

17

Chez-nous

Section féminine

Le Foyer, L'Ecole

A travers les Montagnes Rocheuses

Pour bien voir la Suisse Canadienne, il est plus sage de faire un arrêt à Calgary et de laisser cette dernière ville le matin. Elle vaut d'ailleurs la peine d'être visitée et tout autour de la ville s'étendent de somptueux quartiers résidentiels auxquels on accède par le tramway ou par des ponts.

Du toit du Palliser le splendide hôtel de la Compagnie du Pacifique Canadien ou des hauteurs du magasin de la compagnie de la Baie d'Hudson, l'on a un très bel ensemble de la ville, et c'est moins fatigant que de tenter de la parcourir trop en détail lorsqu'on a peu de temps à sa disposition.

Dans le lointain, l'on aperçoit les premières montagnes et c'est déjà un avant-goût du magnifique spectacle dont on jouira et qui vaut les quatre jours de chemin de fer qu'il a fallu pour les atteindre.

C'est le mont Gap qui est la sentinelle qui garde ce royaume fantastique dont tous les personnages, comme les acteurs géants d'un drame nous apparaissent quelques minutes, nous mettant au cœur comme un frisson d'émoi.

Pour embellir encore ce décor unique, les eaux bleues de la Bow dans lesquelles se mirent les monts dont quelques-uns nous sont familiers par l'image et par le cinéma. Au pied des "Trois Sœurs" dont la plus massive nous apparaît la première, tandis que les deux autres plus grêles se dessinent et s'étalent à ses côtés le village de Canmore donne une impression de vie dans cette immense solitude.

La voix ferrée qui serpente sur les flancs des rochers nous ménage des surprises à chaque tournant. Il n'y a pas moyen de traverser les Rocheuses sans faire un arrêt à Banff. C'est un enchantement de se trouver en permanence au milieu de ces figures de pierres aux traits heurtés et si dissemblables.

Au pied du Mont Rundle, dans la vallée de la Bow, se dresse Banff Springs Hôtel dont les tourelles plus légères, rappellent vaguement notre Château Frontenac. C'est la somptueuse hôtellerie que la compagnie du Pacifique met à la disposition des voyageurs qu'elle amène dans cette solitude, car s'il n'y avait pas de chemin de fer, Banff, avec toutes ses beautés serait un désert. En bas de la terrasse de l'hôtel, se trouve la piscine d'eau sulfureuse chaude, la panacée universelle. La source de cette eau est cachée dans la montagne où l'on peut admirer dans une caverne, les sources jaillissantes à l'odeur caractéristique. L'eau est limpide et d'un bleu particulier. A côté de cette caverne une grande baignoire découverte, garde malgré une température automnale, très prononcée sur les hauteurs, 73 degrés Earenheit. Une plus petite et plus profonde atteint 93°. Des jeunes gens et des jeunes filles s'y baignent comme en plein été et l'on obtient pour la modique somme de 25 sous, un costume et un cabinet de déshabillage. En plein carnaval d'hiver, la température de cette piscine permet de s'y précipiter sans danger.

Une excursion intéressante vous mène le long du mont "Tunnel" par un chemin qui n'a que la largeur d'un automobile, d'où l'on vous fait admirer toute la vallée de la Bow. L'on se demande parfois ce qui arriverait si les freins manquaient, mais le spectacle mérite que l'on compte ce petit frisson de peur. Les montagnes avoisinantes portent chacune leur nom et ont un aspect différent. Nous parlerons dans un prochain article du chemin d'automobile qui relie Banff à Windemere et qui fut ouvert au trafic le 30 juin, 1923.

Cousine Avette.



GRATIS—Cette bague ou 200 autres prix mes. Demandez 50 paquets de graines à 6c. Quand vendues, retournez \$3.00. Catalogue gratis. Adressé.

ALLEN NOUVEAUTES, ST-ZACHARIE, QUEBEC.

COUPONS



Nous offrons un assortiment merveilleux de coupons de longueur convenable à la confection de vêtements utiles—tels que costumes pour dames et jeunes filles, corsages, jupes et robes; aussi pour chemises d'hommes, également retailles de toutes grandeurs de toutes les sortes et de dernière nouveauté.

Argent remboursé promptement si pas satisfait. Prix l'assortiment \$1.00 frais de poste payés.

GEO. GRATTEN

Agent de manufacture

B.O.

New-Glasgow, Que.

IL PENSAIT NE PLUS POUVOIR MARCHER.

"Fruit-a-tives" chassa le Rhumatisme.

Le Médicament à Base de Fruits est Merveilleux.

On croit le rhumatisme incurable. Les bonnes gens disent: "Si vous l'avez une fois, vous l'aurez le restant de votre vie."

Pourtant Monsieur Lorenzo Leduc, 3 rue Ottawa, Hull, Qué. fut débarrassé du rhumatisme par les "Fruit-a-tives".

Il déclare: "Je souffris pendant un an du rhumatisme et pendant cinq mois je dus garder le lit. Les médecins et les remèdes ordinaires ne me firent aucun bien. Un jour, je vis l'annonce des "Fruit-a-tives" et combien ce médicament était efficace. C'est ainsi que je décidai d'en faire l'essai. Immédiatement je ressentis un grand soulagement. Bientôt je pouvais marcher et peu après j'étais parfaitement remis sur pied."

50c la boîte, 6 pour \$2.50, boîte d'essai 25c. Chez les marchands ou de Fruit-a-tives Limitée, Ottawa, Ont. et Ogdensburg, N. Y.

ajoutez le jus d'un citron, et 1/2 tasse de raisins sans noyaux. Faites mijoter quelques minutes puis ajoutez la langue et faites cuire 10 minutes. Servez la sauce séparément.

Imitation de canard aux pommes

Pour le canard prenez deux gros filets de porc frais que vous fendrez et ouvrirez et que vous farcirez avec 1 tasse de miettes de pain, 1 c. à table de beurre fondu, 1/4 de livre de veau haché, assaisonnements au goût. Mettez la farce entre les deux filets et cousez-les solidement. Arrangez des bardes de lard salé sur le canard, et placez dans le fourneau pour le faire rotir en arrosant souvent. Pendant qu'il cuit arrangez cinq ou six pommes pour cuire, pelez et coupez en quartiers et faites cuire dans un plat couvert, dans le fourneau, en saupoudrant légèrement de sucre et généreusement de beurre, 1 c. à table pour chaque pomme ne serait pas trop, jusqu'à ce que les morceaux de pommes soient transparents.

Soupe Bretonne

Pelez 4 oignons et deux carottes. Hachez l'oignon et coupez les carottes en dés, mettez-les dans une casserole avec 3 c. à table de beurre et faites les sauter, saupoudrez avec 1/4 de c. à thé de sucre et 1/2 c. à thé de sel. Ajoutez 2 chopines d'eau, et faites bouillir pour deux heures remplaçant de temps à autre l'eau qui s'évapore. Coupez des tranches de pain très minces et mettez-les dans chaque assiette, servez chacun en ayant soin qu'il y ait une part de légumes.

Soupe au fromage de Gruyère

Servez-vous de n'importe quel bouillon de viande pourvu qu'il ait un peu goût d'oignon. Coupez la moitié d'un petit pain en tranches minces et mettez dans le fond de la soupère, saupoudrez généreusement de fromage de Gruyère, mettez un autre rang de pain, au autre rang de fromage. La soupère ne devrait pas être pleine plus qu'à la moitié. Versez dessus deux tasses de crème et mettez à une place chaude près du poêle pour que la crème entre bien dans le pain. Versez ensuite une pinte de bouillon ou de consommé bien bouillant et servez. C'est délicieux.

Soupe aux choux

Quand vous ferez cuire une langue ou un jambon, profitez-en pour faire une soupe aux choux. Quand la viande a cuit une heure mettez dans la casserole un chou coupé en morceau, 2 lbs de carottes, de navets, pelez et coupez en tranches, 3 gros oignons pelés et tranchés, 6 pommes de terre coupées en quartiers. Voyez à ce que le liquide couvre bien le tout. Quand la viande est cuite enlevez-la et passez-le bouillon au tamis, remettez sur le feu et servez bien chaud, cela fait une purée demi-épaisse.

Professeurs et Amateurs de Musique

La place pour acheter: Musique Classique, Moderne, Populaire et Religieuse, et Toute la Musique Française. C'est chez

RAOUL VENNAT

642 St-Denis, Montréal

Catalogue envoyé sur demande

TEINTURERIE NATIONALE

79 DU PONT - QUEBEC

TEINTURIER - PRESSEUR ET NETTOYEUR

Nettoyer à sec Costume et \$ 1.25
habit pour Monsieur
Tendre: Costume et habit 3.00
pour Monsieur
Tendre; Manteau et par-
dessus pour Monsieur 2.50
Attention spéciale aux commandes
de la campagne.
Expédiez par la poste ou par mes-
sagerie. (express)

Punch cardinal.—1 pinte d'atocas, 3 oranges, 1 citron, 2 tasses sucre, eau.

Mettez les atocas et une pinte d'eau dans une casserole. Cuisez les fruits jusqu'à ce qu'ils soient tendres, écrasez et passez dans un coton à fromage double. Mettez le sucre avec deux tasses eau et laissez cuire trois minutes, ajoutez le jus d'atocas, 1 tasse de jus d'orange, 1/2 c. à table de jus de citron. Avant de servir, ajoutez 1 pinte d'eau à la glace, et versez sur un bloc de glace. Cette recette suffit pour 30 verres à limonade.

\$7,500.00
DONNE
GRATIS.

Ce montant a été donné gratis, ainsi que des centaines de Prix en Marchandise \$200.00 en ARGENT seront encore donnés comme suit:-

1er Prix, \$50.00 en argent.
2ème Prix, \$40.00 en argent.
3ème Prix, \$35.00 en argent.
4ème Prix, \$25.00 en argent.
5ème au 9ème Prix—chacun \$10.00 en argent.



Resolvez cette devinette et obtenez un PRIX EN ARGENT. Si vous regardez de près vous verrez les figures de six personnes, à part les deux campeurs. POUVEZ-VOUS LES TROUVER? Si vous les trouvez marquez les d'un X, découpez la vignette et envoyez-nous la avec un papier sur lequel vous écrirez: "J'ai trouvé toutes les figures et les ai marquées." Ecrivez aussi votre nom et votre adresse. Dans le cas d'égalité l'écriture et la propriété seront un point important. Si votre réponse est juste nous vous avisons sur le retour de la maille, d'une condition très simple à remplir. N'envoyez pas d'argent. Vous pourrez être un des gagnants sans dépenser un sou de votre argent. Envoyez votre réponse directement à

GOOD HOPE MANUFACTURING COMPANY
Datiss Mutual Life Rue Craig Ouest, MONTREAL

17

17