

donnera pas seulement un goût exquis à la crème, mais l'aidera encore à rester ferme, et à se bien conserver.

POUR ENLEVER LES TACHES

Pour enlever toutes sortes de taches sur le drap ou la soie, prenez $\frac{1}{2}$ livre de miel, 1 jaune d'œuf frais et gros comme une noix de sel ammoniac. Mêlez bien le tout ensemble, et appliquez sur les taches. Après quelque temps, lavez d'eau fraîche, et la tache ne paraîtra plus.

LE MIEL EST UTILE

Ce sucre naturel dépasse de beaucoup les sucres artificiels obtenus à grand renfort de chimie et de fabrication si peu appétissante. Le sucre artificiel est un condiment, mais non un aliment. Au contraire, le miel doit aux matières minérales qui l'accompagnent ses qualités et ses vertus alimentaires et bienfaisantes.

LE MIEL EST NECESSAIRE

Nous avons tous et toujours grand besoin de son action rafraîchissante, fortifiante et calmante, surtout à notre époque de nervosité, d'échauffement interne, résultant de l'abus de la viande et de l'usage des produits factices.

VALEUR NUTRITIVE DU MIEL

7 onces de miel ont une valeur nutritive de :

15 onces de morue.....	\$0.10
1 pinte de lait.....	.12
8 oranges.....	.20
12 onces de bifteck.....	.15
5/6 de fromage à la crème.....	.09
5 bananes.....	.10
8 onces de noix.....	.13

LE MIEL

Voilà l'aliment réconfortant, le moins dispendieux et le plus appétissant. Adoptons-le en abondance sur nos tables, au profit des enfants surtout et des vieillards.