

## Les préparations de poisson

Nous avons déjà vu comment on pouvait rendre excellent le poisson bouilli. Il nous reste à étudier quelques autres façons de préparer ce mets, afin d'en varier la présentation et le goût.

**POISSON GRILLÉ.**—Présente très bien, à condition d'avoir fortement chauffé le grill et entouré le poisson d'huile. Il est meilleur encore si le poisson a plongé durant une heure dans une légère marinade.

**POISSON FRIT.**—Avant de frire le poisson, on peut le paner. Après avoir bien essuyé les tranches, on les passe au blanc d'œuf et à la chapelure. Quand le poisson est frit à la poêle, il est préférable de paner à la farine. Pour servir, les poissons frits sont dressés, bien égouttés, sur une serviette, garnis de persil frit et de quartiers de citron. Les petits poissons se servent les uns sur les autres, en longueur ou en rond, suivant le plat.

**POISSON ROTI AU FOUR.**—Il faut d'abord bien éponger le poisson, le saupoudrer de sel et poivre à l'intérieur et à l'extérieur. Puis, le mettre au four dans une lèche-frite avec du beurre très chaud (pour empêcher qu'il adhère). Pratiquer des entailles à 5 ou 6 cm. de distance. Dans ces entailles, en enfoncé des tranches de citron et on y met quelques morceaux de beurre. Glisser le poisson dans un four assez chaud, arroser de temps à autre avec le jus. Ajouter vers la fin citron, persil, champignons, cornichons à volonté et un peu de chapelure, que l'on arrose de sauce immédiatement. Le poisson est cuit quand la chair se détache des arêtes et que la colonne vertébrale n'est plus rosée.

Il faut compter 20 minutes de cuisson pour 1 kg. de poisson.

Servir le poisson rôti avec une sauce au beurre, relevée avec quelques gouttes de citron, ou mieux, le jus de cuisson passé au tamis. S'il est trop abondant, on peut le lier à la féculé de pommes de

### Il profita de l'occasion

M. Joseph Kirchner de Chippewa, Ont., Can., écrit: "La semaine dernière j'eus deux attaques de gaz intestinaux causées sans doute par la constipation. Cela me donna l'occasion de faire l'essai de votre Novoro que j'avais à la maison. Le résultat fut très satisfaisant car, peu de temps après, mes intestins fonctionnaient régulièrement." Le Novoro du Dr. Pierre est un remède de plantes qui règle les intestins et augmente le flux de l'urine et, en ce faisant, il élimine les matières empoisonnées du système. Ne le demandez pas aux pharmaciens car il peut seulement être obtenu chez les agents locaux. Pour renseignements écrire à Dr. Peter Fahrney & Sons Co., 2501 Washington Blvd., Chicago, Ill.

Livré exempt de douane au Canada.

**Jouez de la Guitare Hawaïenne**

**Gagnez de l'argent dans vos soirées**

APPRENEZ A JOUER la guitare hawaïenne, par correspondance. Cours complet. Méthode facile. Examen, diplôme, etc. Superbe guitare hawaïenne fournie GRATUITE avec la première leçon. Termes de paiements faciles. Des milliers de jeunes gens et jeunes filles diplômés recommandent notre cours. Ecrivez pour détails.

**Le Conservatoire de Musique Hawaïenne**  
251-A, rue St-Joseph, Québec.



GRATIS

**BELLES MONTRES**  
Coutellerie, Violons, Lingerie. Un choix de 300 beaux cadeaux donnés gratuitement aux personnes qui vendront de 50 à 200 gros paquets de graines à 6 sous chacun. Demandez le Catalogue et 50 paquets.

Jolies Retailles.—100 morceaux de soie 25c., 1 lb. retailles de velours, 50c. 1 1/4 lb. retaille de coton 65c malle payée.

Ecrivez à

ALLEN NOUVEAUTES

St-Zacharie, Québec

terre. On sert en même temps que ce mets de la salade et de la purée de pommes de terre.

**POISSON BRAISÉ A LA FLAMANDE.**—Couper des tranches de 2 cm. d'épaisseur. Les frotter avec du sel et du poivre. Faire chauffer du beurre dans une casserole en fonte granitée, y ranger les tranches de poisson et les faire saisir. Ajouter des échalotes finement coupées, ainsi qu'un bouquet garni. Couvrir aux trois quarts d'eau, ou mieux moitié eau et moitié vin blanc. Mettre à feu vif jusqu'à ébullition, puis laisser mijoter sur un feu doux pendant 20 minutes dans une casserole hermétiquement fermée. Pour servir, enlever les tranches et les disposer sur un plat ovale. Faire réduire le jus de cuisson tamisé, y ajouter un bon morceau de beurre, du citron et lier à la féculé et au jaune d'œuf. Couvrir de cette sauce les tranches de poisson. Border de petites pommes de terre bouillies et garnir avec des branches de persil.

### DIVERSES MANIÈRES D'ACCOMMODER LES RESTES DE POISSON

**REMARQUE GÉNÉRALE.**—Enlever la peau, les arêtes et la queue quand le poisson est encore chaud. Si on le laisse refroidir, les substances gélatineuses rendent cette opération très difficile.

**BOULETTES DE POISSON.**—Mélanger des restes de poisson hachés avec un poids égal de purée de pommes de terre, une noix de beurre, un ou deux œufs, poivre, sel et muscade. Former les boulettes que l'on passe au blanc d'œuf, puis à la chapelure. Sauter au beurre. On sert ces boulettes avec une sauce aux échalotes, aux groseilles, aux tomates.

**GÂTEAU AU POISSON.**—Hâcher les restes de poisson et les mélanger à une sauce Béchamel bien assaisonnée. Mettre dans un plat allant au four une couche de purée de pommes de terre, une couche de poisson et finir par une couche de purée. Saupoudrer de chapelure, parsemer de petites noisettes de beurre et faire gratiner.

**GÂTEAU DE POMMES DE TERRE EN COURONNE.**—Préparer une sauce blonde acidulée au citron. Y faire revenir les restes de poisson en morceaux. Préparer d'autre part dans un plat au gratin un gâteau de pommes de terre en couronne. Au moment de servir, verser le poisson au centre de la couronne. Saupoudrer de persil hâché et garnir avec des tranches d'œufs durs.

**COQUILLES ST-JACQUES.**—Préparer une sauce Béchamel d'épaisseur moyenne. Y ajouter un jaune d'œuf, du gruylère râpé ou du jus de citron. Mélanger les restes de poisson à la sauce, remplir les coquilles (ou des ramequins) et les couvrir de chapelure, gruylère râpé et noisettes de beurre. Faire gratiner.

**CROQUETTES DE POISSON.**—Même préparation que les boulettes de poisson, mais passer celles-ci à la friture.

## SECTION FEMININE

### EDUCATION FAMILIALE

## Formation du caractère de l'enfant

X

### L'OPTIMISME

Le système de philosophie idéaliste créé par Leibniz, enseigne que Dieu a fait toutes choses suivant la perfection de ses idées, c.a.d. le mieux et, que le monde est le meilleur des mondes possibles. Tout ce qui existe est le mieux possible, c'est l'optimisme de Leibniz. Au sens moins philosophique, l'optimisme est un état d'âme, laquelle se trouve naturellement disposée à être contente de tout.

"Être content de tout! Ah! voilà notre optimisme à nous!... celui que nous devrions professer.

A quelle source le puiser? Quelle doit être la cause de notre joie?... Le succès d'une entreprise?... des gains accumulés?... des honneurs conquis?... non pas. La cause de notre joie, "Causa Nostrae laetitiae" ce doit être: Dieu, vivant en nous, par la Foi, l'Espérance et la Charité. "Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur", dit St-Paul. Si l'on croit au bonheur éternel du ciel, on ne peut être triste jamais. C'est encore St-Paul qui le dit: "Il ne faut pas que vous vous attristiez comme les autres hommes qui n'ont pas d'espérance, car, si vous croyez que Jésus est mort pour vous, vous croyez aussi qu'il réunira avec lui, en Dieu, ceux qui Lui auront été fidèles". Quel dogme plein de joie pour ceux qui croient! et pour ceux qui aiment, qui possèdent la charité, que de douceurs ne renferme-t-il pas! En effet, quand on aime, il n'y a pas de peine, ou, s'il y a une peine, c'est une peine qu'on aime. Et puis... l'espérance?... n'est-ce pas, au fond, la source jamais tarie d'une joie permanente?... "L'espérance fait vivre". Rien n'est plus vrai. Dans toutes les peines, les douleurs, en espérer la fin, n'est-ce pas déjà en être soulagé?... Celui qui espère d'une manière surnaturelle se dit: "La vie est mauvaise pour moi, elle me blesse sans cesse, mais je ne suis pas malheureux, car je crois en Dieu, je L'aime, je suis content de souffrir pour Lui, et... j'espère obtenir la récompense de son beau ciel où j'aurai un bonheur sans fin et sans mélange. Donc, allons-y gaiement vers cette patrie du bonheur. Cette terre des vivants qu'habite le Seigneur, est le ciel, la vie dans l'éternité des jours. Rien de ce qui est humain ne peut servir de base à notre optimisme, parce que tout est éphémère, trompeur et vain. Toute humanité porte en elle des germes de mort, de décomposition et ne saurait servir de fondement solide à notre joie. Seuls, le divin et le surnaturel, répandus dans la vie, par la foi, l'espérance et la charité, peuvent devenir les colonnes soutenant l'édifice d'une vie sainement joyeuse et optimiste.

Dans l'éducation chrétienne des enfants, il faut d'abord que les parents sachent à quelles sources ils doivent puiser leur optimisme, afin de l'enseigner ensuite aux petits êtres que Dieu leur a confiés. Personne ne donne ce qu'il n'a pas; c'est indéniable. Dans les foyers où l'esprit de foi ne règne pas, c'est presque "l'abomination de la désolation" prédite par le prophète Daniel. On n'entend que plaintes et gémissements, lamentations... que sais-je? On coucherait chaque soir dans sa tombe, qu'on aurait pas une mine plus découragée. Tout va mal: le fourneau chauffe pas bien, on a manqué un gâteau, le vent a renversé un vase à fleur, la bonne a cassé une tasse, une amie a tenu le téléphone pendant une demi-heure, Paul n'a pas enlevé ses caoutchoucs en entrant, bref!... c'est une kyrielle de plaintes. Pensez-vous que les enfants qui entendent pareil chant, à la longue année, peuvent développer en eux l'esprit de gaieté? Ce serait difficile. Il faut que les parents possèdent l'art d'être joyeux, gais, optimistes, même au milieu des mille contrariétés de la vie. S'ils cultivent en eux, la foi, l'espérance et la charité, ils le seront, c'est absolument certain. Les enfants, ayant sous les yeux l'exemple d'une maman toujours joyeuse, d'un papa, toujours de belle humeur, le seront aussi. L'enfant imite sans cesse ce qu'il voit et entend.

Outre l'entraînement de l'exemple, les enfants devront suivre de véritables cours de joie et d'optimisme. La maman sera la maîtresse engagée à vie pour cette école. Elle doit s'appliquer à diminuer, dans l'esprit de l'enfant, la gravité des petits malheurs qui lui arrivent. Pierrot s'est blessé le doigt avec son aéroplane en jouant; il pleure, il évente les cris comme si sa dernière heure était arrivée; la maman pessimiste se précipite: "Ah! mon Dieu!... Pierrot! Qu'est-ce qui t'arrive?... quel malheur!... Vite! Cécile (c'est la bonne) de l'eau bouillie... du coton absorbant..." La petite plaie saigne un peu; voilà la maman qui se met à pleurer, à gémir: "Mon pauvre chéri! mon amour! tu me fais mourir! Je vais téléphoner à ton père qu'il vienne plus vite". C'est une excitation, un déploiement de gestes et de paroles extraordinaires. Témoignage de tout cela, Pierrot croit réellement que c'est très grave; il pleure et se lamente sur un ton encore plus haut que la mère. Au contraire, la maman de Jacqueline, à qui est arrivé le même malheur, s'est appliquée à distraire la petite par des mots doux, affectueux, et elle lui dit, tout en enveloppant avec calme le petit doigt: "Mais non, ce n'est rien, juste la place pour un baiser de petite maman". Puis, elle lui explique une petite histoire dans le livre aux histoires en couleurs, et Jacqueline ne pense plus à son petit doigt; elle rit maintenant, est de bonne humeur comme avant. Que de grandes personnes pourraient se traiter de la sorte quand il leur arrive quelque malheur! Il faut toujours diminuer la gravité des maux qui nous atteignent. "On n'est jamais si malheureux ni si heureux qu'on se l'imagine" a dit Larocheoucauld.

Un autre moyen de développer l'optimisme chez l'enfant, c'est d'inculquer à celui-ci une certaine confiance en soi. Si les parents répètent sans cesse à leur enfant: "Ah! toi... tu ne comprends jamais rien... c'est inutile d'entreprendre cela, tu ne réussiras pas... Laisse donc! tu sais bien que tu n'es pas capable d'arranger cela!... Qu'est-ce que tu as l'air, à côté des autres?... regarde-toi donc!..." etc. L'enfant finira par croire qu'il est imbécile ou presque; qu'il est au-dessous de tous, et il en concevra une secrète tristesse qu'il portera toute sa vie. En effet, il ne réussira jamais parce qu'il est convaincu que lui, il ne peut pas jamais réussir. C'est une bien mauvaise formation à donner aux enfants, que cette mentalité défaitiste, source de tous les insuccès. Il faut stimuler l'enfant en lui faisant entrevoir le succès à la fin, comme récompense de ses efforts; il faut l'encourager, lui fournir l'occasion de montrer ses aptitudes, lui laisser la liberté d'user de son initiative, tout en contrôlant ses actions. Enfin! enseigner aux enfants l'art d'être joyeux en pratiquant la loi d'amour, c.a.d. en laissant l'enfant choisir entre le bien et le mal après lui avoir exposé les deux; s'il fait ceci qui est mal, il sera sûrement mécontent de lui, car sa conscience ne sera pas à l'aise; s'il fait cela, qui est bien, quelle joie il en aura! car, il éprouvera la satisfaction d'avoir bien agi; il se réjouira d'avoir fait plaisir à Dieu et à ses parents. La maman devra essayer de développer chez son enfant, une joie surnaturelle, basée sur le bon témoignage de sa conscience, plus que sur la récompense à obtenir. L'enfant ayant ressenti, dès son jeune âge, la joie d'être bon, ne pourra supporter plus tard, le poids d'une conscience chargée de remords. Et comme la joie de l'âme réside dans le témoignage d'une bonne conscience, il sera toujours heureux.

Soyons joyeux, optimistes! Accueillons avec un sourire tous ceux qui viennent à nous: les grands et les petits; surtout les petits. Sans la vertu, sans la grâce du Seigneur, il ne peut y avoir de véritable joie dans la vie.

MARGUERITE LABERGE,  
du Cercle Notre-Dame-de  
L'Immaculée-Conception.

## LA PETITE

Publication autorisée par le  
gouvernement pour un abonnement

— Monsieur Octave, tresse de maison, je vous amuser toute cette journée midi.

Et les enfants répondent: — Vite, Monsieur, nous amuser!

Pendant la journée en fusèrent dans tous les moulins et à tous les échos.

Vers le milieu de l'après-midi, les premières ombres s'étendirent sur la rive. Vers le milieu de l'après-midi, les premières ombres s'étendirent sur la rive. Vers le milieu de l'après-midi, les premières ombres s'étendirent sur la rive. Vers le milieu de l'après-midi, les premières ombres s'étendirent sur la rive.

— Ne vous semble-t-il pas, demandait Octave, menade sur l'eau est image de la vie humaine.

— Certes, ce que vous bien vrai, Monsieur Octave, nous chantons à Barmessés de mariage, un les premières paroles impressionnée:

Ils vont partir sur leur

— Oui, sur leur frère Octave... Aussi, Mader le rameur a besoin que l'on dre une douce mélodie romance!... Cette mélodie romance, voudriez-vous?

— Oh! Monsieur Octave, très jolie voix, mais ma

puis chanter à aucun moment, gorge prise et la fraîcheur pourait bien me valoir

A ces mots, Octave se mit à rire sonore et presque affaibli.

Augustine. Sur la frêle jeune fille, les traits de son visage avaient un instant réapparu, cette tournure positive, cette rondeur de son visage se manifestait dans sa voix, dans le visage subtil et empourpré.

— C'est par figure que mademoiselle Augustine, com

homme, c'est par image de la vie. Permettez-moi maintenant bien clairement ton plus sérieux. Votre conseiller, nous a menacé, une entrevue. A m'invite à une réunion à fait intime. Certainement ont trop de délicatesse pour m'engager ainsi, si mariage était devenu si bien! Mademoiselle, par hardieuse un peu malade, faut que je vous déclare profonde que j'ai éprouvé dès notre première ren

## CADEAU Gratis

Crayon et Plume Fontaine, Montre, Coutellerie, Coutelet, Livre de Messe, Miroir, Bracelet, Aluminium, Peinture, etc. Seulement 14 boules de parfum de luxe à vendre. Demandez notre catalogue.

Québec Mail Order

251-C rue St-Joseph