Chez-nous

Section féminine

Le Foyer, L'Ecole

Régime de Carême

Les ménagères, surtout celles qui sont habituées à servir sur la table familiale, beaucoup de viandes sont toujours effrayées au début du carême de la difficulté de remplacer ces aliments par d'autres qui puissent contenter quand même les robustes appétits et sans que les chères santés dont elles se préoccupent ne souffrent pas du changement de régime.

Elles ont tort de s'alarmer outre mesure: l'estomac et tout le système ont besoin de repos et de variété dans l'alimentation. L'Eglise fait l'office d'une bonne mère en retranchant l'usage de certains aliments pendant quarante jours et en ne permettant qu'un seul repas dans les vingt-quatre heures. Ceux qui se soustraient à ses lois en sont souvent réduits, par l'ordre de la docte faculté, à des jeûnes plus sévères.

Elle a d'ailleurs considérablement adouci sa première discipline et les aliments que défendaient ses premières ordonnances remplacent avantageusement la viande. Prenons d'abord le lait et ses produits: la crème, le beurre et le fromage.

Le lait si facile à se procurer et si abondant à la campagne, est une nourriture presque complète. Il est absolument nécessaire aux enfants, aux vieillards aux invalides. Sa valeur nutritive est telle qu'une pinte produit une valeur productrice d'énergie égale aux 4-5 d'une livre de beefsteak, à 2 1/4 de poulet, à 1/2 lb de jambon, à 2 1/3 de morue, à 8 œufs, de grosseur moyenne, à 1 1-7 lbs de fèves, à 2 2-3 de pois, à 6 lbs et 3/4 de tomates.

La crème permet de varier l'alimentation, mais qui est peut-être plus difficile à digérer; a une valeur nutritive beaucoup plus considérable; le fromage en a davantage et une livre de beurre équivaut à 4 lbs de beefsteaks, à 11 1/4 de poulet, à 2 1/2 de jambon, à 11 1/2 de morue, à 41 œufs, à 5 1/2 lbs de fèves et à 13 lbs de pois, à 32 lbs de tomates.

Par cette énumération, nos lectrices voient qu'elles peuvent se rassurer et qu'en ajoutant au lait et à ses produits les œufs, le poisson qu'elles se procureraient plus frais et à meilleur compte si elles en achetaient toute l'année, les fruits de la saison, en conserves ou en confitures, les légumes, elles n'ont rien à redouter. Les purées de pois, de fèves, de lentilles ont une grande valeur nutritive, les pâtes alimentaires macaroni, spaghetti, également.

C'est le temps, pendant le carême, de faire des desserts substantiels au repas du midi, dans lesquels entrent des œufs, de la crème et du lait.

Cousine Avette.

Boîtes aux lettres POUR LES COUSINES

Nous répondrons à toutes les lettres simplement signées d'un pseudonyme et nous publierons les manuscrits qu'on nous enverra pourvu que le bon sens et la grammaire y soient suffisamment respectés.

Mademoiselle L. D.—Voici d'après ma nièce qui a élevé des dindes l'an dernier, la nourriture, qui leur convient naissants: un œuf dur écrasé qu'il faut leur faire manger presque de force en ayant soin de ne pas les étouffer. Leur faire aussi prendre un peu d'eau et les garder à la chaleur, quand ils sont capable de marcher, leur donner trois fois par jour une pâtée faite avec du riz bien cuit, du pain humecté et du lait, caillé ou du lait doux, de l'herbe à dinde ou du persil émietté, sel et poivre, beaucoup de poivre pour les réchauffer.

Faire attention qu'ils ne prennent pas froid et s'ils sont malades, les garder à la chaleur enveloppés dans la flanelle et leur faire boire quelques gouttes de vin chaud. Nous vous enverrons un bulletin du gouvernement provincial sur

l'élevage des dindes et sur l'élevage des poulets.

Hirondelle.—J'ai besoin de votre présence pour croire au printemps et aux beaux jours. Il fait si froid et il y a tant de neige; mais les beaux jours reviendront puisqu'il y a encore des oiseaux et des fleurs chez-nous.

Agar.—J'ai reçu votre lettre, votre article paraîtra dès cette semaine, si c'est possible. J'ai bien remarqué que cette opinion venait d'un endroit connu, j'en savais pas que vous connaissiez le personnage. Je ne crois pas que vous tourniez à ce genre de manie.

Vous êtes chanceuse d'avoir le temps de faire des couvre-pieds par coins. J'ai fait beaucoup de travaux de patience, à l'aiguille, quand j'avais des loisirs, mais je suppose que je suis devenue trop paresseuse ou trop occupée, je n'en trouve plus le temps.

CETTE BAGUE DE \$2.00 GRATIS

Demandez cinquante paquets de graines de légumes: quand vendus retournent \$3.00. Une prime GRATIS. Liste de 40 primes Catalogue de 300 nouveautés GRATIS sur demande. Coupon coupon 1/2 à 3 vgs de longueur.

2 lbs. \$1.35 poste payée. Adressez: Allen Nouveautés, St-Zacharie, Co. Beauce, Que.

Les premiers soins à La cuisine canadienne donner aux blessés

La perte de sentiment peut se produire par contusion et compression du cerveau, par apoplexie, épilepsie, syncope, empoisonnement alcoolique ou autre, coup de soleil, convulsions infantiles, asphyxie.

Règle générale: empêcher la personne privée de connaissance de tomber, l'étendre doucement par terre, arrêter l'hémorragie, si on en voit les signes, étendre le malade dans la position où il lui est le plus facile de respirer, détacher le collet, la ceinture, fournir suffisamment d'air frais, et si la respiration semble arrêtée pratiquer la respiration artificielle. Obtenir le plus tôt possible les soins d'un médecin et ne pas laisser le malade avant de trouver une personne compétente pour en prendre soin. N'essayez pas de faire prendre aucun médicament ou d'introduire aucun liquide dans sa bouche pendant que le patient est sans connaissance.

Si le malade est en convulsions, soutenir sa tête rouler un morceau de bois ou tout autre corps dur dans un mouchoir et le tenir dans sa bouche pour l'empêcher de se mordre la langue.

Il ne faut pas supposer qu'une personne a perdu connaissance par suite d'intoxication, simplement parce que son haleine sent l'alcool, souvent lorsque les personnes se sentent malades, on leur donne des stimulants alcooliques; même si l'on constate que la boisson soit la cause de la perte de connaissance, on doit traiter le malade pour la syncope, le bien couvrir et le tenir au chaud.

Lorsque par suite de manque d'air le sang est privé d'oxygène, le malade perd tout sentiment, l'on dit qu'il est asphyxié. Cet état peut provenir de plusieurs causes: obstruction des voies respiratoires comme dans les cas des noyades, de pendaison; par la présence d'un corps étranger dans la gorge, par l'inflammation des tissus; par l'absorption de gaz délétères, compression de la poitrine dans les foulées ou sous les débris; dans les affections nerveuses résultant d'un narcotique, commotion ou décharges électriques.

Dans les cas d'asphyxie, on doit d'abord faire disparaître la cause, ensuite pratiquer la respiration artificielle en ayant soin qu'il y ait abondance d'air frais et que les voies respiratoires soient libres.

TRADE
Victor
MARK.

Costumes Manteaux Lingerie

La marque "VICTOR" sur un Costume, un Manteau ou sur les nombreux Sous-Vêtements de lingerie que nous fabriquons est synonyme de Qualité, Beauté, Ajustement parfait et Distinction.

A votre prochain achat d'un de ces articles, demandez à votre Marchand de vous montrer les vêtements "VICTOR", pour Dames, Jeunes Filles et Enfants seulement.

THE VICTOR Mfg. Co.
658 St-Valier, QUEBEC

Consommé blanc

4 lbs poulu, un gigot de veau, 3 pintes d'eau, 1 oignon tranché, 6 tranches carottes, 1 feuille de laurier, 1 brin de persil, 1/2 cuillerée à thé thym, 1/2 cuillerée à table de sel, à cuillerée à table de jambon maigre haché fin, 4 cuillerées à table de beurre, 3 cuillerées à table de farine, 1 tasse crème, 2 jaunes d'œufs.

Nettoyez, essuyez la poule, enlevez les os. Essuyez le veau, enlevez le chair et coupez-la en petits morceaux. Mettre la viande, les os et l'eau dans la marmite, chauffez doucement jusqu'à ébullition, écumez et faites cuire 4 hrs. Faites cuire les légumes et le jambon dans une cuillerée à table de beurre pendant cinq minutes et ajoutez au potage avec le sel et faites cuire 1 h. Coulez, faites refroidir et enlevez le gras. Chauffez 3 tasses bouillon, liez avec le beurre et la farine cuits ensemble, et au moment de servir ajoutez la crème et les jaunes d'œufs.

Garnissez avec 1/2 tasse de pois verts, cuits à l'avance.

Voici une recette de galettes pour le thé ou pour servir avec des gelées ou des fruits. Battez ensemble 1/4 de tasse de beurre, 3/4 de tasse de sucre, un œuf, 1/4 de tasse de jus d'orange, 3 tasses de farine, 3 c. à thé de poudre à pâte, passées au tamis. Quand tous ces ingrédients sont bien mêlés, ajoutez le reste d'une orange. Roulez très mince, coupez et faites cuire dans un fourneau médéré. Ces biscuits se gardent longtemps.

Salade d'urgence: prenez une boîte de légumes en conserves ou une soupe aux légumes, jetez de l'eau bouillante sur un paquet de gélatine. Mêlez à vos légumes et mettez refroidir. Coupez en cubes et servez avec une mayonnaise. On croira que votre salade était prête à l'avance.

Pour la ménagère

Cousez les boutons avec une soie cirée. Prenez trois points dans chaque ouverture, ces boutons resteront cousus aussi longtemps que durera le vêtement.

Avec une caisse de 3 pieds de hauteur de 15 pouces de profondeur et de 20 pes de largeur, et une plus petite de 2 pieds de hauteur, et de 20 pes de largeur et la même profondeur vous pouvez faire une petite bibliothèque et une armoire pour les jouets d'un enfant. Les tablettes sont faites avec les couvercles des deux caisses qui sont clouées côte à côte. L'on en met deux dans la plus grande caisse et une dans la plus petite. Les caisses sont passées au papier sablé, l'on met trois couches de peinture, un rideau à chacune des armoires et tout est terminé.

Une poupée pourrait trouver place dans un auto fait avec un panier pour le linge dont les roues sont des assiettes de fer-blanc. Un boîte à pain sert d'engin, une salière sert à verser l'eau dans les radiateurs, des moules pour la gelée sont placés en guise de fanaux. Le volant est un support en fil de métal pour la théière. Une petite lanterne rouge placée en arrière des numéros en carton, et le truquage est complet.

Réponses à

L'enseignement est-il une vocation?

L'enseignement n'est pas une vocation, mais une demande à celles qui ont la carrière des aptitudes.

Vous qui voulez "Aimez-vous l'enfant" comme une poupée et qu'on repousse de l'aimer pour lui-même pour le guider avec le coup de patience afin chez lui, par des brèves qui lui est propre qu'une sage direction s'élever, s'éduquer car l'enfant n'est pas un jouet.

Aimez-vous la science pour l'étude? Le goût d'ains est incompatible avec une femme tout ce humble dans ses manières toilettes, aimables mêmes qui la peinent chez elle l'esprit de science.

Recrutez-vous nous à nous les anciens peur de faiblir à la paroisse, si petite soit pharmacie contenant vous fera forte dans porte dorée est écrit: le tonique miraculeux. Nous nourrissant du rageusement travail faire aimer aux tout le se et la Patrie.

Dans nos difficultés toujours compter sur nos bons curés qui nous naissent le secret de l'ce-pas à eux que la doit la conversation inler de France? Et province de Québec croix, analyser sans l'Ecole nom composé.

Pourquoi ai-je choisi Le sais-je? Est-ce heureux de ma première me fit rêver, même à la classe devait être beau?

Mon rêve est ma sœur institutrice et parce que je vous ai 11 décembre 1922

Ma première par gratitude pour le ce a eu l'heureuse et d'ouvrir ce concours. tant témoignage de l'Avette pour les instituteurs.

Pour répondre dignement de ces questions, je assuré d'une longue demande au divin Père bien m'inspirer et gu.

Qu'on me permette ce que disait M. C.-J. "La carrière de l'vraiment digne que y entrent par vocations toutes les respinsabli sachant bien que l'écharge d'âmes en me fournir à son pays de laborieux et éclairés.

Par conséquent, l livrerait à l'enseigne ambition de gagner inférieure à son noblesse.