

les Galettes De levain Royal

LA QUALITE PLUS ELEVEE POUR AU-DELA DE 50 ANS



FAIT UN MEILLEUR PAIN DOMESTIQUE

Boîte aux lettres Pour les Cousines

Nous répondrons à toutes les lettres simplement signées d'un pseudonyme et nous publierons les manuscrits qu'on nous enverra pourvu que le bon sens et la grammaire y soient suffisamment respectés.

Hélène. On me dit que vous êtes de nouveau dans le journalisme, je vous y souhaite toutes les joies et tous les succès. Vous me feriez grand plaisir en m'adressant une de vos pages afin que j'en puisse parler en connaissance de cause.

A Françoise Michel. Bienvenue à la nouvelle chroniqueuse de l'Action Catholique qui depuis quelques semaines intéresse de plus en plus les lectrices de la page du Foyer. Nous lui souhaitons bon succès et fructueux apostolat.

Lys des Champs. Je pense qu'il vaut mieux ne pas publier l'article parce que ces joies sont plutôt faites pour l'intimité du foyer que pour la publicité des journaux. Je l'ai lu cependant avec grand plaisir et je me réjouis du bonheur qui est votre et qui durera parce que vous ne l'avez pas bâti sur le sable, mais sur l'estime mutuelle, sur la confiance et sur la foi en Dieu.

J'espère que vous aurez toujours le temps de nous écrire de temps à autre et que vous n'aurez que des joies à nous dire.

Noeud d'Amour. Je vous remercie de cette confiance que vous me témoignez et je vais tâcher de la mériter par les conseils que je vous donnerai et qui vous paraîtront peut-être un peu austères, mais qui vous aideront puissamment si vous avez le courage de les mettre en pratique.

Vous avez raison de dire que des charitables comme le vôtre ne sont pas comparables avec vos fonctions et devoirs d'institutrice; mais à y bien penser les amours avec leurs alternatives de joies et de peines, de soucis et d'angoisses n'y sont guère appropriés. Elles ont dû bien vous distraire de votre travail, vous enlever beaucoup de votre attention et de l'intérêt que vous portez à vos élèves. Je sais qu'un certain nombre d'institutrices ne sentent qu'en passant dans cette belle profession, ce ne sont pas les meilleures ni les plus capables, parce que désirant se placer, ce qui est légitime, elles n'ont pas l'esprit assez libre pour accepter tous les devoirs de leur charge. Quant à celui qui a manqué à sa promesse, remerciez le bon Dieu qu'il se soit aperçu à temps qu'il ne vous aimait pas, c'eût été bien pire si après l'avoir épousé, vous aviez constaté qu'il était léger et incertain. Il a peut-être rencontré une femme qu'il trouve plus jolie, plus aimable que vous, mais cela eût pu arriver s'il était devenu votre mari et songez combien c'eût été plus grave et plus désastreux. Remettez-vous à votre besogne et essayez de vous distraire, nous

ATTENTION

Magasin aubain — Un gros paquet retaille pour correspondre: \$1.00; 2 lbs coton: \$1.00; 1 lb velours: 60c. Ecrivez aujourd'hui, demandez catalogue. Allen Nouveautés, St-Zacharie, Qué

CHEZ NOUS

SECTION FEMININE LE FOYER, L'ECOLE

L'embellissement du foyer

Dans l'embellissement du foyer, il faut bien tenir compte, mes chères cousines, de la qualité de l'alimentation. Il faut la faire aussi substantielle, aussi appétissante, et en même temps, aussi économique que possible; et vous avez des ressources, sur la ferme, que peuvent vous envier grandement vos cousines de la ville, qu'elles soient pauvres ou riches.

Avec le lait de vos vaches et ses sous-produits: le beurre, le fromage; les œufs de vos poules; les légumes et les fruits de votre jardin; les animaux domestiques que vous élevez, vous avez de quoi fournir votre table d'aliments savoureux sans avoir presque d'argent à débours.

Pour les enfants, le lait, les œufs et les légumes suffisent à composer une très bonne nourriture, et cependant, chez bien des cultivateurs, on n'en voit guère sur la table. Pour ceux qui n'aiment pas le lait cru, il y a mille façons de le présenter dans des soupes blanches, dans des desserts chauds ou froids. Les légumes ne doivent pas toujours être servis dans l'éternel pot-au-feu accompagnant le morceau de bœuf bouilli traditionnel et le lard salé. Même pour ceux qui travaillent au dehors et qui ont besoin de repas réconfortants, la viande n'est pas la seule ressource, et quand on ne peut s'en procurer, les légumes secs, pois et fèves, les pâtes alimentaires combinées surtout avec le lait et le fromage, peuvent rassasier les appétits les mieux aiguisés.

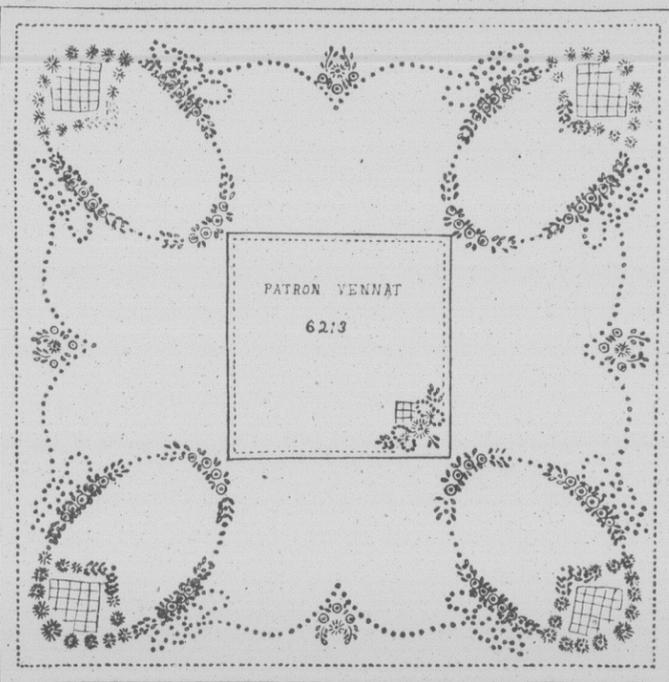
Les conserves, les confitures fabriquées avec le surplus des produits du jardin, le sucre d'érable, le miel, peuvent fournir des desserts succulents et variés qui alternent avec les pâtisseries, les gâteaux qui sont faits avec du beurre, des œufs frais et surtout que l'on n'a pas à acheter.

La ménagère doit avoir la préoccupation de ne rien laisser perdre et de varier les menus, puisqu'on se lasse des meilleurs. Elle doit veiller à ce que les mets lourds et indigestes tels que les ragôts, les rôis de lard, les pâtés à la viande, qui faisaient jadis la plus grande partie de l'alimentation, ne paraissent pas exclusivement sur la table. Entre ceux-là des repas moins copieux et plus légers reposeront les estomacs qui sont moins capables de supporter ces festins de Gargantua.

Il faut réduire aussi les recettes que nous tenons de nos grand-mères. On ne fait plus de gâteaux où entrent une douzaine d'œufs qui autrefois coûtaient 15 sous. On ne met plus sans le mesurer le beurre dans la pâte. On essaie de faire aussi bon en calculant davantage, ne dit-on pas que "Petite cuisine fait grande maison."

Cousine Avette.

La broderie est un agréable passe-temps



No 6213 — nappe à thé pour broder en couleur. Nappe et serviette à tracer 20c, perforé 40c, au fer chaud nappe 4 coins 35c, 6 coins de serviettes 20c.
Tout étampée nappe de 36 pes et 4 serviettes de 12 pes sur coton jaune \$1.00, sur coton fini toile blanc \$1.50. Coton M. F. A., de couleur 30c.
Papier carbone bleu 7c 15c et 25c. Blanc 7c et 15c. Rouge 7c.
Catalogue de Broderie 35c. Revue Mensuelle de Broderie et Musique 25c l'abonnement par an.

BULLETIN DE LA FERME, Case 129, Québec.

ne savons pas le plus souvent ce qui nous convient le mieux. Vous rencontrerez un meilleur parti et grâce à votre expérience, vous serez plus prudente et vous ne vous attacherez pas sans vous rendre compte du véritable caractère de celui que vous aimez. Revenez bientôt et croyez que je sympathise avec votre peine.



Concours de danse Charleston jugé par une championne d'Angleterre

Miss Leslie Sutton, juge en chef du concours de Charleston en Angleterre, écrit: "Je n'aurais jamais atteint la position unique que j'occupe dans le monde de la danse aujourd'hui si je n'avais pas pris soin de ma santé."

Je ressentais constamment une sensation de fatigue, j'étais déprimée avec des maux de tête, indigestion, accès de bile, causés par les poisons de la constipation. Votre doux laxatif a été pour moi d'un secours inestimable en gardant mon système quotidiennement en bonne santé."

LES PETITES PILULES DE CARTER POUR LE FOIE
Chez tous les pharmaciens — en paquets rouges de 25c et 75c.

LAINE A TRICOTER à la machine ou à la main "Old Tyme", "Tout laine", "Soie et laine", 85 sous la livre et plus. "Laine pour carpettes", \$1.15 et plus la livre. Echantillons gratuits. Stocking and Yarn Mills, Dept. A. Orillia, Ont. 266 M. P.

Soulage de la Toux dès la Première Dose

Agréable au goût et d'une action immédiate dans tous les cas de Toux. Enraye la Bronchite, la Coqueluche et le Croup. Prévient l'Influenza et la Pneumonie. Apaise les gorges irritées. En vente chez tous les pharmaciens sous garantie absolue.

W. K. Buckley, Limited, 142 Mutual St., Toronto 2

BUCKLEY'S MIXTURE
Agit comme l'éclair — F517
Une seule gorgée le prouve.
75 cents et 40 cents



MAUVAISES JAMBES

Avez-vous des Varices, des Grosses Veines, de ces Groupes de Veines à la Cheville du Pied ou Genou?

Pour faire cesser les douleurs, aider à diminuer la dangereuse enflure des veines et renforcer les jambes, employez l'Huile Emerald de MOONE. Cette huile saine puissamment pénétrante et cependant antiseptique n'offrant aucun danger est à vendre dans toutes les pharmacies de première classe.

Dans des centaines de cas l'Huile Emerald de MOONE a apporté un soulagement immédiat. Splendide pour ulcères, bubus anciens, veines rompues et cas inquiétants d'eczéma.

HUILE EMERALD de MOONE

A Court d'Haleir Sensations d'Opp et d'Eto

Mme H. Dav, de Dartr écrit: "J'ai pendant plus d'un an souffert d'oppression et de courte haleine impossible de marcher une courte distance, sans un secourment. Après avoir suivi plusieurs médecins en vain, je me décidai à e



et, à ma grande surprise, en cela me fit beaucoup de bien. Prix 50 sous la boîte chez les pharmaciens et les détaillants directement par la maille au prix par la T. Milburn Toronto, Ont.

recette faciles



Gelées Poud Bonbons Poud

Presque toutes les gères se servent de la GELATINE COX qu'on prépare depuis 80 années ici à l'étranger à cause de sa pureté, sa propreté, son uniformité — mais n'oubliez pas de vous renseigner sur les modes d'emploi ?

Nous vous invitons à nous adresser notre livret technique gratuit renfermant des recettes au delà de 60 recettes. S'adresser à LA GELATINE, B.P. 73, Montréal, Québec, Dépt. M

COX'S GELATINE

Instant GELATINE
Fait en Eco

ABONNEZ-VOUS au JOURNAL MENSUEL DE BRODERIE — MUSEE VENNAT 25 CENTS PAR AN 3770, St-Denis, — NUMERO SPECIMEN