

sur le tout. Servez avec une préparation française "French dressing".

Crème aux bananes.—Pelez les fruits et passez-les dans un gros tamis, ajoutez autant de crème comme vous avez de fruits, et une pincée de sel. Pour une chopine de ce mélange ajoutez deux onces de sucre en poudre. Battez ceci jusqu'à ce que ce soit léger et mousseux. Mettez ce mélange dans des verres et mettez à la partie supérieure des amandes blanchies et réduites en poudre. Au centre de chaque verre mettez une cerise confite.

Pour servir les glaces.—Une manière attrayante de servir les glaces ou les sorbets, c'est de les mettre dans des verres individuels et de les garnir de fruits frais avec une petite branche ou une feuille verte dans l'assiette.

Sandwich au fromage et au raisin.—Recouvrez des tranches minces de pain (ce dernier doit être fait entièrement avec du blé,) avec du beurre non salé. Sur une tranche, étendez une couche de raisin épépiné, haché très fin; et sur l'autre tranche, une couche de fromage à la crème très doux; pressez les tranches ensemble et coupez comme vous le désirez.

Salade de bananes.—Choisissez des bananes fermes et bien mûres et coupez en tranches minces. Prenez ensuite un tiers de cette quantité d'amandes de noix longues, que vous moudez ou hacherez très fin. Mélangez les bananes et les noix ensemble légèrement, et entassez sur des feuilles de laitue frisée. Versez dessus une préparation faite comme suit:

Préparation pour salade de bananes.—Battez ensemble une demi-tasse de sucre et un oeuf, mettez dedans en agitant bien une cuillerée à soupe comble de fleur ou de "cornstarch" et une pincée de moutarde sèche. Faites cuire dans une dou-

ble bouilloire une tasse de lait doux et un morceau de beurre de la grosseur d'une noix longue. Mettez le premier mélange dedans en agitant le tout et faites cuire jusqu'à ce que ce soit bien cuit. Enlevez du feu et battez dedans le jus d'un citron ou une cuillerée à thé de vinaigre peut être substituée, au lieu du citron. Laissez refroidir avant de verser sur les fruits.

— o —

LES OISEAUX MIGRATEURS

Les oiseaux qui viennent des pays chauds, pour passer quelques mois de la belle saison parmi nous parcourent parfois des distances énormes. Ainsi, les "bobolinks" qui viennent faire leur couvée sur les bords du lac Winnipeg, au Canada, pour retourner passer l'hiver à Cuba et Porto-Rico, parcourent deux fois chaque année, au printemps et à l'automne la distance si grande qui sépare ces régions. Ils font donc chaque année, en deux fois, un parcours de 3000 milles, longueur qui excède le cinquième de la circonférence du globe. Le tyran, qui est une espèce de gobe-mouches, vient faire son nid aussi loin vers le nord, que le 57ème degré de latitude et l'hiver on le retrouve au fond de l'Amérique du Sud, il parcourt donc une distance presque double de celle parcourue par les "bobolinks". Le rossignol de muraille ou "rouge-queue" fait un parcours qui excède 3000 milles et le petit oiseau-mouche lui-même parcourt plus de 2000 milles dans ses migrations.

— o —

L'aboïement d'un chien est facilement entendu par une personne qui est en ballon à une hauteur de 3 à 4 milles.