

dans un couvent de Trappistes, vous serez étonnés de l'air de santé peint sur la figure de ces religieux. Pourquoi ! parce que leur nourriture se compose toujours exclusivement de légumes.

D'ailleurs, il est prouvé par la science que la plupart des légumes du jardin potager contiennent quelques propriétés médicinales qui exercent une action spéciale sur une partie de l'organisme humain. Les carottes et les panais agissent puissamment sur les rognons, de même que l'épinard et la laitue jouissent à un haut degré de propriétés toniques et laxatives.

Le céleri a un effet très salulaire sur les nerfs et c'est un des meilleurs remèdes contre les rhumatismes ; les oignons ont un très bon effet sur les poumons. Les tomates jouissent de qualités toniques remarquables ; elles exercent une influence salulaire sur le foie.

L'usage habituel de panais et de carottes, deux ou trois fois par semaine, donne à la peau un teint frais et rose.

(*Le Moniteur du Commerce.*)

Morale en action.

DERRIÈRE LA TAPISSERIE.

Un roi, à la demande de son épouse, avait consenti à ce qu'on lui présentât chaque année, le jour de sa fête, un enfant pauvre de ses États, pour lui accorder ce dont il avait besoin.

Afin que le pauvre petit fût moins intimidé, il était convenu que Sa Majesté entendrait sa supplique derrière une tapisserie.

On choisit une fois le fils d'un brave soldat. Il fut introduit, au jour fixé, selon l'usage, dans la grande salle du palais.

Midi sonne. C'était l'heure solennelle. On donne l'ordre à l'enfant de parler :

“ Sire, dit-il, d'une voix douce et modeste, je demande deux faveurs : une pension pour mon père qui a combattu pour vous, et une bourse d'étudiant pour moi.”

Le roi, voyant que cette double demande était juste, accorda tout ; mais il voulut auparavant éprouver le cœur de ce petit garçon. Il le fit venir en sa présence et lui dit avec bonté et fermeté : “ Mon enfant, je n'ai coutume d'accorder qu'une seule faveur ; or, je t'admets dans une école où tu pourras t'instruire ; demande à tes parents de fixer leur choix, et reviens demain.

— Oh ! Sire, s'écria l'enfant tombant aux genoux du roi et perdant toute timidité : oh ! non, mon bon roi, rien pour moi, tout pour mon père et ma bonne mère.”

LES DEUX NIDS.

Sur la branche fleurie, plein de mousse et de chaud duvet, est suspendu un nid où s'agitent trois oisillons ; dans un trou du vieux mur, tout en face, un autre nid se montre qui n'est rempli que par quelques brins de paille, des débris de plâtras, au milieu desquels pépie une couvée nombreuse et bien portante.

Pendant que les papas, les mamans sont en chasse pour trouver la nourriture des petits affamés, aux deux nids tous les becs sont à la fenêtre — et l'on jase...!

Les oisillons de l'arbre se moquent de leurs voisins. — “ Si votre maman vous aimait, elle ne vous ferait pas coucher sur la paille,” disent-ils. “ Voyez le bon lit que nous a fait la nôtre, et l'un montrait la mousse, l'autre le duvet qui le composaient ; aussi, malgré le vent, malgré la pluie, nous n'avons jamais froid.”

Les autres étaient vexés des réflexions de leurs camarades. Au fond, ils commençaient à en vouloir à leur maman de la pauvreté de leur logis. Ils