

Grains de sagesse, Miettes de bon sens

Le Coin des Jeunes et l'Agriculture à l'École.—Vu la vacance de Pâques, ces deux rubriques sont remises à une autre semaine.

Pas plus de dix, tout au plus quinze poules par coqs, en avril. Ne dépassez pas beaucoup ce nombre même en mai, sinon la progéniture en souffrira.

Pour peu que se continue la température actuelle, les candidatures politiques, dans les comtés "ouverts", vont germer plus tôt ce printemps que les grains dans les sillons ouverts depuis l'automne dernier.

Pour rendre le fromage populaire au pays, il ne suffit pas, pour le cultivateur, de désirer que les citadins s'habituent à en consommer de plus fortes quantités, il faut qu'il en consomme lui-même.

Ne pas oublier les fraisiers, ni la rhubarbe. Voir ce que nous avons déjà dit de ces cultures. La culture de la rhubarbe surtout est facile et productive si l'on recourt à la méthode que nous avons préconisée.

Depuis l'automne dernier, que de richesses encore perdues sous forme de purin et de délavage, d'appauvrissement des fumiers, faute d'abri, de sol imperméable sous les tas, faute surtout de fosse à purin. De là la nécessité de tant d'engrais du commerce.

La culture de l'asperge est encore à peu près inconnue. Elle est pourtant facile, fournit en mai et juin le plus excellent des légumes, et un moyen facile de faire de l'argent, même si l'on demeure un peu loin de la ville. Cette culture a déjà été décrite dans tous ses détails dans LE BULLETIN.

Ne pas oublier la taille des arbres. Celui qui a planté des arbres puis néglige de les émonder et de les tailler, d'en chasser la vermine et les fongueux, est comparable au laboureur dont parle l'Évangile, qui après avoir tracé le sillon le néglige pour s'occuper d'autre chose. Dans ces conditions, pas de récolte fructueuse possible.

Sirop d'érable falsifié.—"J'ai acheté du sirop d'érable que je crois être falsifié. A qui m'adresser pour vérification?" G. L.

Réponse:—Envoyez un échantillon à M. Jos. O'Donnell, inspecteur de produits alimentaires, Hotel des Postes, Québec. Sur réception de cet échantillon il vous dira quoi faire.

Le pissenlit, le cresson de fontaine, les échalottes, et même en cette saison, la laitue et les radis sont choses trop souvent encore absentes de la table des villageois et même des fermiers. Ce sont pourtant là de petites cultures faciles, à la portée de tous, et qui varieraient avantageusement l'alimentation au moment où les légumes sont épuisés, et où tout le monde est friand de verdure.

Trop de cultivateurs ignorent que le fromage est un des aliments les plus sains et les plus nutritifs. Au point de vue économique, le fromage—notre fromage de Québec—remplace avantageusement la viande dont il possède tous les avantages sans en présenter les inconvénients. C'est une nourriture concentrée qui fournit à l'organisme les vitamines essentielles à la régénération, à l'enrichissement du sang, à la réparation des pertes organiques, et à notre vitalité. Consommons-en donc à la ferme!

Fromage, fromage, bon fromage canadien! Notre population, et tout particulièrement les cultivateurs sont intéressés à consommer le plus possible de fromage canadien. C'est, dit une circulaire récemment publiée par l'Association des marchands détaillants, un aliment sain, agréable, nutritif, économique, dont la fabrication et la vente contribuent à notre prospérité à tous, parce que l'argent provenant de notre industrie laitière reste et circule parmi nous: c'est la chaîne sans fin de la prospérité dans la Province de Québec: le cultivateur vend son lait à la fromagerie; la fromagerie vend son fromage au commerce de gros; le commerce de gros vend au détaillant et le détaillant au consommateur. Toutes ces transactions faites dans notre province bénéficient aux nôtres et forment la base de notre prospérité. Mais nous pouvons faire mieux. Jugez-en, par ce que nous en disons, dans les deux "boîtes" en tête de la page 292.

L'avenir d'un peuple de gaspilleurs.—"Ce pays, dit le commissaire de la santé pour Chicago, compte trois millions de malades tout le temps, dont 42 pour cent auraient pu éviter la maladie.

"Nous sommes un peuple extravagant, prodigue, gaspilleur. "Nous gaspillons nos richesses naturelles, celles que renferment les entrailles du sol, celles qu'il porte à sa surface, et, ce qui plus est, nous gaspillons criminellement notre immense et inappréciable capital de santé et de vies humaines.

"Mais le jour approche où la loi naturelle du rendement proportionnel à la force génératrice se fera cruellement sentir. Et ce jour-là il nous faudra couper court à nos folies, cesser le gaspillage de notre capital humain—notre capital hommes et femmes—mettre fin à nos

pratiques d'homicide en gros (habits of wholesale murder), cesser de tuer nos enfants, de les anémier, mentalement et physiquement, dans les usines, les mines et les ateliers d'esclaves (sweatshops).

"Aucune nation n'est assez riche pour gaspiller ainsi son avoir de capital humain."

Culture des oignons hâtifs.—Veuillez me permettre de recourir à vos connaissances. Je voudrais savoir quelle sorte de graines il faudrait semer pour avoir des oignons le printemps de très bonne heure; ces graines ou ces oignons se mettent en terre l'automne, mais je ne sais ni le nom, ni la manière; veuillez m'éclairer". **Institutrice.**

Réponse:—Les petits oignons à replanter, que l'on appelle ordinairement "oignonets", ou "grenons", sont très avantageux pour avoir des oignons de bonne heure le printemps.

On plante ces oignonets au printemps, aussitôt que la terre se travaille facilement. Dans des sillons écartés de quatorze pouces on plante les oignonets à deux ou trois pouces de distance dans le rang et à deux pouces de profondeur. On se procure ces oignonets chez les marchands de graines, mais on peut les produire soi-même en semant la graine d'oignon très fort, ce qui fait que les bulbes restent petits. Bien entendu, il faut les sarcler, et aussitôt qu'ils sont mûrs on les arrache. Une fois secs, on les met, dans une cave froide, sèche, bien ventilée. Le printemps suivant on les plante en pleine terre, comme dit plus haut.—L.-A. Arscott, I. A. O.

Les enfants et le fromage.—Pour les enfants, à l'époque de la croissance, le fromage est l'aliment par excellence, parce qu'il favorise leur développement et, en plus de la ration alimentaire, leur fournit en abondance les éléments constitutifs des muscles, des nerfs et des os.

Nous n'apprécions pas à sa juste valeur notre bon fromage canadien, alors qu'en Europe et dans tous les pays du monde civilisé, on le consomme et on l'apprécie. Il est très recherché en Angleterre, où l'on estime avec raison sa valeur nutritive autant qu'économique et où il s'en importe de grosses quantités. Il y a peu de repas dont le menu ne comporte pas du fromage, sous une forme ou une autre, soit comme aliment principal, soit associé à une grande variété de mets appétissants et fortifiants.

Le peuple anglais fait une forte consommation de fromage. Notre fromage canadien figure sur les tables du riche comme du pauvre, chez l'homme de profession comme chez l'ouvrier et l'artisan. C'est un mets agréable, substantiel qui fortifie et soutient l'effort, c'est un aliment concentré, riche en vitamines et qui, par ce fait, convient à tous les âges, parce qu'il s'assimile facilement et répare ainsi l'usure de nos organes.

Le volume de nos exportations de fromage de Québec en Angleterre témoigne de la préférence dont il jouit parmi toutes les classes. Le Fromage de Québec a bénéficié depuis un quart de siècle de l'expérience acquise par les fabricants et des perfectionnements scientifiques apportés aux méthodes de fabrication, de là cette préférence qu'on lui accorde en Angleterre et sur tout le continent européen. Ce qui surprend un peu, c'est que nous qui, dans la province de Québec, sommes à la source de la production de cet excellent fromage qui fait les délices de l'étranger, nous n'en consommons pas davantage dans l'intérêt de notre santé d'abord et ensuite par raison d'économie et, enfin, dans le but de développer une industrie agricole déjà populaire et qui nous assurera à tous une plus grande prospérité.

Comment employer le fromage

SOUPE AUX FROMAGE

Préparer une soupe au riz ou au vermicelle, maigre, à laquelle on ajoute du fromage râpé avant de la servir. Elle est excellente au goût et fort nourrissante pour les jours maigres.

PLAT AU FROMAGE

Une livre de fromage contient autant de valeur nutritive que 2 1/2 livres de viande. Le fromage peut être ajouté à la sauce blanche et servi avec du riz bouilli ou des légumes et sur du pain grillé.

Le fromage est mélangé aux restes de bouillie de céréales et cuit au four en soufflé, ou formé en galettes que l'on met au four. On fait frire dans la poêle avec un peu de graisse.

FONDANT AU FROMAGE

Un tasse de lait échaudé, une tasse de mie de pain rassis, 1/2 tasse de fromage coupé en petits morceaux, une cuillerée à soupe de graisse, 1/2 cuillerée à café de sel, 3 œufs, une cuillerée à soupe de sauce piquante.

Mélangez les ingrédients, ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, puis les blancs battus en neige dure; faites cuire ensuite durant vingt minutes au four, dans une terrine bien graissée. Il est très important de maintenir le feu doux.

SOUFFLE DE MAIS AU FROMAGE

Suivez les instructions données pour le fondant au fromage, ajoutant une tasse

de blé d'Inde bouilli, une tasse de lait en plus, 1/2 tasse de fromage coupé fin ou râpé, et deux cuillerées à soupe de piment vert. Faire rôti dans un moule durant vingt minutes.

PAIN AU FROMAGE ET AUX NOIX

Une tasse de fromage, une tasse de noix coupées en gros morceaux, une cuillerée à soupe de jus de citron, deux cuillerées à soupe de sauce piquante, trois cuillerées de sauce aux tomates pour humecter, un oignon coupé bien fin, une tasse de mie de pain, une cuillerée à soupe d'huile d'olives, du sel et du poivre au goût.

Mettez dans un moule bien graissé; faites rôti au four doux et laissez ainsi au feu jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

ŒUFS AU FOUR AVEC FROMAGE

Grillez des tranches de pain; mettez ces rôties sur une tôle graissée, saupoudrez du fromage râpé sur les rôties et cassez sur chacune d'elles un œuf puis versez-y de petits morceaux de beurre, un peu de crème ou de lait gras. Laissez le tout au four jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.

SURPRISE AU FROMAGE

Préparez une tasse de pain émietté que vous laisserez tremper durant 15 minutes dans une quantité suffisante de lait; ajoutez-y trois œufs et battez le tout ensemble. Ajoutez un peu de beurre fondu une demi-livre de fromage râpé.

Mettez dans un plat, saupoudrez de miettes de pain et faites rôti au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

24

24

24