

qu'il ne soit froid du madère qui le rend à la fois tonique et agréable.

*Les jus de viande* obtenus par la presse ou en piquant avec une lardoire une pièce de rôti sont à la fois agréables et nourrissants. Ceux qu'on prépare en faisant bouillir pendant trois ou quatre heures dans du bouillon ordinaire un jarret de veau et du bœuf avec des aromates ont davantage le goût du bouillon condensé mais sont aussi très réparateurs et à ce titre conviennent mieux aux convalescents qu'aux malades.

À côté du bouillon il faut placer le *lait de poule* qui est tout simplement un jaune d'œuf marié agréablement à de l'eau, du lait, du thé à une infusion d'oranger, etc. Pour le préparer, dans une tasse à déjeuner on met un jaune d'œuf, une cuillerée à dessert d'eau de fleurs d'oranger, du sucre en poudre à volonté suivant le goût du malade et on verse lentement de l'eau bouillante ou du lait bouillon en remuant sans cesse. On fera de même avec une infusion de thé, de feuilles d'oranger,

etc. On peut remplacer l'eau de fleurs d'oranger par tel autre arôme que l'on veut, le kirsch par exemple. On supprime et l'arôme et le sucre quand on fait le lait de poule au bouillon. On le voit il y a là une préparation précieuse parce qu'on peut la varier à l'infini.

L'œuf poché dans le bouillon et l'œuf à la coque constituent le premier aliment des convalescents, nous y reviendrons.

La *crème américaine* est une autre préparation que prennent volontiers les enfants plus grands. Un jaune d'œuf bien battu auquel on ajoute du sucre en poudre et un peu de cognac, de rhum, ou de vin d'Espagne constituent le mélange à la fois nourrissant et tonique.

Le cacao, le chocolat léger à l'eau qui se digèrent mieux ainsi qu'au lait s'ils sont de bonne provenance constituent aussi une ressource pour les malades auxquels on en permet l'usage.

(A suivre)

---

## Table des Matières de la première année du journal. "La Mère et l'Enfant."

---

| A                   |    | B                      |    |
|---------------------|----|------------------------|----|
| Alimentation.....   | •6 | Bain (le premier)..... | 53 |
| Amour maternel..... | 45 | Bébé (Poésie).....     | 60 |