

tenant l'eau toujours à la même hauteur en remplaçant celle qui s'évapore. Maintenant versez ce bouillon de bœuf, dans l'eau froide où a trempé votre bœuf, asséchant la viande autant que possible. La viande qui reste devrait être mise dans une lèche-frite pour la faire sécher lentement dans un fourneau ouvert. Quand elle est parfaitement sèche, elle se réduit en poudre dans un mortier. Méiez cette poudre de viande dans le liquide et vous aurez par ce moyen réuni tous les éléments nutritifs de la viande sous forme de liquide. Salez au goût et ajoutez 20 gouttes d'acide muriatique et 3 grains de pepsine. C'est la seule préparation de thé de bœuf qui contiennent toutes les vertus de la viande.

BOUILLON AU MOUTON.—Prenez 1 lb. de mouton frais, ôtant toutes les parties grasses ; coupez-le en tranches minces avec un couteau tranchant ; salez et versez dessus une pinte d'eau froide et laissez mitonner sur un feu lent pendant une heure, ensuite laissez bouillir une heure de plus. Passez le bouillon à travers un tamis.

TOAST AU CÉLÉRI POUR LE RHUMATISME.—Coupez des tiges de céleri et faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; ajoutez un peu de lait. Faites bouillir encore un peu. Salez et poivrez au goût ; épaississez légèrement avec de la farine ; versez sur vos *toasts* et mangez comme les asperges.

LIMONADE À LA MOUSSE ICELANDAISE.—Lavez une poignée de mousse dans deux eaux. Tranchez 2 citrons pelés avec 4 cuillerées à table