

Coin de la cuisinière

Les bouillons et les soupes

Les bouillons et les soupes préparent l'estomac à mieux assimiler les aliments solides qu'il reçoit. Ce sont des huiles qui aident la machine humaine dans ses diverses fonctions physiques. De plus, les bouillons et les soupes bien préparés démontrent des éléments nutritifs d'appréciable valeur.

SOUPE AUX POIS

Mettez les pois à l'eau froide, laissez jeter un bouillon; changez l'eau, ajoutez un oignon, une cuillerée à soupe de beurre, une de graisse et des herbes salées. On laisse bouillir à feu modéré. La soupe grasse se fait de la même manière, excepté qu'au lieu du beurre et de la graisse on met du lard salé.

Les viandes

Les viandes sont nécessaires à quiconque fait une dépense un peu considérable d'énergie physique. Pour être profitables elles doivent être bien préparées et servies avec discrétion. Il est reconnu par les plus hautes autorités médicales qu'on fait un abus en général des viandes de toutes sortes. Ne consommons que des viandes présentées sous une forme très digestible. Ce n'est pas ce que l'on ingère, mais ce que l'on digère qui profite.

DINDE ROTIE

Frappes l'os de l'estomac; farnissez aux patates; mettez du beurre par petits morceaux à différentes places sur la dinde avec du sel, du poivre et de l'eau; placez dans le fourneau et arrosez souvent.

OIE ROTIE

Faites bouillir l'oie quelques minutes afin d'en enlever un peu la graisse; ensuite farcissez aux pommes ou aux patates; faites rôtir à feu modéré; arrosez souvent.

POULET

Le poulet se rôt comme la dinde, seulement il doit être plus surveillé.

Confiseries

Les aliments porteurs de sucre apportent au corps humain la chaleur, activent l'action des sucs digestifs et réjouissent le palais. Ils sont utiles aussi longtemps qu'on en fait un usage modéré. Si on fait entrer le miel dans leur préparation on évite les mauvais effets des sucres falsifiés que le commerce a répandus aux dépens de nos bourses et de notre santé.

GATEAU MARBRE

partie blanche.— On l'obtient en mettant: 1 tasse de sucre, 1/2 tasse de beurre, 1/2 tasse de lait, 2 tasses de farine. 2 cuillerées de poudre à pâte, les blancs de 3 œufs.

Partie foncée.— Celle-ci résulte du mélange de: 1/2 tasse de sucre brun, 1/2 de beurre, 1/2 tasse de mélasse, 1/2 tasse de lait, 1/2 muscade râpée, 1/2 cuillerée à thé de cannelle, 1/2 cuillerée à thé d'épices mêlées.

CHARLOTTE RUSSE

Mettez une chopine de crème douce sur la glace et fouettez jus qu'à ce que le volume soit presque trois fois plus grand; ajoutez 1/2 tasse de gélatine qui a trempé dans 1/2 tasse d'eau et battez avec un fouet à battre les œufs en ajoutant 1/2 tasse de sucre en poudre, 1 cuillerée à thé d'essence de vanille. Borez un moule avec des doigts de dames remplissez avec de la crème et faites durcir sur la glace.

Le meilleur Tonique c'est ELEXIR VIGOL.

En vente partout.

AU FOYER

Une âme au Ciel

Envoie toi petite Olive Monte là-haut vers le ciel Va l quitter cette froide rive Repose dans le sein de Dieu

L'église de la terre avait chanté le Toussaint et s'était conformée aux rites de la commémoration des morts; dans le ciel les portes grandes ouvertes laissaient entrer les élus qui en chœur remontaient de leur visite annuelle au séjour des militants. Tous étaient revêtus de givre selon leur mérite. Dans leurs rangs s'élevaient les chants les plus mélodieux et les échos répétaient "Gloria in excelsis Deo". Soudain, un éclair sillonne l'espace. Tout s'incline, et la voix de Dieu se fait entendre; sous ce souffle divin tous tressaillent d'amour: dans le ciel Dieu ne parle pas en juge tout-puissant mais en tendre père... Un seul rayon de sagesse projeté de là-haut dans le cœur humain lui donne une effervescence de vie. Lui montre les avant-gouttes du ciel... Les fronts s'étant relevés la voix du Saint des Saints dit: Aujourd'hui parmi vous s'élève un nouveau trône, vous aurez une nouvelle sœur; là-bas sur la terre une âme malgré son jeune âge est déjà mure pour le ciel: Cultivée par des mains habiles à peine connue-elle le monde qu'elle le méprisa; abandonnant parents et amis c'est dans l'ombre d'un cloître loin des mondains qu'elle alla cacher, pour me la conserver son âme d'élégante et belle, alors je l'ai marquée de mon sceau et par le nom que je lui fit donner je marquai l'époque de sa maturité "Toussaint"... C'est donc le temps, je réclame à la terre, cette âme... Et sous le regard divin, un radieux archange profondément s'incline puis, déployant de grandes ailes d'or il franchit la voûte éthérée et pénètre dans l'humble cellule d'un cloître il élève le glaive tranchant au-dessus de la victime... Mais, il hésite... doit-il frapper cette jeune vierge que la vie semble vouloir lui disputer... Un grand nombre de petites âmes réclament des soins tant spirituels qu'intellectuels; elle sait si bien les prodiguer... longtemps il hésite... Mais, revoyant dans les cieux la couronne suspendue prêt à nimer ce front pur, entendant les anges qui appellent "Ad Gloriam" ce nouvel ange il porte le coup. Au ciel! Au ciel! et pour ceux qui la verront dans sa tombe laissant sur ces lèvres l'âme de notre petite Olive s'envole à Dieu.

Devant cette tombe depuis quelques jours close, Père, frères et sœurs, amis ne pleurons pas, Car, pour elle la mort ne fut que douce chose, De sa cellule au ciel il n'y avait qu'un pas.

St-Léonard, N. B. Nov 1922

"Clairette"

Une profession nouvelle

Le libérateur patenté des fous

Un de mes confrères et amis a trouvé un tuyau épating pour faire fortune.

Il exploite ce filon inépuisable qu'on appelle la folie. Les mines d'or de sont rien à côté de cela.

Point n'est besoin d'aller au Pérou pour revenir les mains pleines. Il y a dans tous les pays du monde deux réservoirs plus profonds que l'Etna: la bêtise et la folie.

La bêtise est la plus importante, évidemment: mais trop de colons en tirent profit. Romanciers populaires, financiers, hommes politiques, bolchevistes, etc. Et, vous le savez, quand les hommes politiques ont pris place dans un paturoge, il ne reste plus grand chose à broter pour les autres veaux.

Mon ami a donc eu une idée excellente de se tourner vers la folie, domaine beaucoup moins exploré.

Que fait-il? C'est simple: il délivre les fous, non point de leur folie, mais de la folie des autres qui consiste à les enfermer malgré eux.

Le monde est ainsi fait, les trois quarts des fous qui le composent emprisonnent l'autre quart pour faire croire qu'ils sont moins fous que les premiers.

Le grand point, évidemment, consiste à être du côté des trois quarts. Mais il arrive toujours à un malheureux de tomber de ce parti de la majorité dans l'autre.

C'est alors que mon ami intervient à la façon d'une providence pour repêcher la victime qui se débat entre les mains de ceux qui veulent la prendre.

Il va donc trouver l'interné et lui dit amicalement:

Je sais que vous n'êtes pas plus fou que moi (ce qui est évidemment vrai). Ma profession de journaliste-aliéniste (profession nouvelle depuis la guerre) m'incite à vous sauver.

Le fou ne demande pas mieux.

Le médecin qui a constaté le cas de démence se voit opposer un autre médecin qui, tout aussi compétent que lui (ce qui n'est pas peu dire) prouve par a-b que son client est d'une lucidité tant à fait normale. Et la meilleure des preuves c'est qu'il l'a choisi comme médecin traitant, fait qui prouve l'éclaircie de son intelligence.

Le premier médecin qui est payé pour fabriquer des fous à tour de bras, ne l'entend pas de cette éveille-là et comme son gagne pain est en jeu, il proteste avec véhémence, accusant même son collègue d'être lui-même atteint de démence: ce qui a pour effet d'augmenter sa clientèle.

Il en résulte naturellement une campagne de presse à une époque où les journaux manquent de copie. Les experts sont mobilisés. Bonne petite affaire pour eux.

Finalement on reconnaît que l'intéressé n'est pas plus fou qu'un autre et on le relâche, avec félicitations du jury, après dix mois de détention, qui ont failli le rendre réellement fou furieux.

Mon ami reçoit chaque fois qu'il libère un fou un porte-cigare, en souvenir reconnaissant.

Comme cela dure depuis plusieurs mois il vient d'ouvrir un magasin d'articles pour fumeurs.

Les affaires marchent très bien. Il est très connu, non seulement comme fabricant de porte-cigares, mais aussi comme "libérateur des fous". Les clients affluent des deux côtés et dans les deux sens. Les uns pour acheter des portes-cigares, les autres pour lui en offrir. Et com-

me l'annivage égale la sortie, la mine dont je vous parlais est incépuyable.

N'avez pas raison de vous dire que cette mine est un rude tuyau

VÉBOR ler.

VIENT DE PARAITRE L'Almanach de la Langue française

Le huitième Almanach de la Langue française (1923), vient de paraître. Imprimé sur papier glacé, il est orné de vingt quatre illustrations

modèles, sans parler des en-têtes et de l'encadrement du calendrier. Tous les dessins sont d'artistes canadiens. La couverture porte l'Évangéline d'Hébert.

Une quarantaine d'articles forment la matière des cinq rubriques inaugurées l'an dernier. Dans la première, la Langue, on trouvera des témoignages encourageants; dans la Vie religieuse et sociale figurent de courtes biographies, des comptes rendus de congrès et de Semaines sociales, des monographies d'œuvres et des centennaires. La Vie nationale aussi rappelle quelques centennaires: Pierre Boucher, Kingston, la découverte du Mississipi (Ici, une page inédite de feu Ernest Gagnon et la reproduction d'un pastel de M. Charles Huot). — elle contient de plus un article sur l'Acadie, sur Hochelaga sur les Franco-Américains, et un itinéraire fort utile de Montréal à Chicoutimi. Dans la Vie artistique et littéraire, on lira avec intérêt une étude sur l'Enclon paroissial, trois articles sur les arts chez nous. Le Théâtre populaire, la Semaine du livre (humoristique, avec caricatures de M. Henri Letondal). Les

Bibliothèques publiques, font le sujet d'autres travaux. Enfin une scène de l'Autre chemin, pièce de M. Letondal, ferme la série. La Vie économique offre de bonnes pages sur notre vieille ville de Sorrel, la conférence de Gênes et la maison Dupuis. A cette variété s'ajoutent deux articles sur les Juifs et sur l'anglomanie des acheteurs, et toute une collection de Renseignements pratiques: poste, monnaie, poids et mesures, journaux, etc.

Bref, l'Almanach u'est inférieur en rien à ses devanciers, et se présente en une élégante toilette, grâce au talent de M. Joseph Dubois.

L'Almanach de la Langue française est en vente chez les libraires 25 sous franco. Pour les commandes en quantité les prix sont les suivants: la douz. \$2.50; le cent \$19.00, le mille \$165.00. Ecrire à l'Action française, 369 rue St-Denis, Montréal.

Abonnez-vous au

"MADAWASKA"

Compétence Efficaçite DES CADEAUX ET DES CADEAUX Grand Assortiment Prêt pour votre Choix Qualité Confiance Nos assortiments sont exposés afin de vous guider dans le choix de vos cadeaux... Quelques Suggestions à l'Acheteur: Bonbons, Papeterie, Parfums, Cakes-Souvenirs, Articles de Toilette, Belle Porcelaine, etc. Cigares, Plumes Fontaine, Lampes de poches(électriques), Jouets, Ornaments d'arbre de Noël, Jeux

Dans les villes et villages de chez nous, une foule d'amis satisfaits achètent le THÉ "RED ROSE" aujourd'hui, comme il y a 28 ans, parce que c'est toujours le même bon thé. RED ROSE TEA "is good tea" Achetez une boîte de CAFÉ "RED ROSE." Son arôme vous plaira certainement.