

RECETTES UTILES.

ALIMENTS.

La nourriture selon qu'elle est bonne ou mauvaise, a une influence qui se révèle à tous les âges, chez tous les individus et dans toutes les conditions.

La qualité des aliments dépend beaucoup de leur préparation et varie selon les individus qui en font usage.

Avoir des repas réglés, est une bonne habitude ; en ne faisant point d'excès, on est toujours sûr d'avoir bon appétit. Faites au moins trois repas par jour si vous vous livrez à un travail fatiguant. Le pain étant la partie principale du repas, doit être de bonne qualité.

La viande est le meilleur aliment pour celui qui travaille, il ne faut pas non plus toujours manger gras. Variez la nourriture autant que possible. Les meilleures viandes sont : le bœuf, le mouton, le veau, pourvu qu'il soit assez vieux.

Pour les convalescents et les gens faibles, les poissons, les viandes blanches, le jeune veau, le poulet sont préférables.

Le bouillon gras est nutritif, agréable et facile à digérer. C'est un malheur si une famille ne peut manger la soupe grasse au moins tous les deux jours.

Les œufs nourrissent bien et sont d'une facile digestion, pourvu qu'on ne les mange pas durs. Ils ne font jamais mal et n'échauffent pas comme on le croit généralement.

Les légumes, qu'on se procure facilement et à bon marché, sont une grande ressource pour les familles peu aisées ; les pommes de terre, les haricots, les lentilles arrangés en bouillie ou purée, sont très-nourrissants. Les carottes, les betteraves, les navets, sont également nourrissants. Le cresson, la laitue cuite, les asperges, la chicorée, renferment peu de matières nutritives, ils conviennent dans la convalescence.

Les fruits, en parfaite maturité, ne font jamais de mal ; quelques-uns, par leur composition, font l'office de légers purgatifs en agissant naturellement sur les intestins, ce sont : les raisins, les cerises, les prunes, les pruneaux.

Le poivre, la canelle, les clous de girofle et en général toutes les épices, ont plutôt un effet nuisible qu'utile. Le vinaigre doit être employé avec ménagement ; ne le buvez jamais pur, il détériore l'estomac.

BLANCHISSAGE.

1. — *Comment on blanchit le linge qui a jauni pour avoir été longtemps enfermé.* — Il arrive quelquefois que le linge devient jaune soit pour être resté trop longtemps enfermé dans des malles ou pour avoir été lavé avec de l'eau trop chaude. Pour y remédier, voici ce qu'il faut faire : trempez ce linge dans un vase de grès rempli de lait aigre qui reste dans la baratte après qu'on a fait du beurre. On y laisse ce linge cinq ou six jours ; ensuite on le lave dans de l'eau tiède ; si la première fois il n'est pas encore parfaitement blanc, on le trempe encore quelques jours dans du lait aigre, puis on le lave et blanchit à la manière accoutumée.

2. — *Procédé pour laver la flanelle sans qu'elle jaunisse.* — On délaye deux cuillerées de farine dans un peu d'eau de savon ; on place le tout dans un vase sur le feu en remuant constamment la composition afin de l'empêcher de s'attacher ; lorsqu'elle est bouillante on en verse la moitié sur la flanelle et lorsqu'elle n'est plus assez chaude pour vous brûler, frottez l'étoffe comme pour un savonnage ordinaire ; rincez ensuite la flanelle à l'eau

claire ; puis on recommence l'opération en versant le reste de la composition, et on rince ensuite à plusieurs eau.

3. — *Lessive de Marrons d'Inde pour le savonnage.* — On prend des marrons d'Inde, qu'on laisse sécher ; et après en avoir ôté la cosse rouge, on les met en poudre, on détrempe ensuite cette poudre dans une quantité d'eau suffisante, qui devient aussi propre à savonner qu'une eau saturée de véritable savon.

Cette préparation très-simple nettoie le linge aussi bien que le savon, et peut être utile aux pauvres et aux gens de la campagne.

4. — *Blanchissage au son.* — On fait tremper le linge dans l'eau chaude pour ramollir les corps gras et leur donner plus de facilité à être absorbés par la pâte de son ; on fait bouillir ensuite 2½ lbs de son dans 6 pintes d'eau dont on forme une pâte avec laquelle on savonne le linge.

On emploie ce procédé pour les foulards et les mouchoirs de batiste à vignettes de couleurs.

5. — *Blanchissage à la saponaire.* — Faites bouillir quantité suffisante de feuilles et de fleurs de saponaire, et lavez les étoffes dans cette décoction. Son usage est bon surtout pour les grosses étoffes de laine blanche, telles que serges, couvertures, etc.

6. — *Moyen d'économiser le savon.* — La femme d'un cultivateur américain a fait des expériences sur l'emploi des savons et elle a découvert qu'en ajoutant à une livre de savon, ¼ d'once de borax que l'on fait fondre dans l'eau sans le faire bouillir, on épargne moitié de la dépense de savon et les trois quarts du travail de lessive, et que le linge lessivé acquiert plus de blancheur. En outre, l'action caustique du savon se trouve neutralisée ; la peau des mains éprouve une sensation particulière et devient douce et soyeuse, résultat qui ne laisse rien à désirer à l'ambition de la lessiveuse la plus exigeante.

BOUTONS.

Remède contre les boutons et rougeurs. — Il faut se laver matin et soir avec de l'eau de pluie dans laquelle on aura fait tremper du persil. On met un bouquet de persil dans un verre d'eau de pluie, comme si on voulait le tenir au frais. On laisse le bouquet dans le verre d'eau depuis le soir jusqu'au matin ou depuis le matin jusqu'au soir, et, après s'être nettoyé le visage avec de l'eau ordinaire et du savon, après s'être essuyé et avoir frictionné la peau de façon à surexciter les papilles nerveuses et à dilater les pores ou petites ouvertures de la surface cutanée, on doit passer bien doucement, sur le visage, plusieurs fois de suite s'il est besoin, un vieux linge ou une éponge bien douce, amplement humectée de l'eau de pluie où le persil a trempé pendant assez longtemps.

BRULURE.

1. — *Recette contre la brûlure.* — Toutes les fois que la cuisinière se brûle au point de lui faire craindre le soulèvement de la peau, qu'elle lotionne de vinaigre l'endroit brûlé pendant quelques minutes ; la peau ne se soulèvera pas, et un quart d'heure ou une demi-heure après, elle ne ressentira plus de douleurs.

2. — *Autre.* — La *Gazette Médicale* annonce que le hasard a fait trouver un moyen efficace contre la brûlure par le charbon de bois. On n'a qu'à mettre sur l'endroit brûlé un morceau de charbon refroidi et la douleur s'amoindrit à l'instant, au bout d'une heure le mal est com-