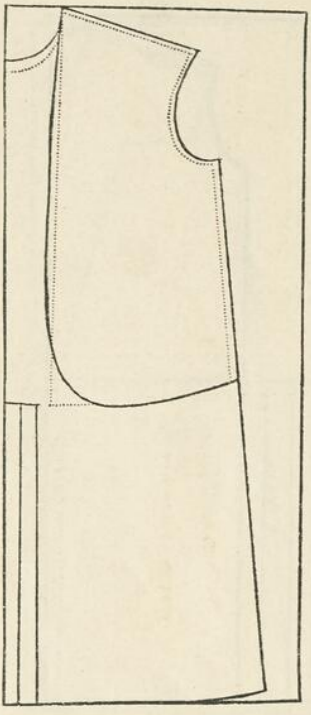
3ème ROBE DROITE



Pour les plis du corsage, suivre la ligne d'entournure et non le droit fil de l'étoffe. Pour la jupe, suivre le droit fil.

Donner d'autant plus d'étoffe pour la jupe qu'on désire plus de plis. Ex.: si l'on désire deux plis de 2 pcs de largeur, il faudra donner 8 pcs d'étoffe.

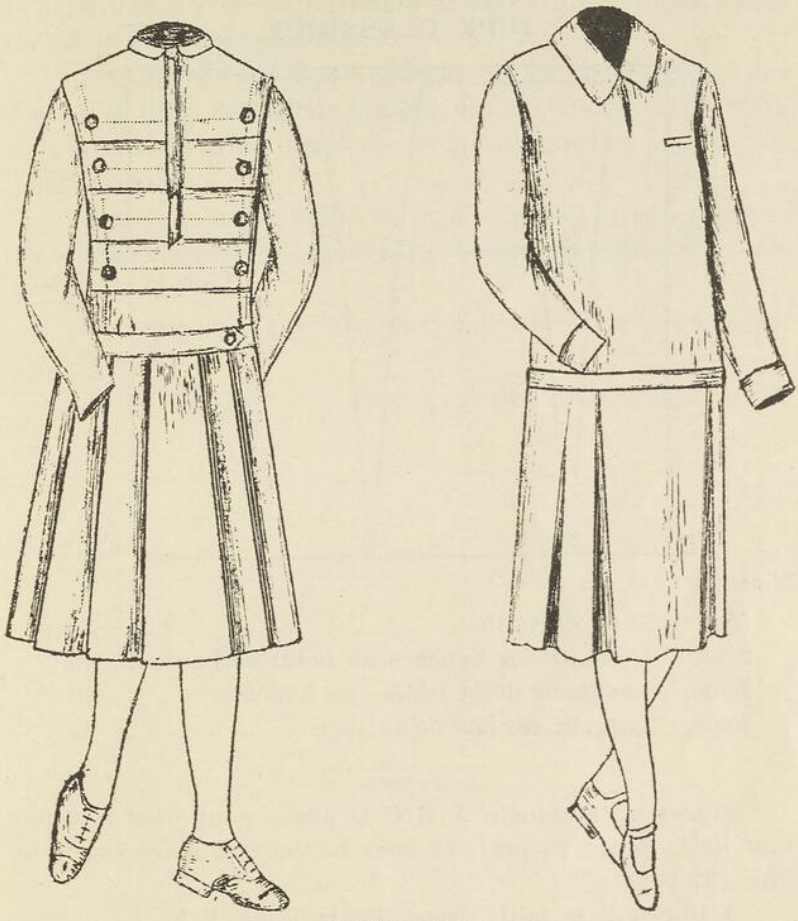
5ème ROBE



Pour le *boléro,* porter sur la ligne de taille la largeur de l'encolure, unir ces deux points par un pointillé, puis, par une courbe ressortant d'un pouce vers le milieu du pointillé.

Le bas du boléro doit suivre la ligne de taille.

ROBES DE FILLETTES



MESURES:

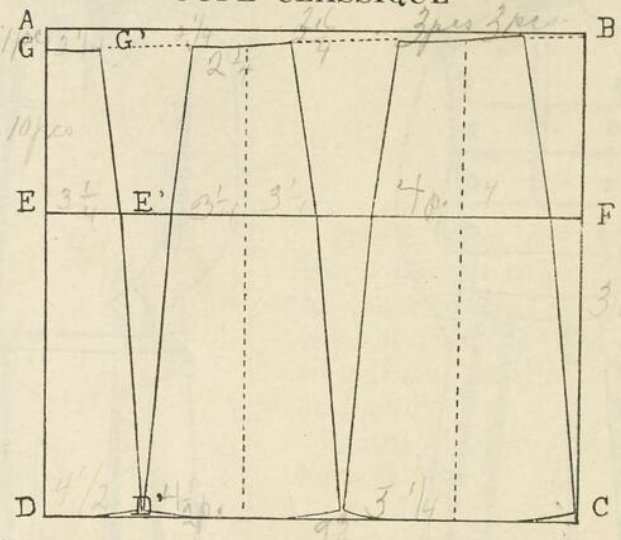
1°	Tour de poitrine	34	pcs
2°	Largeur du devant	13½	"
3°	Largeur du dos	13½	"
4°	Longueur totale	36	"

MANCHE

1°	Longueur totale	19	"
2°	Largeur	14	"

7ème LEÇON

JUPE CLASSIQUE



Mesures:

1ère. — Tour de taille .. .. 30 pcs
2ème.— Contour des hanches au point saillant .. 40 "
3ème.— Longueur de la taille aux hanches . .. .. 10 "
4ème.— Largeur du bas de la jupe .. .. 52 "

Tracer un rectangle A B C D ayant pour base le demi-tour de la jupe (26 pcs), et pour hauteur la longueur de la jupe (32 pcs).

A 10 pcs de la taille, tracer l'horizontale E F.

A la lettre A descendre de un pouce G, unir ce point à B par un pointillé.

De la lettre G porter le cinquième du demi-tour de taille, (3 pcs moins ¾ pce) G'.

De la lettre E porter le cinquième du demi-tour des hanches, (4 pcs moins ¾ pce) E'.

Au bas, à D porter le cinquième du demi-tour de la jupe, (5 1/5 pcs moins ¾ pce) D'.

Diviser le reste du rectangle en deux parties égales, moins ¾ pce pour le deuxième lé.

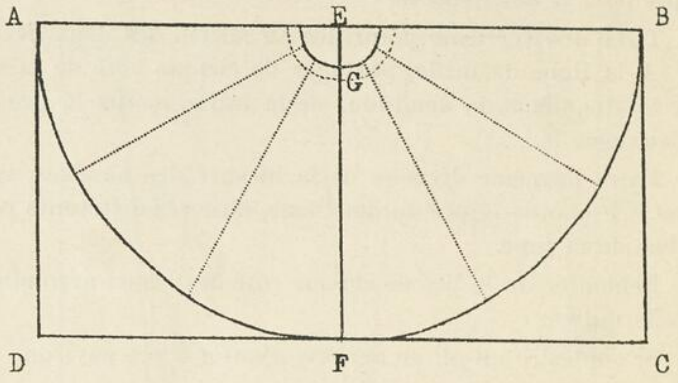
Tirer une verticale pointillée au milieu des deux derniers lés. A la ligne de taille, partager de chaque côté de la verticale le cinquième du demi-tour de la taille, moins ¾ pce pour le deuxième lé.

Faire la même division de la mesure des hanches, sur la ligne E F, moins ¾ pce au deuxième, unir ces différents points au bas de la jupe.

Remonter de ¾ pce de chaque côté des lés en arrondissant vers le milieu.

Si on désire un pli en arrière, ajouter 4 pcs environ.

JUPE CIRCULAIRE.

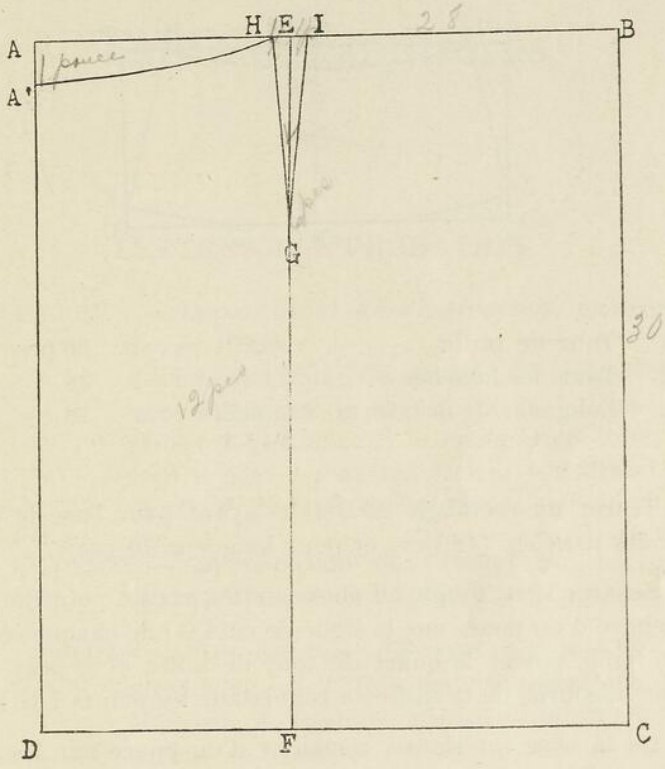


Pour une jupe de 28 pcs de taille et 27 pcs de long, tracer un rectangle A B C D ayant pour base 57 pcs de largeur et 31 pcs de hauteur. A la moitié de A B tracer une verticale E F, sur cette ligne descendre de 4 pcs G, et porter cette mesure de chaque côté; tracer le tour de taille. Pour le bas de la jupe, unir les points A F B.

NOTE. — Si on désire une jupe avec plis, donner ¾ pce d'ampleur à la taille. Compléter la longueur de la jupe en ajoutant d'autant au bas.

Pour obtenir une jupe droite, les plis doivent être plus larges du bas que du haut.

JUPE DROITE.

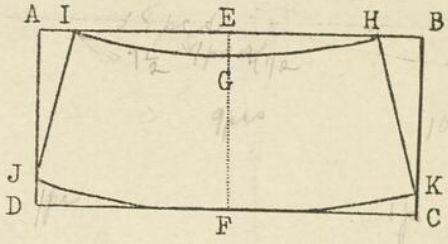


Tracer un rectangle A B C D ayant pour base 28 pcs et pour hauteur la longueur totale de la jupe 30 pcs. Sur la base supérieure de A vers B, porter 12 pcs pour le devant de la jupe; tracer la verticale E F; sur cette même ligne, descendre de 6 pcs G, pour indiquer la hauteur de la pince.

Sur la ligne de taille, donner pour largeur de la pince 2 pcs, unir G à H et à I.

Sur la ligne de taille, en avant, descendre de 1 pce A'; unir A' à H par une légère courbe.

EMPIECEMENT DE LA JUPE.



Mesures:

1° Tour de taille .. .. 30 pcs
2° Tour des hanches .. .. 38 "
3° Longueur de la taille aux hanches .. .. 10 "

Tracer un rectangle A B C D ayant pour base le demi-tour des hanches (18 pcs) et pour longueur 10 pcs.

Séparer le rectangle en deux parties par un pointillé E F, descendre d'un pouce sur la ligne de côté G; de chaque côté de cette ligne, porter le quart du tour de taille (7½ pcs) I H; tracer la courbe de la taille en réunissant les points I G H.

De la base inférieure, remonter d'un pouce sur les deux hauteurs J K et unir ces points à la ligne de taille I H.

Tracer la ligne des hanches en réunissant les points J F K.

NOTE. — Cet empiècement raccourci, peut servir comme basque de corsage ou de cache-corset.

Table des matières

LETTRES D'APPROBATION

1ère LETTRE: — *Département de l'Instruction publique — Québec.*
Recommandation du traité d'Enseignement Ménager, pour les Ecoles Ménagères Régionales et comme livre du maître pour les autres écoles. — L'Hon. Cyrille-F. Delâge, Surintendant 5

2ème LETTRE: — Appréciation de l'Honorable J.-E. Caron, Ministre de l'Agriculture 6

3ème LETTRE: — Appréciation du chef du Service provincial de l'Economie domestique, Monsieur A. Désilets. Ministère de l'Agriculture — Québec 7

4ème LETTRE: — Appréciation de l'Inspecteur des Ecoles Ménagères de la Province de Québec. Monsieur l'abbé H. Bois 8

5ème LETTRE: — *Au point de vue pédagogique.*
Monsieur l'abbé H. Jasmin.
Professeur de l'Université de Montréal. . 8

6ème LETTRE: — *Au point de vue de l'hygiène.*
Dr J.-A. Beaudoin, directeur de l'Ecole d'Hygiène Sociale Appliquée
Université de Montréal 10

7ème LETTRE: — *Au point de vue de la cuisine "pratique et classique".*
par Monsieur C.-H. Schneider,
chef du "Ritz Carlton", Montréal. 11

8ème LETTRE: — *Pour les fleurs et arbustes.*
M. McKenna. 12

9ème LETTRE: — *Approbation de la coupe et couture,*
par Monsieur Roméo Allard.
Dessinateur en chef. A. Greenfield Rgd.
Phillips Bldg, Montréal. 12

PREFACE 15

ORDRE DU COURS 16

I. PARTIE

ECONOMIE DOMESTIQUE 17
Ordre des leçons.

1ère LEÇON: — **Bienséance** 18
Avantage de posséder de belles manières.

2ème LEÇON: — **La maison** 20
Choix et tenue générale de la maison d'après ses ressources. Il y a des nécessités professionnels, des nécessités de quartier, des nécessités de famille.

3ème LEÇON: — **Budget** 23
Tableau pour une semaine. Comptabilité ménagère — agricole.

4ème LEÇON: — **L'éclairage** 28
Différents modes d'éclairage, le meilleur.

5ème LEÇON: — **Le chauffage** 30
Les combustibles en usage et appareils de chauffage. Quel doit être le degré de température ordinaire des pièces.

6ème LEÇON: — **Hygiène de l'habitation** 34
Choix du site, exposition, nombre de pièces.

7ème LEÇON: — **Hygiène de l'alimentation** 37
Apport de matières albuminoides, apport d'énergie, lequel des deux doit prédominer.

8ème LEÇON: — **Tube digestif et circulation** 40
Anatomie et physiologie.

9ème LEÇON: — **L'eau** 44
Au point de vue de l'hygiène.

10ème LEÇON: — **Alcool — Alcoolisme** 46
Les effets de l'alcoolisme. On ne doit se servir de l'alcool que comme médicament.

11ème LEÇON: — **Exercice et repos** 49
Le développement physique, intellectuel et moral a pour base l'exercice et même l'effort. Quelles précautions sont à prendre dans certains efforts que comporte la pratique ménagère.

12ème LEÇON: — **Le sommeil** 52
Lequel est le plus restaurateur, le sommeil du jour ou celui de la nuit. Généralement quelles doivent être les heures de sommeil de l'adulte, des adolescents, des vieillards et des enfants.

13ème LEÇON: — **Hygiène intellectuelle et morale.** 55
Rôle de l'imagination, de la volonté, de la raison ou du jugement.

14ème LEÇON: — **Médecine** 59
Composition d'une pharmacie de famille.

15ème LEÇON: — **Pansements** 63
Pansements secs, pansements humides, pansements gras.

16ème LEÇON: — **Bandages** 66
Règle générale du bandage. Type des principaux bandages.

17ème LEÇON: — **Maladies les plus communes** 70
Leur traitement.

18ème LEÇON: — **Maladies contagieuses et infectieuses** 74
Maladies éruptives.

19ème LEÇON: — **La santé** 79
Moyens propre à conserver la santé et à prévenir les maladies.

20ème LEÇON: — **Désinfection** 81
Principaux moyens.

21ème LEÇON: — **Les fleurs et arbustes d'ornement** 83
Formule d'engrais pour plantes de maison. Plantation, taille des arbustes d'ornement et des arbres fruitiers.

II. PARTIE

ART CULINAIRE 89
Ordre des leçons.

1ère LEÇON: — **Etudes des légumes** .. .. —
(Voir théorie 1ère année, page 105).

2ème LEÇON: — **Utilisation des restes** .. .. — (Voir théorie 1ère année, page 124).

3ème LEÇON: — **Cuisson des viandes** .. .. — Rôtis, grillades. (Voir théorie 2ème année, page 79).

4ème LEÇON: — **Cuisson des viandes** .. .. — A la casserole, braisées. (Voir théorie de 2ème année, page 81).

5ème LEÇON: — **La pâtisserie** .. .. — (Voir théorie de 2ème année, page 107).

6ème LEÇON: — **La volaille** .. .. 90 Catégories de volailles, la plus digestible.

7ème LEÇON: — **La volaille (suite)** .. .. 92 Préparation de la volaille pour la cuisson.

8ème LEÇON: — **Le gibier** .. .. 94 Principaux gibiers.

9ème LEÇON: — **La volaille et le gibier** .. .. 96 Comment les découper.

10ème LEÇON: — **Coquillages — Mollusques — Crustacés** 97

11ème LEÇON: — **Le pain** .. .. 99 Comment reconnaître le bon pain. Fabrication du pain 101

12ème LEÇON: — **Le beurre** .. .. 102 Sa fabrication.

13ème LEÇON: — **Conservation du beurre** 104

14ème LEÇON: — **Le fromage** .. .. 106 Différence entre les fromages gras et les

fromages maigres; comment conserver le fromage; comment reconnaître la falsification.
Fabrication du fromage .. .. —

15ème LEÇON: — **Conservation des légumes** 108

16ème LEÇON: — **Conservation des viandes** 110

17ème LEÇON: — **Légumes et fruits** 112
Conservation des légumes et des fruits par le procédé Appert.

18ème LEÇON: — **Etude des fruits** 114
Valeur nutritive des fruits gras,
" " " " aqueux,
" " " " séchés.

19ème LEÇON: — **Conserves des fruits** 115

20ème LEÇON: — **Confitures** 117
Gelée, compote, marmelade .. .. —
Confitures de fraises 119
Fraises au sirop .. .. —

21ème LEÇON: — **Entremets sucrés** 120
Crèmes, soufflés, fritures sucrées.

22ème LEÇON: — **Les bonbons** 121
Décoration des gâteaux.

23ème LEÇON: — **Boissons fermentées** 122

24ème LEÇON: — **Achats et provisions** 123

25ème LEÇON: — **Ce que seront nos menus** 124
En rapport avec les revenus et les règles hygiéniques appliquées au personnel.

Vingt menus bourgeois

Menu No 1: — 126
Potage purée de lentilles .. .. —

Tranche de veau braisée .. .. —
Fèves en gousses 127
Salade au chou rouge .. .. —
Costarde simple .. .. —
Sauce citron 128
Biscuits Jonoise .. .. —

Menu No 2: — 128
Consommé royal 129
Salade au homard .. .. —
Poitrine de mouton à l'étuvée .. .. —
Pommes de terre farcies .. .. —
Choux de Bruxelles 130
Pouding aux pommes .. .. —
Sauce aux pommes .. .. —
Marguerites 131

Menu No 3: — 131
Soupe aux haricots au lait .. .. —
Huîtres rôties 132
Brochet bouilli .. .. —
Sauce veloutée .. .. —
Soufflé de panais 133
Tartes aux pommes .. .. —
Meringues .. .. —

Menu No 4: — 134
Potage velouté .. .. —
Culotte de bœuf braisée .. .. —
Pommes de terre frites 135
Salade de laitue .. .. —
Pouding aux macarons .. .. —
Sauce à la neige 136
Tuiles à la crème fouettée .. .. —

Menu No 5: — 136
Soupe au chou à la paysanne 137
Rognons de veau sautés.. .. .. —

Petits pois verts au beurre .. .. —
Lièvre à la casserole .. .. —
Salade au concombre 138
Tapioca à l'érable .. .. —
Noix glacées .. .. —

Menu No 6: — 139
Potage crème de citrouille .. .. —
Langue de bœuf en aspic .. .. —
Comment préparer un bouillon d'aspic .. 140
Fricandeau .. .. —
Asperges 141
Sauce mayonnaise .. .. —
Crème glacée à la vanille .. .. —
Lis 142

Menu No 7: — 142
Potée champenoise 143
Râble de lapin .. .. —
Charlotte russe 144
Macarons à la farine d'avoine .. .. —

Menu No 8: — 144
Potage crème de poulet 145
Saumon de Gaspé .. .. —
Ragoût de mouton canadien 146
Chou bouilli (voir 1ère année, page 108).
Pouding aux carottes .. .. —
Sauce au citron .. .. —
Délices des anges 147

Menu No 9: — 147
Potage carottes et pommes de terre .. .. —
Foie de porc 148
Canard sauvage en salmis .. .. —
Tomates au blé-d'Inde .. .. —
Tapioca aux fraises .. .. —
Doigts de dames 149

Menu No 10: — 149
Soupe aux poireaux et pommes de terre —
Crépinette à la ménagère (voir charcuterie de 2ème année, page 92) .. .. —
Sauce veloutée (132) .. .. —
Epaule de mouton 150
Pommes de terre au riz (voir 1ère année, page 111) .. .. —
Salade de laitue (135) .. .. —
Délices à l'érable .. .. —
Beignets soufflés .. .. —

Menu No 11: — 151
Potage à la minute .. .. —
Ris de veau panés .. .. —
Lièvre rôti 152
Purée de lentilles .. .. —
Tarte aux prunes .. .. —
Chou à la crème .. .. —

Menu No 12: — 153
Potage velouté blanc .. .. —
Filet de haddock .. .. —
Sauce au persil .. .. —
Ragoût de porc à la sauce piquante .. 154
Tomates farcies .. .. —
Pouding à la neige .. .. —
Sauce aux œufs 155

Menu No 13: — 155
Soupe au vermicelle .. .. —
Pâté de porc dans un plat 156
Dinde en béatilles .. .. —
Aubergines rôties .. .. —
Reine des poudings .. .. —

Menu No 14: — 157
Potage aux salsifis .. .. —
Doré au court bouillon 158

Cuissot de chevreuil .. .. —
Sauce piquante (voir 2ème année, p. 100) —
Chou-fleur frit 158
Pouding aux dattes et aux noix .. .. —

Menu No 15: — 159
Soupe à la farine d'avoine .. .. —
Pâté aux huîtres .. .. —
Côtelettes de mouton grillées 160
Purée de pois secs. (Se prépare comme purée de lentilles) .. .. —
Pouding au suif .. .. —
Sauce à la neige (136) .. .. —

Menu No 16: — .. .. —
Potage purée à la bretonne 161
Poisson au riz .. .. —
Canard aux légumes .. .. —
Pommes de terre en purée (voir 1ère année, page 111) .. .. —
Salade au concombre (138) .. .. —
Gâteau mousseline 162

Menu No 17: — 162
Potage printanier 163
Blanquette de poulet .. .. —
Côtelettes de chevreuil .. .. —
Purée de lentilles (126) .. .. —
Crème glacée au chocolat 164
Gâteau marbré .. .. —

Menu No 18: — 165
Potage aux pommes de terre .. .. —
Jambon pressé 166
Saumon bouilli .. .. —
Carottes sautées .. .. —
Tartes aux pêches 167
Pâte feuilletée .. .. —

Menu No 19: — 167
Soupe aux pois (voir 1ère année, p. 102) —
Croquettes de poisson 168
Perdrix au chou .. .. —
Mousse au citron 169
Biscuits à la farine d'avoine .. .. —

Menu No 20: — 170
Soupe à la Julienne (voir 2ème année, page 69) .. .. —
Sandwich combinaison .. .. —
Epaule de veau désossée et farcie 171
Gelée de tomates .. .. —
Salade de poisson 172
Parfait à l'érable .. .. —
Gâteau d'or .. .. —

26ème LEÇON: — **Service de la table** 173
Pour les grandes circonstances.
Ordre du service, ordre du menu .. .. —

III. PARTIE

COUPE ET COUTURE 178
Ordre des leçons.

1ère LEÇON: — **Principaux points de broderie** .. 179

2ème LEÇON: — **La broderie (suite)** 182

3ème LEÇON: — **La coupe** 186
Prise des mesures, coupe du tissu, essayage et confection.

4ème LEÇON: — **Corsage ample** (Patron type 36 pcs) 190
Manière d'agrandir et de rétrécir le patron type (36 pcs).

5ème LEÇON: — **Cols et plastron** 194
Col marin, plastron de costume marin, col rond, collet Toxido.

6ème LEÇON: — **Robes** 199
Robes droites 1-2-3-4-5.
Robes de fillettes 205

7ème LEÇON: — **Jupe** 206
Jupes classiques, 1-2-3.
Empiècement de la jupe 210



Ville de Montréal

Feuillet de circulation

À rendre le		

CONSULTATION SUR PLACE
CONSULTATION SUR PLACE

06.03.375-8 (05-93)

RELIURE LEDUC INC.
450.460.2105

BAnQ
000 575 970