

Bananes, régime (en crate)	1.50	2.25
Citrons Messine (300s.), bte	2.50	2.75
Kraises, le caseau	0.00	0.50
Oranges Jamaïque, baril	0.00	4.00
Oranges Jamaïque, bte	0.00	2.50
Oranges Valence (420s.)	0.00	3.50
Oranges Valence (714s.)	0.00	5.00
Oranges de Floride, la bte	0.00	2.75
Oranges Navel, boîte	2.75	3.00
Pamplemousses, boîte	0.00	5.00
Pommes No 1, baril	5.00	7.00
Pommes No 2, baril	3.50	5.00
Raisins Malaga, colorés, brl.	6.00	7.00

POMMES

M. J. C. Houghton & Co. nous écrivent de Liverpool, à la date du 11 mars 1909.

Toutes les pommes en baril ont un fort marché à cause des faibles arrivages. Les Newtowns de Californie (en boîtes) sont à prix plus élevés.

PRIX A L'ENCAIN

Pommes	Vendredi 5 Mars s.d. s.d.	Lundi 8 Mars s.d. s.d.	Mercredi 10 Mars s.d. s.d.
Americaines—baril			
Ben Davies	15 0	17 6	
Baldwin		22 0	26 6
Greening		20 0	25 0
Nouv.-Ecosse—Baril			
Baldwin	19 6	19 0	18 6
Ben Davies	13 6	13 3	16 0
Russell			11 0
Fullwater			21 0
Nouveau			13 0
Canadiennes—Baril			
Baldwin	7 6	8 6	7 6
Greening		7 6	7 0
Californian — bte			
Newtown Pip-			
pin (4 tierces)	7 0	8 3	8 6
do (4 tierces)	6 9	7 0	7 6

FOIN PRESSE ET FOURRAGES.

Marché de Montréal

Le marché du foin est tranquille; les prix sont fermes; comme précédemment la demande porte sur le foin de qualité supérieure dont le marché est peu approvisionné. Le foin est assez offert de la campagne, mais les mauvais chemins empêchent les transactions.

Nous cotons à la tonne, par char, le marchandise sur rails à Montréal:

Foin pressé No 1	12.50	13.00
Foin pressé No 2, extra	11.50	12.00
Foin pressé No 2, ord.	9.00	9.50
Foin mélangé de trèfle	8.00	8.50
Trèfle pur	7.00	7.50
Paille d'avoine	6.00	6.50

PEAUX VERTES

Le marché est assez actif pour les peaux de veau, mais très tranquille pour les peaux de boeuf.

Il n'y a pas de changement de prix.

Les commerçants de Montréal paient aux bouchers: Boeuf de la ville No 1, 8c.; No 2, 8c.; No 3, 7c.; boeufs de la campagne, No 1, 9c.; No 2, 8c.; No 3, 7c.; Veau No 1, 14c.; No 2, 13c.; mouton, \$1; cheval, \$1.50 à \$2.

Personnel

M. Emile Chaput, de la maison L. Chaput, Fils et Cie, partira, accompagné de Mme Emile Chaput, au commencement de la semaine prochaine, pour Atlantic City, où il se promènera pendant quelques jours un repos bien mérité.

À son retour, M. Emile Chaput s'arrêtera à New-York; son absence de Montréal sera d'une dizaine de jours environ.

POUR CONSERVER LES OEUFS

On conserve souvent les oeufs en les empaquetant dans de la paille hachée, des cendres, du sel, de la chaux éteinte ou toute autre matière sèche, en les plongeant dans de l'eau de chaux, dans une solution de silicate de sodium ou d'acide salicylique, ou bien en les enduisant de substances que ne traverse pas l'air ou qui détruisent les germes.

Les oeufs empaquetés à sec sont sujets à prendre un goût de noisi et à acquérir une saveur désagréable. Il est préférable de les immerger dans l'eau de chaux, le silicate de sodium ou l'acide salicylique, ou encore de les vernir. On prépare un très bon liquide pour leur immersion en faisant dissoudre de l'acide salicylique jusqu'à saturation dans un mélange composé de une partie de glycérine, cinq parties d'alcool fort et quinze parties d'eau. Les oeufs ne doivent pas avoir plus de 10 jours au moment de leur immersion. Il faut les nettoyer avec soin et exclure tous les oeufs tachés ou couvés.

"POI". LA PRINCIPALE NOURRITURE DES HAWAÏENS

Ce que le pain est pour l'Américain ou l'Européen, le "poi" l'est pour l'indigène de Hawaï. Aucun repas n'est complet sans cet aliment, et pour la grande majorité des indigènes, il forme le principal article de nourriture. Bien qu'à notre époque ils pourraient vivre sans ce met auquel ils sont accoutumés, il fut un temps, avant l'arrivée des blancs dans les îles et l'introduction de nouveaux aliments, où la vie sans "poi", aurait pu être précaire, dit "New England Grocer and Tradesman".

Le "poi" est fait de la racine tubéreuse de la plante Taro, une espèce de la famille du Caladium. Le tubercule, dont la grosseur moyenne est celle d'une grosse patate, est cuit au four, après on l'écrase dans de l'eau jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte unie et blanche ressemblant beaucoup à de la pâte de farine de blé, sauf que sa couleur est rose ou pourpre pâle, suivant la variété de taro employée. On laisse cette pâte fermenter légèrement ou devenir sûre; elle est alors prête pour l'usage.

Dans l'ancien temps, chaque famille préparait son "poi"; le travail était fait par les hommes comme, d'ailleurs, la plupart des autres opérations de la cuisine. Aujourd'hui des manufactures de "poi" où la machinerie écrase le taro et le mélange, ont grandement supplanté la vieille méthode de fabrication à la main. Les Chinois qui habitent les îles Hawaï sont devenus les principaux manufacturiers du produit.

Beaucoup d'habitants blancs des îles

mangent du "poi" presque autant que les indigènes, mais c'est un goût qui s'acquiert, et les étrangers se soucient peu de cet aliment en général. Le poi a une haute valeur alimentaire et, comme il formait le principal article de nourriture des anciens Hawaïens, quelques personnes lui ont attribué le splendide développement physique de la race.

On mangeait toujours le "poi" dans des écuelles en bois ou Calebasses, et on le portait à la bouche avec les doigts, en employant un, deux ou trois, suivant la consistance de l'aliment, ce qui déterminait aussi une désignation du "poi" à un, deux ou trois doigts. Bien que les mangeurs de "poi" se servent ordinairement d'une fourchette ou d'une cuillère au lieu des doigts, il est encore commun, même dans les plus hautes familles de donner des dîners à la façon indigène, d'où les couteaux et les fourchettes sont bannis et où seuls les doigts sont employés.

LES ARACHIDES (PEANUTS) COMME ALIMENT

Une livre de bonne farine de blé, d'après "Suburban Life", contient environ 0.18 livre de protéine, 0.013 livre de corps gras et 0.72 livre de hydrocarbonates, et a une valeur alimentaire de 1,000 calories. La chair des noix contient près de cinquante fois plus de corps gras, un tiers de moins de hydrocarbonates, et a une valeur alimentaire double.

Les arachides ont une valeur alimentaire encore plus grande, car elles contiennent une quantité beaucoup plus grande de la précieuse et toujours coûteuse protéine.

Un boisseau d'arachides brutes pèse environ 22 livres et ne coûte que 15 cents. Les arachides rôties se vendent au détail de cinq à dix cents la pinte. Une pinte d'arachides contient autant de protéine qu'une livre de romsteck; aux prix ordinaires, cette viande coûte trois fois autant. D'après cela, il n'est pas difficile de comprendre l'histoire des deux collégiens qui, leurs fonds étant bas, et ne pouvant payer leur pension, vivèrent d'arachides uniquement pendant trois semaines et déclarèrent que non seulement ils étaient enchantés de ce régime, mais qu'ils s'en trouvaient mieux. Les arachides ont la mauvaise réputation d'être indigestes, mais on dit que cela n'est pas prouvé, quand on en mange raisonnablement. Mangées à la manière ordinaire, après un bon repas, quand on a déjà assez mangé, ou bien prises entre les repas ou avec des bonbons, elles sont sans doute indigestes. On devrait en manger avec des aliments moins riches, comme partie d'un repas régulier et de cette manière, les arachides ne causent pas d'indigestion. Le travail nécessaire pour extraire la noix de son enveloppe est la