

Au Foyer Féminin

Lettre à Mlle A. B.

L'autre jour, en me promenant, j'aperçus par hasard une feuille toute petite, jaunie et desséchée que le vent, dans sa course folle, traînait ça et là sur la route, éclatante des rayons du soleil, à son midi.

Dans sa course mouvementée, elle semblait me dire avec le poète, la pauvre infortunée:

"Je vois ou le vent me mène,
Sans me plaindre ou m'effrayer;
Je vais où va toute chose,
Ou va la feuille de rose
Et la feuille de laurier."

Divers pensées assiégeaient mon âme.

D'où venait-elle en ces temps de désolation? Fille du temps dernier ou courait-elle chercher un dernier abri?... Les aquilons étaient-ils passés dans son séjour sans l'effleur de leur souffle violent?... et longtemps, longtemps, je la regardai s'envoler.

Sous cette feuille humble et frêle, véritable emblème de la vie, m'apparaissait l'homme, grandeur et néant, puissance et faiblesse. Et, c'est ainsi que l'automne me surprit au milieu de ces pensées divines: j'entraî avec ravissement dans les mois de tempêtes. Tantôt j'aurais voulu être un de ses guerriers qui chevauchaient au milieu des vents, des nuages et des fantômes; tantôt j'enviais jusqu'au sort du pâtre que je voyais réchauffer ses mains à l'humble feu de broussailles allumé au coin d'un bois. J'écoutais ces chants mélancoliques! Ils me rappelaient que dans tous pays les chants naturels de l'homme sont tristes lors même qu'ils expriment le bonheur.

Notre cœur est un instrument incomplet, une lyre à laquelle il manque des cordes, et, que nous forçons à rendre les accents de la joie sur le mode consacré aux soupirs.

Le jour, je m'égarais sur de grandes bruyères terminées par des forêts. Le clocher solitaire s'élevait au loin dans la vallée a souvent attiré mes regards, souvent j'ai suivi des yeux les oiseaux de passage qui volaient au-dessus de ma tête; je me figurais les bords éloignés, les climats lointains ou ils se rendent; j'aurais voulu avoir leurs ailes... Qu'il fallait peu de chose à ma rêverie! une feuille séchée que le vent chassait devant moi: une cabane dont la fumée montait dans la cime dépouillée des arbres, la mousse quitte le tronc d'un chêne, une roche écartée?... Tiens! voilà un écureuil?

Connaissez-vous l'écureuil? L'écureuil est un petit animal coquet, agile, aux yeux vifs, perçants; que nous voyons courir sur les branches des arbres, où encore sur les clôtures des champs. Il est sans contredit le plus petit, le plus gentil, le plus agile, le plus gracieux des animaux de nos forêts.

Il charme, il enchante par ses formes élégantes, la vivacité de son regard, la finesse de sa physionomie et sa perspicacité précoce.

En effet au moindre bruit, il s'arrête, écoute longtemps... s'il est sur un arbre, il tourne autour en grimpaçant toujours plus haut, jusqu'à ce qu'il ait atteint un abri sûr et paisible.

Il n'est pas farouche, il poussera même parfois la hardiesse jusqu'à sauter sur la personne qui l'observe à condition qu'elle ne lui fasse aucun geste provocateur, mais si elle à le malheur de faire un mouvement!... le pauvre petit est déjà bien loin.

Sa nourriture est simple quelques noix, faînes ou noisettes. Il court bien loin pour ces petits fruits; dut-il ne les points saisir, n'y a-t-il pas encore plaisir à en tenter l'aventure.

Sa démarche est facile, vive, coulante, légère. Il est trop léger pour marcher, il vole, sans jamais se fatiguer. Sa rapidité sur les branches d'arbres est si assurée, si vive, si rapide que l'œil peut à peine suivre toutes ses évolutions.

Comme habitation il a soit une souche, un tronc d'arbre, ou un trou creusé au pied d'un arbre. L'automne, triste automne, il ramasse en bon économiste ses provisions pour l'hiver, il les place dans un endroit sûr, choisi avec goût et par lui, qu'il sait à l'occasion retrouver.

En un mot, le fin, moqueur et agile petit écureuil est digne d'être aimé et épargné.

"Saluez-les, ils se disent les Heureux de ce monde."

FRANÇOIS LAROCHE, E.E.A.

Cinquante façons d'appreter les légumes

LE COIN DE LA FERMÈRE

De nos jours, il se fait une véritable croisade en faveur de la culture des légumes, et avec raison. Faire entrer les légumes dans le cadre de nos menus est une pratique aussi simple que féconde dans la vie journalière; ils constituent pour la ménagère une ressource vraiment inépuisable. Mais il faut pour cela que la maîtresse de la maison sache utiliser les produits du jardin potager. Que de fois l'on entend dire: "Les légumes, les légumes, je les cultiverais bien, je les ai déjà cultivés, mais à la maison, on en fait fi: ils pourrissent à la cave."—Les légumes, chez nous, on ne sait pas les apprêter: c'est toujours la même préparation qui revient sur la table, et c'est si insipide!!!"

J'ai pensé rendre service aux lectrices du "Bulletin de la Ferme" en donnant une série d'articles, cinquante préparations faciles et peu coûteuses concernant les principaux légumes cultivés dans nos jardins.

"A tout seigneur, tout honneur". Commençons par les légumineuses: (les haricots, les lentilles, les pois, les fèves), lesquelles à cause de leur grande valeur nutritive viennent en premier rang. Leur conservation facile, leur faible prix, quatre à cinq fois moins cher que celui de la viande, leurs propriétés hautement nutritives, devraient en faire la "viande" du cultivateur, de l'ouvrier qui travaille dur et ferme et même de l'homme de bureau, à raison de leurs propriétés hygié-

niques supérieures à celles de la viande. Quand à ceux qui souffrent de rhumatisme la médecine commande d'en user discrètement.

Les légumineuses font d'excellentes soupes ou potages. Sauf pour les travailleurs, ces potages doivent être pris en petites quantités et toujours additionnés d'une forêt de croûtons qui obligent à bien mastiquer.

Beaucoup de ménagères nous demandent: "Quand il s'agit de la confection de soupes ou potages, vaut-il mieux réduire les légumineuses en purée ou leur laisser leur enveloppe? Là-dessus, il y a du pour et du contre. D'aucuns disent: "Passez les légumineuses au tamis: les purées sont plus digestibles, n'imposent pas de travail à l'estomac, n'occasionnent pas ces ballonnements si pénibles produits par l'enveloppe des légumineuses, laquelle n'est ni digérée, ni assimilée. Avec la peau aussi, une partie du germe est enlevé. Or, ce germe, en fermentant dans l'intestin serait la cause probable de la difficulté de la digestion. D'autres ripostent: Jamais la ménagère ne devrait réduire les légumineuses en purée. En passant par le tamis, elles perdent leur richesse en cellulose et en sels minéraux. L'extrême facilité avec laquelle on les avale et on les digère fait que les purées poussent à la suralimentation et provoquent la paresse intestinale. La peau des pois, des fèves a surtout le tube digestif une action stimulante; loin d'encombrer et de surcharger le système digestif, la peau, procure le travail nécessaire pour maintenir ses fonctions, rétablir le jeu anormal du gros intestin de la funeste paresse intestinale, même de l'appendicite et de leurs misères.

Que conclure de là? A chacun de répondre après avoir observé les effets des pois, des fèves, des haricots sur le susceptibilité de son système digestif, sans caprices. Dans son fameux opuscule sur la constipation, le Dr Aurèle Nadeau enseigne absolument que les légumineuses doivent être mangées avec leurs enveloppes.

SOUPE AUX POIS

(Pour famille de dix personnes)

Ingrédients:

- 1 chopine de pois;
- 1 pot et demi d'eau.
- ½ livre de lard salé;
- 2 ou 3 poireaux;
- 2 ou 3 carottes;
- 1 oignon moyen;
- 2 ou 3 bâtons de céleri; à défaut, poivre de céleri;
- Persil, poivre, sel.

Mode de préparation

I. Faire tremper les pois dans l'eau bouillie et refroidie. Ajouter à l'eau du soda (bicarbonate de soude) une demi cuillerée à thé par chopine de pois.

II. Laver les pois, les faire cuire à l'eau froide bouillie et refroidie.

III. Lorsque l'eau bout, ajouter le lard salé préalablement ébouillanté, les carottes, les poireaux coupés en rondelles, l'oignon et le