trouve en présence de farines qui se relâchent; l'addition de quelques poignées de farine de fêverolles leur donne du corps en leur fournissant les éléments qui leur manquent.

Les applications de farine de blé tendre sont de deux sortes: la panification et la biscuiterie.

Pour la préparation du pain, le gluten doit être élastique, de façon à se soulever facilement. La meilleure proportion est de 75 0/0 de gliadine et 25 0/0 de glutenine.

Pour la biscuiterie, on doit se servir également de farines peu riches en gluten, car, en se servant de blés durs, on obtiendrait des produits durs, cornés, tandis que, au contraire le biscuit doit être léger et poreux.

D'autre part, les farines employées pour la panification ne conviendraient pas non plus pour la biscuiterie, car le gluten riche en gliadine, très extensible, par conséquent, se déformerait au découpage et à la cuisson. La proportion la plus favorable serait de 40 0/0 de gliadine et 60 0/0 de glutenine.

On obtient de bons résultats en se servant pour cela des farines vieilles de 4 ou 5 mois et légèrement acidifiées par suite de la transformation des matières grasses qui y sont contenues. La légère acidification de ces farines empêche la trop grande élasticité du gluten et, par conséquent, les déformations à la cuisson.

La destination particulière des blés durs exige des propriétés très différentes. En effet, il est indispensable que pour la manutention en cours de fabrication, ces pâtes soient très tenaces et très dures. Le gluten devra donc avoir une composition toute particulière qui donne à la pâte cette dureté qui lui assure une conservation très longue et des propriétés nutritives de premier ordre.

Il est indispensable, toutefois, que ces qualités et ces proportions de gluten existent à l'état naturel dans les farines, car l'addition de gluten à des farines de blés tendres, qui a été préconisée pour donner à ceux-ci les qualités de blés durs, ne produisent pas les mêmes résultats que l'emploi de blés naturellement riches en gluten et qui ne peuvent être remplacés par aucun autre dans l'industrie des pâtes alimentaires.

CITRON ESSENCE

En vente à \$1.00 la livre fluide, par Jules Bourbonnière. Téléphone Bell, Est 1122, Montréal.

L'homme qui annonce et qui dit ensuite qu'il est trop occupé pour pouvoir consacrer son temps à la préparation de son annonce, est dans la même situation qu'un homme qui donne habituellement à manger à son cheval, mais qui ne s'en sert pas ou qui produit de la vapeur dans une bouilloire sans en faire usage.

LE BEURRE SUPERIEUR A L'HUILE DE FOIE DE MORUE

L'homme n'est qu'une forme, parcourue par un torrent de substances, fournies par des organes fonctionnant avec la plus grande harmonie, sous peine d'engendrer la douleur, précurseur de la maladie.

Lorsque, pour une raison ou une autre, un des membres de cette coopération ne remplit plus sa fonction, nous sommes obligés d'y suppléer en mettant à la disposition de nos cellules associées les éléments de leur réparation.

L'extrait de foie de morue est un des matériaux, dont l'ingestion est préconisée pour entretenir les métamorphoses languissantes de notre économie; mais cette huile, pour ne pas occasionner de véritables phénomènes d'intoxication avant d'arriver à la tolérance, doit être préparée selon les règles adoptées actuellement en opothérapie, c'est-à-dire qu'il ne faut employer que des foies du jour ou de la veille au plus, et exclure ceux qui sont malingres, malades et contusionnés, avant de les soumettre à l'action d'une température modérée, ayant pour but de produire l'exsudation des glandes.

C'est surtout pendant la saison de l'automne que les foies conviennent le mieux à cette fabrication, car, au commencement de l'année, ils contiennent presque tous un ou deux vers et, plus tard, étant secs et rougeâtres, ils ont peu d'huile.

Mais les nécessités de la consommation font qu'on n'y regarde pas de si près; les huiles, offrant toutes garanties énoncées plus haut, sont rares et coûtent beaucoup plus cher que tous les extraits, colorés ou non, obtenus pendant les longs mois de pêche par des procédés les plus rudimentaires.

Les matelots se contentent en général d'entasser tous les foies dans des barriques, quand leurs bateaux restent au large ou, lorsqu'ils reviennent à terre, dans des filtres en bois de sapin d'où se dégage une odeur tellement écoeurante qu'il est interdit de les établir à proximité des routes.

C'est ce produit répugnant, plus ou moins débarrassé de son odeur et de son goût, qu'on donne aux malades quand ce n'est pas de l'huile de raie, de phoque, de cachalot ou une autre dans laquelle on a fait macérer des déchets de harengs.

Mais cependant, si vous pouviez vous procurer de l'huile de foie de morue idéale, vous n'y rencontreriez rien d'extraordinairement bon; à tel point que son emploi ne présente pas d'autre importance que celle d'un traitement par les corps gras dont l'assimilation est si laborieuse.

En 1899, sur une ferme dépendante de l'École d'Agriculture du Yorkshire, on a fait une expérience, refaite plusieurs fois depuis, en vue de déterminer la valeur

de l'"huile de foie de morue" comme substitut "de la crème" du lait dans l'élevage des veaux.

L'accroissement moyen, par tête et par jour, pendant les douze semaines qu'ont duré ces essais, a été:

Avec du lait non écrémé	800 gr.
Avec du lait écrémé et de l'huile de foie de morue [très pure]..	716 gr.
Avec du lait écrémé et un mélange de farines.....	600 gr.

Proscrivez donc cette huile abominable, quels que soient son origine, son prix et sa préparation, et donnez à vos enfants un bon bol de lait ou une tartine de pain bien beurrée; vous serez sûrs de leur fournir des matériaux naturels propres à l'édification d'un organisme sain et vigoureux.

HENRY D'ANCHALD.

ALIMENTATION ET CONSERVES

Conservation des Fraises

Voici encore une autre recette pour conserver ce fruit si fragile:

La fraîcheur est une des grandes qualités de ce fruit et on n'a pas tort de les cueillir au matin, dès que la rosée est en partie ressuyée, pour la consommation du jour. Elles se fanent, en effet, assez vite, lorsqu'elles doivent être conservées au delà du terme, et perdent beaucoup de leur qualité. Ne les faisons donc pas séjourner trop longtemps à plaisir, mais lorsqu'il le faut, voici un petit moyen de les tenir bien fraîches pendant deux ou trois jours: il suffit de les étaler en couche mince sur une claie, un tamis, au fond d'un tamis en osier, qu'on recouvre de feuilles de vigne et qu'on place ensuite dans la cave, au dessus d'un vase contenant de l'eau froide.

Les Fraises les plus rebelles à la conservation, qui se fanent et fermentent vite, comme la "Marguerite" par exemple, se tiennent longtemps fraîches par cette simple précaution. Que nos lecteurs en fassent l'essai et qu'à l'occasion, ils se servent hardiment de ce petit moyen. Nous n'avons pas pris de brevet.

Conservation des Cerises

1. Des Cerises attachées à leurs branches et cueillies un peu avant leur complète maturité peuvent être conservées dans un fruitier, en les traitant par le procédé mis en pratique pour conserver les groseilles.

2. On choisit les Cerises les plus belles, parvenues à bonne maturité mais pas trop mûres. Après les avoir dépouillées de leurs queues avec précaution, pour ne pas les meurtrir, on les met une à une en les tassant légèrement dans des bouteilles dites conserves. On bouche soigneusement ces bouteilles et on les place dans un bain-marie; aussitôt que l'eau entre en ébullition, on les retire du feu, mais on les laisse encore dans l'eau