

## Chez-nous

Section féminine

Le Foyer, L'Ecole

### CONTRE L'ENNUI

On ne devrait plus entendre de notre temps les petites plaintes contre les événements, l'expression du mécontentement habituel contre une vie choisie de son plein gré ou à laquelle les circonstances nous ont rivées et qui a du bon lorsqu'on sait considérer celles qui méritaient davantage et auxquelles le malheur s'attache, parce qu'il leur donne l'occasion de montrer leur courage et leur grandeur d'âme.

Si nous songeons aux souffrances des pays ravagés par la guerre; aux morts, aux prisonniers, aux mutilés, aux femmes des régions envahies, ignorantes du sort de leurs parents, de leurs amis, aurions-nous le courage de décorer du nom d'épreuves nos petits ennuis quotidiens.

Que de modestes jouissances nous dédaignons qui ne sont plus à la portée de ceux qui ont subi de glorieuses blessures, mais qui sont condamnés à ne plus voir l'azur du ciel, ni même les traits chéris de ceux qu'ils ont aimés et dont ils emportent l'image dans leur nuit éternelle.

Notre pays est rempli de beautés et quels sont ceux qui songent à se dédommager de leur existence monotone à contempler la fleur des champs au parfum suave, les bois dont les feuillages varient du vert le plus tendre jusqu'aux tons d'or et de pourpre quand l'automne les touche de son pinceau magique; et le soleil qui vient caresser le ruisseau, change son eau transparente en une cascade de diamants et de perles et empourpre le ciel quand il descend le soir dans une splendide apothéose.

La vie aux champs offre des tableaux d'une incomparable beauté: les faneuses qui se hâtent dans l'éclatante lumière de juillet, les blés jaunissants qui se courbent sous la brise, les batteurs dans les granges qui font jaillir le froment de la paille blonde et, sous le ciel gris de novembre, le laboureur qui trace un sillon noir dans la terre déchirée et prépare le pain de demain pour l'humanité.

Le clair de lune sur un paysage paisible, dans une solitude, le silence sur l'eau, coupé par un bruit de rames, une voix fraîche de jeune fille, une lointaine cataracte ne reposent-ils pas à la fois vos yeux et votre esprit?

Le fleuve qui roule des flots furieux à l'approche de la tempête, avec ses barques désarmées qui fuient vers le port ou qui dansent sur la vague; l'orage qui éclate, qui broie les arbres géants, la foudre qui gronde et qui éclate n'offrent-ils pas l'image d'une puissance dont les manifestations sont grandioses?

Après l'œuvre de Dieu, celle des hommes mérite aussi notre attention et nos louanges. Que de monuments dont la solidité et la grandeur nous font rêver au génie de ceux qui les conçurent, que de tableaux, que de sculptures que nous connaissons au moins par l'image et qui nous font comprendre ce qui soutenait les artistes, au-dessus d'une vie parfois plus mesquine que la nôtre. Ceux-là n'ont pas connu le désenchantement précoce si commun de nos jours et qui stérilise trop d'existences qui pourraient être belles et fécondes.

Le livre suffirait d'ailleurs, à combler nos loisirs si nous apprenions à le considérer comme un véritable ami. Sans nous occuper du roman qui ne devrait être qu'une distraction passagère, que d'horizons ouvre une lecture sérieuse, que de bonnes pensées restées inactives pendant des années sur ce feuillet qui n'est pas assez lu, vont se développer dans notre âme, imprimer à nos journées une impulsion nouvelle. Que de choses trouvées dans ces lignes, sont passées inaperçues pour des esprits moins réfléchis, que d'échos éveillés, par l'émotion qui agitait l'écrivain devant certains paysages, ou les vestiges des premiers âges du christianisme ou des civilisations disparues.

Quand l'on est fatigué du monde extérieur, on peut examiner ses semblables, car la vie quand on la regarde en spectateur est une fort amusante comédie; elle ne devient un drame que lorsque l'on est rendu à y jouer un rôle.

Mais avant de juger ces gens qui s'agitent sur une scène plus ou moins brillante, il faut vous mettre en garde contre la malveillance et les préjugés.

Ces protestations d'amitiés, ces compliments échangés entre gens de même monde vous semblent bien ridicules; ne les croyez-vous pas un peu sincères lorsqu'on vous les adresse?

BOULANGEZ VOTRE PROPRE PAIN

## LES GALETTES DE LEVAIN ROYAL

LA QUALITÉ PLUS ÉLEVÉE POUR AU-DELÀ DE 50 ANS.



LE PAIN DOMESTIQUE EST LE MEILLEUR DE TOUT

Ces ambitions mesurées, ces luttes sournoises et déloyales ne vous semblent-elles pas plus légitimes quand il s'agit de vos intérêts?

Ces cancanes et ces racontars, si peu véridiques, si légèrement jetés aux quatre vents; ces réputations entamées d'un geste, ces cœurs meurtris d'un mot, ces bonheurs détruits par une calomnie ou une médisance, ne vous laissent-ils pas indifférents pourvu que votre repos et votre joie soient intacts.

N'examinez pas aussi froidement du bout de votre lorgnette ceux qui souffrent et qui s'agitent près de vous. Sans doute ils ont bien des travers dont vous pouvez vous amuser; ils s'essouffent à courir des chimères grotesques, mais jusqu'à ces vétilles devraient nous inspirer le plus souvent une profonde compassion.

S'ils n'ont pas le regard assez profond pour distinguer les obstacles, s'ils prennent ce qui brille pour de l'or et les hommages qu'on rend à leur fortune et à leur position pour de l'argent sonnante, remerciez Dieu d'y voir plus clair, de n'avoir pas de courtisans pour vous brouiller la vue et une humble médiocrité qui ne vous laisse d'illusions en aucun sens.

Appréciez les vraies affections et croyez qu'elles sont une part de votre félicité. Ne cherchez pas aux gens et aux choses la petite bête noire qui les gâte mais l'imperceptible graine de bonheur qu'une recherche impartiale et consciencieuse vous permettra de recueillir.

Cousine Avette.

### La cuisine canadienne

**Grenouilles à la maître d'hôtel.**—Ayez six douzaines de cuisses de grenouilles dépourvues de peau, mettez-les tremper une heure à l'eau froide; lavez et mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau, joignez un bouquet garni, deux pincées de sel, faites partir à ébullition et laissez mijoter une dizaine de minutes; retirez, égouttez et faites-les sauter avec un œuf de beurre, saupoudrez de sel et poivre, ajoutez le persil haché et versez sur un plat chaud.

**Alose rôtie.**—Lorsqu'on a une belle alose bien grasse et d'un grand volume, on la met à la broche. On la vide d'abord par les ouïes; on l'écaille; on la fait mariner avec un peu d'huile, de sel blanc, de persil en branches, quelques ciboules et du thym. Il faut l'inciser sur le dos, en biais et peu profondément; après qu'elle a séjourné une heure dans son assaisonne-

ment, on la met à la broche, on l'arrose avec soin, et on la sert sur une serviette garnie de persil vert.

**Brochet à la Clermont.**—Après avoir habillé un gros brochet, distribuez-le en tranches et faites-les mariner avec huile, jus de citron, oignons émincés et persil; une demi-heure avant de servir, sortez les tranches de la marinade, roulez-les dans de la mie de pain blanche et fine, rangez-les à mesure sur gril chauffé et beurré; faites-les cuire à feu modéré en les retournant et les arrosant aussi avec beurre fondu; aussitôt cuites, dressez-les sur un plat et reformez le poisson, dont la tête aura été cuite à part; entourez-le de laitances de carpe, et servez avec une sauce maître d'hôtel à part.

**Coquilles de homard.**—Prenez vos restes de homard, préparez-les dans des coquilles; recouvrez-les d'une sauce blanche saupoudrez de parmesan et faites dorer au four.

### La broderie est un agréable passe-temps



No 6022. Nappes Les Raisins à travailler broderie pleine et à jour, ou œillets chinois. Patron au carbone 25c. Perforé, 55c. Tout estampé sur jolie toile, 2v. x 64 pes, \$5.75. Sur pure toile égère 2v. x 2v½, \$7.75. Sur pure toile forte 2 x 2½v. \$9.25.

Coton à broder nécessaire à la roderie, 2 doz. à 45c M.F.A.

Grande feuille de papier carbone, bleu ou blanc, 15c.

Petite feuille de papier carbone, bleu, blanc, rouge ou noir. 8c. la feuille, 2 pour 15c.

Demandez notre catalogue de broderie, envoyé franco dans tout le Canada, sur réception de 35c.

Le Bulletin de la Ferme,

Case 129, Québec.

## LIBÉREZ-VOUS DE LA DYSPÉPSIE

En prenant le traitement sous la forme de "Fruit-a-tives"

Le traitement aux "Fruit-a-tives" consiste dans les jus de pommes, d'oranges, de pruneaux combinés avec du sucre, vous soulagera de la dyspepsie.

Mme Thomas Evans, Ont., dit: "J'ai souffert pendant de dyspepsie, ainsi que d'une maladie du foie et des reins. Il me fut impossible de me nourrir jusqu'à ce que je prisse "Fruit-a-tives". Grâce à son action, je suis maintenant en parfaite santé normale".

"Fruit-a-tives" est en vente chez tous les marchands à 25c. par boîte, envoyé frais de poste. Fruit-a-tives Limited, C.

### Les conseils de la

Si vous trouvez que le sucre est vite acheté-le en plus grande quantité faites le sécher avant de l'utiliser.

Raccordez à la machine à coudre en mettant du papier dans le trou et en le fondant à la sonnerie rouge au feu.

Au lieu de rouler les crêpes dans la chapelure, le gruau de blé d'indes et le beurre, le besoin de mettre de l'œuf ba-

Mettez la crème sure dans un flocon de verre et secouez-la avec du beurre. Vous serez surpris que vous pouvez faire des crêpes que vous pouvez aussi utiliser pour faire du fromage.

Si vous apportez avec vous un sac à repasser, il vous sera facile de passer la planche en vous servant de chiffonnier que vous pouvez acheter sur lequel vous fixerez la couverture à l'aide de quelques boutons.

Mettez un papier comme celui de votre cuisine ou de votre bain; recouvrez d'une mèche de vernis. Voyez à ce que le papier soit bien sec avant d'y appliquer le vernis. Le papier ainsi traité durcit longtemps que l'autre.

Une femme a fait durer son papier en l'arrangeant de la façon suivante: mélangée de la cendre et de l'eau, égales et en a fait une pâte qu'elle a rempli toutes les fissures de son papier puis à l'aide de feuille de papier elle a refait l'intérieur de son papier fourreau.

Les couturières et les brodeuses travaillent beaucoup assises sur un tablier circulaire fait de papier et fermé du côté gauche entièrement la robe.

Un compte-gouttes est utile pour mesurer les essences dans les gâteaux. On n'a pas à se préoccuper de dépasser la mesure.

Les carottes au gingembre sont une friandise très appréciée. Gravez-les en longues bandes, coupez-les et à chaque livre de sucre ½ tasse de zeste de racine de gingembre et 1 tasse de citron rapé et 1 tasse de casseroles. Faites mijoter le sirop soit épais. Mettez les carottes dans le sirop et couvrez de paraffine.

Voici une recette pour soulager les hémorroïdes. Coupez des carottes et faites bouillir, avec