

A LA VEILLEE

Glose hebdomadaire

Mon ami LePlaigneux

"Six acres et la santé!..."

Mon ami LePlaigneux est affligé, soi disant, d'une bonne demi douzaine de maladies, plus ou moins agréables et plus ou moins curables. Il est rachitique, anémique, dyspeptique, arthritique, neurasthénique, et, toujours soi disant, cardiaque; aussi un peu maniaque, prétendent les uns, et pas mal braque pensent les autres.

Lorsque je fis sa connaissance, l'été dernier, lui et monsieur LeLimeux passaient des heures entières à se raconter leurs maladies, à se faire part de leurs sensations respectives, et à s'enseigner mutuellement des remèdes brevetés, dénichés dans les petites annonces des journaux sans scrupules. Tous deux avalaient journellement un nombre respectable de pilules de toute forme et de toute couleur, ingurgitaient force tisanes et potions, et s'administraient, avec une remarquable ponctualité, les prises et les gouttes les plus amères et les plus diverses.

A l'automne, "quand la bise fut venue", mon ami LePlaigneux devint plus malade et d'aspect plus lamentable que jamais. Puis je ne le revis plus de l'hiver, et je m'habituai à l'idée qu'il avait disparu pour toujours de la scène de ce monde, en dépit des pastilles, des tablettes, des elixirs, de toutes les médecines, indigènes et exotiques, et de tout ce qui est patenté ou patentable pour le soulagement de l'humanité souffrante.

Le premier juillet, au parc de l'Exposition, je contemplais, profondément intéressé, l'imposant défilé des familles anciennes, tout spécialement honorées ce jour-là, lorsque je me sentis taper familièrement sur l'épaule par quelqu'un que j'eus peine à reconnaître, je l'avoue. C'était mon ami LePlaigneux, mais un LePlaigneux presque rougeaud, remarquablement joyeux et évidemment en bonne santé.

—Tiens, comment ça va? m'enquies-je.

—Numéro un, mon vieux!

—Je vois bien! Mais d'où sors-tu, qu'as-tu fait depuis?

—J'ai suivi un régime. Depuis six mois je n'ai vécu que de champignons, d'asperges, de...

—Diable, ça a dû te coûter le prix!... Dans un grand sanatorium américain, sans doute?

—Pas américain, mais laurentien; à deux heures de Québec, en auto.

—Et ça ne m'a guère coûté. Tu peux acheter le sanatorium et ses dépendances pour mille piastres.

—??? (Tête de votre serviteur)

Le Plaigneux s'expliqua.

"Il y a quinze ans, j'avais rencontré un pauvre hère de Français, jardinier par état, et arrivé sans le sou au pays. Je lui rendis quelque service. Il finit par acquiescer, au prix de cent dollars, six acres de terre inculte, dont cinq au flanc et le sixième au

pied d'une colline. Dans ce minuscule val, coupé d'un ruisseau, mon Français cultive ses légumes et ses fruits, pendant que son unique vache, ses poules, ses dindons et ses lapins pâturent au flanc de la montagne. Et ce qu'il en sort de légumes et de verdure de toute sorte de cet arpent de terre du val, ou j'ai passé l'hiver! Nous ne mangeons que de la verdure depuis six mois, et c'est ce qui m'a guéri.

—De la verdure—Pas en hiver, toujours!

—Pourquoi pas? Tout l'hiver deux repas de champignons, tirés d'une petite couche, dans la cave de la petite étable.

—Des champignons! ça en fait une nourriture!

—Une livre de champignons vaut une livre de viande, affirma avec conviction mon ami LePlaigneux... Puis de la laitue et du céleri, conservé bien frais dans la cave de la maisonnette; de la barbe de capucin toujours fraîche et tendre, et jusqu'à de la choucroute! Voilà pour l'hiver. A la fonte des neiges, des pissenlits blanchis, tendres, succulents et au goût d'amande. Tu sais, c'est diurétique cela, et c'est ce qui me fallait. Puis du cresson des bois, du cresson de fontaine, qui pousse à peu près tout seul dans le ruisseau. Ça c'est l'article! A Paris, dans les repas de gala, il est d'usage d'apporter les viandes au cresson. Mais j'oubliais les topinambours, qui hivernent sous terre et sont frais à la fonte des neiges, puis les radis, les laitues... Mais le clou, c'est l'asperge. Mai et juin nous n'avons guère mangé que de cela, apprêté, comme tout le reste, à différentes sauces, bien entendu. Ce que j'ai consommé de champignons et d'asperges depuis six mois m'eût coûté une fortune au Château Frontenac...

Actuellement, les fraises mûrissent. Je retourne demain à mon "sanatorium", comme tu dis. Tu sais, les fraises et la crème, c'est hygiénique! Et mon ami LePlaigneux fit claquer sa langue d'excuse, dyspeptique, anémique, neurasthénique, etc., etc... etc.

J'en ai assez de la ville, où je crève de faim depuis la St-Jean-Baptiste, attendu que je ne mange pas de viande, continuait-il... Encore ce matin, au restaurant, j'avertis que je ne m'alimente que de légumes, de laitage et de fruits, et je commande du lait, du fromage, une salade, des radis et du concombre. Sais-tu ce que l'on m'a apporté pour cinquante sous: deux verres de lait bleu, très baptisé par conséquent, un morceau de fromage dont la superficie et l'épaisseur étaient à peu près celles d'un timbre de poste, puis deux petites feuilles pâles de laitues, trois radis durs comme bois, un dixième de bouchée de concombre, à moitié desséché, fade et puant à la fois...

Halte là! J'en ai assez du régime de la ville. Comme Cincinnati je retourne à mes laitues; je

retourne à la montagne et au val, prenant place dans l'auto qui de là où j'ai appris à cultiver, et où, à mon tour, je viens d'acquiescer six acres de terre.

Six acres et la santé! Hip, hip, t-il encore, ce sont là les biens les hip, hurrah! s'exclama joyeusement mon ami LePlaigneux, en plus précieux au monde.

Jean de la Glèbe.



Les bons plats au Fromage de Québec

Le Fromage Québécois est non seulement un aliment fort substantiel et à bon marché, c'est aussi un régal pour les gourmets. Brillat-Savarin, la fine fourchette, a écrit: "Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un œil". La recette suivante aurait plu à Brillat-Savarin.

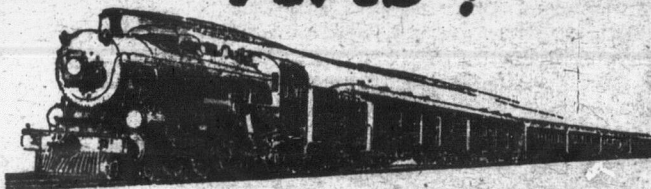
RECETTE:—

PAIN DE RIZ AU FROMAGE CANADIEN

Faire une sauce au fromage avec 2 tasses de lait, 4 cuillerées à table de beurre, 4 de farine et 1/2 tasse de fromage canadien râpé. Mettre une couche de riz bouilli au fond d'un plat beurré, saler légèrement le riz et le couvrir entièrement d'une couche de sauce au fromage. Répéter ces couches alternativement, couvrir enfin de miettes de pain rôti et beurré, puis faire chauffer au four quelques minutes. On peut ajouter une purée de tomates pour enrichir la saveur du plat.

ASSOCIATION DES MARCHANDS DETAILLANTS DU CANADA
PROVINCE DE QUEBEC

Avis !



Nouveau Service de Wagons-Lits QUEBEC et NEW YORK

Des wagons-lits ordinaires circulent tous les jours entre Québec et New-York via le Pacifique Canadien, le Delaware & Hudson et le New-York Central

VERS NEW-YORK

Quitte Québec... 1.30 p.m.	Quitte Québec... 11.55 p.m.
Quitte Montréal... 9.00 p.m.	Quitte Montréal... 10.00 a.m.
Arrive New-York... 7.30 a.m.	Quitte Montréal... 8.50 a.m.
	Arrive New-York... 8.35 p.m.

DE NEW-YORK

Quitte New-York... 9.45 p.m.	Quitte New-York... 9.03 a.m.
Quitte Montréal... 9.00 a.m.	Quitte New-York... 8.45 a.m.
Arrive Québec... 2.00 p.m.	Quitte Montréal... 11.30 p.m.
	Arrive Québec... 7.00 a.m.

HEURE NORMALE DE L'EST

Les Dimanches 9.15 p.m. Dimanches exceptés. Dimanches.

Correspondances presque immédiates à New-York pour et de Philadelphie, Baltimore et Washington

Voyagez par le
PACIFIQUE CANADIEN

HOM

Honni soit qui
les libér
cain.---L

Nos libertés. — peut-être un peu le notre dernière chronique... dont nous ne Mais nous ne sommes pas participés, mais ne sommes pas m qu'il a été signé par anglais au nom de tannique dont nous

Et de nouveau a levée la question: une colonie, un do nation?

Notre ministre bien signé avec deux traités assés sujet de la pêche la contrebande, ma qu'avec l'autorisation anglaise.

Il est donc prouvé clure que nous avc de plus vers l'indéj lue.

Pressé par l'opinion premier ministre du pas été par quatre décidé que le Cana à l'avenir ni un sou pour des guerres is ments auxquels il partie.

Longtemps enco question avant qu perde ses lisières: apprend que les l liberté tout court, vent aux peuples t et du sang.

Si, feuilletant notre histoire, no yeux sur l'année 18 ons ce qu'a coûté l'émancipation de Québec et de la ra française. Au mo cette année-là, un long des champs d'vissait les collines d'échos en échos, d des monts à la plai de menaces, mais rances, le mot de les deux rives du dans les villes et jusque dans les mières des bois, bas, le soir, de l glaise, et les poit vaient en soupirar entrevu, mais bi encore, où les C raient se gouvern Et puis, à la voix s tres de la cause sa jeunes et vieux d mâles sentaient gauche battre un courage, et enflam Papineau, ils rama fusils à pierre, les f faisaient des ca fabriquaient de la laient des balles, d de la forêt.