Coin de la cuisinière

Plat pour le petit déjeuner
Fruit Cereales Lait

Le petit déjeuner des Européens est beaucoup plus simple que celui des Américains. Le petit déjeuner doit rassasier et satisfaire pour bien commencer la journée Quelques plats bien-cuits servis en même temps donnent toujours un repas plus sain que si on en sert une grande variété.

Il est très recommandable de servir une certaine espèce de fruits pour le petit déjeuner, des fruits frais durant la saison, si on peut en avoir en abondance et à bon marché ou des fruits secs qu'on fait revenir par la cuisson.

Des fruits frais de goût âpre en bonne condition doivent être servis crus.

Instr ctions pour cuire les fruits secs

Lavez les fruits soigneusement.

Faites les tremper dans l'eau froide pendant toute la nuit.

Faites égoutter le fruit chauffez jusqu'au point de l'ébullition l'eau dans laquelle il avait été trempé, ajoutez-y le fruit trempé et faites mijoter lentement jusqu'à ce que le fruit soit gros et mou. On peut ajouter un peu de sucre ou de sirop si on désire rendre la compote plus douce.

Cereales

Les céréales fournissent un des aliments les plus importants que nous ayons. Presque chaque pays a reçu de la nature quelque céréale soit l'avoine et le seigle des pays du Nord ou le riz des paps méridionaux. L'homme en a absolument besoin pour son pain quotidien. Les aliments céreales comprennent les graines de maïs, l'avoine, le seigle, le riz, le blé, l'orge. etc.. les aliments pour le petit déjeuner. les différents genres de farine qu'on en fait, ou le pain. les "crackers," les muffins, les gâteaux ou la pâtisserie qui sont riches en produits céréales. On se sert de céréales d'une manière ou d'une autre, dans les gaudes, les gruaux, les macaronis, les topiocas, semoules et toutes sortes de pâtes qu'on prépare dans chaque maison. Règle générale, plus on se sert de céréales, moins cher est le régime.

La farine de maïs ainsi que d'autres céréales, cuites à l'eau, et servies avec du lait pour le petit déjeuner, fournissent un repas ayant une grande valeur nutritive Il est recommandable de tenir toujours à la main différentes sortes de céréales preparées, à base de ble, d'avoine, de maïs, de seigle, d'orge et de riz, de sorte qu'on puisse avoir une variété de jour en jour. Le maïs et les préparations à base d'avoine en particulier fournissent de bons aliments pour l'hiver, car ils contiennent beaucoup de graisse et produisent, par conséquent, beaucoup de chaleur, La farine de maïs, la farine d'avoine le riz et les gaudes sont moins chers que les aliments tout préparés qui se vendent pour le petit déjeuner.

Comme toutes les céréales contiennent beaucoup d'amidon, il faut les cuire à fond. Les céréales moulues grossièrement doivent cuire pendant douze heures, tandis que les préparations plus fines ne requièrent qu'une demie-heure ou plus, ayant été déjà partiellement cuites pendant le procédé a la manufacture.

Les céréales cuites doivent être assez fermes pour qu'on puisse les mâcher, afin que la salive de la bouche puisse être mélangée à fond avec l'amidon cuit.

Le meilleur Tonique c'est
ELEXIR VIGOL.
En vente partout.

AU FOYER

Pour Le Seuil

Bonjour, mes chers petits ! Entrez sans peur ni doute:
Tous, nombreux ! Secouez la neige de la route
Et les flocons glacés qui givrent vos "capots."
C'est bien. Entrez, les mains nettes, l'esprit dispos,
Le cœur pur: Mon salut dit à tous : espérance !
Sûrs qu'ici chaque effort supprime une ignorance,
Braves sans que leurs jougs vous semblent trop pesants,
A l'appel des devoirs répondez tous : Présents !
Entrez sans crainte. Il fait doux et bon. Une flamme
Chaude, familiale, éclairera votre âme.
L'école, vous verrez, c'est comme une maman
Qui parfois gronde, mais délicieusement.
Parce qu'on sent qu'elle aime et qu'elle veut qu'on monte:
Travaillez : le travail grandit seul, sans mécompte,
Et chaque soir, enfants, vous partirez un peu
Plus dignes du Pays et plus proches de Dieu.
Et dans l'ombre, au retour chez vous, vous pourrez croire,
Le long des chemins blancs, qu'une jeune Victoire,
Discrète, sans souffler au cuivre des clairons,
Vous suit en étendant son aile sur vos fronts.

Le 'meilleur' organiste de StAntoine

En 1904, le Séminaire de Chicoutimi, n'ayant pu trouver de religieuses qui voulussent se charger de la tenue intérieure de la Maison, avait décidé de fonder une communauté qui se dévouât à cette œuvre importante. Alors Supérieur de cette Maison, je fus chargé par mes collègues de trouver des sujets et de les mettre en état d'être à leur poste pour la rentrée des élèves au mois de septembre. On admettra que la tâche était raide : réunir une communauté en quelques mois, et, en si peu de temps, la former suffisamment à la vie religieuse pour qu'elle pût se développer, tout en consacrant son temps aux soins ménagers du Séminaire. Aussi ne puis-je m'empêcher de penser que mes excellents collègues avaient comptés pour la réussite de l'entreprise — hasardeuse, humainement parlant — plutot sur la puissante intervention de S. Antoine que sur autre chose. Si quæris miracula.

Je confesse volontiers, du reste, à la gloire de St-Antoine, que dans toutes les difficultés et les embarras si variés d'une administration comme celle dont j'étais chargé, malgré mon imcompétence, j'avais sans façon recours à St-Antoine comme à un ami dévoué et puissant, dont le secours ne fait jamais défaut. Avec une complaisance incroyable, le bon Sait semblait régler lui-même les affaires petites ou grandes que je lui demandais.

Bref, on en était rendu à la veille du jour choisi — l'Assomption de la Très Sainte Vierge -- pour la cérémoni de vêture des nouvelles Sœurs de St-Antoine, qui, — coïncidence étonnante, se trouvèrent au nombre de 13 : exactement le nombre cher au Thaumaturge — et il restait encore à trouver un prédicateur et un organiste pour la cérémonie, les prêtres du Séminaire qui auraient pu remplir ces fonctions étant absents en vacances.

J'eus recours à S. Antoine le priant de me tirer d'embarras et le suppliant de m'envoyer un prédicateur choisi et son "meilleure" organiste pour relever la cérémonie dont le cérémonial avait été réduit au strict nécessaire et qui menaçait d'être par trop modeste. S. Antoine ne devait-il pas faire quelque chose pour encourager ses filles ?...

A peine ma dernière prière était-elle formulée que le R. P. Janisson S. M., des Etats-Unis. précisément aumônier alors d'une communauté analogne à celles des Sœurs de St-Antoine, faisant son "tour du Saguenay", arrive au Séminaire Par le vapeur de la Cie Richelieu. Et le bon Père accepte le plus aimablement du monde l'invitation de faire le sermon désiré. Cela marchait bien.

Il ne restait plus à venir que l'organiste. Qui S. Antoine allait donc envoyer ? Quel était son "meilleur" organiste ?... J'attendis toute la journée, rappelant à mon bon Protecteur que je contais absolument sur lui.

Enfin, à 10.30 hrs du soir, un violaut orage électrique éclate au dehors ; il ne parait donc plus raisonable d'attentre quelqu'un par un temps semblable. Sans doute. "l'organiste" arrivera pour la cérémonie seulement. Mais je ne désespérais pas.

Tout-à-coup on sonne à la porte du Séminaire. Je vais ouvrir non sans une certaine émotion, et une exclamation de surprise m'échappe en reconnaissant mon tardif visiteur. C'était M. Ernest Gagnon ; "Comment ! C'est vous, je ne l'aurais jamais espéré ! Vous êtes mil fois bienvenu.'.

—J'arrive de Québec à l'instant me dit-il en entrant un peu étonné de mon accueil étrange ; je devais me rendre directement à l'Hotel-Dieu, où j'ai retenu une chambre pour quelques jours ; mais, avec cet orage affreux il n'y a pas de lumière électrique ; on n'y voit goutte et j'ai un cocher qui n'est pas sûr du chemin ; si bien que je crains de me casser le cou et, au au risque de vous déranger à cette heure avancée, je me suis résolu à frapper à votre porte et à vous demander l'hospitalité pour la nuit.

—Mais, enchanté de vous recevoir ! C'est bien vous que j'attendais et je ne le savais pas.

—Comment cela ? Mais c'est l'Hotel-Dieu que j'avais prévenu de mon arrivée.

—Ah ! il y a là-dessous toute une affaire de S. Antoine que je vais vous expliquer. Le bon Saint! il est "impayable". Je savais bien qu'il ne me refuserait pas.

—Mais je ne vois pas bien, clair dans la situation.

—Ah ! c'est vrai. Je m'explique. La situation est celle-ci : Il y a demain matin une petite cérémonie de vêture bien humble chez nos nouvelles Sœurs de S. Antoine et, comme notre organiste du Séminaire est en vacances, j'avais prié le Thaumaturge, qui m'a déja choisi et amené un excellent prédicateur, de me trouver aussi un organiste --- son meilleur organiste --- pour la cérémonie de vêture de ses chères filles ; et comme il m'a exaucé royalement en vous amenant ici ce soir et en arrengeant les choses pour que ce soit moi qui vous accueille ! N'est-ce pas que vous acceptez d'être l'organiste --- le meilleur --- de S. Antoine et que vous nous ferez demain goûter de votre musique délicieuse, céleste, afin d'élever les âmes jusqu'au ciel !

--- Avec le plus grand plaisir je contribuerai de mon mieux à votre cérémonie. Puisque S. Antoine s'en mêle sûrement elle sera belle. Mais, dites donc, il a d'énergiques moyens de conduire ses gens, votre bon Saint. L'orage est terrible et l'obscurité complète.

--- Mais sait du moins, les choisir.

Le lendemain, la cérémonie de vêture des Sœurs de S. Antoine avait lieu dans leur petite chapel le si pieuse, détruite lors de l'incendie du Séminaire en 1912. Une assistance distinguée et très nombreuse la remplissait totalement. Mgr L'Evesque présidait lui-même. Le Prédicateur, choisi par S. Antoine, parla admirablement dès grandeurs de la vie religieuse et de la belle mission des Sœurs, et produit une profonde impression Au reste, l'assistance elle-même avait sans doute été disposée par S. Antoine, et par son "organiste" qui vraiment se surpassa.

Il nous semble encore entendre le sympathiqueet sensible vieillard penché sur le modeste harmonium. L'instrument sembla en un instant se transformer sous ses doigts habiles. Il prit une voix qu'on ne lui avait jamais connu, fit entendre des accords délicieux, des harmonies célestes où l'âme si noble et si enthousiaste de l'artiste vibrait tout entière, transmettait ses sentiments à ses auditeurs et leur communiquait la douce émotion dont elle débordait. L'assistance était dans le ravissement.

S. Antoine avait bien choisi son "meilleur" organiste.

M. Gagnon garda toujours un bon souvenir de cette cérémonie. Vous souvenez-vous de notre belle vêture des Sœurs de S. Antoine me disait-il en me revoyant ? Quelles bonnes émotions elle m'avait données ! C'est la plus impressionnante cérémonie a laquelle j'ai assisté de toute ma vie.

Et voila comment M. Ernest Gagnon devint l'organiste de S. Antoine, son "meilleur"

(*Le Messager de S. Antoine*)

Femmes faibles et délicates

Il y a déjà bien longtemps que les hommes et les femmes vivent ensemble et ils ne se connaissent pas ; ils n'ont les uns à l'égard des autres que des aperçus très faux, ou du moins très vagues ou très incertains.

Ainsi, il y a à peu près cinq mille ans que les femmes font croire aux hommes qu'elles sont faibles et délicates, J'ai suivi dans le monde quelques femmes cet hiver et je puis affirmer que moi, espèce de rustre, endurci par tous les exercices violents, moi qui ai fait de longs voyages à pied et de rudes traversées sur la mer, il m'est tout à fait impossible d'accompagner plus de trois jours la plus faible, la plus grêle, la plus délicate, la plus mignonne, la plus vaporeuse des femmes. Deux nuits passées de suite m'abattent à un degré que je ne saurais dire ; à la troisième nuit de sortie j'ai l'air d'un ombre qui cherche un tombeau pour se reposer.

Et si par une de ces soirées glaciales du mois de janvier, je m'étais avisé d'ôter ma cravate, quel rhume, bon Dieu ! et quel enrouement pendant trois jours ! Mais les femmes, décolletées, les unes trop, les autres d'avantage, restent roses et fraiches, en subissant des épreuves qui tueraient un portefaix en moins d'une semaine. Les femmes sont immortelles : la seule chose qui fatigue et qui tue les femmes, c'est l'ennui

Alph. Karr.

Competence Efficacite | Qualite Confiance

Aidons-nous a Eviter
La Fievre Thyphoide

Malgré la grande demande que nous avons eu dans les derniers dix jours, nous sommes mieux que jamais préparés pour vous offrir tous les objets nécessaires à une chambre de malade.

Nous offrons la meilleure qualité au plus bas prix possible pour les articles suivants:

Tasse d'invalide, Thermomètre, Bassine, Sacs à glace, Seringues, Alcool à friction, Chlorure de Chaux, Acide Carbolique, Cléoline, Listerine, Peroxide d'hydrogen Désinfecteurs, etc.

Maintenant que la fièvre fait rage rappelez-vous que nous sommes capables de remplir toutes vos prescriptions comme auparavant.

Nous vous garantissons le plus grand soin les meilleures remèdes, un traitement et un prix honnête.

STEVENS BROS.
LES PHARMACIENS DE CONFIANCE
Edmundston

Notre devise les meilleures drogues | Votre desir les plus bas prix

BARDEAUX D'AMIANTE

Pourquoi Vous Devez Les Employer:

Parce qu'ils constituent un placement d'une nature permanente. Ils sont rigides.
Parce qu'ils sont entièrement à l'épreuve du feu, de la gelée et des autres éléments.
Parce qu'ils n'ont jamais besoin de peinture et qu'ils ne nécessitent pas de reparation.
Parce qu'ils s'amélioront en vieillissant.
Parce qu'ils sont indestructibles.
Parce qu ils sont vendus à des prix raissonnables.
Avant de faire le choix d'une couverture qu d'un lambris, demandez notre Catalogue et nos Echantillon

La Cie Manufacturiere d'Amiante
78, Rue St.-Pierre Québec, P. Q.

Charretier

A partir du 20 *Mai* prochain, je serai à la disposition du public-voyageur. Service de jour et de nuit. Taux modérés. *Appelez:*

William Roussel,
Hotel Edmundston tel.-65

Le Thé
RED ROSE
"est du bon THÉ"
Vous devriez goûter la QUALITÉ ORANGE PEKOE si vous aimez un thé ayant la meilleure saveur