

tes, trois articles qui ont fait la force légendaire de nos pères.

LAIT

Ils sont légion, chez nous, ceux qui se refusent à la consommation de cet aliment incomparable, simplement parce qu'ils n'aiment pas cela, parce que dans leur enfance on portait "tout à la fromagerie". Rien n'est plus déplorable et n'expose davantage aux abus des viandes. D'abord, civilisons nos palais; ensuite ne gaspillons pas cet aliment important et précieux. Ceux qui boivent du lait bouilli ou "ébouillanté" sous prétexte de digestibilité plus grande, sont bien mal avisés. Buvons le lait cru, le plus frais possible, aéré en tout temps et conservé en glacière en été. Ceci est un meuble qui presse plus que les autos, pour ceux qui ont des enfants, surtout.

CRUDITES

On entend par là les légumes et fruits crus. Si on parle de navets, carottes, choux de Siam, rabioles crus, on scandalise. Mais pourquoi pas ? Est-ce qu'on fait cuire les oranges, les concombres, le céleri, les melons, la laitue, les radis ? Quelle différence peut-il y avoir ? La différence, c'est que leurs vitamines ne sont pas détruites, en tout ou en partie, par la chaleur. Je conseille à ceux qui n'ont pas l'instinct ni le goût développés pour les choses saines, de s'aider au début en "beurrant" de miel des tranches de navets, choux de Siam, carottes, etc. Je retiens mon brevet pour l'idée, car c'est la plus heu-