

tière lui ferait prendre, parmi les autres branches de l'enseignement féminin, la place qu'elle mérite et, en la faisant aimer ne saurait manquer de lui attirer de fervents disciples.

Un pareil cours, approprié aux usages et aux produits du pays aidera, je l'espère, à vaincre la routine si funeste aux développements des arts. Accordons donc quelques moments chaque jour à l'étude d'un art qui, chez les peuples de l'Asie, de la Grèce, de l'Italie et de la France, a toujours fait les délices de la société.

Cette étude, jointe à la pratique, nous obligera à un exercice aisé et salubre et, en conservant notre santé il nous procurera, en sus, les plaisirs aimables que l'on ne trouve que dans les réunions de famille et d'amis intimes.

A différentes reprises, mes amies et mes connaissances, tant religieuses que laïques, m'ont sollicité d'écrire les résultats de mon expérience et de mes observations, mais ce travail m'effrayait à cause de mes faibles capacités littéraires et des difficultés d'un ouvrage sur ce sujet. Ce n'est qu'après mûre réflexion que je me suis décidée. J'ai pensé qu'un livre tel que je le comprenais, associant l'hygiène de l'alimentation à la théorie de l'art culinaire (et non pas un simple traité de recettes comme on en trouve partout dans le commerce) devrait être de quelque utilité, et je me suis mise à l'œuvre.

Mettre toute personne dans la possibilité de composer un repas suivant les règles de la gastronomie, de confectionner de bons mets à bon compte et de combiner les éléments nécessaires à la nutrition parfaite avec une