

Chez-nous

Section féminine

Le Foyer, L'Ecole

A travers la Suisse canadienne

Les monts Selkirks n'ont pas la même apparence que les Rocheuses ils sont couverts en général de courts arbustes dénichés par les vents mais ils renferment aussi beaucoup de glaciers et de champs de glace. Le chemin de fer monte péniblement et se dirige vers l'entrée du lac parc Glaciers. Le panorama devient plus grandiose à mesure que l'on approche du passage du Rogers, entouré de pics recouverts de neige et exposé aux avalanches. Le tunnel de Connaught qui coupe maintenant de cinq milles la montée la plus difficile cache aussi plus d'un point de vue, mais il est facile d'arrêter à Glacier, qui se trouve près de l'entrée opposée.

L'Illicillevaet ou Grand Glacier est seulement à un mille et demi de la gare et il est facile de se rendre à sa base avec très peu d'efforts. On peut faire l'ascension du Mont Lookout à l'ouest et avoir ainsi une magnifique vue de L'Illicillevaet et des hautes montagnes qui l'entourent. Il y a encore de plus beaux champs de glace à admirer du mont Sir Sanford, le plus haut point de cette chaîne.

Les beautés des régions de Louise, de Field, de Glacier, sur la ligne du Canadien du Pacifique ont eu l'occasion d'être très admirées, mais celles du Mont Robson et de son entourage, près du passage de Yellowhead, sur le Grand Tronc Pacifique sont à peine connues. La montagne elle-même, s'élève à 13,087 pieds au-dessus du niveau de la mer, c'est le plus haut pic des Montagnes Rocheuses et on ne le voit pas du passage de Yellowhead, mais il apparaît à l'endroit où la rivière des Grandes Fourches rejoint la rivière Fraser. Quelques milles plus loin, à la tête de la vallée, ses falaises abruptes sur lesquelles la neige a peine à s'attacher, montent à 10,000 pieds couronnées par une pyramide de neige. Un sentier mène des Grandes Fourches à la vallée des Mille Chutes où la rivière tombe dans une gorge sauvage et atteint l'arrière du Mont Robson.

Des montagnes plus basses de cette région, il y a une vue splendide de monts, de glaciers et de lacs. Le torrent bleu du Glacier Tremblant semble surgir du Cimier et du pic du Robson pour se plonger dans le lac Berg qui le réfléchit dans son miroir et semble le doubler. A la gauche, il y a de grandes chutes congelées qui s'étendent en un demi-cercle de cinq ou six milles, autour des sombres rocs de l'arrière Garde.

L'eau qui sort des cavernes tombe dans le lac Berg et les Grandes Fourches, mais une partie atteint aussi le lac Adolphus et la rivière Fumée l'un des affluents de la rivière Mackenzie, de sorte que le glacier envoie à la fois ses eaux à l'Océan Arctique et à l'Océan Pacifique.

Les explorations faites dans les montagnes Rocheuses et Selkirks ont été faites pour la plupart par des Anglais ou des Américains qui ont fait de l'alpinisme en Suisse, et l'on se demande pourquoi ils ont entrepris de si lointains voyages, lorsqu'ils avaient à leur portée des montagnes d'accès plus faciles. Il faut accuser d'abord l'attrait que l'inconnu, que l'immensité exercent sur les esprits aventureux. L'étendue des montagnes couvertes de neige dans l'Alberta et la Colombie couvre plusieurs fois celle des Alpes. La longueur de cette chaîne de montagnes est de quatre cent milles et sa largeur de cinquante à quatre vingt milles, tandis que les Rocheuses et les Selkirks ont une longueur de douze cents milles et une largeur de cent quarante milles.

Cousine Avette.



ALLEN NOUVEAUTÉS, ST-ZACHARIE, QUÉBEC.

GRATIS—Cette bague ou mes. Demandez 50 paq. de graines à 6cts. Quand vendues, retournez \$3.00. Catalogue gratis. Adressé.

COUPONS



Argent remboursé promptement si pas satisfait. Prix l'assortiment \$1.00 frais de poste payés.

GEO. GRATTEN

Agent de manufacture

New-Glasgow, Que.

\$1.75
1.50
1.25
1.00
.75
.50
.25

\$1.75
1.50
1.25
1.00
.75
.50
.25

Beville-Ouest.

LE MÉDECIN DIT "UNE OPÉRATION"

"Fruit-a-tives" vint à son aide
Le Médicament à Base de Fruits
la Remit sur Pied.

De toutes les parties du pays parviennent les mêmes nouvelles—que "Fruit-a-tives" soulage et remet les gens sur pied, même lorsque plusieurs autres médicaments et traitements ont été essayés sans succès. "Pendant trois ans j'eus des douleurs dans le bas du corps, avec des gonflements et des éruptions. Un spécialiste déclara que j'avais besoin d'une opération. J'entendis alors parler des "Fruit-a-tives" et après avoir pris une première boîte je ressentis un grand soulagement. J'en pris six autres et je fus complètement rendue à la santé." Madame F. Gareau, 153 Avenue Papineau, Montréal.

Essayez "Fruit-a-tives" pour la constipation, pour l'excès de bile, les maux de tête, la diarrée après avoir mangé, et pour le mauvais teint.

50c la boîte, 6 pour \$2.50, boîte d'essai 25c. Chez tous les marchands ou de Fruit-a-tives Limitée, Ottawa, Ont. et Ogdensburg, N. Y.

Salade panachée:—1/2 botte de cressons, 1 betterave, 4 cuillerées d'huile blanche, 3 cuillerées de vinaigre, sel, poivre.

Nettoyez le cresson, faites cuire les pommes de terre en robe de chambre, puis réalez-les, laissez-les refroidir, puis coupez-les en tranches minces, réalez la betterave après l'avoir fait cuire au four, coupez-la également en rondelles, disposez le tout mélangé dans le saladier, versez dessus huile, vinaigre, sel, poivre et remuez bien.

Potage cultivateur.—3 carottes, 3 navets, 3 oignons, 3 noyaux, 5 pommes de terre, sel, poivre, 20 grammes de graisse, 2 litres 1/2 d'eau.

Nettoyez les légumes, coupez-les tous en petits dés très réguliers, faites-les revenir dans la graisse, excepté les pommes de terre, après 1/2 heure, ajoutez de l'eau chaude, faites mijoter: quand les carottes sont cuites, ajoutez les pommes de terre, laissez cuire encore 20 minutes.

Potage crêpe au riz.—1 gigot de bœuf, 1 chou de Savoie, 2 carottes, 2 navets, 2 oignons, 1 branche de céleri, bouquet garni, sel, poivre, graisse, du ravin.

Mettez la viande à la casserole avec l'eau froide et le sel, laissez le bouillon lever, il bout: quand toute l'éponge est enlevée, ajoutez les légumes bien nettoyés, laissez mijoter pendant cinq heures, dégraissez le bouillon et servez-le avec les légumes (excepté le chou) coupés en petits dés et les tranches de pain grillées.

Gâteau de riz.—1 chopine de lait, 1 tasse de riz, 2 œufs, zeste de citron, sucre au goût.

Lavez le riz, faites-le crêper dans le lait: quand il est cuit, ajoutez 50 grammes de sucre, le zeste de citron, faites-le refroidir, mélangez-y les jaunes d'œufs, les blancs battus en neige ferme: trempez les 25 grammes de sucre restants dans un peu d'eau, faites du caramel dans un moule, versez-y le riz: faites prendre au four; laissez refroidir avant de démouler.

Maquereaux sauce matelote.—4 maquereaux, 1/2 verre de vin rouge, sel, poivre, oignons, bouquet garni, 1 cuillerée à bouche de farine, 10 grammes de beurre.

Nettoyez les maquereaux, faites-les griller de tous côtés, puis dressez-les sur un plat après en avoir enlevé la tête, les arêtes et la peau, versez dessus la sauce préparée comme suit: faites fondre le beurre, ajoutez la farine délavée dans un verre d'eau, puis le vin, les épices, laissez bouillir doucement pendant une heure, passez-la avant de la verser sur le poisson, si la sauce se réduit trop, ajoutez un peu de vin étendu d'eau.

Tarte aux pommes.—Mettez la farine sur la planche à pâtisserie, faites un creux au milieu, mettez-y le jaune, un peu de

Professeurs et Amateurs de Musique

La place pour acheter:
Musique Classique, Moderne,
Populaire et Religieuse, et Toute
la Musique Française. C'est chez

RAOUL VENNAT

642 St-Denis, Montréal

Catalogue envoyé sur demande

beurre et de saindoux, un quart de verre d'eau et la pointe d'un couteau de sel, mélangez le tout, ajoutez petit à petit le restant de beurre et de saindoux. Formez une pâte bien homogène et bien élastique, roulez-la au rouleau et mettez-la dans la tourtière beurrée en ayant soin de piquer le fond avec la pointe d'un couteau pour éviter les boursoffures: faites-la cuire à four chaud, quand elle est cuite et refroidie, versez-y les pommes pelées et cuites en marmelade et sucrées.

Potage Saint-Germain.—1 tasse pois cassés, 2 carottes, 2 oignons, sel, poivre, bouquet garni, 2 morceaux de sucre, queues de poireaux, 20 grammes de beurre.

Lavez les pois à plusieurs eaux, couvrez-les et faites-les bouillir pendant cinq minutes; jetez cette première eau, lavez-les de nouveau et faites-les cuire avec 2 litres 1/2 d'eau, les queues de poireaux, ciselées, le sucre, le sel, le poivre, bouquet garni, les carottes et oignons coupés en petits dés et revenus dans du beurre, passez la soupe quand les légumes sont bien cuits, remettez-la un quart d'heure sur le feu et servez-la.

\$7500.00
DONNE
GRATIS.

Ce montant a été Donné Gratuit, ainsi que des centaines de Prix en Marchandise \$200.00 en ARGENT seront encore donnés comme suit:-

1er Prix, \$50.00 en argent.
2ème Prix, \$40.00 en argent.
3ème Prix, \$35.00 en argent.
4ème Prix, \$25.00 en argent.
5ème au 9ème Prix—chacun \$10.00 en argent.



Resolvez cette devinette et obtenez un PRIX EN ARGENT. Si vous regardez de près vous verrez les figures de six personnes, à part les deux campeurs.

POUVEZ-VOUS LES TROUVER?
Si vous les trouvez marquez-les d'un X, découpez la vignette et envoyez-nous la avec un papier sur lequel vous écrirez: "J'ai trouvé toutes les figures et les ai marquées." Ecrivez aussi votre nom et votre adresse. Dans le cas d'égalité l'écriture et la propriété seront un point important. Si votre réponse est juste nous vous avisons par le retour de la maille, d'une condition très simple à remplir. N'envoyez pas d'argent. Vous pourrez être un des gagnants sans dépenser un sou de votre argent. Envoyez votre réponse directement à:

GOOD HOPE MANUFACTURING COMPANY

Batons Mutual Life Rue Craig Ouest, MONTREAL