

Le miel est plus nutritif et plus économique que bien des aliments.

7 onces de miel à \$0.07 ont une valeur nutritive	
de 15 onces de morue.....	\$0.10
1 pinte de lait.....	.12
8 oranges20
12 onces de bifteck15
5.6 de fromage à la crème.....	.09
5 bananes.....	.10
8 onces de noix ..	.13



RECETTES

Les recettes que nous avons le plaisir de vous présenter à la suite de ces quelques notes, ont donné, veuillez le croire, les résultats les plus satisfaisants.

Bonbons au Miel

2 cuillerées à table de miel coulé, mêlé à une tasse d'eau bouillante, 2 tasses de sucre blanc, 2 cuillerées à table de beurre. Faites cuire jusqu'à ce qu'un fil se forme. Ajoutez 1 cuillerée à thé d'essence d'amandes amères.

Jetez le sirop bouillant sur deux blancs d'œufs battus en neige. Battez jusqu'à ce que le mélange soit froid et versez par cuillerées sur un papier huilé et mettez une amande sur chaque.

Nougat de Montelimar

Détail : 1 lb. de miel, 2 blancs d'œufs en neige, $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées, $\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille ou d'amandes amères.

Mettre le miel dans une casserole et le faire bouillir jusqu'à ce qu'il fasse des fils, en ayant soin de remuer de temps en temps de crainte qu'il ne s'attache. Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme et verser dessus le miel chaud peu à peu et tourner vivement.