

reuse et la plus délicieuse des associations. Et si les apiculteurs s'avisait de faire "mousser" cette mode, ils tripleraient en moins d'un an la consommation du miel, aliment éminemment vitalisé et minéralisé. Le miel chanté et prôné par les poètes, les gastronomes et tous les gens à palais intelligent de tous les pays, n'a qu'un petit défaut : une légère aigreur que la fadeur et l'alcalinité des légumes crus corrigent admirablement.

On devrait toujours manger crues oranges, bananes, pêches, poires, pommes, et sans sel, s'il vous plaît !! Ces trois dernières devraient être consommées avec la pelure bien lavée.

Je soutiendrai la même chose pour les patates, et si je provoque des commotions sociales, je suis en bonne compagnie et n'invente rien. "Have them cooked with the jacket and eat the jacket", disent les médecins naturistes anglais. La pelure est non seulement riche des substances minérales et des vitamines qui y adhèrent, mais c'est la partie la plus sapide de ce tubercule. Pourquoi peler les pommes de terre si faciles à laver, quand on n'en fait rien pour la pêche, de nettoyage autrement plus difficile ? S'avise-t-on jamais de peler les dattes, le raisin, les prunes, les cerises, les bleuets ? Ceux qui après avoir pelé les patates, les font cuire et jettent à l'évier l'eau de cuisson, perdent le plus clair de leur avoir en se privant de l'albumine soluble et des substances minérales du légume. Il leur reste une carcasse végétale insipide, qui, après le pain blanc, vient au premier rang comme trompe-l'oeil et viande creuse.

A propos de pelures, il ne faudra pas me faire