

## ulte du Souvenir

aphie jons de nos jours un rôle de  
— Pour donner à nos Villages le ton  
d'une souveraineté artistique, pour  
Souvenir dans nos Familles il faut  
phie.  
s nos Villages un lieu de "Possibili-  
graphiques" est le But de notre Orga-

ons donc un appel aux Citoyens de  
lages de nos Campagnes pour les  
cepter nos Propositions et à devenir  
sestament.

nations, s'adresser à

to-Photo

ncienne-Lorette,  
Comté de Québec.

es sacrifices, mettrait la fiancée  
qu'elle aurait pris place sur le  
al. Il n'oublait qu'un détail,  
ourtant son importance le don  
ion de Fleur-de-Pêcheur. C'est  
e lut clairement dans son jeu,  
fit rien paraître, car le mépris  
ait pour le méchant homme  
gal que son estime pour Pang,  
ux de ce père indigne et futur  
s époux. Mais elle agit en  
ce et prit soin, le matin du  
le faire jeter des poignées de riz  
vis de la pagode. Quand donc  
ta le redoutable Faisan-Doré  
r soin fut de les picorer en gour-  
il était. Et pendant qu'il s'en  
cérémonie, expédiée par un  
gent, se déroulait sans incident  
ue le cruel et astucieux Chao en  
es frais de malice.

s, en Chine, l'usage s'établit de  
iz aux mauvais esprits à chaque  
our assurer le bonheur des con-  
Mais qui eut l'idée d'importer  
ume en Angleterre? Ici l'auteur  
see et, sur ce point, il donne lui-  
langue au chat.

**GRATIS** Ce pho-  
nographie  
ou 100 autres belles pri-  
mes. Demandes 50 pa-  
quets de graines, quand  
vendus retournes \$3.00.  
Catalogue de 500 bargains  
gratit.  
**NOUVEAUTES, ST-ZACHARIE, QUE.**



Produit de Chez Nous  
de Qualité, la Poudre  
Pâte Puritas a été  
lancée au premier  
rang par l'analyste  
chef du pays.  
C'est la seule du gen-  
re fabriquée dans la  
province de Québec  
Essayez-la.

DEMANDEZ NOTRE  
LIVRE DE CUISINE  
À PURITAS LIMITÉE  
175 RUE ST-DOMINIQUE  
QUÉBEC



## La cuisine canadienne

## POISSONS

Remarques:—Au Canada, principale-  
ment dans la province de Québec, le pois-  
son frais figure pour une quantité néglige-  
able dans notre alimentation. Même à  
Montréal, où le poisson frais est pourtant  
abondant, il entre rarement dans la com-  
position du menu des familles, à part les  
temps où nous devons forcément faire  
maigre (vendredi, carême, quatre-temps,  
etc.), il brille par son absence sur nos  
tables surchargées de viandes. La grande  
majorité des Canadiens consomment trop  
de viande et le stimulant qu'elle procure  
est si agréable que nous tombons aisément  
dans l'habitude d'en manger matin, midi  
et soir, pendant que le poisson est oublié ou  
négligé. Aussi les viandes ont atteint un  
prix de plus en plus fantastique. Un pois-  
son est frais quand les yeux sont rouges,  
claires et brillantes et que les yeux ne sont  
pas vitreux. Avant d'être cuit il doit être  
lavé à l'eau froide, mais il ne faut pas le  
laisser séjourner dans l'eau trop long-  
temps.

## SAUMON, SAUCE HOLLANDAISE

Mettre dans une casserole trois pintes  
d'eau, deux poignées de sel, une carotte  
et un oignon coupés en quatre, une feuille  
de laurier, poivre et la moitié d'un citron.  
Faire bouillir dix minutes, verser cette  
cuisson en la passant à travers la grosse  
passoire sur une tranche de saumon d'une  
couple de livres, finir de remplir avec de

## Bandage



## Herniaire

Si vous désirez guérir votre Hernie  
n'attendez pas qu'il soit trop tard  
pour la soigner.  
Notre bandage herniaire la retien-  
dra parfaitement.

Demandez nos questionnaires  
sur la Hernie.

Adressez-vous à nous pour cein-  
ture abdominale.

Nous avons la ceinture Mater-  
nité "PATRICIA" recommandée  
par la faculté médicale.

Ecrivez-nous en expliquant votre  
cas.

Une dame de grande expérience  
est à votre disposition.

**C. MARTIN**

36 et 38, rue CRAIG Est, dépt. A.  
MONTREAL.

## Chez-nous

Section féminine

Le foyer, L'Ecole

## UN TROUSSEAU MODERNE

La plupart de vous, mes chères cousines, se souviennent de l'appar-  
ence des poupons, il y a une vingtaine d'années. Emmillotés, quelle  
que soit la saison, dans deux ou trois doubles de flanelle, ils y restaient  
prisonniers jusqu'à l'âge de cinq à six mois, et habitués à être ainsi  
comprimés, ils ne retrouvaient que bien plus tard l'usage de leurs  
membres.

Des habitudes nouvelles et différentes ont tout naturellement  
modifié la forme des anciens vêtements, longs et amples et qui se  
tenaient tout raides d'empois, même quand ils ne recouvraient pas  
le corps fragile de bébé. C'est tant mieux pour la jeune maman, qui  
peut confectionner elle-même la layette qui est plus simple et moins  
couteuse, et très facile à faire.

Trois bandes en flanelle ou en flanellette, longue de vingt-sept  
pouces sur quatre sont nécessaires pendant les premiers mois. Elles  
doivent être faites sans ourlet, pour ne pas blesser le tendre épiderme,  
et s'attachent avec des épingles de nourrice, serrées du bas, mais pas  
autant dans le haut, afin de ne pas gêner la respiration et la digestion  
du bébé.

Trois petites camisoles en laine et coton (No 2) qui attachent en  
avant suffisent; il vaut mieux ne pas faire porter de laine pesante au  
petit. Des petits bas de laine blanche achetés ou tricotés se portent  
dès le début, puisqu'il n'est pas urgent de faire porter de langes surtout  
si le bébé naît en été. Deux douzaines de couches de 26 pouces  
carrés, en flanellette ou en coton ouvré; on peut en faire quelques-unes  
de 18 pouces carrés dans les premiers temps.

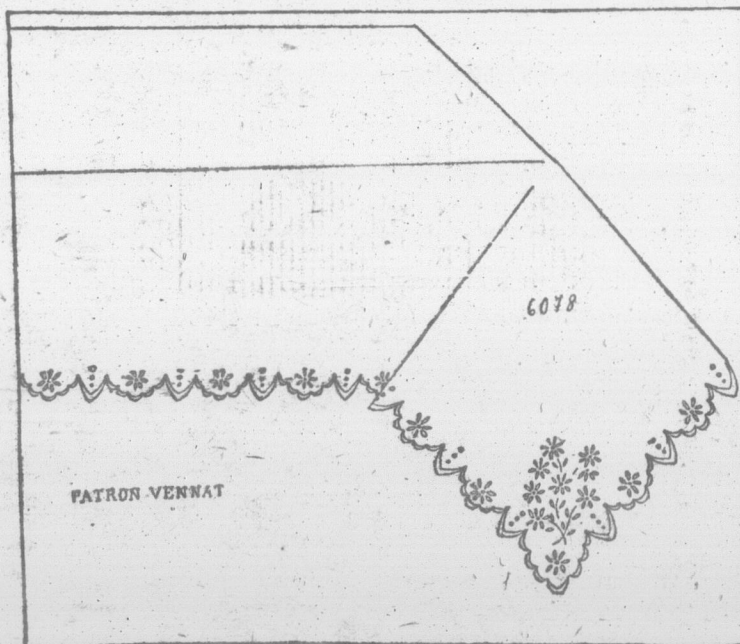
Trois jupons de flanelle ou de flanellette ouverts en arrière et  
attachés avec des galons, trois jupons de lawn avec une épaulette et  
aussi ouverts, trois robes de jour en lawn brodé et trois robes de nuit  
en flanellette, s'ouvrant en arrière et finies au collet par une galon-  
nière; les robes et les jupons pourront facilement être ornés par la  
maman de festons et de motifs brodés à la main. Un carré de flanellette  
ou un châle de laine fine serviront à envelopper le bébé si on le change  
de température, un ou deux petits chaudails de laine seront aussi  
utilisés lorsque le temps sera froid, mais on évitera de le faire transpirer  
de crainte de refroidissements.

Pour l'extérieur, l'enfant portera, en été, un bonnet en matériel  
léger et en laine en hiver et un manteau plus ou moins lourd suivant la  
saison.

Il doit avoir son lit à part, un grand panier à linge de 30 pces sur  
36 dans lequel on peut plier une vieille couverture dans une grande taie  
d'oreiller ferait un bon lit, comme on ne doit pas bercer le petit et que  
ce moise peut facilement se transporter dans la maison. Sous le drap,  
l'on met un carré de caoutchouc recouvert de piqués mous faciles à  
laver. Au début il n'y a pas besoin d'oreiller.

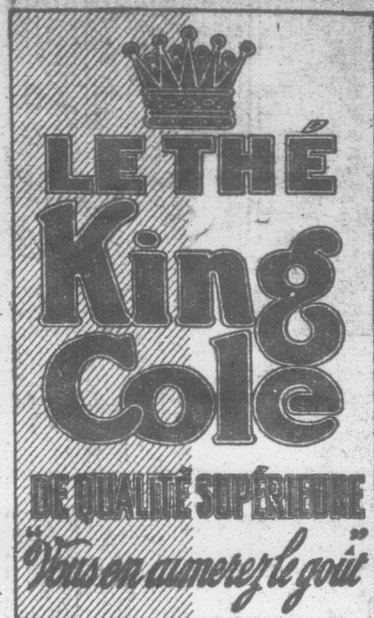
Cousine Avette.

## La broderie est un agréable passe-temps



Nappe 6078, jolie et facile d'exécution. 2 x 2 1/2 verges.  
Patron carbone 25c. perforé 50c. Papier carbone 15c. ou 25c. suivant grandeur. Tout estampé sur  
coton fin/ toile \$5.25, sur pure toile \$9.00.  
La broderie se fait pleine et à jour ou toute pleine comme on veut.  
Coton M. F. A. nécessaire à la broderie 3 doz. à 45c. la doz. Coton 6 brins 35c. le gros écheveau.  
Demandez notre catalogue de broderie envoyé franco dans tout le Canada sur réception de 35c.

LE BULLETIN DE LA FERME, CASE 129, QUEBEC.



l'eau chaude, si le poisson n'est pas tout à  
fait cuit. Lorsque le liquide commence  
à bouillir, écumer et retirer la casserole sur  
le coin et laisser mijoter un quart d'heure.  
Egoutter le poisson et le glisser dans un  
plat, l'envoyer avec la sauce suivante.

## SAUCE HOLLANDAISE

Faire une sauce blanche avec du beurre,  
de la farine et du lait, lorsqu'elle est bien  
liée, ajouter un jaune d'œuf vivement et  
finissez avec le jus de la moitié de citron  
qui vous reste, assaisonner et masquer  
votre poisson avec un peu de sauce, et  
servez dans une saucière.

## POISSON BLANC A LA MEUNIERE

Après avoir nettoyé le poisson, l'essuyer  
avec un linge, saler et poivrer intérieure-  
ment et extérieurement, passer dans la  
farine. Mettre dans une casserole deux  
onces de beurre ou saindoux; lorsqu'il est  
chaud, y mettre le poisson, retirer sur le  
coin du feu, laisser cuire 15 minutes en  
ayant soin de le retourner au bout de 8  
minutes. Le poisson doit être coloré d'un  
beau jaune doré; le dresser sur un plat,  
l'arroser avec le jus d'un citron entier,  
semer dessus une cuillerée à soupe de persil  
haché et tout autour le beurre qui a servi  
à le cuire.

## HADDOCK FRIT, SAUCE TOMATES

Enlever la tête et la queue d'un haddock  
moyen, glisser le couteau le long du dos  
pour enlever l'arête, passer dans la farine,  
des œufs battus et de la chapelure. Faites  
cuire cinq minutes à grande friture, égout-  
tez et servez sur une bonne sauce aux  
tomates.

## HADDOCK AU GRATIN

Faire une sauce blanche avec du beurre  
de la farine et du lait, disposer dans un  
plat qui va au four des morceaux de Had-  
dock froid, sans arêtes. Couvrir de sauce  
blanche, saupoudrer de fromage râpé et  
faire gratiner au four, 20 minutes.

## COUPONS D'ETOFFE



Nous vous offrons un bel as-  
ortiment très varié de coupons  
de longueur convenable pour  
certains vêtements tels que cos-  
tumes, matinee, jupons, et ro-  
bes pour dames et jeunes filles;  
chemises d'hommes; aussi d'au-  
tres coupons et pièces de tissus  
des plus récentes teintes et de la dernière mode.  
Argent remboursé si vous n'avez pas entière satis-  
faction. Prix \$1.00 franco. Gros lots bonne valeur  
à \$2.00, \$3.00 et \$5.00 franco.  
George Grant, Agent Mfg., New Glasgow, Qué.

## MUSICIENS

Nous envoyons la Musique en  
Approbation.

Demandez notre catalogue et nos  
conditions.

**Raoul VENNAT**

3770, St-Denis, Montréal.