



DEMANDEZ CES LIVRETS GRATIS!

SI VOUS n'avez pas
Seu un exemplaire de
notre traité de l'alimen-
tation infantile, ni les
Annales de Bébé, com-
plétez ce coupon et ils
vous seront expédiés
franco.

Lait CONDENSE
Marque Eagle



The Borden Co., Ltd., C.W. 17F
115 George St., Toronto.
Veuillez m'expédier. Gratis vos
traités, faisant autorité, sur le Bien-
Être de l'Enfance.
Nom.....
Adresse.....

Servez-vous de BOIS PLASTIQUE DUCO

● Au lieu de mastic pour rem-
plir les cavités et fissures qui
déparent la maison. Mania-
ble comme du mastic. De-
vient du bois en durcissant.
Fait un travail propre et per-
manent. Adhère à n'importe
quelle surface. Dans les quin-
cailleries et pharmacies.

Fabriqué au Canada



CIMENT DE MÉNAGE
DUCO

La plus forte de
toutes les colles

PWC8F



Hommes et femmes de 18 ans et plus
apprenez à devenir détective en peu
de temps. Expérience pas nécessaire
Position d'avenir. Voyages dépenses
payées. Ecrivez aujourd'hui à LES
COURS SCIENTIFIQUES ENR'G.,
Casier 42-G, à Saint-Roch, Québec.

L'Institut "Radio Home Makers" du Canada

Suggère la façon de préparer d'une manière appétissante un dîner végétarien, par
Madame Betty D. Supplée.

A NOS LECTRICES — Toutes ces
recettes sont données à la radio
en même temps qu'elles paraissent
dans LA REVUE POPULAIRE
par Mme Betty D. Supplée, direc-
trice de ce service. Si vous avez
un radio écoutez Mme Betty
D. Supplée, tous les jours, à l'heu-
re du "Radio Home Makers" de 9
heures 30 à 10 heures et de 2 heu-
res à 2 heures 15, poste C-F-C-F,
Marconi, à Montréal, 291 mètres,
1030 kilocycles.

La façon la plus facile et la
plus attrayante de servir un dî-
ner végétarien est de le servir sur
des plats individuels, mais il est
quelquefois très joli de mettre le
tout sur un même plat en un ar-
rangement adéquat.

Si une soupe précède ce dîner
elle ne doit en aucune façon avoir
un goût de légumes. Il ne doit pas
y avoir de légumes dans la salade,
et une salade est jugée absolument
nécessaire, celle-ci ne doit être
composée que de fruits. Généra-
lement une cuisinière ne met pas
de salade dans un dîner végéta-
rien, qui ne se compose que du
plat de légumes et d'un dessert.

COMBINAISONS DE DINERS VEGETARIENS

Chou-fleur entier

Carottes au beurre

Pommes de terre bouillies, prépa-
rées avec des miettes de pain et
rôties (ou Croquettes de pom-
mes de terre)

Pain de raisins.

Riz bouilli Timbales d'épinards

Pouding au maïs

Chou-fleur frit Pain bis

Maïs frit

Boules de pommes de terre
beurrées

Carottes glacées Oignons farcis
Pain bis

Champignons farcis

Concombre Delmonico

Pommes de terre rôties

Haricots au beurre

Muffins au maïs

TIMBALES D'EPINARDS

Lavez et faites cuire les épinards,
égouttez et hachez finement, as-
saisonnez avec du beurre, du sel et

du poivre et mettez dans des pe-
tites timbales. Placez-les dans une
casserole d'eau chaude et placez
dans un four chaud. Lorsque cuit,
placez sur des assiettes et placez
sur le dessus un morceau d'oeuf
dur et servez avec de la sauce blan-
ou de la sauce béchamel.

POUDING DE MAIS

Employez les grains de quatre
épis de maïs ou les grains égouttés
d'une petite boîte. Ajoutez deux
oeufs bien battus, $\frac{1}{2}$ cuillerée à
thé de sucre, $1\frac{1}{2}$ cuillerées à sou-
pe de beurre fondu et une tasse
de lait. Agitez bien et versez dans
un plat bien beurré. Mettez le
plat dans une casserole d'eau chau-
de et faites cuire dans un four mo-
déré pendant environ trois-quarts
d'heure.

CHOU-FLEUR FRIT

Coupez les petites fleurs d'un
gros chou-fleur et faites cuire ra-
pidement dans une poêle à frire
contenant de l'eau salée pendant
10 minutes. Egouttez, laissez re-
froirir, roulez dans des miettes de
pain, puis dans un oeuf battu, puis
une seconde fois dans les miettes
de pain. Mettez le chou-fleur dans
de la graisse chaude et faites brun-
ir délicatement. Servez avec de
la sauce blanche.

RADIS A LA CREME

1 pinte de radis
 $1\frac{1}{4}$ tasses de lait
4 cuillerées à soupe de beurre
3 cuillerées à soupe de farine
Sel et poivre
 $\frac{1}{4}$ de tasse de fromage râpé.

Enlevez les queues et les feuilles
des radis et faites les bouillir jus-
qu'à ce qu'ils soient tendres dans
de l'eau salée. Egouttez et ajoutez
à la sauce blanche mélangé, ajoutez
le lait et faites cuire à petit feu
jusqu'à ce qu'elle soit épaisse. As-
saisonnez avec du sel et du poivre
puis ajoutez les radis et faites
bouillir. Versez dans des plats à
servir et saupoudrez avec du fro-
mage.

TARTE AU CHOCOLAT

1 croûte à tarte
2 tasses de lait

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
2 carrés de chocolat
4 cuillerées à table de farine de
maïs
2 oeufs
1 cuillerée à soupe de beurre
1 cuillerée à café de vanille
 $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes brunies et ha-
chées.

Mélez le sucre et la farine de
maïs ensemble et mélangez un peu
de lait. Faites chauffer le reste
de lait avec le chocolat dans la
partie supérieure d'un bain-mari
et lorsque le chocolat sera fondu,
ajoutez le sucre et la farine de
maïs. Faites cuire jusqu'à ce que
le mélange soit épais, puis ajou-
tez-en un petit peu aux jaunes
d'oeufs bien battus et combinez
les deux mélanges. Continuez à
faire cuire pendant environ 3 mi-
nutes de plus, puis enlevez du feu
et ajoutez le beurre. Faites refroi-
dir et ajoutez la vanille et une
pincée de sel. Versez dans la
croûte de tarte et couvrez avec
une meringue faite avec les blancs
d'oeufs et un peu de sucre. Sau-
poudrez avec les amandes hachées,
puis faites brunir la meringue
dans le four. Refroidissez et ser-
vez.

ORANGEADE

Jus de 4 oranges
Jus de 2 citrons
1 tasse de sucre
Eau glacée
Menthe fraîche.

Filtrez le jus des fruits. Ajou-
tez le sucre et agitez jusqu'à ce
que celui-ci soit dissous. Ajoutez
assez d'eau glacée afin de diluer
le mélange au degré voulu. Met-
tez un brin de menthe et un mor-
ceau de glace dans chaque verre.

Voici quelques recettes de bois-
sons rafraîchissantes qui plairont
à vos invités:

PUNCH A LA GROSEILLE

Faites fondre deux tasses de ge-
lée de groseille et mêlez dans une
cruche avec une tasse et demie de
thé fort, le jus de trois citrons et
le jus de trois grosses oranges.
Tous les ingrédients doivent être
bien mêlés avant d'ajouter la gla-
ce.

Voulez-vous vous procurer un
bon livre de recettes de cuisine?
Voyez l'annonce Benson à la page
64.