

sur le poêle à gaz pour les différents aliments. En général, on verra que deux ou trois minutes sont amplement suffisantes pour faire bouillir les légumes, tandis que les viandes rôties demandent de vingt à trente minutes. La plupart des aliments devraient être renfermés hermétiquement dans la boîte pendant deux ou trois heures, bien qu'on puisse les y laisser pour les tenir chauds pendant 10 ou 12 heures, si cela est nécessaire.

Le riz, les haricots secs, les lentilles, les fruits secs, etc., devraient d'abord être bien trempés dans l'eau froide. Après les avoir fait bouillir de 2 à 5 minutes, un séjour d'une ou deux heures dans la boîte les préparera parfaitement pour la table. Le chou devrait être préparé la veille du jour où l'on veut le faire cuire; on devrait le mettre dans la casserole avec très peu d'eau, le laisser bien cuire dans son jus et lui faire passer la nuit dans le réchaud. Immédiatement avant le repas du jour suivant, on devrait le réchauffer sur le poêle. Le chou-fleur et d'autres légumes tendres ne devraient subir simplement qu'un seul bouillon et être ensuite placés dans le réchaud pendant une heure ou deux. Les soupes sont grandement améliorées en les laissant se développer pendant deux ou trois heures dans le réchaud. Les couvercles des casseroles ne devraient pas, bien entendu, être soulevés quand celles-ci sont transportées au réchaud. Avec l'ancienne méthode de cuire les aliments, il est nécessaire de faire bouillir les haricots pendant 2 1/2 heures à 3 heures. Quand on se sert du réchaud, une ébullition de quelques minutes est suffisante. Ceci donne une idée claire de la quantité de combustible épargnée.

La science nous enseigne que beaucoup de substances sont prêtes à être employées comme aliments à des températures qui sont bien inférieures au point d'ébullition de l'eau; et à moins que les casseroles ne soient hermétiquement fermées, une température dépassant 212 degrés F. ne peut pas être obtenue, quelle que soit la quantité de combustible consommé, quelle que soit aussi la durée de l'ébullition. Par conséquent, le principal à ne pas perdre de vue, pour conserver la chaleur aussi longtemps que possible, une fois qu'elle s'est produite.

Les premières choses qu'un novice apprendre, c'est la quantité d'eau à employer. On verra bientôt que trop d'eau n'est mieux que pas assez d'eau et que les haricots, des pois, des lentilles, porridge, etc. ont moins d'eau qu'ils ne peuvent en absorber, on ne peut pas faire cuire comme il faut, quel que soit le nombre d'heures pendant lesquelles on les laisse sur le feu. On ne doit jamais retirer de l'eau des casse-

EMILE JOSEPH, L. L. B.

AVOCAT

210 NEW YORK LIFE BLDG.

11, Place d'Armes, MONTREAL.

Tel. Bell, Main 1787.

BANQUE PROVINCIALE DU CANADA

BUREAU PRINCIPAL
No 9 Place d'Armes MONTREAL

BUREAU D'ADMINISTRATION

Monsieur G. N. DUCHARME, Président
Capitaliste de Montréal.
Monsieur G. B. BURLAND, Vice-Président
Industriel de Montréal.
L'Hon. LOUIS BEAUBIEN, Directeur
Ex-Ministre de l'Agriculture.
Monsieur H. LAPORTE, Directeur
De l'Épicerie en Gros Laporte, Martin & Co.
Monsieur S. CARSELEY, Directeur
Propriétaire de la maison "Carseley," Montréal.
M. Tancredi Bienvenu, Gérant-Général
M. Ernest Brunel, Assistant-Gérant
M. A. S. Hamelin, Auditeur

SUCCURSALES

MONTREAL: 316 Rachel, (coin St-Hubert) 271 Roy
(St-Louis de France); 1138 Ontario, coin Pabst; Magasin
Carseley; Abattoirs de l'Est, rue Frontenac.
Berthierville, P. Q.; D'Israeli, P. Q.; St. Anselme, P. Q.
Terrebonne, P. Q.; St. Guillaume d'Upton, P. Q. Pier-
reville, P. Q.; Valleyfield, P. Q.; Ste-Scholastique, P. Q.
Hull, P. Q.

Bureau des Commissaires-Censeurs

Sir ALEXANDRE LACOSTE, Président
Juge en Chef de la Cour du Banc du Roi.
M. le Dr E. P. LACHAPPELLE, Vice-Président
Honorables ALFRED A. THIBAUDEAU, Sénateur,
(de la maison Thibaudau, Frères de Montréal.)
Honorables LOMER GOUIN, Ministre des Travaux Publics
de la Province de Québec,
Dr A. A. BERNARD et L'hon JEAN GIROUARD,
Conseiller Législatif.

DEPARTEMENT D'EPARGNES.

Emission de certificats de dépôt spéciaux à un taux d'intérêt s'élevant graduellement jusqu'à 4 p.c. l'an suivant termes, intérêt de 3% l'an, payé sur dépôts payables à demande.

LA BANQUE MOLSON

104^e Dividende.

Les Actionnaires de la BANQUE MOLSON sont, par les présentes, notifiés qu'un DIVIDENDE de deux et demi pour cent a été déclaré sur le capital-actions pour le trimestre courant et que le dit dividende sera payable au bureau de la Banque, à Montréal, et dans les succursales, le et après le

Premier Jour d'Octobre Prochain.

Les livres de transfert seront fermés du 17 au 29 septembre, ces deux jours inclus. L'Assemblée Générale Annuelle des actionnaires de la Banque aura lieu à sa maison de banque, dans cette cité, le LUNDI, 15 Octobre prochain, à trois heures de l'après midi.

Par ordre de la Direction,

JAMES ELLIOT,
Gérant Général.

Montréal,
9 août 1906.

toles, même de celles où cuisent les pommes de terre, car cette eau contient toujours des sels précieux provenant des substances que l'on fait cuire et dont la perte diminuerait la valeur alimentaire des légumes et des viandes.

Les réchauds offerts maintenant en vente en Allemagne sont généralement revêtus et cloisonnés avec du foin, du feutre, etc., et des ustensiles de cuisine sont fournis, munis de couvercles qui peuvent fermer hermétiquement. Ces réchauds sont, sans aucun doute, utiles quand les aliments doivent être transportés, par exemple, d'un restaurant à des maisons privées; mais une objection sérieuse se présente: la fourniture intérieure qui ne peut pas être enlevée, peut devenir humide et peut moisir. Un réchaud fait à la maison sera généralement à meilleur marché et plus pratique. Presque n'importe quelle boîte ayant un couvercle fermant hermétiquement, peut servir dans ce but. Le bois dont la boîte est faite ne devrait pas être trop mince et, bien entendu, il ne devrait pas avoir de trous provenant de noeuds, ni de fentes. De vieilles malles ou de vieilles valises peuvent quelque fois être utilisées pour fabriquer ces réchauds.

La boîte devrait être garnie de copeaux de bois, de papier ou de foin, ce dernier étant probablement la substance la plus satisfaisante. Le foin devrait être renouvelé toutes les deux ou trois semaines. Avant que les casseroles ne soient prêtes à être mises dans le réchaud, on devrait pratiquer dans la garniture de ce dernier un nombre suffisant de places et quand les casseroles sont placées dans les endroits qui leur ont été préparés, on devrait entasser le foin autour d'elles et en-dessous et d'une manière serrée. On peut se servir de toutes sortes de casseroles, quoique, bien entendu, ce soient les pots de terre qui retiennent le mieux la chaleur. Plus le couvercle s'adapte d'une manière serrée sur la boîte, mieux cela vaut; mais si les aliments ne doivent être employés qu'au bout de 6 ou 8 heures, il n'est pas nécessaire que les couvercles ferment hermétiquement. Des couvercles ordinaires sont parfaitement satisfaisants. Quand les casseroles ont été placées dans le réchaud avec soin et sans enlever les couvercles, on les couvre d'un oreiller et le couvercle du réchaud est immédiatement fermé.

Quand on ne s'en sert pas, ce réchaud devrait toujours être laissé ouvert et on devrait écarter le foin, l'oreiller devrait être suspendu à l'air, pour y sécher comme il faut.

Les principaux avantages de ce réchaud peuvent être résumés de la manière suivante:

1o Le prix du combustible peut être réduit de 4-5 et même de 9-10.

2o Les casseroles ne sont pas diffici-