

COURGE A LA MOELLE.—Lavez le légume, coupez en quartiers enlevez les graines et pelez mince. Coupez en plus petits morceaux si nécessaire et mettez dans l'eau froide, salez, poivrez et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres. Arrangez les morceaux avec ordre dans un plat à légumes chaud et recouvrez d'une sauce blanche bien assaisonnée. Ils peuvent aussi être cuits dans du lait qui sert ensuite pour faire la sauce.

ÉTUVÉ DE LÉGUMES

4 pommes de terre	2 cuillerées à soupe de graisse
3 carottes	3 cuillerées à soupe de farine
3 oignons	règlementaire
1 chopine de tomates ou conserves	2 tasses de lait écrémé
	2 cuillerées à thé de sel

Coupez les pommes de terre et les carottes en petits morceaux, ajoutez de l'eau pour couvrir et faites bouillir pendant vingt minutes. Ne retirez pas l'eau. Faites rôtir les oignons hachés dans la graisse pendant cinq minutes. Ajoutez-les avec les tomates aux légumes. Chauffez jusqu'à ébullition, ajoutez deux tasses de lait écrémé et épaississez avec de la farine. Des têtes de céleri ou des pimentss verts donnent aussi un bon goût.

PLATS AUX LÉGUMES.—Faites bouillir dans l'eau salée ensemble 1 tasse de patates, autant de carottes, et $\frac{1}{2}$ tasse de navets le tout coupé en petits morceaux. Egouttez et ajoutez une demie tasse de petits pois en conserves et couvrez avec une sauce faite: d'une cuillerée à soupe de succédané de beurre et deux tranches d'oignon, pendant cinq minutes, retirez ensuite l'oignon, et ajoutez deux cuillerées à soupe de farine, les trois quarts d'une cuillerée à thé de poivre quelques grains de sel de céleri et versez avec précaution une tasse de lait échaudé. Garnissez avec un peu de persil haché.

POUR CUIRE LES LÉGUMES EN QUANTITÉ

Beaucoup de temps est perdu dans les maisons ordinaires par les méthodes de préparation des légumes et autres vivres. Pourquoi une ménagère préparerait-elle des légumes tels que les carottes, dix fois par mois, quand une quantité suffisante pour le mois entier peut être cuite à la fois et serrée dans des jarres stérilisées. Faire cuire en quantité est une économie de temps, de chauffage, et assure une provision toujours prête.

Ceci peut être fait avec toutes sortes de légumes et beaucoup de ménagères ont adopté cette méthode de cuire à l'avance.

EMPLOI DES PRODUITS SÉCHÉS

Par F. E. Buck, assistant jardinier de la Ferme Expérimentale d'Ottawa

Beaucoup de personnes qui feront l'essai du séchage de fruits et de légumes cette année seront anxieuses d'apprendre comment préparer ces produits pour l'emploi quotidien. Les produits convenablement séchés ne contiennent pas plus que 25% d'eau et il leur sera nécessaire de ré-absorber une grande proportion d'eau avant qu'ils soient prêts à être utilisés. Un minot de pommes par exemple, qui pèse environ cinquante livres contient environs 42 livres d'eau et 8 livres de matières sèches. En allouant quatre livres de déperdition générale, les 8 livres qui reste contiennent encore 25% d'eau. Séchés au delà d'un certain point il est constaté très difficile pour les produits de ré-absorber l'eau perdue et de revenir à leur état primitif.