

paraître en vous montrant les multiples manières dont on peut à la cuisine employer ce savoureux produit de nos abeilles.

Tous admettent que le miel est plus délicieux et plus sain que n'importe quel sirop ou autres similaires qu'on peut mettre sur nos tables. Mais ce que toutes mes compagnes ménagères ne savent pas c'est qu'il peut, dans un grand nombre de recettes, être employé à la place du sucre ou tout autre sirop avec cet avantage que les produits sont bien plus doux, se conservent mieux et se gardent frais bien plus longtemps.

Le Miel sur nos tables : Le miel étant une nourriture très riche, ne doit jamais être servi seul, mais plutôt comme l'on sert des confitures ou du sirop; avec du pain, des gâteaux, des céréales (force, corn flakes, gruau, riz) ou tout autre nourriture semblable. Le miel et la crème font un délicieux mélange. Des fruits tels que bananes, pommes ou oranges, etc..... arrosées de miel font un dessert et très vif à préparer.

Le miel peut s'employer à la place du sucre pour les conserves que l'on veut faire. Les fruits cuits dans le miel se conserveront indéfiniment; de plus, ils garderont une couleur plus brillante, presque leur couleur naturelle.

Dans les jours chauds de l'été, une limonade sucrée avec un peu de miel fera une excellente liqueur rafraîchissante. Et que dire de ce fameux hydromel, cette liqueur des dieux (disant les anciens) qui a toute la saveur de la chartreuse, mais avec l'immense avantage qu'elle n'en a pas les effets.

Le miel dans notre cuisine: Le miel contenant moins d'acidité que la mélasse, la remplace avantageusement dans la confection des pains d'épices, muffins, biscuits, "galettes" et fait un produit beaucoup plus doux. Par ce fait, on mettra moins de sodas lorsqu'il sera substitué à la mélasse. Règle générale, une demi-cuillerée à thé et sodas est la quantité requise pour une tasse de miel. Si vous employez du lait sûr pour la confection de vos pâtisseries, il est bon d'ajouter une pincée de poudre à pâte pour chaque chopine de farine. Les "galettes" seront plus belles en faisant cela.

Comme une tasse de miel contient 1-5 d'eau, il faut en tenir compte, et mettre 1-5 de moins de matière liquide, lait, eau, que si l'on employait du sucre.

Comparé livre par livre au sirop de blé d'Inde que l'on vante sur nos marchés, le prix du premier est moins élevé mais, là où il nous faudra mettre deux ou trois tasses de ce sirop, une de miel sera suffisante. En plus, les pâtisseries seront plus douces et plus nutritives sans augmenter le prix. Il y a donc économie à employer le miel.

Les biscuits au miel faits avec du beurre garderont leur qualité jusqu'à ce que le beurre devienne rance; et ceux faits sans beurre se garderont frais des semaines et

même deviendront meilleurs. Evidemment alors, le miel est surtout employé dans les recettes sans beurre. Encore une économie.

Une dernière remarque; la cuisson des pâtisseries au miel doit se faire à feu doux parce que le miel étant très épais, il faut lui donner le temps de s'éclaircir et de s'étendre dans la pâte.

Le miel a encore de multiples emplois qu'il serait trop long à énumérer. On dit même qu'il adoucit les aspérités du caractère. Mesdames si vos maris sont quelquefois impatients, donnez-leur du miel les effets sont merveilleux dit-on.

Vous, jeunes filles, qui vous préparez à entrer en ménage, habituez-vous à faire la cuisine au miel et vous aurez une lune de miel sans fin.

Mde C. Vaillancourt.

LES VERTUS CHRÉTIENNES DE LOUIS HEBERT

Allocution prononcée à la basilique de Québec le 3 septembre 1918 à l'occasion de la pose du monument Hébert.

Esto vir, Sois un homme !

Au IIe livre des Rois, ch. X, v. 12.

EMINENCE, MESSEIGNEURS,
MES FRÈRES ET MES CHERS
COMPATRIOTES,

D'ordinaire, du haut de la chaire de vérité, ce sont les seuls intérêts de Dieu que l'on proclame, ce sont uniquement ses bienheureux et ses saints que l'on a coutume de louer. Le héros profane, pour grand qu'il soit dans les oeuvres de guerre ou dans les oeuvres de paix, n'est pas de ceux dont il convient au prêtre du Christ de célébrer ou de chanter dans le lieu saint les hauts faits ou la gloire. Et pourtant, j'en suis sûr—l'autorisation que m'en a donnée Son Eminence Mgr le cardinal-archevêque de monter dans cette chaire l'établissant à elle seule—je reste dans mon rôle de prédicateur et ne forçais en rien à ma mission sacerdotale en entreprenant aujourd'hui de vous parler du haut de cette chaire si justement vénérable, de Louis Hébert, ce premier colon, il y a trois cents ans, de la Nouvelle-France, ce premier ancêtre, sur les bords du Saint-Laurent, de nos habitants canadiens, cet Abraham, comme on a excellemment dit, et ce premier père des vivants et des croyants chez nous.

En effet, l'exemple de sa vie simple et modeste autant que féconde et utile, ne constitue pas seulement une belle page d'histoire humaine. Il vaut plus et mieux encore. Comme s'il eût entendu d'une façon toute spéciale, dans le secret de son coeur, la parole de nos Saints Livres que je

vous ai citée—*Esto vir* !—Louis Hébert fut un homme dans toute la forte expression du mot latin *vir*; et parce qu'il fut ainsi viril, magnifiquement, il devint ainsi le pionnier puissant de toute une race, la nôtre; et enfin, il le fut remarquablement, homme et pionnier tout ensemble, parce qu'il le fut sous l'oeil de Dieu, autant que pour la Patrie. Or, cet homme, ce pionnier et ce chrétien qu'a ainsi été Louis Hébert, mérite assurément d'être proposé pour modèle aux vivants et aux croyants de tous les âges et de tous les temps, et plus spécialement sans doute aux vivants et aux croyants qui sont nés de lui, qui portent de son sang dans leurs veines, ou tout au moins, lui sont unis par l'esprit le plus sincère et le plus vrai, par les traditions les plus respectables et les plus chères.

En célébrant Louis Hébert, ce sont en fait, les grandes vertus chrétiennes du grand citoyen qu'il a été que l'on chante, notamment sa rare force d'âme, son sens aigu de l'initiative féconde, pour le temps et pour l'éternité, son respect de Dieu et de ses lois. Et ce sera là, de toute évidence, des sujets qui ne sont pas déplacés sur les lèvres d'un prêtre, et qui conviennent par conséquent, me semble-t-il, parfaitement, à la chaire sacrée.

Que Votre Eminence, Monseigneur le cardinal-archevêque, soit tout d'abord remercié d'avoir bien voulu permettre à l'un de ses plus humbles et plus modestes prédicateurs de Montréal—qui s'honore pourtant aujourd'hui hautement d'être apparenté à l'un des avant-derniers curés de cette insigne basilique et de porter un nom (celui de l'ancien curé Auclair de Québec) qui fut ici même aimé et respecté. Que Votre Eminence, dis-je, soit remercié d'avoir bien voulu me permettre de paraître dans cette chaire illustre, pour y raconter, en cette circonstance solennelle, les vertus chrétiennes de Louis Hébert, ce premier colon, et premier habitant et ce premier père de famille de Québec et du Canada. Tant d'orateurs sacrés de votre ville ou de votre diocèse eussent pu le faire, Eminence, avec autrement d'autorité et autrement d'éloquence ! Les membres du comité du Monument Hébert ont pensé sans doute, et Votre Eminence a daigné l'approuver, que, la cité de Maisonneuve étant la soeur de la cité de Champlain, un prêtre de Montréal ne serait pas mal venu de célébrer, dans une chaire de Québec, l'une des plus anciennes et des plus pures gloires de notre Canada français. D'ailleurs à Montréal, comme à Québec, et par tout le Canada, Louis Hébert, c'est notre ancêtre à tous, puisqu'il est l'ancêtre de toute notre race d'agriculteurs, et que, d'autre part, ce sont, les fils du sol, qui nous ont faits, tous, ce que nous sommes au Canada. Le sang du héros chrétien que je viens ici célébrer coule, je ne l'ignore pas, dans les veines de beaucoup des principaux fils de Québec. Il s'est même empourpré d'un éclat singulier dans la personne des deux éminentissimes cardinaux—tous les deux,