

PRIX 10¢

“CHEF”

Par le

GONFECTIONNIER

DE LES

MANIÈRE



ET

BONNES CHOSES

TX 715

B 648

NATIONAL LIBRARY
CANADA

Un Livre Précieux

Nous avons reçu tant de marques d'appréciation et de demandes pour notre dernier livre de recettes culinaires, que nous avons décidé d'en préparer un autre semblable, cette année.

Cette collection de recettes a été compilée et publiée à grands frais, avec l'espoir que nos lecteurs la trouveront très utile. Nous vous offrons ce livre, avec nos hommages, et espérons que vous voudrez bien lui assigner une place dans votre cuisine, où il sera constamment à votre portée pour vos consultations quotidiennes.

Vous y trouverez de quoi simplifier votre cuisine, et souvent aussi, une réponse à cette troublante question que parfois la ménagère se pose: "Que pourrais-je bien faire d'agréable, d'appétissant et de frais?"

Il y a de tout—de nouvelles soupes, de nouveaux plats de viande, de nouvelles méthodes pour la préparation des légumes, de nouvelles salades, gâteaux, pâtes et biscuits—et le tout forme un travail culinaire des plus complets et concis.

Nous y avons aussi réservé une partie pour la "Cuisine des Invalides"; on trouvera dans cette section des mets très utiles pour les malades que vous pourriez avoir à la maison.

Parlant de maladie—on trouvera dans les pages du livre autres que celles traitant de la cuisine, des rapports envoyés par des personnes reconnaissantes, après avoir été ramenées à la santé par l'emploi de ce célèbre onguent d'herbage—ZAM-BUK.

Nous espérons que, sur ce rapport, vous constaterez que ce petit travail est une mine de "bonnes choses". Pourquoi ne bénéficieriez-vous pas vous-même de ce qui a été avantageux pour d'autres?. Lisez bien attentivement ces expériences—peut-être même connaissez-vous quelques-unes des personnes mentionnées dans le livre—et tirez bon parti de ce qu'elles disent.

Nous nous adressons tout spécialement aux mères ayant les responsabilités de jeunes enfants; car Zam-Buk est avant tout—un remède domestique.

Si, après avoir lu notre livre et avoir profité de l'offre d'échantillons d'essai gratis, vous avez besoin de plus amples renseignements au sujet de Zam-Buk, ou du savon Zam-Buk, n'hésitez pas, écrivez à

Vos tout dévoués,

THE ZAM-BUK CO.

310 Rue Dupont

Toronto

GUIDE POUR LA CUISINE DOMESTIQUE

UNE LISTE UTILE D'UN CUISINIER COMPÉTENT,



DE BONS METS ET MANIÈRE DE LES APPRÊTER

LES recettes suivantes seront trouvées utiles dans chaque famille. Le grand défaut de la plupart des listes de recettes est que les ingrédients sont inconvenables pour l'usage ordinaire. Ce défaut ne s'applique pas à la liste suivante de bons mets. Le coût d'aucun d'eux n'est au-dessus de la portée de la bourse des ménagères, en moyenne. Ils sont délicieux et faciles à préparer et d'après les recettes données ici, on devrait pouvoir produire une grande variété de mets exquis.

POIDS ET MESURES D'ACCOMMODATION

Il faut, autant que possible, employer les mesures exactes d'ingrédients, mais nous donnons ci-après une liste commode et de nature à réduire considérablement l'emploi de poids et mesures:—

- 4 tasses de farine égale 1 livre.
- 2 cuillers à bouche de farine égale 1 once.
- 1 cuiller à bouche de beurre égale 1 once.
- 1 tasse de beurre égale $\frac{1}{2}$ livre.
- 1 chopine de beurre égale 1 livre.
- 10 œufs égale 1 livre.
- 2 tasses de sucre granulé égale 1 livre.
- 2 $\frac{1}{2}$ tasses de sucre en poudre égale 1 livre.
- 2 cuillers à thé de liquide égale 1 cuiller à bouche.
- 4 cuillers à bouche égale 1 verre à vin ou $\frac{1}{2}$ roquille.
- 2 verres à vin égale 1 roquille ou $\frac{1}{2}$ tasse.
- 2 roquilles égale 1 tasse ou $\frac{1}{2}$ chopine.
- 2 tasses égale 1 chopine.
- 2 chopines égale 1 pinte.
- 4 pintes égale 1 gallon.
- 1 chopine de liquide égale 1 livre.

Gros comme un œuf de beurre égale 1 once.

SOUPE

SOUPE STOCK—Prenez 3 ou 4 lbs. de gigot de bœuf coupé en petits morceaux, ajoutez les os ou morceaux de viande que vous désirez employer, et recouvrez le tout d'eau froide. Laissez reposer ainsi pendant une ou deux heures et alors déposez sur le poêle et faites bouillir pendant plusieurs heures; puis filtrez et laissez refroidir. Lorsque froid, le gras peut facilement être enlevé; n'y laissez aucune parcelle de gras. Plusieurs sortes de soupe peuvent être faites en faisant bouillir différentes sortes de légumes, le riz, le macaroni dans de l'eau, y ajoutant du **STOCK** et assaisonnant au goût. Si vous employez un oignon, il est meilleur grillé qu'en morceaux.

SOUPE AUX FÈVES—Une chopine de fèves, deux pintes d'eau, 1 cuillerée à table de beurre, du sel et du poivre selon le goût. Faites tremper les fèves toute la nuit dans trois pintes d'eau froide, le lendemain matin, asséchez-les et ajoutez 2 pintes d'eau. Faites cuire lentement pendant deux heures, remuant fréquemment et lorsqu'elles sont devenues tendres, passez-les à travers un tamis de broche fine, ne laissant que la pelure dans le tamis, remettez dans la casserole et ajoutez l'assaisonnement, faites cuire pendant 10 minutes et servez avec des croutons.

SOUPE AUX TOMATES—Une chopine de tomates, une pincée de soda, du poivre et du sel, une cuillerée à thé de farine de blé, mélangée et douce dans un peu d'eau, et une cuillerée à table de beurre. Déposez ceci dans une casserole. Lorsque prêt à bouillir, ajoutez une chopine de lait qui a été chauffé dans un autre vaisseau. Filtrez la soupe avant de l'employer.

(Suite à la page 2)

Recettes Culinaires—Suite

SOUPE D'ORGE—Deux zigots de bœuf, $\frac{1}{4}$ de livre d'orge Perlée (orge), une bonne touffe de persil, 4 oignons, 6 patates, du sel et du poivre au goût, et quatre pintes d'eau. Faites bouillir lentement pendant trois heures.

SOUPE AUX POIS—Un quart de livre d'oignons, $\frac{1}{4}$ de livre de carottes, $\frac{3}{4}$ de livre de pois cassés, un peu de menthe, une cuillerée à table de sucre brun, sel et poivre, selon le goût, 1 pinte d'eau. Coupez les légumes en petits fragments, et faites frire pendant 10 minutes avec un peu de beurre, versez-y l'eau et lorsque bouillante ajoutez les pois et laissez bouillir pendant trois heures. Servez avec des croustons de pain.

SOUPE—CRÈME DE POMMES DE TERRE—Faites bouillir 4 pommes de terre de moyenne grosseur; quand elles sont cuites, passez-les au tamis. Ajoutez gros comme un œuf de beurre, poivre et sel; battez jusqu'à ce que ce soit léger et en crème. Ajoutez 1 pinte de lait chaud, faites chauffer en battant constamment jusqu'à ébullition, puis ajoutez 1 œuf, jaune et blanc battus séparément. Servez. Ne faites pas bouillir après avoir ajouté l'œuf car elle caillera.

SOUPE AU VEAU—Mettez un jarret de veau dans trois pintes d'eau froide avec un peu de sel et $\frac{1}{2}$ tasse de riz pas cuit. Faites bouillir lentement pendant 4 heures. Enlevez de sur le feu. Mettez dans la soupière le jaune d'un œuf et versez-y une tasse de lait doux en l'agitant; ajoutez gros comme un œuf de beurre. Versez-y la soupe bouillante à travers une passoire en agitant constamment. Ensuite battez bien pendant environ 1 minute.

SOUPE BLANCHE—1 Pinte de lait, 3 pommes de terre, 1 oignon, 4 gros morceaux de céleri, petit morceau de beurre, sel et poivre au goût. Faites bouillir 4 heures.

SOUPE AU CÉLERI—Nettoyez avec soin 2 paquets de céleri que vous couperez en petits morceaux. Faites bouillir dans juste assez d'eau pour le couvrir, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pressez à travers une grosse passoire. Faites chauffer 3 chopines de lait, ajoutez au céleri; ajoutez l'eau dans laquelle le céleri a bouilli et $\frac{1}{2}$ petit oignon (haché). Ecrasez ensemble 1 cuiller à bouche chacun de beurre et de farine. Agitez ceci dans la soupe bouillante. Assaisonnez de sel et poivre. Servez avec des petits croustons rôtis ou des bisuits brunis.

TOMATES À LA CRÈME—Déposez une pinte de tomates dans une pinte d'eau bouillante; laissez-les cuire à fond. Mettez une pinte de lait dans une autre bouilloire; lorsque les tomates sont cuites, ajoutez une cuillerée à thé de soda et lorsque les bouillons cessent ajoutez le lait chaud, un peu de beurre, de poivre et de sel. Faites jaunir quelques bisuits, broyez-les fins et ajoutez à la soupe. Servez avec des morceaux de pain grillé.

SOUPE DE CRÈME DE BLE D'INDE—Filtrez le liquide d'une boîte de blé d'inde, broyez le blé d'inde bien fin et déposez sur le poêle pour bouillir pendant une heure dans une pinte d'eau salée. Faites passer à travers une passoire et remettez au feu. Ajoutez une cuillerée à thé de sucre. Lorsque ceci est fondu, ajoutez 2 cuillerées à thé de farine, adouçissez et versez lentement dans une chopine de lait chaud, assaisonnez de poivre et de sel. Versez la soupe sur deux blancs d'œufs battus et durcis. Servez avec des bisuits grillés.

POISSON

SOUPE AUX HUITRES—Déposez 1 pinte d'huitres dans une passoire. Versez par-dessus, $\frac{3}{4}$ de tasse, d'eau froide, réservant la liqueur. Chauffez la liqueur réservée jusqu'au point d'ébullition et égouttez à travers la double épaisseur d'une toile à fromage. Ajoutez les huitres et faites cuire, remuant de temps en temps jusqu'à ce que les huitres soient dodues et les bords tournés. Enlevez les huitres avec une écumoire et déposez dans une terrine chauffée. Ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse de lait écramé et du poivre à la liqueur d'huitres, alors versez le tout par dessus les huitres.

HUITRES À LA CRÈME—Faites une bonne crème ou sauce blanche, lavez et égouttez les huitres et déposez dans la sauce. Laissez reposer ainsi jusqu'à ce que bien chauffé. Alors servez.

HUITRES FRITES—Filtrez la liqueur des huitres, et roulez chacune dans des miettes de bisuits. Battez un œuf frais avec de la liqueur d'huitres et trempez-les dedans. Répétez ceci trois ou quatre fois. Ayez de l'huile d'olive bouillante, déposez-y les huitres et faites rôtir d'un jaune clair. Du lard ou du beurre peut être employé au lieu de l'huile d'olive. Garnissez de persil.

PÂTE DE SAUMON—1 boîte de saumon, asséchez bien et enlevez-les, une tasse de miettes de pain avec 2 œufs bien battus, 2 cuillerées à thé de beurre fondu, assaisonnez de persil, poivre et sel. Déposez le tout dans un plat bien beurré et faites jeter de la vapeur pendant une heure. **SAUCE**—1 tasse de lait épais d'un peu de farine, un petit morceau de beurre, la liqueur de poisson, une cuillerée à table de catsup de tomate, du sel et du poivre. Tournez le pâté de poisson dans un plat et versez la sauce dessus. Un peu de persil haché mêlé à la sauce est une amélioration.

CREVETTES AVEC SAUCE AUX TOMATES—Faites cuire ensemble, 1 cuillerée à table de beurre et de farine jusqu'à ce qu'ils doublent, brassez avec cela, $\frac{1}{2}$ chopine de liqueur de tomates, une feuille de laurier et un oignon rôti après avoir été cuits pendant dix minutes; brassez la sauce jusqu'à ce qu'elle soit épaisse alors ajoutez $\frac{1}{2}$ chopine de crevettes. Assaisonnez et servez.

TRUITE DE RUISSEAU—Lavez et asséchez le poisson à fond saupoudrez un peu de poivre et de sel sur les poissons et roulez-les dans de la farine de maïs. Employez une partie de beurre et deux parties de graisse et faites rôtir d'un brun doré. Asséchez et servez avec des tranches de lard et des œufs à la coque durs tranchés en ronds et déposez autour du plat.

POISSON BOUILLI—Tout poisson, gros et solide est bon lorsque bouilli. Pour bouillir, couvrez le poisson d'eau et de sel. Faites bouillonner lentement pendant une demi-heure et servez avec de la sauce ou du beurre fondu.

BOULES DE MORUE—1 tasse de morue choisie et fine, 1 tasse à thé de patates pilées, 1 œuf, un peu de beurre, une petite quantité de poivre rouge. Brassez le tout ensemble. Battez légèrement et formez en boules. Roulez dans un œuf et des miettes de bisuits. Faites rôtir dans la graisse, d'un beau brun.

(Suite à la page 4)

HISTOIRE ROMANESQUE

A LA RECHERCHE D'HERBES MEDICINALES RARES

ON ne sait pas, ordinairement, qu'il faut parcourir des pays entiers, et situés à des distances comme la Chine et l'Espagne, le Japon et l'Angleterre, et la Tasmanie et la France, pour trouver les espèces d'herbages employés dans la fabrication de ZAM-BUK—cet onguent medicinal si célèbre dans tout l'univers. Plusieurs de ces herbages sont rares et coûteux. Il faut les cueillir dans la saison appropriée, c'est-à-dire quand leurs jus et contenus médicinaux sont dans leur meilleur.

Outre sa composition d'herbages rares, ZAM-BUK possède des connaissances médicales et une habileté de fabrication du vingtième siècle, pour en faire un produit supérieur que, jamais dans les annales des soulagements, on n'a pu égaler.

Les diverses qualités médicinales de ZAM-BUK sont merveilleusement équilibrées. La partie cicatrisante avec l'antiseptique le calmant avec le germicide; il est pénétrant sans être cependant trop stimulant et possède la vertu exactement appropriée pour faire disparaître les enflures superficielles, les entorses et douleurs.

ZAM-BUK est, donc, un pansement utile, fiable et fortement concentré, toujours prêt à calmer instantanément la douleur, à soulager promptement l'enflure et l'inflammation, chasser la maladie enracinée et produire une nouvelle peau neuve. De plus, ceux qui emploient Zam-Buk y ont une confiance absolue, provenant seulement du fait de savoir que c'est une préparation d'herbages raffinés, et non pas un onguent artificiel, composé de gras adhérent aux pores et de drogues brutes.

Zam-Buk est inestimable dans tous les cas de démangeaisons, inflammations cutanées, tandis que sa prompte cicatrisation antiseptique en fait un pansement idéal comme premiers soins pour brûlures, échaudures, coupures etc. C'est aussi le remède calmant pour les hémorroïdes.



Zam-Buk sur les Canaux de Hollande

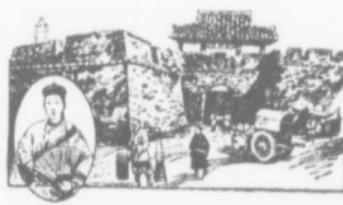


Transport de Zam-Buk en Egypte

L'efficacité de Zam-Buk est si avantageusement connue pour le traitement des maladies de peau, que sa renommée s'est répandue aux quatre coins du monde, et l'on peut s'en procurer partout dans l'univers. Pour avoir atteint ce degré de célébrité, il doit avoir un mérite extraordinaire; cette excellence sans égale provient de sa composition d'extraits et jus d'herbages purs.



Comment se Transport Zam-Buk Dans les Indes



Comment se Transport Zam-Buk en Chine

Le Laboratoire principal et le Bureau Chef sont en Angleterre et, afin de pouvoir satisfaire la demande universelle, nous maintenons des laboratoires à Calcutta (Indes), Cape Town (Sud-Afrique), Sydney (Australie), et Toronto (Canada).

Recettes Culinaires—Suite

HUITRES EN COQUILLES—Déposez 1 chopine d'huitres dans une passoire et égouttez. Dans un terrine déposez un lit de miettes et un lit d'huitres et saupoudrez de poivre et de sel, répétez ceci jusqu'à ce que le plat soit presque rempli et ensuite déposez un lit de miettes de biscuits à la surface. Couvrez le contenu du plat avec du lait, déposez dans un four modérément chaud jusqu'à ce que rôti brun. Servez chaud.

SAUMON À LA CRÈME—Une cuillerée à table de beurre, 2 cuillerées à table de farine, 2 petites tasses de lait, 1 boîte de saumon, poivre et sel. Cuisez le beurre et la farine ensemble; alors ajoutez le lait graduellement en brassant afin d'empêcher de former des boules. Séparez le saumon avec une fourchette, enlevant la peau et les os. Mélangez-le avec la sauce et assaisonnez au goût, le rendant plus épais ou plus clair en y ajoutant plus ou moins de lait.

POISSON BLANC RÔTI—Tranchez le poisson blanc et placez sur un plat avec du poivre et du sel. Egouttez au-dessus, le jus d'un citron et laissez reposer ainsi pendant une heure. Alors saupoudrez bien de farine, et faites frire d'un brun clair. Servez avec les sauces suivantes; 2 cuillerées à table de beurre dans une casserole à rôtir, lorsque fondu, ajoutez 2 cuillerées à table de farine. Brassez bien jusqu'à ce que la pâte soit douce et ajoutez 2 tasses d'eau froide. Brassez jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse et ajoutez le poivre et le sel. Enlevez du feu et ajoutez 2 jaunes d'œuf battus et le jus de la moitié d'un citron.

BROCHET CUIT AU FOUR—Ecaillez le poisson et asséchez-le. Emplissez le d'appâtage et couvez-le. Si le poisson n'est pas rempli couvrez-le de poivre et de sel et d'une once de beurre à l'intérieur. Roulez poisson dans un œuf et des miettes de pain. Que les miettes de pain soient assaisonnées de sel et de poivre rouge et mélangez avec cela, un tiers de persil haché. Versez le beurre fondu sur le poisson et faites cuire dans un four modérément chaud. **APPRET (Farce)**—1 tasse de miettes de pain, 2 cuillers à bouche de beurre, tranche d'oignon haché fin, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de sel et un grain de cayenne. Humectez avec un œuf bien battu.

HADDOCK À LA CRÈME—Enlevez la peau et les os d'un haddock salé après qu'il a bouilli et déchiquetez-le au moyen d'une fourchette. Placez dans une casserole, 1 cuillerée à table de beurre, 1 cuillerée à table de farine et $1\frac{1}{2}$ tasse de lait. Faites cuire durant quelques minutes. Assaisonnez de poivre et de sel, épaississant de farine et de beurre crémé. Ajoutez le poisson à cette sauce et servez, garni de pain grillé.

TRANCHES DE HOMARD—Une boîte de homard, 1 once de farine, 1 once de beurre, une rouille de lait, un peu de jus de citron, sel et poivre, quelques grains de cayenne, 1 œuf, 4 cuillerées à table de miettes de pain, 1 cuillerée à thé de pâte d'anchois. Déposez le beurre dans une casserole, ajoutez la farine puis le lait et brassez jusqu'à ce que bouillant. Faites cuire 2 minutes et ajoutez l'anchois, l'assaisonnement et le homard. Formez le mélange en tranches et roulez-les dans un œuf battu avec des miettes de pain. Faites frire d'un brun clair dans de la graisse chaude. (Du saumon en boîte peut être employé au lieu de homard.)

POISSON GRILLE—Nettoyez et asséchez le poisson. Un peu de sel et poivre. Si le poisson n'est pas très huileux, frottez-le avec du beurre fondu. Mettez dans un gril bien graissé et tournez souvent jusqu'à ce qu'il soit cuit et brun. Ensuite, mettez-le sur un plat chaud et arrosez de poivre et sel, et beurre, et garnissez de persil et tranches d'oignons. Le poisson doit être grillé en entier.

LES VIANDES

POUDING DE ROGNON ET STEAK DE BŒUF—Prenez 1 livre de bœuf tendre et un rognon de bœuf, hachez les en petits morceaux presque $\frac{1}{4}$ de pouce d'épais, assaisonnez de poivre et de sel et saupoudrez d'un peu de farine. Beurrez légèrement un plat à pouding, roulez la pâte d'un $\frac{1}{2}$ de pouce d'épais doublez-en le bassin et déposez le bœuf et rognon, versant 3 ou 4 cuillerées à table d'eau froide. Couvrez la surface de pâte et pressez les lisières fermement ensemble, alors soulevez le bassin dans un linge garni de farine. Laissez bouillir constamment pendant deux heures. **PÂTE A POUDING**—Environ 1 livre de farine mélangée entièrement avec une cuillerée de sel et du suif haché fin. Mélangez avec de l'eau en une pâte. Alors roulez d'un $\frac{1}{2}$ pouce d'épais.

PÂTE DE BŒUF—Hachez du bœuf froid, ajoutez la moitié de la même quantité de miettes de pain rassi, poivre et sel, 1 œuf non battu un petit oignon haché fin. Faites cuire à la vapeur dans un moule bien beurré, durant une heure et demie. Faites une sauce de farine de beurre et de lait, réchauffez un peu de jus de tomate filtré et ajoutez à la sauce versez cette sauce sur le bœuf en servant.

BIFTECK HAMBURG—Une livre de bœuf haché, 1 cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre, 1 cuillerée à thé de jus d'oignon, mélangez ensemble tous les ingrédients et formez avec les mains en six gateaux ronds, environ $\frac{3}{4}$ de pouce d'épais. Faites frire dans la graisse environ 8 minutes. Servez avec de la sauce aux tomates.

TARTE DE BIFTECK—Coupez en $\frac{1}{2}$ pouce carré deux livres de bœuf maigre ajoutez 2 oignons hachés bien fins et hachez ensemble et cuisez avec une once de beurre dans une casserole pendant 10 minutes, alors brassez en ajoutant deux cuillerées à table de farine et une pinte d'eau assaisonnez de poivre et sel; cuisez pendant vingt minutes. Emplissez un plat à gâteau de cette préparation, tranchez 2 œufs à la coque et étendez à la surface. Couvrez la tarte d'une croûte. Cuisez pendant 8 minutes dans un four bien chaud.

CÔTELETTES DE FOIE—1 œuf, 1 livre de foie de veau, coupé en tranches minces, battez l'œuf, saucez-y le foie et ensuite dans des biscuits pulvérisés et faites frire bruns. Servez avec des tranches de bacon frits croquant.

CÔTELETTES DE VEAU—Un œuf, miettes de biscuits broyés bien fin, et des côtelettes de veau. Battez l'œuf, trempez-y les côtelettes qui ont été assaisonnées de poivre et de sel puis roulez-les dans les miettes de biscuits. Faites frire d'un beau brun, dans 2 tiers de graisse et un tiers de beurre.

(Suite à la page 6)

Avait des Ulcères et des Plaies des Coudes aux Doigts

ZAM-BUK Opère un miracle absolument
endossé par un ministre

M^LLE CATHERINE L. DOLLIVER, de Calédonia, Queens Co., N.S., est une éloquente avocate du pouvoir efficace de Zam-Buk et a fait une expérience merveilleuse de sa valeur. Elle dit:—

“Je dois ajouter mon témoignage à la valeur du Zam-Buk. Des ulcères et des plaies se développèrent sur mon bras et quoique j'essayasse de les cicatriser en employant différentes préparations, rien ne semblait me faire du bien. Les plaies s'étendirent depuis les doigts jusqu'au coude et ne devinrent qu'une masse d'ulcères.

J'avais eu 5 docteurs différents et observais leurs instructions à la lettre car je voulais devenir mieux à tout prix, comme vous imaginez. J'ai bu des chopines de médecines pour le sang, essayé onguents après onguents et lotions après lotions; mais sans aucun effet.

Alors j'ai fait un voyage très long pour voir un docteur bien connu. Il a photographié le bras et la main. Cette photographie fut envoyée à un hôpital de New York à un spécialiste, mais ils écrivirent en disant qu'ils ne pouvaient rien faire de plus pour moi, et j'étais au désespoir.

Un jour, un ami me demanda si j'avais essayé le Zam-Buk. Je répondis négativement, mais je m'en procurai une boîte immédiatement. Cette première me fit plus de bien que toutes les médecines que j'avais absorbées antérieurement; alors je continuai le traitement. Chaque boîte soulageait les plaies de plus en plus jusqu'à ce que, pour en finir, Zam-Buk fit disparaître complètement toutes les plaies.

Mon bras ne porte maintenant que quelques marques où étaient les plus profonds ulcères; et ces marques disparaissent rapidement. Tout le monde ici connaît mon cas et que c'est Zam-Buk seul qui m'a soulagée.’



Mlle C. L. Dolliver

Son Ministre Corroboire

L^ES faits plus haut mentionnés sont pleinement corroborés par le ministre de Mlle Dolliver, le Rev. W. B. M. Parker, de Caledonia. Il dit

“Ceci est pour certifier que le témoignage de Mlle. Dolliver est exact, au meilleur de ma connaissance. Je la connais depuis un an et demi, et le résultat effectué dans son cas par le Zam-Buk est remarquable.”

Là où il peut y avoir des ulcérations ou empoisonnement de sang, plaies, crevasses, abcès, coupures, brûlures, meurtrissures ou toutes blessures ou maladies de la peau, le Zam-Buk devrait être appliqué.

C'est une préparation qui ne contient que des herbes, et c'est un onguent idéal, pour la raison qu'il ne comporte aucune matière colorante minérale empoisonnée. Tous les foyers devraient l'avoir

Recettes Culinaires—Suite

CANARD IMITÉ—Prenez un steak rond, étendez et pilez. Faites de l'apprêt de miettes de pain, déposez 1 cuillerée de beurre dans une casserole à rôtir; ajoutez les miettes de pain, un petit oignon haché, sel et poivre selon le goût. Répandez ceci sur le steak et roulez, bandez bien avec une ficelle et attachez les bouts. Déposez dans une casserole avec une tasse d'eau chaude. Cuissez jusqu'à ce que brun. Garnissez de patates pilées.

PÂTE DE BERGER—Faites cuire des patates et pilez-les bien avec un peu de lait ou de sauce blanche. Déposez une couche de ceci dans le fond du plat et pardessus, déposez la viande qui a été hachée fin et mélangez avec une sauce d'oignon ou de bouillon selon le goût. Couvrez la viande avec le reste des patates et déposez dans un four pour brunir. Servez chaud.

LONGES DE POEC (Tenderloins)—Tranchez-les en deux, remplissez de farce et faites rôtir, en arrosant bien.

PÂTE AU POULET (Pot pie)—Prenez une poule grasse, découpez et faites bouillir pour lattendrir, sel et poivre au goût; pas besoin de beurre si la poule est grasse; sinon, mettez du beurre. Ayez assez de bouillon pour couvrir bien au-delà de la poule car les pâtes l'absorberont. Quand la poule est tendre, enlevez de sur le feu pour quelques minutes; ensuite remettez sur le feu et jetez-y les pâtes par cuillerées sur le dessus de la poule dans le chaudron. Ceci empêche les pâtes de devenir pesantes. Couvrez bien le chaudron et faites bouillir vivement durant 25 ou 30 minutes. Ne les laissez pas brûler. **PÂTES**—1 pinte de farine, sassez dans un bol avec $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de sel et 3 cuillers à thé de poudre à pâte. Mêlez à la farine gros comme un œuf de beurre. Ajoutez ensuite 1 chopine de lait doux et agitez avec une cuiller jusqu'à mélange parfait. Si le mélange semble collant, ajoutez encore un peu de farine.

POUDING YORKSHIRE POUR RÔTI DE BŒUF—Deux œufs, 3 cuillers à bouche de farine, lait, pincée de sel. Battez les œufs dans la farine qui contient la pincée de sel, ajoutez assez de lait pour faire une pâte plutôt liquide. Graissez assez le plat pour l'empêcher de brûler. Versez dans le plat et faites cuire 20 minutes dans un fourneau chaud.

CROQUETTE DE POULET—Prenez du poulet froid, hachez bien fin ajoutez une quantité égale de patates pilées, mélangez et assaisonnez de beurre, sel et poivre noir et une petite quantité de moutarde préparée, ajoutez un peu de poivre de cayenne. Formez en gateaux et plongez dans un œuf et des miettes de pain. Faites frire d'un brun clair.

GELÉE DE LANGUES—Faites bouillir 1 langue dans de l'eau salée, pendant 4 heures ou jusqu'à ce que une paille passe à travers facilement. Pelez et déposez dans un bol, ajoutez un peu de l'eau dans laquelle elle a bouilli. Placez sous un poids lourd dans un endroit froid.

PAIN DE VEAU—Trois livres et demie de veau haché, $\frac{1}{2}$ livre de lard salé, 1 tasse de miettes de biscuits, 3 cuillerées à table de catsup, assaisonnez au goût avec du poivre, sel et sarriette d'été. Formez en un pain et cuisez pendant 2 heures, arrosant fréquemment avec du beurre.

VEAU AU CARI—Coupez en petits morceaux, du veau rôti ou étuvé. Faites frire un petit oignon (ou plus) dans du beurre ou de la graisse de rôti. Enlevez l'oignon et faillez rôti la viande dans la graisse. Couvrez d'eau et laissez cuire pendant quelques minutes, donnez de la saveur avec de la poudre cari, donnant $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poudre cari pour chaque livre de viande, épaississez avec de la farine, ajoutez 1 cuillerée à table de vinaigre ou de jus de citron. Servez avec une bordure de riz à la vapeur.

GELÉE DE POULET—Faites bouillir jusqu'à ce que la viande se dégage facilement des os. Enlevez le liquide et lorsque encore chaud, enlevez la viande des os. Couvrez de citrons, le fond d'un plateau, qui a été beurré. Déposez un lit de viande blanche puis un lit de noire alternativement jusqu'à ce que le plat soit rempli. Prenez une chopine du stock filtré et ajoutez une $\frac{1}{2}$ botte de gelatine (antérieurement trempée), poivrez et salez au goût. Versez ceci sur du poulet et laissez refroidir.

RÔTI DE VENAISSON—Lavez un rôti de venaison dans l'eau chaude et asséchez bien. Déposez dans une terrine profonde avec un peu d'eau bouillante, et couvrez avec une épaisseur d'un demi pouce de pâte brute faite de farine et d'eau. Couvrez la pâte avec un morceau de papier épais. Faites cuire dans un fourneau à feu modéré 4 heures ou moins, suivant la grosseur du rôti. Vingt minutes avant qu'il ait fini de cuire, activez le feu, enlevez la pâte et le papier, saupoudrez de farine le rôti, et arrosez bien de beurre jusqu'à ce que le rôti soit légèrement bruni. Servez avec une gelée de corinthe.

CÔTELETTES DE VENAISSON—Assaisonnez les côtelettes de venaison de poivre et de sel, plongez les dans un œuf battu puis roulez les dans des miettes de biscuits. Faites rôtir d'un brun dans une casserole de deux tiers graisse très chaude, et un tiers de beurre. Servez garni de persil et de tranches de citron.

PÂTE DE VEAU—Une livre et $\frac{1}{2}$ de veau, $\frac{1}{2}$ livre de jambon fumé, 3 œufs cuits durs. Tranchez le veau et le jambon en petits morceaux. Faites étuver dans une chopine d'eau pendant une $\frac{1}{2}$ heure, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, et poivre et sel. Couvrez de pâte un plat à pouding et mettez-y un rang de veau et de jambon; ensuite un rang d'œufs cuits durs, alternativement, jusqu'à ce que le plat soit rempli. Couvrez d'une croûte et faites cuire.

HARICOT DE MOUTON—Temps 2 heures, 2 $\frac{1}{2}$ lbs. de côtelettes, 8 pommes de terre, 4 navets, 4 petits oignons, environ une pinte d'eau. Enlevez des côtelettes de la longe de mouton, déposez-les dans une casserole avec des rangs de pommes de terre tranchées, alternativement; ajoutez les navets et les oignons coupés en morceaux; versez-y environ une pinte d'eau froide; couvrez bien la casserole, laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient prêts à piler et la majeure partie de la sauce absorbée; alors, placez dans le plat et servez.

SAUCES ET FARCES

SAUCE AUX TOMATES—Faites étuver 1 douzaine de tomates dans une chopine de bouillon avec 1 oignon, un paquet de écleri, sel et poivre. Dès qu'elles sont amincies écrasez-les dans un tamis fin. Épaississez avec du beurre roulé dans la farine.

SAUCE AUX CÂPRES—Faites une riche sauce au beurre, pour éclaircir ajoutez 2 cuillers à bouche de câpres, un peu de moutarde, sel et poivre au goût.

(Suite à la page 8)



Le Juge DE PAIX

**RACONTE UNE EXPÉRIENCE
REMARQUABLE AVEC LE ZAM-BUK**

**SOUFFRANT D'ECZÉMA ET D'ULCÈRES
PENDANT PLUSIEURS ANNÉES. RIEN NE
SEMBLAIT LUI FAIRE AUCUN BIEN.
ZAM-BUK EN VIENT À BOUT.**

M. J. E. ARSENAULT, un juge de paix de Wellington, l'île du Prince Edouard, dit—

“ Il y a quelques années, je glissai dans la station et tombai sur un camion à bagage me faisant une mauvaise entaille en avant de ma jambe. J'ai cru que cela se cicatriserait, mais au contraire la plaie se développa en un ulcère et plus tard sous forme d'eczéma qui s'étendit très rapidement et aussi le mal se déclara sur l'autre jambe. Mes deux jambes devinrent sienflées et souffrantes que je ne pouvais aller à mon ouvrage sans qu'elles soient bandées.

Je consultai un docteur qui traita le mal pendant un certain temps et comme le mal ne prenait aucun mieux il me conseilla d'arrêter de travailler. Je ne voulais pas suivre ce conseil et consultai un autre médecin, ayant essayé tous les remèdes que j'avais pu imaginer, pendant six mois, sans aucun effet. Les traitements du second médecin ne me donnèrent aucun meilleur résultat, les plaies étaient très souffrantes et continuaient de s'étendre.

J'essayai tous les onguents, liniments et lotions dont j'entendais parler, mais au lieu de prendre du mieux le mal empirait.

Voici dans quelle condition j'étais lorsque je me procurai la première boîte de Zam-Buk. Graduellement, à ma grande satisfaction, la première boîte me donna un soulagement. Je continuai de l'appliquer aux plaies et de jour en jour elles devinrent mieux.

Je pouvais voir qu'enfin j'avais mis la main sur quelque chose qui pouvait me soulager. Je savais qu'un cas chronique tel que le mien prendrait beaucoup de temps à se cicatriser; mais il me semblait que Zam-Buk était tout à la fois différent et supérieur à toutes les autres préparations que j'avais essayées et que la persévérance à l'employer arriverait à un bon résultat. Je continuai le traitement de Zam-Buk et finalement mon mal disparut complètement.

Depuis que le Zam-Buk a opéré ainsi dans mon cas, il n'y a eu aucun retour d'eczéma ni aucune de ses traces. Il serait impossible de trouver un cas ou les plaies soient pires que celles que j'avais sur mes membres et je crois que Zam-Buk est un merveilleux baume car il n'aurait pas eu cet effet là quand tout autre remède avait été impuissant.”

DÉCLARATION ASSERMENTÉE

Je, J. E. Arsenault, affirme et déclare par la présente que les déclarations que j'ai faites en rapport avec l'emploi que j'ai fait de Zam-Buk, sont exactes dans tous les détails, et je donne à la Compagnie la permission de publier ces détails et ma photographie, de toute manière qu'elle jugera à propos, afin de répandre davantage la valeur de Zam-Buk.

Déclaré devant moi à Summerside dans le comté de Prince, dans l'île du Prince Edouard. } (Signé) J. E. ARSENAULT,
(Signé) John H. Bell. Notaire Public pour l'île du Prince Edouard.

Recettes Culinaires—Suite

SAUCE AU PAIN—Une chopine de lait, du pain vieux de 2 jours, enlevez toute la croûte et passez dans une passoire. Faites chauffer le lait avec un grain ou deux de cayenne. Un peu de poivre noir et de sel au goût, du beurre gros comme une noix, juste avant de servir, ajoutez 1½ tasses de miettes de pain, en agitant constamment. Placez sur l'arrière partie du poêle pour quelques minutes. Se mange avec la dinde ou le poulet.

SAUCE À LA MENTHE—Méléz 1 cuiller à bouche de sucre blanc avec 1 tasse de vinaigre de cidre, ajoutez la menthe hachée fin et laissez infuser ½ heure dans un endroit frais. Servez avec du mouton rôti.

FARCE POUR LA DINDE—Emiettez du pain fin, ajoutez du beurre, sarriette de l'été ou du persil, sel et poivre au goût. Méléz le tout avec un œuf cru. Si on le préfère, ajouter 1 oignon haché.

FARCE POUR OIE OU CANARD—Pilez des patates bien fin, ajoutez une quantité égale de miettes de pain; assaisonnez avec un oignon tranché, sauge, sel et poivre. Ne remplissez jamais la volaille plus qu'aux ¾.

SAUCES APPROPRIÉES AUX VIANDES, Etc.

BŒUF RÔTI—Raifort râpé.

VEAU RÔTI—Sauce aux tomates ou au raifort.

MOUTON RÔTI—Gelée de groseilles et sauce aux câpres.

PORC RÔTI—Sauce aux pommes.

AGNEAU RÔTI—Sauce à la Menthe.

DINDE RÔTIE—Sauce aux atocas.

VENISON RÔTI—Gelée de groseilles noires.

OIE RÔTIE—Sauce aux pommes acides.

POULE RÔTIE—Sauce au pain.

POULET RÔTI—Sauce à la crème et beignets au maïs.

BŒUF SALÉ—Moutarde.

POISSON BOUILLI FROID—Sauce piquante.

MAQUEREAU FRAIS GRILLÉ—Compote de groseilles.

SAUMON FRAIS—Sauce à la crème et pois verts.

FROMAGE ET ŒUFS

BEIGNETS AU FROMAGE—Une chopine de farine, ½ chopine de lait, 1 cuiller à table de beurre, cuiller à thé de sel, 2 œufs, 1½ tasses de fromage râpé. Battez les œufs clairs, ajoutez lait et sel. Versez la ½ de ce mélange sur la farine et quand vous aurez battu clair et uni, ajoutez le reste de la farine, ensuite le beurre fondu et fromage. Faites frire dans de la graisse bouillante, une cuillerée à la fois.

FONDU AU FROMAGE—Faites bouillir 1 tasse de lait et 2 onces de miettes de pain fines et sèches, quand le tout est bien mélangé, ajoutez 4 cuillers à bouche de fromage râpé et 2 cuillers à bouche de beurre. Agitez au-dessus du feu 1 minute; enlevez, ajoutez ¼ de cuiller à thé de moutarde sèche et le jaune de 2 œufs bien battu, battez les blancs bien durs et ajoutez au mélange en agitant bien. Versez dans un plat beurré et faites cuire 15 minutes.

PAILLES AU FROMAGE—Une tasse de fromage râpé, cayenne au goût, ½ tasse faible de beurre, ½ tasse de graisse, ½ tasse d'eau glacée, ½ cuiller à thé de poudre à pâte. Mettez la poudre dans la farine, ajoutez le fromage et cayenne. Intercalez bien dans ceci la graisse et le beurre, ensuite versez avec soin dans le centre de ce mélange l'eau glacée; mélangez avec une fourchette d'argent. Enfarinez la planche à pain, roulez légèrement, ramenez les quatre coins ensemble, et roulez de nouveau—cette fois pour lui donner l'épaisseur d'une hostie. Taillez en petites bandes et faites cuire.

MACARONI ET FROMAGE—Un quart de livre de macaroni cassé en petites morceaux, et cuit dans 1 pinte d'eau salée pendant 20 minutes; jetez dans une passoire et jetez de l'eau froide dessus; laissez égoutter. Mettez un rang de fromage râpé dans le fond du plat, ensuite un rang de macaroni, répétez jusqu'à ce que le plat soit rempli, et couvrez le dessus avec des miettes de pain ou biscuits et de petits morceaux de beurre. Versez sur le tout une quantité suffisante de lait chauffé pour humecter (environ 1½ tasses), faites cuire jusqu'à ce que ce soit brun.

ŒUFS AU CARI—Trois œufs cuits durs, 2 cuillers à bouche de beurre, 2 cuillers à bouche de farine, ¼ cuiller à thé de sel, ½ cuiller à thé de poudre cari, ½ cuiller à thé de poivre, 1 tasse de lait chaud. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et assaisonnements et, graduellement, le lait chaud. Coupez les œufs en huit sur la longueur, et faites réchauffer dans la sauce.

MELI-MELO D'ŒUFS—Servez-vous de sauce blanche, mettez un rang de sauce dans un plat, ensuite 1 rang d'œufs cuits durs hachés et 1 rang de veau ou jambon haché. Remplissez ainsi le plat, avec la sauce blanche sur le dessus. Couvrez de miettes de pain beurré. Faites cuire au four.

OMELETTE ORDINAIRE—Trois œufs, 3 cuillers à bouche de farine, 2 tasses faibles de lait, ½ cuiller à thé de sel, 1 cuiller à thé de persil. Battez les œufs, moins le blanc d'un œuf. Mélangez la farine avec un peu de lait, ensuite mettez-y le reste du lait. Mélangez tout ensemble. Ayez 1 cuiller à bouche de beurre dans une poëlonne (chaud mais non pas brun), versez-y le mélange. Pendant la cuisson, battez bien dur le blanc d'œuf mis de côté, et juste avant de plier, étendez le blanc battu avec un peu de persil sur la moitié de l'omelette, ensuite pliez.

ŒUFS BROUILLÉS AVEC POIS FRANÇAIS—Battez deux ou trois œufs bien légers, mettant 1 cuiller à thé d'eau pour chaque œuf; sel et poivre. Ayez une poêle prête avec une cuiller de beurre dedans. Quand le beurre est chaud, versez-y les œufs. Brouillez-les. Ensuite mettez-les dans le milieu d'un plateau et versez autour une bordure de pois français cuits.

(Suite à page 10)

Les
ANGOISSES
Des

Ceux qui souffrent d'hémorroïdes sont les seuls à en connaître les tourments douloureux! Elles enlèvent toute la joie, le plaisir et les petits bonheurs de l'existence, et y substituent une suite de jours de douleurs lancinantes et de moments d'agonie affreuse. La plupart des soi-disant remèdes apaisent la douleur pour quelque temps seulement, mais ensuite—les ennuis, les douleurs et les angoisses reviennent! Zam-Buk cicatrise les hémorroïdes! Et c'est pour toujours! Vous en avez des preuves tout autour de vous. Des hommes et femmes, dans toutes les sphères de la vie, l'ont prouvé—probablement quelques-uns de vos amis! Laissez-le vous soulager!

LES HEMORROIDES DISPARAISSENT

HEMORROIDES

Dans une entrevue avec un représentant des propriétaires de Zam-Buk, Mr. Wilfrid Amey, de Toronto, dit:—

"Au cours de mon service dans R.F.C., j'ai souffert d'hémorroïdes, par suite du fait d'avoir dormi sur la terre humide dans le camp. Je me rapportai "malade" et le médecin me traita sans cependant me soulager. J'achetai alors divers soi-disant remèdes pour hémorroïdes, mais sans en retirer aucun bon effet. Quelque temps après mon renvoi du service, un ami me conseilla d'essayer Zam-Buk. Eh bien! après la première boîte, je me sentis tellement mieux que je décidai de continuer le traitement. Après avoir persévéré dans l'emploi de Zam-Buk durant quelques semaines, je fus complètement soulagé et je désire que ceux qui souffrent sachent ce que Zam-Buk a fait pour moi. Vous pouvez donc utiliser mon nom quand vous ferez des réclames en faveur de votre merveilleux remède."

HÉMORROÏDES PIQUANTES APAISÉES ET SOULAGÉES

Mme. F. Barrett, Pioneer, Alta., écrit:—"Mon mari a souffert d'hémorroïdes piquantes pendant plusieurs années. L'effet calmant de Zam-Buk ne peut être surpassé. J'ai une grande confiance dans ses vertus cicatrisantes, et je ne connais pas de cas où il ait manqué son effet. Je le recommande toujours à l'occasion."

Mme. Oliver Brown, Madawaska, Ont., écrit:—"J'emploie Zam-Buk et le trouve bon pour toutes sortes de maladies de peau. Mon mari s'en est servi pour les hémorroïdes et a été soulagé. Nous ne sommes jamais sans une boîte dans la maison."

Mr. William J. O. Moore, Casier 183, Sydney, N.E., écrit:—"Je puis dire avec plaisir, et en toute sûreté, que j'ai retiré des avantages considérables de l'onguent Zam-Buk, dans les cas de coupures et hémorroïdes, surtout."

SI VOUS N'AVEZ PAS DÉJÀ ESSAYÉ CE MERVEILLEUX ONGUENT, VOUS POUVEZ LE FAIRE EN ÉCRIVANT À LA COMPAGNIE ZAM-BUK, 310 RUE DUPONT, TORONTO. DONNEZ VOTRE NOM ET VOTRE ADRESSE, ET MENTIONNEZ LE NOM DE CETTE BROCHURE "GOOD THINGS" (BONS METS) ET NOUS VOUS ENVERRONS UNE BOÎTE ÉCHANTILLON, GRATIS, PAR LA POSTE.

LES LÉGUMES

BEIGNET DE MAÏS—Une tasse de maïs, 1 tasse de farine, une cuillerée à thé de poudre à pâtis, 2 cuillerées à thé de sel, un peu de poivre et un œuf. Faites cuire dans beaucoup de graisse.

TOMATES FARCIES—Enlevez la surface des tomates, enlevez la chair et les graines et remplissez l'enveloppe de ce qui suit: 1 oignon haché fin et frit d'un brun clair, du persil, la chair des tomates et des miettes de pain qui ont été trempées dans l'eau froide. Remettez la surface sur les tomates, puis cuisez dans un four chaud durant dix minutes. Servez chaud.

BETTERAVES CUITES AU FOUR—Lavez les betteraves avec soin. Cuisez dans un four modérément chaud jusqu'à ce que tendres. Tournez-les fréquemment, vous servant d'une cuillère, car une fourchette laisse échapper le jus. Lorsque prêtes enlevez la pelure et servez avec du beurre, sel et poivre blanc.

CHOUX-FLEURS ET SAUCE AUX TOMATES—Faites bouillir un chou-fleur frais, et asséchez-le soigneusement. Saupoudrez du poivre et du sel sur le légume et déposez-le dans un plat. Versez par-dessus, 1 tasse de sauce de tomate, saupoudrez de miettes de pain grillé et ajoutez le jus d'un citron une pincée de poivre, un peu du beurre et $\frac{1}{4}$ de livre de fromage grillé. Placez dans le four jusqu'à ce que bien chaud et servez.

ÉPINARDS—Nettoyez-les bien. Enlevez les feuilles fanées et coupez les racines. Lavez parfaitement bien dans plusieurs eaux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable dans l'eau. Mettez les épinards dans une grande casserole et n'ajoutez pas d'eau s'ils sont frais, laissez-les cuire dans leur propre jus pour qu'ils deviennent tendres, en les agitant de temps en temps. Coupez avec un couteau tranchant. Servez avec sel, poivre et beurre. Garnissez avec un œuf cuit dur haché; on peut y ajouter quelques gouttes de vinaigre, si on le désire.

POUDING DE MAÏS SEPTENTRIONAL—Coupez le maïs de sur l'épi et déposez-le dans un plat beurré. Par dessus, versez la crème cuite au four de deux œufs, une chopine de lait, une cuillerée à thé de sel et un peu de poivre. Cuisez au four. Le maïs en conserve peut être substitué.

PATATES À FESTON—Pelez 6 moyennes patates et, coupez en tranches minces dans de l'eau froide. Asséchez et déposez dans un plat à pouding, assaisonnez de poivre et sel. Versez par dessus, 2 tiers d'une chopine de lait et du beurre de la dimension d'un œuf. Faites cuire dans un four jusqu'à ce que de belle apparence.

PANETS À LA CRÈME—Hachez des panets bouillis et froids, déposez les sur le poêle avec 2 cuillerées à table de beurre, sel et poivre au goût. Brassez jusqu'à ce que bien bouillis. Enlevez les panets et ajoutez au beurre, un peu de farine et 3 cuillerées à table de lait. Laissez bouillir une fois et versez par dessus les panets. Les carottes sont préparées de la même manière.

PATATES CROQUANTES—Pelez et coupez sur la longueur en sections d'un huitième lavez dans de l'eau froide et asséchez parfaitement. Ayez de la graisse bouillante prête et jetez-y les patates, quelques morceaux à la fois. Rotissez d'un brun clair salez-les en retirant du feu, et placez-les dans un tamis pour filtrer. Elles peuvent être préparées 3 ou 4 heures avant que vous en ayez besoin, et si gardées à la chaleur, elles seront croquantes et bonnes.

TOMATES FRISES—Lavez et séchez des tomates bien mures et coupez les en tranches d'un demi pouce d'épais, assaisonnez de poivre et sel et faites frire dans un mélange de moitié de beurre et moitié de graisse.

FÈVES CUITES AU FOUR—Faites tremper toute la nuit, 1 pinte de fèves sèches. Le matin, asséchez les et couvrez les d'eau bouillante. Dans un plat à boulanger, placez une couche de fèves et environ $\frac{1}{4}$ de livre de lard salé avec deux cuillerées à table de moutarde. Alors ajoutez une couche de fèves et de tomates alternativement jusqu'à ce que le plat soit rempli. Versez sur les fèves, la moitié du jus d'une boîte de tomates assaisonnées de poivre et sel. Couvrez hermétiquement et faites cuire d'une chaleur continue pendant tout le jour. Plus elles cuisent longtemps meilleures elles sont. Durant la dernière heure qu'elles cuisent enlevez le couvercle pour les faire jaunir.

PATATES LYONNAISES—Un morceau de beurre, un petit oignon, des patates froides bouillies et un peu de persil. Mettez un peu de beurre dans une casserole l'oignon (haché fin). Lorsque l'oignon est rôti d'un brun clair, ajoutez les tranches de patates bouillies et froides. Brassez jusqu'à ce qu'elles soient entièrement brunes. Alors ajoutez 1 cuillerée de persil haché fin. Asséchez à travers une passoire.

PATATES SOUFFLÉES—Deux tasses de patates pilées, 2 cuillerées à table beurre fondu, battu en une crème. Ajoutez 2 œufs bien battus et une tasse de crème. Déposez dans un plat profond et cuisez d'une chaleur vive.

OIGNONS FARCIS—Faites bouillir 4 oignons bien tendres (non brisés) et secs lorsque froids enlevez les cœurs, hachez 3 cœurs et mélangez avec une tasse de jambon assaisonné au goût, humectez avec de la crème et un jaune d'œuf battu. Remplissez le centre de l'oignon de ce mélange et déposez un peu de beurre sur le dessus. Déposez dans un plat profond, versez un peu de lait autour et faites cuire pendant 20 minutes. Découvrez, saupoudrez de miettes beurrées et laissez cuire encore 10 minutes.

CÉLERI FRIT—Trois petites têtes de céleri, 4 onces de miettes de pain 2 œufs et graisse pour frire. Lavez le céleri et faites bouillir bien tendres dans une casserole d'eau salée et bouillante. Asséchez, arrosez d'un œuf battu et roulez dans les miettes de pain. Assaisonnez de poivre et sel et cuisez dans de la graisse fumante. Lorsque d'une couleur brune enlevez du feu et asséchez. Saupoudrez de persil haché.

PANAIS BOUILLIS—Ratisez la peau des panais avec un couteau, et déposez dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites bouillir pour attendrir. Coulez. Mettes dans un plat chaud. Assaisonnez de sel et poivre et couvrez d'une sauce au beurre.

(Suite à la page 12)



Empêchez L'Empoisonnement du Sang!



Quand la peau est brisée, comme dans les coupures, contusions, brûlures et échaudures, des millions de microbes attendent pour envahir les tissus.

Ne perdez pas un instant, enduisez cette blessure de Zam-Buk, qui arrête l'empoisonnement du sang, et—après avoir nettoyé le tissu d'une façon médicale—la couvre d'une nouvelle peau saine

BRAS EMPOISONNÉ RÉTABLI

Mlle S. A. Wernicke, de Jilton, C.A., écrit:—"Je suis convaincue que Zam-Buk a sauvé mon bras dans lequel l'empoisonnement du sang s'était déclaré à la suite d'une blessure. Mes ennuis commencèrent quand une aiguille transperça un de mes doigts jusqu'à l'os. Bientôt le doigt enfla puis toute la main, et elle devint si raidie que je ne pouvais plus me servir de ma main. Je commençai à employer toutes sortes de remèdes. Comme chacun de ces remèdes n'avait aucun bon effet, j'en essayais un autre, mais ma main empirait et le poison se mit dans mon bras. De grosses bosses sortaient sur mon bras, à certains intervalles, et je souffrais une douleur atroce. Alors, une amie me conseilla d'essayer Zam-Buk, je commençai à en appliquer régulièrement et à bien le frictionner dans ma main et mon bras. Les bosses ne furent pas lentes à diminuer puis à disparaître entièrement. L'enflure diminua graduellement, la douleur cessa et bientôt toute trace d'empoisonnement disparut."

Mme. D. J. Denis, de Daysville, Sask., dit:—"Mon mari se gela les pieds et il se forma une grosse ampoule. Voulant soulager la douleur, il creva l'ampoule avec une aiguille, mais la partie affectée dut s'empoisonner de quelque manière, car la plaie empira presque immédiatement et la douleur était terrible. Nous étant procuré du Zam-Buk, il commença à l'employer. La douleur diminua bientôt et cessait ensuite complètement. L'inflammation diminua graduellement et disparut bientôt entièrement.

SALADES

SALADE AU POULET—Faites bouillir un poulet pour l'attendrir. Hachez la viande et les blancs de 6 œufs cuits durs, ajoutez du céleri et du chou hachés. Hachez fin les jaunes d'œufs et ajoutez 2 cuillers à bouche chacun de beurre et sucre, 1 cuiller à bouche de moutarde, poivre et sel au goût et $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre. On peut employer des cornichons hachés au lieu du céleri.

SALADE AUX PATATES—Coupez en petits cubes des quantités égales de patates bouillies froides et céleri. Sel et poivre et un petit oignon haché fin. Mélangez avec une sauce à salade bouillie et servez sur de la laitue ou du chou déchiqueté.

SALADE DE CÉLÉRI ET BETTERAVES—Mélangez les betteraves, le céleri, le sel, le poivre noir et de cayenne, selon le goût. **GARNITURES**— $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre, du beurre de la grosseur d'une noix, une pincée de poivre rouge et de moutarde, et un peu de sel. Mélez tous ces ingrédients ensemble et laissez les venir en un bouillon. Enlevez du poêle et laissez refroidir légèrement. Ayez 2 œufs bien battus, prêts, et brassés les avec le mélange graduellement, alors déposez sur le feu et laissez bouillir, brassant constamment. La garniture peut être éclaircie avec de la crème avant d'être déposée sur la salade.

SALADE DE MARGUERITE—Des œufs bouillis durs, divisés en deux sur la longueur. Séparez les jaunes des blancs et étendez les blancs sur un lit de laitue, représentant une marguerite. Mélangez les jaunes à un peu de garniture de salade et assaisonnez, passez à travers un tamis et déposez sur le centre des blancs.

SALADE DE CHOUX—Une demi tasse de choux hachés, une tasse de céleri haché, une petite pomme à tourtière hachée fin 1 huitième de livre d'amandes de noix. Versez par dessus ceci, une garniture.

SALADE AU FROMAGE—Une tasse de fromage râpé, 1 tasse de céleri haché, sel et poivre et humectez avec de la mayonnaise. Mettez la salade dans un bol et couvrez avec la mayonnaise. Décorez avec œufs cuits durs et feuilles jaunes de céleri.

SALADE DE POISSON—Prenez n'importe quelle sorte de poisson cuit et froid, enlevez la peau et coupez en petits morceaux et étendez sur des feuilles de laitue. Couvrez de garniture de salade et garnissez de petites sardines et des blancs d'œufs bouillis durs.

SALADE DE TOMATES—Une demi douzaine de tomates de dimension moyenne enlevez la peau et tranchez les tomates, ajoutez les jaunes de deux œufs bouillis durs, ainsi qu'un œuf cru battu et mélangé à une cuillerée à table de beurre fondu, une cuillerée à table de sucre, sel et cayenne selon le goût. Lorsque tous ces derniers sont mélangés à fond, ajoutez une tasse de vinaigre.

GARNITURE SALADE—Une cuillerée à table de beurre, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre (le drêche est préférable), une tasse de lait, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre brun, 1 cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de poivre blanc, 1 cuillerée à thé de moutarde, 1 cuillerée à table de farine. Faites cuire lentement et agitez lorsque cuisant.

GARNITURE DE CRÈME—Chauffez $\frac{3}{4}$ de tasse de vinaigre dans une bouilloire double. Mélangez ensemble, 3 cuillerées à thé de farine, 3 cuillerées à thé de sucre, 1 cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de moutarde, une pincée de cayenne, des jaunes d'œufs ou 2 œufs entiers, $\frac{1}{2}$ de tasse de lait. Brassez dans du vinaigre chaud et cuisez jusqu'à ce que le tout soit épais, agitant constamment. Enlevez de sur le feu et mélangez avec une cuillerée d'huile d'olive.

SALADE AUX BETTERAVES—Coupez en petits carrés assez de betteraves froides pour en faire 1 chopine. Mettez dans un plat à salade et couvrez de mayonnaise. Servez très froid.

SALADE À LA LANGUE—Hachez fin une langue cuite, ajoutez ensuite céleri, laitue et les blancs de 2 œufs bouillis hachés. Arrosez de mayonnaise.

SALADE AUX CREVETTES—Ouvrez une boîte de crevettes. Enlevez tous les petits morceaux d'écaille. Mélangez avec une tête de céleri qui aura été nettoyé et coupé en petits morceaux. Arrosez de mayonnaise et décorez avec les bouts de céleri.

SALADE "SLAW"—Remplissez un plat de choux coupé fin. Faites une sauce avec les jaunes de 4 œufs bouillis durs, 2 cuillers à bouche de moutarde mélangée avec 1 cuiller à bouche de sucre, 1 cuiller à bouche de sel, un peu de poivre, $\frac{1}{4}$ lb. de beurre, 1 tasse de crème et 1 tasse vinaigre. Mélangez bien tous ces ingrédients et faites-les bouillir pendant quelques minutes.

SALADE AU JAMBON—Hachez une petite quantité de jambon bouilli. Ayez soin de préparer d'avance 1 tasse de bouillon assaisonné de poivre, 1 feuille de laurier et céleri (pas de sel). Faites dissoudre une $\frac{1}{2}$ boîte de gélatine dans le bouillon chauffé. Mélangez ceci avec le jambon. Versez ce mélange dans un plat et déposez sur la glace. Quand ce sera pris, tournez sur des feuilles de laitue, et servez avec mayonnaise.

SALADE AUX POMMES—Polissez quelques pommes rouges, enlevez les dedans et frottez l'intérieur avec du jus de citron pour empêcher de se décolorer. Prenez des quantités égales d'amandes hachées, patates et céleri. Mélangez avec la mayonnaise et remplissez les pommes. Décorez avec quelques brins de persil frais.

SALADE AU GIBIER—Prenez les restes d'un gibier cuit, froid, hachez fin et mélez à la sauce suivante: le jaune d'un œuf bouilli dur, mélangé bien à fond avec 1 cuiller à thé d'huile d'olive. Un peu de sel et poivre, un peu de moutarde mélangée et 3 cuillers à dessert de vinaigre.

SALADE AU CÉLÉRI—Lavez et asséchez $\frac{1}{2}$ douzaine de têtes de céleri. Coupez avec des ciseaux dans un bol à salade. Mélez le jaune d'un œuf, 1 cuiller à thé de moutarde, un peu de sel et poivre, le jus de 2 citrons avec 2 cuillers à bouche d'eau. Agitez bien ensemble, arrosez de 3 onces d'huile à salade, ajoutez 1 cuiller d'eau chaude et versez sur le céleri.

SALADE DE BANANES—Prenez des petites bananes, pèlez-les, roulez dans une garniture de salade; alors roulez-les dans des amandes de noix broyées fin. Déposez sur des feuilles de laitue avec quelques raisins sans graines de Malaga. Sur ceci, déposez une cuillerée de garniture de salade et quelques cerises confites.

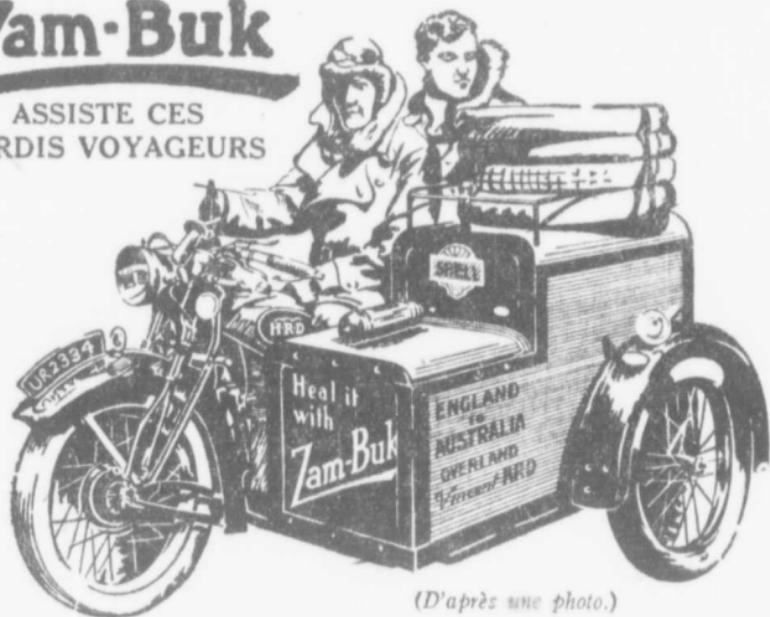
(Suite à la page 14)

D'Angleterre en Australie

Une aventure de 17,000 milles en Motocyclette

Zam-Buk

ASSISTE CES
HARDIS VOYAGEURS



(D'après une photo.)

MM. J. Gill et Stevens, dans leur récent voyage sur motocyclette d'Angleterre en Australie—un voyage sans précédent—ont constaté que Zam-Buk est inestimable dans les cas de blessures et d'empoisonnement par suite de piqûres d'insectes empoisonnés. Ce qui suit est un extrait d'une lettre de Mr. Gill à la Cie. Zam-Buk.

"Au cours de notre voyage pionnier de 17,000 milles sur une motocyclette d'Angleterre à travers l'Europe, les Indes, Burma et jusqu'en Australie, nous avons dû compter uniquement sur l'onguent Zam-Buk comme premiers soins. J'avais eu occasion, dans mes courses antérieures (y compris mon propre record combinaison autour de l'Australie) de réaliser toute l'efficacité de Zam-Buk comme soulagement. Un officier de R.A.F., de Iraq, nous avait recommandé de ne pas oublier de joindre Zam-Buk à notre équipement. Et vous dire l'aide merveilleux qu'il nous a été! L'onguent Zam-Buk est tellement concentré qu'il occupe très peu d'espace et se conserve parfaitement bien dans tous les climats. Nous avons beaucoup apprécié Zam-Buk dans nombre d'occasions, où il a surmonté des maladies de peau provenant de la chaleur, et a fait disparaître la douleur et la sensibilité des piqûres des insectes empoisonnés, coupures, contusions etc."

Partout, dans tous les foyers, on a besoin de cet onguent Zam-Buk si efficace. Sans égal pour l'eczéma, mal de jambes de pieds, hémorroïdes, coupures, piqûres d'insectes, brûlures, échaudures, gerçures, irritations, etc.

Soulagez cela avec **Zam-Buk**

Recettes Culinaires—Suite

PAIN ET BISCUITS

PAIN AUX NOIX—Quatre tasses (niveau) de farine sâssée, 4 cuillers à thé de poudre à pâte, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de sel, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, 1 tasse de noix hachées. Mettez tous les ingrédients secs dans un bol, ajoutez 1 œuf battu et $1\frac{1}{4}$ tasses de lait. Mélangez le tout ensemble. Mettez le pain sur l'arrière partie du poêle 20 minutes pour le faire lever. Faites cuire 1 heure dans un fourneau modéré.

PAIN DE MAÏS—Deux tasses de lait doux, 2 tasses de farine, 1 œuf, 2 cuillers à bouche de beurre, 1 cuiller à thé de soda à pâte et un peu de sel. Faites cuire lentement jusqu'à ce que le dessus soit d'un beau brun.

PAIN GRAHAM—Une chopine de lait de beurre ou lait sûr, 1 cuiller à thé de soda à pâte, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, $\frac{1}{2}$ tasse de farine de maïs, 1 tasse de farine, 2 tasses de farine graham, 1 cuiller à thé de sel, gros comme un œuf de beurre. Faites cuire, très lentement, une demi heure.

PAIN AUX DATTES—1 livre de dattes enfarinées, 3 tasses de farine graham, 3 tasses de lait sûr, $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade, 1 cuiller à thé de soude (soda) et une pincée de sel. Faites cuire dans un fourneau à feu lent.

SHORTBREAD (sablé)—Une tasse de cassonade pâle, 2 tasses de beurre, 3 tasses de farine. Mélangez bien ensemble le beurre et le sucre, ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce qu'elle puisse être roulée sur une planche ou en petits biscuits à la main. Piquez les biscuits avec une fourchette, mettez un petit morceau de pelure sur chacun et saupoudrez de sucre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis.

BISCUITS POUR LE THE—Une pinte de farine, 4 cuillers à thé de poudre à pâte, gros comme un œuf de beurre, 1 cuiller à bouche de cassonade, un peu de muscade. Mettez la farine dans un plat, ajoutez-y la poudre la cassonade et la muscade. Ajoutez-y du beurre et humectez avec assez de lait pour en faire une belle pâte. Faites cuire 20 minutes dans un fourneau à feu vil.

BISCUITS CHAUDS—Trois tasses et demie de farine, 2 cuillers à thé de poudre à pâte, $1\frac{1}{2}$ tasses de graisse, 1 tasse de lait sûr (s'il n'y en a pas assez, ajoutez-en davantage) $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de soude (soda) dans le lait. Si l'on emploie de la crème sûrie au lieu de lait, on mettra gros comme un œuf de graisse.

BISCUITS HOLLANDAIS—Deux œufs, 2 tasses de sucre, 2 tasses de lait (si l'on emploie du lait doux, il faudra 3 cuillers à thé de poudre à pâte; si le lait est sûr, 2 petites cuillers à thé de soude) une grande tasse de graisse, ou $\frac{1}{2}$ tasse de graisse de porc, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, muscade et corinthe, assez de farine pour une pâte molle.

GATEAUX

PÂTE DE FRUITS—Une livre de raisins hachés 1 livre de gadelles 1 livre de graisse hachée, $\frac{1}{2}$ livre d'écorces râpées, 1 cuillerée à table d'épices mélangées, $\frac{1}{2}$ livre de pommes, 1 verre à vin de whisky, 1 livre de sucre, le jus et l'écorce de 2 citrons.

GÂTEAU ÉPONGE—Cinq œufs frais, battus séparément; Battez les jaunes bien clair et ajoutez 1 tasse de sucre aux blancs, aux jaunes ajoutez la moitié de l'écorce d'un citron râpée et le jus aux blancs; 1 tasse de farine sâssée deux-fois. Mélangez légèrement et battez le moins possible après que la farine est dedans. Cuisez au four d'une chaleur modérée durant 45 minutes.

GÂTEAU À LA CRÈME—Une tasse de sucre blanc, $\frac{3}{4}$ de tasse de lait doux, 1 œuf, du beurre de la grosseur d'un œuf, 2 tasse de fleur, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, donnez un arôme de citron.

GÂTEAU COMMUN—Deux tasses et demie de farine, 1 tasse de lait, 1 tasse de sucre blanc, 1 œuf, 1 grande cuillerée à table de beurre, de la sauce ou du lard, $\frac{3}{4}$ cuillerée à thé de gingembre, et cannelle, $\frac{1}{2}$ tasse de gadelles, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda, 1 cuillerée à thé de crème de tartre sâssée dans de la fleur. Cuisez dans deux casseroles. **GLACÉ**—Une grande tasse de sucre à glacer, du beurre de la grosseur d'une noix, 1 cuillerée à thé de vanille faites une Crème du mélange, alors ajoutez le lait ou la crème assez pour bien faire étendre.

DEVIL'S CAKE—Une demi tasse de sucre brun, 1 cuillerée à table de beurre, 3 jaunes d'œufs, $\frac{1}{2}$ gâteau de chocolat non sucré cuit avec deux cuillerées à thé de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait sur 1 cuillerée à thé de soda et de la fleur assez pour faire une bonne pâte à gâteau.

GÂTEAU MOCHA—Une demi tasse de beurre, 1 tasse de sucre, $1\frac{1}{2}$ tasse de fleur, 1 cuillerée à thé de soda et 2 cuillerées à thé de crème de tartre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait. En dernier lieu ajoutez les blancs de 4 œufs bien battus et épais. Cuisez dans une casserole peu profonde.

GLACÉ DE BEURRE—Battez $2\frac{1}{2}$ cuillerées à table de beurre en une crème ajoutez 2 tasses de sucre à glacer, $1\frac{1}{2}$ cuillerées à table de vanille. Coupez le gâteau en petits carrés, couvrez de glacé et roulez chaque morceau de gâteau dans des amandes blanchies et broyées.

PAIN DE GINGEMBRE—Une tasse de sucre brun, $\frac{1}{2}$ tasse de lien noir, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 œuf, 1 tasse de lait sûr, 1 cuillerée à thé de soda, 1 cuillerée à thé de cannelle, 2 cuillerées à thé de gingembre, 1 cuillerée à thé de clous de girofle, et assez de fleur pour faire une bonne pâte à gâteau.

GÂTEAU AUX NOIX—Trois quarts de tasse de beurre, 1 tasse de sucre blanc, 1 tasse de lait doux, 1 tasse de noix broyées, 2 œufs, 1 tasse de raisin, 2 tasses de fleur, $2\frac{1}{2}$ cuillerées à thé de poudre à pâte.

GÂTEAU CONTE—Trois quarts de tasse de beurre, 1 tasse de sucre, $\frac{1}{4}$ de tasse de chocolat, fondu au-dessus de l'eau chaude, 2 jaunes d'œufs, 1 tasse de lait, $2\frac{1}{2}$ tasses de fleur sâssée, 1 cuillerée à thé de poudre à pâte, 2 blancs d'œufs. Mélangez les ingrédients dans l'ordre mentionné. Boulangez en un pain et couvrez du glacé suivant: **GLACÉ**— $\frac{1}{2}$ de cuillerée à table de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de chocolat, $\frac{1}{4}$ de tasse de lait, 1 cuillerée à thé vanille. Faites fondre le chocolat au-dessus de l'eau chaude, ajoutez le beurre, le lait et sucre. Cuisez durant 10 minutes. Laissez refroidir un peu et ajoutez la vanille. Battez jusqu'à ce qu'il ait la consistance voulue pour bien étendre.

(Suite à la page 18)

Un Conseil pour les Maladies de Peau!



Etes-vous affligé par des éruptions de boutons, d'irritations et de pustules? Souffrez-vous d'eczéma ou autres maladies de peau tenaces qui défient les traitements ordinaires? Si oui, appliquez Zam-Buk tous les jours, et vous vous en débarrasserez.

Ce célèbre baume aux herbes fortifie promptement les tissus et les nettoie de toutes impuretés. Quand la peau est "en feu" par suite de l'eczéma, ou dévorée par les ulcères, Zam-Buk est le véritable remède extérieur assez puissant pour chasser ces ennuis et redonner une nouvelle peau saine.

LES ULCÈRES DISPARAISSENT

Mme. Joseph W. Fleet, de Ecum Secum Bridge, Co. de Halifax, N.E., écrit comme suit:—

"Je vous écris ces quelques lignes pour vous dire ce que Zam-Buk a fait pour moi. Il y a 5 ans, j'avais des ulcères sur les jambes qui me causaient des souffrances intenses. J'allai à l'hôpital où je restai 40 jours, mais sans résultat et je retournai chez moi. Ma mère me dit alors d'acheter une boîte de Zam-Buk et je l'ai essayé; réellement, je n'en avais pas appliqué trois fois sur mes jambes que je constatai que c'était mieux. J'ai continué à l'employer et bientôt les ulcères étaient entièrement cicatrisés et disparus."

EMPOISONNÉE PAR DU LIERRE ET SOULAGÉE

Mme. Stephen Cray, de Ste-Rose-du-Lac, Manitoba, écrit:—"Je puis recommander fortement Zam-Buk, car je l'ai employé plusieurs années et je n'aime pas à en manquer. J'étais empoisonnée par du lierre empoisonné, et Zam-Buk m'en a soulagée; il a aussi complètement cicatrisé un doigt fortement empoisonné sans laisser aucune trace. Il n'y a pas d'onguent pour l'égalier."

LE REMÈDE MODERNE

pour les

RHUMES DE CERVEAU ET DE POITRINE

Ne négligez jamais un rhume qui commence. Il est très imprudent de laisser faire un rhume—c'est dangereux pour vous et injuste pour les autres.

Les signes ordinaires sont: irritation ou sensibilité en arrière du nez et de la gorge, écoulement des yeux, éternuement excessif, et une sensation de pesanteur au-dessus du front.



Si vous le pouvez, restez couché pendant quelques jours—et, en tout cas, aspirez la vapeur calmante et cicatrisante de ce remède bien connu—Zam-Buk. Ce baume apaisant contient des essences qui, attirées dans les voies d'air du nez et de la gorge, ont un effet calmant merveilleux et enlèvent rapidement l'inflammation et les obstructions du rhume de cerveau.

Remplissez une cuiller à bouche de Zam-Buk. Tenez sous la cuiller une allumette enflammée jusqu'à ce que Zam-Buk fonde, et les vapeurs s'en exhalent. Aspirez généreusement. Laissez refroidir Zam-Buk, prenez-le dans la paume de la main et frottez-vous la gorge et la poitrine avec. Mettez-en un peu dans les narines. Vous verrez—vous serez soulagé immédiatement.

On constatera, par ceci, que la méthode moderne de commencer à traiter un rhume est l'INHALATION. Réfléchissez un seul instant, et vous admettrez que c'est le moyen le plus sensé, car c'est le seul moyen direct d'atteindre et de surmonter les activités du microbe du rhume.

Il est évident que l'aspiration des vapeurs calmantes de Zam-Buk, est un aide puissant, mais ce même remède est aussi très efficace comme friction, dans les cas de rhume de poitrine et la gorge.

Zam-Buk pénètre promptement les pores de la peau et, comme les essences proviennent purement d'herbages, Zam-Buk est idéal comme massage sans danger pour stimuler la peau et les tissus de dessous. Il vous faut éliminer toute congestion et inflammation, et Zam-Buk est, pour cela, votre aide infallible.



Double Emploi de ZAM-BUK

Aspiration et Friction

Rappelez-vous toujours les deux importants emplois de Zain-Buk pour les rhumes de cerveau et de poitrine—**ASPIREZ** et **FRIC-TIONNEZ**.

Ce traitement facile et efficace de Zam-Buk devrait être adopté dans presque tous les cas de rhumes de cerveau et de poitrine, avec variations dans des cas spéciaux, comme suit:—

RHUME DE CERVEAU, GRIPPE

Enduisez les paumes des mains d'un peu de Zam-Buk, tenez près du visage et aspirez. De cette façon, la chaleur de la peau dégage les huiles volatiles de Zam-Buk, sous forme de vapeurs. Ces vapeurs sont fortement antiseptiques et attaquent les germes du rhume et de la grippe, et de plus protègent considérablement les membranes délicates de la gorge et de la poitrine. Un autre moyen est de frictionner légèrement le front et le pont du nez avec Zam-Buk, ou d'en mettre un peu à l'intérieur des deux narines et aspirer. Au coucher, frottez la gorge avec Zam-Buk, et durant la nuit, les merveilleuses vapeurs calmantes sont dégagées et aspirées.

MAL DE GORGE, ENROUEMENT

Pour dégager et désinfecter la gorge, gargarisez-vous avec de l'eau tiède salée, trois ou quatre fois par jour. Le soir, frottez bien la gorge et la poitrine avec Zam-Buk. Les huiles volatiles qui se dégagent, traversant le nez et la bouche, sont merveilleusement calmantes et antiseptiques. Couvrez ensuite avec une flanelle chaude enduite d'une bonne épaisseur de Zam-Buk. Un peu de Zam-Buk fondu sur la langue et avalé lentement est aussi très efficace.

BRONCHITE - - RHUME DE POITRINE

D'abord, préparez la partie affectée en ouvrant les pores de la peau avec des serviettes chaudes; ensuite frictionnez bien avec du Zam-Buk légèrement chauffé. Couvrez de flanelles chaudes. Renouvelez le traitement toutes les 3 heures. Si vous laissez les couvertures de lit libres autour du cou (mais disposées de manière à empêcher la possibilité d'un frisson) vous pourrez facilement aspirer les vapeurs d'herbages. Les huiles volatiles, pénétrantes de Zam-Buk, amolissent toutes accumulations de flegme etc., et contribuent à les expulser des voies respiratoires.



RHUMES ET TOUX DES ENFANTS

Au premier indice d'un rhume, frottez leur bien la gorge et la poitrine avec Zam-Buk, et recouvrez d'une flanelle chaude. Au coucher, laissez les couvertures et la robe de nuit, libres autour du cou, afin qu'ils puissent aspirer librement les vapeurs. Cette méthode extérieure est de beaucoup supérieure aux remèdes liquides qui dérangent souvent les estomacs délicats, et produisent ainsi d'autres maladies.

Recettes Culinaires—Suite

GÂTEAU AUX FRAMBOISES—Faites une crème parfaite avec 1 tasse de cassonade et $\frac{3}{4}$ tasse de beurre, 2 œufs bien battus, 1 tasse de framboises en conserve, 1 cuiller à thé de clou, cannelle et muscade. Mettez $1\frac{1}{2}$ cuillers à thé de soude dans 2 cuillers à bouche de lait sûr, ajoutez ceci aux autres ingrédients. Battez un peu et ajoutez 2 grandes tasses de farine.

GÂTEAU COONTOWN—Prenez 2 œufs, $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait sûr, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, $\frac{3}{4}$ de tasse de cacao, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 2 tasses de fleur, 1 cuillerée à thé d'épices mélangées. Cuisez en 2 couches. **APPRETAGE**—Hachez des dattes cuites dans un peu d'eau. **GLACE**—10 cuillerées à table de sucre à glacer, 4 cuillerées à table de beurre fondu, et une cuillerée à table de vanille. Saupoudrez de noix broyées.

GÂTEAU DE CACAO—Deux œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, deux tiers de tasse de cacao, 1 tasse de fleur, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de crème de tartre, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de soda dissous dans du lait.

GÂTEAU D'ORANGE—Crèmez une tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de lait doux, puis $1\frac{1}{2}$ tasse de fleur tassée avec 2 cuillerées à thé de poudre à pâte et en dernier lieu, 3 blancs d'œufs battus. **GLACE**—Le jus d'une grosse orange ou une petite et demi, mélangée avec du sucre à glacer. **APPRETAGE**—Mélangez $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, $2\frac{1}{2}$ cuillerées à table de fleur de blé d'inde. L'écorce de la moitié d'une orange râpée, $\frac{1}{4}$ tasse de jus d'orange, $\frac{1}{2}$ cuillerée à table de jus de citron, 1 œuf battu, 1 cuillerée à thé de beurre. Cuisez pendant 10 minutes dans une bouilloire double, brassant constamment.

GÂTEAU D'ÉPICES—Deux œufs (gardez 1 blanc pour glacer), $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, $\frac{3}{4}$ de tasse de beurre, 1 tasse de lait doux, 1 petite cuillerée de soda, 3 grandes cuillerées à table d'épices mélangées, $1\frac{3}{4}$ tasse de fleur tassée. Cuisez au four d'une chaleur modérée durant une heure.

BABA ESPAGNOL—Deux œufs, 1 tasse de sucre, $\frac{3}{4}$ de tasse de lait, 2 cuillerées à table de cannelle, 1 cuillerée à dessert de poudre à pâte, et une tasse de fleur. **GLACE**—Un blanc d'œuf, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre et une cuillerée à thé de cannelle.

SHORT CAKE AUX FRAISES—Trois œufs, 1 tasse de sucre, 2 tasses de farine, 1 cuillerée à table de beurre, 1 pleine cuillerée à thé de poudre à pâte. Battez le beurre et le sucre ensemble. Cuisez dans des casseroles profondes. Cette quantité est suffisante pour emplir 4 assiettes. Mélangez une pinte de fraises à une tasse de sucre. Répandez ceci entre les couches et à la surface, du gâteau. Par dessus ceci déposez une meringue faite des blancs d'œufs battus et durcis, et 1 cuillerée à table de sucre en poudre.

GÂTEAU JOHNNY—Deux tasses de fleur de blé d'inde, 1 tasse de fleur, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre brun, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, ou de graisse, 1 pincée de sel, 1 cuillerée à thé de poudre à pâte, 2 tasses de lait sûr ou de lait de beurre. Cuisez durant 20 ou 30 minutes.

GÂTEAU "EAGLE"—Une tasse de cassonade, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de lait sûr, 1 tasse de raisins hachés, 2 tasses de farine, 1 œuf, 1 cuiller à thé de soude dissous dans le lait, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de cannelle, $\frac{1}{4}$ cuiller à thé de clou de girofle, la $\frac{1}{2}$ d'une muscade, 1 cuiller à thé de sirop. Faites cuire lentement.

ROULEAU À LA GELEE—Quatre œufs, 1 tasse de sucre blanc, 1 tasse de farine, $\frac{1}{4}$ cuiller à thé de sel. Battez les œufs et le sucre ensemble jusqu'à ce que ce soit léger. Ajoutez la farine et battez de nouveau 5 minutes. Faites cuire dans un vaisseau à pain et roulez tandis que c'est chaud.

GÂTEAU BLANC—Une $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 2 tasses de farine, 3 œufs (les blancs seulement), $\frac{1}{2}$ tasse de lait doux, 1 tasse de sucre blanc, 2 cuillers à thé de poudre à pâte; parfumez au goût. Faites une belle crème avec le beurre et le sucre. Ajoutez à ceci les blancs d'œufs, ensuite le lait, et en dernier, la farine et poudre à pâte.

GÂTEAU À L'AMIDON DE MAÏS—Huit cuillers à bouche d'amidon de maïs, 8 cuillers à bouche de sucre, 4 cuillers à bouche de beurre, 3 œufs, 1 cuiller à thé de poudre à pâte. Parfumez au citron. Faites cuire dans des terrines à pâte.

GÂTEAU SOUPLÉ—Battez en crème $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de sucre; ajoutez les jaunes bien battus de 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, $1\frac{1}{2}$ tasses de farine tamisée, avec 1 cuiller à thé comble de poudre à pâte. Parfumez à la vanille. Ajoutez les blancs battus de 2 œufs. Faites cuire en un pain.

GÂTEAU DES ANGES—Les blancs de 11 œufs bien battus, une pincée de sel. Quand les œufs sont à demi battus, ajoutez 1 cuiller à thé de crème de tartre, puis battez bien ferme. Ajoutez $1\frac{1}{2}$ verres de farine tamisée et 1 cuiller à thé de vanille. Ne graissez pas la terrine.

GÂTEAU À LA CREME SÛRIE—Une tasse de cassonade, 1 tasse de crème sùrie, 1 cuiller à thé de soude, 1 cuiller à thé de cannelle, 1 petite muscade, 2 tasses de farine, $1\frac{1}{2}$ tasses de raisins sans graines.

GÂTEAU AUX NOIX—Une tasse de cassonade, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de lait doux, 1 tasse de noix hachées, 2 cuillers à thé de crème de tartre, 1 cuiller à thé de soude, $1\frac{1}{2}$ tasses de farine tamisée. Faites cuire dans un plat long. Glacez et mettez des noix sur le dessus.

GÂTEAU "JERSEY LILY"—Blancs de 4 œufs, 1 tasse de sucre blanc, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 1 tasse de noix hachées, 1 tasse de raisins sans graines, 2 tasses (faibles) de farine, 2 cuillers à thé de poudre à pâte. Parfumez au goût.

GÂTEAU PROMPT—Un tiers tasse de beurre, $1\frac{1}{2}$ tasses de cassonade, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, $1\frac{3}{4}$ tasses de farine, 3 cuillers à thé de poudre à pâte, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de muscade râpée, $\frac{1}{2}$ lb. de dattes (les noyaux enlevés et coupées). Mettez les ingrédients dans un bol; battez 3 minutes. Faites cuire de 25 à 40 minutes. Pour réussir ce gâteau n'ajoutez pas les ingrédients séparément.

GÂTEAU À LA SAUCE AUX POMMES—Une tasse et demie de sauce aux pommes sucrée au goût. 1 cuiller à thé de soude bien mélangé avec la sauce aux pommes, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de raisins, 1 cuiller à thé de cannelle, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de clou de girofle, 1 tasse de sucre, 2 tasses combles de farine.

(Suite à page 20).

ECZÉMA

Un merveilleux témoignage de l'efficacité de ZAM-BUK

Mme. Alice Bentley, 2270 rue Joliette, Montréal, P.Q., écrit:—"J'emploie Zam-Buk depuis nombre d'années, depuis qu'il a été mis sur le marché, il y a vingt-cinq ans; ce fut toute une sensation dans notre village du Lancashire, quand il fut introduit, et les gens demandaient pourquoi le "tout faire" pour un onguent, mais ils ont bientôt fini par l'appeler l'Onguent Magique, à cause des bons effets cicatrisants qu'il possède.

"Je l'ai d'abord employé sur la tête de ma petite fille qui était couverte d'eczéma et qui était affreuse à voir, il était impossible de la frictionner, alors, j'ai pris un pinceau et j'ai employé Zam-Buk après l'avoir fait fondre. Le résultat fut merveilleux, après deux ou trois jours, il y avait de l'amélioration et bientôt, tout était disparu.

"J'ai employé Zam-Buk, depuis, pour des maux de gorge, rhumes de poitrine, et je constate que Zam-Buk est d'un effet plus rapide si on le fait chauffer avant de l'appliquer.

"L'été dernier, je dus garder la maison à cause de mes bras et mes jambes qui étaient enflés deux fois leur grosseur normale; en effet, mes bras étaient tellement rouges violets que je m'enfermai chez moi et je ne voulais plus voir personne.

"Je ne savais réellement pas ce que j'avais et j'ai essayé plusieurs choses différentes que j'avais à la maison, mais sans aucun bon résultat. J'ai alors envoyé chercher Zam-Buk et j'ai commencé immédiatement à m'en servir. Je remarquai de l'amélioration dans la couleur de mes bras et l'enflure commença à diminuer. J'ai continué à employer Zam-Buk tous les jours, et bientôt mes jambes et bras devinrent normaux."

Mme. Robert E. Doncaster, de Upper Fort Lawrence, Co. Cumberland, N.E., écrit:—"Zam-Buk a été d'un effet merveilleux dans le cas de ma soeur. Elle souffrait d'eczéma depuis l'âge d'une semaine jusqu'à l'âge d'environ un an. Elle avait des plaies sur le cou, la poitrine, et de fait, à une certaine époque, son petit corps en était tout couvert. Ma mère essaya plusieurs remèdes différents, mais les plaies semblaient s'étendre et empirer. Elle décida enfin d'essayer Zam-Buk, et après quelques applications, elle put constater un changement pour le mieux. Elle continua à employer Zam-Buk jusqu'à ce que les plaies soient entièrement disparues."

Mme. Henry Amey, de Toronto, dit:—"Le visage et le cou de ma fille étaient couverts d'une masse de plaies, que notre médecin diagnostiqua comme étant l'eczéma. Il prescrivit un traitement que nous avons continué pendant plus de deux mois, mais sans grand changement. Il nous fallait couvrir de bandages le visage de la pauvre enfant, et elle était dans un état si déplorable que la plupart du temps, elle était obligée de rester à la maison.

"J'avais décidé de faire venir un spécialiste pour la peau, quand j'entendis parler de ce que Zam-Buk avait fait pour plusieurs souffrant de cette maladie affreuse, alors, j'achetai une boîte de Zam-Buk et un pain de savon Zam-Buk. Après quelques jours de traitement avec l'onguent et le savon, je remarquai une amélioration définie dans l'état de ma fille et nous avons continué le traitement. Les plaies sont disparues de jour en jour, graduellement, et après un mois, le visage de ma fille était complètement débarrassé de tout signe de cette affection terrible. Il n'est même pas resté une cicatrice! Je ne puis louer assez les merveilleux effets cicatrisants de votre Zam-Buk."

Mme. Esau Cuttler, Pikes Arm, Northern Dame Bay, Newfoundland, écrit:—"Il y a environ six ans, je souffrais beaucoup d'eczéma, et comme j'avais entendu parler de Zam-Buk, je l'essayai, et après en avoir employé six boîtes, j'étais entièrement soulagée de ce mal affligeant, et je suis contente de dire que, depuis, le mal ne s'est jamais remontré. J'ai aussi employé Zam-Buk pour brûlures et coupures, avec un succès complet, et je ne voudrais jamais en manquer à la maison."

Recettes Culinaires—Suite

GÂTEAU AU CAFÉ—Deux tasses de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse beurre, $\frac{1}{4}$ tasse café fort, $\frac{1}{4}$ tasse cassonade, 1 cuiller à thé de soude. **GLACE**—Une tasse de sucre blanc, 1 cuiller à thé de vanille, 1 cuiller à thé de vinaigre. Faites bouillir jusqu'à ce qu'il se forme des fils. Brassez-y $\frac{1}{2}$ lb. de guimauves. Quand c'est bien uni, couvrez-en le gâteau.

GÂTEAU À LA NEIGE—Une tasse de sucre blanc, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, $1\frac{1}{2}$ tasses de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, blanches de 3 œufs, 2 cuillers à thé de poudre à pâte, vanille. Faites cuire dans un fourneau lent.

GÂTEAU AU CLOU DE GIROFLE—Deux-tiers de tasse de graisse, 1 tasse de cassonade, 2 œufs, 1 tasse (faible) de lait sùri, 1 tasse de raisins hachés, 1 cuiller à thé de clou, 1 cuiller à thé de cannelle, 2 tasses de farine, 1 cuiller à thé de soude. Faites cuire dans un fourneau lent.

GÂTEAU ROI EDOUARD—Une tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait sùri, $1\frac{1}{2}$ tasses de farine, 1 tasse de raisins hachés, 3 œufs, 1 cuiller à thé de soude, 1 cuiller à thé de cannelle, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de muscade. Faites cuire 45 minutes. **GLACE**—Huit cuillers à bouche de sucre à glacer et 3 cuillers à bouche de beurre fondu.

GÂTEAU AUX ÉPICES—Une demi tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade, jaunes de 3 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse, $\frac{1}{2}$ tasse de lait sùri, 1 cuiller à thé de soude, muscade, clou et cannelle au goût, 2 tasses de farine. **GLACE**—Une tasse de sucre granulé, 3 cuillers à bouche d'eau. Faites bouillir jusqu'à ce qu'il se forme des fils, et versez ensuite sur les blancs bien battus de 3 œufs. Battez jusqu'à ce que ce soit froid. Assaisonnez de cannelle.

PETITES GALETTES ET PETITS GÂTEAUX

PETITES GALETTES—Une tasse de sucre granulé, 1 tasse de beurre, 2 œufs, de la vanille et des épices au goût, 2 cuillères à thé de lait, 2 tasses de fleur, 1 cuillère à thé de crème de tartre, $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de soda.

GALETTES FARINÉ D'AVOINE—Une tasse de fleur, 2 tiers de tasse de sucre brun, $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de soda, $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel, 3 tasses farine d'avoine, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre ou de graisse. Mélangez avec un peu de lait sùr ou d'eau froide.

BOSTON COOKIES—Deux œufs, 1 tasse de beurre, 1 tasse de sucre, 2 tasses de dattes, $\frac{1}{2}$ tasse de noix broyées, de la vanille, $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de soda, dissous dans une demi tasse de lait, de la fleur pour épaissir. Déposez une cuillère à fois dans une casserole et cuisez promptement.

PETITS GÂTEAUX—Une chopine de fleur, $\frac{1}{4}$ de livre de beurre, $\frac{1}{4}$ de livre sucre, muscade râpée, $\frac{1}{2}$ tasse de gadelles, 2 œufs, 1 cuillère à thé de poudre à pâte. Cette quantité est suffisante pour faire 30 gateaux.

HERMITES—Une tasse et demi de sucre brun, 1 tasse de beurre, 1 tasse raisins sans graines, 3 œufs, 1 cuillère à thé de soda, 1 cuillère à thé de cannelle, et une cuillère à thé de muscade. De la fleur pour épaissir, environ $2\frac{1}{2}$ tasses. Déposez dans des casseroles beurrées et cuisez dans un four très chaud.

BEIGNETS—Cremex une tasse de sucre et 3 cuillères de beurre, ajoutez 2 œufs bien battus, 1 tasse de lait sùr ou de crème, $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel, 1 cuillère à thé de soda mélangé à un peu de lait. De la fleur, assez pour rouler sur la planche. Faites frire dans de la graisse chaude.

GALETTES—Deux œufs (les blancs battus séparément), $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, 1 morceau de beurre de la grosseur d'un œuf, 1 tasse de lait, 2 tasses de fleur, 2 cuillères à thé de poudre à pâte. Battez la pâte en une crème, ajoutant les blancs d'œufs battus en dernier lieu. Faites cuire dans une petite casserole dans un four bien chaud pendant 15 minutes.

BEIGNETS—Pour être bons et digestifs, ils doivent être cuits rapidement; la graisse dans laquelle ils sont bouillis doit être très chaude; la chaleur appropriée est indiquée par une fumée bleue s'élevant de la surface. La pâte pour les beignets est meilleure quand elle est faite plusieurs heures avant l'emploi.

GÂTEAUX AUX POMMES—Un œuf, 1 tasse de sucre, $\frac{1}{4}$ tasse d'eau froide, $\frac{1}{2}$ tasse de fleur, $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de beurre fondu; battez en une pâte douce. Fouettez le blanc d'un œuf, en une mousse épaisse, mélangez avec la pâte et déposez dans un endroit frais pour au moins deux heures, avant l'emploi. Pelez et enlevez le cœur des pommes, et coupez en tranches d'un $\frac{1}{4}$ de pouce; plongez-les dans la pâte et faites rôtir dans de la graisse bien chaude. Lorsque cuits, saupoudrez-les de sucre en poudre. Des bananes, pêches, et poires peuvent aussi être employées et en servant, un peu de sirop qui reste du pot de fruit, peut être versé sur les gâteaux comme sauce.

KISSES—Battez les blancs de 3 œufs frais en une belle neige, puis ajoutez 5 cuillers de sucre en poudre et parfumez avec du citron. Jetez le mélange par cuillers à thé, à distance d'un pouce, sur un plat beurré, sur lequel vous aurez mis un papier blanc; tamisez du sucre sur le dessus et faites cuire $\frac{1}{2}$ heure dans un fourneau à feu lent.

JAM JAMS—Quatre tasses de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de graisse, $1\frac{1}{2}$ tasses de cassonade, 2 œufs, 1 tasse de lait sùri, $1\frac{1}{2}$ cuillers à thé de soude dissous dans le lait sùri. Coupez en petits morceaux, et rassemblez avec de la gelée.

GÂTEAU AUX DATTES—Une demi tasse de sucre brun, 1 tasse de beurre ou de graisse, 2 tasse d'avoine broyée, $\frac{1}{2}$ tasse de lait de beurre ou de lait sùr, $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de soda, 2 tasses de fleur. Roulez bien mince. **APPRETAGE**—Une livre de dattes, 1 tasse d'eau bouillante, 1 tasse de sucre brun. Cuisez épais. Laissez refroidir avant d'employer.

SOUFFLÉS À LA CRÈME—Mettez dans une casserole 1 tasse d'eau chaude et $\frac{1}{2}$ tasse de beurre. Dès que ce mélange bout, jetez-y, en brassant bien, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine. Faites refroidir. Battez dans ce mélange (1 à la fois) 5 œufs. Faites cuire dans un fourneau très chaud jusqu'à ce qu'ils soient légers. Dès que c'est refroidi, coupez en deux et remplissez de crème fouettée.

GAUFRES—Tamisez ensemble 1 pinte de farine, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de sel, 1 cuiller à thé de sucre, 2 cuillers à thé de poudre à pâte. Intercalez-y $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, ajoutez 3 œufs, blancs et jaunes battus séparément, et assez de lait pour faire une pâte mince. Faites cuire dans un gauffrier graissé.

(Suite à page 22)



Mères - - -

Surveillez la Peau de Vos Enfants

Conservez précieusement la santé, la pureté et la beauté de la peau de votre enfant. Considérez tous les petits maux, éruption, échauffement ou irritation, comme une source possible de maladie. Traitez-les tous avec le célèbre Zam-Buk.

Pour les mères, cet onguent aux herbes purs est une bénédiction. Il empêche les affections de moindre importance de se propager. Il soulage et calme promptement et sûrement. De plus, son influence douce, tout en étant puissamment antiseptique, apporte aux tissus délicats une protection absolue contre toute infection de maladie dangereuse.

SOIGNEZ LA PREMIÈRE ÉRUPTION OU TACHE QUI DÉMANGE

Comme un remède pour l'enfant qui fait ses dents, la teigne, l'eczéma, l'impetigo, et autres affections cutanées communes chez les enfants, Zam-Buk est inestimable. Il calme les inflammations et irritations, chasse les poisons et la maladie et rétablit rapidement la peau dans un état parfait de santé.

Employez Zam-Buk pour toutes les coupures, contusions, échaudures et blessures de la chair. Il arrête le saignement, l'inflammation et la douleur et cicatrise promptement les parties affectées.

Mme. H. M. Armstrong, 47 Pickering St., Toronto, mère de trois enfants, nous dit:—

"J'ai constaté que Zam-Buk est un des meilleurs et des plus commodes remèdes, pour l'usage domestique, et je le recommande fortement.

"L'été dernier, durant les vacances, il a été très efficace pour mon petit garçon, qui avait alors 8 ans. Il est tombé sur du verre cassé et s'est coupé la jambe au côté du genou, une coupure profonde et longue de $2\frac{1}{2}$ pouces. Il a beaucoup saigné, et inutile de vous dire que j'ai tout de suite appelé le médecin. Il me dit que la coupure n'était qu'à un quart de pouce d'un artère. Après avoir lavé la blessure il la banda. Mais, cela ne se cicatrisait pas assez vite à mon goût, et finalement je décidai d'essayer Zam-Buk. Je changeais le bandage de Zam-Buk souvent, et au bout de quelques jours la blessure indiquait de l'amélioration. En un mois, le genou était cicatrisé, et maintenant, mon fils peut courir comme auparavant.

"Ce cas n'est qu'un seul parmi les nombreux cas où j'ai employé Zam-Buk. Mon mari, à son travail, est sujet à beaucoup de coups et de contusions, et Zam-Buk est toujours le remède pour cicatriser."

PÂTISSERIES

CROÛTE DE TARTE—Deux et demie tasses de farine tassée, une pincée de sel, 1 cuillerée à thé de poudre à pâte, une tasse de sauce froide. Assemblez la farine, le sel, et la poudre à pâte, mélangez avec les préparatifs et humectez avec $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide ou assez pour faire une pâte.

TARTE D'AIRESSES—Prenez des aireselles mûres, et fendez les avec un couteau bien tranchant ($\frac{1}{2}$ tasse de fruit pour une tarte) déposez les dans un plat et couvrez d'une de sucre blanc, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, 1 cuillerée à table de farine. Couvrez une casserole à tarte avec de la croûte, versez-y ces ingrédients, alors couvrez d'une autre croûte. Faites un entonnoir de papier mettez la partie étroite dans l'un des trous à la surface de la croûte. Ceci permet à la vapeur de s'échapper et d'empêcher le jus de couler par-dessus bord.

TARTE AU POTIRON—Choisissez un potiron de grosseur moyenne; cuisez le dans l'eau, assez pour l'empêcher de brûler. Couvrez une casserole à tarte avec de la croûte et emplissez du mélange suivant:—1 tasse de potirons, une pincée de sel, muscade et clou de girofle, $\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé de cannelle, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de gingembre, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre. Ajoutez ceci au potiron avec un œuf bien battu et une tasse de lait.

TARTE AUX DATTES—Les jaunes de 2 œufs, $\frac{1}{4}$ cuiller à thé de gingembre, épices mélangées au goût, sel, très peu de sucre, $\frac{1}{2}$ lb. de dattes cuites et passées à travers un tamis fin, 1 cuiller à dessert de farine, ajoutez assez de lait pour remplir la tarte. Faites cuire avec pâte en-dessous. Mettez les blancs battus sur le dessus et faites brunir dans le fourneau.

TARTE DE POMMES—Pelez, enlevez le cœur, et tranchez bien fin. Saupoudrez avec 3 cuillerées à table de sucre, 1 cuillerée à table de farine tassée, 2 cuillerées à table d'eau, et un peu de beurre. Mélangez le tout ensemble. Faites cuire dans une casserole à tarte entre deux croûtes.

TARTE DE CITRON—Une tasse et demie de sucre, 1 tasse d'eau, 2 cuillerées à table de farine, 2 jaunes d'œufs, le jus et l'écorce râpée d'un citron. Les blancs d'œufs battus à la surface.

TARTE À LA CRÈME AU FOUR—Prenez 1 tasse de lait, 2 œufs, 3 cuillerées à table de sucre brun, 1 cuillerée à thé de fleur, une pincée de sel. Chauffez le lait mais ne le laissez pas bouillir. Battez les œufs, la fleur et le sucre tous ensemble et ajoutez le lait. Couvrez une assiette à gâteaux profonde avec de la croûte. Cuisez dans un four modérément chaud jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de lait au centre, ne le laissez pas bouillir car il sera porté à coaguler. Lorsque fini, râpez de la muscade à la surface.

TARTE AUX RAISINS—Deux tasses de raisins sans graines, $1\frac{1}{2}$ tasses d'eau bouillante, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, 2 cuillers à bouche d'amidon de maïs, 1 cuiller à bouche d'écorce de citron, 3 cuillers à bouche de jus de citron, 1 cuiller à bouche de graisse. Faites cuire les raisins 5 minutes dans l'eau bouillante. Sassez le sucre avec l'amidon et agitez dans le mélange de raisins. Faites cuire jusqu'à ce que ce soit épais. Ajoutez le citron et la graisse. Faites refroidir. Versez dans des assiettes à tarte couvertes de pâte. Couvrez le dessus avec une croûte, et faites cuire dans un fourneau chaud, jusqu'à ce que ce soit brun.

CHAIR À PÂTE—Une livre de raisins hachés, 1 livre de corinthe, 1 livre de suif haché, $\frac{1}{2}$ lb. d'écorces mélangées hachées, 1 cuiller à bouche d'épices mélangées, $\frac{1}{2}$ lb. de pommes hachées, 1 verre à vin de whisky, 1 lb. sucre, jus et écorce de 2 citrons.

POUDINGS ET SAUCES À POUDINGS

POUDING MARMELADE—Trois tasses de miettes de pain frais 1 petite tasse de marmelade, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de graisse. Cuisez à la vapeur 2 heures.

POUDING DE FERMIER—Couvrez un plat de pâte. Prenez une tasse de fruits et une crème cuite au four, composée de $\frac{1}{2}$ soucoupe de beurre fondu, 1 tasse de sucre brun, 3 œufs (conservez le blanc de 2 pour la surface). Râpez un peu de muscade sur la crème. Cuisez promptement, couvrez avec les blancs d'œufs et laissez jaunir légèrement.

CHAUSSONS DE POMMES CUITES AU FOUR—Introduisez 2 cuillerées à table de beurre dans une pinte de fleur dans laquelle a été sassé 2 cuillerées à thé de poudre à pâte; ajoutez du lait pour faire une pâte molle. Tournez sur une planche à boulanger et roulez en feuilles minces. Coupez en carrés et déposez sur chaque carré, une pomme qui a été pelée, vidée et emplie de sucre, beurre et cannelle. Cuisez dans une casserole bourrée. Servez avec une sauce épaisse.

POUDING DE SUIF—Une tasse de mélasse, 1 tasse de lait sûr, 1 tasse de suif haché ou $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 1 tasse de raisins, 1 tasse de gaudelles, $2\frac{1}{2}$ tasses de farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda, sel et épices au goût. Cuisez à la vapeur pendant 2 heures.

POUDING COTTAGE CUIT AU FOUR—Une chopine de farine, une tasse de lait, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, 1 petite tasse de sucre, 1 cuillerée à table de beurre. Cuisez au four pendant une $\frac{1}{2}$ heure. Servez avec de la sauce chaude.

POUDING D'ORANGE—Prenez 3 oranges, pelez et tranchez-les dans un plat, et ajoutez par dessus, 1 tasse de sucre granulé. Déposez sur le poêle, 1 chopine de lait les jaunes de 2 œufs battus et ajoutez 2 cuillerées à dessert de fleur de blé d'inde. Faites bouillir jusqu'à ce qu'il soit épais et versez sur les oranges. Battez les blancs d'œufs et suerez avec une cuillerée à table de sucre et versez sur la crème. Placez le pouding dans le four et laissez jaunir; alors déposez-le sur la glace.

POUDING EN TASSE—Une tasse de lait doux, assez de farine pour faire une pâte à boulanger, 1 pincée de sel, 1 petite cuillerée à thé de poudre à pâte. Dans le fond de chaque tasse déposez une grande cuillerée à table de fruits, alors versez 1 tiers de la tasse de la pâte. Cuisez à la vapeur durant une demi heure.

POMMES EN COQUILLES—Coupez en deux un petit pain rassis, enlevez la partie molle et émiettez-la en la passant à travers une passoire. Brasez-y $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre fondu. Couvrez le fond d'une terrine beurrée avec les miettes et étendez dessus 1 chopine de pommes tranchées; aspergez avec de la muscade, sucre, jus de citron et écorce râpée; couvrez avec les miettes, puis une seconde chopine de pommes. Couvrez de miettes et faites cuire 40 minutes dans un fourneau à feu modéré. Servez avec sucre et crème.

(Suite à page 24)

AFFLICTIONS DE LA PEAU EN HIVER.

POUR
LES
CREVASSES
MORSURES
DU FROID,
MAINS GERÇÉES,
MEMBRES GELÉS,
ENGELURES,
LEVRES FENDUES
ETC.
EMPLOYEZ
ZAM-BUK

Zam-Buk est tout particulièrement efficace pour les mains gerçées, plaies de rhume, engelures, gelures, et tous les maux de la peau provenant du temps froid. On fera bien de se rappeler, dans tous les cas de gelures, qu'il est imprudent d'entrer dans une chambre chaude ou d'exposer le membre gelé à la chaleur. Si c'est un membre, un orteil ou une oreille qui est gelé, frictionnez d'abord avec de la neige. C'est le meilleur moyen de rétablir la circulation, plutôt que de s'approcher du feu ou d'entrer dans un édifice chaud. Les effets après la gelure sont les mêmes que les effets après une brûlure, rien n'égale Zam-Buk pour traiter ces maux.

ZAM-BUK SOULAGE UNE GELURE ET LE CATARRHE NASAL.

Mr. F. W. Ashton, 1318 Ave. Lansdowne, Toronto, écrit:—"Il me fait plaisir de témoigner en faveur des qualités superbes de soulagement de Zam-Buk. Je souffrais du catarrhe nasal l'hiver, et une gelure agrava mon cas, ayant des douleurs et de l'inflammation, mais Zam-Buk a fait des merveilles et mis fin à mes ennuis."

PLAIES DE RHUME SOULAGÉES

Mr. Richard N. Rye, 340 rue Charlevoix, Montréal, P.Q., écrit:—"Il y a quelque temps, j'avais une plaie de rhume aux lèvres, qu'aucun remède ne pouvait soulager. J'appris que Zam-Buk était très efficace pour des plaies de ce genre et je l'essayai. Je dois vous dire que le soulagement a été prompt et qu'en quelques jours, la plaie était disparue. Depuis, convaincus de l'efficacité de Zam-Buk, nous en gardons toujours sous la main, et l'avons trouvé utile pour des coupures et contusions survenues aux enfants. Nous n'aimerions pas à manquer de Zam-Buk."

Boites Echantillons **GRATIS**

**En acceptant
cette offre,
vous épargnez
de l'argent.**

Le meilleur moyen de vous convaincre des merveilleux effets de Zam-Buk est de l'essayer vous-mêmes. Les propriétaires de Zam-Buk sont si positifs qu'il a les vertus qu'ils prétendent, qu'ils sont heureux d'envoyer une boîte d'essai, gratuitement, à tous ceux qui envoient leur nom et adresse à Zam-Buk Co., 310 rue Dupont, Toronto. En écrivant, mentionnez la brochure "Bons Mets."

Recettes Culinaires—Suite

POUDING DE PRUNEAUX—Trois quart de livre de pruneaux, cuits tendres, enlevez le noyau et ajoutez une tasse de sucre pulvérisé et 2 blancs d'œufs bien battus. Fouettez le tout ensemble et cuisez au four durant 15 minutes. Servez avec de la crème.

CRÈME DE TAPIOCA—Deux cuillerées à table de tapioca, trempé dans l'eau, durant la nuit précédente. Déposez une pinte de lait dans une bouilloire double; lorsque bouillant, ajoutez 3 jaunes d'œufs bien battus, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre granulé, une cuillerée à thé de vanille; alors brassez avec le tapioca et les blancs d'œufs battus et durcis. Faites bouillir pendant 10 minutes, versez dans un moule et laissez refroidir.

POUDING AUX PRUNES—Une tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse de graisse hachée fin 1 tasse de miettes de pain, $\frac{1}{2}$ tasse de raisins et $\frac{1}{4}$ tasse de gâtelles. Un peu de soda dissous dans une tasse de lait sûr, 1 cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à table d'écorce de citron haché fin, 2 cuillerées à table de mélasse, 1 œuf et un peu de cannelle, muscade, de la fleur pour faire une pâte modérément épaisse. Cuisez à la vapeur dans un moule graissé, pendant 3 heures. Servez avec de la sauce.

POUDING AUX FIGUES—Deux livres et demi de figues hachées, 2 tasses de graisse, 2 tasses de miettes de pain, 2 tasses de sucre brun, 2 tasses de farine, 6 cuillerées thé de poudre à pâte, 1 tasse de lait. Si cela est trop clair ajoutez de la farine. Cuisez à la vapeur durant 6 heures.

POUDING D'AIRESLLES— $\frac{1}{2}$ tasse de beurre en crème ajoutez graduellement 1 tasse de sucre et 3 œufs bien battus; Mélangez et sassez $3\frac{1}{2}$ tasses de farine et $\frac{1}{4}$ de cuillerée à table de poudre à pâte et ajoutez alternativement, avec $\frac{1}{2}$ tasse de lait comme premier mélange. Mélangez avec $1\frac{1}{2}$ tasse d'aireslles. Versez dans un moule bien graissé et cuisez à la vapeur durant 3 heures. Servez dans de la crème sucrée et assaisonnée de muscade.

SAUCE À POUDING—Une tasse de sucre en poudre, une tasse de beurre en crème ajoutez une cuillerée à thé vanille, et graduellement une tasse de lait doux, déposez le bol dans un bassin d'eau chaude et brassez jusqu'à ce que la sauce doit crème.

SAUCE DE CITRON—Mélangez une cuillerée à thé de fleur de blé d'inde avec une demi tasse de sucre. Ajoutez 1 tasse d'eau bouillante $\frac{1}{2}$ écorce rapée et du jus de citron. Cuisez 8 minutes. Immédiatement avant de servir ajoutez 1 cuillerée à thé de beurre.

SAUCE FERME—Battez en une crème, $\frac{3}{4}$ de livre de beurre, ajoutez graduellement un quart livre de sucre, battez jusqu'à ce que très blanche. Ajoutez un peu de jus de citron ou de toute autre essence.

SAUCE SHERRY—Un œuf, bien battu, $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre pulvérisé, et un grand verre de vin sherry.

SAUCE À POUDING—Un œuf, 1 cuillerée à table de beurre, $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, cuisez à la vapeur sur une bouilloire durant quelques minutes. Alors ajoutez une tasse de lait avant de servir.

DESSERTS

SALADE AUX FRUITS—Deux oranges, $\frac{1}{2}$ petite pomme de pin, 2 bananes, jus d'un citron, $\frac{1}{2}$ lb. de raisins et $\frac{1}{2}$ lb. de noix hachées. Coupez les oranges en dés et tranchez les bananes et la pomme de pin. Coupez les raisins en deux, sur la longueur. Mélangez-les ensemble et pressez le jus du citron sur le mélange, avec assez de sucre pour sucrer. Étendez les noix sur le dessus et couvrez avec de la crème fouettée. Servez avec du gâteau.

CRÈME AUX PÊCHES—Faites bouillir 1 lb. de pêches en conserve et 1 lb. de sucre, pendant 10 minutes, et passez à travers un tamis. Faites tremper une heure, $\frac{1}{2}$ paquet de gélatine, dans assez d'eau pour la couvrir, et brassez-y 1 tasse de lait bouillant. Quand la gélatine est dissoute, ajoutez-la aux pêches chaudes et laissez refroidir. Avant que ce soit affermi, brassez-y 1 chopine de crème fouettée. Versez dans un moule et déposez sur la glace.

GELÉE AU CAFÉ—Brassez 1 boîte de gélatine dans 1 tasse d'eau froide pendant 2 heures; puis versez-y 2 petites tasses d'eau bouillante. Agitez légèrement jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Ajoutez 2 tasses de café fort, 2 tasses de sucre; coulez et mettez dans les moules. Servez avec crème fouettée.

MOUSSE DE CITRON—Mettez dans une casserole 2 tasses d'eau chaude, 1 tasse de sucre blanc; quand le mélange bout, ajoutez 2 cuillers à bouche comblés d'amidon de maïs, le jus d'un citron et agitez bien. Faites bouillir 5 minutes. Dès que c'est refroidi, ajoutez les blancs bien battus de 2 œufs. Battez rapidement. **SAUCE**—Une tasse et demi de lait, 1 cuiller à thé d'amidon de maïs, jaunes de 2 œufs. Faites bouillir dans un bain-marie.

CRÈME ESPAGNOLE—Une $\frac{1}{2}$ boîte de gélatine, 3 œufs, 1 cuiller à bouche de vanille, 1 pinte de lait, 8 cuillers à bouche de sucre. Faites tremper la gélatine dans le lait, placez sur le feu et agitez jusqu'à dissolution. Ajoutez les jaunes d'œufs et 4 cuillers à bouche de sucre bien battus. Agitez jusqu'au moment d'ébullition. Otez de sur le feu et avec des blancs d'œufs bien battus avec 4 cuillers à bouche de sucre. Ajoutez les blancs, agitez vivement jusqu'à mélange parfait. Parfumez et versez dans un moule. Servez avec crème fouettée.

CRÈME GLACÉE—2 pintes de crème riche et 1 pinte de lait; sucrez et parfumez au goût; Versez dans la sorbetière et tournez lentement jusqu'à ce que ce soit presque gelé, puis tournez aussi vite que vous le pouvez. Ceci fait une crème plus mousseuse.

DÉLICIEUX SORBET—Jus de 4 oranges, 1 boîte d'ananas tranché, $\frac{1}{2}$ tasse de framboises rouges, 2 $\frac{1}{2}$ tasses de sucre, et assez d'eau pour faire 2 pintes. Coulez le tout et faites geler. Quand c'est presque gelé, ajoutez les blancs battus de 3 œufs. Brassez bien.

CHARTREUSE DE GELÉE—Coupez le milieu d'un rond de gâteau d'éponge, en laissant le fond et les côtés d'une épaisseur suffisante pour retenir 1 pinte de gelée. Préparez une gelée de citron, orange ou vin, et quand c'est refroidi et prêt à figer, versez dans le gâteau et déposez sur la glace. Quand prêt à servir, couvrez le dessus avec de la crème fouettée refroidie sucrée avec du sucre de confiseurs et parfumée à la vanille.

(Suite à page 26)

Cicatrisez Cela Avec du

Zam-Buk!



Si, soudainement, vous vous coupez, contusionnez, brûlez ou autre avarie du genre, soignez-vous avec un remède reconnu pour ses effets puissants comme calmant et antiseptique. Cicatrisez cela avec du Zam-Buk!



UN BÉBÉ ÉCHAUDÉ. SOULAGÉ IMMÉDIATEMENT PAR ZAM-BUK

Mme. E. Gardner, R.R. No. 2, Longwood, Ont., écrit:—"Mon bébé n'avait que deux semaines quand j'échappai une tasse de thé chaud dont le contenu se renversa sur ses deux jambes, il était chaussé de bas de laine et quand je les ai retirés, la peau de ses jambes vint avec les bas, et je devins presque folle. J'envoyai chercher une boîte de Zam-Buk à la pharmacie, et j'en appliquai sur ses jambes matin et soir; je constatai que les plaies se cicatrisaient très bien, et après quatre jours environ, ses jambes étaient parfaitement cicatrisées.

"J'ai 5 filles, en plus de mon petit garçon et elles se sont souvent brûlées et coupées, mais tous les autres onguents que j'ai essayés n'ont jamais eu les bons effets de Zam-Buk, qui cicatrise d'une manière merveilleuse."



ZAM-BUK EST CE QU'IL Y A DE MIEUX POUR LES BRÛLURES

Mme. Len Ford, de Barkerville, Caribou, C.A., écrit:—"Il y a environ 23 ans, nous avons reçu un échantillon de Zam-Buk dont nous avons eu occasion immédiate de nous servir, pour une vilaine brûlure, le résultat a été très satisfaisant, la douleur cessa presque instantanément, et depuis, j'emploie constamment Zam-Buk pour les entorses, contusions, coupures, brûlures et le catarrhe nasal. De fait, nous l'employons pour presque toutes les maladies de peau et nous en avons toujours à la maison."

Mme. E. B. Croteau, Waterloo, P.Q., écrit "Zam-Buk, d'après mon expérience, est un onguent merveilleux. J'ai souffert d'une vilaine brûlure sur le bras, 4 jours, et je ne pouvais rien trouver pour me soulager. Ma mère me conseilla l'onguent Zam-Buk, dont elle se sert elle-même, et en moins de deux jours, toute la douleur était disparue. Je l'emploie maintenant pour tout ce qui demande de l'onguent et en suis très satisfaite."

Mme. Fred Boulet, Dunrac, Man., écrit:—"J'emploie toujours l'onguent Zam-Buk pour toutes sortes de bobos, surtout pour les brûlures, et je le considère le meilleur onguent au monde."

MARINADES ET SAUCES PIQUANTES

SAUCE CHILI—Trente grosses tomates mûres, 4 piments verts, 10 gros oignons, 2 tasses de vinaigre, 4 cuillers à bouche de sel, 15 cuillers à bouche de sucre blanc. Hachez les légumes bien fin, mêlez avec les autres ingrédients et faites bouillir 1½ heures.

CHOW CHOW—Un gallon de vinaigre, 3 gros choux-fleurs, 4 pintes de petits concombres, 3 pintes de petits oignons, 2 piments verts, ½ livre de moutarde, 1 once de safran des Indes, 1 tasse de farine, 3 tasses de sucre. Laissez les concombres, oignons et choux-fleurs dans la saumure, 2 heures. Faites bouillir les choux-fleurs et oignons dans le vinaigre avant d'ajouter la farine, la moutarde et les concombres.

MARINADES DE CONCOMBRES MÛRS—Tranchez 1 pinte de concombres mûrs, 1 pinte d'oignons, 1 pinte de tomates mûres; ajoutez 1 pinte de vinaigre. Faites bouillir le tout jusqu'à ce que ce soit tendre. Ajoutez ½ cuiller à thé faible de cayenne, 1 cuiller à thé comble de sel, 1½ tasses de sucre granulé. Ajoutez à ceci 1 cuiller à bouche de moutarde, 1 petite cuiller à thé de safran des Indes, 2 cuillers à bouche de farine bien mélangée avec un peu de vinaigre froid.

MARINADE À LA MOUTARDE—Deux pintes de concombres, 2 pintes de choux-fleurs, 2 pintes d'oignons, 2 pintes de tomates vertes, salez-les pour la nuit, ensuite égouttez. Ajoutez 1 gallon de vinaigre, ½ livre de moutarde, ½ once de safran, 2 tasses de cassonade, ½ once de petits piments rouges, ½ tasse de farine. Faites bouillir tout ensemble et versez sur les marinades.

SAUCE CHUTNEY—Une douzaine de pommes sûres râpées, 1 doz. de tomates mûres, ¾ livre de cassonade, ¼ livre de moutarde, ½ livre d'oignons hachés fins, 3 chopines de vinaigre, 1 livre de raisins (hachés), 1 once de clous de girofle (entier). Faites bouillir tous les ingrédients en pulpe, et passez la sauce dans une passoire.

FÈVES MARINÉES—Mettez 1 peck de fèves à beurre dans de l'eau salée. Faites chauffer jusqu'à l'ébullition 3 chopines de vinaigre et 2½ livres de sucre. Mélangez bien avec un peu de vinaigre froid, 1 tasse de farine, 1 tasse de moutarde 1 cuiller à dessert de safran. Versez ce mélange dans le vinaigre chaud. Faites bouillir 5 minutes; ajoutez les fèves et faites bouillir légèrement 3 minutes.

SAUCE AUX TOMATES—Un gallon de chair de tomates, 1 gallon de vinaigre, 1 livre de cassonade, ½ chopine de sel, 3 piments rouges, 1 once d'épices mélangées, ½ once de clous de girofle (entiers), ½ once de gingembre (entier), ½ once de moutarde, ½ once d'ail. Faites bouillir tous les ingrédients 2 heures, coulez dans une passoire; embouteillez tandis que c'est chaud.

CONFITURES, GELÉES, ET MARMELADES

PÊCHES MARINÉES—Si les pêches sont fermes, faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres; si elles sont molles, essayez-les et mettez-les dans les pots. Prenez 1 pinte de vinaigre et 1 pinte de sucre, 1 cuiller à bouche de clou de girofle et 1 de cannelle (les deux dans un sac attaché). Faites bouillir 5 minutes. Versez du sirop chaud sur les pêches. Le lendemain, enlevez le sirop; faites bouillir de nouveau et versez sur les pêches. Fermez.

CONFITURE AU CEDRAT—Pelez le cédrat et coupez-le en petits carrés d'environ 1 pouce carré. Pesez, et ajoutez ¾ de livre de sucre blanc à chaque livre de cédrat. Aspergez le cédrat de sucre et laissez reposer durant la nuit. Mettez un citron pour chaque 2 lbs. du mélange et parfumez avec de la racine de gingembre au goût. Faites bouillir jusqu'à ce que ce soit épais et enlevez le gingembre.

CONFITURE AUX BLEUETS, FRAISES OU FRAMBOISES—Faites bouillir les fruits dans une quantité d'eau suffisante pour les empêcher de coller. Quand ils sont parfaitement cuits, ajoutez ½ livre de sucre pour chaque livre de fruits. Faites mijoter jusqu'à ce qu'ils soient épais. Refroidissez et mettez dans des pots en verre.

GROSEILLES ÉPICÉES—Quatre pintes de groseilles échaudées et coulées dans une passoire. Faites aussi passer la chair. Prenez 1 chopine de vinaigre, 3 lbs. de sucre, 1 cuiller à bouche de cannelle, 1 cuiller à bouche d'épices mélangées, 1 cuiller à bouche de clou de girofle, et 1 de muscade râpé. Faites cuire 1 heure.

GELÉE DE FRAMBOISES—Mettez les fruits sur un feu lent, faites mijoter un peu et pressez avec un cuiller de bois. Coulez bien clair. Pour chaque livre de jus, mettez 3½ lbs. de sucre. Faites bouillir le jus 20 minutes sur un feu vif. Faites chauffer le sucre dans le fourneau, jusqu'à ce qu'il soit chaud (pas brun) en agitant de temps à autre. Ajoutez le sucre au jus et faites bouillir 15 minutes, en brassant constamment, et écumez.

GELÉE DE POMMES SAUVAGES ET CANNEBERGES—Tranchez 1 peck de pommes sauvages, sans les peler ou enlever le cœur, et faites bouillir avec tout juste assez d'eau pour couvrir les fruits. Quand elles auront bouilli à environ la moitié de la quantité, ajoutez 1 pinte de canneberges, et couvrez jusqu'à ce que ce soit cuit tendre. Videz dans un sac à gelée et laissez égoutter toute la nuit. Pour chaque tasse de liquide, employez 1 tasse de sucre. Faites chauffer le sucre dans le fourneau, en brassant souvent pour l'empêcher de brûler. Faites chauffer le liquide jusqu'à l'ébullition et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez le sucre chaud et agitez jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ensuite faites bouillir 5 minutes et versez dans des verres, que vous aurez tenus dans l'eau chaude.

GELÉE DE COINGS—Cinq pintes de coings, non pelés mais le cœur enlevé. Couvrez d'eau et faites bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faites égoutter l'eau, et mettez-en la moitié autant encore et laissez faire 1 heure. Egouttez de nouveau. Faites bouillir le jus une ½ heure, et ajoutez ensuite 1 tasse de sucre pour chaque tasse de jus. Faites bouillir encore quelques minutes.

MARMELADE DE RAISINS—Enlevez les queues des raisins et couvrez presque entièrement d'eau. Faites cuire jusqu'à ce que les grains s'en détachent et coulez dans une passoire. Pour 1 lb. de chair mettez ¾ de lb. de sucre et faites cuire 20 minutes.

MARMELADE DE POIRES—Pour 5 lbs. de poires, pelées et coupées en petits morceaux, ajoutez 3 lbs. de sucre, ½ lb. de gingembre confit, 2 citrons (coupés fins) 1 once de gingembre (pulvérisé fin). Ajoutez un peu d'eau et faites cuire 3 heures.

(Suite à page 28)

J'ENVERRAIS CHERCHER DU ZAM-BUK A L'AUTRE BOUT DU MONDE

Mme. J. C. Lemon, 1102½ East Broadway, Glendale, Calif., E.U.A., écrit:—"Voilà plus de 20 ans que nous employons Zam-Buk, et nous l'avons toujours considéré comme très efficace pour les bobos et brûlures.

Nous avons commencé à employer Zam-Buk alors que nous habitons Hamilton, Canada. Ma fille se brûla le visage sur le poêle. Nous avons appliqué Zam-Buk et elle était soulagée après quelques jours.

Dans une autre circonstance, mon mari échappa un charbon rouge sur un pied, alors qu'il était pieds nus, un matin. La brûlure était très grave et, plus tard, la chair devint violette avec empoisonnement du sang. Nous avons appliqué Zam-Buk et en très peu de temps, la plaie était cicatrisée. Nous avons constaté qu'immédiatement après une brûlure, il est mieux d'appliquer Zam-Buk, car cela empêche la brûlure d'entrer plus avant, et les vertus antiseptiques de Zam-Buk protègent contre l'infection.

J'emploie actuellement Zam-Buk sur un clou. Je connais tant de cas variés où Zam-Buk a apporté le soulagement que je ne saurais que faire si je n'avais une boîte de Zam-Buk sous la main. Nous l'avons employé quand nous vivions au Michigan et nous en faisons venir maintenant de Californie. Je crois que nous en verrions chercher à l'autre bout du monde."

UN JUGE DE PAIX PROÉMINENT DE TORONTO TÉMOIGNE

Mr. H. E. Smallpiece, J.P., Comté de York, 32 rue Church, Toronto, écrit:—"J'emploie Zam-Buk à la maison depuis plusieurs années, et jamais je ne pourrais m'en passer.

"J'eus la malchance de me blesser en tombant d'une marche d'escabeau qui s'était brisée, et malgré l'emploi de plusieurs remèdes, ma coupure n'arrivait pas à se cicatriser. Un ami me conseilla d'essayer Zam-Buk, et l'ayant essayé, en très peu de temps, la coupure fut complètement cicatrisée.

"Je considère que Zam-Buk est un des remèdes les plus efficaces pour cicatriser qu'il y ait, et je le recommande avec confiance."

MAL D'ORTEIL CONTRACTÉ DANS LES CHANTIERS

Mr. Noah Bell, Clarke City, P.Q., écrit:—"Le gros orteil de mon pied gauche devint sensible, après être resté à bûcher toute la journée. Je restai à la maison une journée espérant que cela se passerait, mais il empirait. J'essayai toutes sortes de remèdes l'un après l'autre, mais rien n'y faisait. Un jour, ayant trouvé un couvercle de boîte d'onguent Zam-Buk, j'en achetai une boîte, et tout allait mieux à la deuxième application. Je n'ai employé que la moitié de la boîte, pour être soulagé."

DÉMANGEAISON DE BARBIERS

Mr. D. H. C., de Humboldt, Sask., écrit:—"J'ai employé Zam-Buk une première fois pour un vilain cas de démangeaison de la barbe, et après quelques jours, il y avait amélioration, et en deux semaines, complètement soulagé. Comme remède domestique général, je ne pourrais m'en passer."

LE MEILLEUR ONGUENT DOMESTIQUE

Mr. Thomas Carpenter, 376 Third Avenue, Verdun, P.Q., écrit:—"Voilà plus de 30 ans que j'emploie Zam-Buk, pour des coupures, des contusions, gerçure des mains, maladies de peau et le rhumatisme, et il a toujours donné satisfaction absolue pour cicatriser les blessures et calmer la douleur, et dans mon opinion, c'est le meilleur onguent qu'il y ait sur le marché."

Recettes Culinaires—Suite

MARMELADE DE PAMPLEMOUSES—Deux gros pamplemousses ou 4 petits, 3 citrons. Faites tremper les pamplemousses dans l'eau tandis que vous coupez les citrons. Tranchez les fruits fins, utilisant toutes les parties. Mettez toutes les graines dans une tasse d'eau froide, et laissez reposer jusqu'au moment de faire bouillir. Faites bouillir les graines dans un sac de coton à fromage. Mettez 2½ chopines d'eau pour chaque chopine de fruits. Laissez reposer 24 heures, ensuite faites bouillir vivement 1 heure. Laissez reposer jusqu'au lendemain. Pour chaque chopine de liquide (pulpe) 1½ lbs. de sucre. Faites bouillir jusqu'à ce que ce soit en gelée.

SANDWICHES

SANDWICHES AUX ŒUFS—Prenez des œufs bouillis durs, enlevez les écailles et hachez les œufs très fins. Ajoutez un peu de fromage à la crème haché, environ 1 cuiller à thé pour 1 œuf. Versez sur ceci assez de mayonnaise pour en faire une pâte lisse. Vous aurez eu soin, avant, de préparer des tranches minces de pain et beurre, et couvrez-les de cette préparation.

SANDWICHES AUX DATTES—Hachez fin des dattes. Ajoutez un peu d'eau, faites cuire dans un bain-marie jusqu'à ce qu'elles soient molles et pâteuses. Refroidissez les dattes, ajoutez ½ cuiller à thé de jus de citron. Étendez sur des tranches de pain minces et aspergez de noix hachées.

SANDWICHES AUX NOIX—Passez 1 tasse de noix dans le hachoir. Mélangez avec la mayonnaise et étendez entre des tranches minces de pain blanc ou brun.

SANDWICHES AU JAMBON ET CÉLÉRI—Passez au hachoir 1 tasse de jambon cuit et ¼ tasse de céleri. Mélangez avec la mayonnaise et étendez entre des tranches minces de pain beurré. On peut employer, à la place du jambon, toute autre sorte de viande ou volaille!

SANDWICHES "VALENTIN"—Coupez, avec un moule en forme de cœur, des tranches minces de pain beurré. Couvrez de remplissage au goût. On peut employer pour ces sandwiches de la laitue, sardines ou fromage.

BREUVAGES

CHOCOLAT—Employez du chocolat non sucré, 1 morceau d'une ½ livre pour 10 tasses. Cassez le chocolat en morceaux. Mettez dans une casserole et faites dissoudre lentement dans l'eau chaude. Augmentez le feu jusqu'à l'ébullition et faites bouillir 15 minutes. Ajoutez le lait, juste au moment de servir.

CACAO—Pour 6 tasses, employez 2 cuillers à bouche de cacao, 2 cuillers à bouche de sucre, ½ chopine d'eau bouillante et 1½ chopine de lait. Mettez le lait au feu dans un bain-marie. Mettez le cacao et le sucre dans une autre casserole, et versez graduellement l'eau chaude en brassant tout le temps. Laissez bouillir ce mélange 5 minutes et ajoutez-y ensuite le lait bouillant et servez. Le breuvage sera meilleur si vous ajoutez à chaque tasse une cuillerée de crème fouettée.

NECTAR AUX CERISES—Deux pintes de cerises, enlevez les noyaux et faites bouillir ½ heure dans 1 pinte d'eau. Coulez et faites bouillir le jus 10 minutes avec 1 lb. de sucre pour chaque chopine de jus. Mettez les cerises et faites bouillir encore 20 minutes. Servez froid glacé.

CRÈME BOSTON—Quatre pintes d'eau chaude, 4 onces d'acide tartrique, 4 lbs. de sucre blanc, les blancs de 4 œufs, bien battus, 1½ onces d'essence de citron. Faites bouillir l'eau et le sucre en sirop. Quand ce mélange est presque froid, ajoutez l'acide, les blancs d'œufs et le citron. Embouteillez et cachez. Pour 1 verre d'eau, employez un verre à vin de cette crème, avec assez de soude à pâte pour faire de l'écumé.

CORDIAL AUX GROISELLES NOIRES—Pour chaque 4 pintes de groseilles, ajoutez 1 gallon du meilleur whisky. Laissez reposer 4 mois, agitant le cruche de temps à autre. Videz la liqueur et passez dans une passoire. Ajoutez 3 lbs. de sucre en pain et ¼ lbs. de clous de girofle. Embouteillez et cachez.

VINAIGRE DE FRAMBOISES—Remplissez un bocal de framboises rouges; versez-y tout le vinaigre qu'il peut contenir. Laissez reposer 10 jours, puis passez dans une passoire. Ne pressez pas les fruits. Ajoutez 1 lb. de sucre en pain. Faites bouillir, embouteillez quand ce sera refroidi.

ORANGEADE—A 2 tasses de jus d'orange et le jus de 2 citrons, ajoutez de l'eau et du sucre au goût. Passez dans une passoire et servez avec de la glace hachée.

NECTAR À LA CRÈME—Mettez 2 lbs. de sucre granulé dans un pot et 2 onces d'acide tartrique; mélangez bien, puis cassez les blancs de 2 œufs dans un plat à part et battez-les. Mettez environ ½ tasse d'eau bouillante sur le sucre et l'acide et mélangez bien, et jetez-y les blancs d'œufs battus en les brassant, et versez-y graduellement ce qui reste de la pinte d'eau bouillante, en battant continuellement. Quand le mélange est presque froid parfumez avec environ ¼ bouteille de vanille.

VIN AUX GROISELLES ROUGES—Pour chaque gallon d'eau, prenez un gallon de groseilles. Ecrasez bien et laissez reposer durant une nuit. Le lendemain matin, passez dans un tamis de crin. Ajoutez 4 lbs. de sucre pour chaque gallon de liqueur. Rincez bien le baril avec du brandy, et passez de nouveau la liqueur en l'y vidant. Ecumez 10 jours.

CORDIAL AU GINGEMBRE—Une once et demie d'acide tartrique, 1 once d'essence de gingembre, 1 once de piments chili, 5 lbs. sucre granulé, 2 gallons d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur l'acide et le sucre. Quand ceci est refroidi, ajoutez le gingembre et le piment; laissez reposer une journée ou deux, puis embouteillez. Faites brunir une petite portion du sucre pour donner une meilleure couleur au cordial.

CORDIAL AUX FRAMBOISES—Une pinte de jus de framboises, 1 chopine du meilleur whisky, 1 gros citron ou 2 petits, 1 lb. de sucre blanc, 1 once de gingembre moulu. Mettez tout dans une cruche; laissez reposer 24 heures, brassez souvent et embouteillez.

(Suite à page 30)

UN ANCIEN ULCÈRE À UNE JAMBE CICATRISÉ AVEC CET ONGUENT

Mr. Bretts, Clandeboye, Man., écrit:—"Je suis heureux de recommander Zam-Buk, car nous l'employons depuis des années. Nous avons une cuisinière dont la jambe portait un ulcère depuis 5 ans; elle avait essayé presque tout. Nous l'avons persuadée à essayer Zam-Buk, après deux mois, le centre s'enlevait et au bout de 6 mois, la blessure était parfaitement cicatrisée et avec une nouvelle peau.

'Une voisine, une dame de 70 ans, souffrait de rhumatisme inflammatoire et au lit pendant 12 mois. Les médecins ne pouvaient rien faire dans son cas, alors ma femme qui avait confiance en Zam-Buk, entreprit de la traiter par des massages au Zam-Buk. Après 6 semaines, elle pouvait marcher et capable aussi de se servir de ses mains.

"Nous employons aussi Zam-Buk pour les rhumes de cerveau, en le faisant chauffer et en aspirant un peu par les narines, et je dois dire qu'il vaut son pesant d'or."



Mr. E. Bretts

ÉLIMINATION PARFAITE D'UNE INFECTION DE PEAU

Mr. E. X. Belnois, président et gérant de "Quick Change Auto Wheel Co.," a dernièrement fait part à la Cie. Zam-Buk des avantages qu'il a retirés de cette préparation universelle. Mr. Belnois dit:—"Il y a quelque temps, j'avais une petite plaie près du nez qui devint infectée. L'infection se répandait très rapidement, et mon nez devint très enflé et enflammé. Naturellement, comme j'avais à m'occuper d'affaires, c'était très embarrassant et j'allai voir un médecin. Comme ce traitement n'avait aucun bon effet, je me rendis chez un spécialiste à Syracuse, N.Y. Je n'eus pas plus de satisfaction, et durant un voyage à Toronto, je consultai un autre spécialiste pour la peau. Son traitement fut sans effet, et c'est alors qu'on me parla de Zam-Buk. J'ai essayé ce célèbre onguent aux herbes et tout de suite la douleur diminua et la sensation de malaise aussi, dont je souffrais déjà depuis longtemps. J'ai continué le traitement Zam-Buk, et je suis content de dire qu'enfin je suis complètement soulagé. Les propriétaires de Zam-Buk ne connaissent rien de cette expérience, jusqu'à ce que je leur en parle, car je tiens à renseigner ceux qui souffrent d'une infection semblable, afin qu'ils puissent recourir à un moyen de soulagement connu. L'effet de Zam-Buk a été vraiment merveilleux dans mon cas, surtout à cause du fait que déjà deux spécialistes avaient prouvé que mon cas était au-dessus de leur habileté.

Je ne saurais jamais trop faire connaître la nature efficace de Zam-Buk, et je vous donne permission de publier les faits mentionnés plus haut."



Mr. D. P. McKee

DOIGT ÉCRASÉ

Mr. D. P. McKee, Sunny Dale, P.O., Alberta, écrit:—"J'ai essayé plusieurs sortes d'onguents, et je trouve que Zam-Buk est ce qu'il y a de plus efficace, car il ne manque jamais de cicatriser. Je m'étais écrasé un doigt terriblement, entre deux roches, il était fendu de travers et l'ongle tomba. Alors, j'ai employé Zam-Buk et je fus rapidement et complètement soulagé."

CLOUS (Furoncles)

Mlle Hazel B. Beck, New Burn, Lunenburg, N.E., écrit:—"Je désire exprimer mon appréciation pour les bons résultats que j'ai retirés de l'emploi de Zam-Buk. Je l'ai employé, avec efficacité, pour des clous, et j'ai aussi employé votre savon Zam-Buk, et je dois vous dire que je suis bien satisfaite des deux préparations."

BONBONS

DÉLICE TURQUE—1 once de gelatine, 1 tasse d'eau froide; 1 lb. sucre blanc, 1 citron, 1 orange. Faites tremper la gelatine 2 heures dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau. Faites bouillir le sucre avec $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, et ajoutez la gelatine au moment de l'ébullition. Faites bouillir 20 minutes et parfumez avec le jus et les écorces du citron et orange. Tournez dans un plat humecté d'eau froide. Que votre mélange soit d'une épaisseur d'un pouce.

FUDGE AU CHOCOLAT—Deux tasses de sucre granulé et 2 tasses de cassonade, 1 tasse de lait, gros comme un œuf de beurre, $\frac{1}{2}$ d'un pain de 10c de chocolat non sucré, râpé. Faites bouillir dans l'eau froide, jusqu'à ce que ce soit durci. Enlevez de sur le poêle. Mettez-y en brassant 1 tasse de noix hachées et 1 cuiller à thé de vanille. Battez jusqu'à ce que ce soit durci. Versez dans des plats beurrés et tracez par petits carrés.

PASTILLES DE MENTHE—Deux verres de sucre granulé, 8 cuillers à bouche d'eau bouillante, 8 cuillers à bouche de sucre à glacer. Sur le sucre à glacer, versez 10 gouttes d'huile de menthe. Faites bouillir l'eau et sucre 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange fasse des fils. Enlevez de sur le poêle et battez-y le sucre à glacer. Battez jusqu'à épaisseur requise pour faire des pastilles.

CRÈME D'ÉRABLE—Une tasse de cassonade, $\frac{1}{4}$ tasse de lait, un petit morceau de beurre. Faites bouillir jusqu'à ce que vous ayez des fils. Puis enlevez de sur le feu. Ajoutez le parfum voulu. Battez jusqu'à ce que ce soit blanc et crémeux. Versez dans un plat beurré et tracez de petits carrés quand ce sera refroidi.

ÉCUME DE MER—Faites dissoudre 2 tasses de sucre, $\frac{1}{4}$ tasse d'eau chaude. Ajoutez ensuite $\frac{1}{2}$ tasse de sirop de maïs, et faites bouillir jusqu'à ce qu'une goutte dans l'eau durcisse. Versez le candi bouillant sur les blancs d'œufs battus, en battant tout le temps. Ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de noix et 1 cuiller à thé de vanille. Versez dans un plat beurré et tracez en carrés avant que ce soit froid.

GUIMAUVES—Deux tasses de sucre granulé et $\frac{3}{4}$ tasse d'eau. Faites bouillir jusqu'à ce qu'il se forme des fils. Ajoutez au sirop $\frac{1}{2}$ boîte de gelatine, que vous aurez fait tremper dans $\frac{1}{4}$ tasse d'eau. Parfumez au goût. Battez jusqu'à refroidissement et tracez des carrés.

CARAMELS AU CHOCOLAT—Une livre de sucre, $\frac{1}{4}$ lb. de beurre, 3 onces de chocolat non sucré (râpé) et 1 cuiller à dessert de vinaigre. Mettez le sucre dans une casserole et ajoutez l'eau nécessaire pour dissoudre. Ajoutez le beurre, chocolat et vinaigre. Faites bouillir, en brassant souvent, jusqu'à ce que ce soit épais et durcisse dans l'eau. Versez sur un plat beurré, et tracez des carrés quand ce sera refroidi.

BUTTER SCOTCH—Trois tasses de sucre blanc, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre, 1 cuiller à bouche de beurre, $\frac{1}{2}$ cuiller à thé de crème de tartre. Faites bouillir jusqu'à ce que ce soit très cassant quand jeté dans l'eau froide. Ajoutez ensuite $\frac{1}{4}$ cuiller à thé de soude dissous dans 1 cuiller à thé de vanille. Tournez dans des plats beurrés, ou partiellement frais et tirez.

ALIMENTATION DES INVALIDES

THÉ DE BŒUF—Hachez 1 lb. de bœuf tendre, enlevez le gras, et déposez dans un bœuf de faïence; versez-y la quantité d'eau froide requise pour couvrir la viande, et laissez tremper 2 ou 3 heures; puis placez sur le poêle ou dans un fourneau à feu modéré, et laissez mijoter (pas bouillir) 2 ou 3 heures de plus, ajoutant un peu d'eau de temps à autre, suivant l'évaporation; passez dans une passoire et assaisonnez au goût. Pour le rendre plus nutritif, on peut ajouter un peu de riz, d'orge mondé ou d'arrowroot. On peut traiter le veau ou le mouton de la même manière.

JUS DE BŒUF GRILLÉ—Faites griller $\frac{1}{2}$ lb. de steak dans la ronde, 1 ou 2 minutes, des deux côtés, coupez en petits morceaux, pressez-en le jus, salez et servez.

POTAGE AU POULET—Mettez $\frac{1}{2}$ poulet dans une petite casserole avec une cuiller à thé de riz et un peu de poivre et sel. Couvrez d'eau froide et faites bouillir lentement jusqu'à ce que la viande se détache des os; puis enlevez le poulet, laissez le riz et servez.

MOUTON RÔTI—Coupez des petites tranches très minces de la longe de mouton. Mettez chaque tranche sur une fourchette à rôtir, et faites rôtir au-dessus d'un feu très vif. Aspergez d'un peu de sel et poivre. On peut manger cela avec un morceau mince de pain rôti.

CUISSON DES ŒUFS POUR INVALIDES—Mettez 3 tasses d'eau bouillante dans une casserole, ajoutez une tasse de lait doux et un peu de sel. Faites bouillir, puis cassez-y les œufs, couvrez et placez de manière à ce que cela ne bouille pas. Laissez reposer les œufs jusqu'à ce qu'ils blanchissent sur le dessus, mais pas durs.

PAIN RÔTI AU LAIT—Faites rôtir du pain mince, brun uniforme. Cassez la croûte, et ajoutez de la crème ou lait chaud pour bien faire tremper. Sucrez avec du sucre pulvérisé.

BLANC MANGER À L'ARROWROOT—Mélangez l'arrowroot de la manière ordinaire, mais employez-en 3 fois plus que pour le gruau; ajoutez le lait et le parfum; sucrez au goût, et faites mijoter jusqu'à ce que ce soit assez épais pour être mis en moule.

ARROWROOT—Mélangez 2 cuillers à thé d'arrowroot avec 1 cuiller à bouche d'eau froide, ajoutez $\frac{1}{2}$ chopine de lait bouillant et faites bouillir 10 minutes. Sucrez au goût et ajoutez de la muscade ou de la cannelle moule.

GELÉE DE VIN—Une $\frac{1}{2}$ tasse de gelatine, faites tremper dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide; puis versez dans une chopine d'eau bouillante, le jus d'un citron, 1 tasse de sucre, 1 tasse de vin sherry. Brassez et passez à travers un linge dans un moule.

PETIT LAIT AU VIN—Ajoutez à 1 chopine de lait, amené au point d'ébullition, une quantité suffisante de vin Madère ou sherry pour faire coaguler. Passez, sucrez et parfumez au goût.

ŒUF ET JUS DE CITRON—Faites dissoudre 1 once de sucre dans une chopine d'eau, et agitez-y le jus d'un citron, ajoutez le blanc d'un œuf et faites mousser. Glacez-le si désiré.

BREUVAGE AUX ŒUFS—1 œuf, 1 cuiller à thé de sucre, 1 tasse de lait. Battez l'œuf avec le sucre, faites bouillir le lait, et quand il bout versez-le sur l'œuf, en battant constamment.

Savon ZAM-BUK

Médicinal et pour la toilette

Le Savon Zam-Buk est doux, tendre et rafraichissant, et incomparable pour donner un bon teint. Les savons ordinaires sont trop bruts pour les peaux délicates, même quand ceux-ci offrent les meilleures conditions, et quand la peau est quelque peu rude, sensible ou pustulée, on ne doit pas, dans aucune circonstance, employer des savons communs car ils contiennent soit trop de soude ou alcali ou soit des matières parfumées dommageables.

Le Savon Zam-Buk ne contient pas d'alcali libre, au contraire, il ne contient que les meilleurs ingrédients pour le nettoyage de la peau, ces ingrédients étant équilibrés avec précision et joliment mélangés.

Le Savon Zam-Buk ne donne pas à la peau ce lustre que les savons communs donnent, il n'enlève pas non plus à la peau son huile naturelle, mais il stimule et nettoie les pores de toutes impuretés et donne une douceur veloutée à tout le tissu.

Le Savon Zam-Buk Est Bon Pour Les Cheveux.—Des shampooos fréquents avec le Savon Zam-Buk donnent une jolie apparence brillante aux cheveux, ce qui est surtout si désirable chez la femme. Il enlève les pellicules sur le cuir chevelu et stimule le cheveu et lui confère une action hygiénique. Quiconque a éprouvé l'agréable sensation qui suit un bon shampooo au Savon Zam-Buk employé abondamment, comprendra fort bien comment cette célèbre préparation stimule le cuir chevelu et les tissus sous-jacents. On trouvera que Zam-Buk est très avantageux dans les cas de chute de cheveux.

Employez Le Savon Zam-Buk Pour Le Bébé.—Aucune peau n'est aussi tendre que celle d'un jeune bébé. Il faut, pour le bain du bébé, un savon absolument pur. Un savon qui ne contient pas d'alcali dommageable, qui n'enlève pas à la peau les huiles qui la conservent souple et douce. Le Savon Zam-Buk garde les pores ouvertes, et la peau, sous son influence médicinale, se développe en un tissu sain, apte à supporter plus facilement, plus tard les maladies de la peau.

Nous pourrions en dire encore bien long sur l'efficacité du Savon Zam-Buk, mais nous considérons que le meilleur moyen de se former une opinion sur ses mérites est de l'essayer. **Nous vous faisons donc l'offre spéciale suivante d'introduction.** Le prix ordinaire du Savon Zam-Buk est 25c le pain. Détachez et envoyez-nous par la poste le coupon ci-contre avec vingt-cinq cents en timbres, monnaie, ou mandat poste, et nous vous enverrons deux pains de savon Zam-Buk

COUPON D'OFFRE SPÉCIALE

Zam-Buk Co., 310 rue Dupont, Toronto, Ont.

Veillez trouver ci-joint Vingt-Cinq Cents ou un mandat-poste, pour lequel envoyez-moi par le retour du courrier, deux pains de Savon Zam-Buk, en rapport avec votre offre spéciale d'introduction.

Nom.....

Adresse.....

Veillez imprimer *clairement* vos nom et adresse.

Le Puisant Remède Respirable

PEPS

pour
LA TOUX, LE MAL DE GORGE,
LES RHUMES et LA BRONCHITE

AVEZ-VOUS ESSAYÉ PEPS?

PEPS—est une petite pastille qui contient des essences bienfaisantes de Pin, combinées avec d'autres extraits médicinaux; chaque tablette est enveloppée dans un papier d'argent, qui assure la conservation de toutes les vertus inestimables qu'elle contient.

Au premier indice de toux, enrrouement ou picotement dans la gorge, enlevez l'enveloppe d'argent et déposez Peps sur votre langue où elle se dissout graduellement, et à mesure, les essences médicinales se transforment en vapeur que les tissus enflammés aspirent. Le résultat est que Peps atteint immédiatement la source du mal et commence tout de suite son travail de soulagement: elle détache le flegme, nettoie et dégage la poitrine, arrête la toux atroce et en chasse promptement les symptômes d'affection bronchique et de gorge.

Un des traits caractéristiques les plus précieux du traitement Peps, est qu'il fait pénétrer dans les organes respiratoires les vapeurs du Pin qui donne la santé, et qu'il empêche en même temps tout dérangement de l'estomac, comme il arrive fréquemment après avoir pris des liquides et pastilles pour la toux.

Peps ne contient pas d'opiacés ou narcotiques c'est pourquoi ce traitement est inestimable pour les enfants qui souffrent de la toux et maux de gorge.



ÉCHANTILLON GRATIS DE PEPS. Nous vous enverrons, gratis, un échantillon de Peps, sur réception de votre nom et adresse. Veuillez mentionner cette brochure "BONS METS" et envoyez votre demande à Peps Co., 310 rue Dupont, Toronto.

Zam-Buk

EST UN REMEDE CERTAIN POUR LES

Coupures.	Blessures lacérées.	Engourdissements.
Meurtrissures.	Abrasions.	Hémorroïdes
Prûlures.	Ecorchures.	(sèches et fluentes).
Mains gerçées.	Irritations.	Jambes malades.
Teignes.	Crampes.	Genoux enflés.
Engelures.	Démangeaisons.	Cheville faible.
Atteintes par le froid.	Douleurs des jointures.	Taches et enflamations du
Clous, Ulcères.	Maux de gorge.	visage.
Eczéma, Boutons.	Maux de poitrine.	Abeès.
Maux courants.	Pieds douloureux.	Piqûres d'insectes.
Irritation du cuir	Cors tendres.	Rhumatisme.
Chevelu.	Entorses.	Névralgie, tic.
Tumeurs.	Impétigo.	Sciatique.
Blessures empoisonnées.		

Et tous désordres, maux et irritation de la peau.

**VOUS ETES AVERTIS DE N'ACCEPTER AUCUN SUBSTITUT
DANGEREUX,**

PRIX 50c. LA BOITE (3 BOITES POUR \$1.25).

Vous pouvez l'obtenir dans tous les magasins, chez les Pharmaciens et les vendeurs de médecine, ou par la malle, transport gratis, sur réception du prix de

ZAM-BUK CO.

310 Rue Dupont, Toronto

IMITATIONS DANGEREUSES DU ZAM-BUK.

Accepteriez-vous une pièce de 50c. de contre-façon! Certainement non! Alors pourquoi accepteriez-vous la valeur de cinquante cents en marchandises de contre-façon? Lorsque quelques préparations vous sont présentées, comme étant tout aussi bonnes que le Zam-Buk, ne vous en occupez aucunement. Ne vous laissez pas influencer. Il n'y a aucun onguent égal au Zam-Buk quoique bien des préparations soient moins dispendieuses à préparer et peuvent par conséquent être vendues à un plus gros profit pour le marchand. Ayez-y confiance, si le Zam-Buk n'était pas bon, il ne serait pas imité. On imite seulement les diamants réels. Personne n'imité la colle. Obtenez la chose réelle. Le nom Zam-Buk est protégé par la loi et montre en lettres distinctes sur chaque paquet. S'il n'y est pas ce n'est pas le Zam-Buk, et dans votre propre intérêt, refusez d'accepter toute chose qui n'est pas l'objet réel.

(Imprimé et Publié par C. E. Fulford Co., Limité)

N.L.C. - B.N.C.



3 3286 02672392 0



ESSAYEZ CELA UNE FOIS SEULEMENT

pour cette coupure, brûlure, plaie ou l'eczéma. Il fait cesser la douleur, e m p ê c h e l'em-poisonnement du sang et forme une peau neuve.

ZAM-BUK doit sa remarquable efficacité à certaines essences d'herbages raffinées, qui pénètrent dans les tissus sous-jacents par les petites pores.

Cet onguent calmant cicatrise par en-dessous et enlève les causes obstinées de maladies de peau irritantes et enlaidissantes. Il chasse la douleur et la démangeaison, attire le pus et le poison à l'extérieur des tissus, apaise l'inflammation et forme une peau neuve.

Important

Voyez nos offres spéciales à l'intérieur

**LE MERVEILLEUX
CICATRISANT DE L'UNIVERS**