

mets des paroles peu convenables dans la bouche d'une jeune fille ; es-tu l'objet d'un blâme, ou un chagrin t'est-il survenu, ton sang bouillonne, ton visage est en feu et tes yeux lancent des éclairs. Oh ! si tu pouvais juger par toi-même combien la colère t'enlaidit, combien ton regard est repoussant et pénible ! Si tu veux être heureuse, tu dois vaincre ce vice, combattre sur-le-champ cette fureur qui envahit tout ton être ; tu dois t'exercer journellement à la patience et acquérir un ferme empire sur toi-même. Tu m'as dit un jour qu'en grandissant en forces, tu voulais aussi grandir en vertu et en sagesse devant Dieu et devant les hommes. Mais ce but, tu ne peux l'atteindre qu'en devenant douce et patiente. Un cœur doux et patient, un regard modeste, un maintien tranquille et réservé, c'est là le plus bel ornement d'une jeune fille et son plus noble joyau. Médite bien mes paroles : deviens serviable et obligeante ; dépouille-toi de tout égoïsme pour ne penser qu'à faire plaisir aux autres, et tu seras chérie de tous ; mais, au contraire, si tu ne penses qu'à toi, si dans ton travail tu ne cherches que tes aises et ta facilité, si dans tes récréations tu ne penses qu'à tes plaisirs alors même que d'autres devraient en souffrir, tu te rendras méprisable et tu te feras haïr chez toi. De même, si tu veux dominer tout le monde, si ta volonté et tes désirs ne savent plier devant personne, si tu veux toujours avoir en tout le dernier mot, personne ne t'aimera. C'est pourquoi, tu dois te combattre toi-même vigoureusement et devenir de plus en plus conciliante, complaisante, patiente et douce.

Je pourrais terminer ici mes exhortations, ma bien chère enfant, si j'avais la certitude que tu resterais toujours franche, aimable et travailleuse comme tu l'es devenue dans ces dernières années ; mais je veux encore te garer contre les tentations relatives à ces belles vertus. Au moment de l'épreuve, pense aux avertissements que renferme mon testament.

"Reste toujours sincère et franche." La sincérité et la franchise t'aplaniront le chemin du ciel tout en t'assurant le "bonheur domestique," tandis que le mensonge et la dissimulation amoncelleront sur ton chemin des pierres que tu ne pourras écarter qu'avec beaucoup de peines et de souffrances. Cherche par-dessus tout à être vraie avec toi-même et prends garde de te croire meilleure que tu n'es en réalité. Aie toujours cette vérité présente à l'esprit : que tu es remplie de défauts et que tu dois te donner la peine de les connaître bien à fond. Sois persuadée que tu as encore beaucoup à apprendre et qu'après de nombreuses années de combats, tu auras encore de nouvelles luttes à soutenir. Avoir une trop haute opinion de soi, c'est se mentir à soi-même. "Sois aussi de la plus rigoureuse sincérité envers les autres. Ne t'abaisse jamais à mentir, ni pour atteindre un but quelconque, ni pour éviter une contrariété ou un ennui et beaucoup moins encore pour excuser une faute. Avouer une faute vaut mille fois mieux que la nier pour paraître innocente ; un aveu sincère et franc désarme tout le monde, tandis que le mensonge et la dissimulation entraînent le mépris et la honte. La sincérité est étroitement liée à la franchise, elle attire la confiance et la sympathie. Chacun doit pouvoir compter sur ta parole. Ne fais donc pas de promesses irréfléchies, grave bien dans ta mémoire les devoirs de ton état et n'oublie jamais ce que tu as promis. "Ne cache rien de ce que tu es obligée

de dire." As-tu eu un malheur, as-tu brisé un objet précieux, dis-le sans hésiter, car on le saura toujours tôt ou tard, et, si tu l'as caché, ton chagrin n'en sera que plus grand. Es-tu indisposée ou malade, ne cherche pas à le cacher, tandis que tu pourrais mécontenter les autres par un travail mal fait ; dis-le immédiatement et sincèrement, et chacun prendra part à ta souffrance. La sincérité et la franchise doivent toujours briller dans toute ta conduite ; sans elles, la vie au foyer domestique serait semée de contrariétés, de chagrins et de désordres de toute espèce.

(A continuer).

UN PEU DE BONNE CUISINE

POUDING ROULE.

Dans une chopine de farine, mettez deux cuillerées à table de suif haché très fin, une petite demi-cuillerée à thé de soda, une cuillerée à thé de crème de tartre et une pincée de sel. Brassez bien ensemble. Prenez autant de lait doux qu'il en faut pour faire une pâte molle. Roulez cette pâte de l'épaisseur d'un demi-pouce et étendez bien dessus vos confitures aux fruits, les gadelles noires sont très bonnes. Roulez ensuite, amenant les bouts ensemble, et mettez dans un plat rond ; faites cuire à la vapeur pendant une heure.

EXCELLENTS PETITS PAINS AU GINGEMBRE.

Mettez une cuillerée à thé de soda dans une tasse à thé, versez-y trois cuillerées à soupe d'eau bouillante, ajoutez quatre cuillerées à soupe de beurre fondu, ou de graisse, remplissez la tasse de mélasse, ajoutez sel et gingembre au goût ; faites un mélange aussi mou que possible avec de la farine, roulez et coupez avec un verre ; faites cuire au fourneau.

POUDING AU RIZ

Une chopine de riz bouilli, 3 demiards de lait, deux oeufs, trois cuillerées à soupe de sucre, un peu de sel, une tasse de raisins.

CONCOMBRES MARINES ET SUCRES.

Pelez et coupez par tranches des concombres bien mûrs (jaunes). Mettez bouillir avec égale quantité de vinaigre et d'eau pour couvrir les concombres. Quand ils sont assez tendres, retirez-les, faites-les égoutter et jetez cette eau. Faites bouillir, pendant une demi-heure, un demiard de vinaigre avec sel, poivre, cannelle moulue, cannelle en branches, clous de girofle, clous, et une demi livre de sucre, pour chaque livre de concombre.

Jetez bouillante sur les concombres cette préparation au vinaigre et laissez reposer le tout vingt-quatre heures avant de mettre en pots.

LIQUEUR DE FRAMBOISES.

Faites tremper des framboises dans du bon rhum blanc, le temps que vous voulez, pressez-les pour en extraire tout le jus. Coulez dans une chausse ; faites un sirop de sucre blanc avec autant de chopines de sucre qu'il y a de chopines de jus. Mêlez le tout ensemble sans faire bouillir.

CREME FOUETTEE.

Prenez une chopine de crème, sucrez-la à votre goût, ajoutez un verre de vin blanc et un blanc d'oeuf, un peu d'essence de citron, battez le tout jusqu'à ce que votre crème soit en neige.

A PROPOS DE POMMES DE TERRE

Les patates sont formées principalement d'une multitude de petites cellules remplies d'amidon (féculé, empois). Sous l'influence d'un certain degré de chaleur maintenue quelque temps, les cellules éclatent, se déchirent. Si on retire rapidement de l'eau bouillante, dans laquelle on la fait cuire, une patate bien développée et parfaite, elle sera sèche et farineuse. Mais si on la laisse cuire trop longtemps, elle absorbera de l'eau dans ses cellules déchirées, sera mouillée en dedans et perdra sa saveur. Il en est de même avec les patates cuites au four. Dès qu'elles sont amollies, on doit les fendre pour laisser échapper la vapeur ; si on ne prend pas cette précaution, l'humidité sera absorbée par la féculé mise en liberté et on aura une patate d'un goût pâteux.

A cette époque de l'année, les patates conservées à la cave depuis l'hiver dernier sont plus ou moins flétries. Si on les pèle et les laisse tremper toute la nuit, ou pendant plusieurs heures, dans de l'eau froide, elles reprendront l'eau qu'elles avaient perdue et deviendront croquantes et tendres pourvu qu'on les cuise rapidement. Transvasez les de cette eau froide dans de l'eau salée et bouillante sur un feu vif, et faites-les cuire de 20 à 30 minutes suivant leur grosseur. Les patates cuites rapidement dans ces conditions seront très bonnes. Un signe qu'on en a bien opéré la cuisson, c'est quand l'eau où elles ont bouilli reste claire et ne contient pas de féculé, qui est restée emprisonnée dans les patates. Au contraire, quand elles sont mal cuites, une partie de la féculé est entraînée dans l'eau, et celle-ci est épaisse et visqueuse.

SARAH E. WILCOX.

HYGIENE PREVENTIVE

DU TRAVAIL INTELLECTUEL IMMODERE, DES PASSIONS VIOLENTES ET DES MAUVAISES HABITUDES.

EFFETS DESASTREUX.

10. DU TRAVAIL INTELLECTUEL IMMODERE.—L'exercice des facultés intellectuelles dépense beaucoup de force vitale, parce qu'il la concentre sur le cerveau au détriment des viscères (1), chargés de la nutrition du corps.

On comprend donc sans peine que le travail intellectuel immodéré est une source d'épuisement et de maladie.

Le travail intellectuel est modéré lorsqu'il n'en résulte aucun malaise ; il est immodéré dans le cas contraire. Le travail intellectuel doit surtout être évité lorsque l'estomac est chargé d'aliments, parce qu'à ce moment, il a besoin de toute sa force vitale pour accomplir la digestion.

20. DES PASSIONS ET DES EMOTIONS VIOLENTES.—Les passions violentes, les émotions excessives, surtout lorsqu'elles sont fréquentes

(1). Organes renfermés dans les grandes cavités du corps, et qui sont essentiels à la vie, comme le cœur, les poumons, etc.

ou subites, influent fortement sur le cœur et impriment au cerveau des secousses toujours préjudiciables à la santé. Il peut en résulter des maladies aussi variées que les passions sont nombreuses. C'est ainsi que la jalousie produit le dépérissement ; la colère, les hémorrhagies, les congestions cérébrales, etc.

Une joie ou une tristesse excessives, surtout lorsqu'elles sont subites, peuvent troubler la raison et même donner la mort.

Un vif sentiment de frayeur peut causer, principalement chez les jeunes enfants, des accidents plus ou moins graves : bégaiement, délire, mort.

30. DES MAUVAISES HABITUDES

—L'habitude est une seconde nature : malheur donc à celui qui en contracte de mauvaises ! Elles sont toutes préjudiciables aux moeurs et à la santé, et elles peuplent chaque année les prisons, les hôpitaux et les cimetières, car elles sont le principe d'une foule de maladies physiques et morales.

C. S.

"Directrice" d'une école ménagère.

RECETTES UTILES

CONSERVATION DES OEUFS.—

Dissolvez quatre onces de cire d'abeille dans huit onces d'huile d'olive chaude ; enduisez-en les oeufs. L'huile sera absorbée immédiatement par l'écaillage et la cire en remplira tous les pores. Embaquetez dans du sel et tenez dans une place sèche et froide. Ce moyen a réussi dans bien des cas.

SYNDICAT des CULTIVATEURS

DE LA

PROVINCE DE QUEBEC

Bureau : 23, rue St-Louis, Québec.

Président : Sa Grandeur Mgr L. N. Bégin.

Secrétaire-général : Ferdinand Audet N. P.

Trésorier : P. G. Lafrance, caissier de la Banque Nationale.

Monsieur l'abbé J. Marquis a été nommé administrateur général du syndicat.

Cultivateurs, cercles agricoles et sociétés d'agriculture, envoyez-nous sans retard vos commandes pour grains et graines de semence de toutes sortes.

Transmettez-nous le plus tôt possible votre commande pour les engrais chimiques, tels que phosphates, superphosphates, chaux, plâtre, cendres, etc., etc.

Envoyez-nous aussi votre commande pour les instruments aratoires dont vous avez besoin.

Nous pouvons vous procurer des animaux reproducteurs de toutes espèces : chevaux, bestiaux, moutons, porcs, volailles de toutes les races, y compris des reproducteurs "Jersey canadiens." Nous invitons tous ceux qui ont des animaux enregistrés de toutes races, à bien vouloir les indiquer au syndicat.

Le syndicat vend pour ses membres les produits de leur ferme et achète pour eux tout ce dont ils ont besoin.

Toutes les difficultés ou différends entre nos membres sont réglés sans retard, et tous les renseignements dont ils ont besoin leur sont communiqués.

Les cercles agricoles peuvent maintenant s'affilier au syndicat en lui payant annuellement seulement 10 cents par membre. Un cercle se composant de plus de 100 membres ne paiera jamais plus de 10 piastres.