

aidez-moi bien vite à le déloger par une vie active, des heures toutes remplies et très peu de lecture à sensation. Au prochain billet!..

Gabrielle.— Il importe surtout d'apprendre aux enfants à lutter contre leurs défauts et à savoir les utiliser au besoin, ne jamais se décourager de ses erreurs, recommencer avec patience le travail détruit dans un moment d'irréflexion ou d'oubli, s'habituer à souffrir en silence et à garder malgré la révolte intérieure, une ferme contenance, c'est le secret des victoires définitives. Il faut les initier de bonne heure au combat en leur montrant comme très profitable tout ce qui s'acquiert avec difficulté, voilà, petite amie, ce que nous devons tâcher de faire pratiquer à nos bambins et bambines. Les succès et les échecs s'entre-mêleront, il faudra revenir à la charge, mais la victoire est certaine si vous avez une volonté ferme et le désir d'arriver.

JEANNE LE FRANC.

LA CUISINE

PRÉPARATION-TYPE : RAGOÛT DE MOUTON

2½ à 3 livres de mouton 1 pinte d'eau bouillante.
4 c. à table de graisse 3 petits oignons
8 à 10 pommes de terre 2 carottes
(petites) ½ navet
bouquet garni, sel, poivre

I. Prendre une épaule ou une poitrine de mouton, éponger et couper par morceaux.

II. Faire chauffer la graisse dans un chaudron y faire revenir les petits oignons ciselés, y mettre la viande, la faire dorer sur toutes ses faces.

III. Ajouter le bouquet, les légumes, navets, carottes, coupés en rondelles ou en dés, à l'exception des pommes de terre qui ne requièrent qu'une ½ heure de cuisson.

IV. Mouiller avec de l'eau ou du bouillon, saler, poivrer, couvrir hermétiquement et laisser mijoter de 1 à 4 heures selon la nature des légumes et de la viande.

V. Le ragoût est cuit quand la viande se détache des os et quand les légumes s'écrasent sous la pression.

VI. Retirer le bouquet garni à la fin de la cuisson et servir le ragoût dans un plat chaud.

RAGOÛT DE LÉGUMES

Grâce à la caramélisation des légumes sucrés qui donnent de la saveur et de la couleur, on fait des ragoûts sans viande, très agréables.

4 c. à table de graisse 1 tasse de petits pois
8 à 10 pommes de terre 1 tasse de fèves en
2 à 3 tasses de carottes gousse

¼ navet 1 chop, d'eau bouill.
3 petits oignons 1 tasse bouillon
farine, bouquet garni. sel, poivre, etc. . .

I. Faire chauffer la graisse dans une casserole ou un chaudron en fer, émincer les oignons, les carottes, les navets et faire revenir avec les fèves.

II. Égoutter quand les légumes sont dorés, saupoudrer de farine et faire roussir en quelques tours.

III. Mouiller le ragoût avec l'eau chaude et le bouillon saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 1½ à 2 heures.

IV. Sur la fin de la cuisson ajouter les pommes de terre et les petits pois verts et laisser cuire à feu doux.

On corse le ragoût sans viande, en y mettant quelques gousses d'ail, mais il ne faut pas les laisser roussir, cela donnerait de l'âcreté. Un abatis de poulet enrichirait ce ragoût en lui donnant une saveur très délicate.

LES BRAISÉES

Braiser une viande ou la faire cuire à l'étuvée c'est :

- 1° Lui faire donner une partie de son jus.
- 2° Faire réduire ce jus.
- 3° Le faire rentrer dans la viande pour l'en imprégner le plus possible.

Cuisson.— Les viandes braisées se cuisent en vase clos afin d'attendrir et de ramollir les fibres par la chaleur de leur propre jus ; la vapeur surchauffée et pressée pénètre assez la viande pour qu'on n'ait pas besoin de l'arroser. Les viandes braisées doivent cuire lentement, à feu doux, dans un corps gras additionné d'épices et de légumes, destiné à arroser la sauce. Si la cuisson se fait dans une casserole ordinaire, il est bon de placer un papier graissé en dessous du couvercle pour rendre la fermeture plus complète.

Morceaux employés.— Le bœuf à la mode est le type des viandes braisées. On utilise à cette fin les viandes à fibres dures, la poitrine, les côtes, les entre-côtelettes, etc., de bœuf, de mouton et de veau.

PRÉPARATION-TYPE : BŒUF A LA MODE

3 à 4 lbs de bœuf 2 c. à table de graisse
¼ lb de lard salé 2 à 4 carottes
2 à 3 oignons ½ navet
1 pied de veau eau bouillante, sel,
bouquet garni poivre, etc.

I. Parer la viande et l'éponger avec un linge humide.

II. Si la viande est maigre la larder ou la couvrir de graisse.

III. Foncer une casserole ou une braisière de lard coupé en carrés ou en tranches, ajouter des

Vos yeux sont en sûreté sous mes soins. J.-A. McClure, O.D. 109, rue St-Jean.