

tact, cette riche qualité si appréciée mais si rare.

La bonté est le principe du tact. Les conseils à donner pour acquérir cette qualité sont peu nombreux, car elle est innée chez ceux qui la possèdent. Cependant on peut dire qu'apprendre à garder sa langue c'est apprendre à avoir du tact. Le proverbe est toujours vrai. "On se repent toujours d'avoir trop parlé jamais de s'être tu". D'ailleurs, tout ce qui n'est pas nécessaire à dire est généralement nuisible. On accuse souvent la femme d'être bavarde, ce n'est pas qu'elle parle plus que l'homme, mais elle parle davantage de choses futiles et elle est plus caustique.

On a nommé plus haut l'indulgence. L'indulgence, cette qualité du coeur qui fait toujours trouver une raison pour excuser le prochain coupable, qui est la compréhension de faiblesses humaines et de l'empire du mal. L'indulgence gagne les coeurs et rend meilleures les âmes aigries et malades.

Nous parlerons des autres qualités mentionnées, dans un article prochain.

MARIE ROLLET

Alimentation de l'enfance

(Suite)

SOUPE AUX POMMES DE TERRE — *Détail* : 2-3 tasse de lait, 1-4 tasse de purée de pommes de terre, $\frac{1}{2}$ c. à tb. de beurre, $\frac{1}{2}$ c. à table. de farine, 1-4 c. à thé de sel. — Faire cuire une pomme de terre moyenne, la passer au presse-purée, faire chauffer le lait, l'ajouter à la purée de pommes de terre. Fondre la beurre dans une petite casserole, ajouter la farine, les assaisonnements. Bien mélanger et verser sur la première préparation, faire bouillir sur un feu doux 3 minutes ; passer à la passoire fine et servir.

POMMES DE TERRE DUCHESSE

Détail.—2 petites pommes de terre, 1 c. à tb. de beurre, 1 ou 2 c. à tb. de lait chaud, 1 jaune d'oeuf. — Laver et peler les pommes de terre,

les cuire à l'eau bouillante salée, les passer au presse-purée, ajouter le beurre, le lait, le sel, réchauffer en agitant constamment sur un feu doux, retirer du feu, ajouter l'oeuf légèrement battu, battre de nouveau. Servir chaud.

CHOU FLEUR EN SAUCE

Détail.—3 ou 4 bouquets de chou-fleur, 1 c. à tb. de vinaigre, $\frac{1}{2}$ c. à table de beurre, 2-3 c. à tb. de farine, 1-3 tasse de liquide eau de cuisson et lait, sel. — Enlever les feuilles du chou-fleur, le faire tremper dans de l'eau fraîche, à laquelle on aura ajouté 1 c. à tb. de vinaigre, 20 minutes. Le cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, l'égoutter et réserver $\frac{1}{4}$ tasse de l'eau de cuisson ; le tenir au chaud. Faire une sauce blanche avec $\frac{1}{2}$ c. à tb. de beurre, la farine, 1-3 tasse de liquide eau et lait, sel. Fondre le beurre, ajouter la farine, bien mélanger, verser graduellement le liquide chaud, cuire 5 à 8 minutes. Mettre le chou-fleur dans un plat, verser la sauce dessus et servir.

CAROTTES SAUCE POULETTE

Détail.—1 petite carotte, 1 c. à tb. de beurre, $\frac{1}{2}$ c. à tb. de sucre, 1 c. à tb. de beurre, 1 c. à tb. de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de liquide, 1 jaune d'oeuf. Brosset, peler 1 petite carotte, la couper en filet la cuire à l'eau bouillante salée, dans laquelle on aura ajouté 1 c. à tb. de beurre, $\frac{1}{2}$ c. à thé de sucre. Retirer les carottes, réserver l'eau de cuisson et faire la sauce. Mettre dans une petite casserole 1 c. à tb. de beurre, 1 c. à tb. de farine, faire fondre et mélanger le tout, ajouter graduellement $\frac{1}{2}$ tasse de liquide chaud, eau de cuisson, et crème ; cuire 5 minutes, assaisonner, retirer du feu, ajouter 1 jaune d'oeuf et servir sur les carottes.

OEUFS BROUILLÉS DIETETIQUES

Détail.—2 c. à tb. eau bouillante, 1 oeuf, 1 c. à thé beurre frais, sel. — Verser l'eau dans une petite poêle, la chauffer jusqu'à ce qu'elle bout, ajouter l'oeuf légèrement battu avec le sel, remuer jusqu'à ce que l'oeuf soit pris ; servir aussitôt sur une assiette chaude avec le beurre frais dessus.