



**D'excellentes  
Recettes**

TX 715 C3465 no. 17 Res.

NATIONAL LIBRARY  
CANADA  
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE

# ÉVITEZ LA DOULEUR



Nombre de femmes endurent d'inutiles douleurs lors de leurs menstruations. Elles souffrent de douleurs dans le dos, de maux de tête, de crampes; elles sont abattues, irritables, lasses et déprimées. Bien que certains de ces malaises soient sans remède, vous pourrez en éviter un grand nombre en améliorant votre santé.

Prenez régulièrement du Composé Végétal Lydia E. Pinkham. Prenez-en quand vous sentirez mal, il vous fera grand bien. Prenez-en pendant tout un mois et à mesure que s'améliorera votre santé, vous éprouverez moins de douleurs.

Le Composé Végétal Lydia E. Pinkham a l'approbation écrite d'un demi million de femmes. Il se vend soit liquide, soit sous forme de pastilles. Celles-ci sont recouvertes de chocolat et elles sont tout aussi efficaces que le liquide. Ayez-en toujours une boîte dans votre sac ou bien dans le tiroir de votre table de travail. Prenez-les en vous conformant au mode d'emploi en quelque lieu que vous soyez. Chaque boîte renferme 70 pastilles ou 35 doses, à peu près le nombre contenu dans une bouteille de Composé Végétal.

## COMPOSÉ VEGETAL LYDIA E. PINKHAM

En usage depuis plus de 50 ans.  
98 femmes sur 100 en font l'éloge.

## ENTREZ DANS LA CUISINE!

Vous rappelez-vous la grande cuisine de grand'maman avec son plafond bas, sa jolie nappe à carreaux rouges et ses géraniums en fleur dans l'embrasure de la fenêtre ensoleillée?

Comme il faisait bon y faire des boules de maïs ou des bonbons à la mélasse pendant que les flocons de neige venaient s'aplatir aux petits carreaux des fenêtres.

La cuisine moderne renferme

bien des commodités auxquelles grand'maman n'a jamais songé et cependant la mariée d'aujourd'hui a à résoudre le même problème: *Que préparer?* Essayez les recettes contenues dans cette brochure. Nombre de ménagères les ont essayées et nous sommes assurés qu'elles plairont à votre famille.



### “ POUR LE RETOUR D'ÂGE ”

“Le **Composé Végétal** m'a tout d'abord soulagée lorsque j'étais épuisée et que j'avais le sang impur. Je l'ai vu annoncé dans le *Toronto Star* et mes amies m'en ont parlé. J'en ai ensuite pris pour le retour d'âge et il a rectifié mes dérangements. Dernièrement j'en ai pris sous forme de pastilles et je me suis sentie soulagée dès la deuxième; j'en ai pris six en tout et depuis lors ma santé est florissante.”

MME. IRVINE,

34 Macklem Avenue, Toronto, Ontario.

LAVEMENT  
HYGIÉNIQUE  
DE LYDIA E.  
PINKHAM



Depuis plus de quarante ans les femmes emploient la Lavement Hygiénique de Lydia E. Pinkham pour leurs douches vaginales. Grâce à des perfectionnements tout récents, ce traitement est aujourd'hui plus simple et plus efficace. On en a fait l'essai, dans les hôpitaux sous l'oeil vigilant des médecins et on la recommande fortement comme antiseptique purificateur et doux.

Ajoutez deux cuillérées à thé de Lavement Hygiénique à une pinte d'eau chaude pour le traitement de la leucorrhée (flueurs blanches) ou comme douche purificatrice et désodorisante. Elle soulage et guérit.

La nouvelle bouteille (4 onces) se vend 55 sous. Si votre pharmacien ne l'a pas, servez-vous du coupon qui se trouve dans cette brochure.

LYDIA E. PINKHAM MEDICINE COMPANY,

Lynn, Massachusetts, U. S. A.,

et Cobourg, Ontario, Le Canada.

## BRIOCHES

- 1 tasse farine
- 1 tasse lait
- 1 œuf
- pincée de sel

Mélanger sel et farine. Y verser lentement  $\frac{1}{2}$  tasse lait et brasser de manière à former une pâte claire. Ajouter le reste du lait et l'œuf battu à ce mélange. Verser le tout dans des moules très chauds et faire cuire dans un fourneau chaud pendant une demi-heure.

Servir très chaud. Nombre de personnes aiment manger ces brioches avec du beurre ou des confitures.



## BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

- 2 tasses farine
- $\frac{1}{2}$  tasse lait ou eau
- 4 cuil. à table poudre à pâte
- 1 c-à-table saindoux
- $\frac{1}{2}$  c-à-thé de sel

Mélanger les ingrédients secs et tamiser. Y pétrir le saindoux. Y brasser le lait. Agiter avec un couteau jusqu'à ce que le mélange soit maniable. Mettre la pâte sur une planche saupoudrée de farine et rouler  $\frac{1}{2}$  pouce d'épaisseur. Couper avec un coupe-biscuits. Mettre à four chaud pendant 15 minutes.

## GÂTEAU ÉPONGE dit GÂTEAU PAUVRE

- 1 œuf
- $\frac{1}{2}$  tasse sucre
- 3 c-à-table d'eau froide
- $\frac{2}{3}$  tasse farine
- 1 c-à-thé poudre à pâte
- 1 c-à-thé jus de citron

Battre le jaune d'œuf, y ajouter le sucre et battre de nouveau. Ajouter ensuite jus de citron et l'eau. Battre en neige le blanc de l'œuf et l'y ajouter. Tamiser la farine et la poudre à pâte et les ajouter sans brasser. Mettre au four dans un plat peu profond.

**LE COMPOSÉ VÉGÉTAL LYDIA E. PINKHAM**  
profite à 98 femmes sur 100.

## MAÏS AU GRATIN



Placer dans un plat beurré une mince couche de biscuit émietté, puis une couche d'environ 1 pouce de maïs en conserve et puis une autre couche de biscuit. Garnir de noisettes de beurre, assaisonner de poivre et sel, ajouter une autre couche de maïs, saupoudrer de miettes, assaisonner et garnir de beurre. Recouvrir de lait et mettre au four jusqu'à ce que les miettes soient dorées.

### “IL M'A REDONNÉ LA SANTÉ”

“Une femme de cultivateur a beaucoup à faire au-dedans comme au-dehors. Il y a neuf ans j'étais si épuisée que je ne pouvais même pas faire mon ménage. Je prenais souvent le lit. J'ai tout essayé, mais en vain. Je me sentais de plus en plus mal. Une de mes amies me conseilla le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham**. Après en avoir pris une bouteille je pouvais manger et je dormais mieux; mon mari m'en apporta alors deux autres bouteilles. Depuis lors je fais tout mon ménage et j'aide au-dehors. Je suis sortie pendant la moisson et j'ai gagné \$30.00 en deux semaines. Le **Composé Végétal** m'a redonné la santé. Servez-vous de cette lettre, car je veux aider celles qui souffrent ce que j'ai souffert.”

MME. HELEN P. QUIRING, Pelly, Saskatchewan.

### “POUR LES PERSONNES ÉPUISÉES”

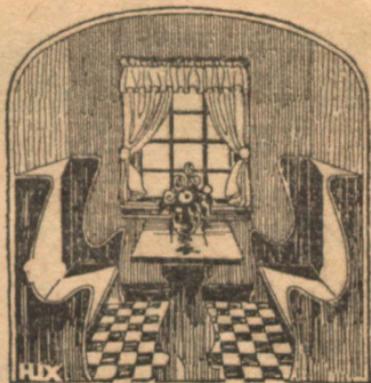
“Je prends du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** de temps en temps et ce depuis quatorze ans. Lorsque je me sens faible je m'en procure une bouteille. J'en suis à ma troisième et je me sens parfaitement bien. J'ai les nerfs solides. Je suis concierge et mon travail m'oblige parfois à rentrer fort tard. Avant de prendre vos remèdes je sur-sautais au moindre bruit. Le **Composé Végétal** m'a renforcée et je le proclame hautement.”

MME. McLAREN  
78 Walnut Street, Hamilton, Ontario.

## CONFITURES AUX ABRICOTS

- 1 lb. abricot secs
- 1 grande boîte d'ananas  
écrasés
- 4 lbs. sucre
- 2 citrons

Laver abricots. Couvrir à peine d'eau froide et laisser ainsi toute la nuit. Faire confire dans la même eau jusqu'à cuisson parfaite. Ajouter ananas. Agiter avec fourchette jusqu'à consistance de compote. Ajouter sucre. Faire cuire lentement pendant une demi-heure, ajouter alors le jus de citron



## BISCOTTES AU CITRON

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 2 tasses sucre   | 2 œufs           |
| 2/3 tasse beurre | 2 c-à-table lait |
| 1 citron         | 1 c-à-thé soude  |
- à peu près 1 chopine farine

Battre en crème beurre et sucre. Ajouter œufs battus. Mêler soude dissoute dans lait. Ajouter écorce râpée et jus de citron. Employer assez de farine pour pouvoir manier. Rouler épais ou mince au choix. Saupoudrer de sucre avant de mettre au four.

## “SANTÉ PARFAITE”

“Il y a quatorze ans, après la mort de mon premier mari, je n'étais plus que l'ombre de moi-même. Je craignais la consommation. Une de mes amies me conseilla le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** et je m'en suis procuré. Il m'a fait un bien immense. Après en avoir pris trois bouteilles je pouvais travailler toute la journée sans ressentir de fatigues. Ma santé est aujourd'hui florissante. Je n'ai jamais pris d'autres remèdes depuis quatorze ans. Nous demeurons sur une ferme. Je fais tous les travaux du ménage et je m'occupe aussi un peu du dehors. Vous pourrez mentionner ces faits; j'espère qu'ils seront de quelque utilité. Je répondrai à toute lettre au sujet du **Composé Végétal**.

MME. GEORGE H. HALLETT,

R. R. No. 1, Kingsclear, Le Nouveau-Brunswick.

## SALADE AUX TOMATES CONGELÉE



1 boîte tomates

2 c-à-table Gelatine  
"Knox" naturelle ou  
Jell-O au citron.

Passer tomates au couloir. Faire chauffer le jus jusqu'à ébullition et le verser sur la gelatine. Ajouter olives, cornichons ou céleri en cubes. Les restes de pois, de carottes ou autres légumes peuvent aussi servir.

Mettre en moule et faire prendre. Servir sur feuille de laitue avec mayonnaise.

## SALADE À L'ANANAS

1 paquet Jell-O au citron    ½ boîte ananas râpés  
1 jarre crème    1 piment  
1 paquet fromage à la crème

Mélanger Jell-O et laisser reposer. Pétrir fromage dans un bol, ajouter crème et fouetter. Ajouter ce mélange au Jell-O et bien agiter avec fourchette. Ajouter ananas et piment puis brasser. Faire prendre dans la glacière. Servir sur une feuille de laitue avec mayonnaise.

## SALADE AUX FRUITS ASSAISONNÉE

1 grande boîte de salade aux fruits    Jarre crème  
1 cuillerée à table farine    Jus de citron  
1 cuillerée à table de sucre

Passer les fruits au couloir et les mettre de côté. Faire cuire le jus au bain-marie avec sucre et farine jusqu'à épaissement. Ajouter crème (fouettée) et jus de citron. Mélanger.

Dresser fruits sur feuilles de laitue et y verser cet assaisonnement.

## POUDING À LA CRÈME, AUX NOIX ET À L'ÉRABLE

- 2 tasses lait
- 1 tasse sirop d'érable
- 2 c-à-table féculé de maïs
- 1 tasse crème
- ¼ c-à-thé sel
- 2 œufs
- 1 tasse noix hachées



Chauffer au bain-marie 1¾ tasse lait et 1 tasse sirop. Mélanger reste du lait, la féculé de maïs, le sel et ajouter à la cuisson. Mettre au feu et ajouter œufs battus. Re-

mettre au feu quelques minutes et ajouter noix. Servir avec crème fouettée.

### “REMÈDE EFFICACE POUR LES FEMMES”

“Il y a deux ans j'étais épuisée. Je me sentais oh! si fatiguée, j'étais à bout de nerfs et incapable de fermer l'œil. Une de mes bonnes amies me conseilla le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** vu qu'elle en avait elle-même grandement bénéficié. Je me suis procuré une boîte de pastilles que j'ai prises. J'ai ensuite acheté une bouteille de **Composé Végétal** et quel bien cela m'a fait! J'ai traversé cinq périodes difficiles dues au Retour d'Age, je devenais très abattue et extrêmement pâle. Mais une bouteille ou deux de **Composé Végétal** me faisaient grand bien, calmaient mes nerfs et me permettaient de reposer; bientôt après je commençais à engraisser. C'est un remède des plus efficaces. J'en prends continuellement et je continuerai pendant quelque temps encore vu mon âge.

MME. JACK JOHNSTON,  
36 St. Laurence St., Lindsay, Ontario.

### LE COMPOSÉ VÉGÉTAL LYDIA E. PINKHAM

a l'approbation écrite d'un demi-million de femmes  
Il s'en est vendu chaque jour au delà de 10,000  
bouteilles pendant l'année 1929.

## POUR LE GOUTER DES ECOLIERS



Il va sans dire que les aliments devraient toujours être enveloppés séparément dans un papier ciré. Servez-vous aussi de serviettes de papier. Un bocal en verre avec couvercle à vis servira à emporter le pouding ou la salade qu'on ne pourrait emporter autrement. Une bouteille isolante "Thermos" convient à merveille pour le potage ou le cacao.

Les collations suivantes sont délicieuses et d'apprêt facile. Accompagnées de lait ou de cacao elles font un repas excellent.

1. Petits-pains évidés et remplis de viande ou de poisson haché, assaisonné et additionné d'un peu de mayonnaise. Orange ou pomme. Gâteau.

2. Sandwiches à la laitue ou au céleri. Oeufs au lait. Pain d'épice.

3. Sandwiches à la viande froide. Pomme cuite au four. Biscuits. Pain de chocolat au lait.

4. Oeuf cuit dur. Petits biscuits à la poudre à pâte. Céleri, radis, cornichons ou olives. Chausson aux framboises.

5. Tartines de pain brun ou de pain aux noix. Orange. Biscuits ou petits gâteaux. Sucre d'érable ou dragées.

6. Sandwiches à la viande. Pouding au pain ou au riz. Fruits ou dattes.

7. Sandwiches à la laitue. Compote aux pommes ou fruits confits. Biscuits au sirop. Friandises.

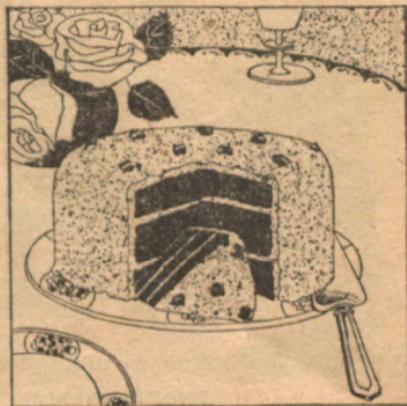
8. Sandwiches aux œufs. Sandwiches au beurre de pistaches. Cornichons sucrés. Pomme. Petits fours.

9. Potage chaud. Biscuits salés. Pouding à la fécule de maïs ou tarte aux pommes. Biscuits aux confitures.

## GÂTEAU AU CHOCOLAT dit "MOKA"

- 1 œuf
- 1 tasse sucre
- ½ tasse beurre
- 1 tasse lait sur
- 1 cuillère à thé soude
- 1½ tasse farine
- 2 cuillère à table cacao
- Vanille

Battre le beurre en crème et y ajouter sucre et œuf battu. Ajouter à ce mélange soude et cacao dissous dans le lait sur. Pétrir lentement la farine. Battre cent coups. Placer pâte dans un plat peu



profond bien beurré et faire cuire à feu lent.

## GLACE "MOKA"

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1 tasse sucre de confiseur     | 2 c-à-table café bouillant             |
| Gros comme un œuf de<br>beurre | 2 c-à-table cacao en poudre<br>Vanille |

Battre en crème beurre et sucre. Ajouter autres ingrédients. Bien battre.

## GÂTEAU AUX EPICES dit INFALLIBLE

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 1 tasse lait sur     | 1 c-à-thé soude            |
| 1 tasse sucre        | 1 c-à-thé cannelle         |
| 1 œuf                | ½ c-à-thé clous de girofle |
| 1 c-à-table saindoux | ½ c-à-thé muscade          |
| 2 tasses farine      | ¼ c-à-thé sel              |
| 1 tasse raisins      |                            |

Battre en crème sucre et saindoux. Ajouter œuf et lait. Tamiser autres ingrédients et ajouter au mélange précédent.

## POMMES FARCIES

Choisir de belles grosses pommes. Enlever le cœur et ôter la pelure à la partie supérieure. Remplir cavité de figues hachées. Saupoudrer de sucre la partie pelée. Placer dans un plat profond rempli au quart d'eau. Faire cuire à feu bas et arroser souvent. Servir avec crème.



## SAUCE BORDEAUX

- 4 lbs. choux haché fin
- 4 pintes tomates vertes
- 5 poivres rouges doux (gros-  
seur moyenne)
- 6 gros oignons
- 4 c-à-table graine de moutarde
- 1 c-à-table graine de céleri
- 1 c-à-table poudre "tumeric"
- 1/2 tasse sel
- 2 pintes vinaigre
- 2 1/2 lbs. sucre

Faire bouillir 20 minutes.

Mettre en bocaux et sceller à l'état chaud.

## POUNDING AUX PÊCHES

Une boîte pêches tranchées. Mettre pêches et jus dans un plat creux. Couvrir de pâte et mettre au four 1/2 heure. Servir avec crème fouettée.

### Pâte

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 1/2 tasse sucre           | } Battre en crème |
| Saindoux (un œuf)         |                   |
| 1 tasse farine            |                   |
| 1 c-à-table poudre à pâte |                   |
| 1 pincée de sel           |                   |

- 1 œuf battu
- 1 tasse lait

## POUR LA MÈRE ET LA FILLE

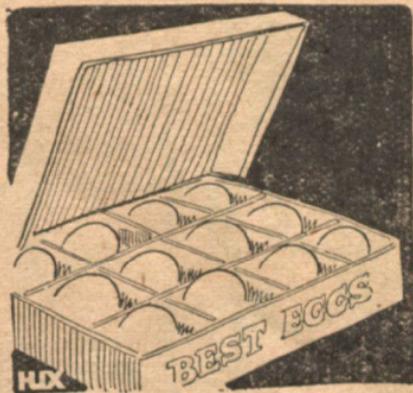
"Une de mes amies me conseilla l'emploi du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** avant la naissance de ma fille. Cela m'a renforcée et j'ai eu un joli bébé. Ma fille a maintenant douze ans et je lui fais prendre de vos remèdes. Il y a quelque temps une de mes amies se plaignait de malaises, elle ajouta qu'elle avait essayé toutes sortes de médicaments sans profit. Je lui ai conseillé le **Composé Végétal de Lydia E. Pinkham**. Elle en a acheté une bouteille hier et je sais qu'elle en bénéficiera. Je serai heureuse d'écrire à toute personne désireuse de se renseigner au sujet du **Composé** et de lui dire comme il m'a fait du bien. J'ai aussi trouvé que vos Pilules Pour le Foie sont excellentes."

MME. JAMES THORBURN,  
24 Wyatt Street, London, Ontario.

## GÂTEAU AU CHOCOLAT DIT "FONDANT"

- 1 $\frac{1}{4}$  carré de chocolat
- 1 $\frac{1}{4}$  tasse beurre fondu
- 1 tasse sucre
- 2 œufs
- 1 $\frac{1}{2}$  tasse farine
- 1 $\frac{1}{2}$  tasse lait doux
- 1 $\frac{1}{2}$  c-à-thé soude
- 1 c-à-thé crème de tartre
- 1 c-à-thé vanille

Battre en crème sucre et jaunes d'œufs. Ajouter chocolat et beurre. Ajouter ensuite lait et farine, puis soude et crème de tartre mélangés. Battre et ajouter le blanc des œufs. Parfumer à la vanille. Faire cuir dans un plat de 8 x 8 pouces.



## GÂTEAU ECLAIR

- |                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1 tasse farine          | 1 œuf                                 |
| 1 tasse sucre           | Gros comme œuf beurre                 |
| 1 c-à-thé poudre à pâte | à peu près 1 $\frac{1}{2}$ tasse lait |

Tamiser deux fois ingrédients secs. Faire fondre beurre. Casser l'œuf dans une tasse, y ajouter beurre fondu et remplir de lait. Mélanger ceci aux ingrédients tamisés. Parfumer à la vanille.

## "A DEUX PETITES FILLES"

"J'ai deux jolies petites filles, l'ainée à presque trois ans, l'autre neuf mois. J'ai pris du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** avant leur naissance et je le conseille fortement aux femmes enceintes. Il facilite l'accouchement. Je suis moi-même en parfaite santé et je me sens bien. Servez-vous de ma lettre pour venir en aide à d'autres malheureuses. J'ai d'abord commencé à prendre du **Composé Végétal** parce que j'ai lu une de vos brochures. Je ferai mon possible pour répondre aux lettres que je recevrai. Il est assez difficile d'écrire avec un enfant dans les bras mais je ferai de mon mieux.

MME. LINDEN H. SCULLY,  
Casier 151, Semans, Saskatchewan.



### PHYLLIS A MAINTENANT QUATORZE ANS

Hier Phyllis n'était qu'une petite fille aimant à gambader avec Pal notre chien. Aujourd'hui c'est une adolescente. Les quelques années qui vont suivre seront peut-être difficiles. Conservera-t-elle ces yeux étincelants, cette vitalité débordante? Ou bien sera-t-elle condamnée à une demi-invalidité, ne se sentant jamais aussi bien qu'elle le voudrait?

Heureusement la mère de Phyllis est une personne sage qui enseigne à sa fille les règles élémentaires de la santé et de l'hygiène. Phyllis prendra deux ou trois bouteilles de **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** tout comme sa mère quand elle était fille. Elle se prépare dès aujourd'hui un avenir sain, une vie normale et heureuse.

Votre fillette est-elle forte et bien portante? Peut-elle se rendre à l'école tous les jours? Est-elle insouciante et irritable? Achetez lui une bouteille de **Composé Végétal Lydia E. Pinkham**; faites lui en prendre régulièrement jusqu'à ce qu'elle soit devenue femme.

## ROTIES À LA CANNELLE

Se procurer tout d'abord un pain cuit depuis 24 heures. Enlever toute la croûte. Couper en tranches d'un pouce d'épais. Couper chaque tranche en quatre morceaux longs et étroits. Griller ces morceaux sur les quatre faces. Les rouler d'abord dans le beurre fondu, puis dans la cannelle et le sucre. (Deux cuillerées à thé de cannelle par tasse de sucre.) Servir chaud.



### “APRÈS UN ÉPUISEMENT NERVEUX”

“J’ai pris du **Composé Végétal** et cela m’a fait beaucoup de bien. J’étais si nerveuse que je ne pouvais fermer l’œil de la nuit. J’étais obligée de me lever et de me promener de long en large. J’étais à bout de nerfs, probablement à cause de mon âge (54). J’ai lu l’annonce du **Composé Végétal** dans un journal. Depuis que j’en prends je me sens mieux, je dors bien et j’ai bon appétit. Vous pouvez vous servir de mon témoignage au besoin.”

MME. THOMAS McCABE,  
R. R. No. 2, Truro Brookside, Cal. Co., Nova Scotia.

### “UN REMÈDE RECOMMANDABLE”

Depuis plus de cinquante ans les Américaines et les Canadiennes se prévalent du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham**. Il fait grand bien aux jeunes filles sur le point de devenir femmes. Les ouvrières et les femmes disent que c’est grâce à lui si elles peuvent accomplir leur besogne parfois ardue. Il renforce les mamans avant et après leurs couches. Il donne aux ménagères plus d’énergie pour vaquer aux soins du ménage et se dévouer à leurs enfants. Il est d’un précieux concours lors du Retour d’Âge.

**98 femmes sur 100 se disent soulagées après avoir pris  
DU COMPOSÉ VÉGÉTAL LYDIA E. PINKHAM**

## POUR BIEN DRESSER LE COUVERT



Étendez la nappe pour qu'elle tombe également bien de tous les côtés. Vous pourrez fort bien vous servir de napperons si vous le préférez. Laissez une distance d'au moins 25 pouces entre chaque couvert. A droite de l'assiette se placent les couteaux, le tranchant du côté de l'assiette. A la suite des couteaux se placent les cuillères, la partie creuse en l'air, et dans l'ordre où elles serviront (la cuillère à potage tout à fait à droite). A gauche de l'assiette se placent les fourchettes, les dents en l'air, également dans l'ordre où elles serviront. Le verre à l'eau se place près de la pointe du couteau. L'assiette à pain et beurre devrait se trouver un peu au-dessus et à gauche des fourchettes.

## MAMANS EN BONNE SANTÉ—ENFANTS BIEN PORTANTS

Une mère en bonne santé est presque certaine de mettre au monde un enfant bien portant. La santé, voilà le cadeau le plus précieux que vous puissiez donner à un enfant. Si vous êtes enceinte et que vous ne vous sentiez pas aussi bien que vous devriez l'être, ne négligez pas davantage votre santé. Pour l'amour de votre enfant, prenez régulièrement du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham**.

## FORTE APRÈS UN ACCOUCHEMENT

“Après la naissance de mon bébé j'étais si faible et si épuisée que j'avais peine à marcher. J'ai vu une brochure traitant du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** et je m'en suis procuré. J'en prends et cela me renforce. Mes nerfs sont meilleurs et je dors beaucoup mieux. Je conseille le **Composé Végétal** et je répondrai à toute demande que l'on m'adressera.”

MME. EMERY NOWLIN,  
White Rock, La Nouvelle-Écosse

## COMMENT SERVIR À TABLE

L'hôtesse est toujours servie la première afin qu'elle puisse voir et se rendre compte si les aliments sont cuits à point et si le couvert est bien mis.

Après l'hôtesse la bonne pourra servir toutes les dames avant de servir les messieurs. Ou bien elle pourra commencer à droite de l'hôtesse et servir sans tenir compte du sexe des invités.



Elle servira le second service en commençant par la gauche et elle alternera afin qu'une même personne ne soit jamais la dernière servie.

Elle se tiendra à gauche de la personne qu'elle servira et soutiendra le plat de la main gauche pour que cette personne puisse se servir commodément.

Elle placera verres et tasses à droite de la personne et elle se servira de sa main droite pour ce faire.

## COMMENT DESSERVIR LA TABLE

La bonne enlèvera les assiettes du côté gauche; les verres, les tasses et les soucoupes du côté droit.

Elle ne devra porter qu'un plat à la fois. Elle n'empilera jamais les plats les uns sur les autres.

Elle n'enlèvera pas les fourchettes et les couteaux des assiettes qui ont servi.

Règle générale, elle enlèvera d'abord les grandes assiettes et les plats, ensuite les petites assiettes.

---

## PILULES LYDIA E. PINKHAM POUR LE FOIE

Bon laxatif pour hommes et femmes

Pilules recouvertes de sucre—Agréables au goût

En vente chez tous les pharmaciens



## *Demandez à vos Amies*

Plus de la moitié des femmes qui prennent du Composé Végétal Lydia E. Pinkham ont acheté leur première bouteille parce qu'elles ont entendu d'autres femmes en faire l'éloge.

Ce remède si réputé soulage les douleurs de la menstruation et aide à rectifier les dérangements. Il a renforcé des centaines de femmes aux trois époques pénibles de la puberté, de la maternité et du retour d'âge. D'après des documents contrôlés, le Composé Végétal Lydia E. Pinkham bénéficie à 98 femmes sur 100 qui nous écrivent après en avoir pris.

Faites-en l'essai sans parti pris. Achetez-en une bouteille chez votre pharmacien dès aujourd'hui.

# Bulletin de Commande

Lydia E. Pinkham Medicine Co.  
COBOURG, ONTARIO

Messieurs:

Veillez m'envoyer les remèdes que j'ai indiqués:

- COMPOSÉ VÉGÉTAL LYDIA E.  
PINKHAM (Liquide) .....à \$1.50
- COMPOSÉ VÉGÉTAL LYDIA E.  
PINKHAM (Pastilles) .....à 1.50
- REMÈDE LYDIA E. PINKHAM  
POUR LE SANG .....à 1.50
- PILULES LYDIA E. PINKHAM POUR LE  
FOIE et la Constipation .....à .55
- LAVEMENT HYGIÉNIQUE LYDIA E.  
PINKHAM .....à .55  
Nouvelle bouteille (4 oz.)

Ci-joint la somme de.....  
(Envoyez chèque ou mandat-poste, si possible)

Nom .....

Adresse .....

## CREVETTES "LOUISIANNE"



Faire cuire 1 c-à-table d'oignon haché fin dans 2 c-à-table de beurre. Épaissir avec 1 c-à-table farine.

Ajouter 1 tasse riz crevé

1 boîte crevettes

½ boîte soupe aux tomates  
(ou un peu plus)

½ boîte (petite) lait évaporé

Mettre au feu jusqu'à ébullition, brasser constamment. Assaisonner poivre, sel et paprika.

## D'UNE FILLE DE TABLE

"Je suis fille de table. J'étais debout du matin au soir et j'avais les pieds et les chevilles enflés. J'étais devenue si épuisée et si fatiguée que je devais souvent me coucher le midi. Une de mes amies me conseilla le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** pour me renforcer. J'ai abandonné tout travail pendant deux mois et j'ai pris du **Composé Végétal** régulièrement. J'ai aujourd'hui repris mon travail et je me porte à ravir. Il m'arrive quelque fois de me sentir fatiguée quand vient le soir, mais je serai forte et bien d'ici quelques mois car je prends toujours du **Composé.**"

HILDA FREDERICKS,

831 Queen St. E., Y.W.C.A., Sault Ste. Marie, Ontario.

## "TOUT CE QU'ON EN DIT . . ."

"Je souffrais d'attaques de vertige. Je me sentais faible et fatiguée et je passais une partie de mon temps couchée. J'ai lu l'annonce du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** et je m'en trouve on ne peut mieux. Je ne suis plus la même. Nous vivons sur la ferme—je vaque aux travaux du ménage; j'ai bon appétit et je ne suis plus aussi nerveuse que j'étais."

MME. R. V. HALL,

911 George Street, Sydney, La Nouvelle-Écosse

## À PROPOS DE MESURES

Mesurez toujours fort soigneusement, vos succès comme cuisinière en dépendront grandement.

60 gouttes...1 cuillère à thé

2 cuillérées à thé

....1 cuillère à dessert

2 cuillérées à dessert

.....1 cuillère à table

4 cuillérées à thé

.....1 cuillère à table

16 cuillérées à table...1 tasse

2 tasses.....1 chopine

2 chopines.....1 pinte

2 tasses beurre ou

saindoux.....1 livre

2 tasses sucre granulé...1 livre

2  $\frac{2}{3}$  tasses sucre en poudre.....1 livre

3  $\frac{1}{2}$  sucre de confiseur.....1 livre

2  $\frac{2}{3}$  cassonade.....1 livre

4 tasses de farine.....1 livre



1. Toutes les mesures sont rases. N'emplissez jamais la tasse ou la cuillère outre mesure.

2. Le beurre ou le saindoux devrait être pressé dans la tasse.

3. Une cuillère à table de beurre veut dire beurre fondu avant de mesurer.

4. La farine devrait être passée au tamis avant de mesurer. Emplissez la tasse et égalisez avec un couteau.

### “ POUR UN ACCOUCHEMENT FACILE ”

“J’ai commencé à prendre de votre remède il y a douze ans, après la mort de mon premier bébé décédé à huit mois, j’étais à demi morte. Avant la naissance de mon deuxième enfant, j’ai pris du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** et je me suis sentie bien; j’ai accouché d’une jolie petite fille. Depuis lors j’ai eu quatre garçons. Je prends le **Composé Végétal** pour faciliter mes accouchements. Je me porte à merveille et je m’en trouve bien. Je répondrai à toute personne désirant se renseigner.”

MME. W. W. BEEBE,

40 McKinzie Avenue, Wrightsville, Hull, Québec.

## LA CUISINE DES MALADES



Né servez que de petites quantités de nourriture aux malades. Rendez le plateau aussi attrayant que possible. Ornez-le de jolie porcelaine et de belle verrerie et assurez-vous de la propreté absolue de la serviette et du plateau lui-même. S'il vous arrivait de renverser du thé ou autre liquide sur le plateau, essuyez ce dernier avant de le présenter à la malade. Lavez-lui la figure et les mains avant qu'elle ne mange. Enlevez le plateau dès qu'elle aura terminé son repas. Si sa maladie est contagieuse, gardez son couvert à part. Lavez-le à l'eau bouillante et voyez à ce que personne ne s'en serve.

### LAIT ALBUMINÉ

Blanc d'un œuf

1 tasse lait

Sel et essence au goût

Mettre œuf et lait dans un bocal en verre et agiter jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Ajouter sucre au goût. Parfumer et servir immédiatement.

### LIMONADE À LA MOUSSE IRLANDAISE

$\frac{1}{4}$  tasse Mousse d'Irlande

Jus d'un citron

1 chopine eau bouillante

Sucre au goût

Faire tremper mousse  $\frac{1}{2}$  heure. Trier de nouveau et laver à grande eau. Mettre dans une casserole avec de l'eau bouillante et faire cuire 15 minutes juste au point d'ébullition. Passer au tamis. Ajouter jus de citron et sucre. Servir chaud.

### ŒUF POCHÉ SUR PAIN GRILLÉ

Casser un œuf dans une tasse et le déposer avec soin dans de l'eau bouillante. Faire cuire au point d'ébullition jusqu'à consistance voulue. Le retirer soigneusement à l'aide d'un écumoir et servir sur tranche de pain grillé et beurré. Assaisonner au goût.

## EXCELLENTS POUR LES MALADES

A moins que le médecin n'ait prescrit un régime défendant leur consommation, la malade trouvera que les fruits nature, les fruits confits ou les jus de fruit sont séduisants, agréables au goût et faciles à digérer. Le jus d'orange frappé, la limonade ou le jus du raisin composent une boisson vraiment délicieuse. Pour aiguïser l'appétit de la malade, placez une cerise sur ces breuvages et servez avec un pipeau.



Les enfants qui n'aiment pas le lait en boiront souvent avec un pipeau. Si le goût du lait leur déplaît, ajoutez-y quelques gouttes de vanille.

### SORBET À L'ORANGE

Battre en neige le blanc d'un œuf mélangé à une cuillerée à thé de sucre. Placer dans une coupe en verre à l'aide d'une cuillère. Arroser du jus d'une petite orange ou de la moitié du jus d'une grosse orange.

### EAU D'ORGE

1 c-à-table orge perlé

2 c-à-table sucre

Ecorce et jus d'un citron

1 tasse eau froide

Laver l'orge. Mettre au feu l'orge, l'écorce de citron et l'eau. Laisser mijoter pendant 1½ heure. Filtrer et ajouter jus de citron et sucre.

### POUR GRANDES FILLES

“Je prends de temps à autre du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** et cela depuis que j'ai dix-huit ans. Je le conseille fortement aux grandes filles. Mes nerfs sont bons, je mange et je repose bien. Votre **Composé Végétal** est merveilleux, j'en fais usage chaque fois que je sens le besoin d'un tonique.” MME. WRAY BOUSFIELD, Jarvis, Ontario.

**VOTRE FILLE A-T-ELLE BESOIN DU  
COMPOSÉ VÉGÉTAL DE LYDIA E. PINKHAM?**

## MUFFINS AU MAÏS



- 1 tasse farine de maïs
- 1 tasse farine de blé
- 3 c-à-table sucre
- 3 c-à-thé poudre à pâte
- ½ c-à-thé sel
- 1½ tasse lait
- 2 c-à-table beurre fondu
- 1 œuf

Mélanger ingrédients secs.  
Ajouter lait, œuf et beurre.  
Bien brasser. Mettre à four  
chaud dans un moule à muffins  
et laisser 20 minutes.

### “POUR LES FEMMES D'ÂGE MUR”

“Votre remède m'a été conseillé par ma mère. Elle en a pris quinze bouteilles un jour et il lui a fait grand bien. Dernièrement j'en ai pris cinq bouteilles pour le retour d'âge. Je me sentais abattue, j'étais dérangée et je souffrais de maux de tête. Je me sentais toujours fatiguée et j'avais envie de me coucher. J'en suis à ma sixième bouteille et j'espère qu'avant longtemps je serai rétablie. Je conseille fortement le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** aux personnes d'âge mûr.

MME. A. L. MURPHY,  
Perkins, Québec.

Faites-vous usage  
DU LAVEMENT  
HYGIÉNIQUE  
LYDIA E. PINKHAM?

Elle purifie et guérit.

Antiseptique et désodorante  
comme injection-douche.

Eprouvée dans les Hôpitaux  
Approuvée des médecins et  
des garde-malades.



## POUDING AUX POMMES

Peler et enlever le trognon plusieurs pommes aigres. Couper chacune d'elles en huit parties et en garnir le fond d'un plat à pouding. Saupoudrer de sucre (une cuillerée à table de sucre pour chaque pomme). Mélanger 1 cuillerée à table d'eau à  $\frac{1}{4}$  de cuillerée d'essence de citron et en arroser les pommes. Pointiller de noisettes de beurre. Recouvrir de pâte à tartes et mettre au four pendant une heure. Servir avec



crème fouettée.

## MARMALADE AUX CAROTTES

1½ lbs. carottes  
3 citrons

Même quantité  
de sucre

Laver et apprêter les carottes. Passer au hache-légumes et les mettre au feu jusqu'à cuisson parfaite avec assez d'eau pour couvrir. Laver les citrons, enlever l'écorce et passer au hache-légumes. Enlever noyaux et pulpe.

Combiner ces deux mélanges et ajouter une quantité égale de sucre. Faire bouillir jusqu'à consistance de gelée.

## BEURRE AUX FRUITS

1-lb. figues  
1 lb. raisins

2 lbs. dattes  
1 tasse noix hachées

Enlever noyaux de dattes. Passer tous les ingrédients au hache-légumes en se servant du couteau le plus gros. Ajouter 2 tasses d'eau et faire bouillir au bain-marie pendant 20 min.

Délicieux comme entre-deux de gâteaux ou de sandwiches. Se gardera longtemps dans un endroit frais.

## D'APRÈS NOS STATISTIQUES

98 femmes sur 100 qui nous écrivent qu'elles ont pris du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** nous disent qu'elles en ont grandement bénéficié.

Pourquoi ne pas en faire l'essai?



CHAQUE JOUR DE L'ANNÉE

**10,000 femmes achètent une  
bouteille de Composé Végétal  
Lydia E. Pinkham**

Elles savent qu'il n'existe pas de meilleur remède contre les malaises fâcheux de la femme, contre les douleurs dans le dos, les maux de tête, la dépression et la débilité qui les accompagnent. Elles comptent sur ce remède et le recommandent à leurs amies et à leurs voisines.

D'après nos statistiques, 98 femmes sur 100 qui nous disent avoir pris du Composé Végétal Lydia E. Pinkham en font le plus grand éloge.

**ACHETEZ-EN UNE BOUTEILLE CHEZ  
VOTRE PHARMACIEN DÈS AUJOURD'HUI**

Si vous le préférez, servez-vous du bulletin de  
commande à la page 17

## SUCRE D'ORGE

- 1½ tasse cassonade brune
- 1 tasse Crisco
- 3 œufs
- 1 c-à-thé cannelle
- 3 tasses farine
- 1½ tasse raisins
- 1 tasse amandes
- 1 c-à-thé soude

Battre en crème sucre et Crisco et y ajouter les œufs au naturel, un à un. Mélanger farine, cannelle, raisins et amandes et ajouter au mélange précédent. Ajouter soude dissoute dans trois c-à-table d'eau chaude. Placer de petites cuillérées de cette pâte sur une tôle bien beurrée et mettre au four. Cette recette donnera environ cinquante sucres d'orges.



## PAIN D'ÉPICE

- 1 tasse mélasse
- ½ tasse graisse fondue ou saindoux
- 1 c-à-thé soude dissoute dans 1 c-à-table eau chaude
- 2/3 tasse lait sur
- ½ c-à-thé gingembre
- ½ c-à-thé cannelle
- 2½ tasses farine

Mélanger dans l'ordre indiqué ci-dessus. Laisser au four 20 minutes. Le fourneau ne devrait pas être aussi chaud que pour un gâteau ordinaire.

## D'UNE MÈRE DE DOUZE ENFANTS

“Ma fille Minnie est l'aînée de douze enfants, neuf filles et trois garçons. Elle a maintenant vingt ans. Elle s'est plainte de douleurs lombaires pendant environ deux ans. On lui a alors conseillé le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham**. Elle se sent bien depuis qu'elle en prend, elle dort et mange bien et travaille toute la journée. Nous vous remercions toutes deux de votre merveilleux remède.”

MME. EVA SAVILL, High Prairie, Alberta

## POUDING CAMEL



Carameliser une demi-tasse sucre. (Verser dans un poëlon et faire fondre jusqu'à ce qu'il devienne doré.) Retirer du feu et y ajouter deux cuillerées à table d'eau chaude pour empêcher de durcir.

4 œufs

1 chopine lait

1 c-à-thé vanille

Battre œufs, chauffer lait et y mélanger les œufs, le caramel et l'essence. Faire prendre au four comme un flanc aux œufs.

### "IL A APAISÉ MES DOULEURS"

"Je fais la cuisine tout l'été, par conséquent je suis sur pied presque toute la journée. Un bon matin je me suis sentie très épuisée. J'ai pris du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** et depuis je me sens beaucoup mieux. Il a rectifié mes dérangements et apaisé les douleurs que je ressentais. Je prends du **Composé Végétal** depuis trois ans et j'en prendrai désormais lorsque je me sentirai abattue et fatiguée. Vous pouvez insérer cette lettre dans votre brochure. Je répondrai volontiers à toute personne désirant se renseigner au sujet du **Composé Végétal.**"

MME. ALFRED WILLISSON,

Dinsmore P.O., Saskatchewan.

### LE COMPOSÉ VÉGÉTAL EST EXCELLENT

"Le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** est vraiment merveilleux. Je suis mère de cinq enfants; j'étais si épuisée qu'il m'était impossible de vaquer à mes occupations étant forcée de prendre le lit. Un jour j'ai lu l'annonce du **Composé Végétal** dans le "Toronto Star" et voilà comment il se fait que j'en ai fait l'essai. Il m'a enlevé cette sensation d'épuisement. J'en prends de temps à autre depuis neuf ans et j'y ai grande confiance."

MME. J. B. PEACOCK,

136 Queensdale Avenue, Toronto, Ontario.

## POUDING AUX DATTES

- 3 tasses biscuits graham roulés
- 4 c-à-table de saindoux
- $\frac{1}{2}$  tasse sucre
- 1 œuf
- $1\frac{1}{2}$  c-à-thé poudre à pâte
- $\frac{3}{4}$  tasse lait
- $\frac{1}{2}$  c-à-thé sel
- 1 c-à-thé vanille
- 1 tasse dattes (ou  $\frac{1}{2}$  tasse) hachées fin

Battre en crème sucre et saindoux. Ajouter jaune d'œuf battu et vanille. Ajouter alors biscuits graham, dattes, poudre à pâte et sel. Mélanger au lait. Battre en neige le blanc de l'œuf et l'ajouter à ce mélange. Mettre dans une casserole beurrée et faire cuire à la vapeur à peu près deux heures. Servir avec crème fouettée.



## GÂTEAU AUX POMMES DIT "HOLLANDAIS"

- 2 tasses farine
- 2 c-à-table beurre ou saindoux
- 4 c-à-table poudre à pâte
- 1 œuf
- $\frac{3}{4}$  c-à-thé sel
- Assez de lait pour bien mélanger
- 2 c-à-table sucre

Mélanger ingrédients secs. Ajouter saindoux, œuf et lait. Placer dans une casserole pour que la pâte soit 1 pouce d'épais.

Couper en huit plusieurs pommes et placer les morceaux sur le côté la pointe enfoncée dans la pâte. Saupoudrer de sucre, de cannelle et de muscade. Pointiller de beurre et mettre au four.

## COMMENT ÉCONOMISER SUR LA NOURRITURE

Évitez tout gaspillage.

Achetez des aliments sains dans une boutique propre. Allez au marché.

Apprenez à utiliser des morceaux de viande moins coûteux.

Les primeurs se vendent cher.

On économise en achetant en gros.

Apprenez à utiliser les restes.

## BONBONS NOURRISSANTS

### SUCRE À LA CRÈME

- 1 lb. cassonade
- 2/3 tasse lait
- 1 c-à-table beurre
- 1 c-à-thé vanille
- 2/3 tasse noix hachées
- Pincée de sel



Faire bouillir sucre, lait et beurre dans une marmite pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson fasse une boule molle dans l'eau froide. Retirer du feu et battre jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Ajouter vanille, noix et sel. Verser dans une casserole bien beurrée et laisser refroidir. Couper par morceaux carrés.

### "FUDGE" À LA PISTACHE DE TERRE

Faire cuire ensemble 2 tasses sucre granulé, 2 cuillerées à table de beurre de pistache de terre et 1/2 tasse lait jusqu'à ce que la cuisson forme une boule molle dans l'eau froide. Ajouter 1/2 cuillerée à thé vanille, faire refroidir et battre en crème. Verser dans une assiette à tarte bien beurrée et couper en petits carrés avant qu'elle ne soit trop froide.

### PISTACHES DE TERRE AU SUCRE

- 1 tasse sucre
- 1 tasse pistaches rôties

Faire fondre le sucre en l'agitant constamment. Lorsqu'il sera doré ajouter pistaches hachées ou au naturel. Verser dans une casserole chaude beurrée.

### BOULES AU RIZ SOUFFLÉ

Faire bouillir ensemble 1 tasse sucre, 1/2 tasse mélasse et 1/2 tasse vinaigre jusqu'à ce que la cuisson durcisse dans l'eau froide. Verser alors sur le contenu d'une boîte de riz soufflé. Bien brasser. Beurrer les doigts et mouler en forme de boules.

### TIRÉ AU BEURRE

- 2 tasses cassonade
- 2 c-à-table vinaigre
- 4 c-à-thé eau froide
- 1/2 tasse beurre

Faire bouillir jusqu'à ce que la cuisson durcisse dans l'eau froide. Parfumer en ajoutant 1/2 c-à-thé de vanille et verser dans une casserole bien beurrée pour durcir.

## PAIN SANDWICH POUR LE DIMANCHE SOIR

Acheter un pain à sandwich et enlever complètement la croûte. Le couper en deux dans le sens de la longueur et couper dans le même sens chacune des parties.

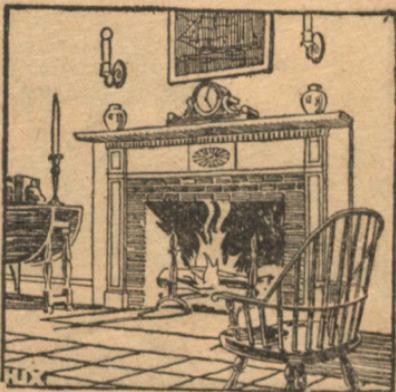
**Remplissage:** Hacher ensemble  $\frac{1}{2}$  lb. de jambon cuit et le contenu d'une petite boîte de piments. Délayer avec de la mayonnaise. Voilà pour le dessus et le dessous.

**Remplissage du milieu:** 2 œufs cuits dur, 4 petits

cornichons aigres ou sucrés, mayonnaise pour mêler. Voilà pour le milieu. Bien recouvrir de beurre fondu chaque morceau de pain, ajouter le remplissage sans toutefois le laisser déborder. Recouvrir le pain de fromage à la crème légèrement délayé dans un peu de crème douce. Envelopper le tout dans un papier ciré et faire refroidir dans la glacière. Servir par tranches comme de la crème à la glace. Se mange avec fourchette.

Garnir de laitue ou de céleri, au choix.

Requis: 3 petits fromages à la crème ou  $\frac{1}{2}$  lb. de fromage pour le remplissage.



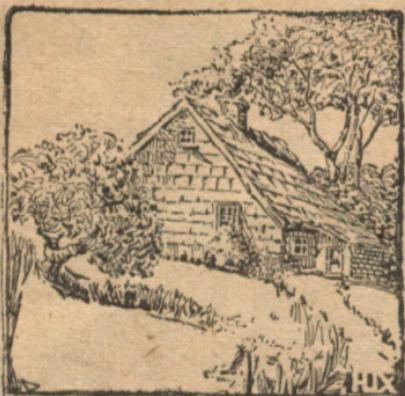
### “AVANT ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT”

“Ma mère a pris du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** nombre d'années, c'est pourquoi j'ai fait de même avant la naissance de mon troisième enfant. Maman prenait les pastilles, j'ai choisi le liquide et j'ai aussi pris les Pilules pour le Foie, j'en ai toujours à la maison. J'ai quatre enfants en bonne santé. Avant de prendre vos remèdes j'étais obligée de me reposer très souvent tant j'étais épuisée. J'avais aussi des évanouissements. Aujourd'hui je suis beaucoup mieux, mes nerfs sont solides, je mange et je dors bien et je fais tout mon ménage. Je suis fière de recommander le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** parce qu'il m'a aidé avant et après mon accouchement.”

MME. A. SEGUIN,

Casier 24, Bureau de Poste Connaught, Ontario.

## DELICIEUX ET FACILE À PRÉPARER



L'un des plats les plus savoureux se compose de viande ou de poisson réchauffés et préparés à la sauce blanche. Ce plat peut se préparer dans un réchaud ou un bain-marie

### SAUCE BLANCHE

2 c-à-table beurre  
1½ c-à-table farine  
1 tasse lait

Faire cuire beurre et farine jusqu'à épaississement. Ajouter lait et assaisonner de sel et poivre. Faire cuire jusqu'à consistance de crème épaisse. Y mélanger 1 tasse plus ou moins de poulet, de dinde, d'agneau ou autre viande froide hachée. Ajouter céleri en dés ou persil haché au choix. Une boîte de crevettes, de saumon ou de homard remplace avantageusement la viande. On peut y ajouter des pois ou des carottes en dés. De fait, c'est un moyen excellent d'utiliser les restes. Servir sur des tranches de pain grillé.

## LE REMÈDE LYDIA E. PINKHAM POUR LE SANG

est un excellent tonique convenant aux hommes tout comme aux femmes. Il se prend avantageusement au printemps ou en tout temps de l'année quand on se sent épuisé ou fatigué. Il agit de concert avec le **Composé Végétal** et nombre de personnes prennent ces remèdes à tour de rôle, deux doses de chaque tous les jours.

## “J'AI AUSSI PRIS DU REMÈDE POUR LE SANG . . .”

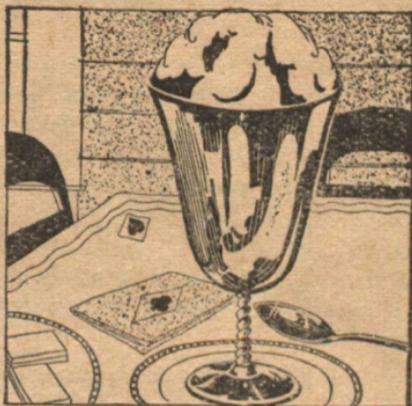
“Je suis heureuse de conseiller le **Composé Végétal Lydia E. Pinkham**. J'en ai pris quatre bouteilles qui m'ont grandement profité. J'ai aussi pris du Remède Lydia E. Pinkham Pour le Sang. J'ai cinquante ans, je suis forte et portante. J'ai bon teint et fort bon appétit.

MME. T. REHEL, 35 Avenue Parent, Québec, Qué.

## PARFAIT AUX DATTES

Faire bouillir 1 tasse de dattes sans noyaux et hachées jusqu'à cuisson complète. Égoutter et passer au tamis. Battre 3 blancs d'œufs en neige. Ajouter  $\frac{1}{3}$  tasse sucre, 1 cuillerée à table de jus de citron et  $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de sel. Mélanger soigneusement à la pulpe de dattes. Dresser sur un plat beurré allant au feu et faire cuire 30 min. à four modéré.

Servir avec œufs au lait ou crème fouettée.



## BÂTONS AUX DATTES

Bien battre 3 œufs. Ajouter 1 tasse sucre, 1 cuillerée à thé vanille, 1 tasse noix cassées, 1 tasse dattes.

À cela mélanger  $1\frac{1}{2}$  tasse farine, 2 cuillerées à thé rases de poudre à pâte et une pincée de sel. Étendre pâte  $\frac{1}{2}$  pouce d'épaisseur.

Mettre à four modérément chaud. Découper en barres à l'état chaud et saupoudrer de sucre en poudre.

## “MA FILLE EN A PRIS AUSSI”

“Après avoir pris du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham**, ma fille s'est trouvée mieux, alors j'en ai pris moi aussi. J'étais épuisée et cela m'a fait grand bien. Je mange bien et je dors bien. Je puis aujourd'hui faire mon ménage sans avoir à me coucher comme jadis. Je ne suis pas nerveuse. Vous pouvez mentionner mon nom dans vos annonces.”

MME. JOHN SHIKSNIUS,

Casier 83, Stellarton, La Nouvelle-Écosse.

D'après les statistiques exactes

## LE COMPOSÉ VÉGÉTAL LYDIA PINKHAM

fait du bien à 98 femmes sur 100 qui nous écrivent après en avoir pris.

# LE REMÈDE LYDIA E. PINKHAM POUR LE SANG

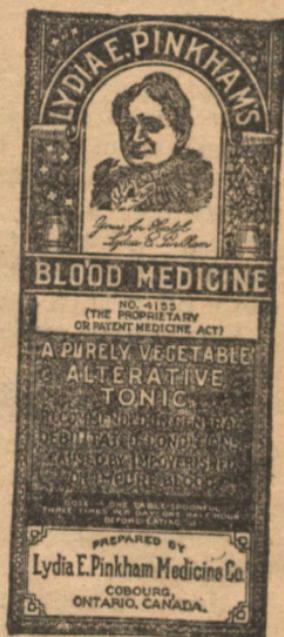
est un très bon tonique général convenant aux hommes comme aux femmes. Il remplace au printemps le soufre et la mélasse que grand'maman nous faisait prendre et il est plus agréable au goût. Ayez-en toujours sous la main et donnez-en à toute la famille—grands et petits—dès qu'ils sentiront le besoin d'un tel remède.

## LES ÉRUPTIONS ET LES BOUTONS

sont les indices les plus communs et la résultante de la pauvreté du sang. Ces éruptions sont désagréables, souvent gênantes, et donnent à la figure une apparence malade. Elles ne sont cependant ni sérieuses ni dangereuses. Il faut néanmoins craindre les suites fâcheuses qui découlent souvent des impuretés accumulées dont elles sont l'indice.

## UN BON TRAITEMENT

est nécessaire à la maison. Mangez une nourriture saine, frugale et facile à digérer. Dormez au grand air. Prenez le Remède Lydia E. Pinkham Pour le Sang une demi-heure avant chaque repas. Si vous souffrez de constipation, comme cela arrive souvent, prenez les Pilules Lydia E. Pinkham Pour le Foie. Le Remède Pour le Sang agit de concert avec le Composé Végétal et les Pilules Pour le Foie.



LYDIA E. PINKHAM MEDICINE COMPANY,

Lynn, Massachusetts, U. S. A.  
et Cobourg, Ontario, Le Canada.

Envoyez ce  
**COUPON**  
aujourd'hui

*Gratis*  
PLAQUETTE  
Lydia E. Pinkham

Cette brochure contient 80 pages de texte remplies de renseignements qui intéressent la femme. Elle décrit minutieusement les conditions auxquelles le Composé Végétal Lydia E. Pinkham est particulièrement adapté. Procurez-vous ce livre. Lisez-le dans vos instants de loisir.

Envoyez ce coupon à:

LYDIA E. PINKHAM MEDICINE CO.

Lynn, Mass., U. S. A.

Nom .....

Adresse .....

Ville..... Province.....

*Lydia E. Pinkham's*  
DES MÉDICAMENTS  
CÉLÈBRES

---

Composé végétal

---

Médicament  
pour le sang

---

Pilules  
pour le foie

---

Lavement  
hygiénique