

quelques lardons et le foie de l'animal ; ajoutez une pincée de farine, un verre de vin blanc, le sang, le foie qui a été pilé, un bouquet garni, des petits oignons ou des champignons. A défaut de vin blanc, employez du vin rouge ou du vinaigre.

**Rognons sautés.**— Mettez un morceau de beurre dans une poêle sur un feu vif ; lorsqu'il est bien chaud, jetez-y votre rognon que vous avez coupé en tranches minces avec du persil, échalottes hachées, sel, poivre, et des champignons cuits précédemment ; faites-les sauter ; lorsqu'ils sont cuits, retirez-les ; mettez dans votre poêle une pincée de farine, mouillez avec du vin blanc ou du vinaigre et deux cuillerées de bouillon, ajoutez un morceau de bon beurre et un jus de citron.

**Saumon à la mayonnaise.**— Prenez des filets (parties charnues) de saumon dont vous retirez les peaux et que vous parez ; faites-les mariner avec sel, poivre, huile et vinaigre ; dressez vos filets en couronnes sur un plat avec un cordon d'œufs durs, des filets d'anchois, de cornichons et de câpres, et versez au milieu une mayonnaise ou une provençale.

**Morue à la Provençale.**— Faites cuire votre morue à l'eau ; après l'avoir égouttée, posez-la sur le plat que vous devez servir et au fond duquel vous avez mis de l'échalotte, ail, persil et ciboule hachés, poivre et deux cuillerées d'huile, un peu de beurre. Mettez pardessus votre morue le même assaisonnement ; saupoudrez de chapelure (croûtes de pain râpées) et faites cuire doucement dans un fourneau.

**Œufs pochés.**— Faites bouillir de l'eau dans une casserole, avec un peu de vinaigre et de sel ; lorsque votre eau bout retirez la casserole et posez-la sur le bord du fourneau pour casser vos œufs. Versez doucement vos œufs dans l'eau en prenant garde de les endommager ; laissez-les prendre, retirez-les de l'eau avec une écumoire, faites-les égoutter et dressez-les sur un plat en mettant un peu de jus et de poivre sur chaque œuf. Vous pouvez aussi les servir sur de la chicorée, de l'oseille, etc. On s'en sert aussi pour des garnitures.

**Œufs au beurre noir.**— Mettez du beurre dans une poêle et faites rouscir jusqu'à ce qu'il soit presque noir ; cassez vos œufs, en prenant garde d'endommager le jaune ; assaisonnez, les de poivre et sel et faites les cuire ; glissez-les alors sur un plat, faites chauffer un peu de vinaigre dans la poêle et versez-le sur vos œufs.

**Œufs au fromage.**— Mettez un morceau de beurre dans un plat, trois cuillerées de crème ; cassez vos œufs, en prenant la précaution de ne pas crever le jaune ; saupoudrez de fro-

mage, faites cuire un moment sous le fourneau.

**Œufs farcis au persil.**— Ayez des œufs durs que vous coupez en deux dans leur longueur, retirez-en le jaune écrasez-le avec du beurre, une cuillerée de jus, du persil, poivre et sel ; mettez un instant cette farce sur le feu, puis garnissez-en vos blancs d'œufs que vous avez eu soin de maintenir chauds.

**Œufs au lait.**— Battez six œufs avec une petite pincée de farine, du sucre et de l'eau de fleur d'orange ; versez-y peu à peu une demi-bouteille de lait bouillant ; faites prendre au bain marie (1)

Lorsqu'ils seront refroidis, saupoudrez-les de sucre et glacez avec un fer rouge.

## HYGIENE.

### Régularité dans les repas.

Un moyen sûr de maintenir la santé, c'est de prendre ses repas à des heures régulières. Mais il faut avoir le soin de ne pas chercher à satisfaire son appétit entre les repas en mangeant toutes sortes de pâtisseries et de fruits, qui ne font que flatter le goût sans nourrir les organes digestifs.

### RECETTES UTILES.

#### Remède contre la coqueluche.

Prenez une poignée d'ail, coupez-le par petits morceaux, mettez-le dans une tasse à thé de saindoux, faites frémir jusqu'à ce que l'ail soit bien mou, passez-le dans un linge, afin que l'ail soit bien mêlé avec la graisse.

Si un enfant a la coqueluche, graissez-lui le dos, le creux de l'estomac, la paume des mains, la plante des pieds et la gorge ; en même temps faites-lui prendre du miel.

#### Moyen de protéger les grains contre les rats.

On dit que les branches de sureau blanc déposées à différents endroits dans les grains, préserveront effectivement les grains contre les attaques des rats.

#### Cure des dartres.

Un remède qu'on recommande comme excellent contre les dartres consiste à enlever soigneusement l'épiderme qui les recouvre et de les saturer tous les jours, d'huile de charbon comme à l'aide d'un pinceau de poil de chameau. Elle disparaissent par cette opération dans à peu près deux semaines et ne laissent aucune marque.

(1) Faire chauffer au bain marie, c'est mettre un plat ou vase contenant ce que l'on veut faire chauffer dans un autre vase placé sur le feu et rempli d'eau bouillante.

#### Remède contre les brûlures.

On dit que les oignons crus broyés aussi fin que possible sont une excellente application sur les brûlures.

#### Remède contre les diarrhées chroniques.

— Prenez une cuillerée à table de fleur de blé dans un tumbler d'eau ; agitez jusqu'à ce qu'il forme de l'écume, et buvez immédiatement. Si le patient est altéré vous pouvez mettre une plus grande quantité d'eau. Prenez-en ainsi quatre fois par jours ; avant chaque repas et en se couchant.

#### Pour prévenir la chute des cheveux.

— Si l'on est dans une bonne condition de santé, le meilleur mode préventif de la chute des cheveux est de garder toujours la peau de la tête nette par de fréquents lavages d'eau douce, en y ajoutant quelquefois un peu de borax (sel minéral que l'on trouve dans toutes les pharmacies.) Après avoir bien asséché la tête, tenez-la aussi fraîchement que possible et non seulement les cheveux ne tomberont pas ; mais croîtront rapidement. Dans la plupart des cas, les cheveux tombent parce que le cuir chevelu n'est pas tenu proprement. C'est surtout quand on fait usage d'huile que l'on doit observer cette précaution, car ces substances en séjournant dans les cheveux deviennent rances et causent un grand tort à la racine des cheveux.

Quand vous parlez à une personne, regardez-la en face. Ne vous hâtez pas de faire fortune, si vous voulez quelle dure. Amassez dans votre jeunesse, pour dépenser dans votre vieillesse. Votre réputation ne peut être injuriée que par vos propres actes.

Si quelqu'un dit du mal de vous, conduisez vous de manière à ce que personne le croie.

#### Le temps de peindre les maisons.

Le temps le plus propice pour peindre les bâties à l'extérieur, c'est tard en automne ou durant l'hiver. Appliquée alors, la peinture durera deux fois plus longtemps que si elle l'eût été au commencement de l'été ou pendant les chaleurs. Dans le premier cas, elle sèche lentement, durcit beaucoup, devient polie comme une glace, et ne peut aisément être affectée ensuite par les intempéries de l'air. Au contraire, pendant les chaleurs l'huile à peindre pénètre dans le bois comme dans une éponge, et la peinture reste à peu près sèche, de sorte qu'elle s'enlève à la moindre occasion. On pourrait, il est vrai, parer au dernier inconvénient en appliquant d'abord une couche d'huile crue à la surface, mais cela accroîtrait les dépenses. En peignant en hiver, on échappe à une nuisance que l'on trouve si incommode en été, pendant l'